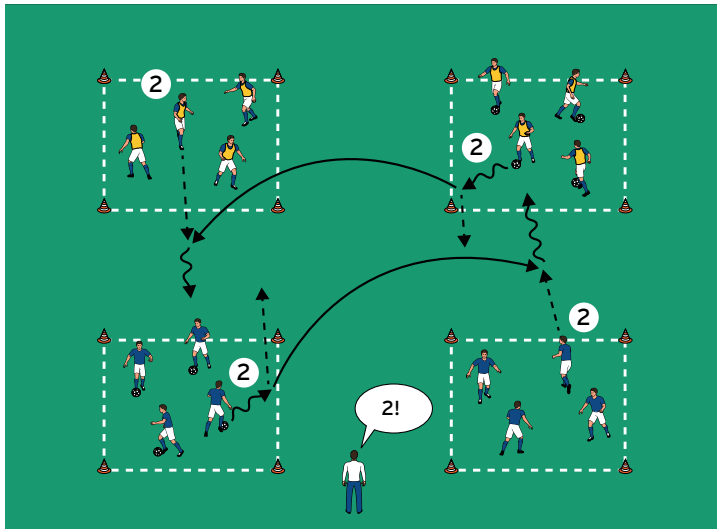


THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



AUFWÄRMEN 2:

FLUGBALL-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je 2 Gruppen zu einer Mannschaft zusammenlegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der Spieler ohne Ball aus dem Feld und fordert ein Zuspiel seines Mitspielers.
- ▶ Er kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins gegenüberliegende Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Der Passgeber läuft anschließend im lockeren Tempo ebenfalls ins gegenüberliegende Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt auch eine Finte vor, die ins Dribbling eingebaut werden muss.
- ▶ Die Spieler müssen den Ball 5 x im Zielfeld jonglieren, um die Aktion zu beenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele sollen aus dem Feld erfolgen.
- ▶ Auch wenn mit zunehmender Dauer die Felder gemischt sind, ändert dies nichts am Ablauf.