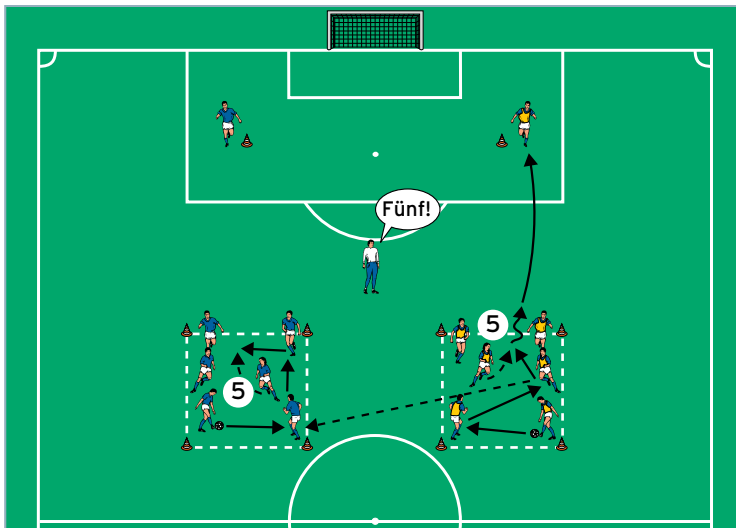


# AUFWÄRMEN 2: Flugball-Auftakt

von Mario Vossen (10.02.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Position des Anspielers entfernen

## Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die Spieler müssen nun weitere 3 Pässe in der Gruppe spielen.
- Der aufgerufene Spieler spielt anschließend einen Flugball zum Zielspieler, der das Zuspiel mit der Brust kontrollieren muss.
- Der Spieler, der zum Passgeber spielt, läuft daraufhin für 30 Sekunden ins gegnerische Feld und versucht möglichst viele Spieler abz schlagen.
- Für jeden abgeschlagenen Spieler gibt es 1 Punkt.

## Variationen

- 2 Spieler starten als Fänger ins gegnerische Feld.
- Für jeden abgeschlagenen Spieler gibt es 1 Punkt.
- Eine erfolgreiche Annahme des Flugballs mit der Brust gibt zusätzlich 3 Punkte.

## Tipps und Korrekturen

- Das Fangspiel durch eine technische Aufgabe vorbereiten.
- Nur der Spieler, der die Aktion technisch sauber abschließt, kann als Fänger ins andere Feld starten.
- Die Zielspieler nach 5 Durchgängen austauschen.