

## Anlage 4 **Flugbälle**

### **Aufbau:**

Baut in folgenden Abständen -je nach Altersklasse - zwei 5 x 5 Meter große Quadrate parallel zueinander auf.

G-Junioren = 2-3 Meter (Einwürfe)

F-Junioren = 4-5 Meter (Einwürfe), 7-8 Meter (Flugbälle) - Entwicklungsstand berücksichtigen

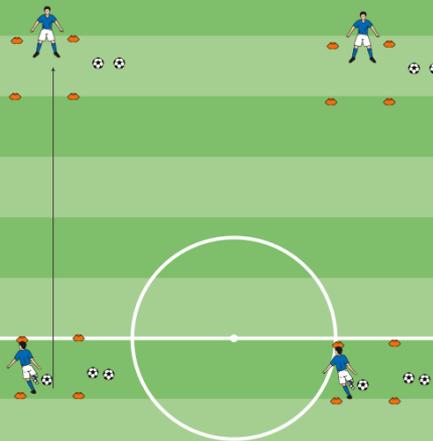
E-Junioren = 5-6 Meter (Einwürfe), 8-9 Meter (Flugbälle - Entwicklungsstand berücksichtigen)

D-Junioren = 10-12 Meter

C-Junioren = 15-16 Meter

B-Junioren = 18-20 Meter

A-Junioren = 25-30 Meter



### **Ablauf**

Jeder Spieler hat pro Durchgang 10 Versuche, um einen Flugball (bei den G-E-Junioren werden Einwüfe gemacht) gezielt in das Feld des Partners zu spielen. Um einen gültigen Flugball zu spielen, muss dieser im eigenen Quadrat gespielt werden und im Quadrat des Partners erstmalig aufkommen. Wer schafft alle 10 Flugbälle genau zu spielen?

### **Variation:**

Sollte diese Übung zu einfach sein, probiert den gespielten Flugball mit zwei Kontakten im Quadrat anzunehmen.

### **Hinweis:**

Sammelt eure Ergebnisse und sagt eurem Trainer nur die beste Leistung, da nur diese gewertet wird.