

OÖFV Trainingsempfehlungen für COVID-19 (Abstandregelung & ohne Zweikampf)



Hauptteil1:

Technik - Zuspield BM

Wettkampf! Welches Team ist als erstes fertig! Ein motivierendes Ziel kann auch sein die Umlaufzeit zu verbessern!

Organisation - siehe Skizze - kann je nach Bedarf geändert werden!

Ablauf:

Der Startspieler führt ein Zuspield auf den sich anbietenden Spieler 1 durch, dieser lässt den Ball prallen und bleibt in seiner Position stehen. Der Startspieler läuft weiter und führt ein weiteres Zuspield auf den ebenfalls anbietenden Spieler 2 durch, dieser lässt wiederum den Ball prallen und bleibt in seiner Position stehen. Danach wird der Ball in die Tiefe auf den Spieler 3 gespielt, der Startspieler läuft zu seiner Position, Spieler 3 nimmt den Ball um den Dummi mit und führt ein Zuspield auf Spieler 2 durch und wechselt in seine Position, Spieler 2 spielt zu Spieler 1 und wechselt wiederum in seine Position, Spieler 1 spielt zur Startposition, usw....

Schwarz = Direktspiel

Rot = 2 Kontakte

