

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

Hauptteil2:

Technik - Zuspield BM mit Gegenspielern und Entscheidung trotz 2m Abstand

Spielformen - Motivation!

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

Ablauf:

Die roten Spieler müssen in einem Quadrat mindestens 3 Stationen durchspielen bevor der Ball in das andere Quadrat gespielt werden darf!

Das Zuspield darf nur durch das mittlere Quadrat gespielt werden, wenn der gelbe Spieler den Ball berührt wechselt er mit dem Spieler von dem der Ball gekommen ist.

Variationsmöglichkeiten:

Direktspiel / 2 Kontakte maximal / 2 Kontakte Pflicht

2 Bälle im Spiel

Ohne mittleren Spieler / mehr oder weniger Stationen

Feldgrößen

