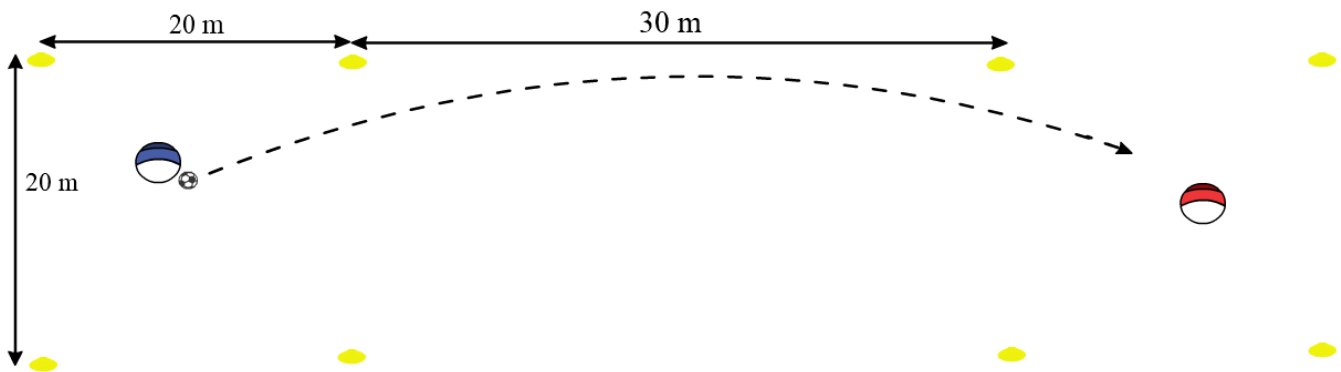


Ballannahme nach Flugball



Man bildet zwei Quadrate mit einer Seitenlänge von 20 Metern, die 30 Meter voneinander entfernt sind. Die Entfernungen zwischen den Quadraten sollte man dem Alter und Vermögen der eigenen Spieler anpassen. Jedes Quadrat wird mit einem Spieler besetzt.

Der eine Spieler soll mit einem Flugball das Quadrat des anderen Spielers treffen und der Ball soll dabei nach Möglichkeit (aus Sicht des passenden Spielers) auf dem Boden aufkommen. Das wiederum versucht der andere Spieler zu verhindern, indem er den Ball vorher erreicht und annimmt. Für jeden Bodenkontakt im Quadrat erhält der Spieler, der den Flugball gespielt hat, einen Punkt. Erreicht der Ball das Quadrat nicht und kommt außerhalb auf, bekommt der andere Spieler einen Punkt.

Der Passempfänger soll sich anschließend mit dem Ball am Fuß im Viereck befinden.

Hier kann man Zusatzpunkte für einen der beiden Spieler vergeben, wenn der Ball beispielsweise bei der Ballannahme aus dem Quadrat springt oder der Ball mit dem zweiten Kontakt liegen bleibt.

(Diese Übung ist identisch mit der Übung „[Fangen und Abschlag verbessern](#)“ für's [Torwarttraining](#).)