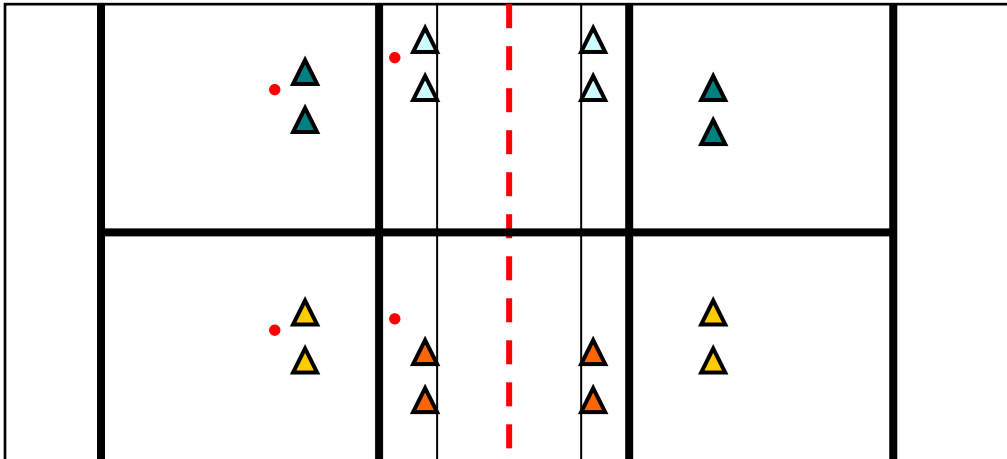


## Grundtechnik Spielform - fortlaufend



**Erklärung:** Die gleich färbigen SpielerInnen spielen immer zusammen. Hellblau/Orange im 4x5 m Feld; Dunkelblau/Gelb im 10x5 m Feld; Es sind immer 3 Berührungen durchzuführen, wobei alles von unten und wenn möglich in Zuspielhöhe zu erfolgen hat. Wichtig aber ist der Spielfluss und die Kontrolle des Zuspiels...Passiert ein Fehler – Aufspringen außerhalb der Feldbegrenzung,... - bitte unbedingt weiterspielen!!!

Jeder korrekt gespielte Ball ergibt für die äußeren Teams 2 Punkte – für die inneren Teams 1 Punkt. Jedes Team zählt seine eigenen Punkte über alle Stationen mit. Gespielt wird immer 5 Minuten durchgehend. Jede Gruppe hat folgende 4 Stationen zu durchlaufen:

longline im kleinen Feld / longline im großen Feld / cross im kleinen Feld / cross im großen Feld

Das Team mit den meisten Punkten insgesamt ist der Sieger.

Achtet bitte auf die richtigen Körperpositionen und die Ausübung einer sauberen Grundtechnik!!!