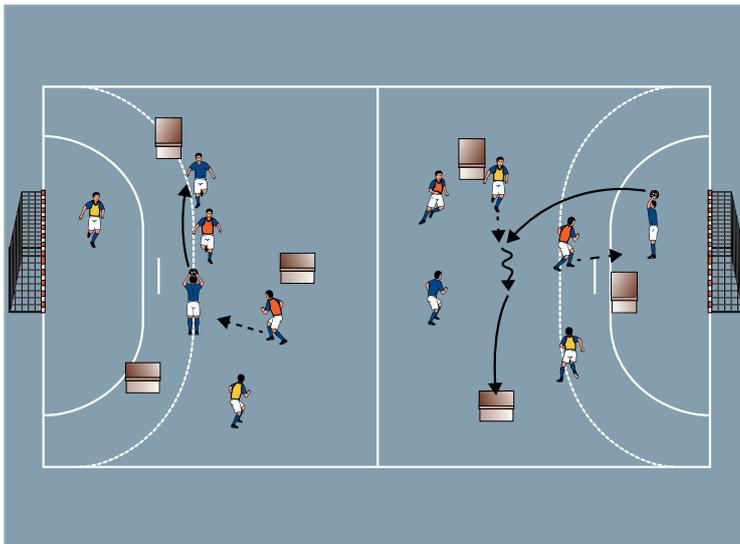


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Praller

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

- Eine Mannschaft übernimmt die Verteidiger-aufgabe.
- Die beiden anderen Teams haben je 1 Ball und werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Teams versuchen, jeweils aus dem Zusammenspiel auf möglichst viele Kästen zu prellen.
- Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Kästen blockieren, indem sie sich auf diese stellen. Sie dürfen jedoch nur jeweils 5 Sekunden auf einem Kasten verbleiben.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen maximal 3 Schritte mit dem Ball in der Hand machen.
- Sie dürfen den Ball außerdem maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- Für jeden Ball, der das Feld verlässt, wird 1 Punkt abgezogen.