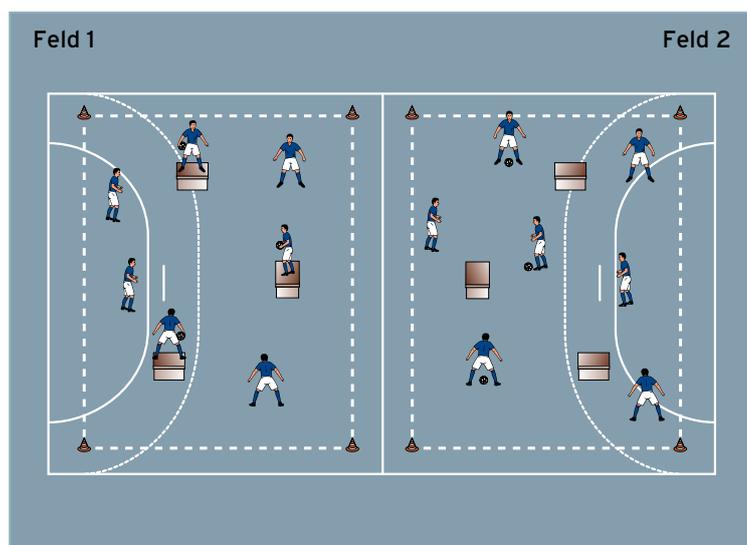
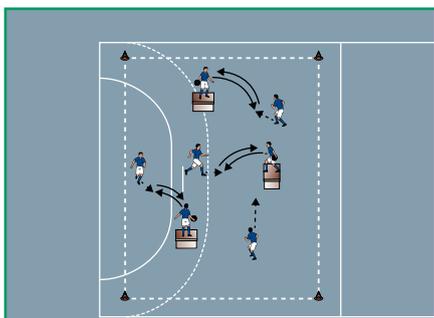


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Anspieler

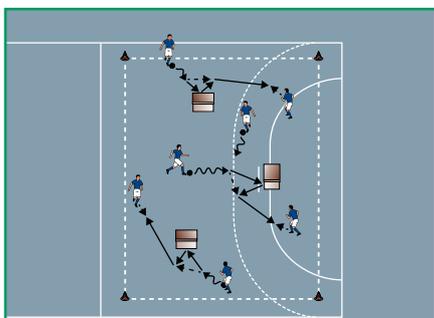
von Guido Streichsbier (27.12.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- 2 Felder mit je 3 kleinen Kästen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 3 Anspieler mit Ball auf den kleinen Kästen postieren.
- Die restlichen Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld und bieten sich zum Zuspiel an.
- Den zugeworfenen Ball passen die Spieler möglichst volley zu den Anspielern zurück.
- Nach jeweils 1 bis 2 Minuten die Anspieler wechseln.

### Feld 2

- Die Spieler verteilen sich im Feld. 3 Spieler haben je 1 Ball.
- Die Ballbesitzer passen aus dem Dribbling heraus gegen einen Kasten, kontrollieren den zurückprallenden Ball und spielen anschließend zu einem Spieler ohne Ball.
- Diese nehmen an und mit und passen ebenfalls gegen einen Kasten usw.

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 können die Spieler auf verschiedene Art und Weise zurückpassen (Innen-seite, Vollspann usw.). Der Ball darf dabei jedoch höchstens einmal aufspringen.
- Alternativ können die Anspieler auf den Kleinkästen die Anzahl der erlaubten Kontakte durch Zuruf vorgeben.
- Die Spieler sollen die Zuspiele stets von wechselnden Anspielern fordern.
- In Feld 2 sollen alle Spieler stets gleichermaßen in Bewegung bleiben.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.