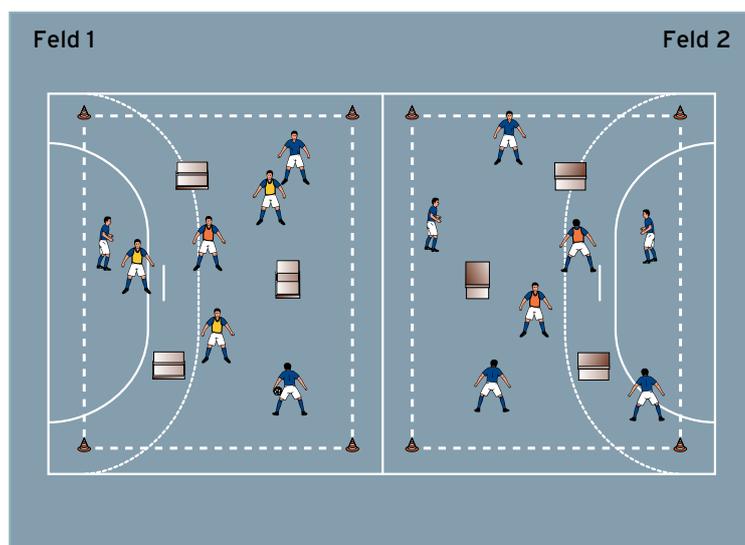
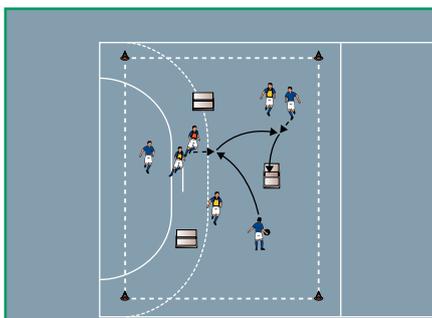


AUFWÄRMEN 2: Kastentreffer

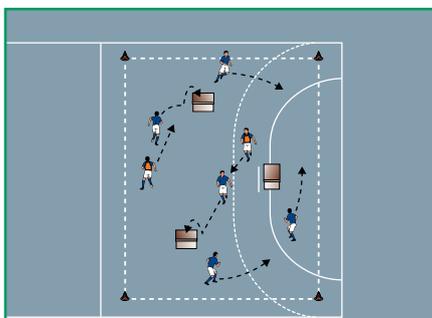
von Guido Streichsbier (27.12.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Kästen in Feld 1 umdrehen

Ablauf

Feld 1

- 2 gleich große Mannschaften bilden. Zusätzlich 1 neutralen Spieler benennen.
- Die Spieler werfen sich innerhalb ihrer Mannschaft zu und versuchen, in die umgedrehten Kästen zu werfen.
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler einbeziehen.
- Fällt der Ball zu Boden, wechselt das Angriffsrecht.

Feld 2

- Vor jedem Durchgang 2 Fänger bestimmen.
- Auf ein Trainerkommando müssen diese innerhalb von 30 Sekunden möglichst viele Spieler abschlagen.
- Die Spieler können die Kästen als 'Freiinseln' nutzen. Dabei darf gleichzeitig nur jeweils 1 Insel besetzt sein.
- Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollen sich die Spieler möglichst schnell in den eigenen Reihen zupassen. Dabei dürfen sie mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen. Außerdem ist auch das Prellen des Balles nicht erlaubt.
- Durch den Einsatz eines neutralen Spielers agieren die Angreifer stets in Überzahl.
- Die Kästen möglichst weit voneinander entfernt aufstellen. So können die Angreifer den kompletten Raum ausnutzen und sich mit geschickten Spielverlagerungen Vorteile herauspielen.