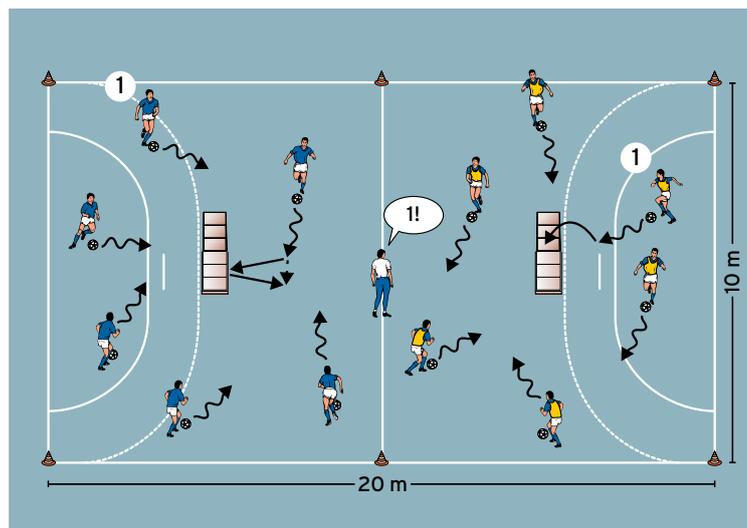


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Lupfer

von Mario Vossen (13.01.2015)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder errichten und jeweils mittig 1 großen Kasten ohne Oberenteil aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und innerhalb der Mannschaft von 1 bis 6 durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich zunächst frei im Feld.
- Dabei können sie die Kästen zum Wandspiel einbauen.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler versuchen schnellstmöglich in den offenen Kasten zu lupfen.
- Der Spieler, der zuerst die Aktion abgeschlossen hat, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

- Die aufgerufenen Spieler müssen aus dem Jonglieren in den Kasten spielen.
- Mit der Hand in den Kasten werfen.
- Nur mit rechts/links lupfen.
- Je nach Leistungsstärke die Höhe der Kästen variieren.

Tipps und Korrekturen

- Die aufgerufenen Spieler haben 2 Versuche, in den Kasten zu lupfen.
- Anschließend werden neue Spieler aufgerufen.
- Den Ball vorsichtig aus dem Kasten herausholen und weiter dribbeln.