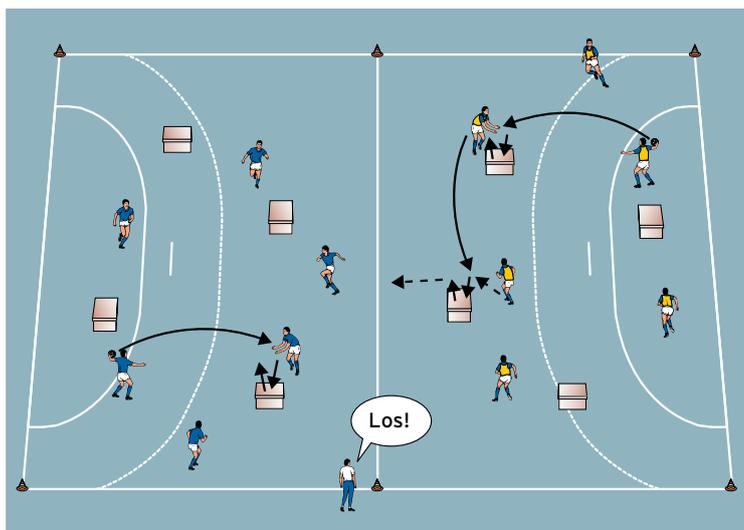


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Fangen

von Frank Engel (27.01.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Pro Mannschaft 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler einer Gruppe zu und prellen den Ball auf jeweils 2 Kästen.
- Der Spieler, der den Ball auf den zweiten Kasten prellt, läuft anschließend ins gegnerische Feld und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Spieler abzuschlagen.
- Dabei werden die Punkte des Spielers, der zuerst das gegnerische Feld erreicht, verdoppelt.
- Welches Team erhält insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Den Ball auf 3 bzw. 4 Kästen prellen.
- Mit dem Ball in der Hand auf die Kästen springen.
- Die Kästen können von den Läufern als 'Freiinseln' genutzt werden. Es darf jedoch jeweils nur 1 Kasten besetzt sein.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass jeweils 2 unterschiedliche Spieler den Ball auf die Kästen prellen.
- Die Fangzeit wird bewusst kurz gehalten, um mehrere Durchgänge zu ermöglichen.