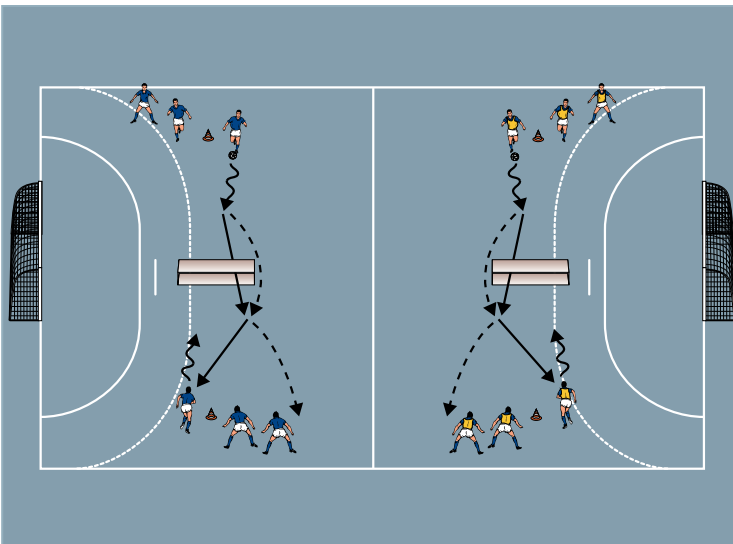


AUFWÄRMEN 2: Kastenteil-Staffel

von Paul Schomann (01.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Gruppen an jeweils 2 gegenüberliegenden Starthütchen bilden eine Mannschaft
- Der jeweils erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die Ballbesitzer jeder Mannschaft ins Dribbling, durchspielen das offene Kastenteil, passen zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Jedes Durchspielen des Kastenteils ergibt 1 Treffer.
- Welche Mannschaft erzielt innerhalb von 2 Minuten die meisten Treffer?

Variationen

- Das offene Kastenteil direkt zum Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen durchspielen.
- Das offene Kastenteil nur von einer Seite durchspielen. Das Kastenteil von der jeweils anderen Seite umdribbeln.
- Die Kastenteil-Staffel mit 2 Bällen pro Mannschaft durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer so postieren, dass die erzielten Treffer für jede Mannschaft laut mitgezählt werden können.
- Verfehlen die Spieler das Kastenteil, so passen sie trotzdem zum gegenüberstehenden Mitspieler.
- Gegebenenfalls auf jeder Seite vor dem Kastenteil 1 Passhütchen aufstellen, ab dem die Spieler spätestens passen müssen.