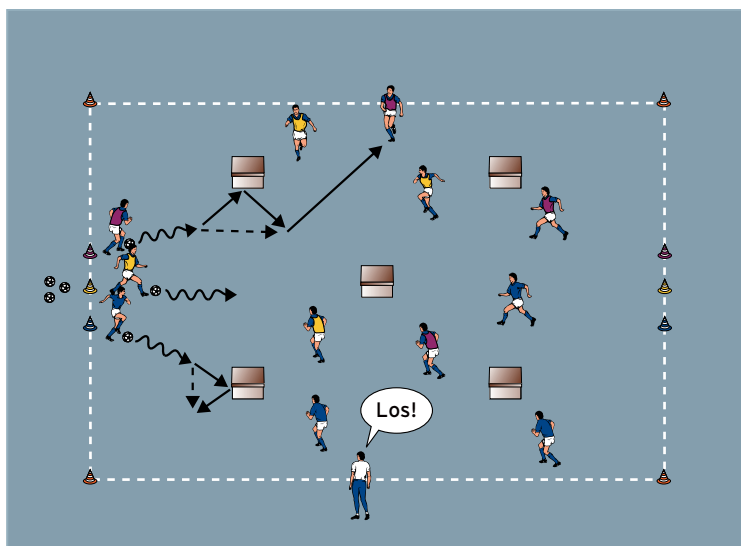


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Treffer

von Mario Vossen (01.12.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Im Feld 5 kleine Kästen aufstellen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- An 2 Grundlinien gegenüber für jede Mannschaft 1 Start- und 1 Zielhütchen aufstellen
- An den Starthütchen Bälle bereitlegen

## Ablauf

- Der Trainer startet mit einem Kommando die Aktion und die Startspieler dribbeln ins Feld.
- Die Teams versuchen im Zusammenspiel gegen jeden Kasten zu passen.
- Sobald gegen den letzten Kasten gepasst wurde, dribbelt der Schlusspieler zum Zielhütchen.
- Die Mannschaft, die die Aktion zuerst beendet, erhält 3 Punkte.
- Das zweitplatzierte Team bekommt 2 Punkte.

## Variationen

- Jeder Spieler muss mindestens 1-mal in Ballbesitz sein.
- Nur mit rechts/links passen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Der Ball darf gegen jede Kastenseite gepasst werden.
- Nach jedem Kastentreffer zu einem Mitspieler passen.
- Die Kästen weder überlaufen noch überspringen.