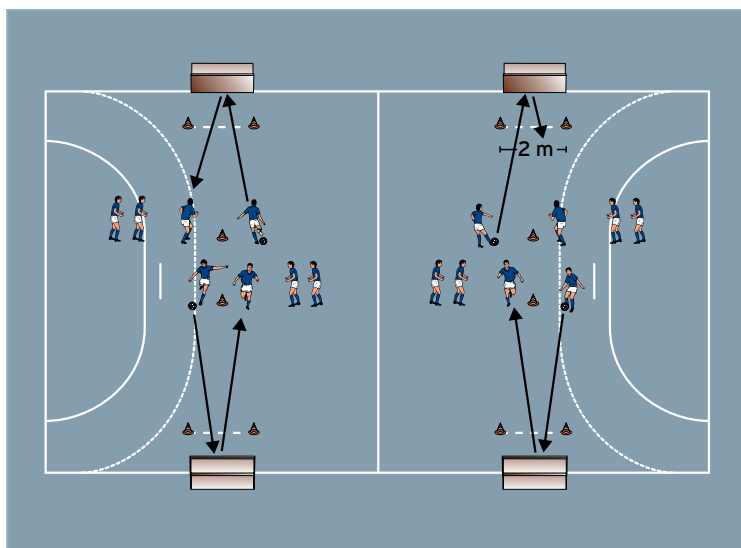


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Squash

von Paul Schomann (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In einem Abstand von 2 Metern vor jedem Kleinkasten ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Der erste Spieler von jedem Starthütchen passt durch das Hütchentor so gegen das Kastenoberteil, dass der Ball durch das Hütchentor zurückprallt.
- Anschließend stellt sich der Passgeber sofort bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler versucht, den zurückprallenden Ball im Direktspiel wieder durch das Hütchentor gegen den Kasten zu passen usw.
- Jeder Spieler hat 5 Punkte.
- Gelingt es einem Spieler nicht, im Direktspiel durch das Hütchentor zu passen, den Kleinkasten zu treffen und den Ball durch das Hütchentor zurückprallen zu lassen, verliert der jeweilige Spieler 1 Punkt.
- Welcher Spieler hat zuletzt noch die meisten Punkte?

Variationen

- Mit 2 Kontakten passen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innenseite bzw. dem Fußspann passen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine oder nicht ausreichend Kastenoberteile zur Verfügung, können alternativ Treffflächen an den Hallenwänden markiert werden.
- Die Breite der Hütchentore sowie deren Abstand zum Kastenteil dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Abspiel den Passweg sofort freimachen, damit der jeweils nächste Spieler stets ungestört passen kann.