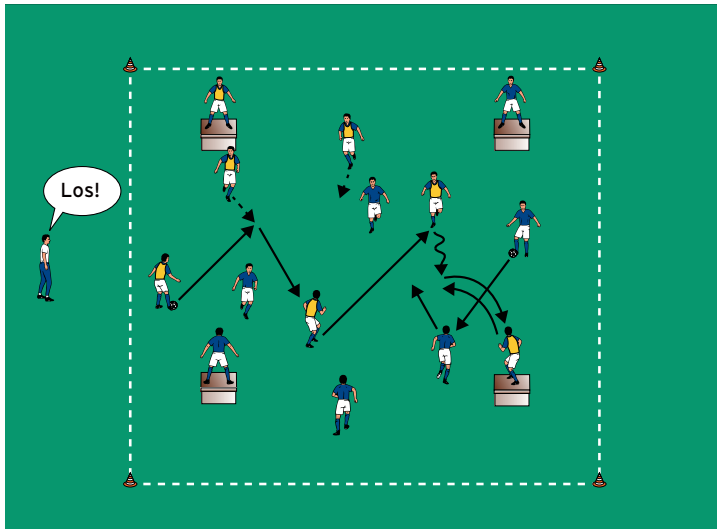


THEMA: HALLENGERÄTE FÜR DAS 'VERSTECKTE' KONDITIONSTRAINING NUTZEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-LUPFER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Kästen jetzt im Feld verteilen
- ▶ Jeweils 2 Anspieler benennen und auf den Kästen postieren
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes lupft zu einem Anspieler, der das Zuspiel direkt klatschen lässt.
- ▶ Jedes erfolgreiche Zuspiel auf einen Anspieler ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt in 2 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Der Anspieler muss 3-mal jonglieren, bevor er weiterspielen kann.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld dürfen nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ▶ Die Spieler sollen stets in Bewegung bleiben.