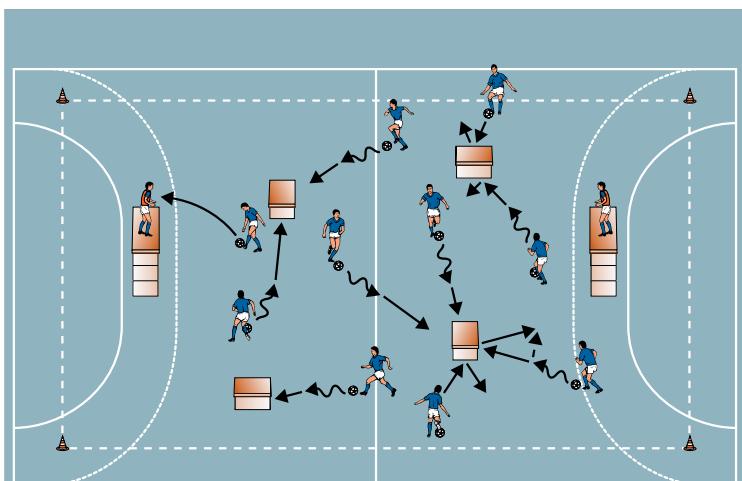


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Mix

von Frank Engel (02.12.2014)



Organisation

- 2 große und mehrere kleine Kästen in der Halle verteilen
- Die großen Kästen mit je 1 Anspieler besetzen
- Alle übrigen Spieler im Feld verteilen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und spielen 'Doppelpässe' mit den Kleinkästen.
- Alternativ lupfen sie zu einem Anspieler auf den Turnkästen, der den Ball fängt und zum Passgeber zurückwirft.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Variationen

- Die Kleinkästen umdrehen. Die Spieler sollen nun versuchen, in die Kästen zu lupfen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler baut in 2 Minuten die meisten Kästen bzw. Anspieler ein? Lupfer zu den Anspielern zählen dreifach.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Spieler zunächst möglichst frei üben lassen.
- Darauf achten, dass jeder Kasten nur von 1 Spieler genutzt wird.