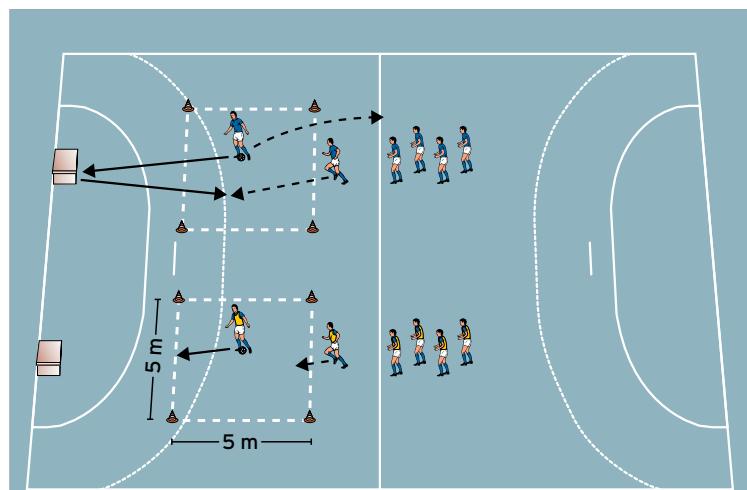


AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Team-Squash

von Klaus Pabst (02.12.2014)



Organisation

- 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Kasten ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen einteilen und jeweils hinter einem Feld postieren
- Der jeweils erste Spieler stellt sich mit einem Ball im Feld auf

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen gegen den Kleinkasten und laufen aus dem Feld.
- Der nächste Mitspieler der jeweiligen Gruppe passt den zurückprallenden Ball von innerhalb des Feldes erneut gegen den Kleinkasten usw.
- Prallt der Ball nicht in das Feld zurück, wird von außerhalb des Feldes gepasst oder der Kleinkasten nicht getroffen, erhält die jeweils andere Mannschaft 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 5 Punkte?

Variationen

- Die Felder vor den Kleinkästen vergrößern oder verkleinern.
- Im Feld mit höchstens 3 oder 2 Kontakten agieren.
- Im Direktspiel agieren.
- Das Spiel verlängern: Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung des Feldes zum Kleinkasten dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Auf ein ordentliches Passtiming achten und mit der richtigen Schärfe gegen die Kleinkästen passen, so dass der nächste Spieler den Ball wieder kontrolliert spielen kann.
- Die Spieler auf das Prinzip 'Einfalls- gleich Ausfallwinkel' aufmerksam machen.