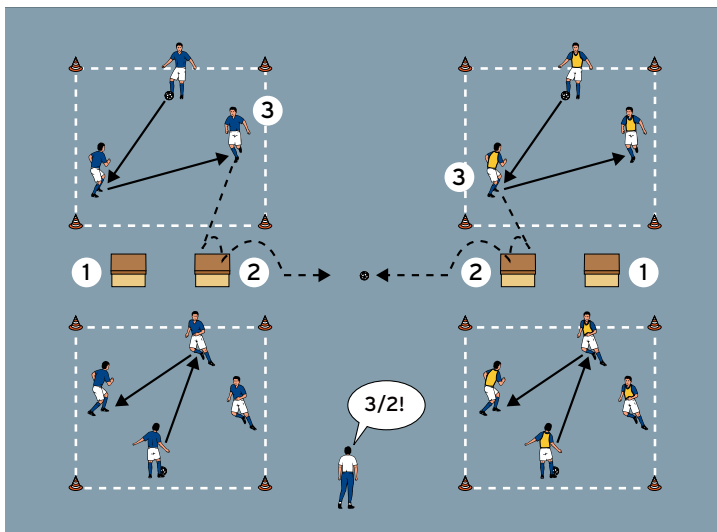


## THEMA: SPIEL- UND TURNIERFORMEN FÜR DIE HALLE



### AUFWÄRMEN 2:

#### KASTEN-WAND II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Den Spielern, sowie den Kästen Nummern zuteilen.
- ▶ In der Mitte zwischen den Feldern 1 Ball bereitlegen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in allen Feldern frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die aufgerufenen Spieler auf den entsprechenden Kästen springen und anschließend zum Ball zwischen den Feldern sprinten.
- ▶ Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen den Kasten einmal komplett umlaufen.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen den Ball, den sie zugespielt bekommen, mit der Hand wie beim Basketball prellen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen mit beiden Füßen auf den Kästen springen.
- ▶ Alle Spieler sollten in Bewegung sein und alle Bereiche des Feldes nutzen.