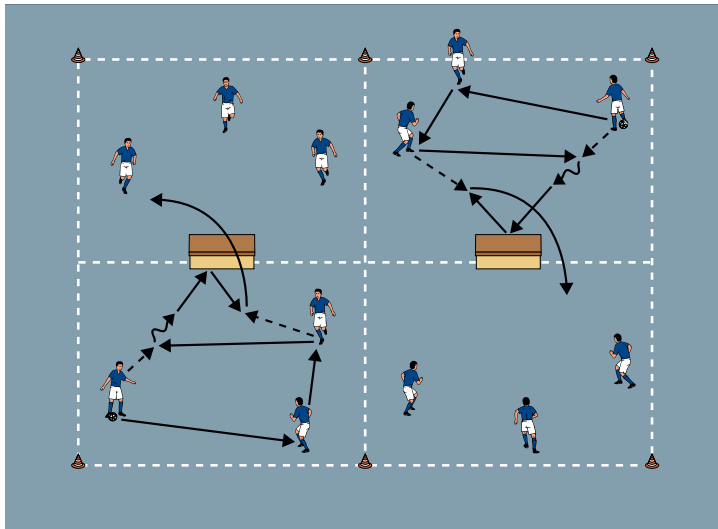


## THEMA: TECHNIK-WETTKÄMPFE MIT DEM GROSSEN KASTEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KASTEN-PRALLER

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren.
- ▶ Zwischen 2 Feldern jeweils 1 großen Kasten aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im Team untereinander zu, bis jeder Spieler den Ball einmal hatte.
- ▶ Der letzte Spieler in der Reihe passt gegen den Kasten und der Empfänger des Abprallers spielt anschließend über den Kasten ins andere Feld, wo die nächste Aktion gestartet wird.

##### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Für jeden Pass ins andere Feld wird 1 Punkt vergeben. Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die nötige Passschärfe achten, da der zurückprallende Ball ansonsten zu nah am Kasten liegen bleibt und nur noch als Lupfer gespielt werden kann.
- ▶ Die Bälle sollten über den Kasten gespielt werden und nicht an ihm vorbei.