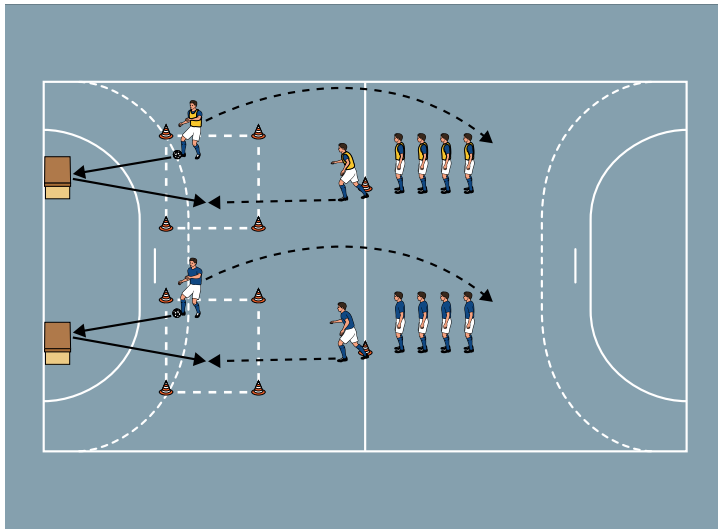


THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KLEINKASTEN-TEAM-SQUASH

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 Ballbesitzer 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.
- ▶ Den Wettbewerb 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, sodass der nächste Spieler den Ball wieder kontrolliert spielen kann.
- ▶ Die Spieler auf das Prinzip 'Einfalls- gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.