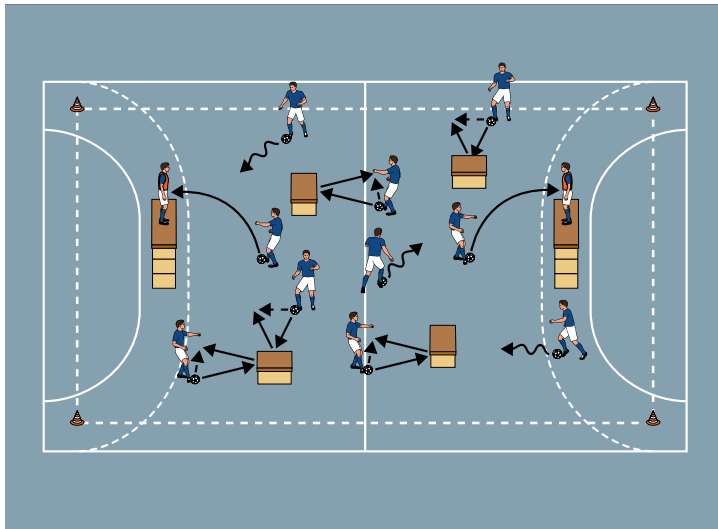


THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

KASTEN-MIX

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.