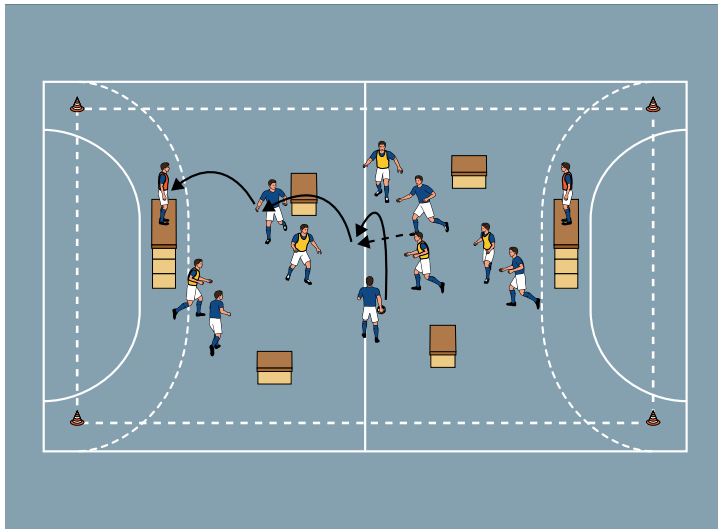


THEMA: IN DER HALLE AUF KÄSTEN SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler werfen sich zu und versuchen, den Ball auf einen kleinen Kasten zu prellen (= 1 Punkt) oder zu einem der Anspieler auf den Kästen zu werfen (= 2 Punkte).
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele dürfen nur auf Brusthöhe erfolgen.
- ▶ Die Teams müssen sich mindestens 5-mal in den eigenen Reihen zugeworfen haben, ehe sie zu einem Anspieler werfen oder auf einen Kleinkasten prellen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen höchstens einen Schritt mit dem Ball in der Hand machen.
- ▶ Außerdem dürfen sie den Ball maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- ▶ Fällt der Ball zu Boden, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Die Anspieler dürfen jeweils nicht 2-mal nacheinander angespielt werden.