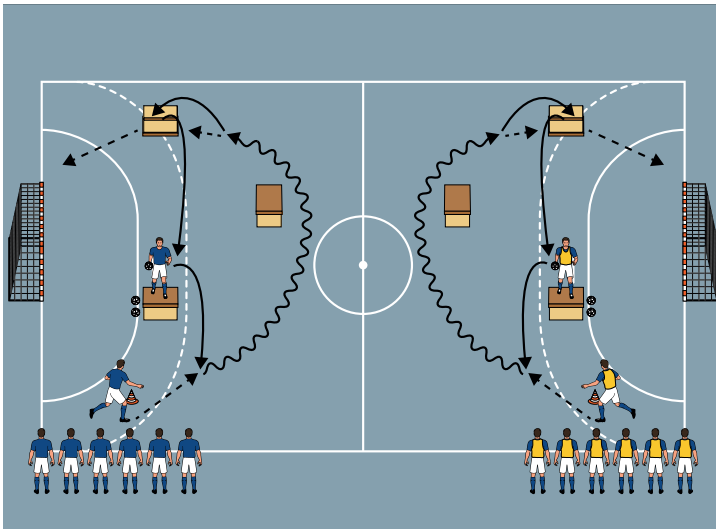


THEMA: IN ÜBER- UND UNTERZAHL RICHTIG VERHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

KASTEN-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 3 kleinen Kästen 2 Parcours errichten.
- ▶ Den jeweils letzten Kasten umdrehen.
- ▶ Vor jedem Parcours ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 gleich große Mannschaften bilden und an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Je 1 Spieler stellt sich mit Bällen auf den ersten Kasten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen die Anspieler zum jeweils ersten Spieler, der das Zuspiel um den zweiten Kasten mitnehmen und anschließend in den letzten Kasten lupfen muss.
- ▶ Danach schießen die Spieler volley zum Anspieler zurück, und der jeweils nächste Spieler startet ins Feld.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst einen kompletten Durchgang absolviert hat, erhält 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Vor dem zweiten Kasten eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spieler haben nur 1 Versuch, um den Ball in den Kasten zu lupfen. Gelingt dies nicht, müssen sie eine kleine Zusatzaufgabe absolvieren (z. B. 2 Liegestütze ausführen), bevor sie zum Anspieler zurückpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang austauschen.
- ▶ Auf schnelle Aktionen und Abläufe im Feld achten, um die Wartezeiten für die restlichen Spieler gering zu halten.
- ▶ Als Trainer bei Staffelspielen stets anfeuern und auch das gegenseitige Unterstützen der Spieler fördern.