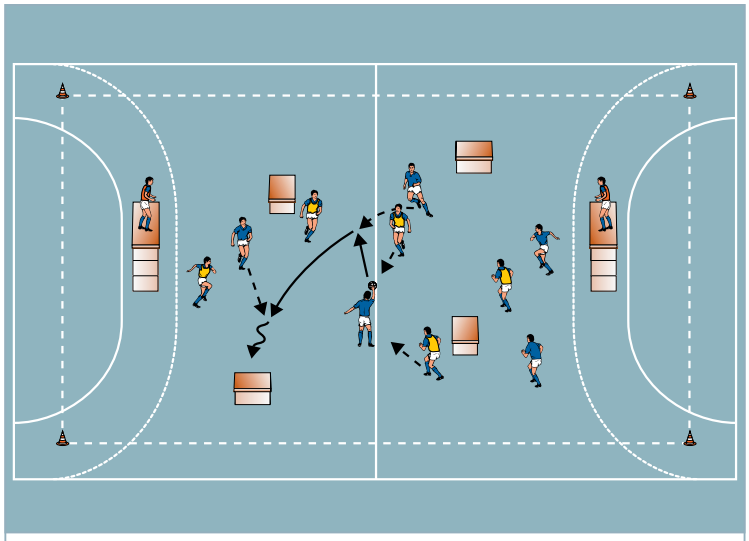
AUFWÄRMEN 2: Kasten-Ball

von Frank Engel (02.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 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.