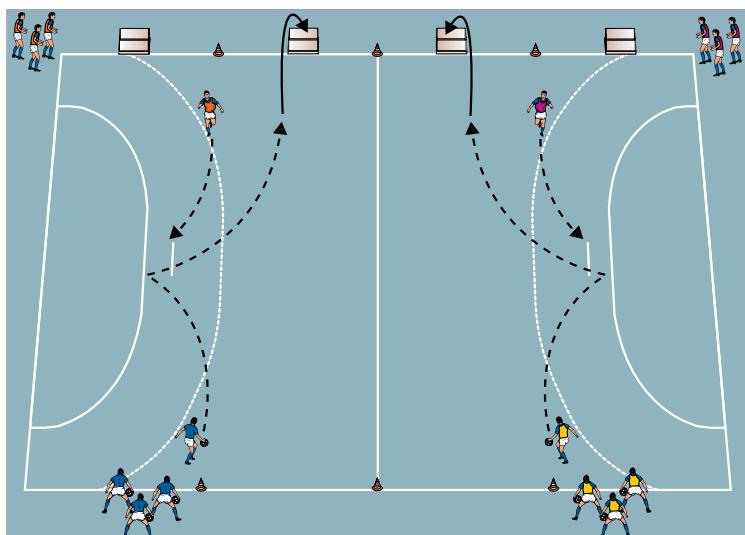


AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Touchdown

von Klaus Pabst (13.01.2015)



Organisation

- Die beiden Hallenhälften jeweils als Spielfeld markieren
- Vor einer Hallenwand je 2 Kleinkästen umgedreht aufstellen
- Zwischen den Kleinkästen sowie auf der gegenüberliegenden Seite jeweils 1 Starthütchen markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils an den Starthütchen aufstellen
- Die Spieler gegenüber von den Kleinkästen haben Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, als Angreifer in einen Kleinkasten zu werfen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Die Spieler ohne Ball versuchen, dies zu verhindern, indem sie die Ballbesitzer zuvor mit der Hand abschlagen.
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Bälle in die Kleinkästen legen.
- 2 Angreifer treten gegen 1 oder 2 Verteidiger an.
- Die Angreifer stecken sich ein Leibchen in die Hose. Sie können gestoppt werden, indem die Verteidiger die Leibchen aus der Hose ziehen.

Tipps und Korrekturen

- Dieses Fangspiel schult Täuschbewegungen und verbessert die Beweglichkeit der Spieler.
- Als Angreifer den Verteidiger zu einem Kleinkasten locken, dann mit einer Körperfinte täuschen und schnellstmöglich zum anderen Kleinkasten laufen.
- Je höher das Tempo des Angreifers ist, desto leichter kann er den Verteidiger überlaufen.
- Darauf achten, dass sich Angreifer und Verteidiger jeweils abstimmen und gleichzeitig ins Feld starten.