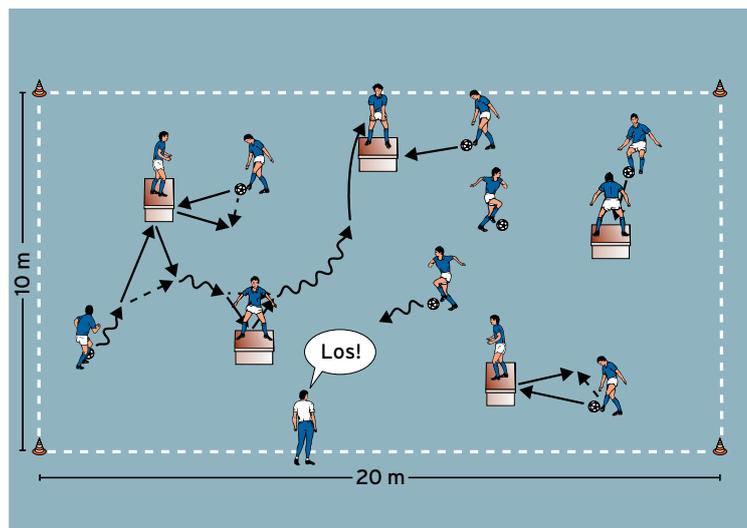


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Inseln

von Mario Vossen (27.01.2015)



## Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfläche nutzen
- 5 kleine Kästen im Feld verteilen
- 5 Spieler bestimmen, die sich ohne Ball auf die Kästen stellen
- Die anderen Spieler mit Ball im Feld verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer hintereinander gegen 2 kleine Kästen.
- Anschließend lupfen sie zu einem Spieler auf einem Kasten und wechseln mit diesem die Position.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Nur die ersten 5 Spieler können zu einem Spieler auf einem Kasten lupfen und erhalten entsprechend 1 Punkt. Wer erzielt die meisten Punkte.
- Alle 5 Kästen anspielen, bevor gelupft wird.
- Nur mit rechts/links passen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein präzises Passspiel achten.
- Stets mit beiden Füßen dribbeln und passen.
- In das freie Dribbling verschiedene Finten (z.B. Schussfinte, Körpertäuschung usw.) nach Anweisung des Trainers einbauen.