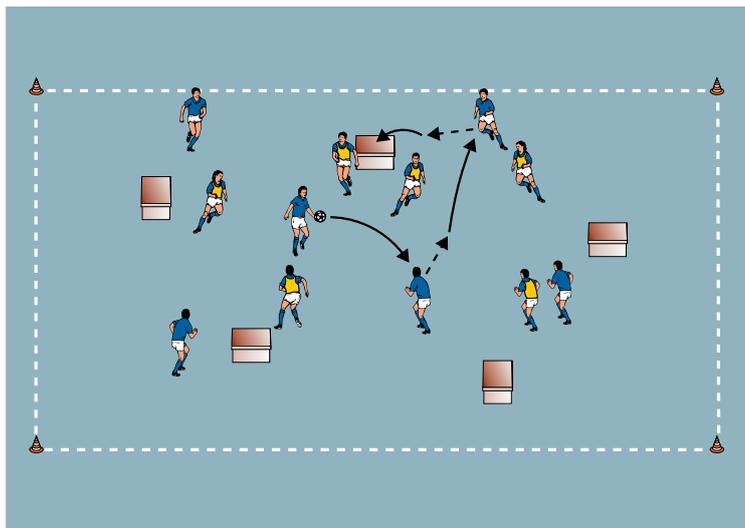


# AUFWÄRMEN 2: Kasten-Praller

von Mario Vossen (27.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen

## Ablauf

- Die Teams spielen Handball gegeneinander.
- Ziel ist es, aus dem Zusammenspiel auf einen der Kästen zu prallen.
- Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt.

## Variationen

- Die Spieler passen sich den Ball nur per Aufsetzer zu.
- Jeder Mannschaft 2 Kästen auf einer Seite zuweisen, die zu verteidigen sind, der mittlere Kasten wird von beiden Teams verteidigt.
- Spieler dürfen sich für 5 Sekunden ohne angegriffen zu werden auf einen Kasten stellen, um das Spiel von dort fortzuführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen den Ball maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
- Fällt der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz.
- Der Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Punkte mitzählt.