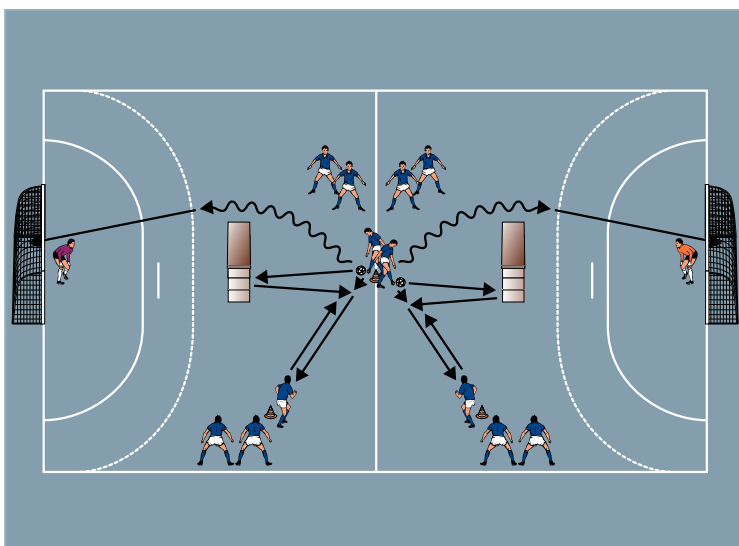


HAUPTTEIL 1: Kasten-Hindernis I

von Armin Friedrich 01.12.2015



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Markierungshütchen entfernen
- 2 Positionshütchen seitlich und 1 Positionshütchen mittig zwischen den Kästen markieren und die Spieler verteilen
- Die beiden Spieler am zentralen Hütchen haben je 1 Ball
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen

Ablauf

- Die Ballbesitzer starten gleichzeitig, passen zum Kasten, nehmen den Abpraller in die Bewegung mit und spielen seitlich zum Mitspieler, der direkt klatschen lässt.
- Danach nehmen die Passempfänger seitlich um den Kasten mit und schließen ab.
- Nach dem Abschluss die Positionen wechseln.

Variationen

- Nur mit links/rechts abschließen.
- Den Kasten von der anderen Seite umdribbeln.
- Die beiden Ballbesitzer passen jeweils zum Kasten, wechseln ihre Positionen und spielen seitlich zur anderen Seite auf.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Pässe in den Fuß spielen.
- Nach dem Pass vom seitlichen Mitspieler das Tempo steigern und um den Kasten dribbeln.
- Zielstrebig abschließen.
- Direkt nach dem Abschluss startet der nächste Spieler, sodass lange Pausenzeiten vermieden werden.