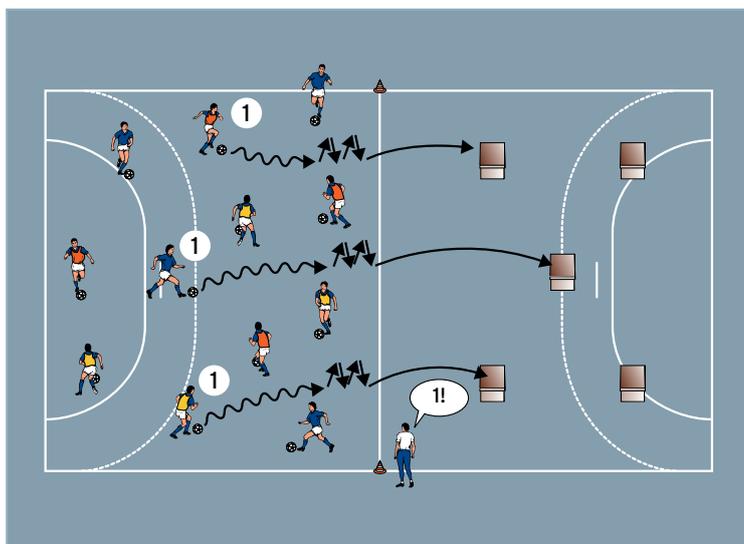


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Treffer

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- In einer Hälfte des Hallenspielfeldes 5 kleine Kästen aufstellen
- 3 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und mit Bällen in der freien Feldhälfte postieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler jonglieren den Ball und versuchen, per Volleyschuss einen Kasten in der anderen Feldhälfte zu treffen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Kästen unterschiedlich werten: Treffer bei den nahen Kästen ergeben 1, bei dem mittleren 2 sowie bei den entfernten 3 Punkte.
- Der Spieler, der zuerst einen der Kästen trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die im Feld verbliebenen Spieler die aufgerufenen Spieler der anderen Mannschaften nicht bewusst behindern.
- Die Volleyschüsse sollen die Kästen möglichst von oben treffen.