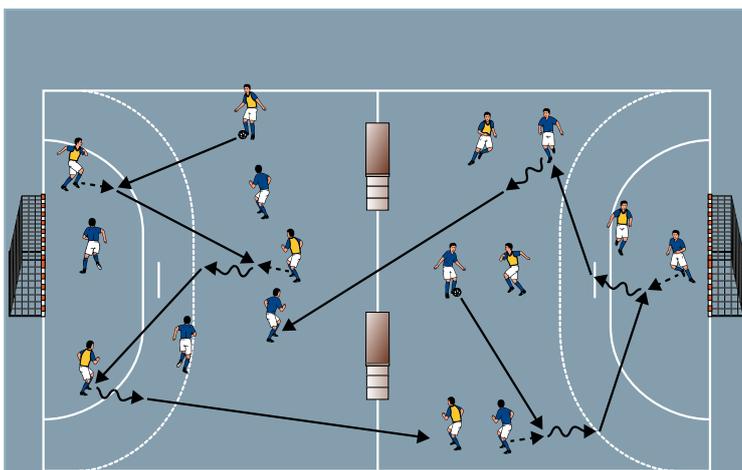


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Hindernisse I

von Mario Vossen (24.01.2017)



## Organisation

- 2 Felder nebeneinander errichten
- Dazwischen 2 große Kästen aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils in den Feldern verteilen
- Pro Feld 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- Nach jeweils 3 Pässen in den eigenen Reihen passen die Spieler zu einem Mitspieler auf der anderen Seite.
- Hier passen sich die Spieler ebenfalls zu usw.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft schafft innerhalb von 2 Minuten mehr Felderwechsel?
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Die Kästen zwischen den Feldern stellen kleine Hindernisse dar.
- Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.