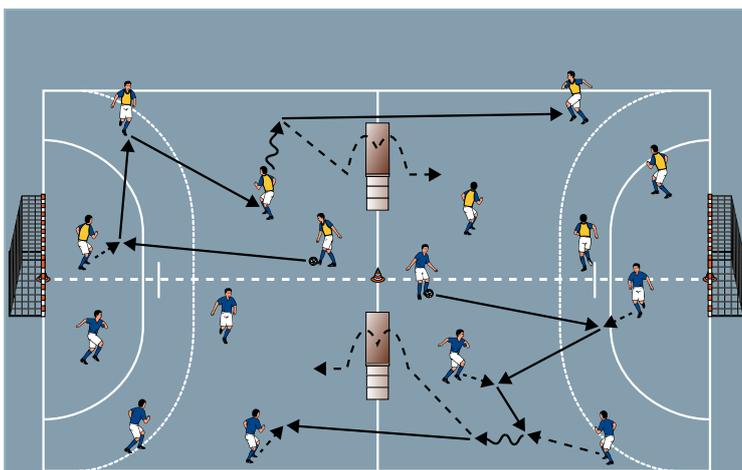


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Hindernisse II

von Mario Vossen (24.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Felder nochmals unterteilen
- Die Spieler den Feldern zuweisen

Ablauf

- Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Die Empfänger des dritten Passes spielen zu einem Mitspieler im gegenüberliegenden Feld.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen nach, springen auf die Kästen und wechseln auf die jeweils andere Seite.

Variationen

- Die Anzahl der Pässe in den eigenen Reihen variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team wechselt innerhalb von 2 Minuten häufiger das Feld?

Tipps und Korrekturen

- Die Kastenhöhe so wählen, dass die Spieler gefahrlos auf die Kästen springen können.
- Darauf achten, dass die Sprünge ohne Zeitdruck durchgeführt werden.
- Beim Sprung auf den Kasten mit beiden Füßen abspringen.
- Jeder Spieler sollte auf ungefähr 8-mal über die Kästen springen.