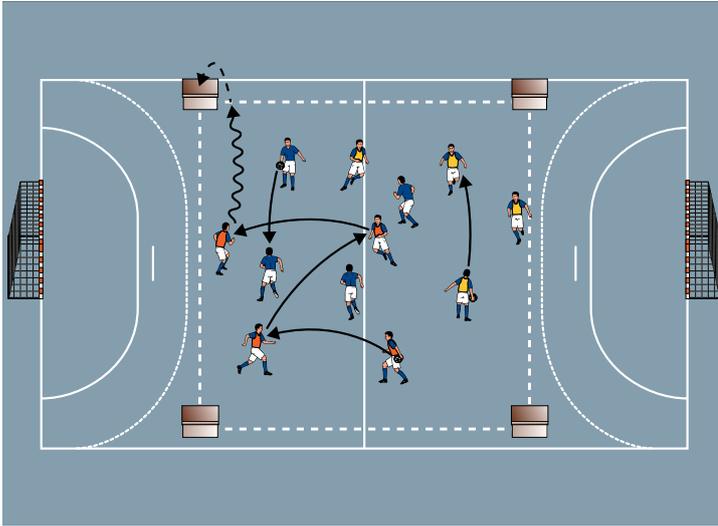


## THEMA: SPRUNGMACHUNG IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 1:

#### KASTEN-JAGD

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 4 kleine Kästen darin aufstellen
- ▶ 3 Mannschaften bilden und im Feld verteilen
- ▶ Pro Team 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler 5-mal in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes prellt zu einem Kasten, nimmt den Ball in die Hand und springt auf den Kasten.
- ▶ Der Spieler, der zuerst auf dem Kasten steht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Pässe als Aufsetzer zuwerfen.
- ▶ Mit dem Fuß zupassen und zu den Kästen dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler muss mindestens einmal angespielt werden, bevor der Schlusspieler auf den Kasten springen darf.
- ▶ Es darf kein Spieler zweimal hintereinander auf einen Kasten springen.