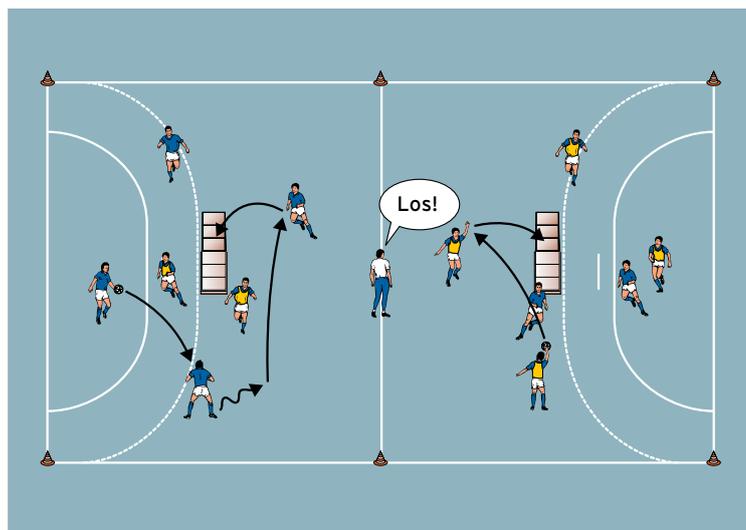


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Treffer

von Mario Vossen (13.01.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Aus jeder Mannschaft 2 Verteidiger bestimmen, die sich im gegnerischen Feld aufstellen
- Jede Mannschaft hat 1 Ball

Ablauf

- Die Angreifer passen sich zunächst frei mit der Hand in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die Spieler versuchen schnellstmöglich in den Kasten zu werfen.
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

Variationen

- Die Spieler dürfen nur als Aufsetzer passen.
- Treffer zählen nur per Kopf.
- Jeweils 3 Verteidiger treten gegen 3 Angreifer an.

Tipps und Korrekturen

- Nur 2 Schritte mit dem Ball in der Hand erlauben.
- Zur Sicherheit kann der Trainer mit Hütchen eine Zone um die Kästen errichten, die von keinem Spieler betreten werden darf.
- Die Verteidiger nach jeweils 3 Aktionen austauschen.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.