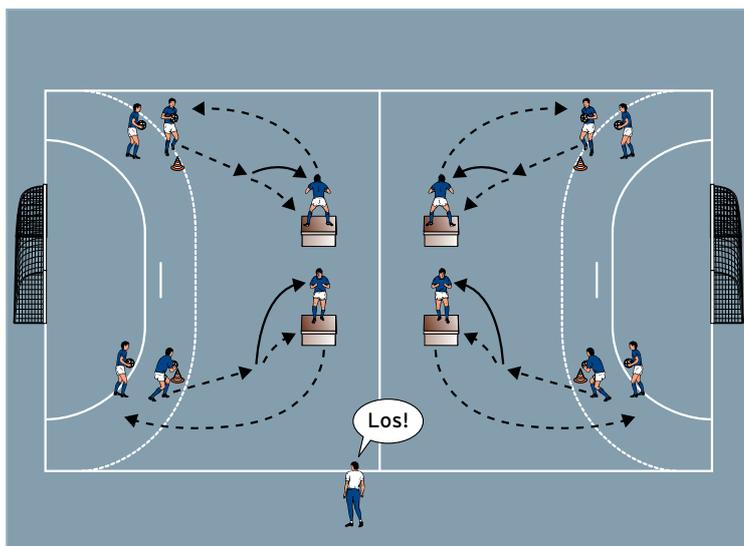


AUFWÄRMEN 2: Kleinkasten-Staffel

von Klaus Pabst (01.12.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler mit Bällen in 4 Gruppen an die Starthütchen verteilen und jeweils einen Spieler auf den Kleinkästen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler, laufen mit dem Ball in der Hand zum Kleinkasten, werfen dem Spieler auf dem Kleinkasten zu und tauschen mit ihm die Position.
- Der Spieler auf dem Kleinkasten fängt den Ball, springt vom Kleinkasten, läuft zum Starthütchen und schlägt den nächsten Spieler ab.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 1-4 Durchgänge?

Variationen

- Per Volleyschuss aus der Hand zuspülen.
- Mit dem Fuß zupufen.
- Zum Kleinkasten dribbeln.
- Auf dem Kleinkasten vor dem Starthütchen diagonal gegenüber postieren.

Tipps und Korrekturen

- Der Spieler auf dem Kleinkasten soll den zugeworfenen Ball fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.
- Der nächste Spieler startet erst, wenn ihn der Vordermann an der Hand abgeschlagen hat.
- Sobald die Spieler die erforderliche Anzahl an Durchgängen absolviert haben, sollen sie sich hinsetzen, so dass der Trainer den Sieger feststellen kann.
- Falls vorhanden, die Linien auf dem Boden nutzen und die Spieler nur auf den Linien laufen oder dribbeln lassen.