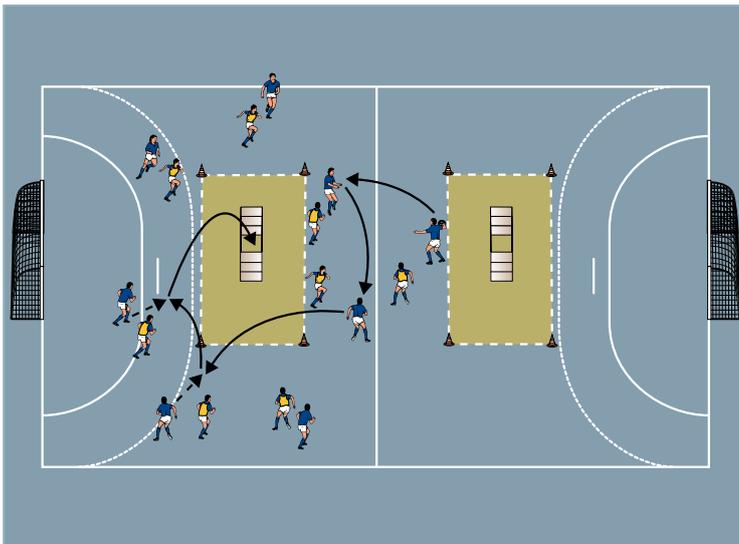


# AUFWÄRMEN 1: 'Basketball' auf offene Langkästen

von Ralf Peter (12.01.2016)



## Organisation

- 2 Langkästen mittig auf Höhe der Torräume aufstellen
- Die beiden Deckel abnehmen, so dass die Kästen oben offen sind
- Um die Kästen herum je ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen

## Ablauf

- 'Basketball' im 8 gegen 8 auf die offenen Turnkästen.
- Ziel ist es, den Ball in den Kasten des Gegners zu werfen.
- Die Spieler dürfen die 'Tabuzonen' an den Kästen nicht betreten.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Spieler dürfen nur bis auf Schulterhöhe zuwerfen.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst direkt zuwerfen, ohne mit dem Ball in der Hand zu laufen.
- Die Mitspieler des Ballbesitzers müssen sich entsprechend aktiv anbieten und freilaufen.
- Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Abspielmöglichkeiten zu schaffen.
- Unterschiedliche Bälle benutzen (z. B. Fuß-, Basket- oder Rugbyball).