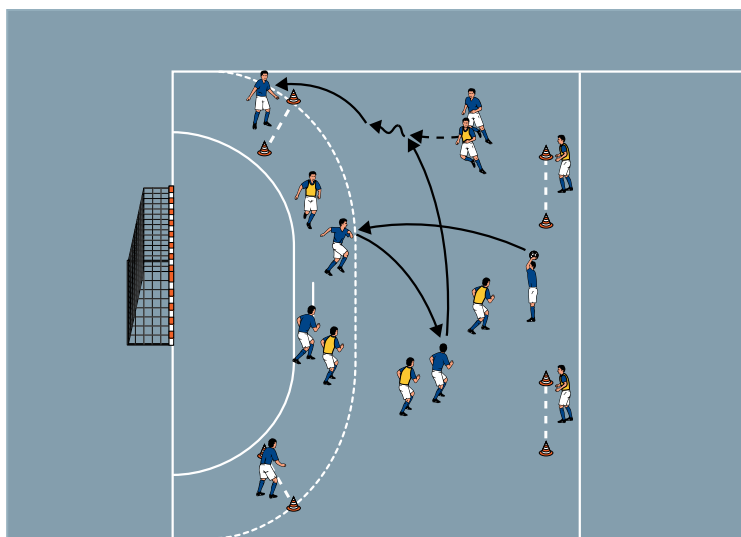


AUFWÄRMEN 1: Handball-Spiel auf Zielspieler

von Armin Friedrich (27.12.2016)



Organisation

- In einer Feldhälfte 4 Hütchentore gemäß Abbildung markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler hinter den gegnerischen Hütchentoren

Ablauf

- Handballspiel im 5 gegen 5 mit dem Ziel, einem der eigenen Mitspieler hinter den gegnerischen Hütchentoren zuzuwerfen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball weder laufen noch diesen prellen.

Variationen

- Neutrale Zielspieler bestimmen: Die Ballbesitzer können einem Zielspieler hinter einem beliebigen Hütchentor zuwerfen.
- Die Zuwerfer wechseln mit den Zielspielern jeweils sofort die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Die Feld- der Hallengröße anpassen: Die Hütchentore so aufbauen, dass das Spielfeld im Zentrum die richtige Größe hat.
- Schnelle Zuwürfe fordern.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.