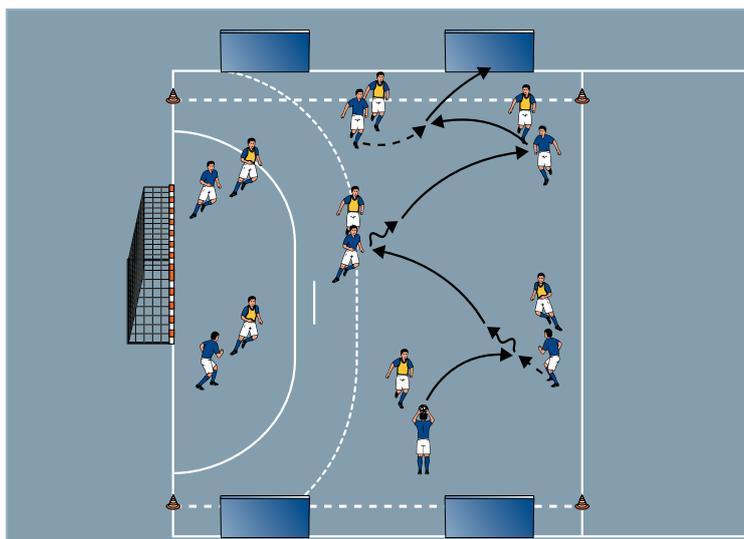


AUFWÄRMEN 1:

Handball-Spiel auf Mattentore

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte auf jeder Seite 2 kleine Turnmatten an der Wand aufstellen
- Vor den Matten eine 3 Meter tiefe Tabuzone markieren
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- Handballspiel im 7 gegen 7 auf die kleinen Turnmatten.
- Dabei dürfen die Tabuzonen nicht betreten werden.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball nicht laufen oder prellen.
- Fällt der Ball auf den Boden, so wechselt sofort der Ballbesitz.

Variationen

- Zuspiele dürfen nicht über Schulterhöhe erfolgen.
- Die Ballbesitzer müssen nach höchstens 10 Zuwürfen abgeschlossen haben.
- Den Mannschaften jeweils 2 diagonal gegenüberliegende Matten zuweisen.
- Beide Teams können bei allen 4 Matten gültige Treffer erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen die Räume in der Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Das Spielfeld je nach Hallengröße variieren.