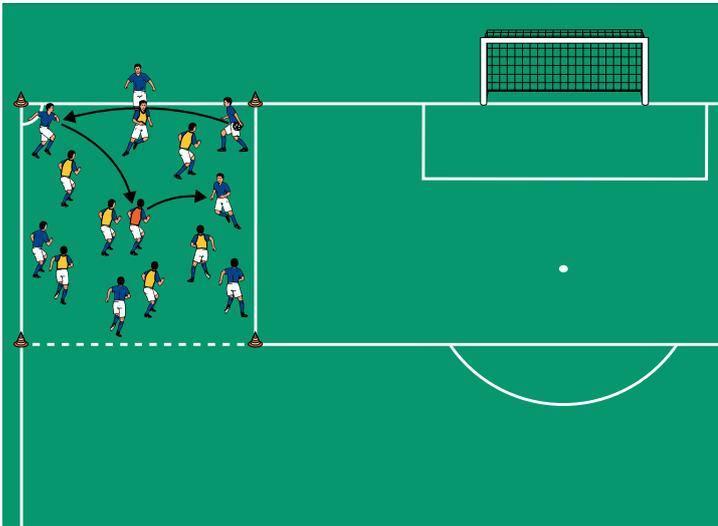


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL-SPIEL MIT 1 NEUTRALEM

ORGANISATION

- ▶ In einer Ecke zwischen Strafraum und Seitenlinie ein Feld markieren
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 7 gegen 7 mit einem Neutralen auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen und sich nicht über Schulterhöhe zuwerfen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, sich 10-mal in Folge in den eigenen Reihen zuzuwerfen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand auch laufen.
- ▶ Sie dürfen sich auch über Schulterhöhe zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die erfolgreichen Pässe laut mitzählen.
- ▶ Ein schnelles Zuwerfen fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen sofort alle Ecken des Feldes besetzen, um dem Ballführenden schnell so viele Anspieloptionen wie möglich zu schaffen.