

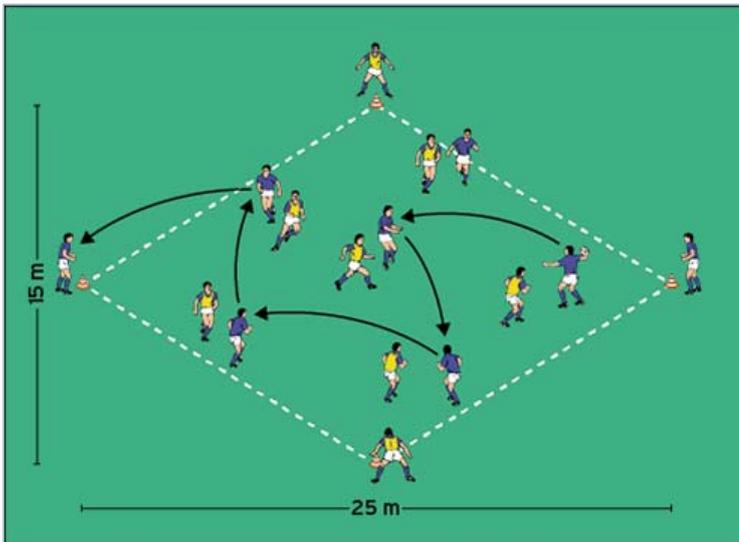


# B- UND A-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Handballspiel in der Raute

von Armin Friedrich (11.03.2014)



#### Organisation

- Vor dem Strafraum eine 25 x 15 Meter große Hütchen-Raute aufbauen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler, die sich jeweils einander gegenüber an den Eckhütchen des Feldes aufstellen

#### Ablauf

- Handballspiel im 6 gegen 6.
- Jeder Zuwurf zu einem der Zielspieler ergibt 1 Punkt.
- Die Zuspiele dürfen nicht über Kopfhöhe erfolgen.
- Die Spieler dürfen nicht 2-mal nacheinander zum gleichen Zielspieler werfen.

#### Variationen

- Der Spieler, der zum Zielspieler wirft, tauscht sofort mit diesem die Positionen und Aufgaben.
- Bei 5 Punkten in Folge ist das Spiel sofort gewonnen.

#### Tipps und Korrekturen

- Auf schnelle Abspiele und kreative Kombinationen achten.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

Vereine brauchen Ehrenamtliche. Eine schwierige Aufgabe für die Vorstandsmitglieder. Sie müssen Menschen für den Verein begeistern, sie an ihn binden, sie motivieren. Wichtig sind dabei die Atmosphäre, die intern herrscht, und das Bild, das der Verein nach außen abgibt. Hier sind Führungsqualitäten gefragt. Sie prägen ganz entscheidend den Erfolg im Verein. Sie schaffen eine positive Vereinsatmosphäre, fördern den Teamgeist, regen das Vereinsleben an und sorgen für gesunde Vereinsstrukturen. Wie gute Führung funktioniert, erklärt der aktuelle Themenschwerpunkt 'Führen im Ehrenamt' auf Training & Wissen online.