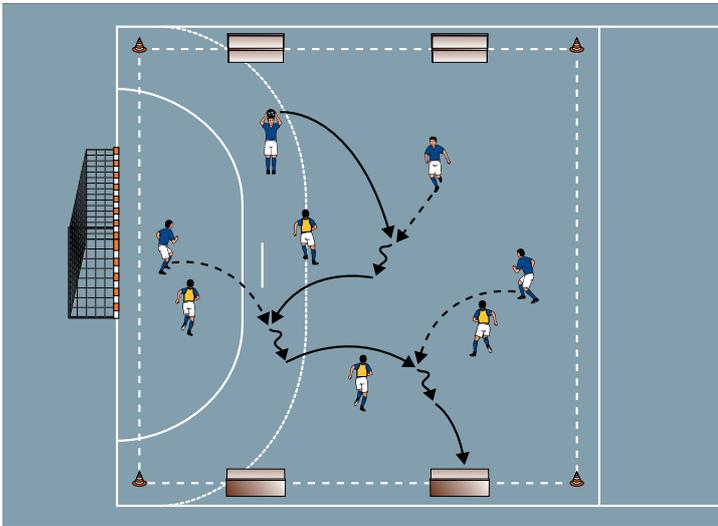


## THEMA: MIT SPIELFORMEN DIE TECHNIK VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-GEGEN-4-HANDBALL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je 2 Kasteneinsätze als Tore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

##### ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 4 gegen 4.
- ▶ Jedes Team verteidigt 2 Tore und greift auf die anderen beiden an.

##### VARIATIONEN

- ▶ 3 gegen 3.
- ▶ Auf 2 Kasteneinsätze spielen.
- ▶ Den Ball in die Tore rollen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sportübergreifendes Training anbieten.
- ▶ Aus Spielformen heraus arbeiten.
- ▶ Wenig üben, viel spielen lassen.