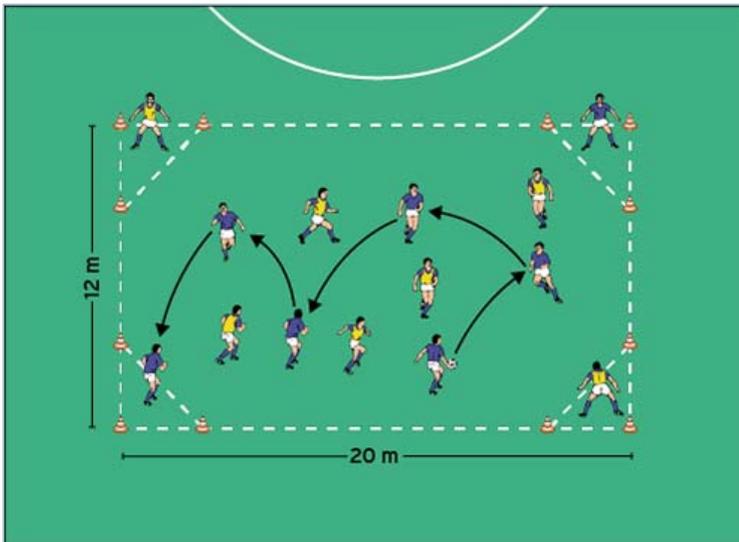




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Ecken-Handball

von Ralf Peter (08.04.2014)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 12 Meter großes Hütchen-Rechteck aufbauen
- In den Ecken jeweils 1 Dreieck markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler, die sich in den jeweils diagonal gegenüberliegenden Ecken aufstellen

Ablauf

- Handballspiel im 7 gegen 7.
- Gelingt es einem Team, einen eigenen Zielspieler in einem der Dreiecke anzuspielen, so tauscht der Passgeber mit dem Zielspieler die Positionen und Aufgaben.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen und nicht über Kopfhöhe zuwerfen.

Variationen

- Nicht diagonal sondern in einer Richtung auf die Ecken spielen.
- Das Spielfeld verkleinern bzw. in einem Quadrat spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein aktives Entgegenstarten der Passempfänger achten.
- Auf schnelle Zuspiele zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit achten.
- Die Spieler einer Mannschaft dürfen nicht zweimal nacheinander auf die selbe Ecke angreifen.

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.