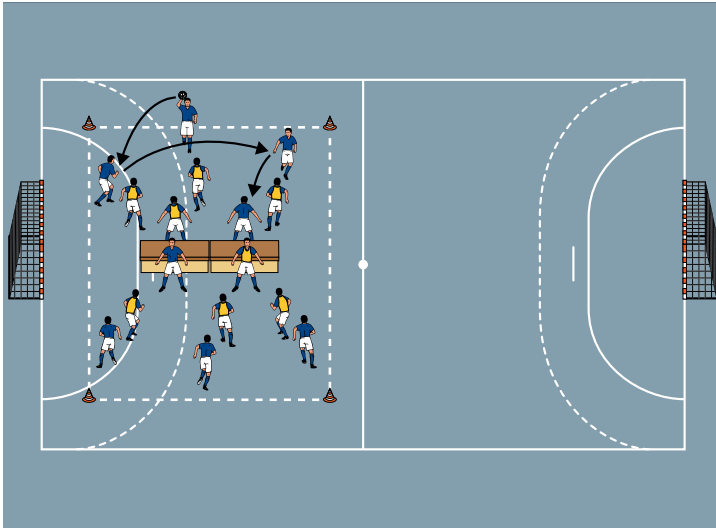


THEMA: TORCHANCEN HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL AUF ZWEI LANGKÄSTEN MIT ZIELSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Mittig einer Hallenhälfte zwei Langkästen aufbauen.
- ▶ Ein Feld abstecken.
- ▶ Zwei Teams einteilen.
- ▶ Je Team zwei Zielspieler benennen und versetzt an den Langkästen positionieren.

ABLAUF

- ▶ 6+2 gegen 6+2 spielen.
- ▶ Ziel ist der Zuwurf auf einen der Zielspieler.
- ▶ Mit Ball darf nicht gelaufen werden.
- ▶ Nach einiger Zeit die Zielspieler austauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Zuwerfer wechselt die Position mit dem Zielspieler.
- ▶ Ohne Zielspieler im 8 gegen 8 spielen, sodass Treffer durch Anwerfen der Langkästen zählen.
- ▶ Ohne Zielspieler im 8 gegen 8 spielen, Treffer müssen mit dem Kopf erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Zuwürfe verlangen.
- ▶ Es darf nicht über Kopfhöhe geworfen werden.
- ▶ Das Spielfeld gegebenenfalls den Hallenbedingungen anpassen.