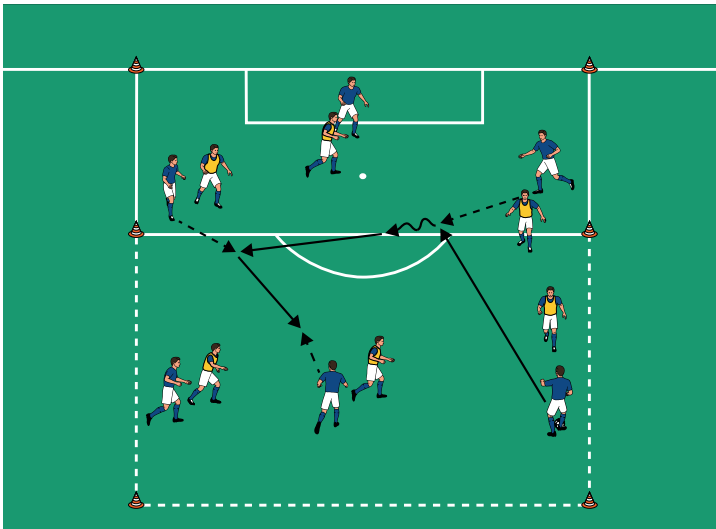


**THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL**



**AUFWÄRMEN 2:**

**6 GEGEN 6 MIT FESTEN GEGENSPIELERN**

**ORGANISATION**

- ▶ 1 strafraumbreites und 40 Meter langes Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedem Spieler einen festen Gegenspieler zuteilen.

**ABLAUF**

- ▶ 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- ▶ Kombiniert eine Mannschaft über 6 Stationen, erhält sie 1 Punkt.
- ▶ Die Übung nicht länger als 3 Minuten durchführen, aber dafür mehrere Durchgänge einplanen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Den gleichen Ablauf als Handballspiel.
- ▶ Erzielt eine Mannschaft einen Punkt, müssen die Spieler der anderen Mannschaft 10 Liegestütze ausführen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Sehr intensive Übung, daher genug Zeit zur aktiven Erholung zwischen den Durchgängen einplanen.
- ▶ Je nach dem läuferischen/konditionellen Leistungsstand der Spieler das Feld vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Möglichst gleich starke Gegenspieler bestimmen.
- ▶ Die vielen Zweikämpfe bereiten optimal auf die Anforderungen des Hauptteils vor.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.