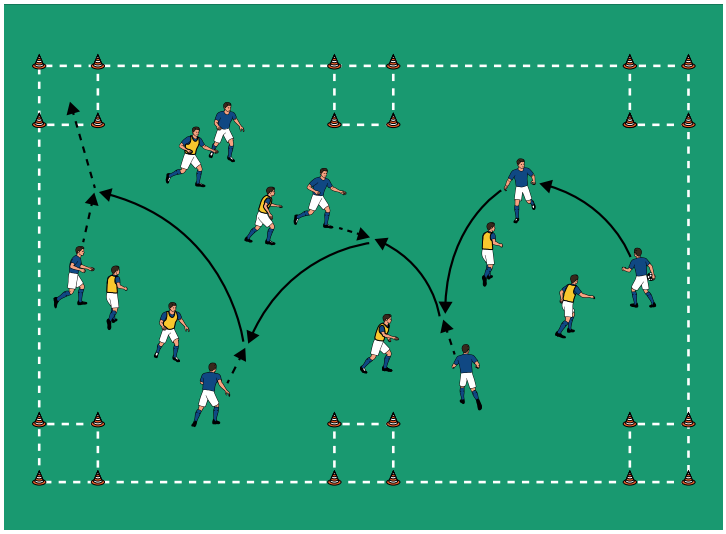
THEMA: AUS DER SICHEREN BALLKONTROLLE SAUBERE PÄSSE SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL MIT "TOUCHDOWN"

ORGANISATION

- Ein 14 x 22 Meter großes Feld markieren.
- An den Grundlinien je zwei 2 x 2 Meter große Quadrate errichten.
- 2 Teams bilden.

ABLAUF

- Handballspiel im 7 gegen 7.
- Die Ballbesitzer versuchen, den Ball jeweils in einem der gegnerischen Zielquadrate abzulegen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

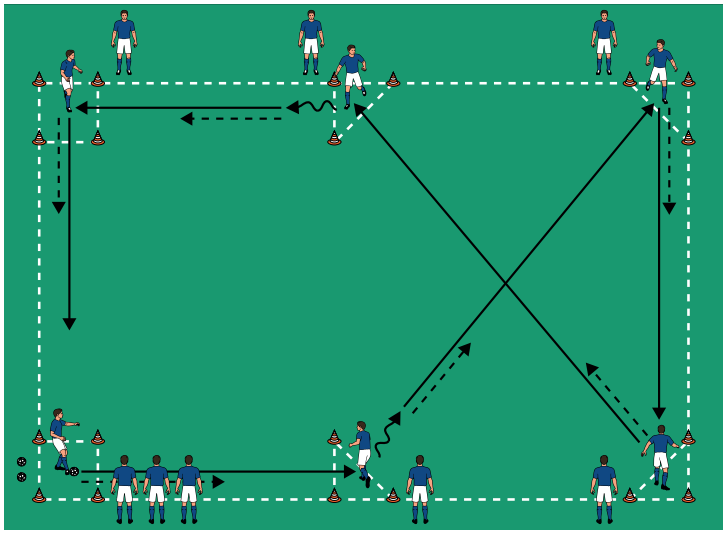
VARIATIONEN

- Das Team, das einen "Touchdown" erzielt, bleibt in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- Die Quadrate mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren und den Mannschaften unabhängig von einer eindeutigen Spielrichtung zuweisen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass sich die Spieler jeweils schnell zuwerfen.
- Nicht über Schulterhöhe zuwerfen und nicht mit dem Ball in der Hand laufen!
- Die Zielquadrate dürfen nicht betreten werden.

THEMA: AUS DER SICHEREN BALLKONTROLLE SAUBERE PÄSSE SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

VARIABLE PASSWINKEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- An 4 Quadraten je 1 Eckhütchen entfernen.
- Die Spieler in den Quadraten verteilen.

ABLAUF

- Die Spieler passen sich mit der Innenseite in vorgegebener Reihenfolge zu und laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

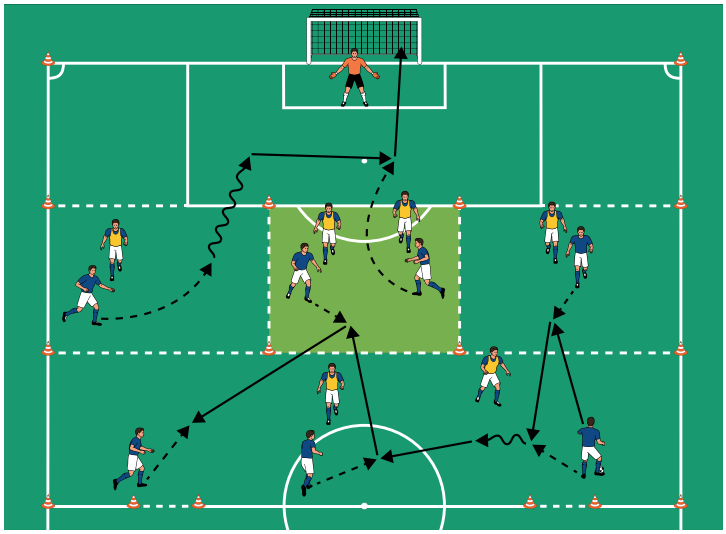
VARIATIONEN

- Im Gegenuhrzeigersinn immer ein Hütchen weiter laufen.
- Mit 2 oder 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nur mit rechts/links passen bzw. annehmen.
- Mit einem Fuß annehmen, mit dem anderen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf ein korrektes Aufdrehen im Moment der Ballannahme in die neue Spielrichtung achten!
- Vor dem Entgegenstarten eine Gegenbewegung durchführen!
- Auf möglichst "stramme", präzise Zuspiele achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

THEMA: AUS DER SICHEREN BALLKONTROLLE SAUBERE PÄSSE SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

ZONENSPIEL I

ORGANISATION

- Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte 1 Großtor sowie 2 Hütchentore markieren.
- Das Spielfeld jeweils in eine Aufbau-, eine Mittelfeld- und eine Angriffszone unterteilen.
- In der Mittelfeldzone 2 Außen- und 1 Mittelzone markieren.
- 2 Teams bilden.
- Eine Mannschaft stellt 1 Torhüter.
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den beiden Außen- sowie 2 Angreifer und 2 Verteidiger in der Mittelzone postieren.
- Alle übrigen Spieler stellen sich in der Aufbauzone auf.

ABLAUF

- Die Angreifer in der Aufbauzone versuchen, im 3 gegen 2 in 2 verschiedene Mittelfeldzonen zu passen.
- Anschließend freies Spiel auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Jeder Angriff wird von den Aufbauspielern von der Mittellinie gestartet.

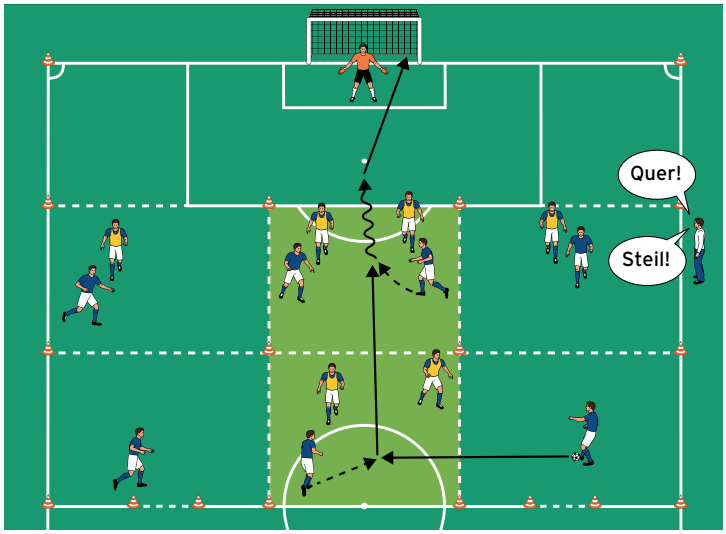
VARIATIONEN

- Das freie Spiel startet sofort mit dem ersten Zuspiel in eine der Mittelfeldzonen.
- Die Aufbauspieler müssen ihre Mitspieler in allen 3 Mittelfeldzonen anspielen, bevor frei gespielt werden darf.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Mit Abseits spielen!
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten der Passempfänger achten.
- Die Breite und Tiefe des Feldes bestmöglich nutzen.
- Die Rückpässe zurück in die Aufbauzone sollen möglichst flach und präzise erfolgen.

THEMA: AUS DER SICHEREN BALLKONTROLLE SAUBERE PÄSSE SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

ZONENSPIEL II

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- Jetzt zusätzlich auch die Aufbauzone in 3 Felder unterteilen.
- Die Spieler den Zonen zuweisen.

ABLAUF

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt gibt der Trainer mit den Kommandos "Quer!", "Steil!" und "Diagonal!" eine Felderreihenfolge vor, bevor frei gespielt werden darf (z. B. "Steil – diagonal!" = Steilpass nach vorne, Rückpass ins diagonal angrenzende Aufbaufeld usw.).
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss. Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

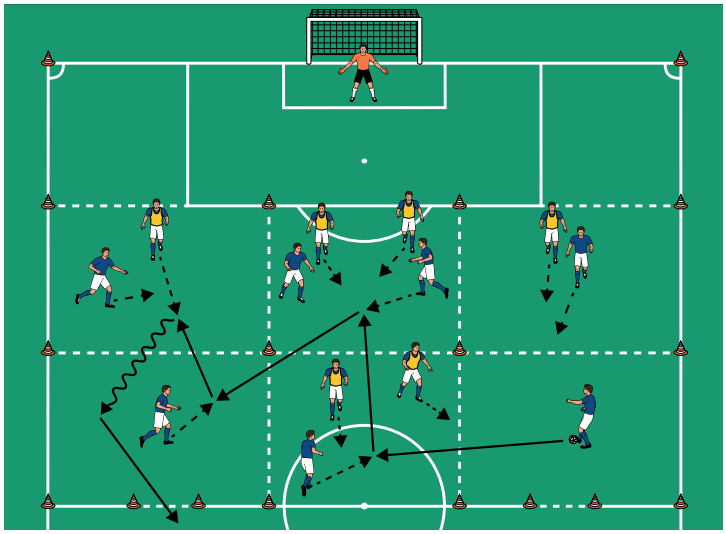
VARIATIONEN

- Der Trainer gibt 3 oder 4 Kommandos, ehe frei gespielt werden darf.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Anzahl der Vorgaben dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Zuspiele in den aufgerufenen Zonen jeweils aktiv fordern.
- Im freien Spiel möglichst zielstrebig abschließen!

THEMA: AUS DER SICHEREN BALLKONTROLLE SAUBERE PÄSSE SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

STEILPASS-SPIEL

ORGANISATION

- Das Feld und die Mannschaften beibehalten.
- Die Spieler verteilen sich frei im gesamten Feld.

ABLAUF

- 7 gegen 7 auf das Großtor und die beiden Hütchentore.
- Treffer nach 2 Steilpässen in beliebige Zonen zählen dreifach.

VARIATIONEN

- Mit 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zonen können zunächst auch im Schlussteil beibehalten werden. Jetzt werden die Spieler jedoch nicht fest zugewiesen, sondern können sich frei bewegen.
- Auf korrekte Freilaufbewegungen der Passempfänger achten.
- "Stramm" und präzise in die Tiefe zuspielen!