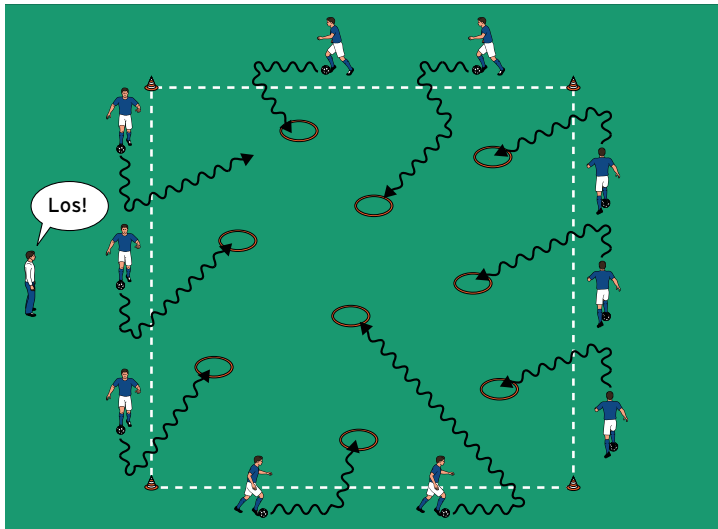


THEMA: MIT REIFEN DIE SPIELZEIT STEUERN UND DAS TEMPO HALTEN



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-SUCHE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Im Feld 9 Reifen auslegen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen um das Feld verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln um das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler ins Feld und stoppen ihren Ball in einem Reifen.
- ▶ Welcher Spieler findet keinen Reifen?

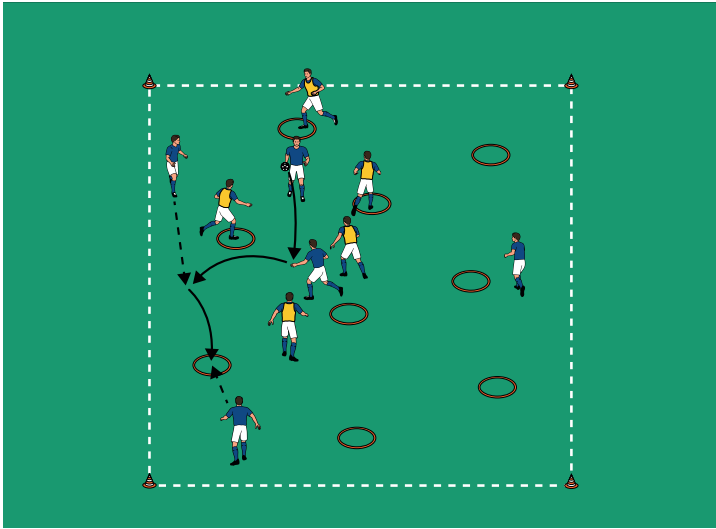
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle in der Hand tragen und in die Reifen legen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Anzahl der Reifen verringern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer mindestens einen Reifen weniger auslegen als Spieler anwesend sind.
- ▶ Die Bälle sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.

THEMA: MIT REIFEN DIE SPIELZEIT STEuern UND DAS TEMPO HALTEN



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-BALL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen Handball gegeneinander.
- ▶ Jedes Pellen in einen Reifen ergibt einen Punkt für das jeweilige Team.
- ▶ Die Gegner können Reifen sperren, indem sie einen Fuß in den Reifen stellen.
- ▶ Nach jedem Punktgewinn wechselt der Ballbesitz.

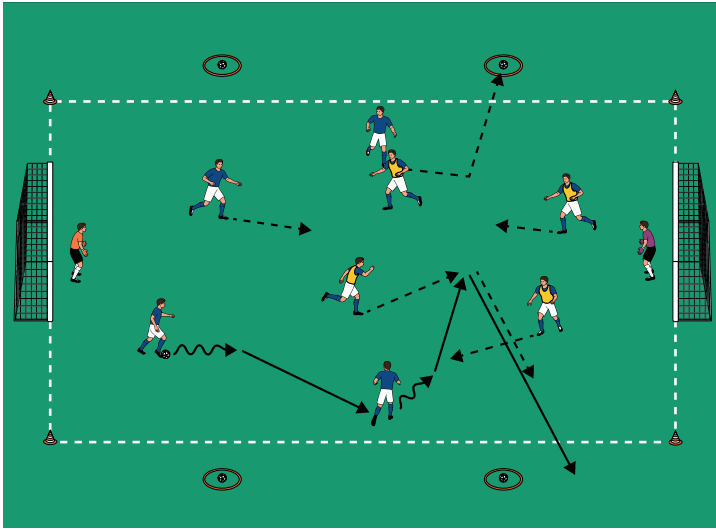
VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.
- ▶ Passen und den Ball mit der Sohle in den Reifen stoppen.
- ▶ Verschiedenfarbige Reifen auslegen und nur in die gegnerischen Reifen prellen.
- ▶ Mit 2 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Ball maximal 3 Schritte laufen.
- ▶ Bälle nicht aus der Hand schlagen.
- ▶ Wird der Ball zu oft verspielt, das Feld vergrößern.

THEMA: MIT REIFEN DIE SPIELZEIT STEuern UND DAS TEMPO HALTEN



HAUPTTEIL 1:

BÄLLE HOLEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren.
- ▶ Hinter jede Seitenlinie 2 Reifen mit jeweils 1 Ball legen.
- ▶ 2 Teams mit Torhütern bilden.

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4 plus Torhüter.
- ▶ Wird ein Ball ausgespielt, setzt das andere Team das Spiel mit einem Ball aus einem beliebigen Reifen fort.
- ▶ Der Spieler, der ausgespielt hat, holt den Ball in den freien Reifen zurück.

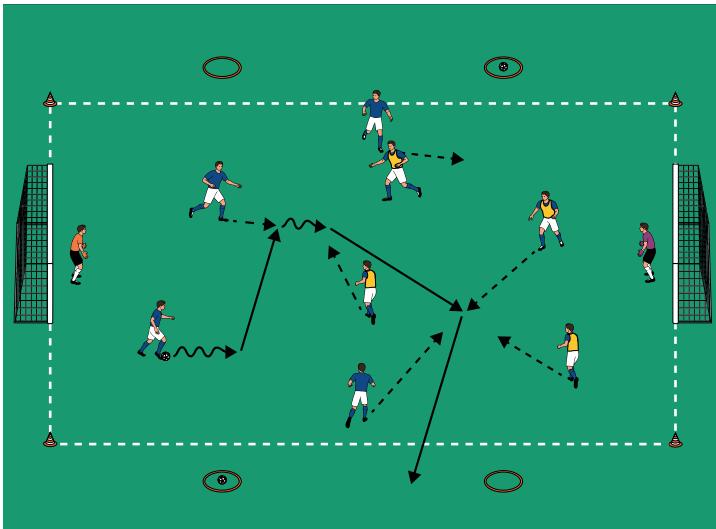
VARIATIONEN

- ▶ Mehr/weniger Reifen mit Bällen auslegen.
- ▶ Die Position der Reifen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem ausgespielten Ball die kurzzeitige Überzahl zielstrebig ausspielen.
- ▶ Spielt ein Team 2 Bälle gleichzeitig ein, erhält das andere Team einen Strafstoß.

THEMA: MIT REIFEN DIE SPIELZEIT STEuern UND DAS TEMPO HALTEN



HAUPTTEIL 2:

BÄLLE VERSPIELEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4 plus Torhüter.
- ▶ Wird ein Ball ausgespielt, setzt das andere Team das Spiel mit einem Ball aus einem beliebigen Reifen fort.
- ▶ Welches Team hat mehr Treffer erzielt, wenn alle Bälle verspielt wurden?

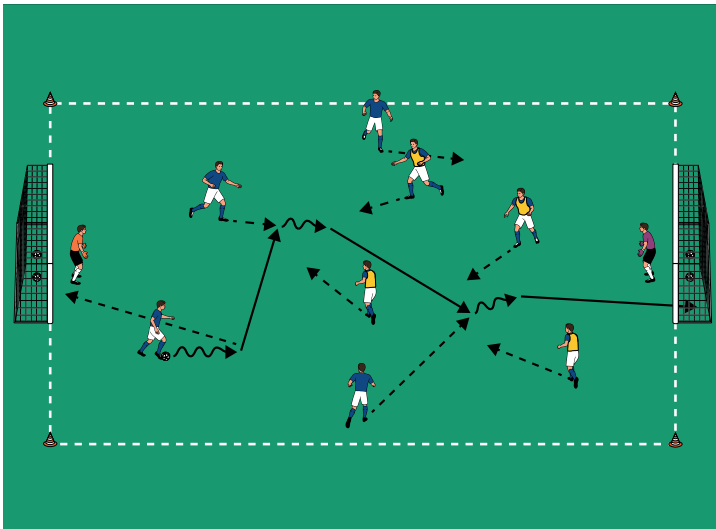
VARIATIONEN

- ▶ Mehr/weniger Reifen mit Bällen auslegen.
- ▶ In jeden Reifen 2 Bälle legen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Spielt ein Spieler absichtlich ins Aus, erhält das andere Team einen weiteren Ball.
- ▶ Spielt ein Team 2 Bälle gleichzeitig ein, erhält das andere Team einen Strafstoß.

THEMA: MIT REIFEN DIE SPIELZEIT STEuern UND DAS TEMPO HALTEN



SCHLUSSTEIL:

TOR LEER SPIELEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Reifen entfernen.
- ▶ In jedes Tor 2 Bälle legen.

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4 plus Torhüter.
- ▶ Erzielt ein Team einen Treffer, bleibt der Ball im Tor liegen und das Team spielt mit einem Ball aus dem eigenen Tor weiter.
- ▶ Wird ins Aus gespielt, holt ein Spieler den verspielten Ball ins eigene Tor und das ballbesitzende Team spielt mit einem Ball aus seinem Tor weiter.
- ▶ Welches Team hat zuerst sein Tor leer gespielt?

VARIATIONEN

- ▶ Mit mehr Bällen in jedem Tor spielen.
- ▶ Mit fester Spielzeit spielen: Welches Team hat am Ende weniger Bälle im Tor?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verspielte Bälle kann ein beliebiger Spieler des jeweiligen Teams holen.
- ▶ Geholte Bälle ins Tor tragen und dort ablegen.