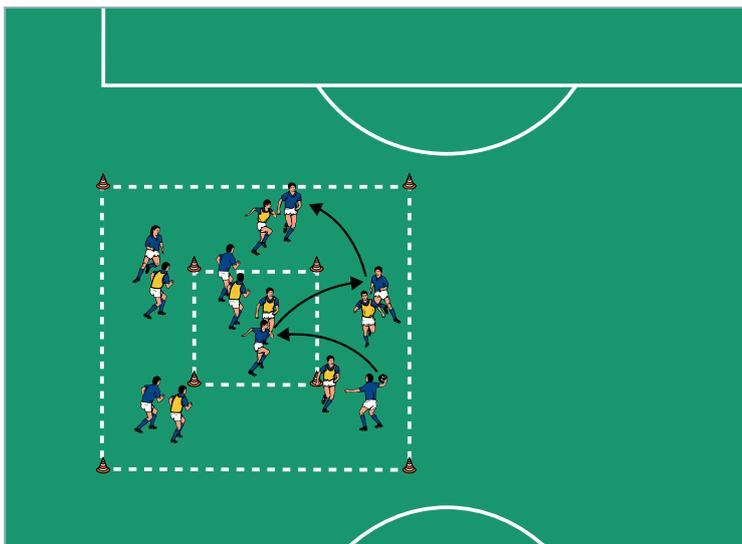


# AUFWÄRMEN 1: Handball 'über den Dritten'

von Christian Wück (22.09.2015)



## Organisation

- Ein quadratisches Feld markieren und darin ein weiteres kleines Quadrat abstecken
- 2 Teams bilden
- Je 2 Spieler im mittleren Quadrat postieren

## Ablauf

- Handballspiel im 5 plus 2 gegen 5 plus 2 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer im großen Feld versuchen, ihre Mitspieler im kleinen Quadrat anzuspielen.
- Die zentralen Spieler versuchen, zu einem anderen Mitspieler ins große Feld zurückzuwerfen ('Spiel über den Dritten').
- Gelingt dies, so erhält die betreffende Mannschaft 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

- Das Rückspiel von innen muss zu einer anderen Seite erfolgen, als von wo der Zuwurf kam.
- Die Felder deutlich vergrößern und die Übung mit dem Fuß durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Feldgrößen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach einem Fangen des Balles schnellstmöglich wieder abspielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in den Händen nicht laufen.
- Nicht über Kopfhöhe zuwerfen lassen.