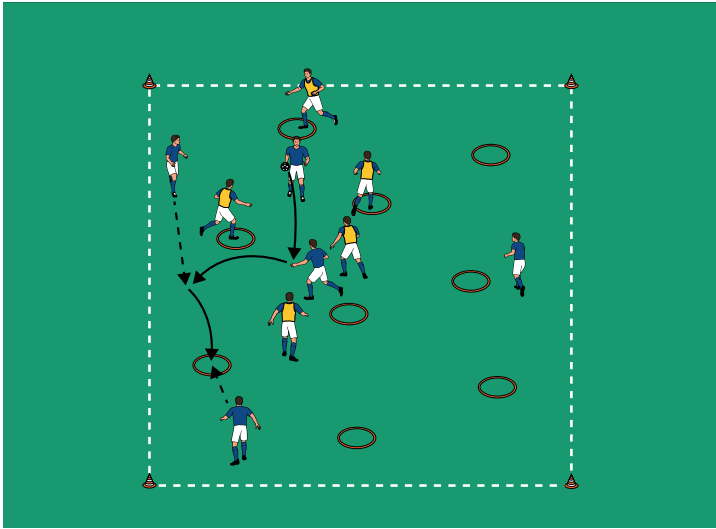


THEMA: MIT REIFEN DIE SPIELZEIT STEuern UND DAS TEMPO HALTEN



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.