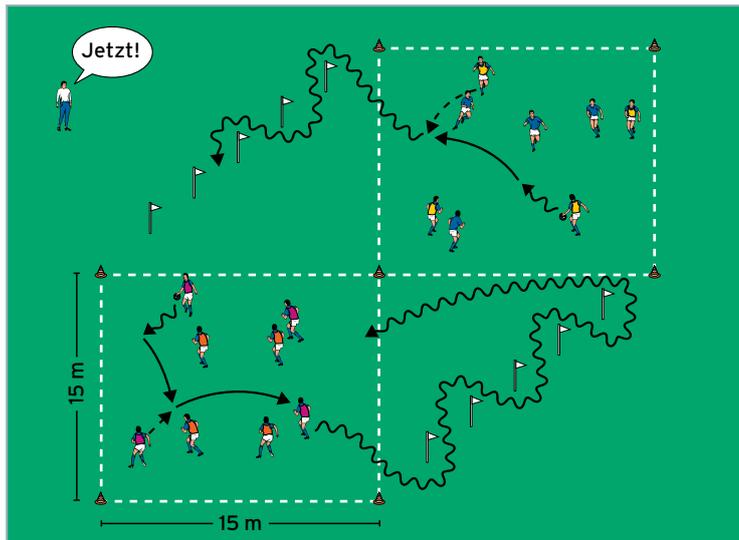


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Handball

von Armin Friedrich (12.08.2014)



Organisation

- Diagonal aneinandergrenzend zwei 15 x 15 Meter große Quadrate errichten
- Zwischen den Quadraten ebenfalls diagonal gegenüberliegend jeweils 5 Stangen aufstellen
- 4 Teams bilden und in den Quadraten verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler treten im 4-gegen-4-Handballspiel auf Ballhalten gegeneinander an.
- Auf ein Trainerkommando prellt der jeweilige Ballbesitzer durch den Slalomparcours neben dem eigenen Feld.
- Der Spieler, der zuerst wieder in seinem Feld ankommt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Anschließend beginnt das Handballspiel von neuem.
- Welche Mannschaft erreicht die meisten Punkte?

Variationen

- Im 4-gegen-4-Fußballspiel gegeneinander antreten. Auf ein Trainerkommando umdribbelt der jeweilige Ballbesitzer die Stangen.
- Auf das Trainerkommando laufen alle Spieler aus dem Feld und führen in den Stangenparcours verschiedene Bewegungsaufgaben aus (z. B. Skippings, Rückwärtslaufen, Sidesteps usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Handball-Zuspiele dürfen nur auf Kopfhöhe erfolgen. Außerdem dürfen die Spieler mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen. Verstößt ein Spieler gegen eine dieser Vorgaben, so wechselt der Ballbesitz!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.