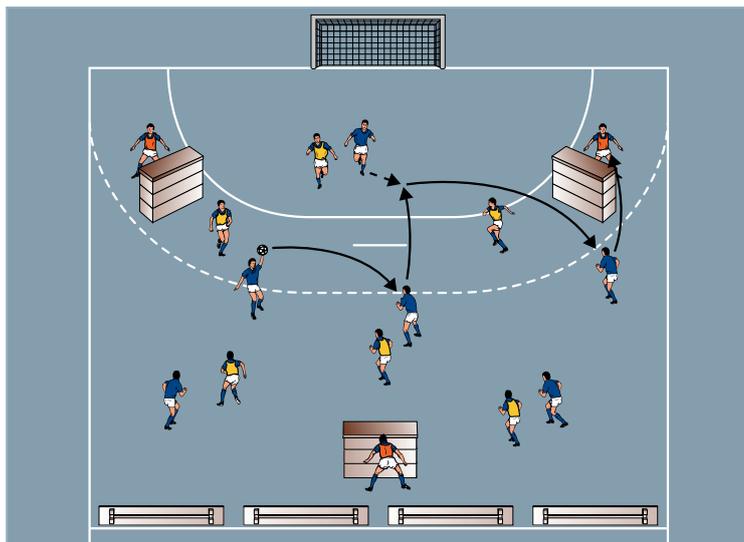


AUFWÄRMEN 1: Handballspiel im 6 gegen 6 mit 3 Neutralen

von Frank Engel (15.12.2015)



Organisation

- In einer Hallenhälfte 3 Kästen in einer Dreiecksform aufstellen
- 3 neutrale Spieler bestimmen und hinter den Kästen aufstellen
- 2 Teams bilden und in der Hallenhälfte verteilen

Ablauf

- Handballspiel im 6 gegen 6 zwischen den Kästen.
- Ziel ist es, einem der 3 Neutralen zuzuwerfen (= 1 Punkt).
- Gelingt dies, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz.
- Bei Ballverlust sofort die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Dreiecksform aufgeben: Die Zielkästen beliebig im Feld verteilen.
- Die Spieler dürfen sich in den eigenen Reihen nur bis auf Kopfhöhe zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Spielfeldhälften in der Halle gegebenenfalls mit Langbänken abgrenzen.
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Auf ein schnelles Zuwerfen achten: Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- Den Zuwürfen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.