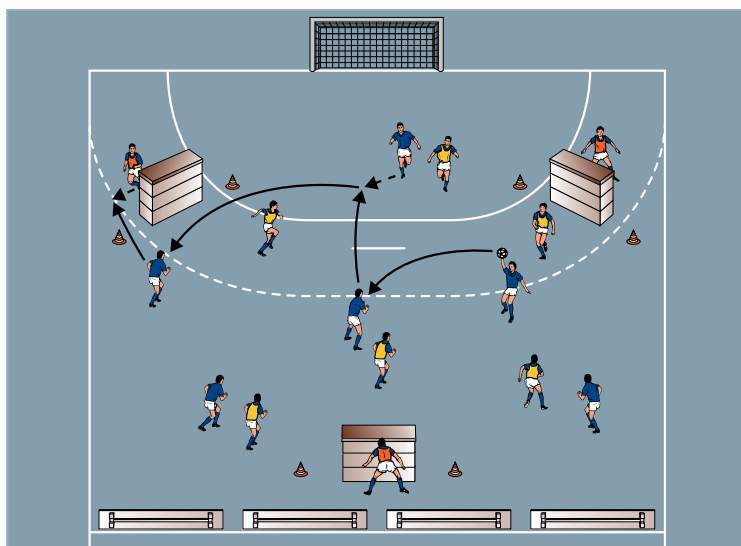


AUFWÄRMEN 2: Handballspiel mit seitlichem Anbieten

von Frank Engel (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich auf beiden Seiten neben den Kästen je 1 Hütchen aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt dürfen auch die Zuwürfe zu den neutralen Spielern nicht mehr über Kopfhöhe erfolgen.
- Hierzu müssen sich die Neutralen seitlich von den Kästen zum Zuspiel anbieten.

Variationen

- Die Neutralen dürfen nur vor ihrem Kasten angespielt werden. Entsprechend müssen sie den Kasten vor dem Zuwurf umlaufen.
- Den Neutralen auf die Innenseite zuwerfen: Die Zielspieler müssen per Volleyschuss zurückpassen, um 1 Punkt für die Mannschaftswertung zu erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein aktives Freilaufverhalten der Neutralen achten.
- Mit kurzen Ballkontaktzeiten schnell zuwerfen.
- Nach dem Zuwerfen sofort wieder anbieten ("Spiel und geh!").
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.