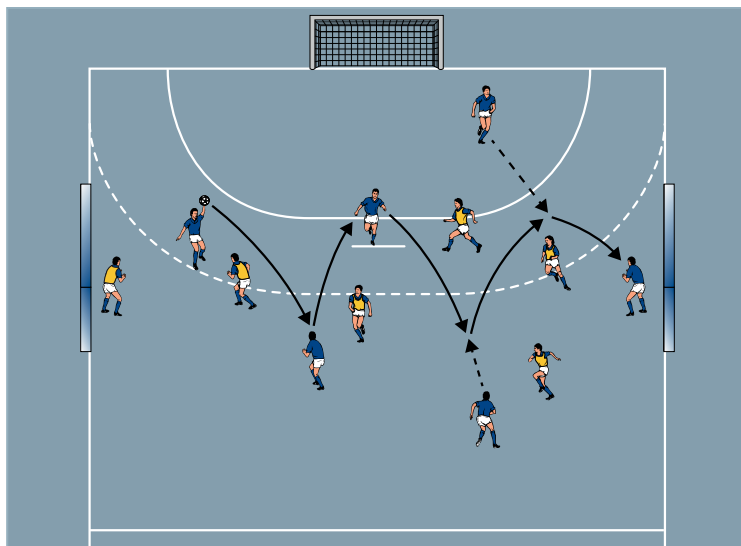


AUFWÄRMEN 2: Handball mit Zielspielern

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Auf einer Hallenhälfte 2 Matten an die Wand stellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Zielspieler, der sich an der gegenüberliegenden Matte aufstellt

Ablauf

- Handballspiel im 5 gegen 5.
- Die Ballbesitzer versuchen, dem eigenen Zielspieler an der gegnerischen Matte zuzuwerfen (= 1 Punkt).

Variationen

- Der Zuwerfer wechselt mit dem Zielspieler sofort nach dem Pass die Positionen und Aufgaben.
- Die Matten auf dem Feld flach hinlegen und die Zielspieler darauf postieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Ballbesitzer nicht über Schulterhöhe zuwerfen.
- Alle Spieler der Ballbesitzer sollen ständig in Bewegung sein und sich aktiv freilaufen.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.