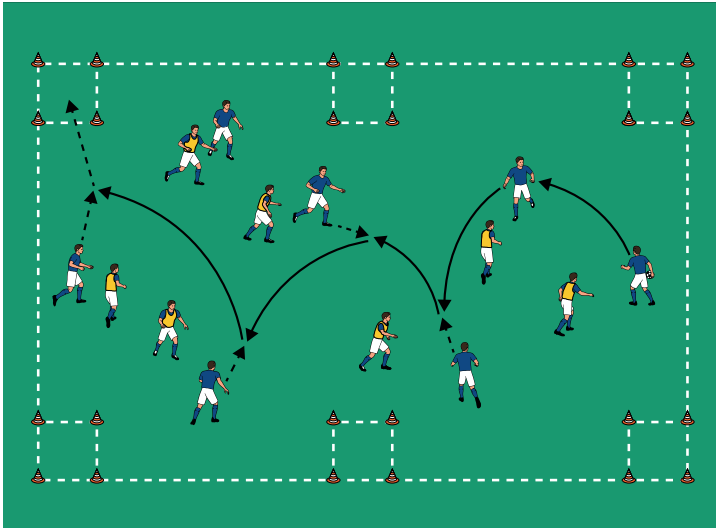


THEMA: AUS DER SICHEREN BALLKONTROLLE SAUBERE PÄSSE SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL MIT "TOUCHDOWN"

ORGANISATION

- ▶ Ein 14 x 22 Meter großes Feld markieren.
- ▶ An den Grundlinien je zwei 2 x 2 Meter große Quadrate errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 7 gegen 7.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, den Ball jeweils in einem der gegnerischen Zielquadrate abzulegen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

VARIATIONEN

- ▶ Das Team, das einen "Touchdown" erzielt, bleibt in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- ▶ Die Quadrate mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren und den Mannschaften unabhängig von einer eindeutigen Spielrichtung zuweisen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Spieler jeweils schnell zuwerfen.
- ▶ Nicht über Schulterhöhe zuwerfen und nicht mit dem Ball in der Hand laufen!
- ▶ Die Zielquadrate dürfen nicht betreten werden.