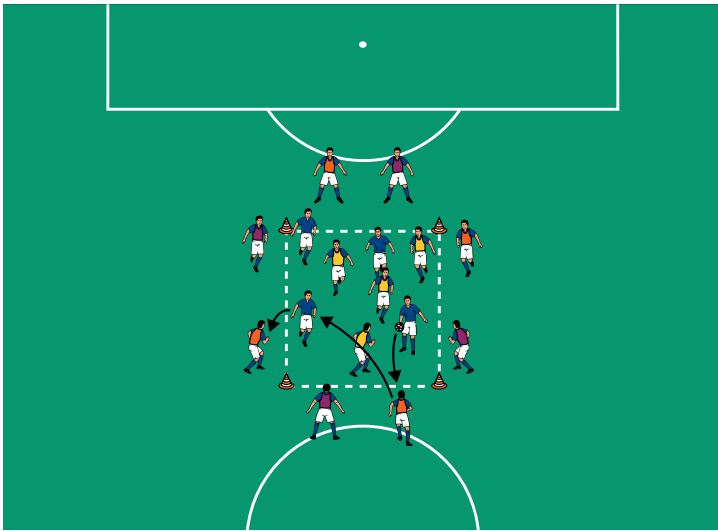


THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL-SPIEL IM 4 PLUS 4 GEGEN 4 PLUS 4

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 12 Meter großes Quadrat aufbauen
- ▶ 4 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen, die beiden anderen postieren sich an den Linien des Feldes
- ▶ Je 2 Mannschaften spielen zusammen

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 4 plus 4 gegen 4 plus 4.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler mit dem Ball in den Händen nicht laufen und jeweils nicht über Schulterhöhe zuwerfen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 90 Sekunden, anschließend die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler wechselt nach einem Zuwurf ins Feld und tauscht mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Spieler müssen im Wechsel mit der Hand und mit dem Kopf spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Wurfkombinationen fordern.
- ▶ Zwischen den Durchgängen die Aktivierung mit dynamischen Dehnübungen durchführen.
- ▶ Die Belastungsintensität in den 90 Sekunden Spielzeit hoch halten. Gegebenenfalls als Trainer sofort einen neuen Ball neutral einwerfen, sobald ein Ball verspielt wurde.