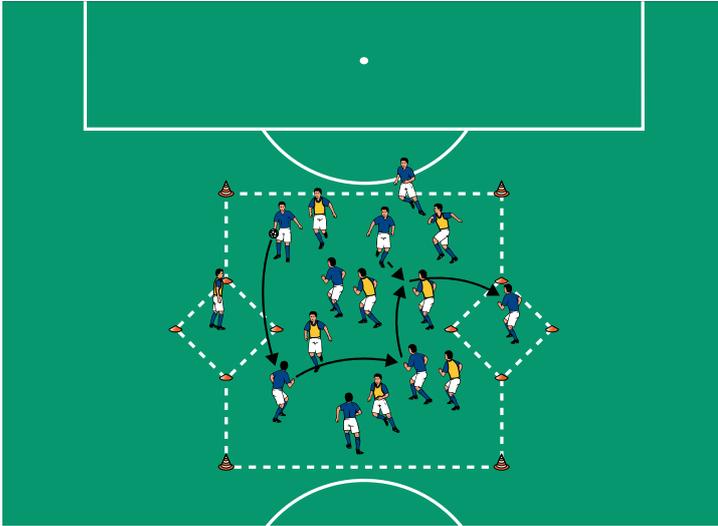


THEMA: DAS ZUSAMMENSPIEL OFFENSIVER MITTELFELDSPIELER MIT ZENTRALEN STÜRMERN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL-SPIEL AUF EINEN ZIELSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Auf den Seiten 2 Rauten als Zielfelder markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Je 1 Zielspieler bestimmen und in der gegenüberliegenden Zielzone aufstellen

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 7 gegen 7 mit dem Ziel, dem eigenen Zielspieler in der Raute zuzuwerfen (= 1 Punkt).
- ▶ Dabei dürfen sich die Spieler nicht über Kopfhöhe zuwerfen.

VARIATIONEN

- ▶ Das Feld je nach Spielerzahl verkleinern oder vergrößern.
- ▶ 4 Zielfelder abstecken und im 6 gegen 6 mit jeweils 2 Zielspielern spielen.
- ▶ Die Zielspieler sind neutral. Gültige Treffer können jeweils per Zuwurf zu einem beliebigen Zielspieler erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Zuwürfe fordern.
- ▶ Den Ballbesitzern jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht mit dem Ball in der Hand laufen.