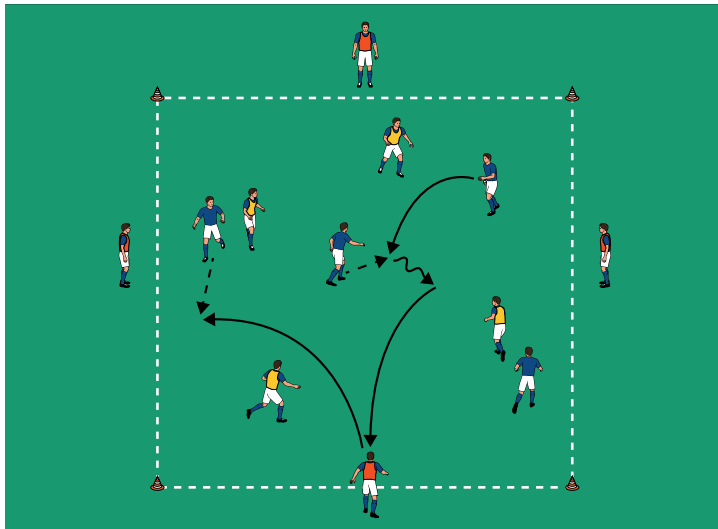


THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL MIT ANSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 3 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im Feld 4 gegen 4 Handball auf Ballhalten.
- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen die Anspieler mit ins Kombinationsspiel einbeziehen.
- ▶ Der ballführende Spieler darf maximal 2 Schritte laufen.
- ▶ Sobald der Ball berührt wird oder zu Boden fällt, wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ 10 Zuspiele in Folge ergeben 1 Punkt.
- ▶ 3 Durchgänge mit je 3 Minuten Spielzeit spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele müssen als Aufsetzer erfolgen.
- ▶ Die Zuspiele erfolgen als Volley aus der Hand.
- ▶ Hierbei dürfen die Gegner den Passgeber beim Abspiel nicht berühren.
- ▶ Handball auf Tore ohne Torhüter (Treffer dürfen nur per Kopf erzielt werden).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Handballspiel bereitet auf den Schwerpunkt "Zusammenspiel" der Trainingseinheit vor.
- ▶ Das hierfür so wichtige Freilaufen und Anbieten wird bereits im Aufwärmen gefordert.