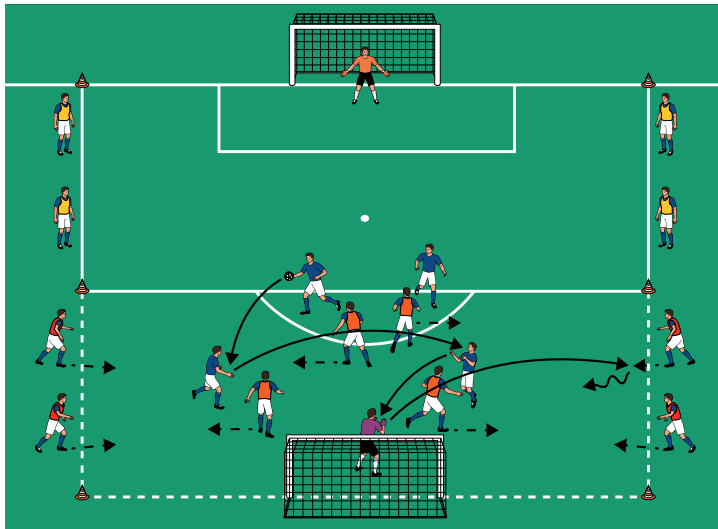


**THEMA: GESCHICKTES VERTEIDIGEN GEGEN SCHNELLE ANGREIFER**



**AUFWÄRMEN 2:**

**4-FARBEN-HANDBALL-SPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren.
- ▶ Die beiden anderen Team stellen sich jeweils außerhalb an den Linien einer Spielfeldhälfte auf.

**ABLAUF**

- ▶ Handballspiel im 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur per Kopf erzielt werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie schnellstmöglich zum wartenden Team an den Seitenlinien der jeweiligen Spielfeldhälfte.
- ▶ Die Ballbesitzer rücken als neue Angreifer ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig rücken die bisherigen Verteidiger aus dem Feld, und die bisherigen Angreifer werden Verteidiger.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

**VARIATIONEN**

- ▶ Mit dem Zuspiel auf die wartenden Spieler an den Außenlinien rücken sofort beide wartenden Teams ins Feld, während die beiden anderen Mannschaften aus dem Feld laufen.
- ▶ Treffer können auch per Volleyschuss erzielt werden.
- ▶ Den Ball nicht zuwerfen, sondern nach dem Fangen per Volleyschuss aus der Hand weiterleiten.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Torhüter sollen nach einer Parade schnellstmöglich auf einen der neuen Angreifer nach außen spielen.
- ▶ Ein schnelles Umschalten nach Ballverlust fordern, um sofortige Gegenstöße der neuen Angreifer zu verhindern.
- ▶ Der ständige Wechsel von Belastung und Erholung ermöglicht ein besonders hohes Spieltempo.