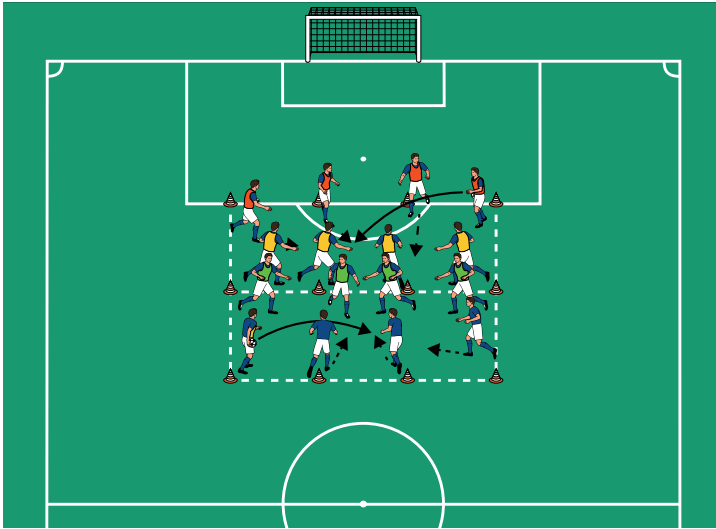


THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-HANDBALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.
- ▶ 2 Teams pro Feld.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 "Linien-Handball" in beiden Feldern.
- ▶ Ziel ist es, einen Spieler der eigenen Mannschaft auf der gegnerischen Grundlinie anzuwerfen (= 1 Punkt).
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie ebenfalls einen Spieler auf der gegnerischen Grundlinie anzuspielen.
- ▶ Welches Team hat nach 4 Minuten die meisten Punkte erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Ein Punkt ist erst möglich, wenn jeder Spieler den Ball mindestens einmal berührt hat.
- ▶ Gleicher Ablauf mit Zuspielen per Volleyschuss aus der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen nebeneinander agieren und kreuzende Angreifer übergeben/übernehmen.
- ▶ Die Spieler sollen ständig miteinander reden und sich gegenseitig coachen.
- ▶ Der Ballbesitzer darf mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- ▶ Die Torhüter sollen mitspielen und so ebenfalls ein Verständnis für das Funktionieren einer Viererkette entwickeln.