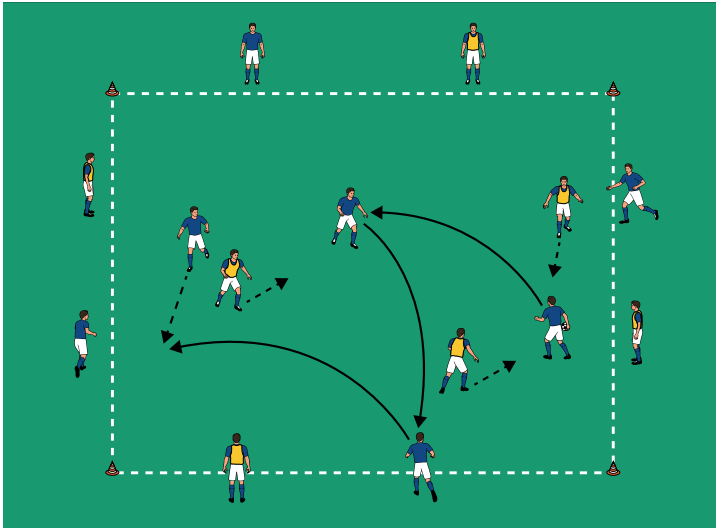


**THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN**



**AUFWÄRMEN 1:**

**HANDBALL MIT  
AUSSENSPIELERN**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 12 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 4 Wandspieler bestimmen und an den Seitenlinien bzw. den Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Je 3 Spieler postieren sich im Feld.

**ABLAUF**

- ▶ 3-gegen-3-Handballspiel auf Ballhalten
- ▶ Die Ballbesitzer werfen sich direkt zu. Sie dürfen nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder durch das Feld prellen.
- ▶ Die Wandspieler des jeweiligen Teams dürfen jederzeit einbezogen werden.

**VARIATIONEN**

- ▶ Der Spieler, der zu einem Wandspieler wirft, wechselt sofort nach seinem Zuwurf mit dieser Position und Aufgabe.
- ▶ Die Spieler dürfen sich nur auf Schulterhöhe zuwerfen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf schnelle Zuwürfe achten (Aktionsschnelligkeit).
- ▶ Als Passempfänger möglichst schnell zur Spielfeldmitte aufdrehen, um zahlreiche Abspielmöglichkeiten zu bekommen.
- ▶ Der Torhüter trainiert zunächst separat.