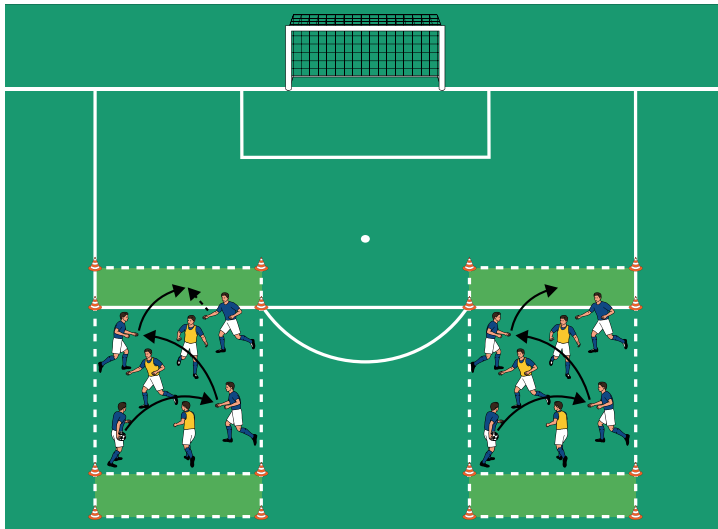


THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALLSPIEL MIT "TOUCH-DOWN-ZONEN"

ORGANISATION

- ▶ Zwei 12 x 12 Meter große Felder vor dem Strafraum errichten.
- ▶ Hinter den Grundlinien zusätzlich "Touchdown-Zonen" markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 4 sowie 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.
- ▶ Beiden Feldern je 1 Team zu 4 sowie 1 Team zu 3 Spielern zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 4 gegen 3 auf die beiden "Touchdown-Zonen".
- ▶ Die Spieler dürfen nicht mit dem Ball in der Hand laufen und nicht über Kopf zuwerfen.
- ▶ Ein gültiger Treffer ist erzielt, wenn ein Spieler einer Mannschaft den Zuwurf eines Mitspielers in der "Touchdown-Zone" fängt.

VARIATIONEN

- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen: Die Ballbesitzer agieren mit dem Neutralen zusammen.
- ▶ Ein Fußballspiel auf die "Touchdown-Zonen" durchführen: Gültige Treffer können per Zuspiel auf einen Mitspieler in den "Touchdown-Zonen" erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind.
- ▶ Sicher und zügig in den eigenen Reihen zuwerfen!