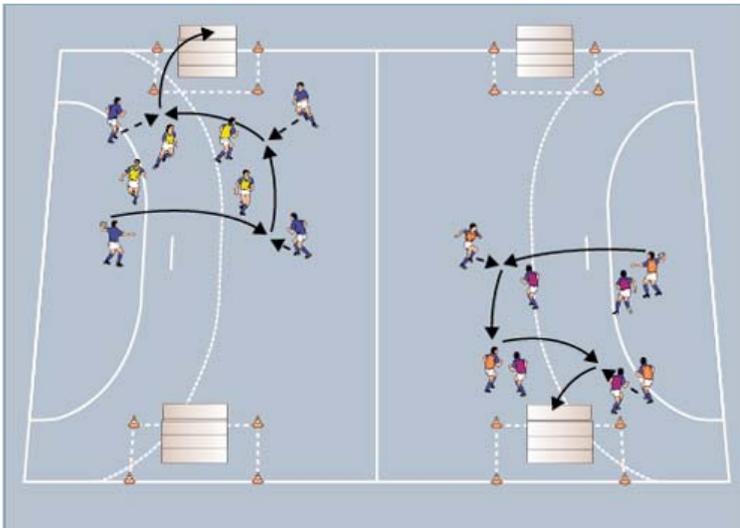




B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Handball-Spiel auf offene Turnkästen I

von Horst Hrubesch (18.12.2012)



Organisation

- Die beiden Hälften des Hallenfeldes als Spielfelder markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Turnkasten ohne Deckel aufstellen
- Um die Kästen herum je 1 Tabuzone markieren
- 4 Teams einteilen

Ablauf

- Ein Handballspiel im 4 gegen 4 auf die offenen Turnkästen durchführen.
- Dabei dürfen die Spieler die Tabuzonen nicht betreten und nicht mit dem Ball in der Hand laufen.
- Außerdem darf der Ball den Boden nicht berühren. Ansonsten wechselt der Ballbesitz!
- Gültige Treffer können mit einem Wurf in den offenen Kasten erzielt werden.

Variationen

- Die Turnkästen mit Tabuzonen von der Wand weg im Feld errichten, so dass von allen Seiten gültige Treffer erzielt werden können.
- Die Zuwürfe dürfen nur bis auf Kopfhöhe erfolgen (Ausnahme: Abschluss auf den Turnkasten).

Tipps und Korrekturen

- Auf schnelle Freilaufbewegungen achten!
- Darauf achten, dass das Handballspiel nicht zu intensiv wird! Aktive Zweikämpfe vermeiden!

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitarbeiter in ganz Deutschland sind mitten in der Organisation der Weihnachtsfeiern für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Training & Wissen online unterstützt Sie dabei! In unserem Themenschwerpunkt im Dezember 2012 finden Sie Best-Practice-Tipps – von Vereinen für Vereine. Außerdem haben wir Checklisten und ein Interview mit einem innovativen Vereinsvertreter für Sie!