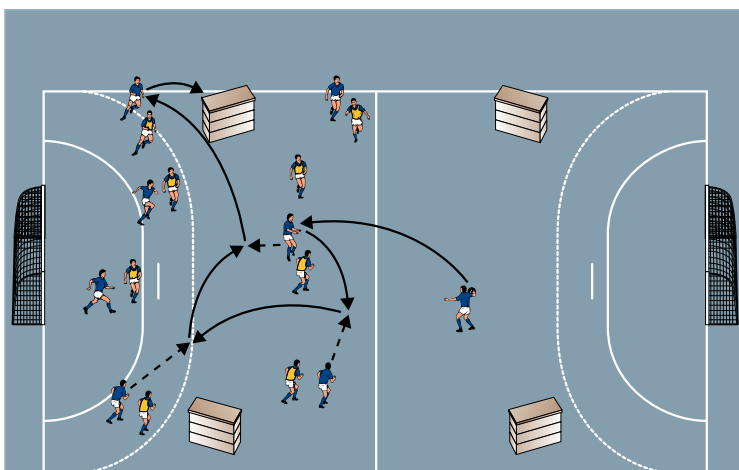


# AUFWÄRMEN 2: 'Handball' auf 4 Langkästen

von Ralf Peter (12.01.2016)



## Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Auf Höhe der Torräume seitlich 4 Turnkästen aufstellen

## Ablauf

- 'Handball' im 8 gegen 8 auf jeweils 2 Turnkästen.
- Treffer können durch 'Anwerfen' oder Berühren aller Kastenflächen erzielt werden.

## Variationen

- Die Spieler dürfen nur bis auf Schulterhöhe zuwerfen.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler möglichst schnell abspielen.
- Auf ein aktives Entgegenkommen und Freilaufen achten!
- Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Abspielmöglichkeiten zu schaffen.