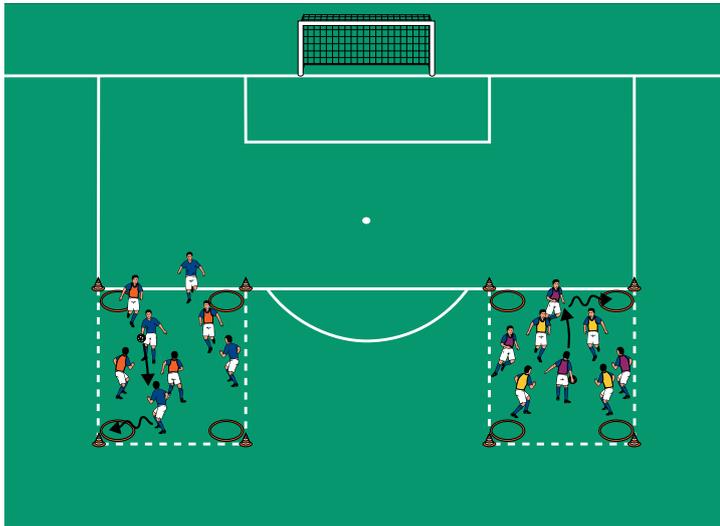


THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL AUF RINGE

ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder aufbauen
- ▶ An den Ecken der Felder Ringe auslegen
- ▶ 4 Teams einteilen
- ▶ 2 Mannschaften pro Feld

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Ziel ist, den Ball in einen der 4 Ringe zu prellen.
- ▶ Dabei darf nicht über Schulterhöhe zugeworfen werden.
- ▶ Außerdem dürfen die Spieler mit dem Ball in den Händen nicht laufen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball auch laufen, indem sie ihn prellen.
- ▶ Die Position der Ringe variieren.
- ▶ Die Spieler dürfen auch über Schulterhöhe zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Zuspiele fordern.
- ▶ Als Passempfänger immer wieder aktiv entgegenstarten.