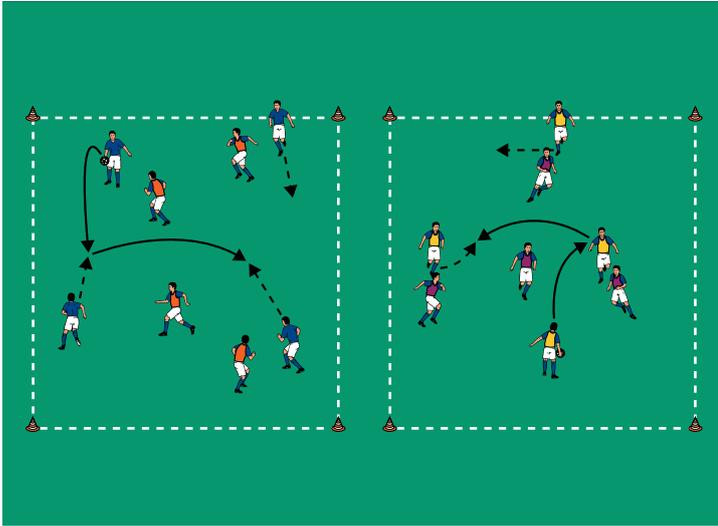


## THEMA: SPIEL ÜBER DEN FLÜGEL



### AUFWÄRMEN 1:

#### ANBIETEN UND FREILAUFEN I

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- ▶ 4 Teams zu je 4 Spielern bilden
- ▶ Je 2 Mannschaften einem Feld zuweisen

##### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 mit Handball-Zuspielen: Die Teams werfen sich in den Feldern zu.
- ▶ 5 Würfe in Folge ergeben 1 Punkt.
- ▶ Nach und nach Zusatzregeln festlegen (siehe Variationen).

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- ▶ Das Abspiel darf nur noch auf Schulterhöhe erfolgen (keine Würfe über den Kopf).
- ▶ Das Abspiel muss nach spätestens 3 Sekunden erfolgen. Ansonsten den Ballbesitz wechseln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die kontinuierliche Regelverschärfung wird das Entgegenkommen und Freilaufen vom Leichten zum Schweren geschult.
- ▶ Zudem wird durch das schnelle Abspiel die Handlungsschnelligkeit verbessert.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten!
- ▶ Mannschaften, die bei Ballbesitz in einer Ecke des Feldes bedrängt werden, sollen sich möglichst durch aktive gegenseitige Unterstützung (Anbieten und Freilaufen) befreien.
- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer möglichst immer mit Blick zur Feldmitte agieren, damit die Verteidiger sie nicht einfach aus dem Feld herausdrängen können.