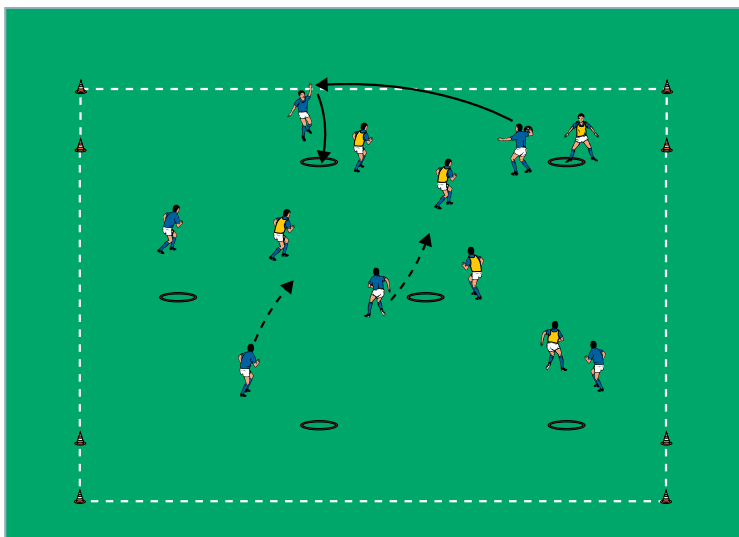


AUFWÄRMEN 2: Reifen-Handball

von Paul Schomann (18.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 weiter verwenden
- Im Feld zwischen den Hüfchentoren 6 Reifen auslegen
- 2 Mannschaften einteilen und im Feld postieren

Ablauf

- Handballspiel im 6 gegen 6: Die Ballbesitzer können Punkte erzielen, indem sie den Ball in einem Reifen auf dem Boden ablegen.
- Die Verteidiger können dies verhindern, indem sie rechtzeitig einen Fuß in den betreffenden Reifen setzen.
- Es darf jeweils aber nur ein Spieler der Verteidiger in einem Reifen stehen.
- Nach jedem Punktgewinn bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz und kann das Spiel direkt fortsetzen.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?

Variationen

- Ein Fußballspiel im 6 gegen 6 durchführen, wobei der Ball im Reifen mit der Fußsohle gestoppt werden muss.
- Verschiedenfarbige Reifen auslegen: 1 Team greift auf die 3 Reifen einer Farbe an und verteidigt die jeweils anderen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine Reifen zur Verfügung, alte Fahrradschläuche oder Seile verwenden.
- Gezielt zusammenspielen, um freie Reifen möglichst schnell nutzen zu können.
- Die Bälle können nur in der Luft abgefangen werden und dürfen dem Gegner nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.