

Aufwärmspiele

1) Stangenhandball:

Mindestens 3 Tore frei in der Halle mit Hilfe von Stangen oder Hütchen aufstellen. Zwei Parteien bilden.

Punkte/Tore für die Mannschaften können jeweils nur erzielt werden, wenn ein Bodenpass durch diese Tore gespielt und der Ball vom Spieler der eigenen Partei aufgefangen wird. Ansonsten gelten Handballregeln. Es gilt den Ball annähernd regelgerecht zu erobern.

Erschwernisse: Kein Tippen oder Prellen; Abgaben nach links nur mit linker Hand und umgekehrt.

2) Reifenhandball:

a) 1 bis 3 Reifen mehr auf den Boden der Halle verteilen als Spieler in den einzelnen Mannschaften vorhanden sind. Zwei Parteien bilden.

Punkte können nur erzielt werden, wenn Bodenpässe durch den Reifen gespielt werden. Ein Spieler der eigenen Partei muss den Ball fangen.
Es gelten Handballregeln. Sonst wie oben.

b) Gleiche Art der Reifenverteilung. Jetzt muss der Spieler den Ball aber in dem Reifen ablegen und ein Spieler der gleichen Partei den Ball aufnehmen. Körperlicher Kontakt/ kurze Rangelei zulassen.
Es gelten Handballregeln, aber Körpereinsatz weitgehend akzeptieren.

3) Parteiball im 9 m-Raum:

a) Zwei Parteien kämpfen nach Handballregeln um den Ball. Einen Wertungspunkt kann nur erzielt werden, wenn 6/8 Pässe ohne Fehlerer von einer Mannschaft erreicht werden. Dann beginnt ohne Ballwechsel die nächste Zählung.

Erschwernisse: Keine Rückpässe, Abgaben nur mit der Nichtspielhand, Bodenpässe usw.

b) Zwei Parteien passen sich im 9m-Raum jeweils frei einen Ball zu. In der gegenüberliegenden Spielhälfte liegen zwei Turnmatten. Es gilt, auf Signal des Trainers den Ball durch schnellen TGS-Vortrag auf der eigenen Matte abzulegen. Die Mannschaft, der dies als erste gelingt, erhält einen Punkt.

Erschwernisse: Ohne Tippen/Prellen, Spieler dürfen die Gegenpartei beim TGS-Vortrag stören.

c) In der gegenüberliegenden Hallenhälfte liegt eine Weichbodenmatte.
Parteiballspiel wie bei a). Nach 6/8 gelungenen Pässen versucht die ballbesitzende Mannschaft den Ball auf der Matte abzulegen. Dies soll durch Hechtsprung mit dem Ball erfolgen. Körperlicher Einsatz erwünscht. Dies gilt auch für die abwehrenden Spieler. Sensibel - je nach Trainingszustand – die Spieler entsprechend einstellen.

4) **Rugby:**

Touch-down-Zone sind zwei Weichbodenmatten, die jeweils in den beiden Freiwurfzonen abgelegt werden. Es wird mit einer Rugby-Pille gespielt. (kein Prellen möglich, bei Bodenberührung „zickt“ der Ball, schnelle Reaktion der Spieler ist erforderlich) Abgaben nur nach hinten. (Laufarbeit!) Körperliches Gerangel zulassen, aber kein Festhalten dulden.

5) **Handball/Fußball:**

Handball nach Handballregeln (korrekt!) Fußball nach Fußballregeln. Beide Mannschaften spielen mit „fliegendem“ Torwart. Hat die verteidigende Mannschaft den Ball erobert, wird dieser sofort abgelegt und der nun folgende Angriff zunächst bis zur Mittellinie per Fuß vorgetragen.

Die bisher angreifende Mannschaft kann den Ball auch nur mit dem Fuß zurückerobern. Kommt sie vor der Mittellinie wieder in Ballbesitz, ist der Ball sofort aufzunehmen und sie kann den Angriff mit Handball fortsetzen. Andernfalls nimmt die verteidigende Mannschaft den Ball an der Mittellinie auf und greift nun ihrerseits handballerisch an.

6) **Sitz-Handball:**

Spiel über das gesamte Spielfeld nach Handballregeln. Punkte können nur erzielt werden, wenn aus welcher Position auch immer, ein Spieler der eigenen Mannschaft innerhalb des 6m/9m-Raums im Sitzen angespielt wird.

Erweiterung: **ein Pass von einem sitzenden Spieler zu einem anderen** sitzenden Spieler zählt doppelt. Die punkterzielende Mannschaft bleibt im Ballbesitz und trägt sofort auf den anderen Torraum einen Angriff vor.

7) **Ablage-Handball:**

a) Parteiballsport quer über die Halle.

I.) Als Ablagemal dienen zwei Langbänke (ggf. auch Linien) (bei Gruppen bis zu 10 Spielern). Bei größeren Gruppen zwei Spielfelder einrichten und mit 4 Mannschaften spielen. Wettkampf jeder gegen jeden.

II) Als Ablagemal dienen jeweils zwei kl. Kästen mit der Öffnung nach oben. D.h. jede Mannschaft hat zwei Male zu verteidigen. Dies erfordert Kreativität und Mitdenken.

Erschwernisse: Nicht prellen, nicht tippen Abgaben nach rechts nur mit der rechten Hand und entsprechend nach links nur mit der linken Hand.

b) Parteiball über die ganze Halle.

Es gilt den Ball im 9/6m-Raum abzulegen. Der Ball kann regelgerecht erobert werden. Zusätzlich muss der Ball an die andere Mannschaft abgegeben werden, wenn der Ballführer - **noch im Ballbesitz** - von der verteidigenden Mannschaft berührt wird. Sehr anspruchsvoll! Das Spiel erfordert viel Laufarbeit und Spielübersicht. (Freilaufen!)

c) Parteiball über die ganze Halle

Es gilt den Ball handballgerecht in den 6/9m Raum zu tragen und dort mit einem Wurf durch die gegrätschten Beine ein Tor zu erzielen. Sämtliche verteidigenden Spieler dürfen mit allen ihren Körperteilen die Würfe abwehren.

8) **Fußball:**

Parteiball. Es gilt für jede Mannschaft zwei umgekippte Langbänke zu verteidigen. Nur mit einem Schuss gegen die Sitzflächen sind Tore/Punkte zu erzielen. Die Bänke sind in der Halle aufzustellen, dass die Sitzflächen zum gedachten Mittelpunkt zeigen. Die Größe des Spielfeldes richtet sich nach der Anzahl Übenenden.

9) **Abschlagspiel mit Erlösung:**

Spielfeld halbe Halle. Es gilt für zwei „Jäger“ soviel prellende Hasen wie in 1,2,3 Minuten möglich, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Hasen müssen in Grätschstellung solange verharren, bis entweder der festgelegte Zeitraum abgelaufen oder ein noch „lebender Hase“ durch die Beine geschlüpft ist.

10) **Jäger-Handball:**

Eine halbe Halle wird in 4 Spielfelder 10mx10m geteilt. Bei größeren Gruppen muss ggf. die andere Hälfte entsprechend hinzugenommen werden. Es werden 3er-Gruppen gebildet. Ein Spieler wird jeweils gekennzeichnet. 2 Spieler der 3er-Gruppe jagen jeweils den 3. Spieler. Sie versuchen ihn in der festgelegten Spielzeit - z.B. 1 Minute – so häufig wie möglich abzuticken. Der Versuch zählt aber nur, wenn es ihm mit dem Ball in der Hand gelingt. Er muss ihn aber nicht mit dem Ball berühren. Für jede spielgerechte Berührung wird der „Hase“ belohnt. Er darf nach Ablauf der Zeit entsprechende Liegestütze oder andere Aufgaben machen.

Danach kommt der nächste Spieler seiner Gruppe in dem Genus Hase zu sein. Es empfiehlt sich, mehrere Durchgänge zu machen. Wegen der damit verbundenen Abwechslung und dem Wettkampfcharakter bleibt der Spaß länger erhalten. Bei richtiger Ausführung ist diese Übung sehr anstrengend und konditionsfördernd bzw. –erhaltend.

11) **4:3 Parteiball (auch 3:2):**

In einem abgegrenzten Spielfeld (max. ½ Halle) versuchen 3 Spieler die 4 ballführenden Spieler dann zu berühren, wenn diese im Ballbesitz sind. Auch hier die Zeit festlegen und die 4 Spieler kollektiv für die einzelnen spielgerechten Berührungen „belohnen“. Spielerwechsel!

Unterzahl 3:4 (auch 2:3 u. 2:2):

Spieler versuchen den Ball in ihren Reihen zu halten. Angriff der 4 Spieler darf nur regelgerecht erfolgen

Ziel: Intensives Freilaufen