

Skript zum Modul**GAMES Handball****1 Koordinatives Training mit Rebound-Geräten**

Rebound-Training mit verschiedenen Geräten (Kastendeckel, Minitramps, Tchouks:

- 4 Personen in einer Kolonne vor einem Gerät. Ball aufs Gerät werfen-hinten anschliessen. Nächste Person fängt. Bei den verschiedenen Übungen immer wieder das Gerät wechseln!
- Dito mit Sprungwürfen
- Dito mit fangen im Sprung
- Kombination von beidem
- Winkelwürfe (2 Kolonnen, nach jedem Pass seite wechseln)
- Freestyle-Runde (Trickwürfe)

3 Attraktive Koordinations-Spiele mit Rebound-Geräten**Schnappball mit Reboundgerät**

Ein Pass über eines der RG`s ergibt einen Punkt (man darf nicht selber fangen, dies muss ein Mitspieler tun). Alle Teams dürfen alle Geräte benutzen.

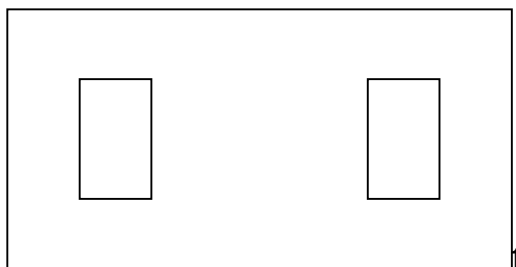
Rebound- Basketball

Es wird aufs ganze Feld gespielt. Jedes Team hat als Zielobjekte einen Korb und zwei Reboundgeräte. Ein Team greift so lange an (auf die 3 Objekte, abwechselnd), bis das gegnerische Team den Ball erobert. Dieses greift dann auf die 3 andern Objekte (auf der Gegenseite) an.

4 Zusammenspiel trainieren mit „Action“**Matten-Ball mit grosser Matte**

Gleiches Spiel wie Kastenball, nur muss der Ballträger samt Ball auf der Matte liegen (Analog zum Sprung in den Wurfkreis). Die Verteidiger verhindern dies durch rasches Schliessen der Lücken und abdrängen des Ballträgers.

Variante: bei Fortgeschrittenen Spielern kann die Matte an die Stirnwand geschoben werden. Auf diese Weise wird die Angriffszone kleiner – zudem wird das Spiel strukturell der Endform angenähert (Tor im Handball kann nicht von hinten attackiert werden).



Spielanlage Mattenball 3.2 bzw. 3.3

Matten-Ball mit Wurf

Gleiches Spiel wie 3.2, der Punkt wird aber erzielt, indem während des Fallens ein Aufsetzerwurf auf die Stirnwand ausgeführt wird. Sobald der Ball dann den Boden berührt, erfolgt die Wertung. Die Verteidiger können den Punkt verhindern, indem sie den von der Wand zurückprallenden Ball fangen, ehe dieser zu Boden fällt. Wenn ein Spieler der angreifenden Mannschaft in dieser Situation den Ball fängt, zählt der Punkt ebenfalls nicht!

Muriel Sutter, im Juni 2009