



Spielform zum Aufwärmen

Material und Ablauf:

Das Spiel wird quer zum Handballfeld gespielt. In der Mitte stellt man einen Langbank auf. In jedem Spielfeld wird ein Uni-Hockey Tor aufgestellt (je nach Alter sollte die Distanz zur Bank anpassen). Es werden 2er oder 3er Teams gebildet. Gespielt wird das Spiel mit einem Softball. Ziel ist es, den Ball ins Gegnerische Tor zu schießen. Geschossen werden kann aus der eigenen Spielhälfte oder man macht einen Sprungwurf, bei dem man auf der Bank abspringt, ansonsten ist es nicht gestattet ins Gegnerische Feld zu gehen um Tore zu erzielen oder den Ball zu holen.

Um den Wettkampf etwas interessanter zu gestalten, kann man zum Beispiel machen, dass das Team, das 2 oder 3 Tore erhalten hat eine Strafübung machen muss, z.B. Liegestützen, Rumpfbeugen, kl. Parcour, kurzer Spurt, o.ä.

Optionen:

- Sind keine Uni-Hockey Tore vorhanden können auch Langbänke genutzt werden, die mit der Fläche nach vorne aufgestellt werden. Hier ist es das Ziel, dass der Gegner die Fläche trifft.
- Man nimmt 2 Softbälle für das Spiel.
- Man macht das Feld grösser (z.B. 2 Langbänke hintereinander) und stellt 2 Tore pro Team auf und spielt 4 gegen 4.

