

04

Erwärmung

Trainingshilfen

- 2 Slalomstangen
- 2 Markierungshütchen
- 12 Leibchen (je 6 in einer Farbe)
- 1 Großfeldtor
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld in der Länge eines halben Großfeldes und in Strafraumbreite aufbauen. 2 Teams einteilen – 6 gegen 6 plus 1 Torhüter.

**Übungsablauf**

Es wird innerhalb des markierten Feldes Handball gespielt. Geht der Ball zu Boden oder ins Aus, wechselt der Ballbesitz. Mit Ball darf so lange gelaufen werden, bis der ballbesitzenden Spieler von einem Gegenspieler berührt wird. Dann muss der Spieler stehen bleiben und den Ball abspielen. Für Team Rot gilt ab der gestrichelten Linie die Abseitsregel.

Team Rot hat das Ziel, dass ein Spieler mit Ball durch die Slalomstangen rennt. Team Blau versucht, nach einem Abspiel den Ball in das Tor von Team Rot zu köpfen.



Variationen

Team Blau darf Würfe von Team Rot nur mit dem Kopf abwehren.

Coaching Tipps

Die Angreifer können ohne Gegnerdruck auf die Kette zulaufen: Viererkette fällt zurück und rückt leicht zusammen.

Rückpass: Viererkette schiebt vor.

Kompakt und geschlossen verschieben.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

