

11

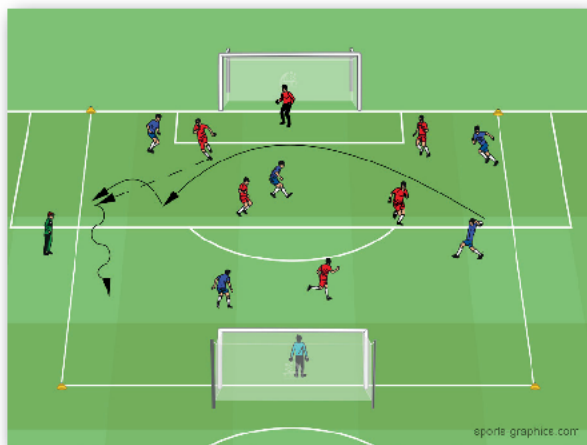
Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 2 Großfeldtore
- 10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
- 8-12 Fußbälle

Organisation

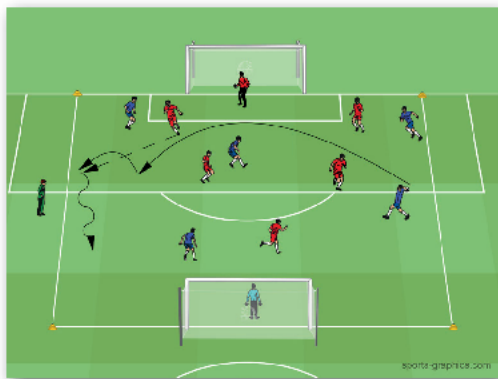
- Ein Spielfeld mit 35x35m aufbauen. 2
- Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 2 Torhüter.



Übungsablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 5 gegen 5 gespielt. Nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball in das Spiel. Jedes Mal, wenn der Ball ins Aus oder Tor geht, zwischen Handball und Fußball gewechselt. Wird mit den Händen gespielt, dürfen die Spieler nur mit dem Kopf abschließen und mit dem Ball in der Hand nicht mehr als 3 Schritte laufen.

Sobald der Ball beim Handball zu Boden geht, wird mit den Füßen weitergespielt.



Variationen

Jedes Mal, wenn ein Torhüter einen Ball hält, wird zwischen Handball und Fußball gewechselt.

Coaching Tipps

Torhüter: schnellstmöglich einen neuen Ball ins Spiel bringen. Die Bälle druckvoll und nicht im Bogen zum Mitspieler werfen.

Nach Ausbällen und Treffern zügig auf die neue Spielweise einstellen

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

