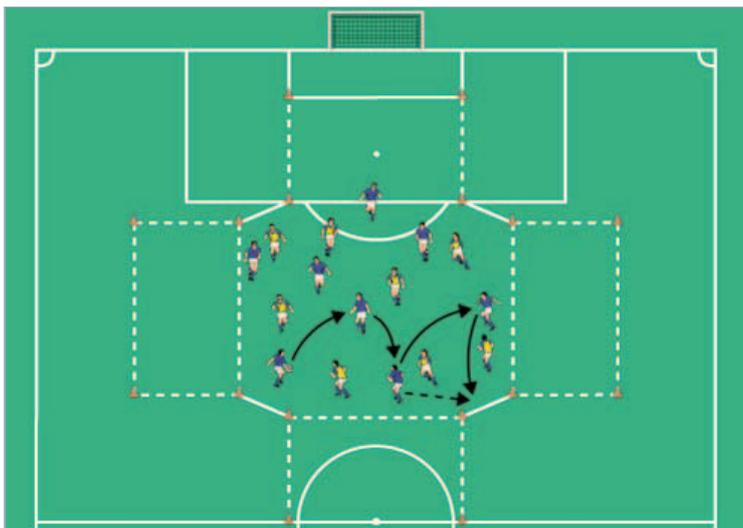


## AUFWÄRMEN 2: Handballspiel auf diagonale Hütchentore

von Horst Hrubesch (19.03.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Slalomparcours im Zentrum entfernen
- Zusätzlich zwischen den Rechtecken 4 diagonale Hütchenlinien markieren
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden

### Ablauf

- Handballspiel im 8 gegen 8 auf die 4 diagonalen Hütchentore.
- Ziel ist es, den Ball hinter einer der Linien abzulegen.
- Die Ballbesitzer können bei allen 4 Hütchenlinien gültige Treffer erzielen.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### Variationen

- Die Spieler dürfen sich nur bis auf Schulterhöhe zuwerfen.
- Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und darf auf ein anderes Hütchentor weiterspielen.
- Jedes Team greift auf 2 Hütchentore an und verteidigt die beiden anderen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- Beim Entgegenstarten der Passempfänger auf Blickkontakt sowie ein korrektes Timing achten!
- Die Ballbesitzer sollen möglichst schnell in den eigenen Reihen kombinieren.

Sommerzeit bedeutet Vorbereitungszeit und Vorbereitungszeit bedeutet für Amateurtrainer jede Menge Arbeit. Materialien überprüfen, Trainingsschwerpunkte festlegen, neue Spieler akquirieren, Testspiele ausmachen – damit Sie bei allem stets den Überblick behalten, widmet sich der Themenschwerpunkt des Monats Juli auf Training & Wissen online der 'Saisonvorbereitung'. Hier finden Sie Vorbereitungspläne sowie Übungen zur Einführung der Viererkette und für Ihr Offensivspiel, Interviews und vieles mehr. Falls Sie Fragen oder selbst gute Ideen für die Saisonvorbereitung haben, schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).