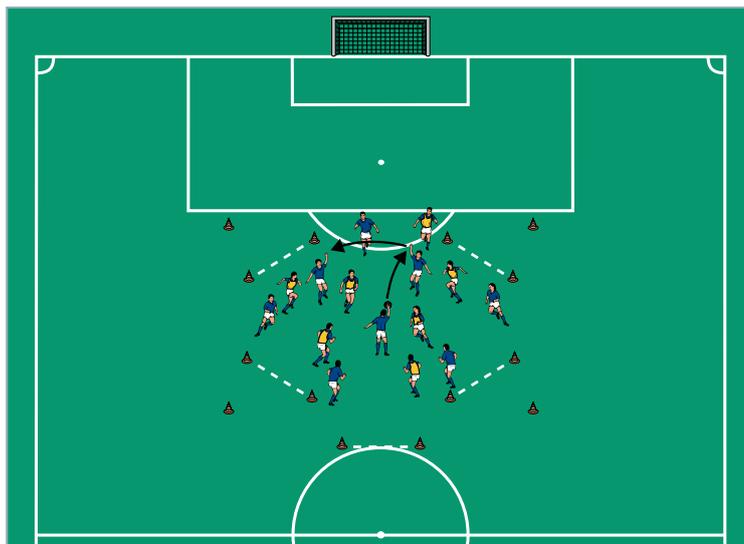


AUFWÄRMEN 1:

8-gegen-7-Handball

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie mit Hütchentoren ein 24 x 24 Meter großes Fünfeck abstecken
- Hinter den Hütchentoren jeweils eine zusätzliche Markierung aufbauen
- Das Zentrum markieren
- 2 Mannschaften zu 8 und 7 Spielern einteilen und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen innerhalb des Feldes Handball auf Ballhalten.
- Berührt der Ball den Boden, kommt der Gegner in Ballbesitz.

Variationen

- Den Ball nur unter Schulterhöhe werfen.
- 8-gegen-7-Passspiel: Dabei die Hütchentore um je zwei Meter nach hinten versetzen, je zwei gegenüberliegende Tore mit einem Anspieler pro Team besetzen. Die Anspieler tauschen ihre Position mit dem Zuspieler im Feld.
- Jeweils 2 Spieler pro Team als Anspieler an den Seitenlinien postieren und statt Handball Fußball spielen.

Tipps und Korrekturen

- Freilaufen aus dem Deckungsschatten heraus.
- Den Ball in die 'offene Stellung' bzw. mit Drehung zum Spielfeld annehmen.
- Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit durch schnelles Werfen fordern.
- Bei Ballbesitz den Raum des Fünfecks optimal in Breite und Tiefe besetzen.
- Dem Pass entgegenkommen.