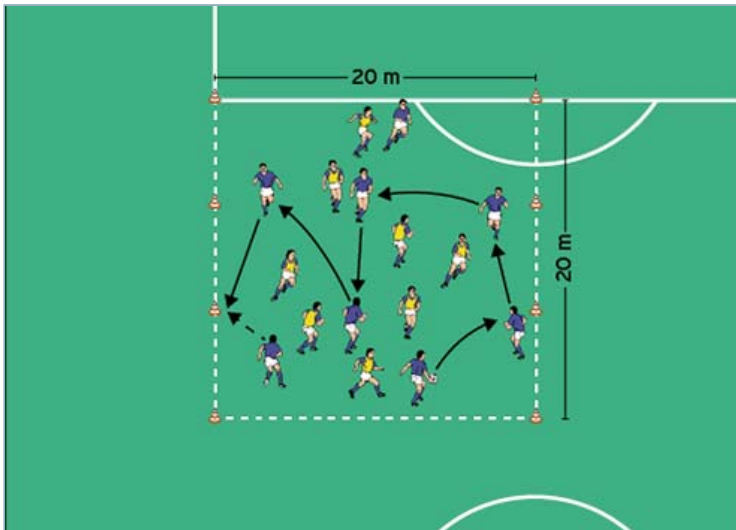


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Handballspiel im 8 gegen 8

von Armin Friedrich (11.02.2014)



Organisation

- Seitlich vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Hütchenviereck markieren
- An den Seiten je 2 weitere Hütchen aufstellen
- 2 Teams bilden

Ablauf

- Handballspiel im 8 gegen 8 auf die seitlichen Hütchen.
- Ziel ist es, jeweils eines der Hütchen mit dem Ball zu berühren.
- Die Spieler dürfen sich dabei nicht über Kopfhöhe zuwerfen.
- Außerdem müssen sie mit dem Ball in der Hand sofort stehenbleiben.

Variationen

- Die Feldgröße variieren.
- Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- Frei und ohne Spielrichtung auf alle 8 Zielhütchen spielen.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Zuwerfen fordern!
- Die Spieler sollen erkennen, welches der Zielhütchen frei ist und sofort in die betreffende Richtung kombinieren.
- Als Verteidiger stets ballorientiert verschieben und so die freien Räume schließen.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.