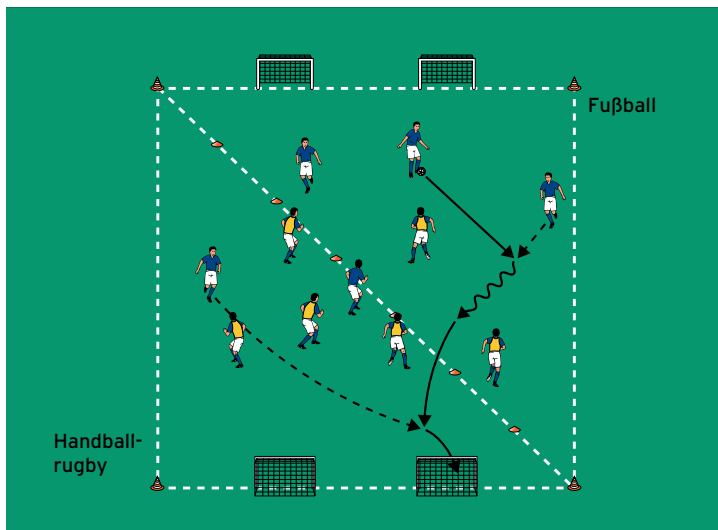


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

FUSSBALL UND HANDBALLRUGBY

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen
- ▶ Das Feld quer mit Hütchen oder Plättchen teilen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.
- ▶ In der einen Hälfte wird Fußball gespielt.
- ▶ In der anderen Hälfte wird Handballrugby gespielt, die Tore dürfen nur per Kopf erzielt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer mitspielen.
- ▶ Mit zwei Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen mitdenken und beim Überqueren der Linie von dem einen auf das andere Spiel umschalten.
- ▶ Handballrugby fördert die Laufgeschicklichkeit und die Zweikampffreude.