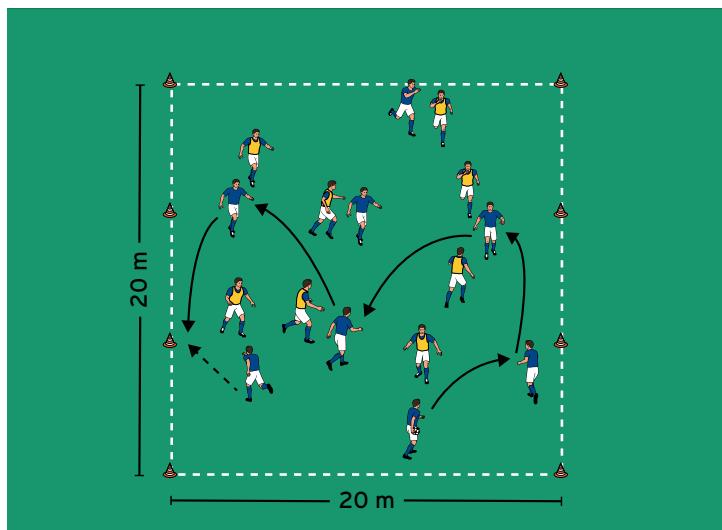


THEMA: IN DER VORBEREITUNG VERSCHIEDENE PRESSINGVARIANTEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALLSPIEL IM 8 GEGEN 8

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.