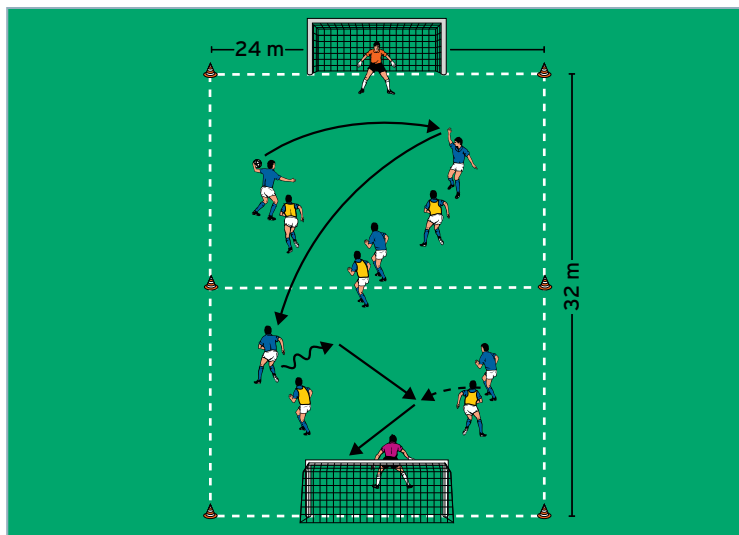


AUFWÄRMEN 1: Handball-Fußball

von Dombel Joao (12.08.2014)



Organisation

- Ein 32 x 24 Meter großes Spielfeld mit 2 großen Toren auf den Grundlinien errichten
- Eine Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und je 1 Torhüter benennen

Ablauf

- 5 gegen 5 plus Torhüter.
- In der eigenen Hälfte wird Handball, in der gegnerischen Hälfte Fußball gespielt.
- Fällt der Ball in der eigenen Hälfte auf den Boden so wechselt der Ballbesitz.

Variationen

- Berührt der Ball den Boden, darf weiter gespielt werden
- In der eigenen Hälfte Fußball und in der gegnerischen Hälfte Handball spielen.
- Treffer dürfe nun nur per Kopf erzielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem Pass in der eigenen Hälfte schnell in die Tiefe starten und sich für einen Pass anbieten.
- In der gegnerischen Hälfte den Ball möglichst schnell kontrollieren und flach weiter-spielen.