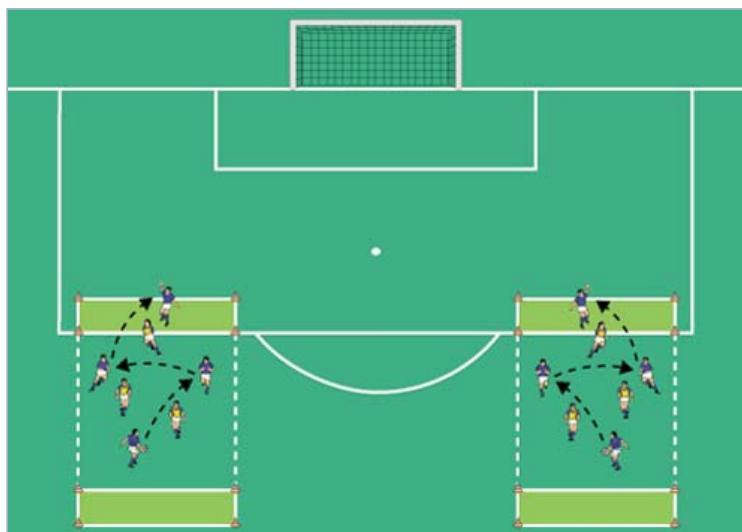


# B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Handballspiel mit 'Touchdown-Zonen'

von Frank Engel (05.06.2012)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder vor dem Strafraum errichten
- Hinter den Grundlinien zusätzlich 'Touchdown-Zonen' markieren

## Ablauf

- Handballspiel im 4 gegen 3 auf die beiden 'Touchdown-Zonen'.
- Die Spieler dürfen nicht mit dem Ball in der Hand laufen und nicht über Kopf zuwerfen.
- Ein gültiger Treffer ist erzielt, wenn ein Spieler einer Mannschaft den Zuwurf eines Mitspielers in der 'Touchdown-Zone' fängt.

## Variationen

- 1 'neutralen' Spieler bestimmen: Die Ballbesitzer agieren mit dem 'Neutralen' zusammen.
- Ein Fußballspiel auf die 'Touchdown-Zonen' durchführen: Gültige Treffer können per Zuspiel auf einen Mitspieler in den 'Touchdown-Zonen' erzielt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind.
- Sicher und zügig in den eigenen Reihen zuwerfen!

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).