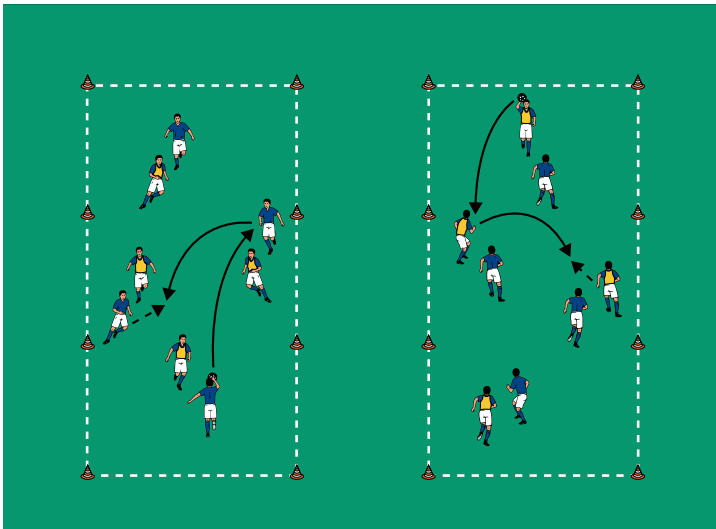


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchengassen zu Feldern umwandeln
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Teams pro Feld

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten (10 Pässe = 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.
- ▶ Die Spieler dürfen nur in Brusthöhe zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen den Ball immer in offener Stellung (mit dem Gesicht zum Spielfeld) fangen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.