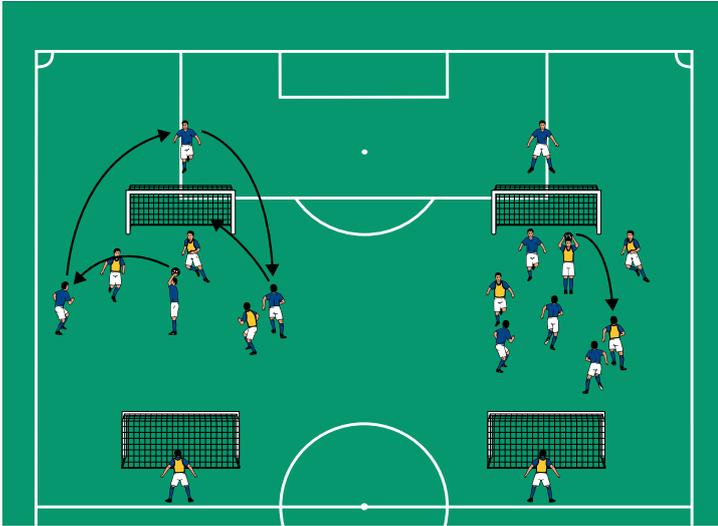


THEMA: LANGE PÄSSE ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL- UND KOPFBALLSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von 25 Metern zwei Jugendtore gegenüberstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Je ein Spieler pro Team positioniert sich hinter dem gegnerischen Tor
- ▶ Den Aufbau duplizieren

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 4 gegen 4.
- ▶ Ziel ist es, den Zusatzspieler hinter dem Tor anzuwerfen.
- ▶ Seinen Rückpass versucht das Team ins Tor zu köpfen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen auch nur mit dem Kopf abwehren.

VARIATIONEN

- ▶ Der Zusatzspieler passt per Kopfball zurück.
- ▶ Die Mannschaft köpft nicht ins Tor, sondern erneut zum Zusatzspieler zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die erlernte Kopfballtechnik aus Aufwärmen 1 achten.
- ▶ Den Zusatzspieler nach jeder Aktion austauschen.
- ▶ Nach Pass des Zusatzspielers kommt es zum Luftzweikampf, der hinführend für die folgenden Spielformen ist.