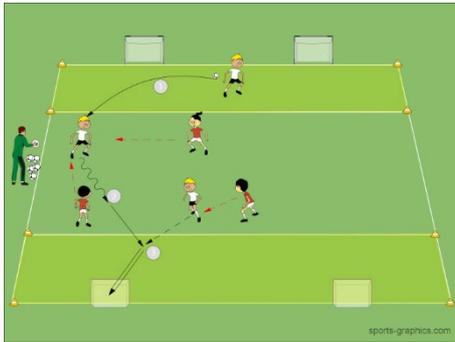




FOOHA-SKILL (FUßBALL - HANDBALL)



Organisation:



Feldgröße **25 x 20 Meter**



Material **6 Hütchen, 4 Minitore, Bälle**



Anzahl Spieler **6**



Dauer **15 - 20 Minuten**



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten
Torschuss
Zuspiel
Ballannahme und -mitnahme
Ballschule**



Trainingsform

Spielform

Ablauf:

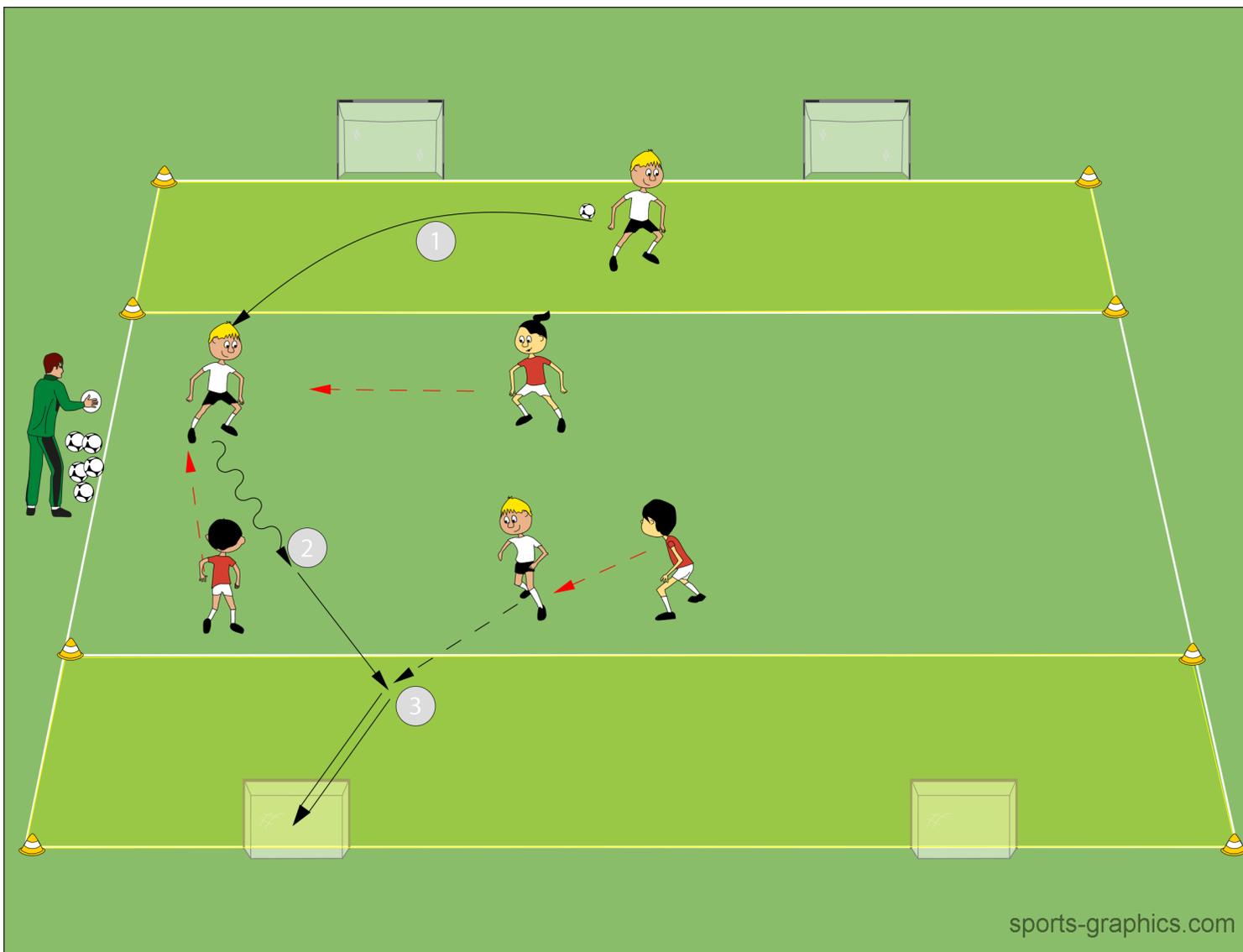
2 Mannschaften spielen gegeneinander auf die 4 Minitore. In der Abwehrzone darf nur mit der Hand gespielt werden. Es sind max. 3 Schritte erlaubt. In der Mittelzone wird dann mit dem Fuß gespielt. In der Angriffszone wird dann wieder mit der Hand weiterspielt. Tore dürfen mit einem Torwurf erzielt werden. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Varianten:

- Abwehrzone und Angriffszone mit dem Ball am Fuß, Mittelzone mit der Hand
- 2 zentrale Tore
- Tore dürfen nur direkt erzielt werden (mit allen Körperteilen außer der Hand)
- Mit Joker
- 4 vs. 4

Coachingtipps:

- Sich freilaufen und anbieten
- Blick vom Ball lösen
- Dreiecke bilden
- Mit Tempo spielen
- Ball eng führen
- Kommunikation
- Ball sichern
- Ball sauber annehmen und mitnehmen
- Schneller Abschluss suchen
- Ball sauber spielen



FOOHA-SKILL (FUßBALL - HANDBALL)