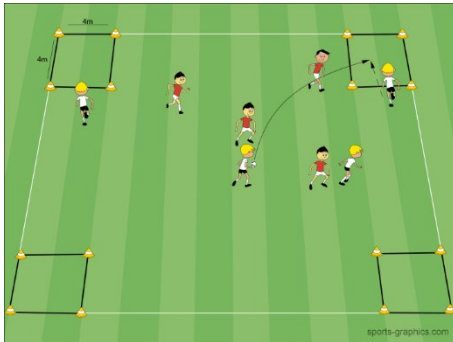




HANDBALL - ZUSPIEL DURCH VOLLSPANN



Altersgrupp(en)

U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Torschuss
Zuspiel
Ballannahme und -mitnahme
Aufwärmspiele, Fangspiele
Ballschule



Trainingsform

Spielform

Organisation:



Feldgröße **20 x 20 Meter**



Material **16 Hütchen, Bälle, Tore**



Anzahl Spieler **4 pro Mannschaft**



Dauer **10 - 15 Minuten**

Ablauf:

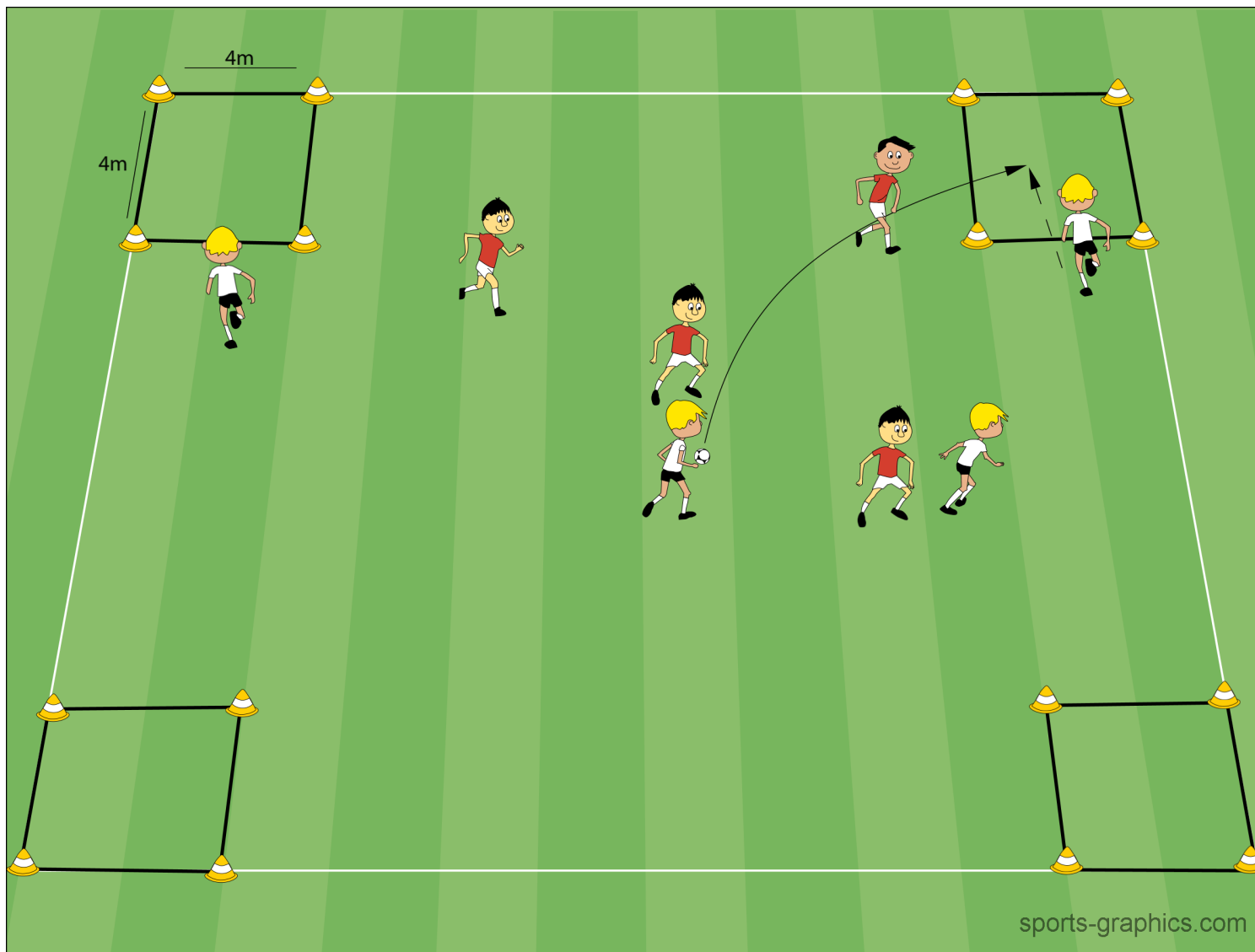
Handballspiel in 4 Zonen. Der Spieler hat den Ball in der Hand und spielt mit dem Vollspann zum nächsten Mitspieler weiter. (Variante auch mit der Innen-/Außenseite möglich). Die Mannschaft in Ballbesitz versucht so schnell wie möglich den Ball in die 2 Endzonen zu bringen. Bei der angreifenden Mannschaft darf nur 1 Spieler in das Quadrat bzw. er muss beim Zuspiel in das Quadrat laufen. Die Verteidiger dürfen nicht in die Endzone! Es darf max. 3 Schritte mit dem Ball gelaufen werden!

Varianten:

- 3 vs. 3
- Innenseite/Außenseite
- Dropkick
- Mit dem Kopf
- Mit Toren
- Mit Toren
- Mit Toren + Kopfball abschließen
- Mit Toren + Vollspann abschließen
- Max. 3 Sekunden den Ball in der Hand
- Tore zählen doppelt, wenn nicht alle über der Mittellinie sind

Coachingtipps:

- Ball mit dem Vollspann treffen
- Blickkontakt
- Breite ausnützen
- Schnelles abspielen
- Freilaufen
- Auf beide Tore angreifen bzw. verteidigen
- Alle Spieler müssen über der Mittellinie sein



HANDBALL - ZUSPIEL DURCH VOLLSPANN