



Übungsbeschreibung

Zwei Teams spielen Handball gegeneinander. Man kann Punkte erzielen, wenn man den zugeworfenen Ball dem Werfer per Kopfball zurückspielen kann. Der Ballbesitzende darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen. Sternschritt ist erlaubt.

Coaching

- Jeder Spieler ist immer in Bewegung
- Schnelles Umschalten
- Die Vertikale suchen
- Mut zum Kopfball

Variante

- Kopfzuspiel zu Drittperson der eigenen Mannschaft
- Handball mit Kopftoren aus direktem Zuspiel mit der Hand
- Gleiche Konstellation, aber mit dem Fuss zurückspielen, zu Drittperson der eigenen Mannschaft weiterleiten oder Tor erzielen mit dem Fuss

Material / Distanzen

- Markierungshütchen
- Start E-Jun. auf ca. 22m
F-Jun. auf ca. 18m