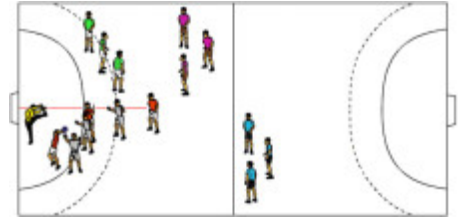


Handball – Spielen: 5 Teams auf 1 Tor

Diese Übung fördert die taktischen Fähigkeiten im Angriff und in der Verteidigung. Dabei sollen möglichst viele Spielaktionen in kurzer Zeit realisiert werden.

Fünf Mannschaften mit max. 3 Spielern pro Team bilden. Den Handballkreis in der Mitte teilen. Team 1 hat zuerst Pause. Es startet Team 2 gegen Team 3 mit freiem Handballspiel auf ein Tor.

Anschliessend spielt 4 gegen 5. Nach jedem Angriff wechselt jedes Team das Spielfeld. 1 greift gegen 2 an, 3 gegen 4, 5 hat Pause. Jedes Team zählt seine erzielten Tore.



Variation

Wenn ein Team ein Tor erhält, bleibt sie in der Verteidigung. Das Team, welches das Tor erzielt hat, «überholt» das andere Team und spielt erneut Angriff.

Quelle: Marcel Tobler, Fachleiter J+S Handball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO