

Training Ostercamp Dienstag

Erwärmung

Handballspiel, Ball muss zwischen den Hütchen abgelegt werden
zwei Teams, mit Ball nur drei Schritte laufen

Handballspiel, Tore dürfen nur per Kopf erzielt werden
- Tore dürfen nur direkt (Volley) erzielt werden

20 - 30 min.
Leibchen, Hütchen
zwei Kleinfeldtore

Ballgewöhnung mit Felderwechsel

- 1 - linker Fuß
- 2 - Sohle
- 3 - pendeln
- 4 - zurückziehen
- 5 - Finte

Eckchen // 4:1 // 5:2

Pass wird klatschen gelassen, Hütchen hinterlaufen und Pass in den Lauf

Hauptteil

(evtl nach dem Mittagessen noch mal kleine Erwärmung/Fangspiel)

