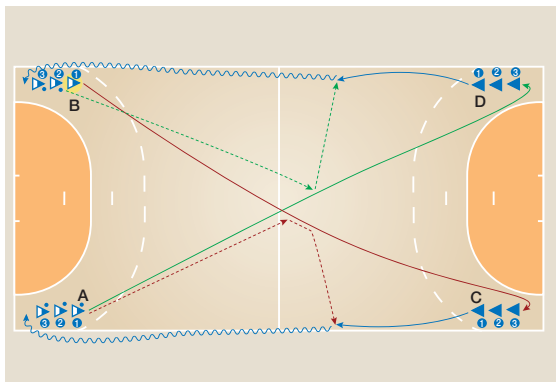


ÜBUNGSFORM

Lange Pässe in den diagonalen Lauf



ALTER

F E

D G

B A

M H

Organisation

4 Spielergruppen verteilen sich in den Ecken des Spielfeldes. Nur die Spieler der Gruppen A und B haben Bälle.

Ablauf

B1 läuft diagonal in hohem Lauftempo über die Hallenlängsseite in Richtung der Gruppe C und erhält auf Höhe der Mittellinie einen diagonalen Langpass von A1. B1 nimmt den Ball im vollen Lauf an und spielt ihn weiter

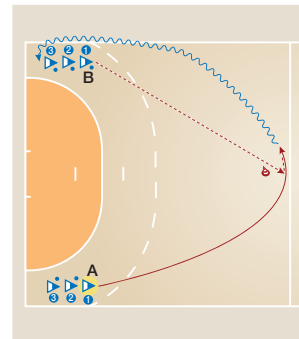
MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

zu C1, der inzwischen entlang der Seitenlinie gestartet ist. B1 schließt sich der Gruppe C an, C1 prellt auf die gegenüberliegende Seite und schließt sich der Gruppe A an. Inzwischen erfolgt der gleiche Ablauf auf der anderen Seite: A1 läuft – direkt nach dem Langpass zu B1 – diagonal in Richtung Gruppe D und wird von B2 angespielt usw.

Variationen von Spielregeln und Spielrichtung

- ▶ Pässe vorgeben: Sprungwurf-, Bodenpässe, Pässe im vollen Lauf usw.
- ▶ Pässe auf die andere Seite: A1 passt zu B1; B1 passt jetzt zu D1.
- ▶ Organisation in nur einer Hallenhälfte (siehe Abb. rechts)
- ▶ 2 Bälle gleichzeitig passen: B2 zu A1, A2 zu B1 usw.



MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE