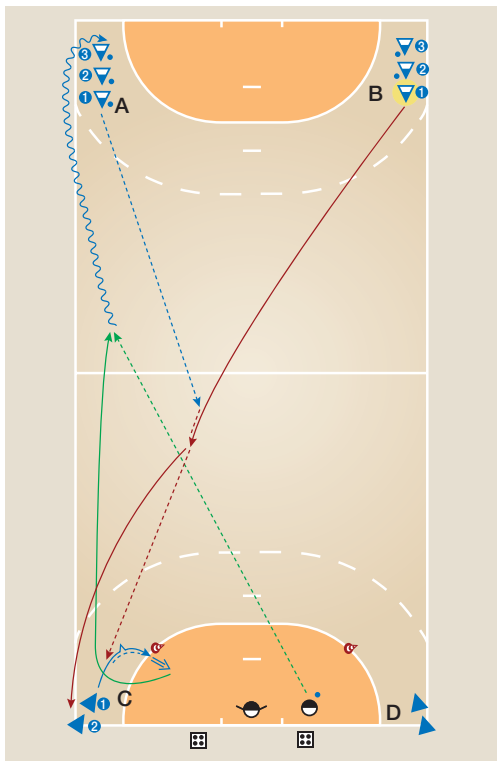


20

ÜBUNGSFORM Pässe in den diagonalen Lauf - Wurftraining

KOMPLEXTRAINING



ALTER

F E

D G

B A

M H

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT
HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

Organisation

Wie Übung 19

Ablauf

A1 passt zum diagonal über die Hallenlängsseite sprintenden B1. B1 passt aus vollem Lauf zu C1. C1 wirft nach Anlauf aus der Spielfeldecke auf das Tor und muss anschließend sofort zum Gegenstoß starten (= schnelles Umschalten). Nach Annahme des Langpasses vom Torwart schließt er sich der Gruppe A an.

Variation

► C1 wirft aus dem Gegenstoß auf das Tor; diagonaler Pass von B1 zu D1.

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT
HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE