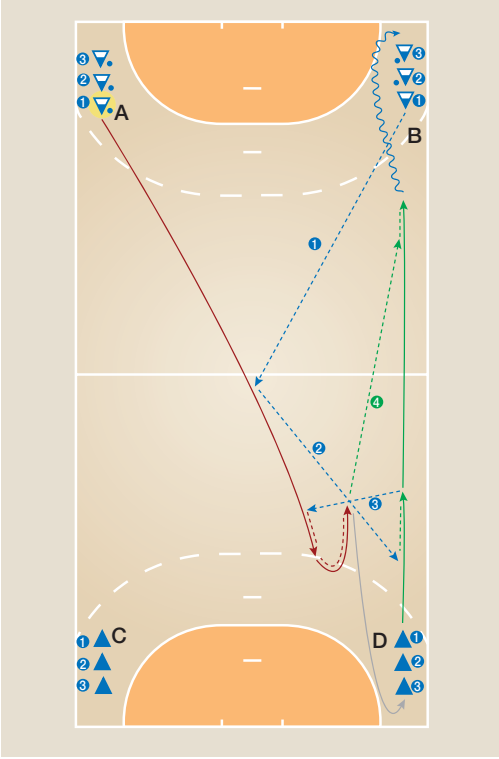
19

ÜBUNGSFORM
Ballannahme – Drehung – 2. Gegenstoßpass

KOMPLEXTRAINING

ALTER

F	E
D	C
B	A
M	H



Organisation

Wie Übung 19.

Ablauf

A1 nimmt in diagonaler Laufrichtung den Langpass von B1 an (1) und passt sofort weiter in den Lauf von D1 (2). D1 spielt den Ball sofort zurück (3) und sprintet weiter in Richtung der Gruppe B. A1 dreht sich nach der erneuten Ballannahme, spielt einen 2. Gegenstoß-Pass zu D1 (4) und schließt sich dann der Gruppe D an. Gleicher Ablauf auf der anderen Seite.

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