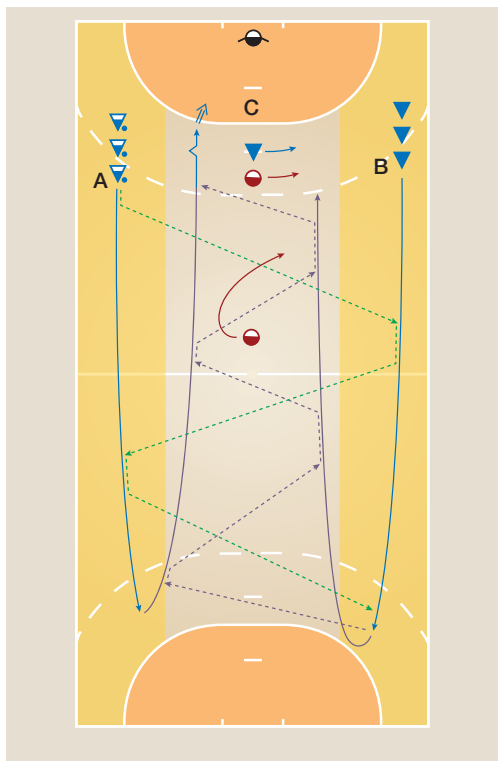


22

ÜBUNGSFORM

Langpässe - Spiel 2 gegen 1/3 gegen 2 zurück

KOMPLEXTRAINING



ALTER

F E

D G

B A

M H

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

Organisation

2er-Gruppen in einer Hälfte auf den Außenspielen, mittlerer Sektor begrenzt

Ablauf

A1 und B1 sprinten bis in die gegenüberliegende Nahwurfzone und spielen im vollen Lauf Langpässe. Anschließend sprinten sie im Mittelsektor sofort zurück und spielen im Folgenden 2 gegen 1 oder 3 gegen 2 (mit einem festen Kreisspieler). Die Abwehrspieler können fortlaufend oder nach einem Durchgang gewechselt werden. Die Abwehrspieler variieren ihre Spielweisen im Raum.

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