

23

ÜBUNGSFORM

1. Gegenstoßpass - Abstoppen - 2. Gegenstoßpass

KOMPLEXTRAINING

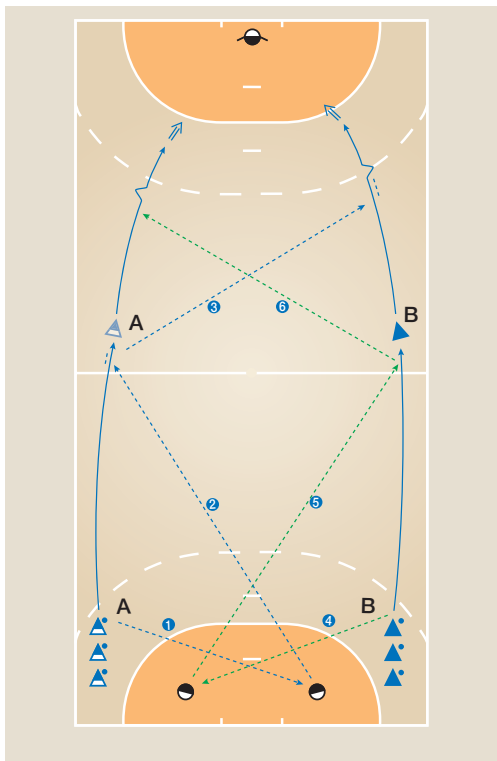
ALTER

F E

D G

B A

M H



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

Organisation

2 Gruppen auf den Außenpositionen in einer Hälfte

Ablauf

Zu Beginn agiert B1 auf Höhe der Mittellinie. A1 passt zum Torwart, startet zum Gegenstoß, nimmt den Langpass auf der Höhe der Mittellinie an und passt diagonal in den vollen Lauf von B1 (Timing!). A1 muss jetzt abbremsen und dann sofort den Diagonalpass nach Wiederantritt von B2 annehmen usw.

Ziel ist eine schnelle Aktionsfolge ohne Pause (= Vorbereitung der 2. Welle).

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