

24

ÜBUNGSFORM

Langpässe - Diagonalpässe im Kontinuum

KOMPLEXTRAINING

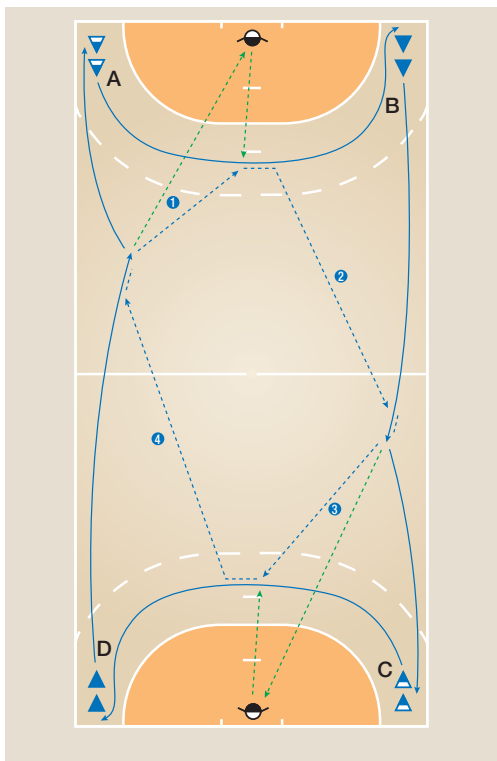
ALTER

F E

D G

B A

M H



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

Organisation

4 Gruppen auf den Außenpositionen des gesamten Spielfeldes;
1 Ball

Ablauf

D1 startet zum Gegenstoß (Beginn der Übung mit Pass z. B. vom Torwart) und passt zu A1, der in der Nahwurfzone zur Gruppe B sprintet. A1 spielt nun einen Langpass zu B1, B1 einen Diagonalpass in den Lauf von C1 in der Nahwurfzone usw.

Variation

► Torwarte einbeziehen (= grüne Passwege); Übung mit 2(3) Bällen durchführen.

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