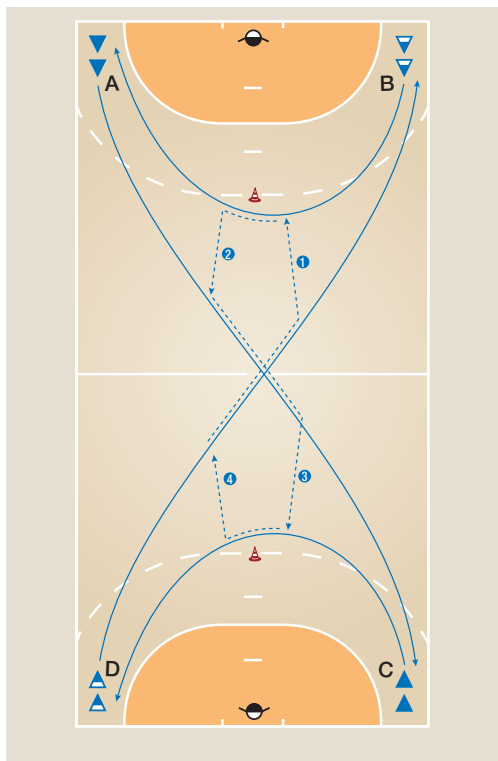


25

ÜBUNGSFORM

Diagonalläufe und -pässe im Kontinuum

KOMPLEXTRAINING



ALTER

F E

D G

B A

M H

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

Organisation

Wie Übung 25

Ablauf

Gleicher Ablauf wie Übung 25; die Spieler der Gruppen A und D absolvieren jetzt diagonale Läufe über die Hallenlängsseite. Schwieriger ist jetzt das Timing der jeweils ohne Ball startenden Spieler. Um zunächst kürzere Pässe zu spielen, umlaufen die Spieler der Gruppen A und C eine Markierung vor der Freiwurflinie.

Variation

- ▶ Ablauf in die entgegengesetzte Pass- und Laufrichtung

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