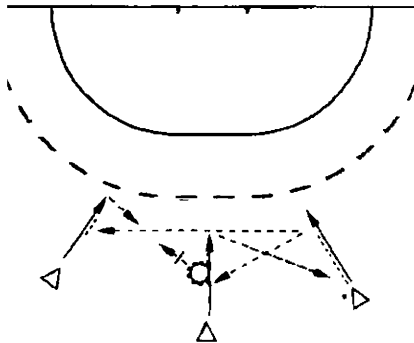


Tags: Passen, Paßtäuschung, Rückraum

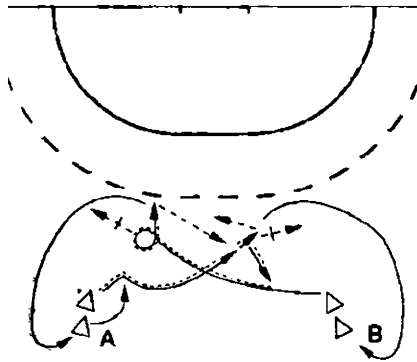


[01]

RR paßt zu RM, dieser führt eine Paßtäuschung zu RL aus und spielt zu RR zurück. RR paßt weiter zu RL, der nun seinerseits zu RM spielt und nach dessen Paßtäuschung von diesem den Ball zurück erhält usw.



Tags: Passen, Kreuzen, Paßtäuschung, Rückraum

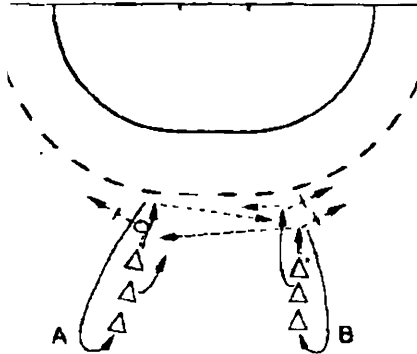


[02]

A1 kreuzt mit B1. Dieser führt eine Paßtäuschung aus und spielt zu A1 zurück. Nach der Paßtäuschung paßt dieser dann den Ball zu A2 usw.



Tags: Passen, Paßtäuschung, Rückraum



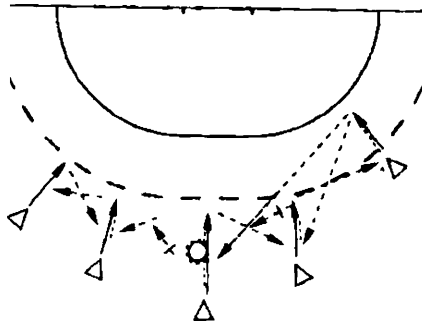
[03]

Es wird fortlaufend zwischen den Gruppen A und B gepaßt, wobei der Rückpaß erst nach einer Paßtäuschung zu erfolgen hat.

Für Rechtshänder gilt: Bei Paß von B nach A erfolgt das Abspiel nach einer 1/2 Drehung, während von A jeweils nach 1/1 Drehung zurückgespielt wird. Linkshänder agieren gegen gleich.



Tags: Passen, Paßtäuschung, Rückraum, Außen

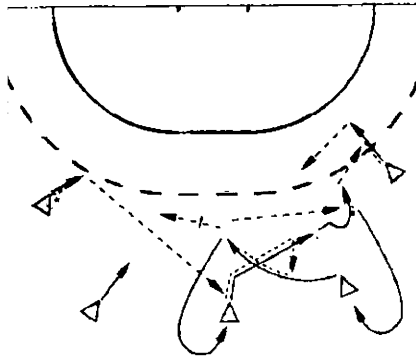


[04]

Der Ball wird von RA zu RR gepaßt, der nach Paßtäuschung zu RM zurück zu RA spielt. Jetzt paßt RA zu RM, der nun seinerseits eine Paßtäuschung auf RL ausführt und dann zu RR paßt usw. Hat LA den Ball erhalten, wird die Übung gegen gleich ausgeführt.



Tags: Passen, Kreuzen, Paßtäuschung, Rückraum, Außen

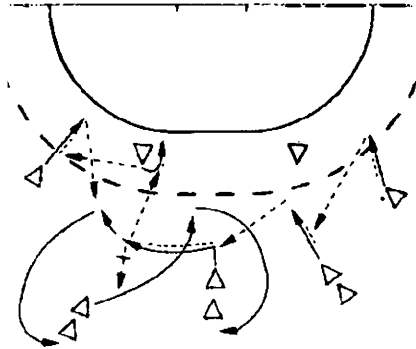


[05]

LA paßt auf RM, dieser kreuzt mit RR, der nach einer Paßtäuschung zu RL dann einen Rückpaß zu RM spielt. RM paßt weiter zu RA. Der nächste Ablauf kann nun gegengleich erfolgen.



Tags: Passen, Kreuzen, Paßtäuschung, Anspiel, Rückraum, Außen, Kreis

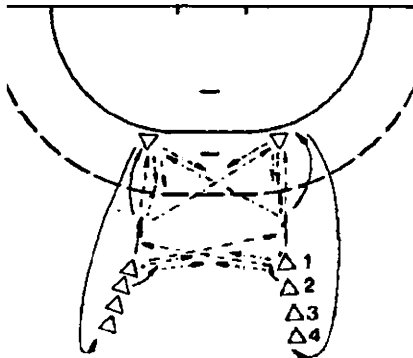


[06]

RA paßt zu RR, dieser weiter zu RM. RM kreuzt mit RL, führt eine Paßtäuschung aus und spielt mit Rückhand- oder Überkopfaß KL an. Dieser paßt weiter zu LA. Von hier beginnt der nächste Ablauf in die Gegenrichtung.



Tags: Passen, Rückraum



[07]

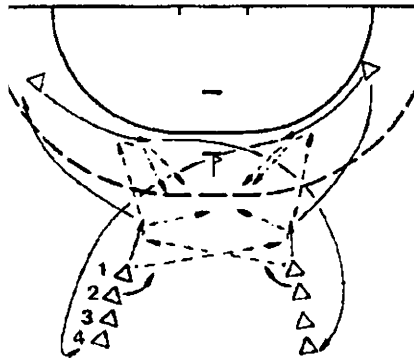
Die erste Spielerin auf der RL- und die erste auf der RR-Position passen sich zeitgleich in der Bewegung einen Ball zu, spielen weiter zu KL/KR und nehmen deren Position ein. KL/KR passen zu RL 2/RR 2 und stellen sich bei den gegenüberstehenden Rückraumgruppen an.

Variationen:

- Nach dem zeitgleichen Passen von RL zu RR und umgekehrt passen diese zu KR bzw. KL weiter wie vorher beschrieben.
- Wie oben, jedoch passen KL und KR diagonal zu RL und RR zurück.



Tags: Passen, Einlaufen, Rückraum, Außen



[08]

RL und RR passen sich wieder zeitgleich beide Bälle zu und spielen dann die auf ihrer Seite einlaufende Außenspielerin an, die ihrerseits diagonal zu RR bzw. RL weiterspielt.

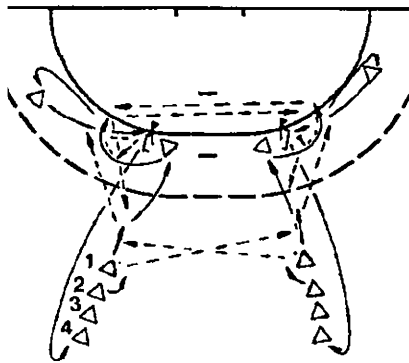
RA schließt sich auf RL, LA auf RR, RL auf LA und RR auf RA an.

Variation:

Wie oben, jedoch passen RL/RR zur diagonal entgegengesetzten Außenangreiferin.



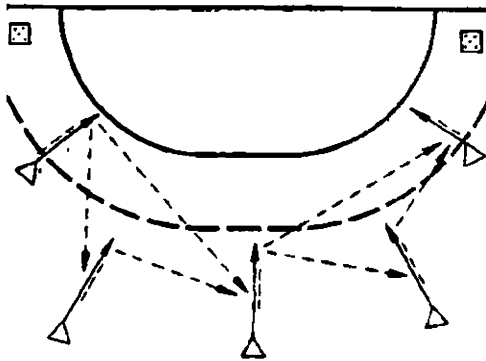
Tags: Passen, Einlaufen, Rückraum, Außen, Kreis



[10]

RL1 und RR1 spielen sich wieder zeitgleich die Bälle zu, passen weiter zu den einlaufenden LA/RA, die dann die gegenziehenden KL bzw. KR anspielen. Die Kreisläuferinnen passen sich die Bälle durch den Torraum zu und spielen RL2/RR2 an usw. KL/KR übernehmen die Außen-, LA/RA die Rückraum- und RL/RR die Kreispositionen.

Tags: Passen, Rückraum, Außen

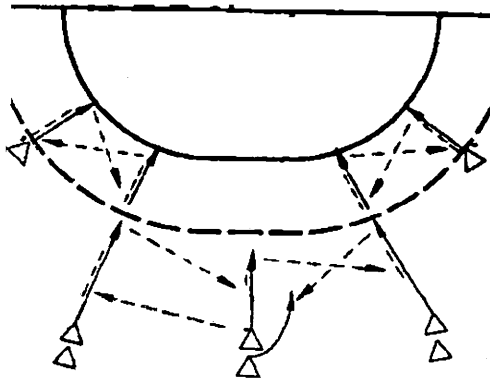


[11]

LA bringt 10 Bälle ins Spiel, dabei durchlaufen die Bälle 1, 3, 5, 7 und 9 die Paßwege LA, RM, RA und die Bälle 2, 4, 6, 8 und 10 die Wege LA, RL, RM, RR, RA. RA legt die Bälle jeweils in der Ballkiste ab. Die Gruppe B absolviert den gleichen Übungsablauf in der anderen Hallenhälfte. Welche Gruppe führt zuerst diese Paßfolgen fehlerfrei aus? Beim nächsten Durchgang bringt RA die Bälle ins Spiel.



Tags: Passen, Rückraum, Außen

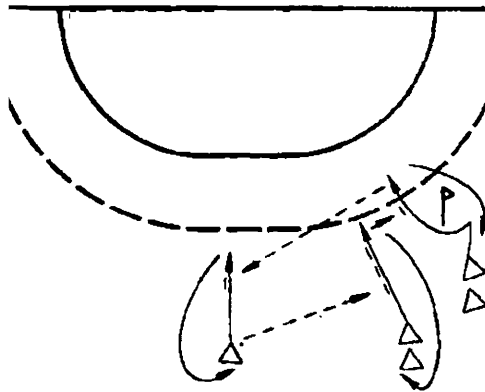


[12]

Ein Ball wird in der Reihenfolge RM, RR, RM, RL, RM usw. fortlaufend zwischen den Gruppen gepaßt. Bevor RL und RR sich nach Rückpaß wieder hinter die jeweiligen Gruppen anstellen, spielen sie noch einen Doppelpaß mit RA bzw. LA. Wie viele Pässe schafft die Mannschaft in vorgegebener Zeit (z. B. 2 Minuten)? Diesen Wert soll die Mannschaft dann in der nachfolgenden Trainingseinheit möglichst unterbieten.



Tags: Passen, Lauftäuschung, Rückraum, Außen



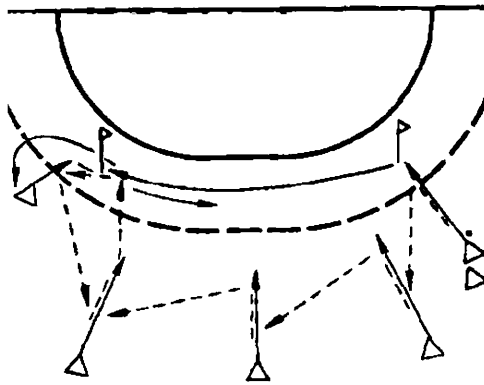
[13]

RM paßt zu RR, mit diesem Paß führt RA eine Lauftäuschung aus, erhält das Zuspiel von RR als Bodenpaß und spielt zu RM zurück, usw.

Gruppe B führt die gleiche Übung in der anderen Haltenhälfte aus. Welche Mannschaft spielt in 1 bis 2 Minuten die meisten Pässe? Beim nächsten Durchgang wechseln die Gruppen auf die andere Angriffsseite.



Tags: Passen, Rückraum, Außen



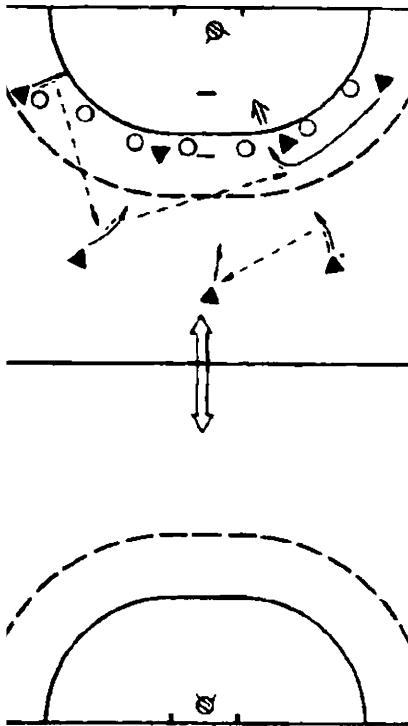
[14]

Die Gruppen A und B (in der anderen Hallenhälfte) spielen den Ball in folgender Form: RA (diese Position ist doppelt besetzt) paßt nach RR, dieser zu RM, der dann weiter zu RL leitet. RL spielt dann den eingelaufenen RA an, der seinerseits zu LA paßt und sich dort auch anstellt. LA erhält das Zuspiel dann von RR nach der Paßfolge LA, RL, RM, RR, paßt nun zu RA 2, der den 2. Durchgang sofort startet. LA stellt sich auf RA an, usw.

Welche Gruppe hat zuerst 10 Durchgänge absolviert (Fehlpaße zählen je 3 „Strafsekunden“)?



Tags: 7:7, Umschlag-Spiel



[15]

Es wird mit zwei Bällen (einem hellen und einem dunklen) gleichzeitig Handball gespielt. Die angreifende Mannschaft muß versuchen, zuerst mit dem hellen und dann mit dem dunklen Ball ihren Angriff erfolgreich abzuschließen.

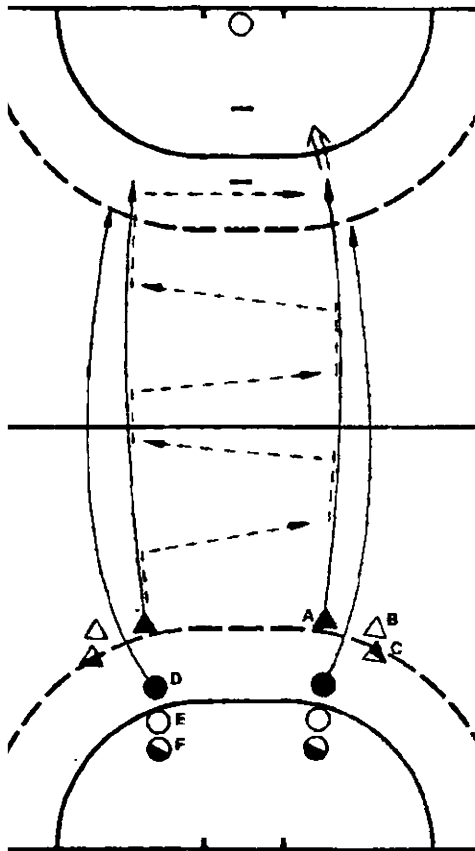
Werden zwei Tore erzielt, muß die abwehrende Mannschaft zur anderen Seite sprinten und weiterhin in der Abwehr spielen.

Gelingt nur ein Tor, erfolgt Aufgabenwechsel, d. h., die angreifende Mannschaft sprintet zur anderen Seite und wird Abwehr-Team.

Werden beide Bälle gehalten, sprinten die Angreiferinnen längs durch die Halle hin und zurück und tauschen dann mit der Abwehr.

Beide Torhüterinnen sind neutral.





Tags: 2:2, Gegenstoß-Spiel

[16]

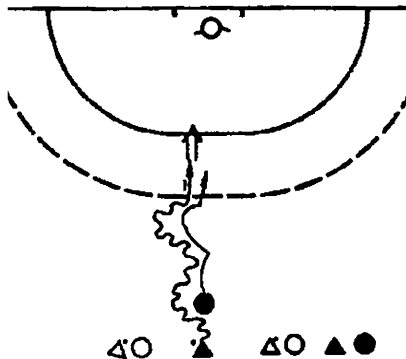
Das Paar A startet an der Freiwurflinie und paßt sich den Ball schnellstmöglich über die Hallenlängsseite zu – Paar D, das in einem Abstand von 2 bis 3 Metern (je nach Leistungsvermögen) gleichzeitig startet, versucht die Angreifer vor Erreichen der gegenüberliegenden Freiwurflinie zu überlauten.

Der Aufgabenwechsel der beiden Gruppen erfolgt nach jedem Durchgang.

B gegen E und C gegen F absolvieren danach den gleichen Übungsablauf.

Tags: 1:1, Prellen, Handwechsel, Wurf

[17]

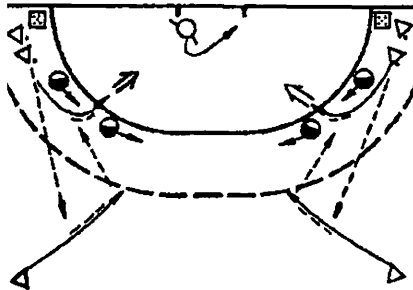


Die Angriffsspielerinnen prellen sich mit der Nichtwurfhand frei, wechseln den Ball im Freiwurfraum auf die Wurfhand und schließen mit Torwurf ab. Dabei sollen die Abwehrspielerinnen anfangs nur die Prollwege verstellen und erst später versuchen, den Ball herauszuspielen; ihr Aktionsraum endet an der Freiwurflinie. Anschließend wird die Übung spieltaktisch „richtig“ geübt, nämlich indem die Prollhand situationsgerecht wechselt.

Bei jedem Durchgang erfolgt Aufgabenwechsel.



Tags: Wurf, Rückpaß, Einlaufen, Rückraum, Außen



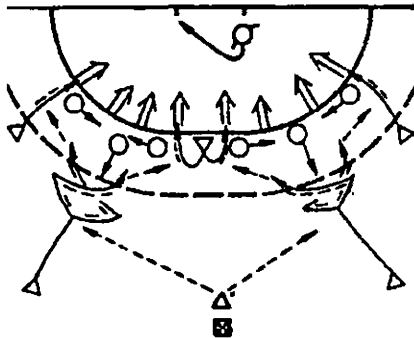
[18]

Bei dieser Übung sollen die RL- und die RR-Spielerinnen den Rückpaß zu der einlaufenden Außenspielerin jeweils mit der ihr zugewandten Hand spielen (direkt oder indirekt). RA und LA schließen mit Torwurf ab. Es wird abwechselnd auf der rechten und auf der linken Angriffsseite geübt.



Tags: 1:1, Anspiel, Wurf, Rückrau, Außen, Kreis

[19]

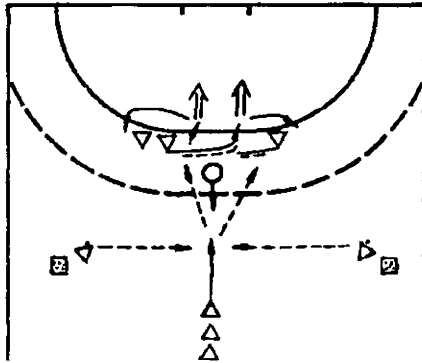


RL und RR sollen versuchen, sich im Spiel 1 gegen 1 gegen HR bzw. HL durchzusetzen und dabei situationsgerecht zu entscheiden. Dazu gehört auch das Anspiel mit der taktisch „richtigen“ Hand. Erfolgt der Durchbruch von RR nach außen und AL hilft aus, dann paßt RR mit der rechten Hand nach RA. Bei Durchbruch nach innen wird, falls IL aushilft, KM mit der linken Hand angespielt. RA und KM schließen jeweils mit Torwurf ab.

Auf der linken Angriffsseite verläuft die Übung gegen gleich. Helfen die Außen- bzw. die Innenverteidiger nicht aus, wirft RR/RL selbst auf das Tor.



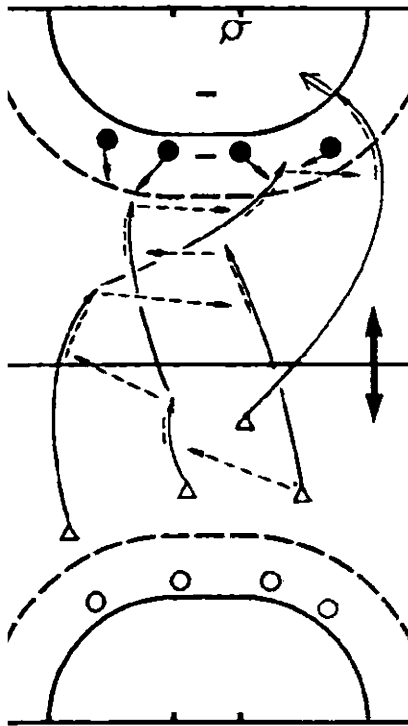
Tags: Passen, Anspiel, Wurf, RM, Kreis



[20]

HM agiert offensiv. RM spielt nach dem Paß von RR/RL den Ball abwechselnd mit der linken und der rechten Hand in den freien Raum, so daß die Kreisläuferinnen ihn erlaufen müssen, um mit Torwurf abzuschließen.





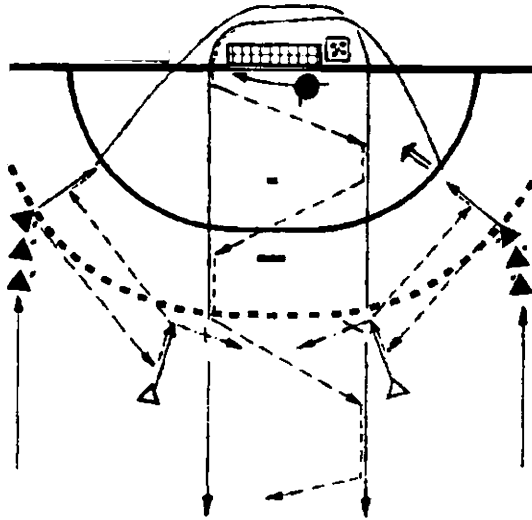
Tags: 4:4, Handwechsel, Umschlagspiel

[21]

Es spielen fortlaufend drei 4er-Mannschaften gegeneinander. Dabei darf der Ball nur mit der Nichtwurhand gepaßt und geprellt werden. Lediglich der Torwurf darf mit der geübten Hand ausgeführt werden.



Tags: Wurf, Paßtäuschung, Passen, Rückraum, Außen



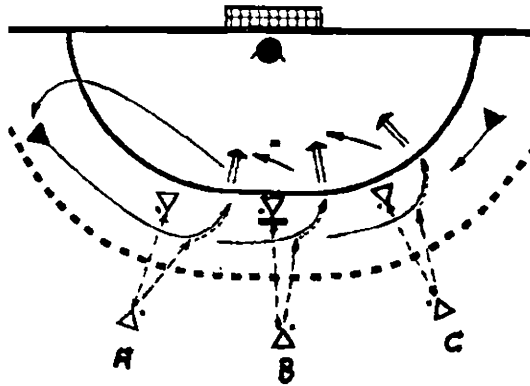
[22]

Ablauf:

RA paßt zu RR, der ein Abspiegel zu RL antäuscht und dann den Ball zu RA zurückpaßt. RA schließt mit Torwurf ab und läuft hinter das Tor. Gleiche Übungsfolge findet auf der linken Angriffsseite statt. RA und LA spielen anschließend Kurzpässe über die Hallenlängsseite, führen einen Torwurf in der anderen Spielfeldhälfte aus und schließen sich der Gegengruppe an.



Tags: Passen, Einlaufen, Wurf, Rückraum, Außen



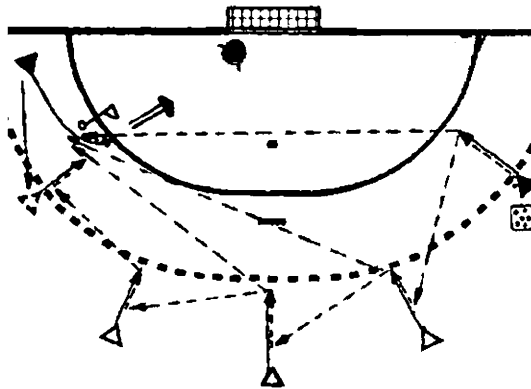
[23]

Ablauf:

Die Paare A, B und C spielen sich fortlaufend 2 Bälle zu. LA läuft 6mal ein und erhält je 2 Zuspiele von A₁, B₁ und C₁. Nach jedem Torwurf läuft LA auf seine Ausgangsposition zurück. Nach den beiden Anspielen holen die Paare jeweils ihre beiden Bälle zurück und spielen sich die Bälle wieder fortlaufend zu. Der nächste Durchgang wird von RA gestartet.



Tags: Passen, Anspiel, Wurf, Außen, Rückraum



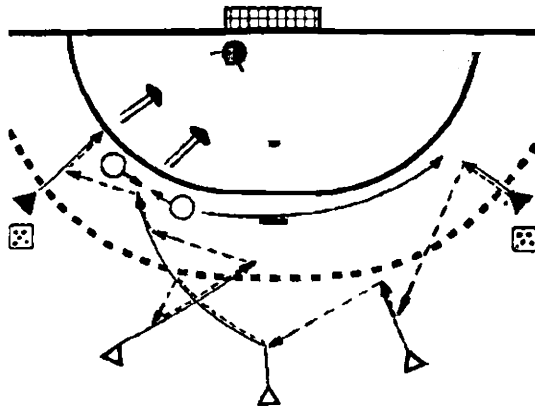
[24]

Ablauf:

Der 1. Ball wird von RA zu RR gespielt, der 2. Ball von RA über RR zu RM. RR und RM spielen mit Sprungwurfpaß zum Eckenaußen LA. Den 3. Ball spielt RA als Torraumpaß zum LA. Den 4. Ball erhält LA als Linienaußen nach der Paßfolge: RA, RR, RM, RL. Nach jedem Zuspiel schließt LA mit Torwurf ab. Beim nächsten Durchgang wirft RA auf das Tor.



Tags: Passen, Kreuzen, Rückpaß, Anspiel, Wurf, Außen, Rückraum



[25]

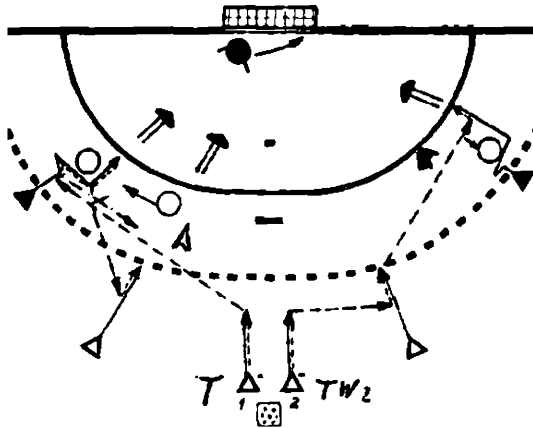
Ablauf:

RA paßt zu RR, dieser weiter zu RM; RM kreuzt mit RL, spielt ihm den Ball zu und erhält Rückpaß. Je nachdem, RA „aushilft“ oder positionsbezogen gegen LA deckt, wirft entweder RM oder LA auf das Tor.

Der nächste Ball wird von LA ins Spiel gebracht, so daß RM oder RA auf der anderen Angriffsseite zum Torwurf kommen. Die Abwehrspieler verschieben sich dementsprechend.



Tags: Passen, Kreuzen, Rückpaß, Anspiel, Wurf, Außen, Rückraum



[26]

Ablauf:

RM 1 paßt zu LA, der nach einer Abspieltäuschung zu RL mit Torwurf abschließt.

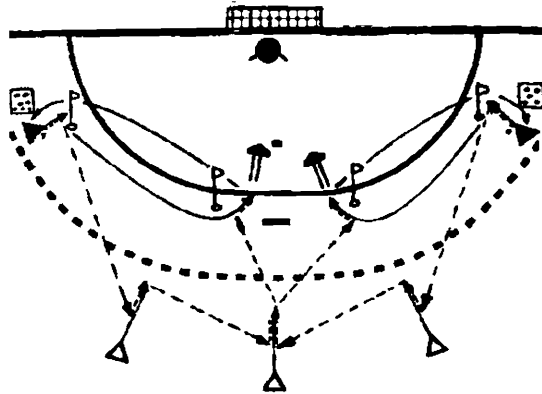
RM 2 spielt zu RR, dieser weiter zu dem sich ohne Ball freigelaufenen RA, wobei der Ball als Bodenpaß hinter dem Abwehrspieler her erfolgt.

Variante:

Statt der Abspieltäuschung kann LA auch in unregelmäßiger Folge ein Abspiel ausführen, so daß RL gegen HR zum Torwurf gelangt. Nach 5 Durchgängen erfolgt für die Außenspieler Aufgabenwechsel.



Tags: Passen, Einlaufen, Anspiel, Wurf, Außen, Rückraum



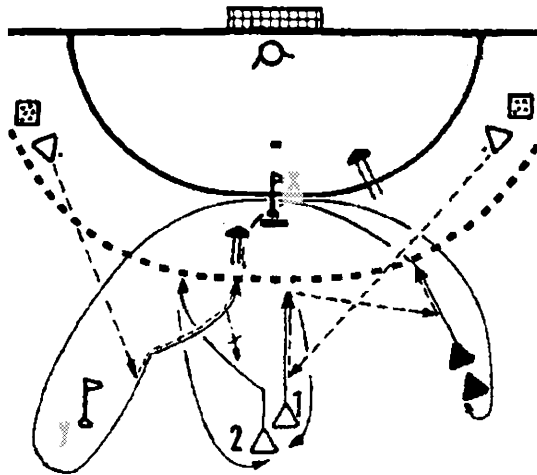
[27]

Ablauf:

Im 1. Durchgang laufen LA und RA in Ballrichtung ein, d. h. nach Paßfolge LA, RL, RM erhält LA das Anspiel von RM. Gleiches gilt analog für RA. Beim 2. Durchgang laufen beide Außenspieler gegen die Ballrichtung ein, d. h. LA erhält Zuspiel von RM nach der Paßfolge RA, RR, RM, während RA nach der Paßfolge LA, RL, RM von letztgenanntem angespielt wird.



Tags: Passen, Kreuzen, Anspiel, Wurf, Außen, Rückraum



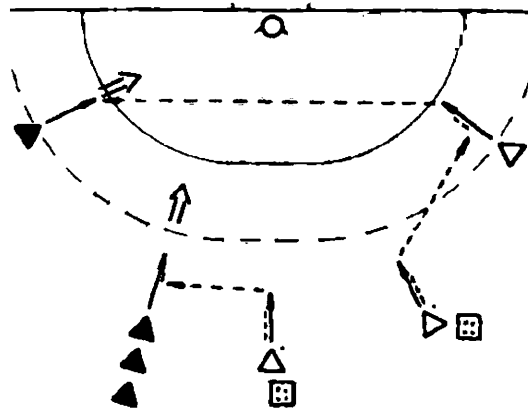
[28]

Ablauf:

RA paßt zu RM, dieser in den Lauf von RR, der dann mit Torwurf abschließt. RR umläuft die Markierungen X und Y, erhält Zuspield von LA, führt beim Kreuzen mit RM₂ eine Abspiel-tauschung aus und wirft auf das Tor. Nach dem Umlaufen der Markierung X stellt er sich wieder bei RR an usw.



Tags: Passen, Wurf, Außen, Rückraum



[29]

Ablauf

RM und RR haben je einen Ball und passen gleichzeitig.

1. Torwurf

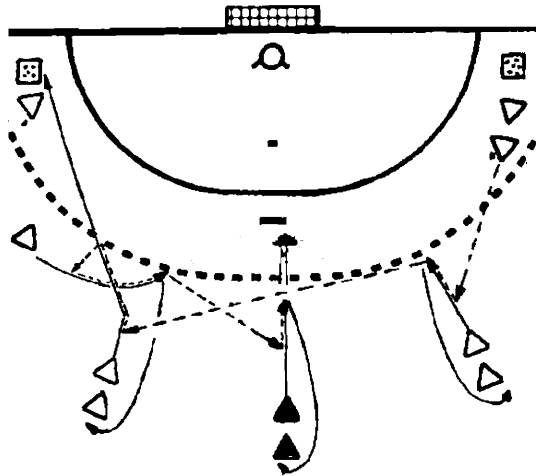
RM spielt den Ball in die dynamische Vorwärtsbewegung von RL, der mit Torwurf abschließt.

2. Torwurf

RR paßt zu RA, der einen Torraumpaß zum LA spielt. LA schließt mit Torwurf ab.



Tags: Passen, Kreuzen, Wurf, Außen, Rückraum



[30]

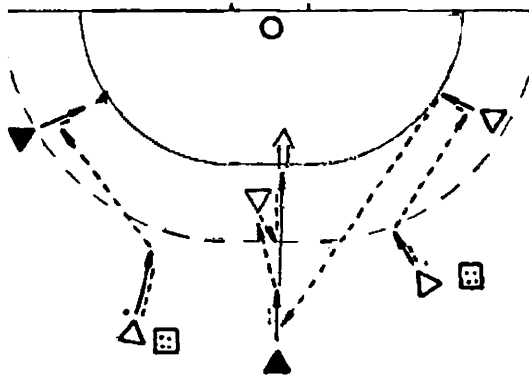
Ablauf:

RA paßt zu RR, der weiter zu RL. RL kreuzt mit LA. LA paßt dann den Ball in den Lauf von RM, der abschließend auf das Tor wirft.

LA übernimmt die Pos. RL, während RL auf die LA-Pos. wechselt. Den nächsten Ball gibt LA ins Spiel, so daß RM nach dem Kreuzen zwischen RR und RA das Zuspiel von RA erhält und mit Torwurf abschließt usw.



Tags: Passen, Wurf, Außen, Rückraum



[31]

Ablauf

RL und RR haben je einen Ball und passen gleichzeitig.

1. Torwurf

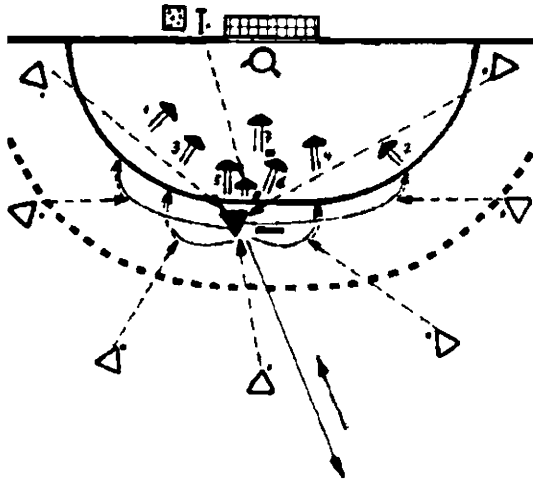
RL paßt in die dynamische Vorwärtsbewegung des LA, der mit Torwurf abschließt.

2. Torwurf

RR paßt zu RA und dieser nach einer Vorwärtsbewegung mit Ball zum RM. RM paßt zum Kreisspieler, erhält den Ball zurück und schließt mit Torwurf ab.



Tags: Anspiel, Wurf, Kreis

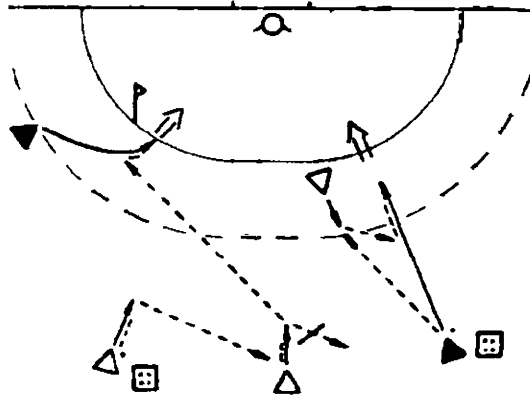


[32]

Ablauf:

KM wird nacheinander von: LA (Linienaußen), RA (Linienaußen), RL, RR, LA (Eckaußen), RA (Eckaußen), RM sowie T angespielt und schließt jedesmal mit Torwurf ab. Erzielt er nach den einzelnen Zuspielen ein Tor, erhält er sofort das nächste Anspiel, während er bei Fehlversuchen jeweils bis zur Mittellinie und zurück an die Torraumlinie spuren muß, bevor er erneut angespielt wird.

Tags: Anspiel, Wurf, Rückraum, Außen



[33]

Ablauf

RL und RR haben je einen Ball und passen gleichzeitig.

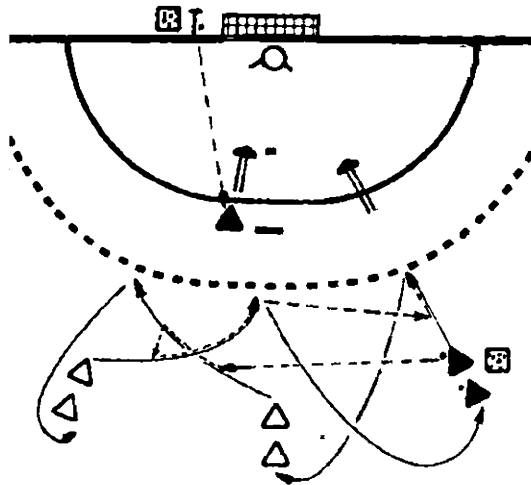
1. Torwurf

RR paßt zum Kreisspieler, erhält einen Rückpaß und wirft auf das Tor.

2. Torwurf

RL paßt in die dynamische Vorwärtsbewegung des RM, der eine Paßtäuschung zum RR durchführt und anschließend zum nach innen an der Fahnenstange vorbeilaufenden LA, der mit Torwurf abschließt, paßt.

Tags: Passen, Kreuzen, Wurf, Rückraum, Kreis



[34]

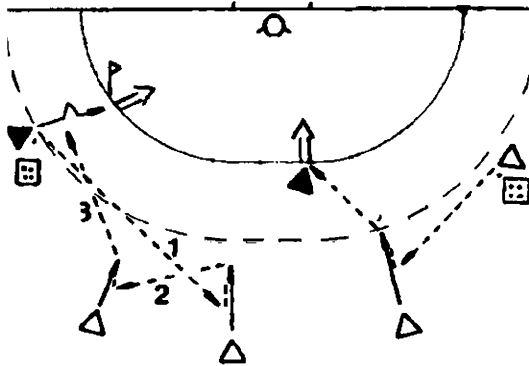
Ablauf:

RR paßt zu RM, der kreuzt mit RL. RL spielt den Ball in den Lauf von RR, der dann mit Torwurf abschließt. T spielt sofort einen „Abpraller“ zu KM, der versuchen muß, im „Nachwurf“ erfolgreich zu sein.

RL wechselt nach RR, RM nach RL und RR auf die RM-Pos.



Tags: Passen, Wurf, Rückraum, Kreis



[35]

Ablauf

LA und RA haben je einen Ball und passen gleichzeitig.

1. Torwurf

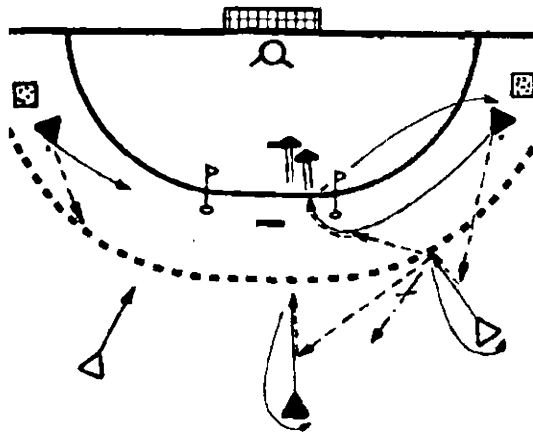
RA passt in die Vorwärtsbewegung des RR, der den Kreispieler anspielt. Der Kreispieler schießt mit Torwurf ab.

2. Torwurf

LA, der auf der Linienußen-Position steht, passt zu RM, dieser in die Vorwärtsbewegung des RL, der zurückpasst zum LA, der mit Torwurf abschließt.



Tags: Passen, Paßtäuschung, Wurf, Rückraum, Außen

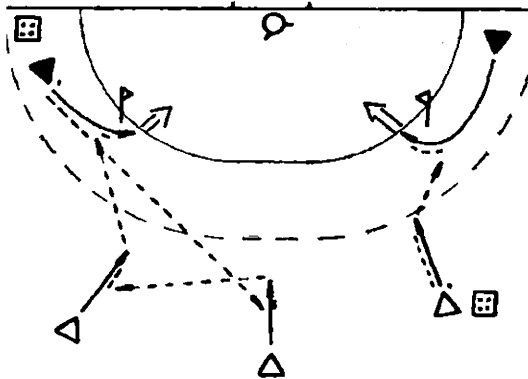


[36]

Ablauf:

RA paßt in den Lauf von RM. Dieser führt entweder eine Abspieltäuschung zu RM aus und spielt anschließend den einlaufenden RA an, der mit Torwurf abschließt, oder paßt zu RM, so daß dieser den Torwurf ausführt. Die gleiche Aktion läuft dann zwischen LA, RL und RM ab.

Tags: Passen, Einlaufen, Wurf, Außen



[37]

Ablauf

LA und RR haben je einen Ball und passen gleichzeitig.

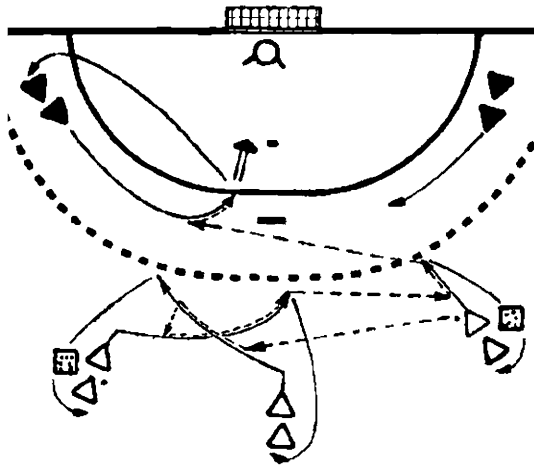
1. Torwurf

RR paßt zum nach innen an der Fahnenstange vorbeilaufenden RA, der mit Torwurf abschließt.

2. Torwurf

LA, der sich nun auf der Eckenaußen-Position befindet, paßt zu RM, dieser in die Vorwärtsbewegung des RL, der zum aus der Ecke anlaufenden LA zurückpaßt. LA schließt mit Torwurf ab.

Tags: Passen, Kreuzen, Einlaufen, Wurf, Rückraum, Außen



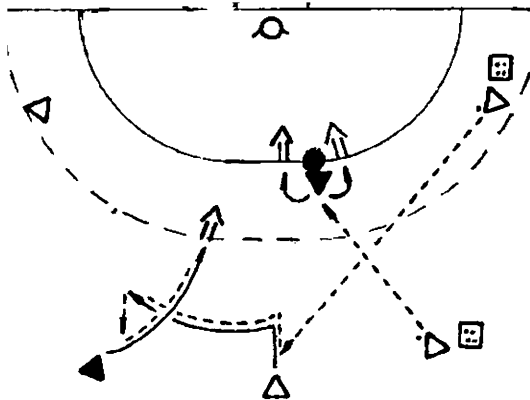
[38]

Ablauf:

RR paßt zu RM, dieser kreuzt mit RL, RL spielt in den Lauf von RR, der sofort weiter zum einlaufenden LA, der dann den Torwurf ausführt.

RM wechselt auf die RL- und RL auf die RM-Pos. Gleicher Ablauf findet dann zwischen RL, RM, RR, RL und RA statt usw.

Tags: Passen, Kreuzen, Anspiel, Wurf, Rückraum, Kreis



[39]

Ablauf

RA und RR haben je einen Ball und passen gleichzeitig.

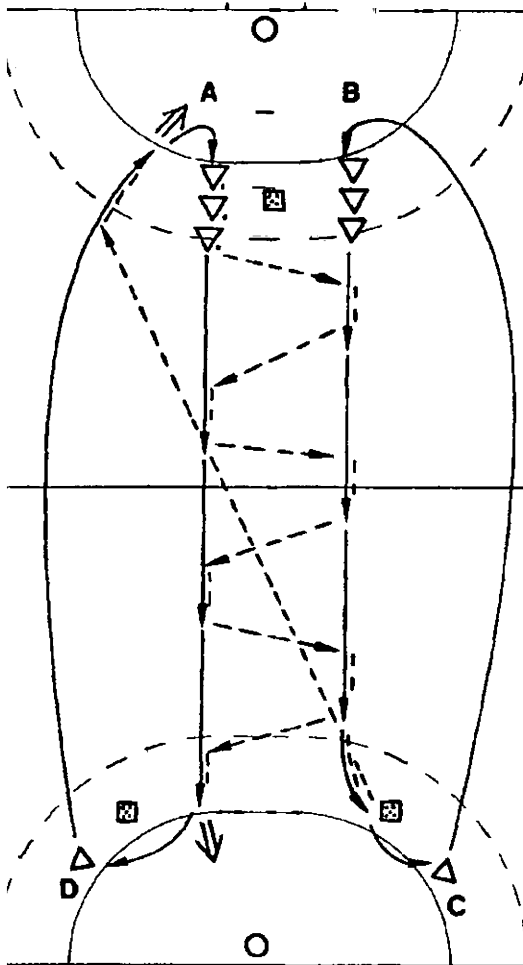
1. Torwurf

RR paßt zum Kreisspieler, der sich entweder zur Würfarmseite oder zur Würfarmgegenseite dreht und mit Torwurf abschließt.

2. Torwurf

RA paßt zu RM, der mit RL kreuzt. RL wirft auf das Tor.





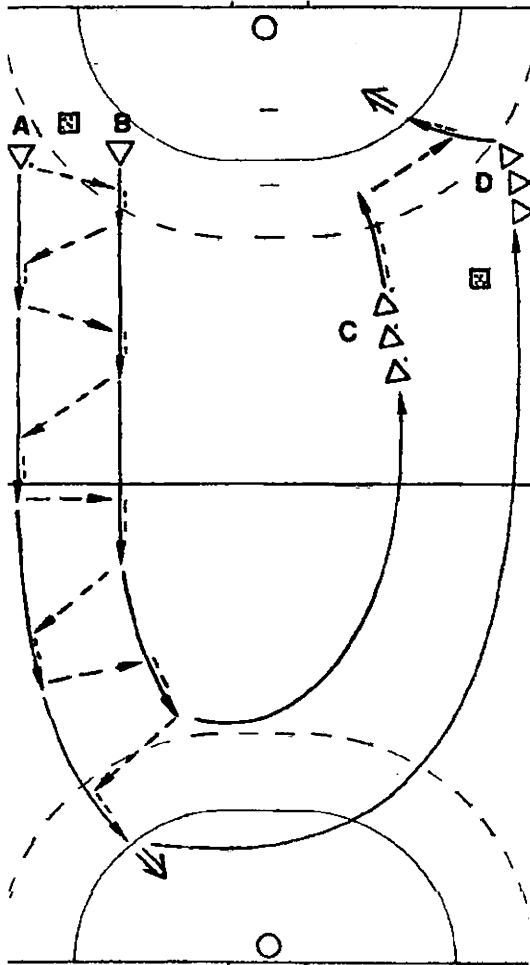
Tags: Passen, Wurf, Gegenstoß, Rückraum

[40]

A und B laufen längs durch die Halle und spielen dabei Transportpässe. Im 1., 3. und 5. Durchgang schließt A mit Torwurf ab, und im 2., 4. und 6. Durchgang schließt B mit Torwurf ab. Der Spieler, der nicht wirft, läuft zur Ballkiste und spielt einen diagonalen Langpaß zum gegenstoßlaufenden C bzw. D.

Positionswechsel: A zu C, B zu D, C zu B und D zu A.





Tags: Passen, Wurf, Gegenstoß, Rückraum, Außen

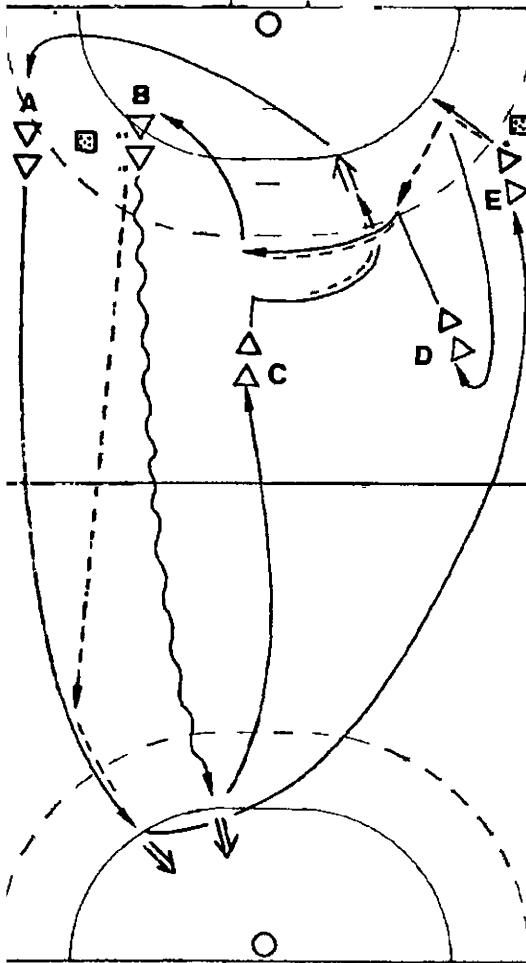
[41]

Es wird an beiden Toren gleichzeitig geübt.

A läuft mit B längs durch die Halle und spielt dabei Transportpässe. A schließt mit Torwurf ab. Gleichzeitig paßt C in die Vorwärtsbewegung von D, der gegen den anderen Torwart auf das Tor wirft.

Positionswechsel: A zu D, B zu C, C zu A und D zu B.





Tags: Passen, Prellen, Kreuzen,
Gegenstoß, Rückraum, Außen

[42]

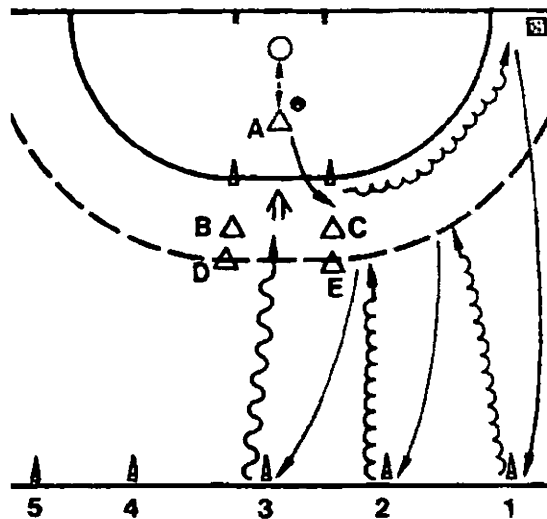
Es wird an beiden Toren gleichzeitig geübt.

B spielt einen Gegenstoßpaß zu A und führt anschließend selbst einen Prell-Gegenstoß aus. Gleichzeitig spielt E in die Vorwärtsbewegung von D, der mit C kreuzt. C schließt mit Torwurf ab.

Positionswechsel: A zu E, B zu C, E zu D, D zu B, C zu A.



Tags: Passen, Pellen, Wurf, Zusatzbelastung



[43]

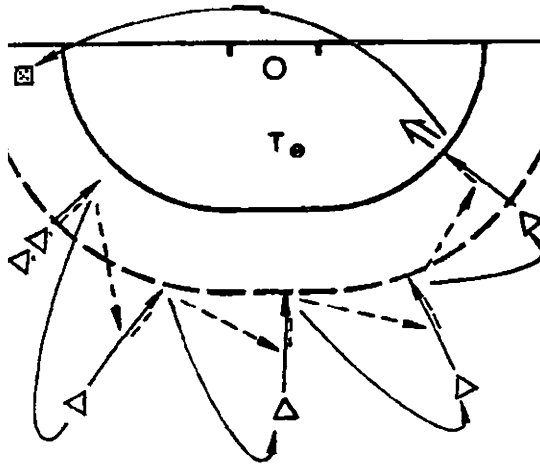
A paßt einen Medizinball zum Torwart, der den Ball im Sitzen auffängt, sich dann auf den Rücken legt, um zwei Klappmesser zu absolvieren und anschließend B den Ball zupaßt.

A führt nach dem Paß zum Torwart Side-steps bis zur Ballkiste aus, sprintet zur Markierung 1 und führt von hier Side-steps bis zur Freiwurflinie aus. Der gleiche Ablauf wiederholt sich an Markierung 2. Nach einem Sprint zur Markierung 3, prellt A den Ball bis zur Freiwurflinie und wirft abschließend auf das Tor.

B führt die gleiche Übung auf der linken Spielfeldseite durch. In der anderen Hallenhälfte trainiert die zweite Gruppe.



Tags: Passen, Wurf, Außen, Zusatzbelastung



[44]

Paßfolge: LA-RL-RM-RR-RA. RA schließt mit Torwurf ab. Während des Passens spielen sich der Torwart und der Trainer (oder ein Spieler) fortlaufend einen Medizinball zu. Bei Ballbesitz von RR, rollt der Torwart den Medizinball zum Trainer (Spieler) zurück. Das ist für den Trainer (Spieler) das Zeichen, daß kein Rückpaß mehr erfolgen soll.

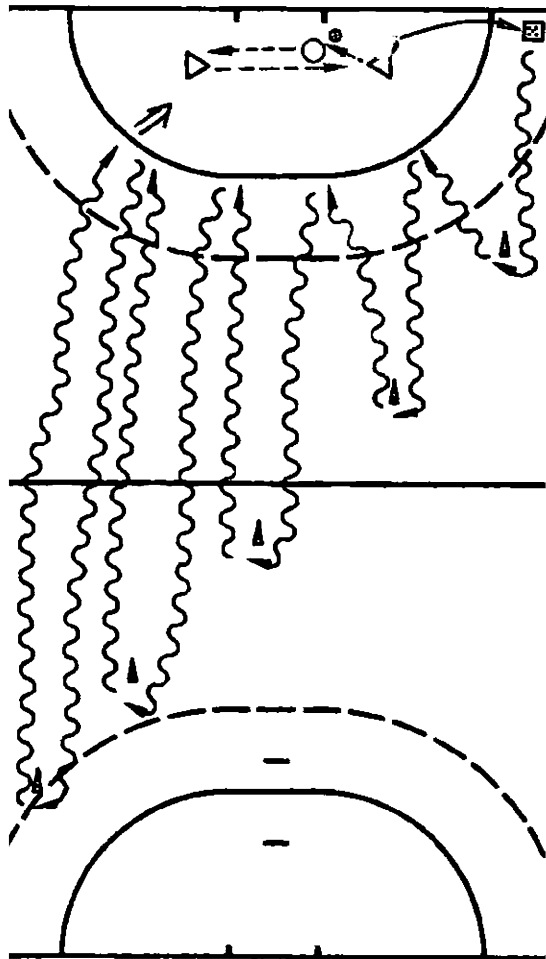
Die Spieler wechseln dem Ballweg folgend ihre Positionen: LA zu RL, RL zu RM, RM zu RR, RR zu RA und RA zu LA.

Nach 10 Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel, so daß RA den Ball ins Spiel gibt.

Es wird in beiden Hallenhälften gleichzeitig trainiert.

Variationen:

- Der Ball wird im Sprung gepaßt.
- Der Ball wird im Sitzen gepaßt.
- Der Ball wird aus dem Aufrichten aus der Rückenlage gepaßt.



Tags: Passen, Prellen Wurf, TW, Zusatzbelastung

[45]

TW 1 liegt auf dem Rücken und hat einen Medizinball zwischen den Füßen. Er spielt ihn über dem Kopf zu **TW 2**. Dieser paßt zum ersten Spieler der Gruppe A, der den Ball wieder zwischen den Füßen von **TW 1** ablegt usw.

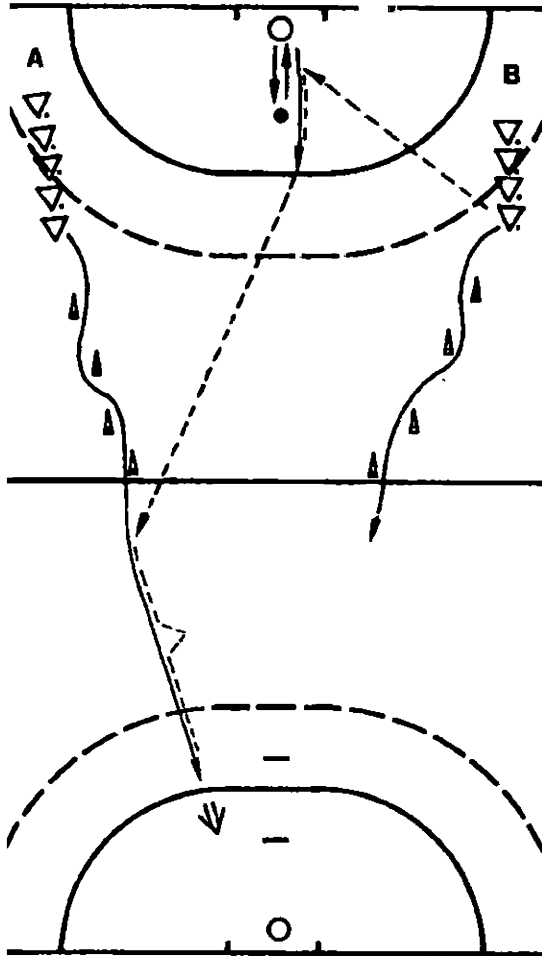
A 1 entnimmt daraufhin der Ballkiste einen Ball, umprellt alle Fahnenstangen, wobei er jeweils den Ball bis zur 9m-Linie zurückprellen muß. Abschließend führt er einen Torwurf gegen **TW 1** aus.

Zwischenzeitlich hat **TW 1** den Medizinball, entsprechend der Spielerzahl der Gruppe A, zu **TW 2** gepaßt.

Nach jedem Durchgang erfolgt ein Wechsel zwischen den Torwarten.

Insgesamt werden 4 Durchgänge absolviert.





Tags: Passen, Pellen, Gegenstoß, Wurf, TW, Zusatzbelastung

[46]

Bis auf A 1 haben alle Spieler einen Ball.

TW 1 läuft zum Medizinball, der ca. 3 m vor dem Tor liegt, wirft ihn hoch, läuft rückwärts bis zur Torlinie, läuft wieder vor, fängt den Ball und legt ihn auf dem Boden ab.

A 1 durchläuft den Slalomparcours, sobald TW 1 den Medizinball gefangen hat.

B 1 paßt zu TW 1, der einen Langpaß zu A 1 spielt, der den Slalomkurs so schnell wie möglich absolviert hat.

Positionswechsel: A und B stellen sich jeweils bei der gegnerischen Gruppe an.

