



Passen – Kreuzen - Sprung

Material und Ablauf:

Benötigt wird nur ein Handball. Die Spieler stellen sich auf den Angriffspositionen auf (FL l+r, 2er l+r, HM, KL). Jede Position sollte doppelt besetzt sein. Ein Kreisläufer stellt sich links, der andere rechts auf.

Der Ball wird von der Mitte im Lauf zum 2er rechts gespielt, dieser macht ein Kreuzen mit dem FL rechts Spieler. Währenddessen läuft der Kreisläufer (der sich links befindet) in einem Bogen nach vorne zur Mitte, so dass er vom FL rechts abfangen kann, blickt Richtung Tor, nun läuft der HM – Spieler hinten hinein (kreuzen) und erhält den Ball vom KL. Nun wird alles gleich gespielt wie rechts. Es ist eine Endlosübung. Die Zweier gehen nach dem Kreuzen auf die FL Position und die FL auf die 2er Position, der Rest bleibt auf seiner Position.

Passfolge: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8

Es ist zu beachten, dass

- die Zuspiele müssen mit hoher Qualität gespielt werden.
- kein Ball im stehen gefangen oder weitergespielt wird, es soll immer alles in Bewegung sein.
- beim Abspiel des Balles die Körperfront immer in Richtung Tor zeigt (im Spiel will man ja ein Tor schießen)
- die Kreuzen sauber und technisch Korrekt durchgeführt werden.
- Das Timing der Übung stimmt

Optionen:

- Wenn pro Position (ausser KL) min. 3 Spieler vorhanden sind kann es mit 2 Bällen gespielt werden.

