



# Pass-Schulung mit Laufwegen

## Regeln:

Dies ist eine Übung mit den typischen Laufwegen des Handballspiels. Begonnen wird in der Mitte. Dieser spielt den Ball in der Vorwärtsbewegung zum linken 2er (RM) in den Lauf. Dieser fängt den Ball ab läuft links neben die Matte in die Tiefe und spielt den Ball weiter zum Flügel. Dieser nimmt den Ball im Lauf an, springt bei der 6m Linie ab, als ob er auf das Tor schießen wollte, spielt den Ball aber dem Kreisläufer zu. Dieser fängt den Ball und geht nach Vorne und spielt den Ball dem HM Spieler zu. Dieser läuft dann in die Tiefe auf die rechte Seite, usw. usw. Dies ist eine Endlosübung. Man kann Ziele setzen, z.B. 3 Minuten ohne Fehlpass, oder jeder Fangfehler oder Fehlpass 5 Liegestützen für alle usw.

## Darauf achten dass,

- Die Übung mit hohem Tempo und Passqualität durchgeführt wird.
- kein Spieler den Ball im stehen annimmt oder weiterspielt.
- Zuspiele sauber und präzise gespielt werden.
- Laufwege korrekt ausgeführt werden.

## Optionen:

- 2 Bälle gleichzeitig verwenden
- 2er spielt Ball dem Flügel so zu, dass dieser den Ball in der Luft annimmt und gleich weiter spielt zum Kreisläufer (Flieger).

