



# Passübung mit Belastung

## Regeln:

Benötigt werden zwei kl. Matten und ein Handball.

Spieler B spielt den Ball Spieler A ca. auf der Mattenbeginns-Höhe zu, der sich in der Vorwärtsbewegung befindet. Dieser fängt den Ball geht bis zum Matten Ende, Front nach vorne. Während dessen setzt Spieler B um, immer mit der Körperfront nach vorne und ohne die Beine zu kreuzen, sticht am anderen Ende der Matte wieder nach vorne. Im Moment des nach vorne Stechens erhält er bereits wieder das Anspiel von Spieler A. Er sticht nach vorne bis zum Matten Ende und spielt den Ball wieder zurück, usw. usw.

## Es ist zu beachten dass,

- der Ball immer in der Vorwärtsbewegung gespielt wird (Spieler darf nicht schon in der Rückwärtsbewegung sein!!)
- der Ball immer in der Vorwärtsbewegung gefangen wird.
- die Zuspiele präzise sind und nicht per Back-Hand zugespielt werden.
- das Tempo maximal hoch ist.
- die Front des Körpers immer nach vorne zeigt.
- sich die Beine **nie** überkreuzen.

## Wiederholungen:

- 3 Wiederholungen a 30 Sec. (zwischen den Wiederholungen immer dieselbe Übung, jedoch langsam zum Erholen, Dauer ca. 30 Sec.)

