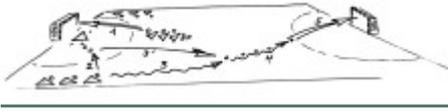


Handball – Schnelligkeit: Der schnelle Torhüter

Offensive und defensive Aktionsschnelligkeit und die Fähigkeit schnell umzuschalten werden in dieser Übung trainiert. Sie kann sportartspezifisch angepasst werden.



Der Torhüter wehrt zwei bis drei Würfe auf sein Tor ab und erläuft nach der letzten Aktion so schnell wie möglich einen Ball, der ihm vom Flügel in den Sechs-Meter-Kreis gespielt wird. Es folgt ein schneller Pass zum Flügelspieler in den Gegenstoss aufs Tor.

Variation

schwieriger

Unterschiedliche Aufgaben für den Torhüter vor dem Pass.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO