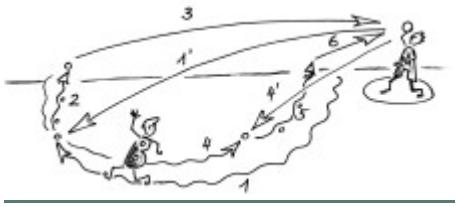
Handball – Schnelligkeit: Halbkreispass

In dieser Übung werden die Bein- und Passschnelligkeit gefördert. Aktionsgeschnelligkeit und ein optimales Timing sind in Spielsportarten erfolgsentscheidend.



Zu Zweit: A ist statischer Passeur, B in Bewegung. B läuft in einem Halbkreis zu A hin bzw. von A weg. Er erhält den Pass von A und spielt am Endpunkt des Halbkreises den Ball zurück (acht bis zehn Pässe). Laufwege sollen maximal schnell absolviert werden.

Bemerkung: B richtet sich nicht zu A, sondern wie im Spiel Richtung Tor aus.

Variation

schwieriger

A verschiebt sich laufend oder A und B machen beide Halbkreisbewegungen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO