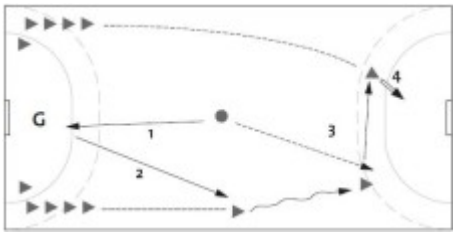
Handball – Gegenstoss: Flügel vor

In dieser Übung wird der Gegenstoss in Überzahl trainiert. Alle Spieler sind im Spielzug involviert, auch der Torhüter.

Gegenstoss in Überzahlspiel.



Die Verteidigerin wirft aufs Tor. Der Torwart wehrt den Ball ab und leitet sofort den Gegenstoss mit einem Pass zur Flügelspielerin ein. Diese rennt, den Ball prellend, aufs Tor und spielt den Pass erst dann ihrer Mitspielerin, wenn die Verteidigerin sie am Torwurf hindern will. Die ersten zwei, drei Schritte des Gegenstosses ohne Prellen ausführen, damit man schnell Tempo aufnehmen kann.

Variationen

- Die Verteidigerin darf nur in einer bestimmten Zone stehen, bzw. Pässe abfangen.
- Nur eine bestimmte Anzahl Pässe erlauben (höchstens drei, zwei, inklusive Pass vom Towart).
- Steht ein Torwart im Tor, darf dieses nur beidhändig (oder mit der schwächeren Hand etc.) erzielt werden.
- Dito aber drei gegen zwei spielen lassen.

Quelle: Gautschi, R. (2006). Praxisbeilage «mobile» 22/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO