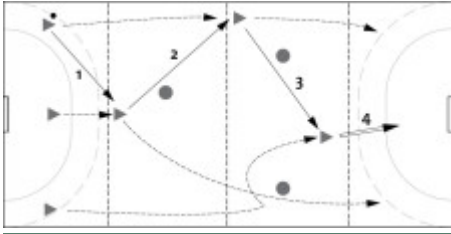


Handball – Gegenstoss: Zonenspiel

Diese Übung eignet sich für das Trainieren von Gegenstössen. Diese werden jeweils in 3 Zonen eingeteilt. Angreifer sind immer in der Überzahl.



Halle mit Zoneneinteilungen.

Drei Spieler stehen am Kreis und leiten einen Gegenstoss ein. In der ersten Zone, die zu durchqueren ist, steht ein Verteidiger, in der zweiten zwei. Zuerst mit, dann ohne Pellen spielen.

Variation

Je ein Verteidiger in drei Zonen.

schwieriger

- In jeder Zone hat es zwei Verteidiger.
- Bälle dürfen nur via Boden gespielt werden.
- Anzahl Pässe beschränken.

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