

Handball – Passen und fangen: Passspiel zwei und zwei

Durch unterschiedliches gegenseitiges Zuspielen werden in dieser Übung verschiedene Passformen und die Ballkoordination trainiert.



Zwei Spieler stehen sich gegenüber (Abstand ca. vier bis fünf Meter). Beide haben einen Ball. Die Unterrichtenden achten auf eine korrekte Passtechnik. Folgende Passformen sind möglich:

1. A passt mit einem Aufsetzer zu B. B spielt einen geraden Pass zu A.
2. Dito 1. jedoch wird nach jedem Pass gewechselt. A spielt einmal einen Aufsetzer, dann einen geraden Pass.
3. A und B passen sich einen Ball mit den Händen zu. Gleichzeitig spielen sie sich den zweiten Ball mit den Füßen zu.
4. Dito 3. aber einmal wird mit dem rechten, dann mit dem linken Arm gepasst.
5. A spielt sich den Ball mit beiden Händen senkrecht hoch. Sobald der Ball seine Hände verlassen hat, fängt er den Pass von B, spielt den Ball zurück und fängt den Ball, der von oben kommt. Schwierig: Einige Male ohne Unterbruch nacheinander spielen. Schwieriger: A und B haben je einen Ball, ein dritter Ball geht hin und her.
6. Drei Bälle zu zweit jonglieren. Schwierig: Die Bälle mit beiden Händen fangen und einhändig passen (Handballtechnik).

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