

Handball: Prellen, passen und fangen

Wie bei anderen Ballsportarten müssen im Handball das Prellen (Dribbeln), Passen und Fangen beherrscht werden. Mit kleinen Spielen lassen sich diese Kernelemente trainieren und perfektionieren.



Mit Prellen nähert man sich an das Ziel. Die Spieler dürfen nicht mehr als drei Schritte ausführen, ohne zu prellen. Diese Übungen dienen dazu, diese Technik zu erwerben.

→ Übungen: Prellen

Ohne Pässe kein Spiel. Doch auch das Werfen, das Freilaufen und letztlich das Fangen tragen zum dynamischen Spiel bei. Mit den folgenden Übungen lässt sich das trainieren.

→ Übungen: Passen – Fangen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO