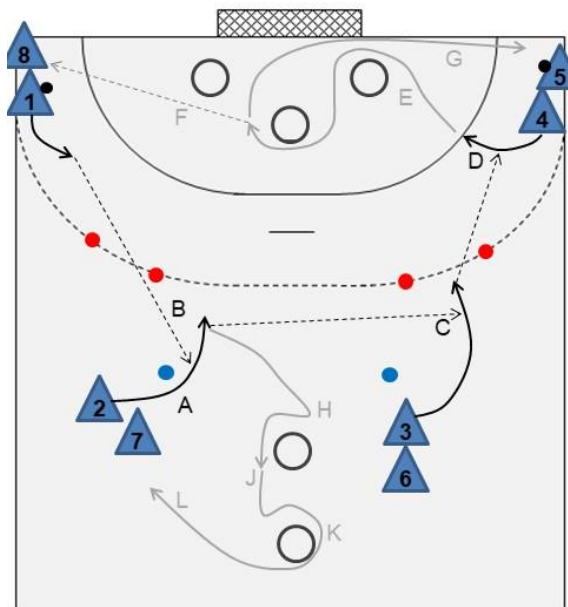


Februar 2020	Passkontinuum mit schnellen Richtungsänderungen	8	☆☆
Benötigt: 5 Turnreifen, 6 farbige Bodenplättchen, 2 Bälle			

Aufbau (s. Bild):

- Mit Bodenplättchen zwei Tore an der 9-Meter-Linie markieren und etwas vor der 9-Meter-Linie die Laufwege markieren.
- Reifen in der Feldmitte und im 6-Meter-Kreis auslegen.
- Die Spieler verteilen sich auf rechts und links außen, sowie auf den linken und rechten Rückraum.

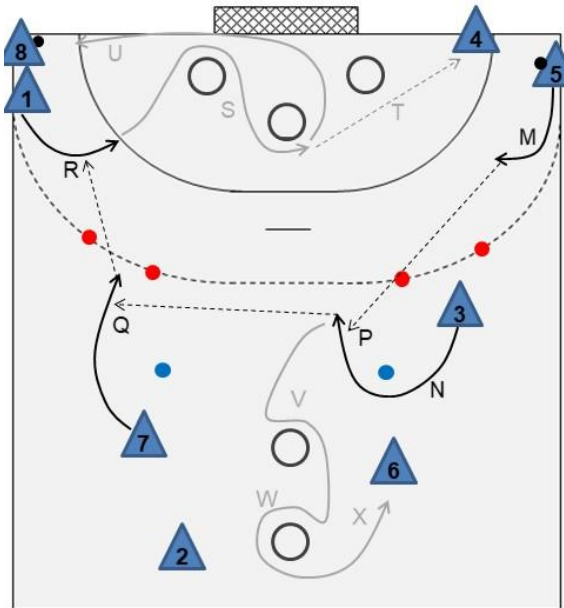


(Bild 1)

Ablauf:

- **2** startet von RL um das blaue Bodenplättchen zur Mitte (A) und bekommt von **1** den Pass in den Lauf (B).
- **3** stößt nach rechts in Richtung der Bodenplättchen (C) und bekommt den Pass in den Lauf.
- **3** passt nach außen zu **4** (D).
- **4** prellt mit Ball um den ersten und zweiten Reifen von rechts aus (E), passt zu **8** (F) und läuft wieder auf außen zurück (G).
- **2** läuft nach seinem Pass zu **3** (C) zu den Reifen und absolviert vor jedem Reifen eine Körpertäuschung, einmal zur (H und J), einmal gegen die Hand (K) und stellt sich wieder an (L).

- Während **4** die Zusatzaufgabe absolviert, stößt **5** mit dem zweiten Ball von rechts außen an (M).
- **3** zieht sich um das blaue Plättchen zurück (N) und bekommt von **5** den Pass in den Lauf (P).
- **7** stößt nach links in Richtung Bodenplättchen mit (Q), bekommt den Pass und spielt weiter nach links außen zu **1** (R), der dann in den Ablauf bei den Reifen startet (S), den Pass zu **4** spielt (T) und sich wieder anstellt (U); während **8** von außen anstößt und **3** die Täuschungen an den Reifen durchführt (V, W) und sich wieder anstellt (X).



(Bild 2)

Weitere Übungen auf www.handball-uebungen.de