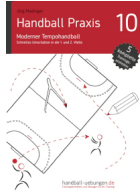


Handball Praxis 10 – Moderner Tempohandball: Schnelles Umschalten in die 1. und 2. Welle



Handball Praxis 10 – Moderner Tempohandball: Schnelles Umschalten in die 1. und 2. Welle



PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 11,99 €

[Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt](#)

Beschreibung

Der schnelle Gegenstoß ist im modernen Handball ein wichtiger Faktor für den erfolgreichen Ausgang eines Handballspiels. Die Motivation der eigenen Mannschaft durch den schnellen Torerfolg, verbunden mit der Zermürbung des Gegners, sowie die Erhöhung der Attraktivität des Spiels, sind weitere positive Aspekte. Das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff nach Ballgewinn (oder in die schnelle Mitte nach einem Tor), um die noch nicht formierte Deckung durch ein erhöhtes Spieltempo für den schnellen Torerfolg auszunutzen, ist dabei das zentrale Ziel des Tempospiels über Gegenstöße.

Beginnend mit dem Ballgewinn und

- dem schnellen Umschalten aus der Abwehr in die Angriffsaktion,
- über die Eröffnung in die erste oder eine nachrückende zweite Welle,
- bis hin zum strukturierten Ablauf aus der zweiten Welle
- oder einer schnellen Mitte heraus,

sind alle Bausteine des Gegenstoßes Inhalt der folgenden fünf Trainingseinheiten.

Die ersten beiden Einheiten haben ihren Schwerpunkt in der Eröffnung des Gegenstoßes und der Passgenauigkeit bzw. der Passentscheidung in eine erste Welle, sowie dem Ballvortrag nach direkten Ballgewinnen. In der dritten Einheit steht das Entscheidungsverhalten in einem eventuell in der ersten oder zweiten Welle entstehenden Überzahlspiel im Vordergrund, bevor in den weiteren beiden Einheiten das strukturierte Spiel gegen eine noch ungeordnete, passiv stehende Abwehr trainiert wird.

Mit diesen fünf Trainingseinheiten bietet die Sammlung Ideen und Anreize für das Training der einzelnen Phasen des Gegenstoßes und eröffnet so die Möglichkeit, ein komplettes Konzept bestehend aus erster Welle, zweiter Welle und schneller Mitte einzuführen.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

TE 1 – Verbesserung der Passsicherheit in die erste Welle (TE 266) (SternStern)

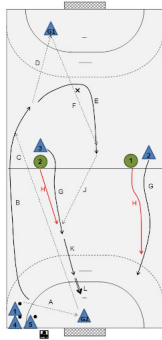
TE 2 – Schnelles Umschalten aus der Abwehraktion in die Gegenstoßbewegung (TE 287) (SternSternStern)

TE 3 – Verbesserung des Tempospiels im Gegenstoß (TE 296) (SternSternStern)

TE 4 – Erarbeiten einer strukturierten zweiten Welle durch langes Kreuzen und Weiterspieloptionen (TE 302) (SternSternStern)

TE 5 – Eine Auftakthandlung nach „Schneller Mitte“ Schritt für Schritt erarbeiten (TE 227) (SternStern)

Beispielbild:



Produktnummer: 490024

Veröffentlichung: 26.08.2016

ISBN: 978-3-95641-103-8

Seitenanzahl: 66 Seiten

Schwierigkeit: Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)

(Die einzelnen Übungen sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt)

Lieferzeit: Direkter Download nach Bezahlung

Weitere Ebooks von Jörg Madinger:

[Handball Praxis 16 - Abwechslungsreiche Wurfserien für jedes Handballtraining](#)

[Handball Praxis 9 - Grundagentraining im Angriff für die Altersstufe 9-12 Jahre](#)

[Handball Praxis 3 - Angriffsaktionen im Handball erfolgreich trainieren](#)