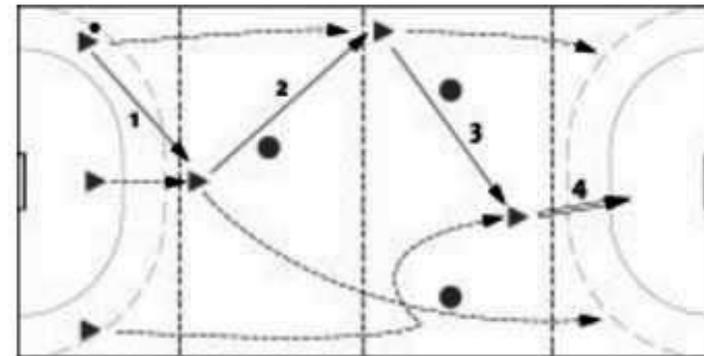


Zonenspiel

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

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 Prellen spielen.



Halle mit Zoneneinteilungen.

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