

Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 1	8	☆☆	5
2	Stoßen und Gegenstoßen zu Dritt	3	☆☆	6
3	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck/Dreieck	10 (6)	☆☆	7
4	Pass-/Laufkontinuum im Stern 1	8	☆☆	8
5	Pass-/Laufkontinuum im Stern 2	8	☆☆	9
6	Passkontinuum zu viert	4	☆☆	10
7	Pass-/Laufkontinuum vor und zurück	8	☆☆	11
8	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 1	10	☆☆	12
9	Ankreuzkontinuum LA, RL, RR, RA	8	☆☆	13
10	Passen plus Laufübung 1	6	☆☆	14
11	Passen in der Stoßbewegung	6	☆☆	15
12	Passen in die Laufbewegung 1	6	☆☆	16
13	Balltransport	8	☆☆	17
14	Passen und Fangen mit Laufbewegung auf Kommando	4	☆☆	18
15	8er-Lauf zu Dritt mit Ball	3	☆☆	19
16	Präzisionswerfen	4	☆☆	20
17	Passen plus Abwehr-Zusatzaufgabe (Beinarbeit)	6	☆☆	21
18	Passen und Fangen in der Laufbewegung	8	☆☆	22
19	Passübung mit Regelbewegungen für den Torhüter	6	☆☆	23
20	Pass-/Laufkontinuum in der Acht	2	☆☆☆☆	24
21	Komplexes Pass-/Laufkontinuum	6	☆☆☆☆	25
22	Ankreuzkontinuum LA, RL, RM, RR, RA	10	☆☆☆☆	26
23	Stoßen und Gegenstoßen im Kontinuum	10	☆☆☆☆	27
24	Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler	10	☆☆☆☆	28
25	Passen in die Bewegung mit Konterabschluss	8	☆☆☆☆	29
26	Stoßen/Gegenstoßen in der Grundbewegung	4	☆☆☆☆	30
27	Stoßen/Gegenstoßen mit Abwehrspieler	6	☆☆☆☆	31
28	Passübung mit Abwehrspielern	9	☆☆☆☆	32
29	Pass-/Laufkontinuum	8	☆☆☆☆	33
30	Pass-/Laufkontinuum in der großen Gruppe	12	☆☆☆☆	34
31	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 2	6	☆☆☆☆	35
31	Passen in die Laufbewegung 2	6	☆☆☆☆	36
33	Passen in die Laufbewegung 3	8	☆☆☆☆	37
34	Passkontinuum über die ganze Halle 1	10	☆☆☆☆	38
35	Passkontinuum über die ganze Halle 2	14	☆☆☆☆	39
36	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 3	12	☆☆☆☆	40

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
37	Passen und Fangen in der Bewegung mit Laufkoordination	8	☆☆	41
38	Passen und Fangen in der Laufbewegung	8	☆☆	42
39	Fortlaufendes Kreuz-Kontinuum	4	☆☆	43
40	Fortlaufendes Stoß-Kontinuum in zwei Gruppen	8	☆☆	44
41	Passen plus Laufübung 2	8	☆☆	45
42	Pass-Kontinuum mit Kreisläufer	10	☆☆	46
43	Passen in der Kreisbewegung	2	☆☆	47
44	Passfolge zu viert mit Sprintaufgabe	8	☆☆	48
45	Passfolge mit Wettkampf	8	☆☆	50
46	Passen und Fangen in der schnellen Seitwärtsbewegung	2	☆☆	51
47	Stoßen und Passen mit Zusatzaufübung	10	☆☆	52
48	Passen mit Abwehrzusatzaufgabe	10	☆☆	53
49	Pass-/Laufkontinuum Stoßen mit Kontereinleitung	8	☆☆	54

50	Pass-/Laufkontinuum mit Gegengruppe	8	☆☆☆☆	55
51	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2	8	☆☆☆☆	56
52	Zweimaliges Stoßen hintereinander	7	☆☆☆☆	57
53	Passkreisel im Dreieck	9	☆☆☆☆	58
54	Passen plus Laufübung 3	12	☆☆☆☆	59
55	Passen plus Laufübung 4	12	☆☆☆☆	60
56	Passkontinuum mit Purzelbaum	8 (12)	☆☆☆☆	61
57	Passkreisel im Dreieck mit Abwehrspieler	4	☆☆☆☆	62
58	Passkontinuum im Angriff mit Kreuzbewegung RM / Außen plus Pässe für die Torhüter	12	☆☆☆☆	63
59	Komplexe Passübung mit Stoßen- und Gegenstoßen	8	☆☆☆☆	64
60	Passübung mit begleitender Abwehrarbeit gegen einen Einläufer	5	☆☆☆☆	65