

**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 |