

| | |
|--------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 4 |
| Übungen für die Unterstufe | 6 |
| 1. Schlagwurf | 6 |
| 2. Bodenpass | 9 |
| 3. Sprungwurf | 12 |
| 4. Fallwurf | 15 |
| 5. Gegenstoß – Pass in den Lauf | 18 |
| Übungen für die Mittelstufe | 21 |
| 1. Torwurf als Kreisläufer | 21 |
| 2. Pass aus der Bewegung | 24 |
| 3. Sprungwurf mit seitlicher Finte | 27 |
| 4. Rückhandpass | 30 |
| 5. Kreuzen mit Sprungwurf | 33 |
| Übungen für die Oberstufe | 36 |
| 1. Torwurf am Kreis gegen Verteidiger | 36 |
| 2. Unterhandwurf | 39 |
| 3. Einlaufen von außen | 42 |
| 4. Verzögerter Sprungwurf aus dem Rückraum | 45 |
| 5. Koordinatives Tippen | 48 |
| 6. Sprungwurf mit Dreher | 51 |