

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