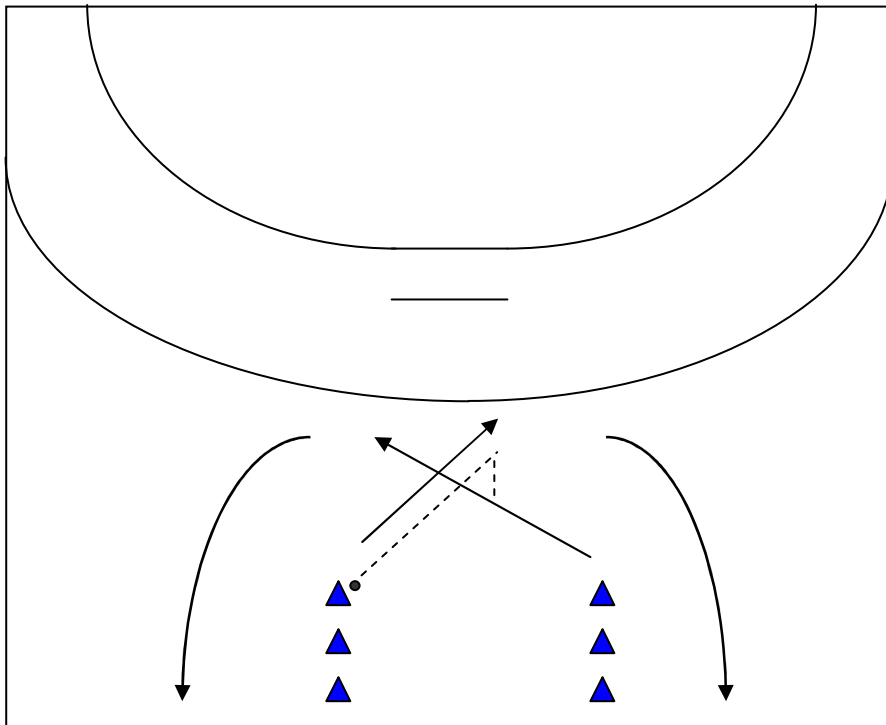


Einfaches Kreuz 1.0



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- - - - = Passweg
- - - - → = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball

Bei dieser Übung laufen die Spieler in dauernder Kreuzbewegung. Dabei wird der Ball möglichst in einem bestimmten Raum gespielt.

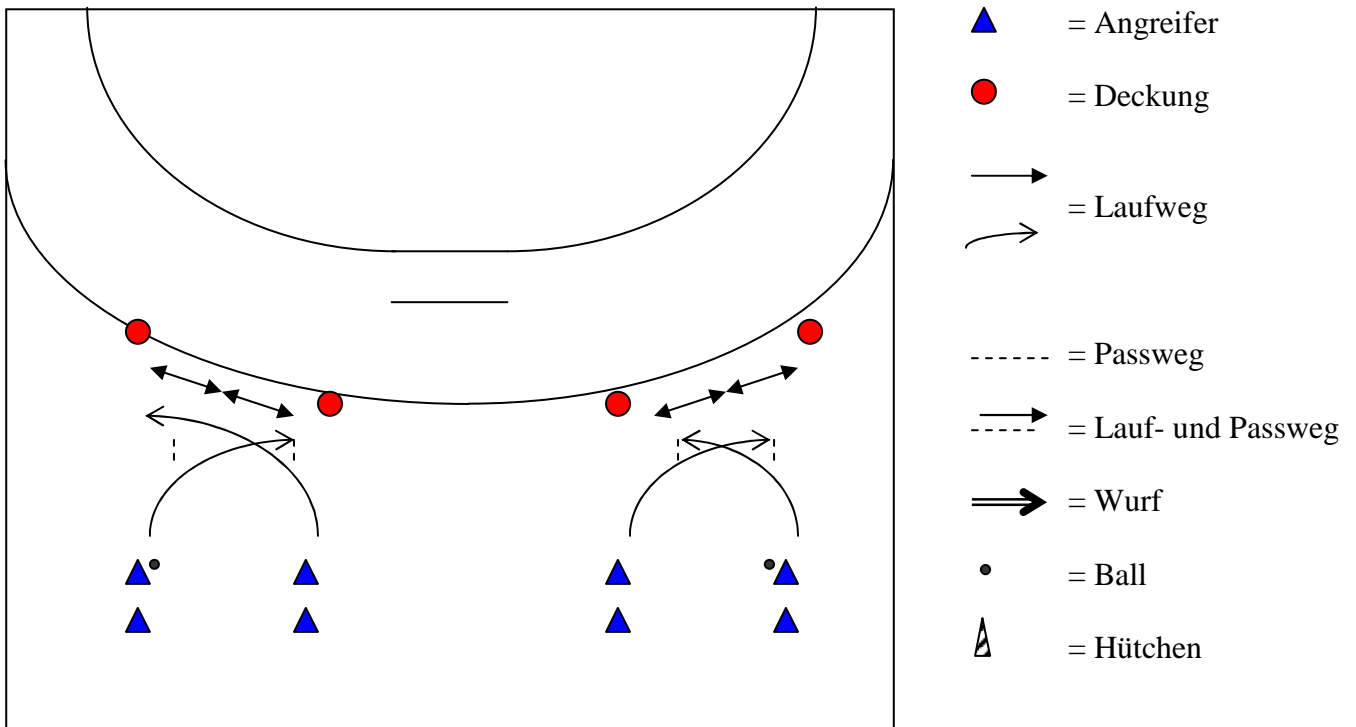
Nach ausgeführter Bewegung schließt der Spieler in Rückwärtsbewegung am Ende der Reihe wieder an.

Beim ausführen der Bewegung ist darauf zu achten, dass die Bewegung und Blickrichtung des Spielers zum Tor geht.

Variante:

Die Spieler müssen die Kreuzbewegung in einem festgelegten Zeitraum durchführen. Dabei werden die Ballkontakte nach ausgeführter Kreuzbewegung gezählt.

Einfaches Kreuz 1.1

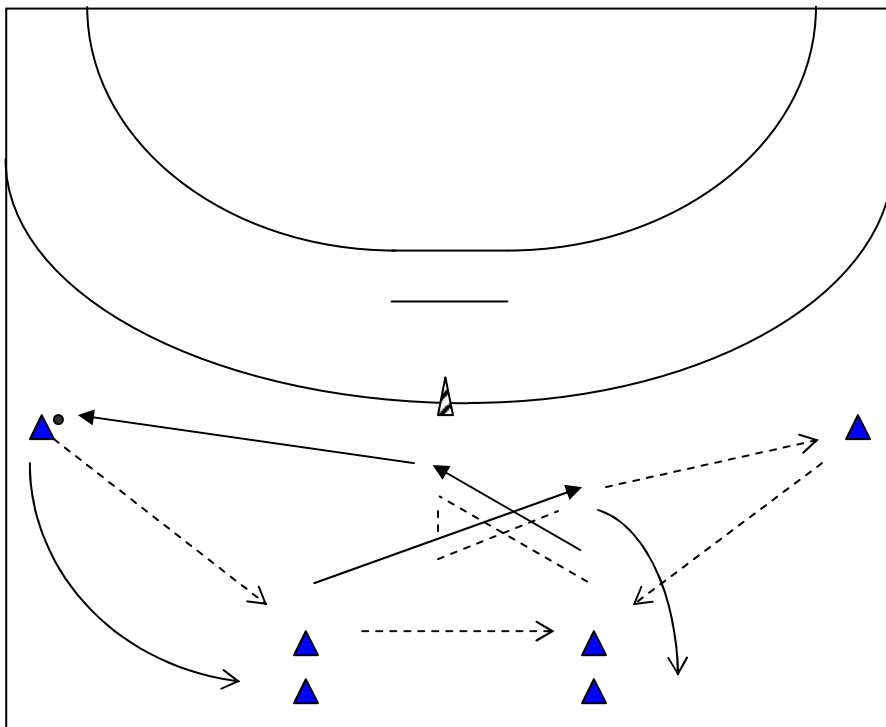


Diese Übung ist eine Erweiterung zum einfachen rotierenden Kreuz. Eine Erweiterung hinsichtlich der Deckungsspieler.

Diese stehen in ständiger Kommunikation. Geschult wird das „Übergeben und Übernehmen“ im kleinen Deckungsverband. Wichtig ist ein lautstarker Deckungsverband.

Der Angriff spielt den Ball in dauernd rotierenden Kreuzen. Wichtig dabei ist die Rückwärtsbewegung aus dem Kreuz heraus. So ist gewährleistet, dass die gegnerische Deckung im Auge und der Spieler eine Anspielstation bleibt.

Kreuzen und parallel



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- = Ball- & Passweg
- · - · - = Lauf- & Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ▲ = Hütchen

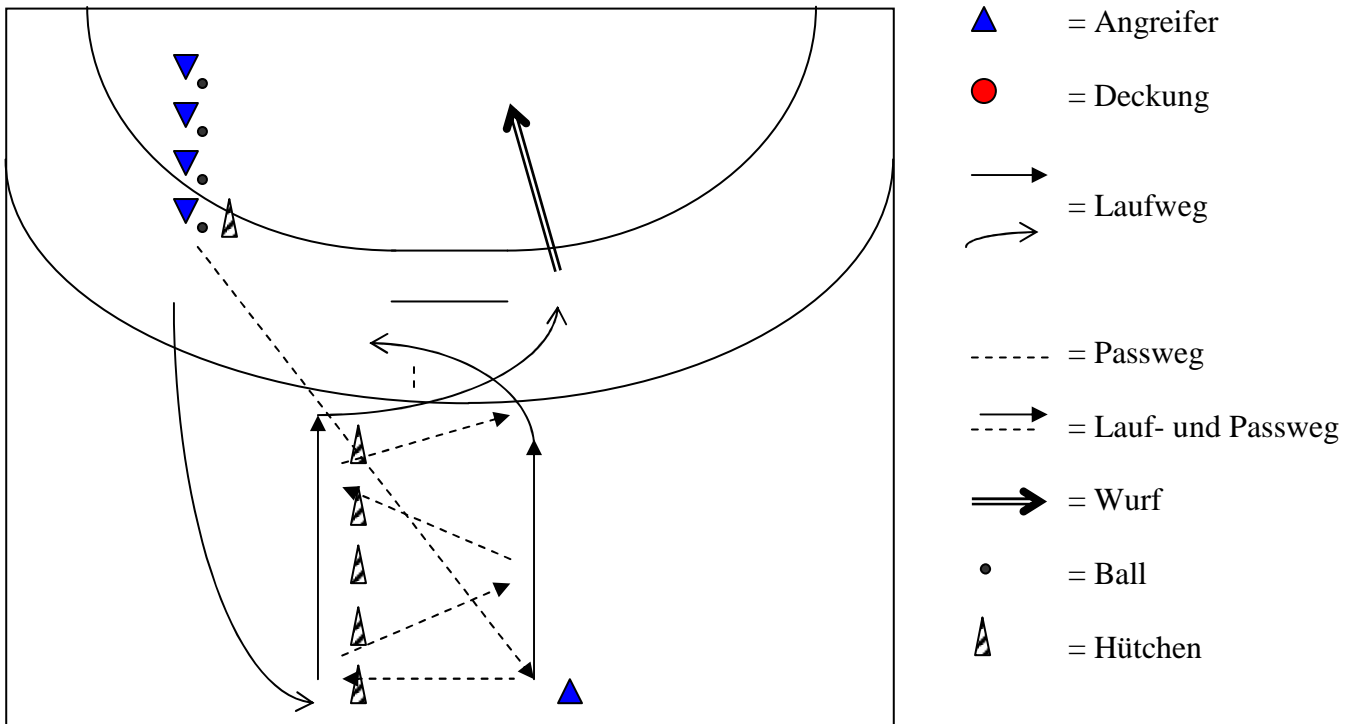
Diese Übung dient dem ständigen kreuzen und anschließendem parallelen Pass auf Außen und Halb.

Der Ball wird zunächst vom Außen in die Mitte gespielt. Von dort aus wird der Ball an die nächste Station gepasst. Hier wird das Kreuz eingeleitet. Mit anschließendem Pass zur Seitenlinie.

Der Spieler, der das Kreuz eingeleitet hat, läuft auf die Seite, aus welcher der Ball ursprünglich kam.

Derjenige Spieler, der den Ball aus dem Kreuz heraus angenommen und diesen parallel gepasst hat, reht sich in einer Rückwärtsbewegung wieder hinten ein.

Kreuzen mit Rückwärtsbewegung

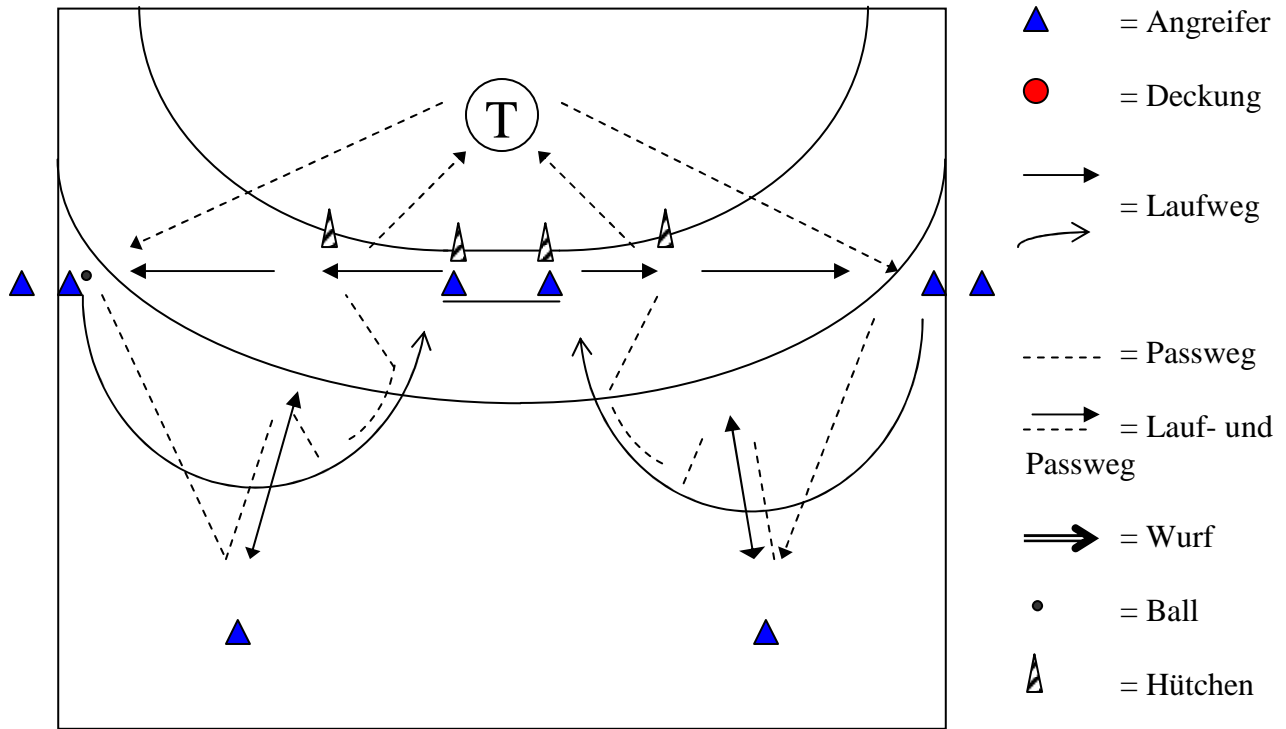


Diese Übung stellt eine Komplexübung dar. Man kann sie Pärchenweise durchführen lassen oder mit einem separaten Anspieler.

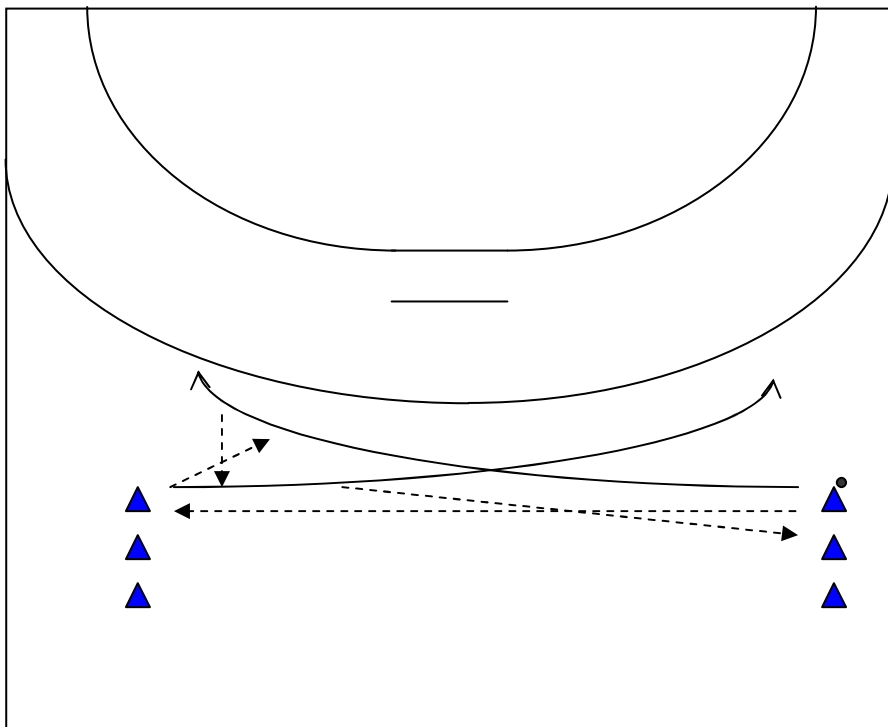
Der Ballführende passt den Ball zum Anspieler und bewegt sich zu der ersten Markierung. Angekommen an der Markierung läuft der Spieler in Rückwärtsbewegung zum Tor und passt sich den Ball mit dem zweiten Spieler zu.

Auf Höhe der 9 m Linie wird ein einfaches Kreuz in der Vorwärtsbewegung gespielt.

Kreuzen für Kreis



Passübung mit Kreuz



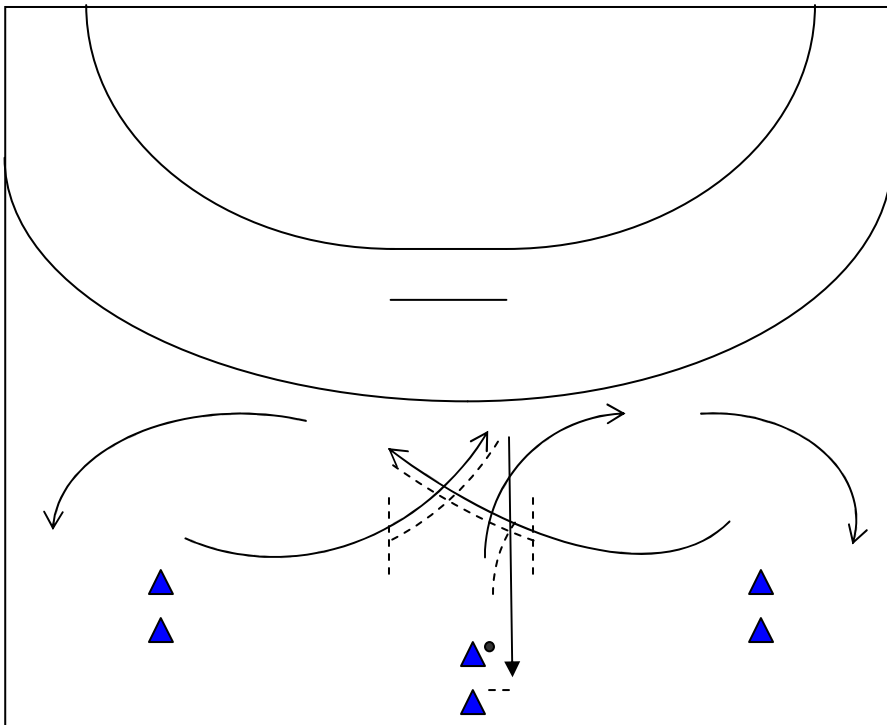
- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↷ = Laufweg
- = Passweg
- - - - -> = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ▲ = Hütchen

Die Spieler verteilen sich bei dieser Übung zu gleichen Teilen auf die halb rechte und linke Seite.

Der erste Spieler passt den Ball parallel zur anderen Seite und läuft in Richtung Passweg. Anschließend wird ein Kreuz mit dem Empfänger des Balls gespielt, der den Ball wieder parallel auf die gegenüberliegende Seite zum nächsten passt.

Bei dieser Übung sind die Spieler in ständiger Bewegung, müssen Pässe über das Handballquerfeld spielen und sind gefordert ein Kreuz in der Bewegung auszuführen.

Rotierendes Doppelkreuz

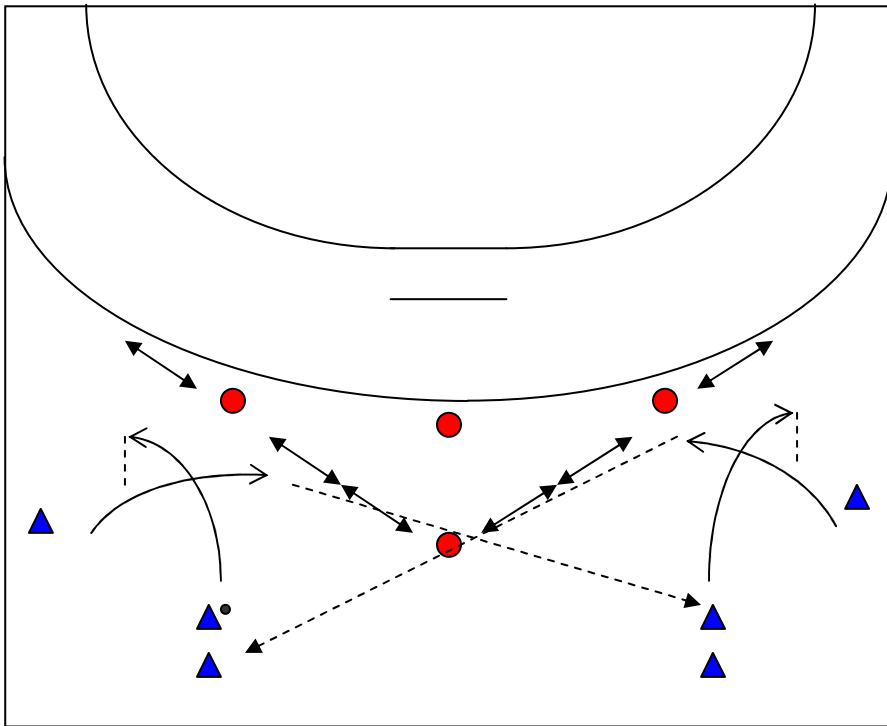


- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- = Passweg
- > = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ⚓ = Hütchen

Gespielt wird ein doppelkreuz ohne Deckung. Der Spieler, der das zweite Kreuz abschließt, macht eine Rückwärtsbewegung prellender Weise und übergibt an den nächsten in der Mitte stehenden Spieler.

Die Übung gibt den Spielern die Möglichkeit, das Doppelkreuz von verschiedenen Positionen zu laufen.

Übergeben und Übernehmen



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- = Laufweg
- = Passweg
- = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ⊥ = Hütchen