

Von Dago Leukefeld und Renate Schubert

I GEGEN I - MERKBLATT FÜR DIE JUGENDLICHEN

Ich habe euch die wesentlichen Merkmale aufgeschrieben, die für das Erlernen einer 1 gegen 1-Täuschung wichtig sind und die ich im Training angesprochen habe. Sie sollen euch helfen, eure Bewegungsvorstellung und Bewegungskörperausführung zu verbessern. Außerdem wird es euch möglich sein, eure Mitspieler besser zu korrigieren. Die in diesem Merkblatt eingefügten Fotos unterstützen euch dabei. www.leukefeld-handball.de

1 Spannung

Beobachtungspunkte

- Du fängst den Ball vor deinem Körper mit beiden Händen und baust sofort eine Ganzkörperspannung auf, als würdest du einen „**Stromschlag**“ spüren.

2 Ball verstecken

- Wenn du den Ball schon sicher in einer Hand halten kannst, führst du deine Wurfhand während der Täuschbewegung mit Ball hinter den Rücken und „**versteckst**“ den Ball so vor dem Gegner.
- Wenn du den Ball nicht sicher in einer Hand halten kannst, hältst du ihn während der Täuschung in beiden Händen vor deinem Körper.



3 Abstand zum Gegner



Beobachtungspunkte

- Eine gute Distanz zum Gegner ist etwa **eine Armlänge**, denn so
 - kannst du deinen Gegner mit drei Schritten überwinden.
 - kann der Gegner dir den Ball nicht so leicht wegnehmen.
 - läufst du keine Gefahr, ein Stürmerfoul zu begehen.



4 Tempowechsel - links blinken, rechts abbiegen



Stopp!



Tempo!

Beobachtungspunkte

- **ruhig rein:** Das Tempo vor und während der Täuschung muss nicht besonders hoch sein. Im Gegenteil: Gib dem Abwehrspieler **Zeit, auf die Täuschung hereinzufallen!**
- **explosiv raus:** Nach der Täuschung musst du **explosiv** mit sehr hohem Tempo zur Gegenseite laufen, um den Abwehrspieler zu überwinden.
- Dein Blick ist dabei nach oben gerichtet, damit du Gegner und freie Räume wahrnimmst.