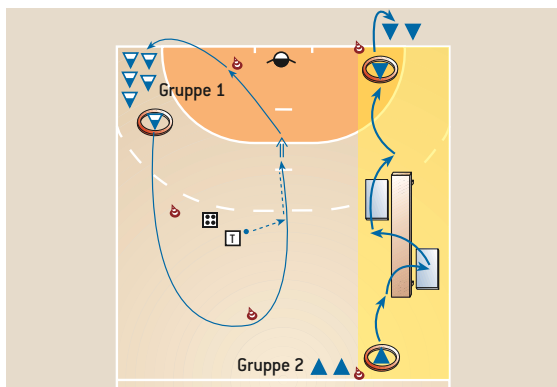


1

WETTKAMPFFORM

Laufende Uhr



KOMPLEXTRAINING

ALTER

F	E
---	---

D	G
---	---

B	A
---	---

M	H
---	---

Ablauf Läufergruppe (Gruppe 2)

Die Gruppe wird zweigeteilt und steht sich in einem Abstand von ca. 8 bis 10 Metern gegenüber. Der erste Spieler beider Gruppen steht in einem Reifen (oder an einer Markierung), der als Startposition dient. Zwischen den Gruppen befindet sich eine Langbank, an deren Ende je eine Turnmatte links bzw. rechts neben der Bank liegt. Auf Kommando läuft der erste Spieler der vorderen Gruppe zur Bank,

- ▶ führt eine Hockwende über die Bank aus,

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

- ▶ absolviert auf der ersten Matte eine Rolle vorwärts,
 - ▶ schließt eine weitere Hockwende über die Bank zur anderen Seite an,
 - ▶ führt eine zweite Rolle vorwärts auf der zweiten Turnmatte durch und schlägt dann seinen Mitspieler auf der anderen Seite ab, der den gleichen Ablauf in Gegenrichtung durchführt usw.
- Je nach Leistungsvermögen müssen alle Spieler den beschriebenen Ablauf drei- bis fünfmal absolvieren. In dieser Zeit muss die Werfergruppe so viele Tore wie möglich erzielen.

Ablauf Werfergruppe (Gruppe 1)

Die Spieler dieser Gruppe befinden sich auf der LA-Position. Der erste steht jeweils in einem Reifen, der als Startposition dient. Der Trainer befindet sich auf der RM-Position mit einer Ballkiste. Auf Kommando umläuft der erste Spieler zwei Markierungen, nimmt das kurze Zuspiel vom Trainer an und wirft von der 7m-Linie aus mit Schlagwurf auf das Tor. Dann muss er sofort eine Markierung neben dem Tor berühren. Erst dann darf der nächste Spieler, der inzwischen auf der Startposition im Reifen steht, starten.

Wertung: Die beiden Gruppen sind je einmal Werfer- und Läufergruppe, welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE