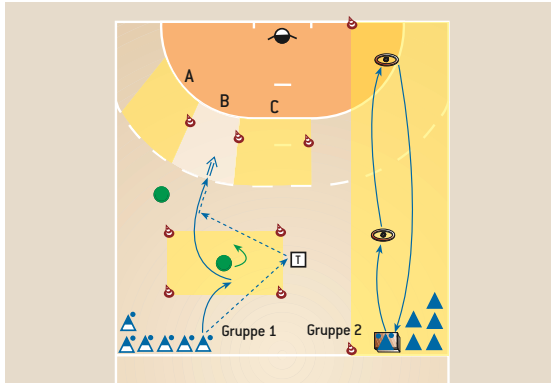


2

## WETTKAMPFFORM

### Laufende Uhr



KOMPLEXTRAINING

#### ALTER

F	E
---	---

D	C
---	---

B	A
---	---

M	H
---	---

#### Ablauf Läufergruppe (Gruppe 2)

Der erste Spieler dieser Gruppe steht auf einem kleinen Kasten (= Startposition) und hat zwei kleine Medizinbälle unter den Armen eingeklemmt.

Auf Kommando springt er vom Kasten, läuft nacheinander die beiden ausgelegten Reifen an und hinterlegt dort je einen der beiden Medizinbälle. Anschließend sprintet er zurück und schlägt den nächsten Spieler seiner Gruppe ab, der inzwischen die Startposition auf dem Kasten eingenommen hat.

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT  
HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

Dieser läuft nun den hinteren Reifen an, nimmt den ersten Medizinball dort auf, läuft dann zum vorderen Reifen, nimmt dort den zweiten Medizinball auf und läuft dann mit beiden Bällen unter den Armen zur Startposition zurück, wo er die Bälle an den nächsten Mitspieler übergibt usw.

Je nach Leistungsvermögen läuft jeder Spieler der Läufergruppe 4- bis 6-mal. In dieser Zeit muss die Werfergruppe soviel Tore wie möglich erzielen.

#### Werfergruppe (Gruppe 1)

Die Spieler der Werfergruppe starten an der Mittellinie mit je einem Ball. Der erste Spieler passt seinen Ball zum Trainer und versucht, sich im begrenzten Raum (Volleyball-Linien benutzen) gegen einen Abwehrspieler der Gruppe 2 freizulaufen. Kann der Angreifer die hintere Linie überlaufen, erhält er den Ball vom Trainer zurück und wirft aus dem vorgegebenem Abwurfraum auf das Tor. Die beiden Abwehrspieler wechseln nach z. B. 3 bis 4 Abwehraktionen.

**Wertung:** Die beiden Gruppen sind je einmal Werfer- und Läufergruppe. Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

#### Variation

**Läufergruppe:** Zusätzlich einmal um jeden Reifen links und rechts herum laufen..

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT  
HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE