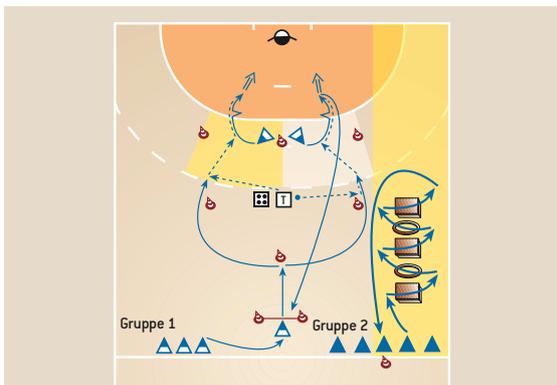


3

WETTKAMPFFORM

Laufende Uhr



KOMPLEXTRAINING

ALTER

F E

D C

B A

M H

Ablauf Springergruppe (Gruppe 2)

Drei kleine Kästen so aufstellen, dass in den Zwischenräumen je ein Reifen liegt. Der erste Spieler steht links neben dem ersten Kasten, überspringt diesen seitwärts mit einem Schlusssprung, springt mit dem linken Fuß in den ersten Reifen und sofort wieder heraus. Den zweiten Kasten überspringt er wieder seitwärts, springt mit rechts in den zweiten Reifen hinein und heraus, überspringt den letzten Kasten wie zuvor, usw. Von dort sprintet er zurück, schlägt den nächsten Mitspieler ab usw. Jeder Spieler ab-

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

solviert 6 bis 8 Durchgänge. In der Zeit muss die Werfergruppe so viele Tore wie möglich erzielen.

Werfergruppe (Gruppe 1)

Die Spieler stehen an der Mittellinie hinter einem Markierungsstreifen. In der Nahwurfzone befindet sich in jedem Raum ein Kreisspieler. Bis zur ersten Markierung (Hütchen) absolviert der erste Spieler nach dem Startsignal Einbeinsprünge (links), umläuft die Markierung rechts, erhält ein Zuspiel vom Trainer und spielt mit der linken Hand einen Bodenpass zum rechten Kreisspieler. Der Kreisspieler bietet sich im begrenzten Raum diagonal an und wirft auf das Tor. Nach dem Wurf sprintet er sofort zurück zum nächsten Mitspieler an der Mittellinie (= schnelles Umschalten) und schlägt ihn dort hinter der Markierungslinie ab. Inzwischen nimmt der vorherige Spieler die freigewordene Kreisposition ein. Der nächste Ablauf wird zur linken Seite gespielt, hier werden Einbeinsprünge mit rechts durchgeführt. Das Kreisanspiel wird mit der rechten Hand gespielt.

Wertung: Die beiden Gruppen sind je einmal (zweimal) Werfer- und Springergruppe. Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

Variationen

Läufergruppe: Läufe mit Ball (z. B. in Hochhalte, Prellen)

Spielgruppe: Andere Räume z. B. LA- und RL-Position.

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE