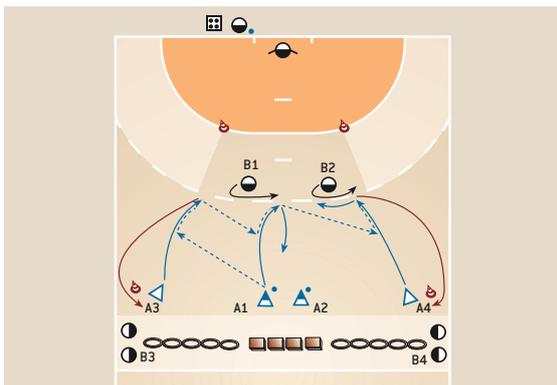


5

## WETTKAMPFFORM

### Laufende Uhr



KOMPLEXTRAINING

#### ALTER

F E

D G

B A

M H

#### Läufergruppe

Entlang der Mittellinie werden zwei Reifenbahnen und eine Kastenbahn (alternativ: Bänke) aufgebaut. Die Läufergruppe verteilt sich in gleicher Spieleranzahl auf beiden Seiten vor den Seitenlinien. Zwei Spieler dieser Gruppe fungieren als Abwehrspieler gegen die Spielergruppe.

Auf Kommando führt der erste Spieler z. B.

- ▶ Einbeinsprünge durch die erste Reifenreihe (links)
- ▶ Schlusssprünge seitwärts über jeden Kasten (alternativ: hin und zurück)

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

- ▶ Einbeinsprünge durch die zweite Reifenreihe (rechts) durch. Anschließend muss er einmal um den nächsten Mitspieler links- und rechtsherum laufen, bevor dieser von der Mittellinie aus starten darf. Jeder Spieler muss 4 bis 6 Durchgänge absolvieren. In dieser Zeit muss die Werfergruppe so viele Tore wie möglich erzielen.

#### Spielergruppe

Es werden 3er-Gruppen gebildet; die RL-/RR-Positionen sowie die RM-Position sollten mindestens doppelt besetzt sein.

RM leitet jeden Angriff im freien Spiel 3 gegen 2 ein. Der Trainer fungiert dabei als Schiedsrichter. Nach dem Abschluss müssen alle Spieler um eine Markierung sprinten (z. B. an den Seitenlinien), bevor der nächste Angriff erfolgt.

**Wertung:** Beide Gruppen spielen eine 1. und eine 2. Halbzeit im Wechsel. Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

#### Variationen

**Spielergruppe:** Jeder Angriff muss mit einer Kreuzbewegung als Auslösehandlung eingeleitet werden. Beispiel: Kreuzen RM mit RL/RR oder langes Kreuzen zwischen RL und RR. Nächster Ball als Langpass vom Torwart zum RM-Spieler an der Mittellinie.

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE