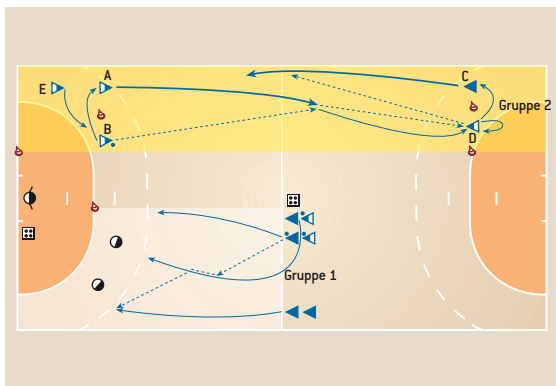


6

## WETTKAMPFFORM

### Laufende Uhr

KOMPLEXTRAINING



#### ALTER

F E

D G

B A

M H

#### Gegenstoß-Gruppe

Die Läufergruppe verteilt sich in gleicher Spieleranzahl auf den gegenüberliegenden Außenpositionen an einer Markierung – auf der Seite, wo gestartet wird, müssen drei Spieler stehen.

Auf Kommando startet A zum Gegenstoß und wird im Bereich der Mittellinie mit einem Langpass von B angespielt. A spielt den Ball sofort weiter zu D. Bevor C jetzt zum Gegenstoß in die Gegenrichtung startet, muss C den Ball kurz berühren.

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

Inzwischen wechselt B auf die freie Position von A, Spieler E nimmt die Position von B ein.

Es müssen z. B. 20 (30) Pässe ohne Fehler gespielt werden, bis die Zeit für die Spielergruppe, Tore zu erzielen, abgelaufen ist.

Fällt ein Ball auf den Boden oder wird er geprellt, wird der Pass nicht gewertet!

#### Spielergruppe

Es werden 3er-Gruppen an der Mittellinie gebildet. Jede Gruppe startet aus einem schnellen Anwurf und muss im folgenden die Überzahl gegen 2 Verteidiger der Läufergruppe nach spätestens 5 Pässen abgeschlossen haben. Sonst ist die Angriffsaktion vorbei!

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

#### Variationen

##### Gegenstoß-Gruppe

- ▶ Die Übung kann auch in einer Hallenhälfte (Toraus-Mittellinie) mit kürzeren Pässen durchgeführt werden.

##### Spielergruppe

- ▶ Start nach einem Langpass vom Torwart zum RM-Spieler an der Mittellinie.

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