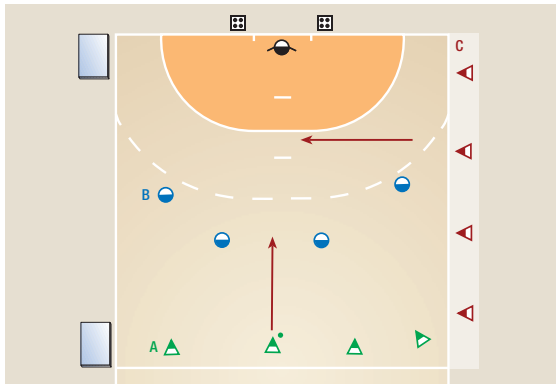


8

## SPIELFORM

### Überschlagspiel mit Wechsel der Spielrichtung

KOMPLEXTRAINING



#### ALTER

F E

D C

B A

M H

#### Organisation

Je nach Spieleranzahl drei Mannschaften mit je 3 bis 5 Spielern bilden. Es werden 2 Ziele (Tor, Matten auf Höhe einer Seitenlinie) vorgegeben.

#### Ablauf

A spielt zunächst gegen B (Grundform, siehe Abbildung) auf das Handballtor, während C hinter der rechten Seitenlinie wartet.

Anschließend spielt C gegen B, jetzt jedoch quer auf die beiden Matten (Ziel: Ball auf einer der Matten ablegen = 1 Punkt), während A die Position an der rechten Seitenlinie einnimmt.

Danach wechselt B zur Mittellinie in den Angriff (Grundprinzip: zweimal längs und quer verteidigen, dann Wechsel in den Angriff). Nun spielt B gegen C wieder in Längsrichtung. Anschließend spielt A gegen C quer auf die Matten usw.

#### Zusatzaufgaben

Der Mannschaft, die an der rechten Seitenlinie wartet, kann die Zeit mit Zusatzaufgaben verkürzt werden. Beispiel: Seilchensprünge vorwärts/rückwärts, ein-, beidbeinig.

#### Variationen

Ziele variieren: z. B. Spiel auf 2 Reifen (Ziel: Ball in einen Reifen legen), Spiel auf eine Weichbodenmatte usw.

- ▶ Spiel mit Angriffsüberzahl (z. B. mit 'Joker-Spielern' oder Wechselspielern)
- ▶ Ohne zu prellen/tippen spielen.
- ▶ Spiel mit einem Neutralen (z. B. Trainer) als Anspielmöglichkeit
- ▶ Die Punkte, die an den Matten erzielt wurden, müssen am Ende des Spiels durch 7 m-Würfe (9 m-Würfe mit Anlauf) bestätigt werden.

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

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