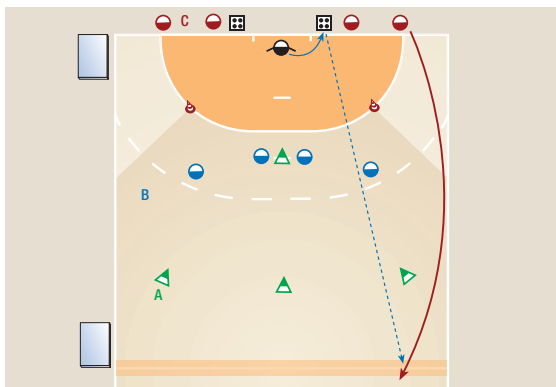


9

SPIELFORM

Überschlagspiel mit Gegenstoß-Einleitung

KOMPLEXTRAINING



ALTER

F E

D G

B A

M H

Organisation

Je nach Spieleranzahl 3 Mannschaften à 4 (oder 3, 5) Spieler bilden. Bei ungerader Anzahl spielt ein „Joker“ bei den jeweils angreifenden Mannschaften (im Wechsel) mit, so dass dort immer eine Überzahl besteht.

Ablauf

Im begrenzten Raum wird z. B. 4 gegen 4 gespielt. A spielt gegen B, während C sich hinter der Torauslinie neben dem Tor positioniert hat. Nach Abschluss sprintet

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

C mit Gegenstoß-Einleitung durch den Torwart bis zur Mittellinie und absolviert dort eine Zusatzaufgabe. Anschließend spielt C gegen A, während B hinter die Torauslinie geht. Nach erneuter Gegenstoß-Einleitung spielt dann B gegen C usw.

Zusatzaufgaben

Wechselsprünge über die Mittellinie als Orientierung ausführen:

- ▶ Beidbeinige Sprünge vorwärts-rückwärts, seitwärts, mit jeweils einer halben Körperdrehung
- ▶ Wie oben, aber einbeinige Sprünge links/rechts
- ▶ Alternativ kann der Trainer auch die Zeit für schnelle Fußkontakte (Tappings) per Signal vorgeben.

Variationen

Schnelleres Umschalten: Nach dem Gegenstoß-Pass startet die angreifende Mannschaft sofort in Gegenrichtung. Zusatzaufgaben werden hinter der Torauslinie absolviert.

- ▶ unterschiedliche Angriffsformationen anlaufen (3:1, 2:2) bzw. unterschiedliche gruppentaktische Auslösehandlungen spielen.
- ▶ Abwehrkonstellationen variieren (4:0, 3:1, 2:2, 1:3, 0:4)
- ▶ Spiel ohne Raumbegrenzung, der Trainer gibt der angreifenden Mannschaft den Raum für den Abschluss vor
- ▶ Alternativ kann immer in Überzahl (4 gegen 3) gespielt werden (ein Abwehrspieler setzt im Wechsel aus).

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE