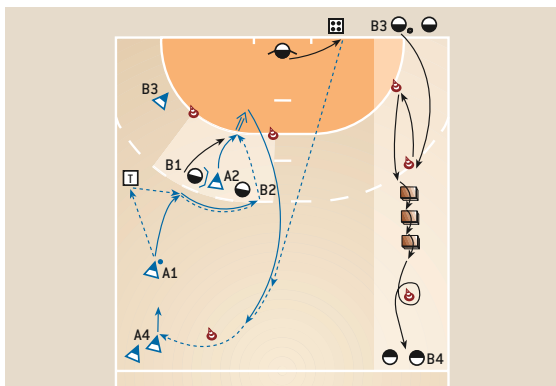


## 4

## WETTKAMPFFORM

## Laufende Uhr

## KOMPLEXTRAINING



## ALTER

F E

D G

B A

M H

## Läufergruppe

Die Läufergruppe verteilt sich in gleicher Spieleranzahl an der Toraus- und Mittellinie. Auf Kommando sprintet der erste Spieler von der Torauslinie zum zweiten Hütchen (kurze Berührung des Bodens mit einer Hand) und läuft dann zurück zum ersten Hütchen (ebenfalls Bodenberührung): Von dort sprintet er zur Kastenreihe, wo beidbeinige Sprünge ausgeführt werden. Anschließend muss auf dem Weg zur Mittellinie noch ein Hütchen einmal umlaufen werden.

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE

Der nächste Spieler darf erst starten, wenn der vorangehende Spieler durch dessen gegrätschte Beine hechtet (alternativ: Bocksprung). Je nach Leistungsstand absolviert jeder Spieler 4 bis 6 Läufe. In dieser Zeit muss die Spielgruppe soviel Tore wie möglich erzielen.

## Spielergruppe

An einer Markierung als Startpunkt befinden sich die Spieler der Spielergruppe; zwei Kreisspieler, die sich untereinander abwechseln, in der Nahwurfzone.

Der erste spielt zusammen mit dem Kreisspieler und einem Anspieler (Trainer) 2 gegen 2 gegen 2 Verteidiger der Läufergruppe.

Der Raum wird dabei seitlich begrenzt.

Nach dem Abschluss sprintet entweder der Werfer oder bei festen Kreisspielern, der Spieler im Rückraum zurück zur Mittellinie und wird vom Torwart mit einem Langpass angespielt. Hinter der Markierung wird der Ball zum nächsten Mitspieler übergeben.

Der Trainer fungiert als Schiedsrichter. Bei 7m-reifen Fouls bzw. hinausstellungswürdigen Fouls werden 2 Tore abgezogen.

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

## Variation

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

MEHR INFOS IN DER ZEITSCHRIFT

HANDBALLTRAINING • WWW.PHILIPPKA.DE