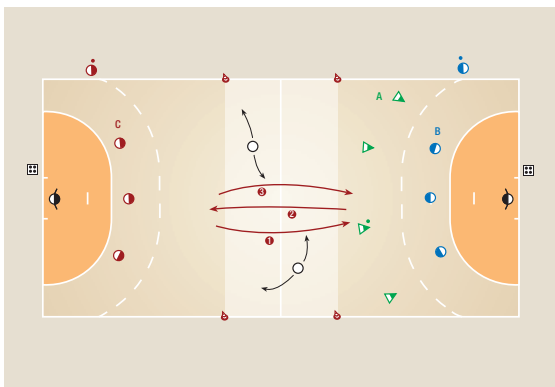


1

SPIELFORM Überschlagspiel - unrhythmisch

TEMPOSPIEL



ALTER

F E

D C

B A

M H

Organisation

Je nach Spieleranzahl werden drei Mannschaften mit 4 (3) Spielern gebildet; ein zweiter Torwart, ein weiterer Spieler (bei ungerader Spieleranzahl) agieren im begrenzten Raum im Mittelfeld. Der Raum im Mittelfeld (ca. 10 m) wird durch Linien auf dem Hallenboden bzw. durch Hütchen entsprechend markiert. Die Mannschaften werden durchnummeriert, in der Abwehr setzt abwechselnd immer ein Spieler aus, so dass im Angriff 4 gegen 3 gespielt wird.

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

Ablauf

Grundorganisation: Nach Überqueren des Mittelfeldes spielt A gegen B; B startet dann aus der Abwehr und spielt nach der Mittelfeldüberquerung gegen C; dann startet C wieder in die gegenüberliegende Hälfte und spielt dort gegen A usw.

Unrhythmischer Gegenstoß: Alle Läufe über das Mittelfeld werden gegenstoßartig im vollen Tempo gespielt.

In der einfacheren Grundform müssen die 4 Angreifer in der Spielfeldmitte den begrenzten Raum gegen 1 (2) Abwehrspieler überbrücken. In der Weiterführung müssen sie zusätzlich den Raum einmal hin (1), dann zurück (2) und wieder in die ursprüngliche Spielrichtung (3) gegen die Gegenspieler absolvieren – es wird dabei fortlaufend gepasst!

Zusatzaufgaben

- ▶ Der jeweils aussetzende Spieler absolviert z. B. Sprünge über die Seitenlinie (alternativ: kleiner Kasten).
- ▶ Hohe Belastung: Die Mannschaft, die jeweils „Pause“ hat (in der Abb. Mannschaft C), absolviert z. B. beidbeinige Sprünge seitwärts über die Torraumlinie o. ä.

Variationen

- ▶ Ohne Pellen/Tippen spielen
- ▶ Räume seitlich begrenzen

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