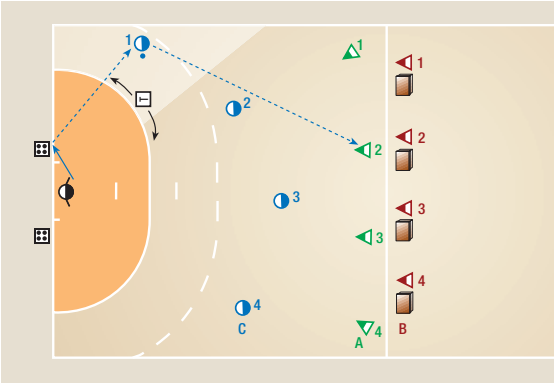
7

SPIELFORM
Überschlagspiel mit Athletikaufgaben

KOMPLEXTRAINING



ALTER	
F	E
D	**C**
B	A
M	H

Organisation

Je nach Spieleranzahl mindestens 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 immer eine Überzahl besteht.

Ablauf

A greift gegen C an; nach Abschluss übernimmt A die Abwehrrolle, C läuft hinter die Mittellinie und absolviert Zusatzaufgaben an den Kästen, und B greift gegen A an. Nach Abschluss übernimmt B die Abwehrrolle, und A sprintet zu den Kästen. Nun spielt C gegen B usw.

Wichtig: Die Spieler der einzelnen Mannschaften werden durchnummeriert; immer ein anderer Spieler der jeweils abwehrenden Mannschaft scheidet aus, so dass der Angriff immer in Überzahl spielt. Der Wechselspieler bringt den nächsten Ball ins Spiel.

Zusatzaufgaben

Die Spieler der pausierenden Mannschaft absolvieren pro Durchgang an den kleinen Kästen folgende Zusatzaufgaben:

- Füße auf den Kästen, Liegestütz-Position: Stützwandern vorlings im Kreis (links herum; nächster Durchgang rechts herum)
- Nur für Fortgeschrittene: Stützwandern rücklings
- Aufsteigersprünge: Wechselsprünge links/rechts einmal im Kreis um den Kasten herum
- Bauchlage auf dem Kasten, Beine anheben: abwechselnd mit links/rechts einen Ball prellen.
- Schnelle Seitwärtsläufe einmal rechts und einmal links um den Kasten, dabei einmal kurz auf den Kasten setzen.

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