



Handballkreis Lenne – Sieg e. V.
Mitglied im Handballverband Westfalen e. V.

Vielseitigkeitsübungen

2025/2026

Handballkreis Lenne-Sieg

Teil 1



Übung 1



Koordination



1 Bank

1 Handball (Gr. 0)

1 Stoppuhr



Hier gehts zum Übungsvideo ↑

● Bankprellen

Durchführung

Der Spieler steht auf einer Bank (breite Fläche auf dem Boden) und prellt den Ball mit einer Hand. Die Anzahl der Bodenkontakte des Balles wird gezählt. Wenn ein Ball verloren geht, zählt dieser Bodenkontakt nicht. Der Spieler kann nach einem verlorenen Ball wieder auf die Bank zurück und mit dem Prellen weitermachen.

Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Es zählen nur Wiederholungen, die mindestens auf Höhe der Hüfte in der Ausgangsstellung geprellt werden.
- Der Spieler muss mit gestreckten oder leicht gebeugten Beinen und fast aufrechtem Oberkörper prellen.
- Prellen ist nur mit einer Hand erlaubt.
- Ein Ball wird als verloren gewertet, wenn der Spieler die Bank mit einem oder beiden Füßen verlässt.
- Der Spieler muss einen verlorenen Ball selbst holen.

Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
um den Ball dosiert zu prellen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Prellen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Prellen
- Kopplungsfähigkeit
Prellen des Balles unter instabilen Bedingungen



Bodenkontakte

18	19	21	23	25	27	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	48	50	52	54
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Punkte

Übung 3



Kondition



1 Klebeband

1 Maßband

● Weitsprung

Durchführung

Der Spieler startet mit beiden Fußspitzen hinter einer Linie und führt aus dem Stand drei beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite des der Startlinie näheren Fußes, dabei zählt die Ferse als Messpunkt. Jeder Spieler hat zwei Versuche. Das bessere Ergebnis wird gewertet.

Achtung:

- Die drei Sprünge sollen flüssig hintereinander (Pause max. 1s, sonst ungültig) erfolgen.
- Außer den Füßen darf kein anderes Körperteil den Boden berühren, sonst ungültig.
- Der letzte Sprung muss gestanden werden bis die Messung erfolgt ist.



Hier gehts zum Übungsvideo ↑

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft der Beine



Sprungweite in Metern	
3,00	3,20
3,70	3,90
4,00	4,20
4,40	4,40
4,50	4,60
4,80	4,80
4,90	5,00
5,10	5,20
5,40	5,50
5,60	5,70
5,80	5,90
6,00	6,10
6,30	6,50
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
Punkte	