



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

Vielseitigkeitsübungen

2025/2026

Handballkreis Lenne-Sieg

Teil 2



Übung 4



Koordination



- 2 Langbänke
- 1 Handball (Gr. 0)
- 1 Luftballon
- 1 Stoppuhr



● Ballkoordination Bank

Durchführung

Der Spieler läuft vorwärts über zwei hintereinander mit der Sitzfläche nach oben aufgestellte Langbänke. Auf dem Hinweg hält er einen Ball in der Wurfhand und spielt damit einen Luftballon von unten an, sodass dieser in der Luft bleibt. Am Ende der Bank dreht sich der Spieler um 180 Grad, übergibt den Ball in die andere Hand und läuft wieder zurück. Der Luftballon muss während der Drehung und der Ballübergabe in der Luft bleiben und darf nicht mit der anderen Hand festgehalten werden. Beim Zurücklaufen spielt er den Luftballon wieder von unten an, sodass er in der Luft bleibt.

Achtung:

- Start: Kind steht auf dem Startpunkt. In einer Hand den Ball, in der anderen Hand den Luftballon. Auf Signal geht es los. Wendemarkierung muss mit einem Fuß berührt werden. Die Zeit wird gestoppt wenn der Startpunkt erreicht ist und mit einem Fuß berührt wird.
- Wenn der Spieler die Bank verlässt oder den Luftballon verliert, muss er ihn selber holen und an der Stelle die Übung fortsetzen an der er die Bank verlassen hat
- Der Luftballon muss in der Luft gehalten und darf nicht nur ‚geschoben‘ werden.
- Der Luftballon muss während der Drehung ebenfalls in der Luft gehalten werden.



Hier gehts zum Übungsvideo ↑

Schwerpunkte (Koordination)

- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Laufen und Drehen auf der Bank beim Führen des Luftballons
- Differenzierungsfähigkeit
Umgang mit dem Ball, um den Luftballon sicher zu führen
- Orientierungsfähigkeit
richtiges Einschätzen der Körperposition nach der halben Körperdrehung
- Umstellungsfähigkeit
Anpassen der Distanz beim Führen des Luftballons und Handwechsel des Balles
- Rhythmusfähigkeit
rechtzeitiges Führen des Luftballons, damit dieser nicht zu Boden fällt



| Laufzeit in Sekunden | |
|----------------------|------|
| 53,2 | 51,1 |
| 48,4 | 45,6 |
| 44,0 | 42,5 |
| 41,1 | 39,7 |
| 38,3 | 37,0 |
| 35,6 | 34,5 |
| 33,1 | 31,9 |
| 30,1 | 29,5 |
| 28,3 | 27,2 |
| 26,1 | 24,7 |
| 23,8 | 23,0 |
| 21,9 | 20,2 |

Punkte

