



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

Vielseitigkeitsübungen

2025/2026

Handballkreis Lenne-Sieg

Teil 3

Übung 6



Koordination



5 Hütchen / Malstangen

1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

1 Maßband

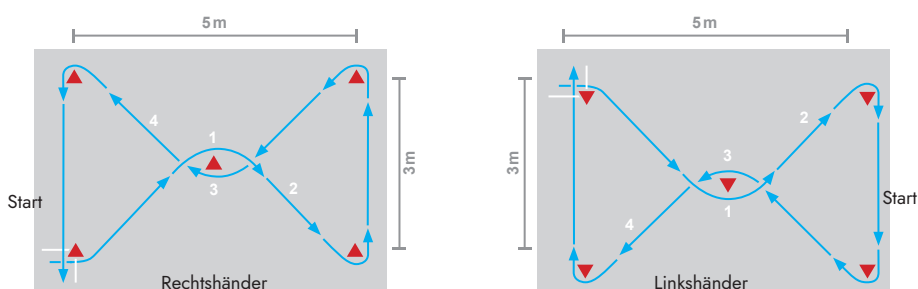
● Prellen im Achterlauf

Durchführung

Der Spieler startet auf ein Startsignal aus der Hochstartposition von der Startlinie und läuft prellend (mit dem Handball) so schnell wie möglich zweimal die Laufstrecke. Die Laufstrecke (3 x 5m) ist durch fünf Hütchen oder Malstangen markiert. Der Ball ist während der Übung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der vom Hütchen abgewandten Hand geprellt werden (der Körper ist immer zwischen Ball und Markierung). Gemessen wird die Gesamtlaufzeit nach dem zweimaligen Durchlauf. Bei klarem Fehler beim Tippen (Ballverlust, Führen oder falsche Hand) muss der Spieler zurück und die Ausführung an der Stelle des Fehlers wieder aufgenommen werden. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

Achtung:

- Beim Umprellen der Hütchen einen Handwechsel durchführen.
- Es erfolgt ein Richtungswechsel an den einzelnen Hütchen/Malstangen.
- Die Strecke muss zweimal absolviert werden.
- Beim Aufbau ist auf die exakt richtigen Abstände der Stangen zu achten.



Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
dosiertes Prellen des Balles
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Prellen des Balles im Lauf und nach Richtungsänderungen mit Handwechsel
- Orientierungsfähigkeit
Beobachtung der Malstangen zur Änderung der Laufrichtungen bzw. zum Handwechsel
- Umstellungsfähigkeit
Handwechsel beim Umprellen der Malstangen



Hier gehts zum Übungsvideo ↑



Laufzeit in Sekunden	
40,8	39,0
37,3	35,6
34,0	32,4
31,0	29,6
28,2	27,0
25,8	24,7
23,6	22,6
21,7	20,9
20,2	19,5
18,9	18,3
17,8	17,4
17,1	16,5
Punkte	

Übung 7



Kondition/
Koordination



1 Sprungseil
1 Stoppuhr

● Seilspringen

Durchführung

Der Spieler springt nach einem Startsignal mit beiden Füßen gleichzeitig 15 Sekunden vorwärts und anschließend 15 Sekunden rückwärts über das Seil. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt. Fehlerhafte Sprünge werden dabei nicht gezählt, der Spieler kann aber die Sprünge beliebig oft ansetzen.

Achtung:

- Klare Signale zum Start, Wenden und Ende geben.
- Nach 15 Sekunden muss die Sprungrichtung von vorwärts auf rückwärts gewechselt werden (auf ein Signal hin).



Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer (Beine)

Koordination

- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen
- Umstellungsfähigkeit
Wechsel der Schwingrichtung des Seiles von vorwärts in rückwärts
- Kopplungsfähigkeit
Schwingen des Seils bei gleichzeitigem Hochspringen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Landen und wieder Abspringen



Hier gehts zum Übungsvideo ↑



Anzahl Seildurchschläge																							
11	14	17	19	21	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	50	53	54	57	60
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																							