



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

Vielseitigkeitsübungen

2025/2026

Handballkreis Lenne-Sieg

Teil 4

Übung 8



Koordination

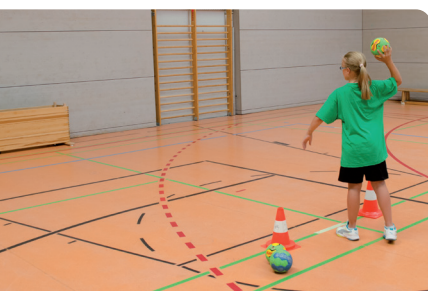


1 dreiteiliger Kasten
ohne Deckel

1 Handball (Gr. 0)

1 Klebeband
zur Markierung
der Abwurflinie

1 Maßband



Hier gehts zum Übungsvideo [↑](#)

● Zielwerfen

Durchführung

Ein dreiteiliger Kasten (3 Teile inkl. des Sockels) wird ohne Deckel parallel an einer Wand aufgestellt. In 6 Meter Entfernung zum Kasten wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht von der Abwurflinie aus den Ball per Aufsetzer-Schlagwurf in den an der Wand stehenden Kasten zu treffen. Der Ball darf dabei vorher die Wand berühren. Jeder Spieler hat 6 Versuche. Die Anzahl der Treffer wird gezählt.

In 4 und 6 Meter Entfernung wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht zunächst aus 4 Meter Entfernung den Ball per Aufsetzer in den Kasten zu prellen. Nachdem der Spieler den ersten Ball getroffen hat muss er zur sechs Meter Markierung wechseln und seine restlichen Versuche absolvieren.

Achtung:

- Der Ball muss einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er in den Kasten fliegt.
- Der Ball darf die Wand berühren bevor er in den Kasten fliegt (muss aber nicht).
- Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden.
- Start ist immer an der 4-Meter-Linie, nach 1. Treffer zur 6-Meter-Linie wechseln



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert als Aussetzer in ein Ziel werfen
- Kopplungsfähigkeit
präzisen Aufsetzer werfen, um indirekt ins Ziel zu treffen
- Orientierungsfähigkeit
Abstand zwischen Wurflinie und Kasten einschätzen



Anzahl der Treffer																									
1						2						3						4						5	
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 9



Koordination



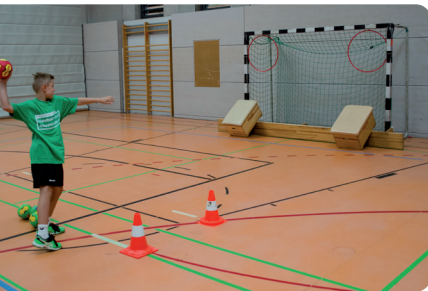
2 Reifen

2 kleine Kästen

1 Langbank

1 Klebeband
zur Markierung
der Wurflinien

1 Maßband



Hier gehts zum Übungsvideo [↑](#)

● Zielwurfvarianten

Durchführung

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilen o.Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine Langbank mit der Sitzfläche Richtung Spieler gedreht. Auf der Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass er schräg steht. Auf Höhe der Torpfosten wird in 5 Meter und 6 Meter Entfernung eine Wurflinie markiert. Die Spieler versuchen 3x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 3x gegen den schräg gestellten kleinen Kasten zu werfen. Anschließend passiert dasselbe auf der Wurfarmgegensseite mit der Nicht-Wurfhand aus einer Entfernung von 5 Metern.

3 Versuche pro Wurfvariante, insgesamt 12 Versuche.

Achtung:

- Die Spieler müssen direkt werfen, der Ball darf vor dem Kasten oder dem Reifen den Boden nicht berühren.
- Passiert der Ball den Ring mit Berührung zählt der Punkt.
- Beim Kasten gelten „Randtreffer“, die zur Seite wegspringen, nicht.
- An einem Tor können jeweils 2 Spieler gleichzeitig üben.
- Die Seite des Tores muss beim Wurfhandwechsel nicht gewechselt werden.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert auf ein Ziel werfen
- Umstellungsfähigkeit
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegensseite) und Änderung der Ziele
- Orientierungsfähigkeit
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und den unterschiedlichen Zielen richtig einschätzen
- Kopplungsfähigkeit
Würfe mit Wurfhand bzw. mit Hand der Wurfarmgegensseite



Anzahl der Treffer																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
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																							

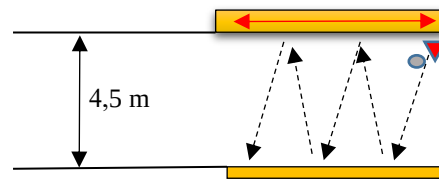
Übung 10

Ballkontakt an der Bank

Benötigte Geräte:

- 2 Bänke

- 1 Ball



Ablauf

Zwei Bänke werden im Abstand von fünf Metern parallel zueinander aufgestellt, (Abstand 4,5 m). Eine Bank ist „normal“ aufgestellt auf die der Übende seine Füße stellt. Die andere um 90°gekippt. Seitlichebegrenzung mit Bänken, damit der Ball nicht wegrollt. Im Liegestütz rollt der Spieler fortlaufend 30 Sekunden lang den Ball gegen die Sitzfläche. Dabei bewegt er sich seitwärts und muss mindestens 2x hintereinander in der Bewegung in einer Richtung den Ball gegen die Bankfläche gerollt haben.

Wertung= 2 Punkte je Ballkontakt an der Bank



Anzahl der Ballkontakte an der Bank

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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