

8x3m Vorwärts-Rückwärtslauf

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers > mit der ersten Bewegung des Sportlers wird die Uhr eingestoppt.

Aufstellung hinter Start-Ziellinie

8x die Start-Ziellinie in Vorwärts-Rückwärtslauf mit einem Fuß berühren

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

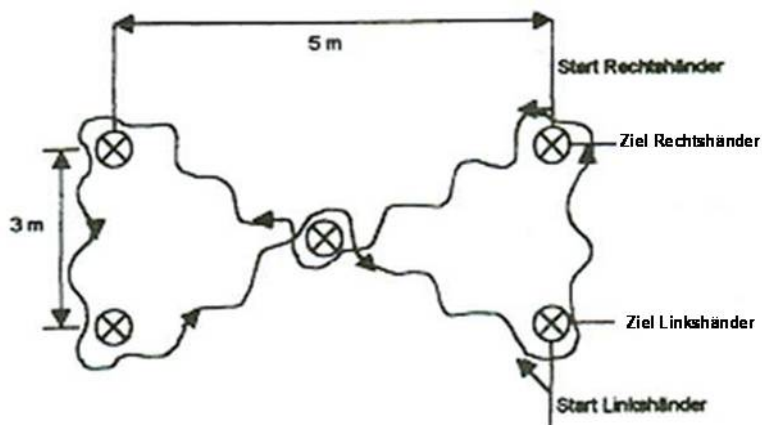
Markierungen, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Achterlauf – Slalomdribbling

Zielstellung:



Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit fest gefasstem Ball an der Startlinie. Er/sie durchläuft die skizzierte Strecke 3mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung. Eingestoppt wird auf die erste Bewegung in Laufrichtung.

Übungsdauer / Bewertung:

Für jede umgekippte Stange erhält der Sportler/in einen Zeitzuschlag von 0,3s. Der Versuch mit der besten Gesamtzeit wird gewertet. Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Slalomstangen, Bandmaß, Markierungen, Handball, Stoppuhr

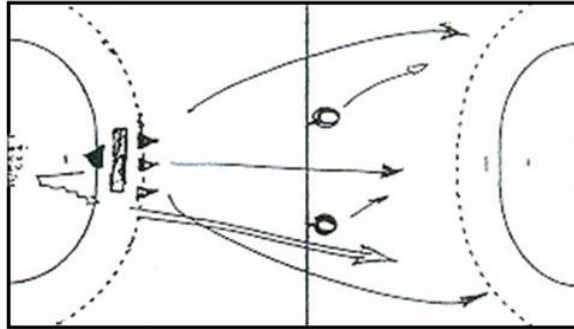
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend	27,1 Sekunden	27,6 Sekunden
C-Jugend	25,0 Sekunden	25,0 Sekunden
B-Jugend	23,8 Sekunden	23,8 Sekunden
A-Jugend		

Angriffseinleitung unter Zeitdruck

Zielstellung:

Überprüfung spielspezifischer Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit



Übungsverlauf:

8 Angriffseinleitungen mit Zuspiel zum freien Mitspieler

- Der zu bewertende Spieler/in steht an der 6m-Linie
- Auf Höhe des 7m-Punktes steht eine Weichbodenmatte (2m hoch und 3m breit)
- Hinter der Weichbodenmatte stehen 3 Spieler/innen (Angreifer)
- An der Mittellinie stehen 2 Abwehrspieler
- Im Tor liegen 8 Handbälle
- Auf Kommando
 - Läuft der zu bewertende Spieler/in zum Tor, nimmt einen Ball auf und läuft bis zur 6m-Linie – im Wechsel nach links oder rechts an der Matte vorbei – und spielt mit einem Langpass den freien Mitspieler an
 - Laufen die 3 Angreifer einen Gegenstoß in den vorgegebenen Zonen (RA, LA und RM)
 - Die Abwehrspieler ordnen sich eindeutig einem Gegenspieler zu

Übungsdauer / Bewertung:

Ein Versuch ist dann erfolgreich, wenn der Ball innerhalb von 3 Sekunden die Hand verlassen hat und das Zuspiel eindeutig den freien Mitspieler erreichen soll (direktes Zuspiel). Technische Fehler/Zuspielfehler werden gesondert erfasst und gehen nicht in die Bewertung der Orientierungsfähigkeit ein.

Gerätebedarf:

Weichbodenmatte, 8 Handbälle, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend	6 Zuspiele	
A-Jugend		

Ball durch die Beine rückwärts an die Wand

Zielstellung:

Objektivierung der Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit

Übungsverlauf:

Der Spieler(in) steht 2m mit dem Rücken zur Wand, in der Hand hält er (sie) einen Ball. Er (sie) wirft den Ball mit beiden Händen durch die schulterbreit geöffneten Beine und fängt ihn immer im Wechsel rechts-links neben dem Körper, wobei die Füße stehen bleiben müssen.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr, Wand

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Ball hinten prellen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Sportler prellt aufrecht stehend einen Handball abwechselnd mit links und rechts hinter seinem Rücken.

Die Füße bleiben am Ort. Der Ball darf nicht gefangen oder geführt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Ballkontakt = 1 Punkt.

Testzeit: 20 Sekunden

Verspringt ein Ball, muss der Ball geholt werden. Man kann an beliebiger Stelle weiterprellen.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Ball im Stehen über Kopf

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Ball wird im Stehen über den Kopf von vorn nach hinten beidhändig geworfen und hinter dem Rücken beidhändig wieder gefangen. Danach wird der Ball beidhändig von hinten über den Rücken und Kopf nach vorn geworfen und beidhändig gefangen. usw. ...

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder beidhändig gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Ball

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Ball mit dem Fuß prellen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß (Fußsohlenspitze) prellen.
Der Ball darf dabei nur einmal den Boden berühren.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Ballkontakt = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Ball mit einer Hand durch die Beine an die Wand

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Spieler steht 2m mit der Brust schulterbreit zur Wand. Er muss abwechselnd mit einer Hand (links-rechts) den Ball von hinten durch die geöffneten Beine an die Wand spielen und wieder fangen.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der gefangenen Bälle

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Ball wechselseitig an die Wand kopfhoch – rückwärts

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Spieler steht mit 2m Abstand mit dem Rücken zur Wand, in der Hand hält er einen Ball. Dieser wird im Wechsel links/rechts am Kopf vorbei an die Wand geworfen. Gefangen wird der Ball jeweils von der anderen Seite rechts/links.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr, Wand

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Bauchlage – Ballhochwurf, im Sitz fangen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Sportler liegt gestreckt in der Bauchlage und wirft den Ball beidhändig nach oben. Er fängt den Ball im Sitz mit beiden Händen wieder auf. Danach erfolgt die Übung umgekehrt, Ball hochwerfen und den Ball in der Bauchlage fangen.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder beidhändig gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Bauchlage – Ballhochwurf, in der Hocke fangen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Sportler liegt gestreckt in der Bauchlage und wirft den Ball beidhändig nach oben. Anschließend muss er den Ball in der Hocke fangen. Dabei müssen beide Füße gleichzeitig auf den Boden aufsetzen (es darf keine Schrittstellung zum Aufrichten benutzt werden). Danach erfolgt die Übung umgekehrt, Ball hochwerfen und den Ball in der Bauchlage fangen.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder beidhändig gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

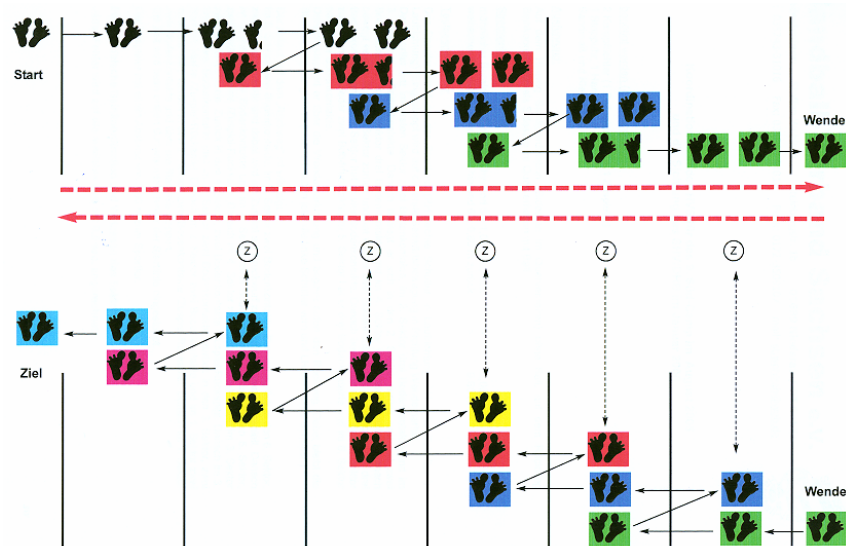
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Beinkoordination – Hinweg und Rückweg

Zielstellung:

Objektivierung von ...



Übungsverlauf:

Auf dem Hinweg Beinkoordination (side-step im Querverhalten) ohne Ball, auf dem Rückweg Beinkoordination (side-step im Querverhalten) mit Ball

Streckenlänge:

Weiblicher Bereich: $6 \times 0,80\text{m}$ hin und $6 \times 0,80\text{m}$ zurück = 9,60m

Männlicher Bereich: $6 \times 1,00\text{m}$ hin und $6 \times 1,00\text{m}$ zurück = 12,00m

Der Sportler/in steht an der Startlinie (RH rechte Schulter in Laufrichtung, LH linke Schulter in Laufrichtung). Eingestoppt wird auf die erste Seitwärtsbewegung in Richtung Wendemarke.

Der Sportler/in hat im 1. Sektor zwei Bodenkontakte, im 2. Sektor drei Bodenkontakte und im 3. Sektor vier Bodenkontakte. Danach bewegt er/sie sich in den 2. Sektor zurück und hat zwei Bodenkontakte, im 3. Sektor drei Bodenkontakte und im 4. Sektor vier Bodenkontakte. Danach bewegt er/sie sich in den 3. Sektor zurück und hat wieder zwei Bodenkontakte, im 4. Sektor hat er/sie drei Bodenkontakte und im 5. Sektor hat er/sie vier Bodenkontakte. Danach bewegt er/sie sich in den 4. Sektor zurück und hat wieder zwei Bodenkontakte, im 5. Sektor hat er/sie drei Bodenkontakte und im 6. Sektor hat er/sie vier Bodenkontakte.

Danach stepped er/sie über die Wendemarkierung und beginnt sofort den Rückweg. Dabei bleibt die Blickrichtung die gleiche (also RH haben jetzt die linke Schulter vorn und die LH die rechte Schulter).

Der Ablauf auf dem „Rückweg“ ist wie folgt:

Im 6. Sektor zwei Bodenkontakte, im 5. Sektor zwei Bodenkontakte. Danach zurück in den 6. Sektor, zwei Bodenkontakte und dabei wird ein Zuspiel als Druckwurf zum Zuspieler zurückgespielt. Danach im 5. Sektor zwei Bodenkontakte und im 4. Sektor zwei Bodenkontakte. Zurück in den 5. Sektor, zwei Bodenkontakte / Zuspiel-Rückspiel. Danach im 4. Sektor zwei Bodenkontakte und im 3. Sektor zwei Bodenkontakte. Zurück in den 4. Sektor, zwei Bodenkontakte / Zuspiel-Rückspiel. Danach im 3. Sektor zwei Bodenkontakte und im 2. Sektor zwei Bodenkontakte, zurück in den 3. Sektor, zwei Bodenkontakte / Zuspiel-Rückspiel. Danach im 2. Sektor zwei Bodenkontakte und im 1. Sektor zwei Bodenkontakte. Zurück in den 2. Sektor, zwei Bodenkontakte / Zuspiel-Rückspiel. Danach im 1. Sektor zwei Bodenkontakte und über die Startlinie steppen.

Der Zuspieler hat einen Abstand von 2,00m zum Sportler/in.

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

Fehler = falsche Beinkoordination und Verlassen des Sektors

Jeder Fehler wird auf die erreichte Zeit mit 0,5 Sekunden angerechnet

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

2 Kampfrichter (1 Zeitnehmer und 1 Zuspieler)

Stoppuhr, Handball, Bandmaß, Klebeband

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Durchschlagsprünge – Seilspringen einbeinig

Zielstellung:

Übungsverlauf:

10 Sekunden mit dem linken Bein, danach 10 Sekunden mit dem rechten Bein springen. Der Wechsel des Sprungbeines wird durch den Kampfrichter zugerufen. Die Zeit läuft weiter.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Seildurchschlag = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Sprungseil, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Durchschlagsprünge – Seilspringen mit einem Dreier-Bodenkontakt

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Nach jedem Seilsprung muss ein sichtbarer dreifacher Bodenkontakt mit dem Vorderfuß durchgeführt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Seildurchschlag = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Sprungseil, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Durchschlagsprünge – Seilspringen mit öffnen und schließen der Beine

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Vor jedem Seilsprung sind die Beine geschlossen.

Nach jedem Seilsprung werden die Beine schulterbreit geöffnet.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Seildurchschlag = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Sprungseil, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

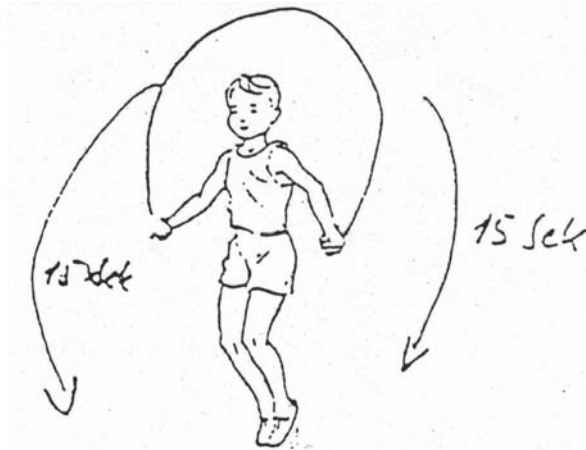
	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Durchschlagsprünge - Seilspringen

Zielstellung:

Seilspringen mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung

Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit



Übungsverlauf:

Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts.

Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.

Übungsdauer / Bewertung:

Gezählt wird jeder Sprung bei durchgeschwungenem Seil.

Gesamttestzeit 30 Sekunden.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Sprungseil, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Grätschwurf frei

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Sportler bückt sich und wirft einen Handball senkrecht durch seine gespreizten Beine hinter sich nach oben. Dann richtet er sich schnell wieder auf, dreht sich dabei zur Seite und fängt den Ball beidhändig wieder auf. Beim nächsten Mal dreht er sich zur anderen Seite.

Der Ball muss mit beiden Händen gleichzeitig geworfen und gefangen werden.

Die Füße müssen am Ort stehen bleiben

Der Ball muss über Schulterhöhe gefangen werden

Das Fangen des Balles erfolgt im Wechsel über die linke und rechte Seite

Verspringt der Ball, kann ein Reserveball vom Boden aufgenommen werden

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Handling – vorwärts-rückwärts Fangen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Ball wird zu Beginn beidhändig vor den gespreizten Beinen in Grundstellung gehalten, danach wird er mit beiden Händen von vorn nach hinten durch die geöffneten Beine gespielt, beidhändig gefangen und von hinten nach vorn wieder zurückgespielt.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der beidhändig gefangenen Bälle

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Handling – wechselseitiges Fangen

Zielstellung:

Objektivierung der Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit (Handlungsschnelligkeit)



Übungsverlauf:

Handwechsel – in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt

Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat

Testdauer 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend	45	
B-Jugend	50	
A-Jugend		

Jonglieren

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Den Ball mit dem Fuß jonglieren. Wie oft schafft ein Spieler den Handball hintereinander (ohne Unterbrechung) zu jonglieren. Der Ball darf nur mit dem Fuß hoch geholt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Ballkontakt = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Handball

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Jonglieren – Kopf – Unterarm

Zielstellung:



Übungsverlauf:

- Ball anwerfen
- 1x Unterarm rechts (bzw. links) jonglieren
- 1x Kopfball
- 1x Unterarm links (bzw. rechts) jonglieren

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der korrekt jonglierten Bälle **ohne Zeitbegrenzung**
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr

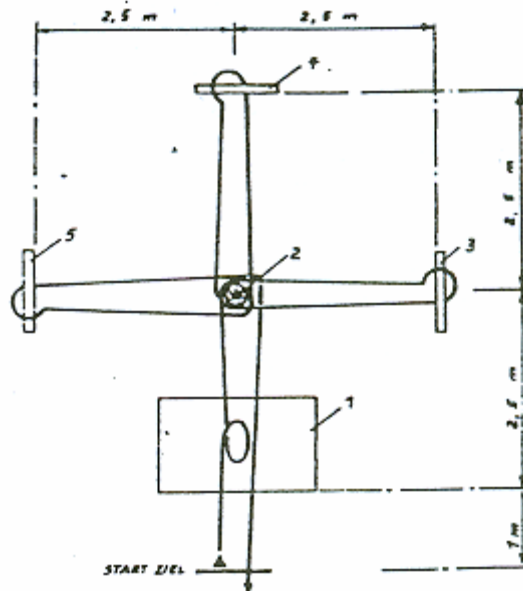
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Kasten – Boomerang – Test

Zielstellung:

Objektivierung der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit



Übungsverlauf:

Eine Hindernisstrecke ist in möglichst kurzer Zeit zu überwinden. Nach dem Hochstart hinter der Startlinie:

- Rolle vorwärts auf der Matte (1),
- Laufen rechts um den Medizinball (2) zu ersten Kastenteil (3),
- Überwinden und Durchkriechen,
- Laufen rechts um den Medizinball zum zweiten Kastenteil (4),
- Überwinden und Durchkriechen,
- Laufen rechts um den Medizinball zum dritten Kastenteil (5),
- Überwinden und Durchkriechen
- Laufen rechts um den Medizinball über die Matte (ohne Rolle) zum Ziel.

Übungsdauer / Bewertung:

Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überqueren der Ziellinie. Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

1 Matte, 1 Medizinball (2kg – Durchmesser 30cm), 3 Kastenteile (20cm breit)

Leistungseinordnung (gut):

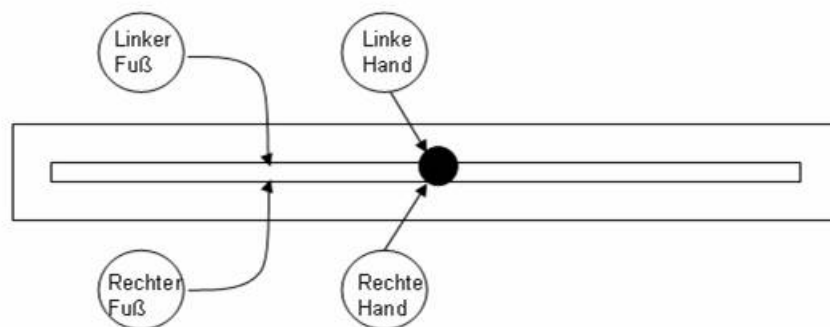
	Jungen	Mädchen
D-Jugend	12,8 Sekunden	
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank

Zielstellung:

Voraussetzung:

Die Langbank muss vollständig aus Holz sein, so dass im umgedrehten Zustand auf einem schmalen Holzbalken geübt werden kann. Eine Bank mit Metallunterzug ist nicht gestattet.



Übungsverlauf:

Der Spieler/in prellt den Ball auf dem Balken abwechselnd mit der rechten und linken Hand.

Gleichzeitig wird im Wechsel der linke und rechte Fuß auf diesen Balken gesetzt. Bei jedem Prellen muss ein Fuß auf die Bank gesetzt werden (ob die linke Hand prellt und der rechte Fuß aufgesetzt wird oder ob die linke Hand prellt und auch der linke Fuß aufgesetzt wird ist egal).

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl des Prellens in 20 Sekunden.

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Langbank, Bälle, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Kurvenlauf

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Spieler(in) durchläuft eine 2x 3m rechteckige (durch Ständer markiert) Strecke. Wenn er das 8. Mal mit einer Hand die Wand angeschlagen hat, muss er die Start/Ziellinie überlaufen. Es wird nach einem Selbststart eingestoppt.

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

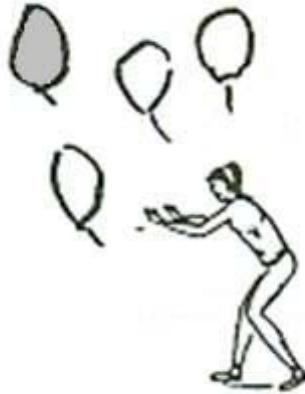
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Luftballon

Zielstellung:

Objektivierung der Orientierungsfähigkeit in Verbindung mit Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht mit 3 (im ersten Versuch) bzw. 4 (im zweiten Versuch) Luftballons im freien Raum. Der Spieler/in wirft alle Ballons gleichzeitig in die Luft. Anschließend versucht der Spieler/in, möglichst lang immer wieder mit der Hand zu berühren, um zu verhindern, dass ein Ballon den Boden berührt.

Übungsdauer / Bewertung:

Die Kontrollzeit beginnt, wenn der letzte Ballon die Hand verlassen hat und endet beim mit dem ersten Bodenkontakt eines Ballons

- 1. Versuch mit 3 Luftballons
- 2. Versuch mit 4 Luftballons

Gerätebedarf:

Luftballons, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Luftballon – Balance

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Spieler steht an einem Ende der Bank, in der einen Hand den Luftballon, in der Wurfhand den Handball. Auf das Startsignal beginnt er über die Bank zu laufen, dabei wird der Ball geprellt und mit der anderen Hand der Luftballon in der Luft gehalten. Am Ende der Bank angekommen, dreht er sich um und läuft zurück.

Varianten:

- Handwechsel
- Die Bank wird umgedreht, anstatt laufen muss nun balanciert werden
- Andere Zeitvorgabe
- Der Spieler dreht sich nicht um, sondern läuft rückwärts zurück
- Der Spieler hat so lange Zeit Punkte zu sammeln, bis der Ball oder der Ballon herunterfällt oder er von der Bank absteigen muss.

Übungsdauer / Bewertung:

Jede geschaffte Bankstrecke = 1 Punkt

Testzeit: 60 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Luftballon, Langbank, Ball, Stoppuhr

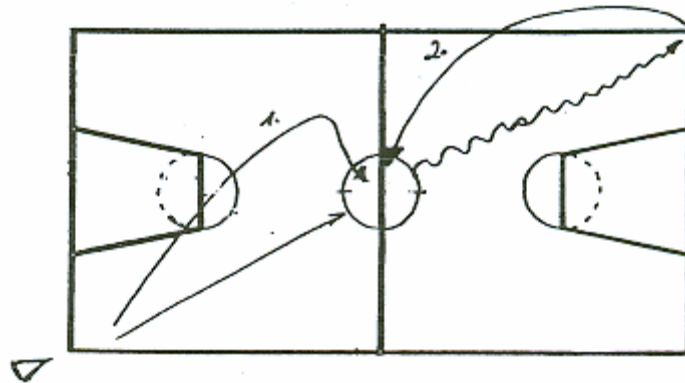
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Nachlaufen

Zielstellung:

Obejektivierung der Zuspielpräzision in Verbindung mit Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht am Eckpunkt eines Basketballfeldes. Der Spieler/in soll den Handball so werfen, dass der Ball im Anwurfkreis des Basketballfeldes aufkommt. Mit dem Abwurf darf der Spieler/in nachlaufen und soll den Ball nach dem ersten Bodenkontakt aufnehmen und bis zum gegenüberliegenden Eckpunkt weiter prellen. Von dort wird ein weiterer Versuch unternommen.

Übungsdauer / Bewertung:

- Treffer in den Anwurfkreis = 1 Punkt
- Treffer in den Anwurfkreis und Ballaufnahme nach dem ersten Bodenkontakt und Weiterprellen = 2 Punkte

Gesamtpunktzahl in 30 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Handball, Basketballfeld (evtl. Bedingungen abkleben)

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend	3 Punkte	3 Punkte
C-Jugend	3 Punkte	3 Punkte
B-Jugend	4 Punkte	4 Punkte
A-Jugend	5 Punkte	5 Punkte

Peripheres Passen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Spieler steht mit dem Rücken zum Trainer, der 5 Meter von ihm entfernt steht. Schräg hinter dem Trainer stehen 2 weitere Anspieler, die allerdings nur den Ball fangen sollen. Trainer und beide Anspieler bilden ein Dreieck.

Auf Kommando dreht sich der Spieler um und bekommt vom Trainer einen Ball zu gespielt, ein Anspieler dreht sich weg. Ist der zugespelte Ball ein roter Ball, muss er einen Sprungwurfpass spielen, bei einem schwarzen Ball einen Schlagwurfpass. Er muss immer den Anspieler anspielen, der sich zu ihm gedreht steht. Dies erfolgt alles in schneller Abfolge.

Varianten:

- Zeitvorgabe geben
- Die Anspieler drehen sich nicht um, sondern gehen eine Schritt vor oder zurück, der Spieler muss immer den näheren (entfernteren) Anspieler anspielen

Übungsdauer / Bewertung:

Richtige Passtechnik = 1 Punkt

Richtiger Empfänger = 1 Punkt

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

5 rote Bälle, 5 schwarze Bälle, Bandmaß, Markierungen

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Prellen – Abrollen rückwärts – Fangen

Zielstellung:



Übungsverlauf:

- Der Spieler/in steht mit Rücken zu einer Turnmatte
- Der Ball wird gerade nach unten geprellt
- Der Spieler/in rollt nach hinten ab und vollzieht eine schnelle Rückbewegung
- Der Ball wird im Stand beidhändig gefangen

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der beidhändig gefangen Bällen in 20 Sekunden.
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

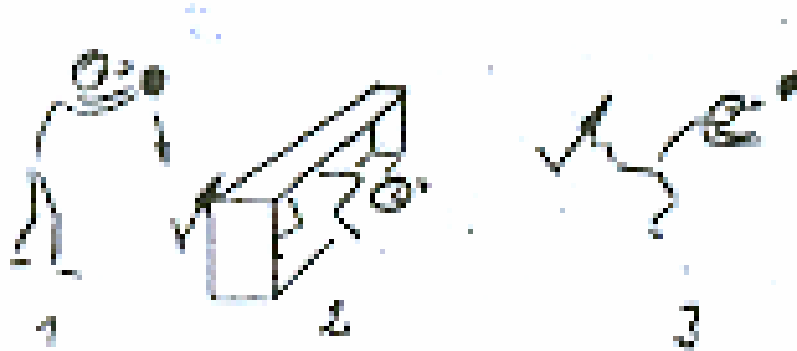
Turnmatte, Handball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Prellen – Kastenteil – Fangen

Zielstellung:



Übungsverlauf:

- Ball nach vorn über quergestelltes Kastenteil prellen
- Durch Kastenteil durchkriechen
- Ball nach zweitem Prellen auffangen

Übungsdauer / Bewertung:

Gerätebedarf:

Kastenteil, Stoppuhr, Handball

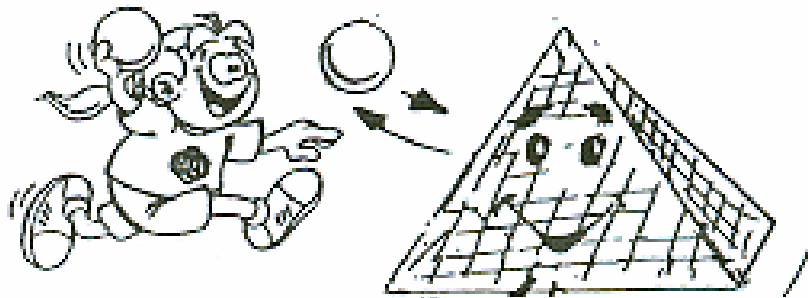
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Pyramide

Zielstellung:

Überprüfung der Rhythmisierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit



Übungsverlauf:

Abwechselndes Werfen und Fangen von zwei Bällen

Der Spieler/in steht mit 2m Abstand vor der Handballpyramide und hält zwei Handbälle. Abwechselnd werden die Bälle gegen die Pyramide geworfen, wobei der zurückspringende Ball immer mit zwei Händen gefangen werden muss

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der mit zwei Händen gefangenen Bälle in 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Bälle, Handballpyramide, Bandmaß

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Quadratsprint

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Die Hütchen werden in einem Quadrat mit der Seitenlänge 6 m aufgestellt. Jedes Hütchen hat eine Nummer von 1 – 4. Die Spielerin steht an einem der Hütchen mit Blickrichtung zum Trainer. Auf Startkommando beginnt der Trainer in schneller Abfolge die Zahlenkarten hochzuhalten (hier ist es natürlich auch möglich, die Zahlen mit den Fingern zu zeigen oder ähnliches). Der Spieler muss nun immer die gezeigten Hütchen mit vorwärts, rückwärts, seitwärts Bewegungen ansprinten.

Varianten:

- Der Trainer geht im Kreis um das Quadrat herum und zeigt dabei die Zahlen
- Der Trainer ruft die Zahlen

Übungsdauer / Bewertung:

Jede richtige Hütchenberührung = 1 Punkt.

Testzeit: 20 Sekunden / 30 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

4 Hütchen, Stoppuhr, evtl. 4 Nummernkarten

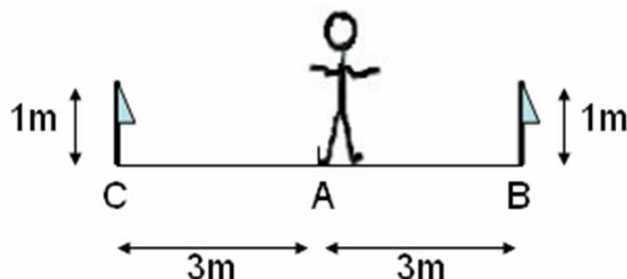
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

„Side – Step“

Zielstellung:

Überprüfung der Umstellungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit



Übungsverlauf:

Side-Step-Lauf zwischen den Linien (Volleyballfeld). Bei Überquerung der Mittellinie jeweils eine halbe Drehung und an den Seitenlinien müssen die Markierungsstäbe berührt werden.

- Side-Step-Lauf zwischen den Linien B und C, so dass jede Linie zweimal angelaufen wird. Start und Ziel ist Linie A.
- Start auf Kommando/Pfiff. Beim Start muss sich ein Fuß auf der Mittellinie (Linie A) befinden – die Zeit wird gestoppt, wenn ein Fuß nach Absolvierung der Aufgabenstellung die Mittellinie (Linie A) berührt wird.
- Start von Linie A * Side-Step-Lauf zu Linie B * Berührung der Markierungsstange mit der äußeren Hand * Side-Step-Lauf zu Linie C, dabei Überquerung der Linie A = halbe Drehung – Berührung der Markierungsstange mit der äußeren Hand * ...

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit des besten Versuchs

Der Versuch ist ungültig, wenn die Erfordernisse der Aufgabenstellung nicht erfüllt worden sind (z.B. keine Side-Step-Schritte – keine Kreuzung der Beine, keine Berührung der Markierungsstangen, keine Drehung bei Überquerung der Mittellinie (Linie A)).

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Zwei Markierungsstangen – Höhe 1m, (eventuell Material, um Linien zu markieren, wenn kein Volleyballfeld vorhanden ist)

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend	8,3 s	
B-Jugend	8,0 s	
A-Jugend		

Sitz – Nachlaufen – Sitz

Zielstellung:



Übungsverlauf:

- Im Sitz wird der Handball mit beiden Händen über den Kopf nach hinten geworfen
- Wenn der Handball die Hände verlassen hat, steht der Spieler/in auf, absolviert eine halbe Drehung und läuft dem Ball nach
- Der Spieler/in fängt den Ball wieder im Sitz, bevor der Ball Bodenkontakt hatte

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der im Sitz beidhändig gefangenen Bälle in 20 Sekunden
Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Handball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Therapiekreisel – Einbeinstand

Zielstellung:

Objektivierung der Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Übungsverlauf:

Ein Sportler steht einbeinig auf einem Therapiekreisel und wirft einen Handball mit der rechten Hand so schnell wie möglich gegen eine Wand. Der Ball darf nur einhändig mit der Wurfhand gefangen werden.

Der Abstand zur Wand beträgt 2 Meter. Nach 15 Sekunden ist Hand- und Beinwechsel.

Wenn ein Ball verspringt, kann ein Ball vom Boden aufgenommen werden. Es wird dann weitergezählt.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der einhändig mit links und rechts gefangenen Bälle in 30 Sekunden.

Punktabzug, wenn der Sportler mit dem anderen Bein den Boden berührt (z.B. 3 Bodenberührungen = 3 Punkte Abzug). Bei Ballverlust läuft die Zeit weiter

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

(Diese Übung kann auch ohne Kreisel durchgeführt werden)

Gerätebedarf:

Therapiekreisel, Wand, Ball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Therapiekreisel – Nichtwurfhand

Zielstellung:

Objektivierung der Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Übungsverlauf:

Im Abstand von 2m von einer Wand steht der Sportler/in beidbeinig auf einem Therapiekreisel. Der Handball muss mit der Nichtwurfhand so oft wie möglich direkt gegen die Wand geworfen werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder Wandkontakt = 1 Punkt

Bei Ballverlust läuft die Zeit weiter

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Therapiekreisel, Wand, Ball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Turnreihe als Bodenkür

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Auf einer Mattenbahn sind folgende turnerische Elemente zu absolvieren:

- Sprungrolle
- Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand
- Handstand abrollen
- Handstützüberschlag seitwärts rechts (linkes Bein, linke Hand beginnend)
- Handstützüberschlag seitwärts links (rechtes Bein, rechte Hand beginnend)
- Standwaage

Übungsdauer / Bewertung:

Gerätebedarf:

Turnmatten

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Über Bank springen

Zielstellung:

Übungsverlauf:

In seitlicher Stellung mit einem Ball zu einer Langbank stehen. Den Ball mindestens in Kopfhöhe über die Bank werfen, danach sofort mit seitlichem Abdruck über die Turnbank springen und den Ball fangen.

Übungsdauer / Bewertung:

Jeder gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Langbank, Stoppuhr, Ball

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Wechselhüpfen

Zielstellung:

Wechselhüpfen mit gleichzeitigem Prellen



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.

Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.

Der Ball darf nicht gefasst werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Bälle

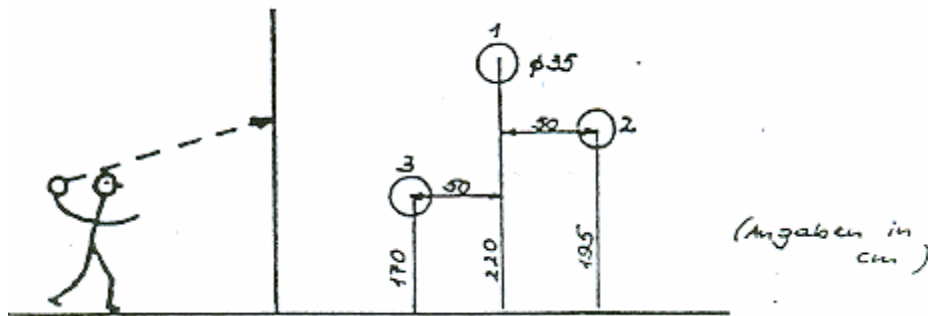
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Werfen gegen die Wand mit Zielvorgabe – 3m

Zielstellung:

Objektivierung der Zuspielpräzision über kurze Entfernung bei ständig veränderter Zielforderung und bei hohem Handlungstempo



Übungsverlauf:

Der Spieler/in hat in der Reihenfolge 1,2,3,1... aus einer Entfernung von 3m im Schlagwurf mit Stemmschritt Treffer zu erzielen. Auf jede Trefferfläche darf jeweils einmal geworfen werden, unabhängig ob ein Treffer erzielt wurde oder nicht.

Übungsdauer / Bewertung:

Als Treffer werden Wiederholungen gewertet, bei denen der Ball mit seinem Druckpunkt innerhalb der Trefferfläche auftrifft.

Berechnung des Punktwertes:

Anzahl der erreichten Wiederholungen (Zuspiele an die Wand) minus Anzahl der erreichten Treffer. Dieser Zahlenwert wird noch einmal von der Trefferanzahl subtrahiert.

Gesamtzeit 30 Sekunden.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Kreide, Handball, Bandmaß, Wand

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend	20 Punkte	20 Punkte
B-Jugend	25 Punkte	25 Punkte
A-Jugend		

Werfen – Rolle vorwärts – Fangen

Zielstellung:



Übungsverlauf:

- Der Ball wird hoch nach vorn oben über eine Turnmatte geworfen
- Der Spieler/in absolviert eine Rolle vorwärts auf der Matte
- Anschließend wird der Ball im Stand beidhändig gefangen – bevor der Ball den Boden berührt hat

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der beidhändig gefangenen Bälle in 20 Sekunden

Gerätebedarf:

Turnmatte, Handball, Stoppuhr

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Wurf und Drehung – Grätsche + Wand + Sprung

Zielstellung:

Ziel ist es, durch eine schnelle Körperdrehung, einen, durch die gegrätschten Beine an die Wand geworfenen, Ball aufzufangen. Bevor der Ball aufgefangen wird, muss der Spieler über einen Schaumstoffbalken springen.

Überprüfung der Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit

Übungsverlauf:

Der Spieler steht in Grätschstellung und in einem Abstand von ca. 3,5 m, der Schaumstoffbalken (festgeklebt) markiert den Abstand, mit dem Rücken zur Wand. Er wirft den Ball aus dieser Stellung rücklings an die Wand, dreht sich sofort um, muss über den Schaumstoffbalken springen und fängt den Ball, der von der Wand zurückprallt, wieder auf. Anschließend begibt er sich direkt wieder in die Ausgangsstellung.

Der Spieler muss sich immer im Wechsel zu beiden Seiten drehen.

Zum Beispiel: erste Drehung nach rechts und die zweite Drehung dann nach links.

Übungsdauer / Bewertung:

In 20 sek. Anzahl der gefangenen Bälle, die von der Wand zurückspringen, ohne dass diese zuvor den Boden berührt haben.

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

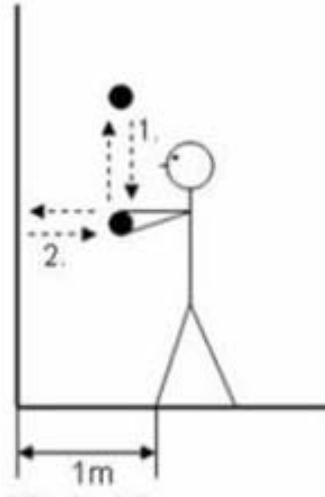
Stoppuhr, Bälle, Klebeband, Schaumstoffbalken (10x10cm)

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Wurf-Fang-Variation mit zwei Bällen

Zielstellung:



Übungsverlauf:

Der Spieler/in wirft abwechselnd einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball waagrecht an die Wand – Abstand von der Wand 1m.
Fängt Ball 1 – wirft Ball 1, fängt Ball 2 – wirft Ball 2, usw.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der von der Wand zurückspringend gefangenen Bälle in 20 Sekunden.
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

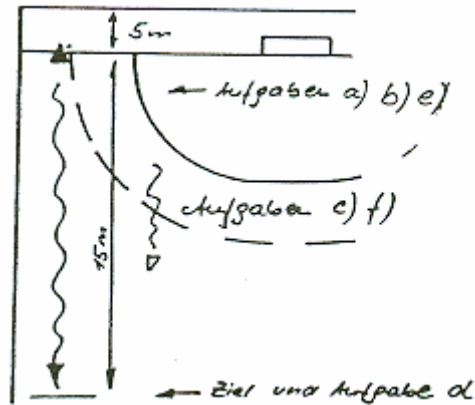
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Wurf-Fang-Variations-Test

Zielstellung:

Objektivierung des Ballgefühls, der Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in einem Abstand von 5m vor der Wand (Grund- oder Seitenlinie des Handballfeldes), vor ihm/ihr liegt ein Handball. Fortlaufend sind die Aufgaben a) bis f) zu erfüllen. Zu beachten ist, dass eine Aufgabenstellung solange wiederholt wird, bis sie erfüllt ist und erst dann im Handlungsablauf weitergegangen werden darf.

- a) der Ball ist ohne fest zu fassen vom Boden hochzuprellen
- b) werfen gegen die Wand, so dass der Ball über den Spieler in das Feld springt
- c) der Spieler führt eine halbe Drehung aus, prellt den Ball nach dem ersten Bodenkontakt (nur ein Bodenkontakt ist zulässig) 15m (gegenüberliegende Grund- oder Mittellinie)
- d) Ball hochwerfen, hinsetzen (das Gesäß muss den Boden berühren), aufstehen und den Ball im Stand fangen, bevor er den Boden berührt
- e) Dribbling zur Ausgangslinie, Wurf gegen die Wand, gegrätschtes Überspringen des zurückspringenden Balles im Moment des ersten Bodenkontaktes
- f) Halbe Drehung, weiterprellen des Balles (vor einem weiteren Bodenkontakt!) bis zur Ziellinie (15m)

Übungsdauer / Bewertung:

Gesamtzeit

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Handball, Bodenmarkierung

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend	17 Sekunden	
B-Jugend	16 Sekunden	
A-Jugend		

Wurf – Gewandheits – Test

Übungsverlauf:

Der Spieler/in liegt in Rückenlage mit gestreckten Beinen auf dem Hallenboden. Der mit beiden Händen vor der Brust gehaltene Ball wird leicht in die Höhe geworfen und der Sportler/in führt eine Ganzkörperdrehung nach links bzw. rechts durch, fängt anschließend den Ball, wirft diesen wieder in die Höhe und führt eine Ganzkörperdrehung entgegengesetzt durch ... usw.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der gefangenen Bälle in 20 Sekunden.
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

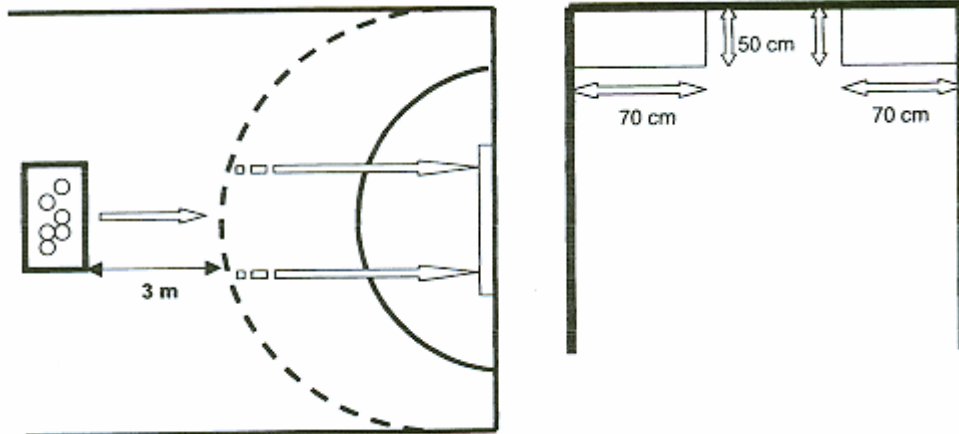
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Wurfpräzision unter Zeitdruck

Zielstellung:

Objektivierung der Wurfpräzision (Schlagwurf) unter erhöhter physischer Belastung (Zeitdruck)



Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird eingestoppt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche. ... usw.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der erreichten Treffer in 30 Sekunden. Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball ohne Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z.B. Seil) bzw. Berührung des Pfostens oder der Latte das Ziel erreicht hat.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle, Gummiseile bzw. Sprungseile, Bandmaß

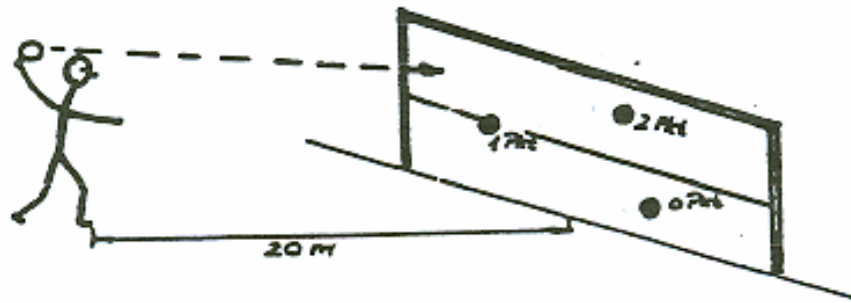
Leistungseinordnung (gut):

	Jungen	Mädchen
D-Jugend		
C-Jugend		
B-Jugend		
A-Jugend		

Zuspielpräzision über 20m

Zielstellung:

Objektivierung der Zuspielpräzision über große Entfernung bei verschiedenen Zuspieltechniken



Übungsverlauf:

Der Sportler/in versucht, von einer 20 m vor dem Tor entfernten Markierung (Mittellinie) direkt die obere Torhälfte zu treffen. Nach 3 Probewürfen hat er/sie je 5 Wertungsversuche im Schlagwurf mit Stemmschritt, im Schlagwurf ohne Stemmschritt und im Sprungwurf-Zuspiel. Geworfen wird aus 3 Schritten Anlauf.

Übungsdauer / Bewertung:

Punktsystem:

- Direkter Treffer in die obere Torhälfte = 2 Punkte
- Direkter Treffer an die Begrenzung der Trefferfläche = 1 Punkt

Zu Erreichende Gesamtpunktzahl max. = 30 Punkte

Gerätebedarf:

Gummiseil oder Sprungseil, Handbälle

Leistungseinordnung (gut):

	Jungen (20m Entfernung)	Mädchen (15m Entfernung)
D-Jugend	16 Punkte	18 Punkte
C-Jugend	18 Punkte	18 Punkte
B-Jugend	22 Punkte	22 Punkte
A-Jugend		