



Handballverband Niederrhein e.V.

Mitglied im Westdeutschen Handballverband e.V. und Deutschen Handballbund e.V.

Homepage: www.hv-niederrhein.de

eMail: hv.niederrhein@t-online.de

Übungen im Sichtungscamp

Samstag:

Baustein 1: Athletik

800 m Lauf Mädchen
1000 m Lauf Jungen
Handballweitwurf
Jump and Reach Test

Baustein 2: Technik

Torwurf: Würfe von allen Positionen
 (LA – KL – RA – RR – RM – RL)
Sprungwurf: (RA – LA)
Drehfallwurf: (KL)
freie Wurfart: (RL – RM – RR)
Wendesprint mit Ball: nur vorwärts laufen
 (zwischen 6 m, 9 m und Mittellinie)
Zielwurf gegen die Wand Abstand 3m – 5m

Baustein 3: Koordination

Ballkoordination (inkl. 10minütiger Übungsphase)

1. hochwerfen – drehen – fangen
2. hochwerfen – setzen – fangen
3. hochwerfen – setzen – aufstehen – fangen
4. hochwerfen – Rolle vorwärts – fangen

Laufen auf der Langbank

1. breite Seite rückwärts mit Ball
2. schmale Seite vorw. Prellen neben der Bank

Turnerische Elemente

1. Rolle vorwärts
2. Rolle rückwärts
3. Rad

Baustein 4: Grundspiele:

Herausspielen des Balles
Manndeckung
2 : 2 aus der Spielfeldecke
4 : 3 frontal vor dem Tor
Torwartübung

Sonntag:

Baustein 5: Turnierspiele