

# Talent's Day 2024

## *Sichtungstraining des HHV-Förderkader*

*w2012 und m2011*



## Übungsauswahl koordinative Tests

Gert Adamski

**Leitender  
Landestrainer HHV ml.**

Eulenkamp 75  
22049 Hamburg

Telefon: 0172-3459965  
E-Mail: [adamski@hamburgerhv.de](mailto:adamski@hamburgerhv.de)  
Home: [www.hamburgerhv.de](http://www.hamburgerhv.de)

Torsten Feickert

**Landestrainer HHV wbl.**

Eulenkamp 75  
22049 Hamburg

Telefon: 0179-7923680  
E-Mail: [feickert@hamburgerhv.de](mailto:feickert@hamburgerhv.de)  
Home: [www.hamburgerhv.de](http://www.hamburgerhv.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



Februar 2024



## 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

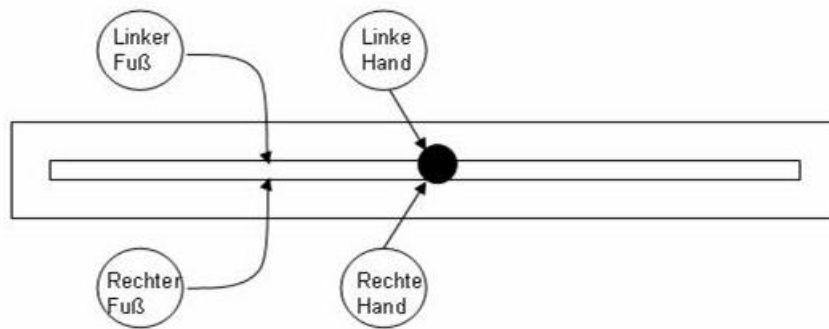


## Koordinationstest auf der umgekehrten Langbank

### 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 geeignet.



### 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



## 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

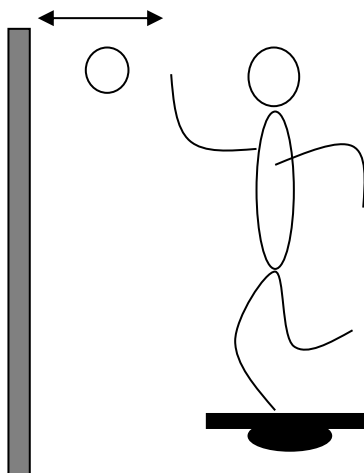
Testzeit: 30 Sekunden

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

(Diese Übung kann auch ohne Kreisel durchgeführt werden)

### Gerätebedarf:

Therapiekreisel, Wand, Ball, Stoppuhr





## 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 mit beiden Händen, wobei die Füße stehen bleiben müssen.

### Übungsdauer / Bewertung:

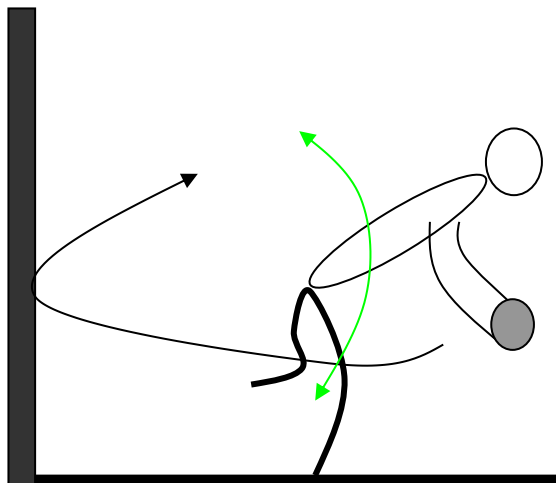
Jeder gefangene Ball = 1 Punkt

Testzeit: 20 Sekunden

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

### Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr, Wand





**Hamburger Handball-Verband e.V.**  
**Talent's Day 2024 – w2012 & m2011**



**Ball von vorne und von hinten prellen**

Zielstellung:

Übungsverlauf:

Der Sportler prellt einen Handball abwechselnd mit links und rechts vor dem Körper und mit links und rechts hinter seinem Körper.  
Die Füße bleiben am Ort. Der Ball darf nicht gefangen oder geführt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Korrektes Prellen (Doppelkontakt) vor dem Körper = 1 Punkt;  
korrektes Prellen (Doppelkontakt) hinter dem Körper = 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:

1 Ball



## 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



**Hamburger Handball-Verband e.V.**  
**Talent's Day 2024 – w2012 & m2011**



**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





**Hamburger Handball-Verband e.V.**  
**Talent's Day 2024 – w2012 & m2011**



**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:

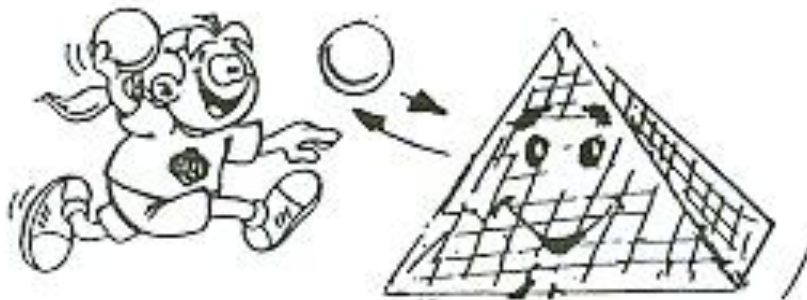
Ball, Stoppuhr



## 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 (oder ein schräg gestelltes Sprungbrett) 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



## 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

### Übungsdauer / Bewertung:

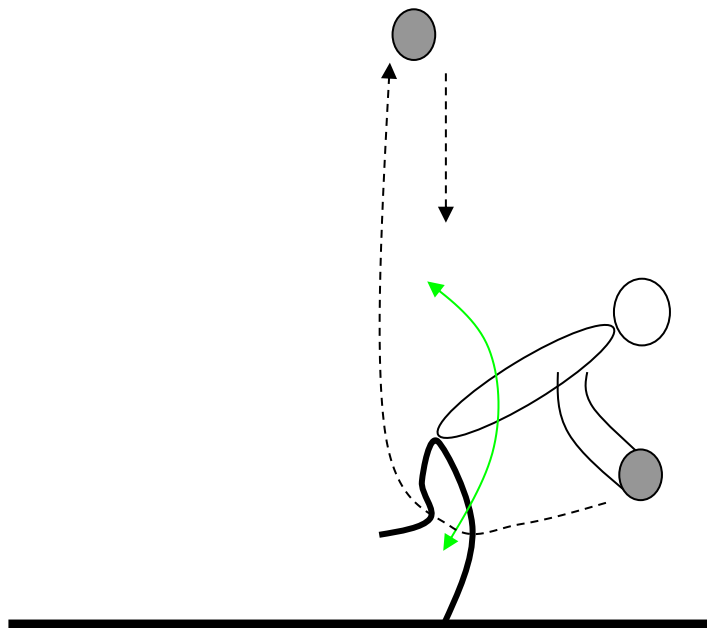
Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.

Testzeit: 20 Sekunden

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

### Gerätebedarf:

Ball, Stoppuhr





## 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.

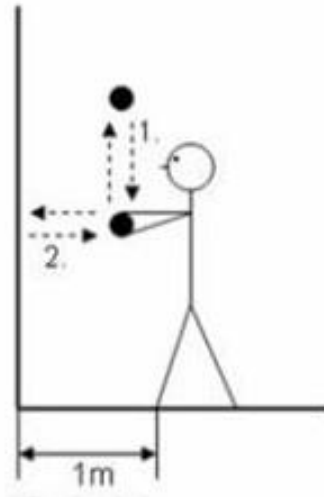
### Gerätebedarf:

Sprungseil, Stoppuhr



## 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



## 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

