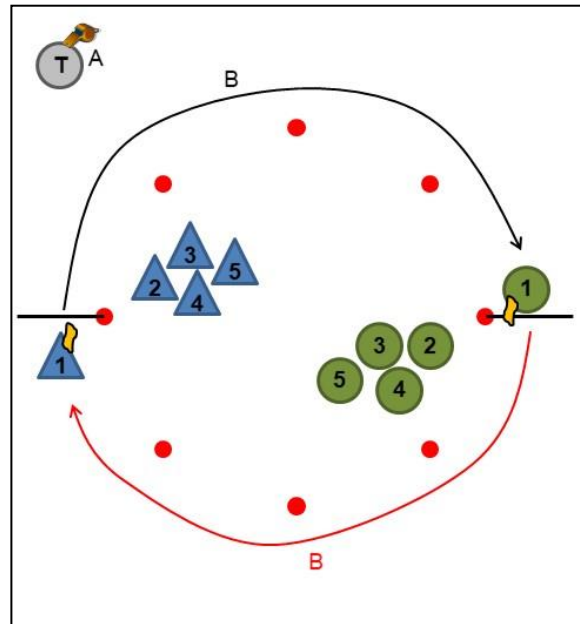


<b>Juni 2020</b>	<b>Taktischer Sprintwettkampf</b>	6	★
<b>Benötigt:</b>	8 Bodenplättchen, Pfeife, 2 Leibchen		

**Aufbau:**

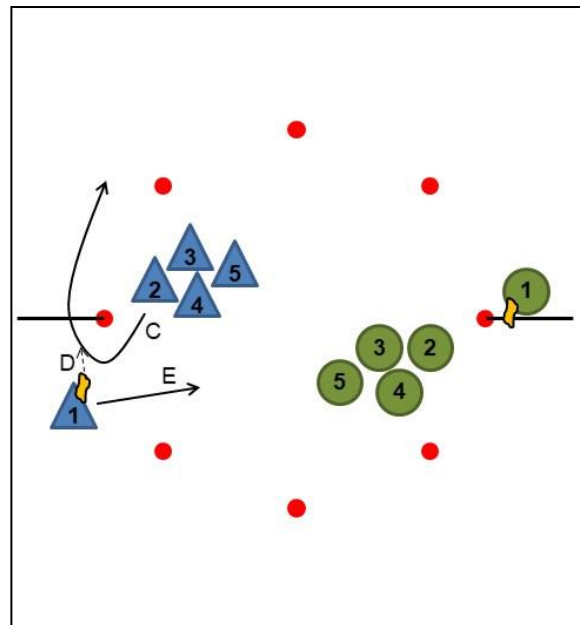
- Mit acht Bodenplättchen einen Kreis mit ca. 15 Metern Durchmesser markieren.
- Zwei Mannschaften bilden mit je einem Leibchen.
- Zwei gegenüber liegende Start- und Ziellinien definieren oder mit Tape auf den Boden aufkleben



(Bild 1)

**Ablauf:**

- Ein Spieler jeder Mannschaft steht mit dem Leibchen in der Hand an der Startlinie. Der Startläufer muss von beiden Mannschaften gleichzeitig benannt werden.
- Auf Kommando von (T) starten beide Spieler (A) und versuchen, sich gegenseitig einzuholen und abzuschlagen (B).
- Die Mannschaften können selbständig entscheiden, wann der gerade laufende Spieler ausgetauscht wird. Dazu muss der neue Läufer an der Linie das Feld betreten (C) und bekommt von (1) das Leibchen übergeben (D).



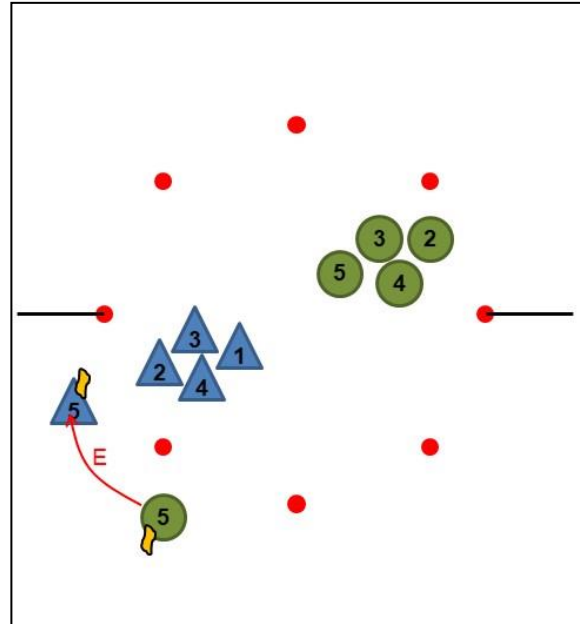
(Bild 2)

**!** Fällt das Leibchen herunter, muss es der neue Läufer zuerst aufheben, bevor er weiterlaufen darf.

- Nachdem (1) das Leibchen übergeben hat, muss er das Feld verlassen (E).

**Grundablauf:**

- Den Spielern vor dem Start etwas Zeit geben, damit sie sich eine Strategie überlegen können.
- Jeder Läufer kann so lange laufen, wie er möchte.
- Wird ein Läufer eingeholt und abgeklatscht, ist der Wettkampf zu Ende (E).
- Jeder Läufer darf nur einmal laufen.
- Sind jeweils die beiden letzten Läufer unterwegs, wird so lange weitergelaufen, bis ein Läufer abgeklatscht wurde, oder der Trainer ein „unentschieden“ wertet.
- Die Spieler dürfen die Kreislinie aus den roten Bodenplättchen nicht nach innen überqueren. Nach außen dürfen sie nicht weiter als zwei Meter von den Plättchen entfernt laufen.



(Bild 3)

Weitere Übungen auf [www.handball-uebungen.de](http://www.handball-uebungen.de)