

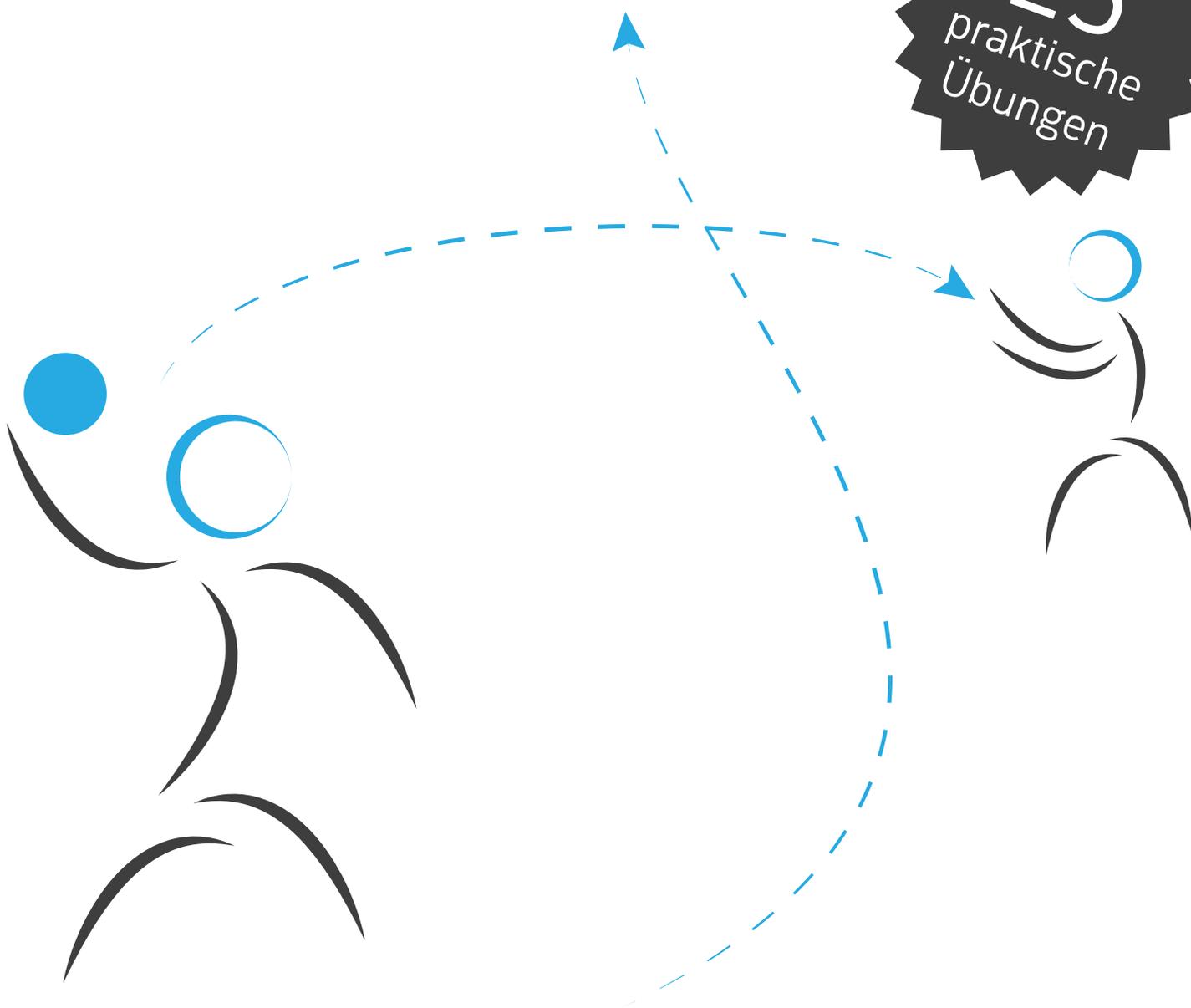
Jörg Madinger

Passen und Fangen in der Bewegung

Teil 1

1

25
praktische
Übungen



Vorwort

Passen und Fangen sind zwei Grundtechniken im Handball, die im Training permanent trainiert und verbessert werden müssen. Die vorliegenden 25 praktischen Übungen bieten viele Varianten, um das Passen und Fangen anspruchsvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, die Sicherheit beim Passen und Fangen auch in der Bewegung mit hoher Dynamik zu verbessern. Deshalb werden die Übungen mit immer neuen Laufwegen und spielnahen Bewegungen gekoppelt.

Die Übungen sind leicht verständlich in Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade und Komplexitätsstufen kann für jede Altersstufe das Passen und Fangen passend gestaltet werden.

2. Auflage

© 2011 by Jörg Madinger
Lektorat: Janika Laier, Elke Lackner
Layout Deckblatt: Rexer-Design

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Autors.

Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck	10	★	4
2	8er-Lauf zu Dritt mit Ball	3	★	5
3	Passkontinuum zu viert	4	★	6
4	Pass-/Laufkontinuum in der Acht	4	★★	7
5	Pass-/Laufkontinuum RL-RR	6	★★	8
6	Komplexes Pass-/Laufkontinuum	6	★★	9
7	Zweimaliges Stoßen hintereinander	7	★★★	10
8	Stoßen und Gegenstoßen zu Dritt	3	★	11
9	Pass-/Laufkontinuum im Dreieck	6	★	12
10	Pass-/Laufkontinuum mit Gegengruppe	8	★★★	13
11	Pass-/Laufkontinuum vor und zurück	8	★	14
12	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 1	10	★	15
13	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 2	12	★★	16
14	Ankreuzkontinuum LA, RL, RM, RR, RA	10	★★	17
14	Stoßen und Gegenstoßen im Kontinuum	10	★★	18
16	Ankreuzkontinuum LA, RL, RR, RA	8	★	19
17	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 1	8	★	20
18	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2	8	★★★	21
19	Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler	10	★★	22
20	Pass-/Laufkontinuum im Stern 1	8	★	23
21	Pass-/Laufkontinuum im Stern 2	8	★	24
22	Pass-/Laufkontinuum	8	★★	25
23	Pass-/Laufkontinuum in der gr. Gruppe	12	★★	26
24	Pass-/Laufkontinuum Stoßen mit Kontereinleitung	8	★★	27
25	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 3	6	★★	28

Legende:

Übungsnummer	Übungsname			Min. Spieleranzahl	Übungsdauer
Nr. 1	8er-Lauf zu Dritt mit Ball			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

Einfach: ★
 Mittel: ★ ★
 Schwer: ★ ★ ★

- Laufweg
- - - - - Ballweg
- ==> Wurf

- 1 Abwehrspieler
- 1 Angreifer
- T Torhüter
- C Trainer
- X Hütchen

- Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen
- LA/RA: links/rechts außen (Angriff/Abwehr)
- RL/RR: Rückraum links/rechts (Angriff)
- RM: Rückraum mitte (Angriff)
- KM: Kreisläufer mitte (Angriff)
- KL/KR: Kreisläufer links/rechts (Angriff)
- HL/HR: hinten links/rechts (Abwehr)
- IL/IR: innen links/rechts (Abwehr)
- V1: vorne auf der 1 (Abwehr)
- VL/VR: vorgezogen halb links/rechts (Abwehr)

Nr. 1	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

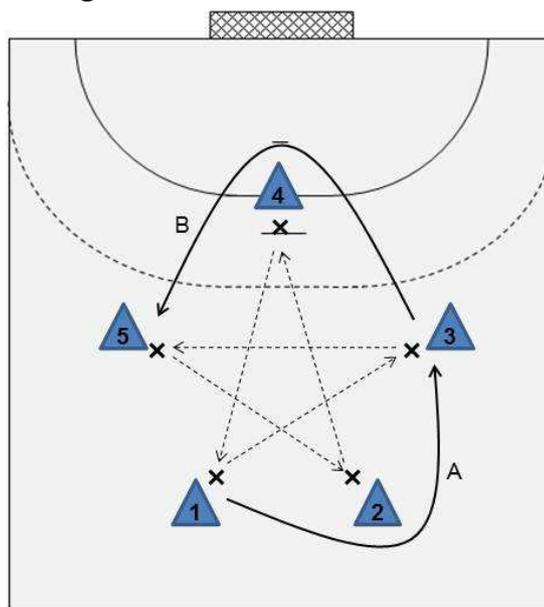
Benötigt:

➔ 2 Bälle, 5 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- Es wird immer eine Station ausgelassen: **1** passt zu **3**, **3** passt zu **5**, **5** passt zu **2** und **2** passt zu **4** usw.
- Es wird sich immer dort angestellt, wohin gepasst wurde, aber außen herum (**1** passt zu **3** und läuft um **2** herum (A), um sich bei **3** anzustellen)
- **3** passt zu **5** und läuft außen um **4** herum (B) und stellt sich bei **5** wieder an

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck

Variation:

- 2. Ball (**1** und **2** haben je einen Ball und fangen gleichzeitig mit dem Ablauf an)
- rechtsherum/linksherum laufen und passen
- Ball rechtsherum spielen, linksherum laufen und umgekehrt (hohe Dynamik!)

Nr. 2	8er-Lauf zu Dritt mit Ball			3	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

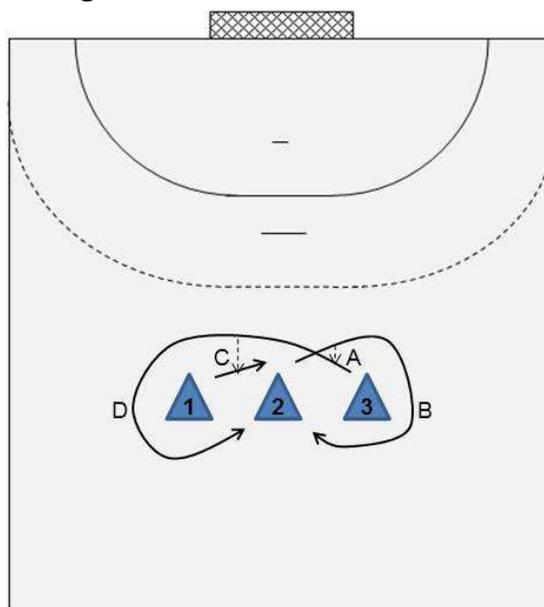
→ 1 Ball

Ablauf:

- **2** kreuzt nach vorne mit **3** und spielt ihm den Ball (A), lässt sich danach sofort schnell seitlich nach rechts rückwärts (B) zurückfallen
- **3** kreuzt nach vorne mit **1** und spielt ihm den Ball (C), lässt sich dann sofort schnell seitlich nach links rückwärts (D) zurückfallen.
- Ablauf wiederholen

Übung so schnell wie möglich ausführen.

Übungsbild:



8er-Lauf zu Dritt mit Ball

Zwischenübungen nach Pfiff schnell ausüben:

- Die beiden ohne Ball machen nebeneinander (Abstand ca. 2 Meter) Liegestützen, der Spieler mit Ball macht schnelle Vorwärts- und Seitwärtsbewegungen (läuft eine 8) zwischen den beiden hindurch (ca. 20 Sekunden).
- Die beiden Spieler ohne Ball stellen sich hintereinander breitbeinig nach vorne gebeugt auf (Abstand ca. 2 Meter). Der Spieler mit Ball (legt diesen vorher zur Seite) macht über den Ersten einen Bocksprung und rutscht unter dem Zweiten durch.
- Der Spieler mit Ball spielt einem der anderen beiden den Ball. Diese beiden müssen es schaffen, 10 schnelle Pässe zwischen sich zu spielen. Schaffen Sie es, macht der dritte Spieler Liegestützen, berührt er den Ball, machen die beiden anderen Liegestützen. Der Abstand zwischen den beiden darf nicht mehr als 5 Meter betragen

Wenn die Übung ausgeführt wurde, beginnen die Spieler sofort wieder mit dem 8er-Lauf.

Nr. 3		Passkontinuum zu viert			4	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

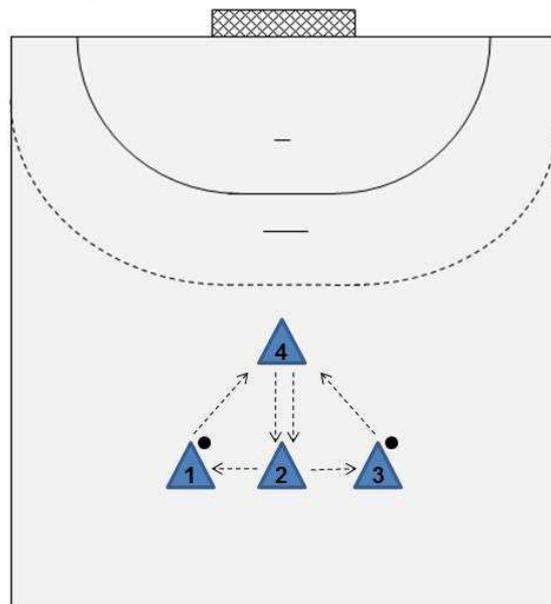
Benötigt:

→ 2 Bälle

Ablauf:

- **1** stößt nach vorne und passt zu **4**, **4** zu **2**, Seitwärtsbewegung und Pass wieder zu **1**
- **3**, **4** und **2** machen den gleichen Ablauf etwas zeitverzögert auf der anderen Seite.

Übungsbild:

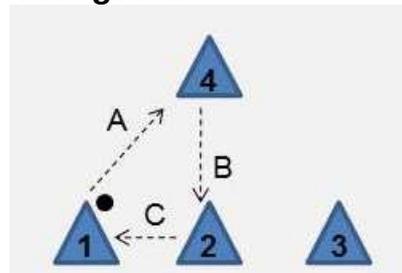


Passkontinuum zu viert

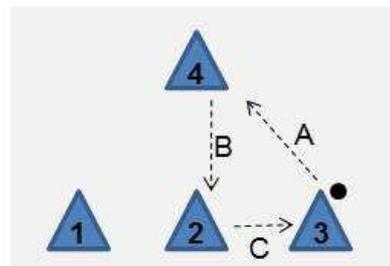
Zerlegter Ablauf:

- **1**, **2** und **4** spielen sich den Ball zu (A – B – C), dabei macht **4** einen schnellen Pass zu **2**, der macht einen Seitpass mit der linken Hand (mit Bewegung zur Seite) zu **1**. **1** stößt und passt in der Stoßbewegung zu **4** und zieht sich danach wieder zurück
- Wenn **2** den Pass zu **1** macht, erfolgt der Pass (2. Bild) von **3** zu **4** und der Ablauf erfolgt wie oben beschrieben ebenfalls auf der rechten Seite
- **4** und **2** müssen sehr schnell agieren, **1** und **3** bestimmen dabei das Tempo durch ihre Passgeschwindigkeit

Übungsbild:



Zerlegter Ablauf links



Zerlegter Ablauf rechts

Variationen

- Geschwindigkeit steigern
- Nur Bodenpässe

Nr. 4	Pass-/Laufkontinuum in der Acht			2	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

➔ 1 Ball, 2 Hütchen

Ablauf A:

- Der Spieler läuft im Seitschritt permanent eine 8 durch die Hütchen und bekommt dabei von  immer wieder den Ball zugespielt.

Ablauf B:

- Beide Spieler laufen im Seitschritt (gleiche Richtung) wie oben eine 8 durch die Hütchen und passen sich dabei den Ball zu.

Variationen:

- Entgegengesetzte Laufrichtung
- Auf Kommando die Laufrichtung wechseln, dabei aber den Ball weiter spielen

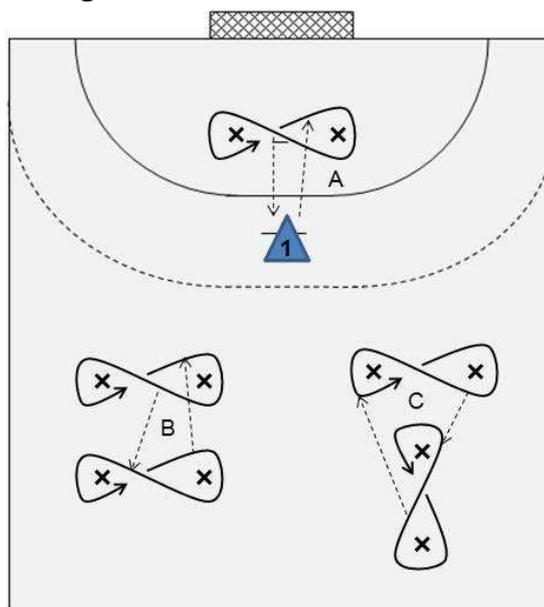
Ablauf C:

- 1 Spieler läuft wie oben im Seitschritt eine 8 durch die Hütchen, der zweite Spieler läuft die 8 vor- und rückwärts durch die Hütchen, dabei den Ball passen.

Variationen:

- Druckpässe
- Pass- und Laufgeschwindigkeit langsam steigern

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum in der Acht

Nr. 5	Pass-/Laufkontinuum RL-RR			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ 1 Ball

Ablauf:

- **1** stößt mit Ball und passt (A) auf Höhe von 9 Meter in die Stoßbewegung von **2**, dieser stößt bis 9 Meter und passt (B) zu **3** usw.
- Nachdem **1** gepasst hat, lässt er sich schnell diagonal rückwärts nach rechts zurück fallen und stellt sich an die Gruppe von **2** wieder an, **2** stellt sich nach dem Pass hinter der Gruppe von **1** an.

Variationen:

- Sprungwurfpass

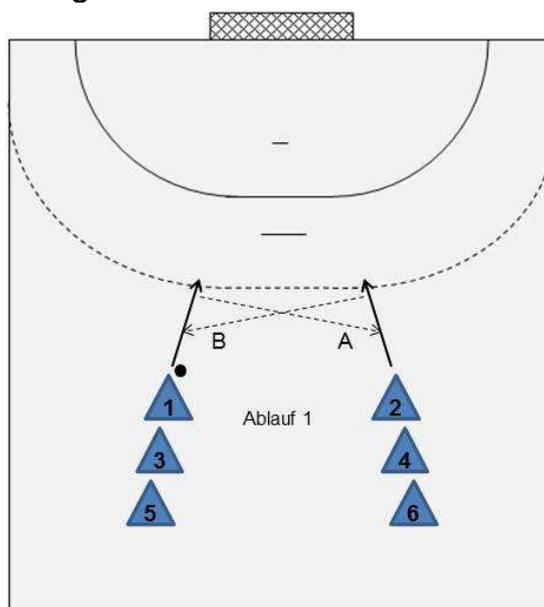
Ablauf 2:

- **1** kreuzt mit **2** auf Höhe von 9 Meter, **2** kreuzt mit **3** usw.
- **1** läuft nach dem Kreuzen rechts hinaus, sinkt schnell rückwärts zurück und stellt sich hinter der Gruppe von **2** an, **2** hinter der Gruppe von **1**

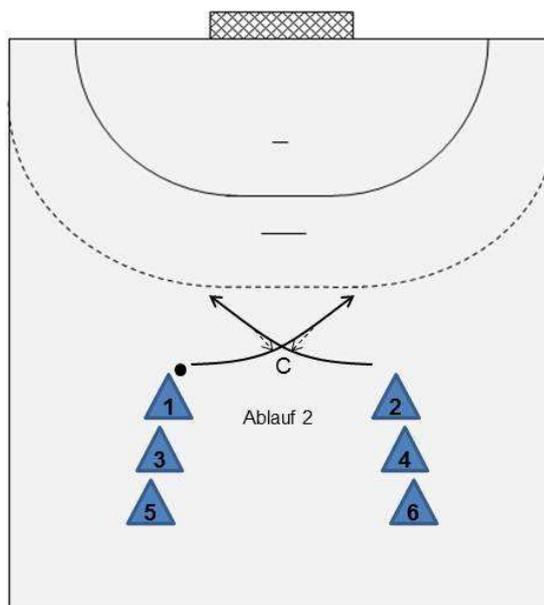
Variation

- Ablauf (und Laufweg) wie zuvor, nur erfolgt der "Pass" beim Kreuzen als Wurf-tauschung (Armzug wird nach hinten ausgeführt, der Ball hinten "herausgelassen" und der Arm führt leer ohne Ball die Wurf-bewegung aus)

Übungsbild:



Passkontinuum RL-RR (Ablauf 1)



Passkontinuum RL-RR mit Kreuzbewegung (Ablauf 2)

Nr. 6	Komplexes Pass-/Laufkontinuum			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

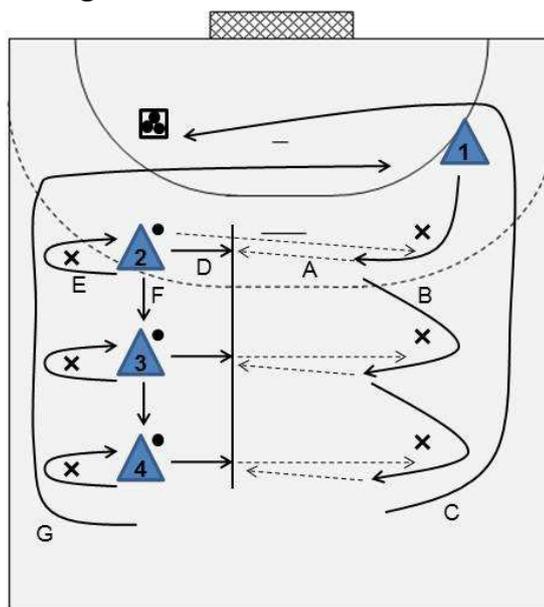
Benötigt:

→ 3 Bälle, 6 Hütchen für die Spielfeldmarkierung, Ballkiste mit weiteren Bällen

Ablauf:

- **1** umläuft ohne Ball das erste Hütchen, stößt nach vorne, **2** stößt gleichzeitig mit dem Ball bis zur Linie (D), spielt **1** den Ball in den Lauf (A) und bekommt den Rückpass
 - o **1** läuft danach schräg zurück (B) um das nächste Hütchen, stößt wieder dynamisch nach vorne, **3** stößt zur Linie, spielt **1** den Ball und bekommt ihn sofort wieder zurück
 - o **2** läuft nach dem Pass rückwärts um das hintere Hütchen (E) und dann zur nächsten Position (F)
 - o **3** läuft ebenfalls nach dem Pass um das hintere Hütchen und danach zur nächsten Position usw.
- Wenn **1** am Ende angekommen ist, läuft er im Bogen (C) zur Ballkiste, holt sich einen Ball und beginnt mit dem Ablauf der Gegengruppe (**2**, **3**, **4**)
- Wenn (**2**, **3**, **4**) am Ende sind, laufen diese im Bogen (G) an der Ballkiste vorbei, legen den Ball hinein und laufen zur Gegengruppe **1**.

Übungsbild:



Komplexes Pass-/Laufkontinuum

Nr. 7	Zweimaliges Stoßen hintereinander			7	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ 2 Bälle

Ablauf vorne:

- **1** stößt dynamisch mit Ball nach vorne und spielt (A) **2** den Ball in den Lauf
- **3** stößt nach und bekommt von **2** den Ball usw.

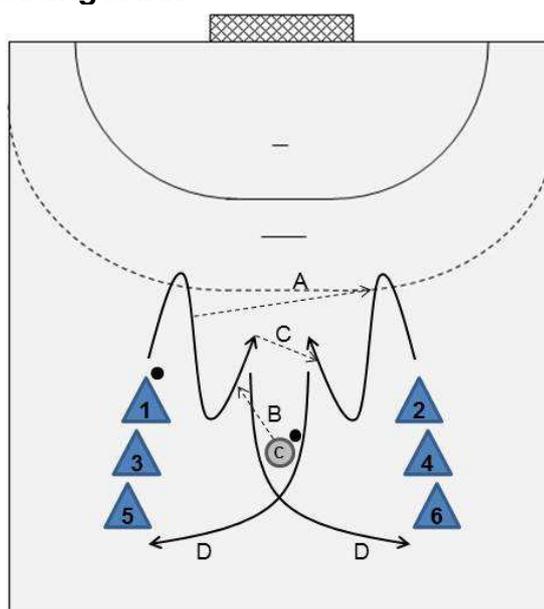
Ablauf hinten:

- Nachdem **1** den Ball vorne gespielt hat, lässt er sich nach hinten innen zurück fallen und bekommt vom Trainer den 2. Ball gespielt (B)
- **1** stößt nun erneut dynamisch nach vorne
- **2** hat sich ebenfalls nach seinem Pass vorne zurück fallen lassen und bekommt von **1** den Ball in die Stoßbewegung gespielt (C)
- Beide laufen nach dem Pass zur Gegengruppe und stellen sich dort wieder an
- Usw

Variationen:

- Sprungwurfpass vorne (beim ersten Pass)

Übungsbild:



Zweimaliges Stoßen hintereinander

Nr. 8	Stoßen und Gegenstoßen zu Dritt			3	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ 1 Ball

Ablauf:

- **1** stößt und spielt (A) dem entgegen stoßenden **2** in den Lauf (B)
- **2** dreht sich um 180°, macht 2-3 schnelle Schritte und passt (C) dem entgegenstoßenden **3** in den Lauf
- **3** passt (D) in der Stoßbewegung wieder zu **1**

Variationen:

- Sprungwurfpass (D) von **3** zu **1**

Achtung:

- Auf sauberes Stoßen und Gegenstoßen von **2** achten

Übungsbild:



Stoßen und Gegenstoßen zu Dritt

Nr. 9	Pass-/Laufkontinuum im Dreieck			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ 1 Ball, 3 Hütchen

Ablauf:

- **2** spielt den Ball linksherum zu **1** (A) und läuft rechtsherum (B) auf die angespielte Position
- **1** spielt den Ball linksherum zu **3** (C) und läuft rechtsherum (D) auf die angespielte Position
- usw.

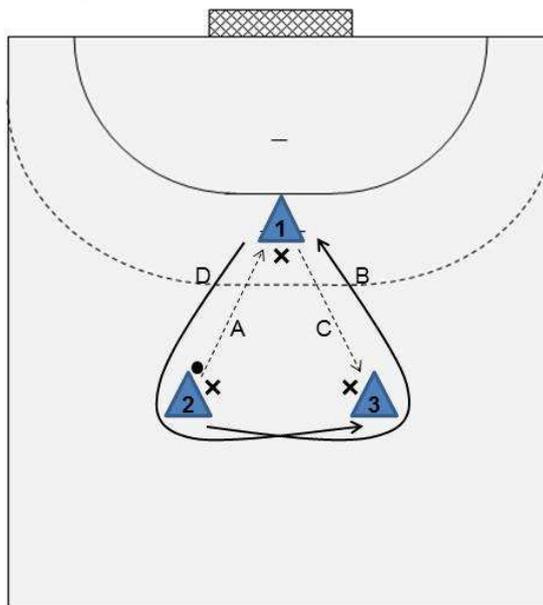
Variationen:

- Pass- und Laufrichtung ändern
- Sofortiges Ändern der Pass-
Laufrichtung auf Zuruf (schnelles Umdenken und sofort Umsetzen)

Achtung:

- Spieler müssen beim Laufen darauf aufpassen, dass sie sich nicht gegenseitig behindern

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Dreieck

Nr. 10		Pass-/Laufkontinuum mit Gegengruppe			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

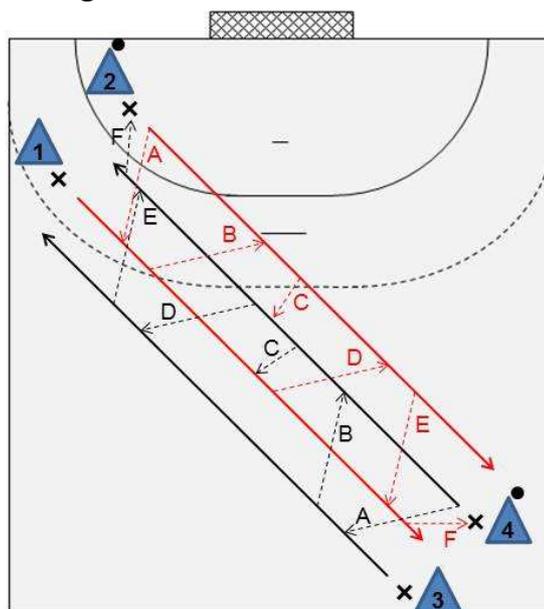
Benötigt:

➔ 2 Bälle, 4 Hütchen für die Startpositionen

Ablauf:

- Hinter jedes Hütchen 2 Spieler.
- 1 und 2 starten gleichzeitig mit 3 und 4
- Jeweils zwei Pässe parallel im Lauf (A + B), danach Pass (C) in die Gegengruppe, die seitlich etwas versetzt läuft (Reisverschlussystem), so dass eine Verzahnung entsteht.
- Drei weitere Pässe (D, E und F), bis der Ball wieder am Ausgangspunkt ist.
- Warten, bis die andere Gruppe auch bereit ist, dann wiederholt sich der Ablauf.

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum mit Gegengruppe

Anmerkung:

- Hohe Anforderung an die Konzentration, da zuerst einem Mitlaufenden und dann einem Entgegenlaufenden der Ball gepasst wird. Timing beim Pass in die Gegengruppe muss stimmen.

Variationen:

- Geschwindigkeit steigern
- Bodenpass

Nr. 11		Pass-/Laufkontinuum vor und zurück			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

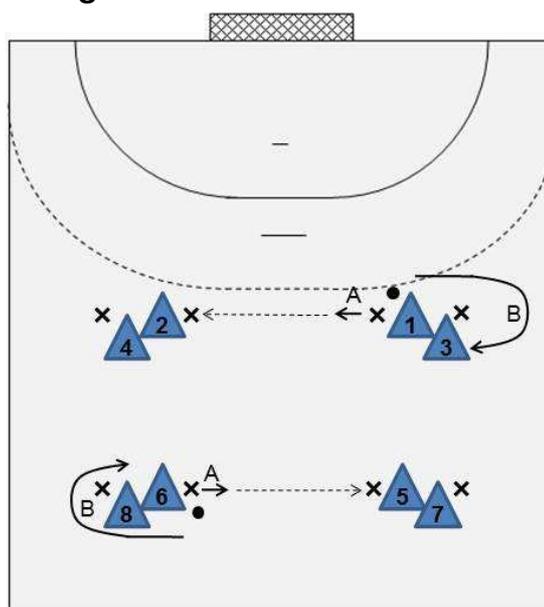
Benötigt:

➔ 2 Bälle, 8 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- **1** stößt (A) und spielt den Ball zu **2**, danach geht **1** seitlich rechts aus dem Passweg, umläuft rückwärts das hintere Hütchen (B) und stellt sich hinter **3** wieder an.
- Die andere Gruppe (**5** und **6**) führt parallel den gleichen Ablauf durch

Übungsbild:



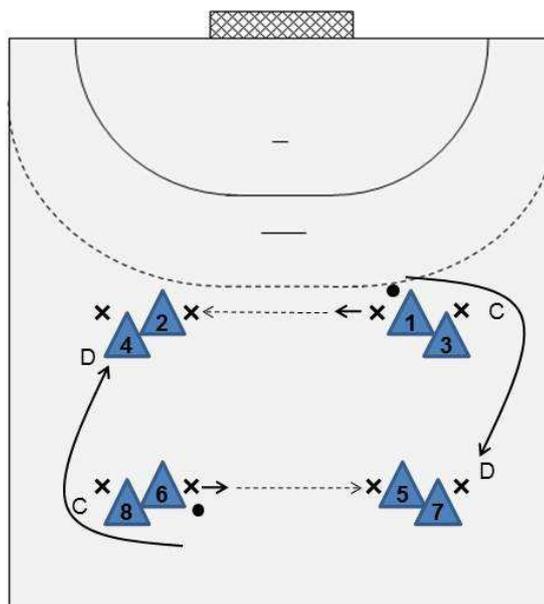
Pass-/Laufkontinuum vor und zurück

Hinweis:

- Langsam starten, dann die Geschwindigkeit immer mehr steigern
- Die Spieler sollen den Ball im vollen Lauf annehmen und daraus auch wieder in die Gegengruppe passen. Eventuell muss der Anlaufzeitpunkt später erfolgen, damit die Spieler nicht zu weit laufen (Pass soll auf Höhe des vorderen Hütchens erfolgen)

Variation:

- Nach dem Pass wird das Hütchen umlaufen (C) und sich an die andere Gruppe wieder angestellt (D).
- Die andere Gruppe (**5** und **6**) führt parallel den gleichen Ablauf aus. Hier ist es jetzt wichtig, dass die Passfolge relativ gleichzeitig erfolgt.



Pass-/Laufkontinuum vor und zurück (Variation)

Höhere Intensität, da größerer Laufweg. Es muss aufgepasst werden, dass man beim Laufen nicht der anderen Gruppe in die Quere kommt.

Nr. 12		Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 1			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

➔ 1 Ball, Reservebälle liegen in den Toren

Ablauf:

- Ein Torhüter (1 und 4) in jedes Tor, Feldspieler verteilen sich gleichmäßig (2, 3, 5, 6).
- Torhüter 1 spielt 2 in den Lauf, dann startet 3 und bekommt den Ball ebenfalls in den Lauf, Pass zum Torhüter 4. Dieser spielt 5 in den Lauf, dann 6 in den Lauf und zum Schluss wieder zum Torhüter 1.
- Feldspieler stellen sich wie folgt an: 2 bei 3, 3 bei 5, 5 bei 6 und 6 bei 2, die Torhüter bleiben.

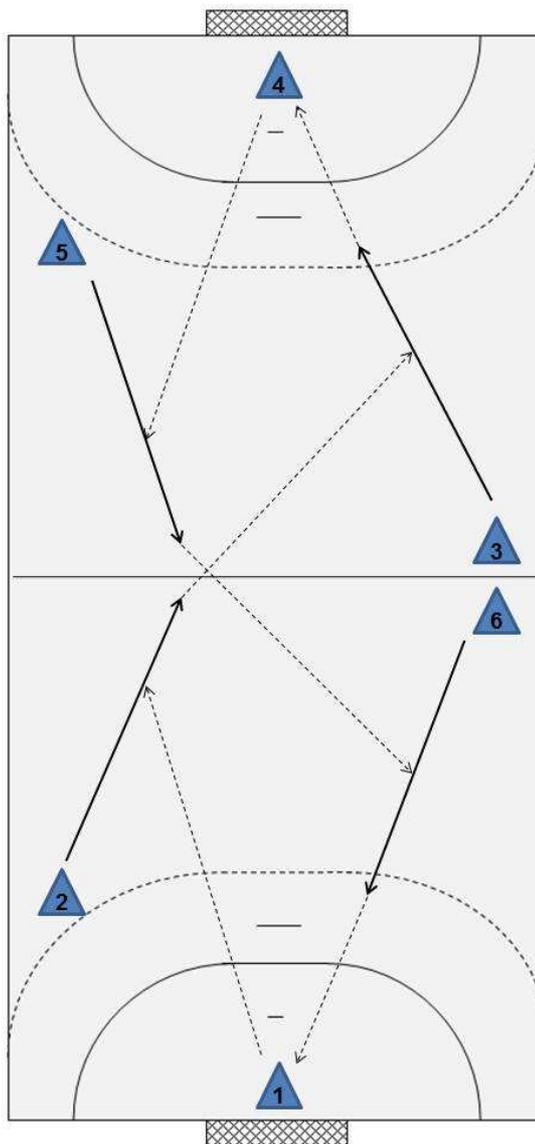
Wichtig:

- Ball in der Bewegung annehmen und ohne Prellen in der Bewegung wieder passen.
- "Fanghände" zeigen, damit der Werfer es einfacher hat
- Geht ein Ball verloren, bringen die Torhüter sofort einen neuen Ball ins Spiel
- Laufwege immer in Richtung Tor

Variationen:

- Ansprinten, Ball fangen, passen
- Pässe nur im Sprungwurf
- Tempo steigern

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum über das ganze Feld 1

Nr. 13		Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 2			12	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

➔ 1 Ball, Reservebälle liegen in den Toren

Ablauf:

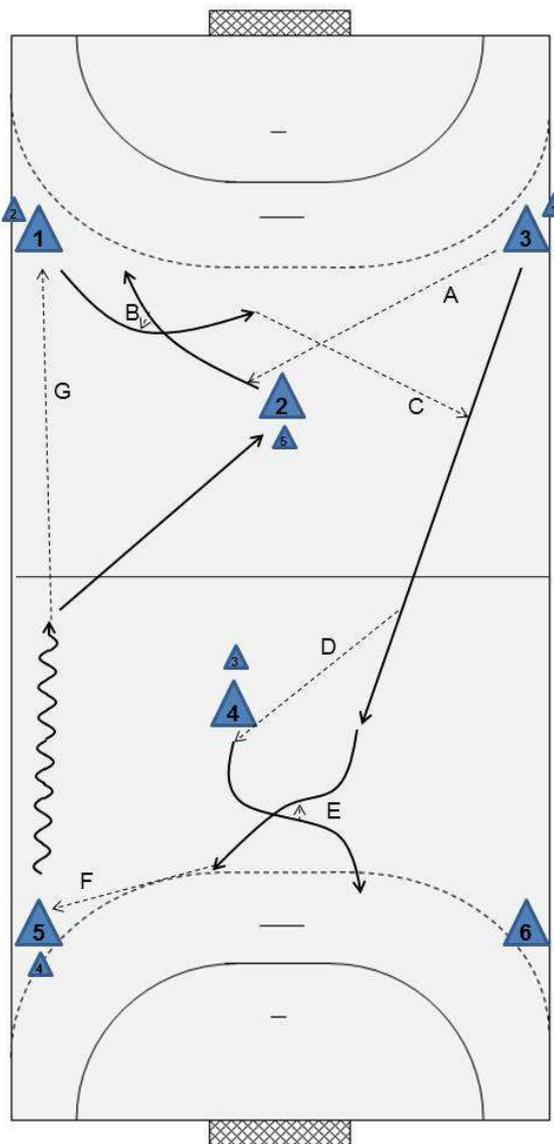
- Spieler stehen auf beiden Hallenhälften jeweils auf LA, RM und RA.
- Angreifer **3** passt Angreifer **2** in den Lauf (A).
- **2** kreuzt mit **1** (B) und **1** spielt dem ansprintenden **3** in den Lauf (C)
- Da **3** von der rechten Außenseite kommt, stellt sich **4** etwas versetzt nach links auf.
- **3** passt **4** in den Lauf (D) und kreuzt mit diesem (E)
- **3** passt (F) nach dem Kreuzen den Ball zu **5** auf der linken Außenseite.
- **5** sprintet prellend bis über die Mittellinie und passt (G) den Ball aus dem vollen Lauf zu **2**, der mittlerweile diese Position eingenommen hat.

Anstellpositionen nach der Aktion (kleine Dreiecke):

1 auf **3**, **2** auf **1**, **3** auf **4**, **4** auf **5**, **5** auf **2**

Danach beginnt der gleiche Ablauf von LA beginnend mit dem Ankreuzen von RM auf RA.

Übungsbild:



Pass-Laufkontinuum über das ganze Feld 2

Nr. 14	Ankreuzkontinuum LA, RL, RM, RR, RA	10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik
		Sprintwettkampf	☆☆
		Abwehr / Angriff	

Benötigt:

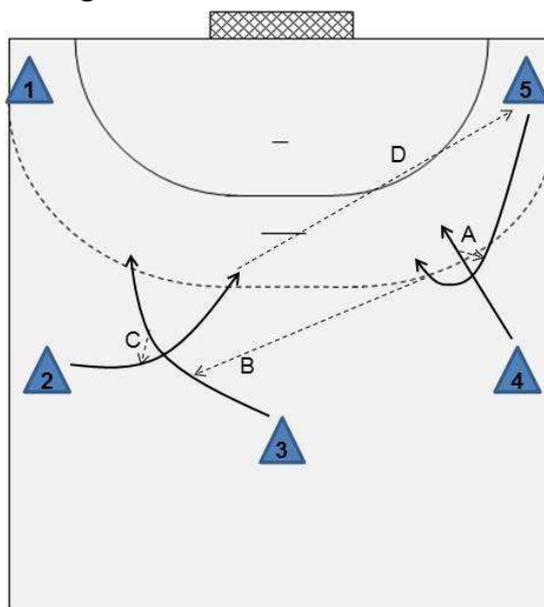
→ 1 Ball, jede Position doppelt besetzen

Ablauf:

- Ball wird von LA in der Stoßbewegung von 1 -> 2 -> 3 bis zu 4 gespielt (nicht im Bild)
- 4 kreuzt (A) mit 5 und 5 passt (B) zu 3
- 3 kreuzt (C) sofort mit 2, danach Pass zu 5
- Danach gleicher Ablauf auf die andere Seite usw.

Immer nach dem Kreuzen die Position tauschen. 4 mit 5, 2 mit 3, in der zweiten Runde dann 1 mit 3, 2 mit 4.

Übungsbild:



Ankreuzkontinuum LA, RL, RM, RR, RA

Variationen:

- Nach dem Kreuzen 3 mit 2 oder 3 mit 4, erfolgt der Pass (D) auf Außen im Sprungwurf
- Tempo kontinuierlich steigern

Achtung:

- auf korrekte Stoßbewegung/korrektes Anstoßen von außen achten

Nr. 15		Stoßen und Gegenstoßen im Kontinuum			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 1 Ball, jede Position doppelt besetzen

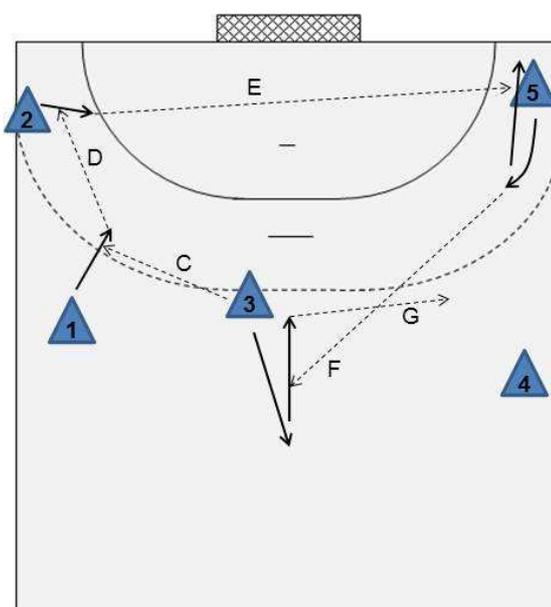
Ablauf:

- **2** kreuzt (A) mit **1**. **3** stößt und bekommt den Ball von **1** in den Lauf (B)
 - o **1** (jetzt auf RL) lässt sich sofort ein paar Schritte zurück sinken
 - o **2** (jetzt auf LA) läuft auf die Außenposition, stoppt ab und lässt sich ein bisschen zurückfallen (Richtung Torauslinie)
- **3** stößt leicht nach rechts, lässt sich zurückfallen und stößt prellend sofort wieder leicht nach links und passt (C) auf **1** (Bild 2)
- **1** stößt und spielt (D) den Ball nach außen zu **2**
- **2** stößt nach außen weg und passt (E) auf die andere Außenseite zu **5**, läuft hinterher und stellt sich dort wieder an
- **5** spielt den Ball (F) direkt zu **3**
- **3** stößt an und spielt den Ball zu **4** (G)
- danach gleicher Ablauf auf die andere Seite.

Übungsbild:



Stoßen und Gegenstoßen Kontinuum - Auftakt



Stoßen und Gegenstoßen Kontinuum - Folgehandlung

Achtung:

- Tempo kontinuierlich steigern

Nr. 16	Ankreuzkontinuum LA, RL, RR, RA			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

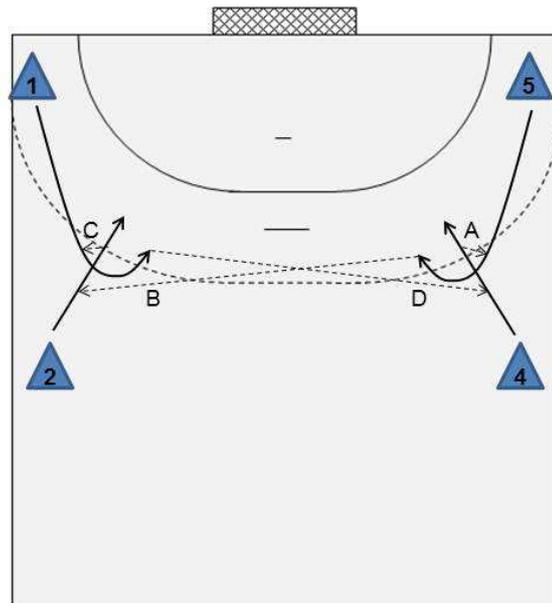
Benötigt:

→ 1 Ball, jede Position doppelt besetzen

Ablauf:

- RR **4** kreuzt (A) mit RA **5**
- RA **5** macht Druck Richtung Tor und passt (B) zu RL **2**
- RL **2** kreuzt (C) mit LA **1**
- LA **1** macht Druck Richtung Tor und passt (D) zu RR **4**
(jetzt **5**)
- usw.

Übungsbild:



Ankreuzkontinuum LA, RL, RR, RA

Laufwege nach dem Kreuzen:

- **5** tauscht mit **4** und **2** mit **1** die Position

Variationen:

- Beim Kreuzen eine Wurfäusung machen und den Ball hinten herausgleiten lassen
- Sprungwurfäusung beim Kreuzen machen und den Ball hinten herausgleiten lassen

Achtung:

- **4** und **2** stoßen dynamisch und druckvoll nach vorne, **1** und **5** kommen im Bogen herum gelaufen und stoßen vor dem Pass erst Richtung Tor.

Nr. 17	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 1			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ jede Position doppelt besetzen, 2 Bälle

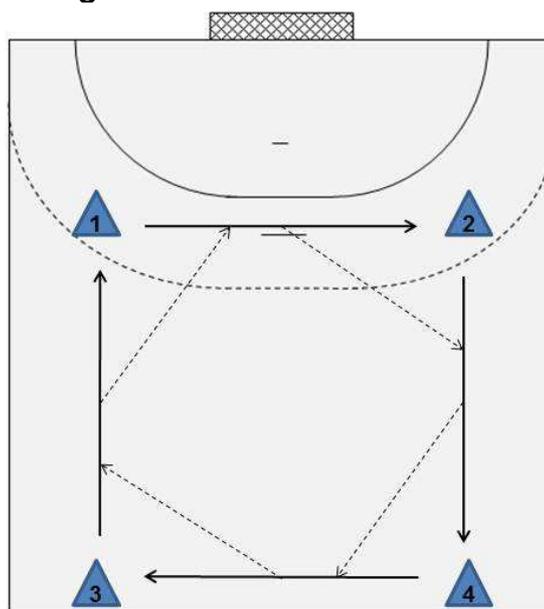
Ablauf:

- 1 spielt 2 den Ball in die Laufbewegung, 2 in den Lauf von 4 und dieser in den Lauf von 3, immer im Viereck herum.

Variationen:

- mit zwei Bällen 1 und 4 starten gleichzeitig mit dem Pass
- nach links/rechts passen und nachlaufen
- nach links passen, nach rechts laufen und umgekehrt
- nach links/rechts passen, diagonal laufen, in der Mitte hochspringen und mit dem Von-gegenüber-Kommenden abklatschen
- nach links/rechts passen, außen herum zwei Positionen (z.B. 1 auf 4) laufen und wieder anstellen
- Sprungwurfpass

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Viereck 1

Achtung:

- "Fanghände" zeigen, damit es der Werfer einfacher hat
- ansprinten, Ball im vollen Lauf fangen und ohne zu prellen weiterspielen

Nr. 18	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

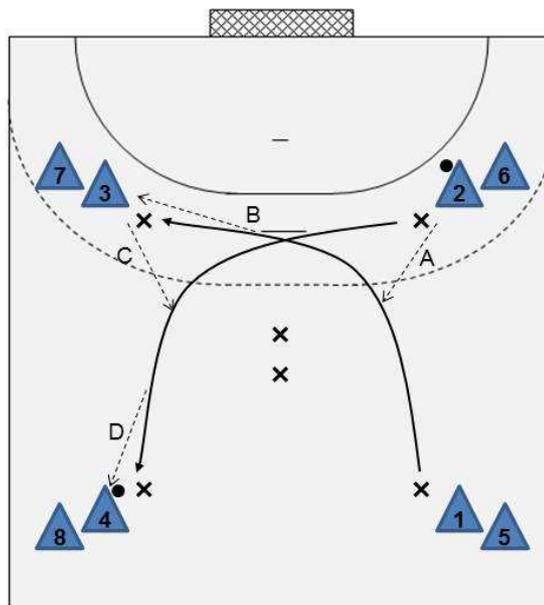
Benötigt:

➔ 2 Bälle, 2 Hütchen in der Mitte, 4 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- **1** läuft ohne Ball im Bogen los und bekommt den Ball von **2** gespielt (A).
- **1** spielt (B) zu **3** und stellt sich dort in der Gruppe an.
- Nachdem **2** den Ball zu **1** gespielt hat, startet **2** und läuft einen Bogen, bekommt den Ball von **3** gespielt (C), passt (D) zu **4** und stellt sich dort wieder an.
- Dann startet **3**, bekommt den Ball von **4**, spielt zu **5** und stellt sich dort an usw.

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2

Variation:

- Mit zwei Bällen, **2** und **4** haben je einen Ball und starten gleichzeitig (Hohe Anforderung an die Konzentration!)

Wichtig:

Übung soll das schnelle Passen während der Kontersituation simulieren:

- Schnelles und dynamisches Anlaufen und den Ball in den Lauf spielen und passen.
- Geschwindigkeit immer mehr steigern

Nr. 19		Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 2 Bälle, 6 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- **5** und **6** einfach besetzen (Torhüter), die restlichen Positionen doppelt.
- **1** passt (A) zu **5**, Rückpass (B), dann Pass (C) zu **2**, dahinter anstellen. **4**, **6** und **3** machen ebenfalls den gleichen Ablauf

Hinweis:

- Pass- und Laufgeschwindigkeit langsam steigern

Übungsbild:

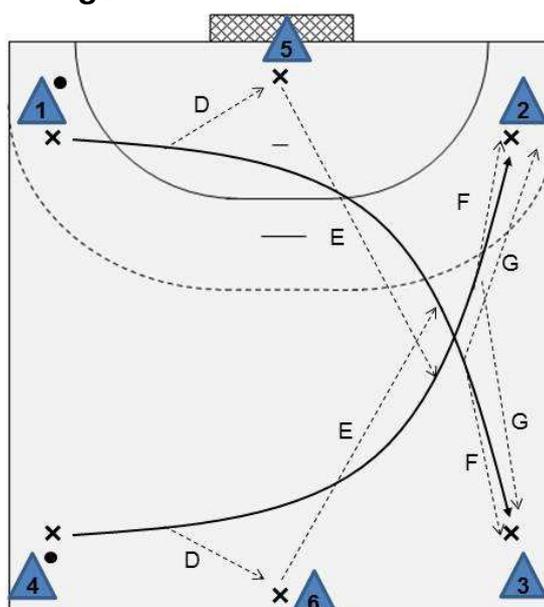


Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler - Grundablauf

Variationen:

- **1** passt zu **5** (D) (**4** dazu parallel zu **6**), danach startet **1** Richtung **3** und bekommt den Ball von **6** (E) gepasst, danach Pass zu **3** (F), dahinter anstellen.
- Nach Pass von **6** (E), Sprungwurfpass zu **2** (G), aber hinter **3** anstellen.

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler - Variation

Nr. 20	Pass-/Laufkontinuum im Stern 1			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

- ➔ 1 Ball, 8 Hütchen für die Startmarkierung (für die inneren Hütchen einen Kreis auf dem Hallenboden zur Orientierung suchen)

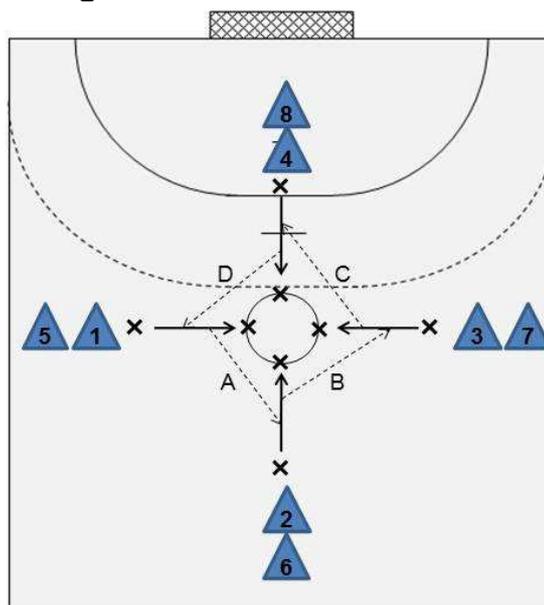
Ablauf:

- **1** stößt und spielt (A) den Ball zum anstoßenden **2**, dieser passt (B) zum anstoßenden **3**, usw.
- Nach dem dynamischen nach vorne stoßen, lässt sich **1** schräg nach rechts rückwärts zurückfallen und stellt sich bei **2** wieder an. **2** bei **3** usw.

Variationen:

- **1** läuft nach dem Pass im Halbkreis außenherum zu **3** (gegenüber) und stellt sich dort an. **2** bei **4**, **3** bei **1** und **4** bei **2**.
- Ballweg nach links/rechts, Laufweg nach rechts/links entgegengesetzt

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Stern 1

Nr. 21	Pass-/Laufkontinuum im Stern 2			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

- ➔ 1 Ball, 8 Hütchen für die Startmarkierung (für die inneren Hütchen einen Kreis auf dem Hallenboden zur Orientierung suchen)

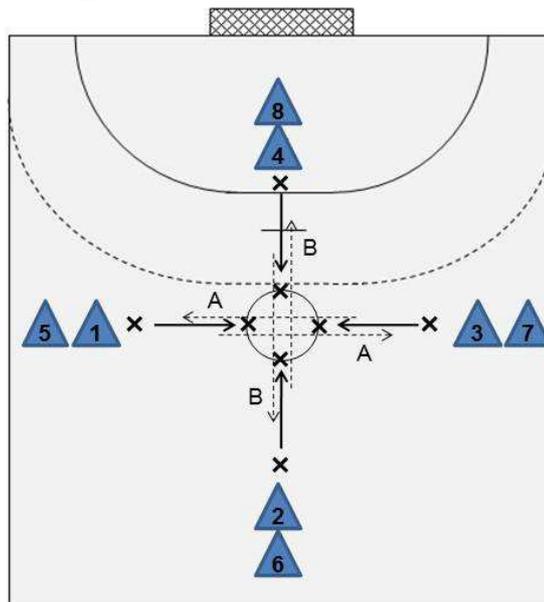
Ablauf:

- **1** stößt bis zum vorderen Hütchen und spielt (A) den Ball dem anstossenden **3** zu, gleichzeitig stößt **2** zum vorderen Hütchen und spielt (B) den Ball dem anstossenden **4** zu.
- Nachdem **1** gepasst hat, lässt er sich schnell rückwärts nach rechts zurück fallen und stellt sich bei **2** wieder an. **2** bei **3** usw.

Variationen:

- **1** läuft nach dem Pass im Halbkreis außenherum zu **3** (gegenüber) und stellt sich dort an. **2** bei **4**, **3** bei **1** und **4** bei **2**.
- Die Spieler gehen soweit zurück, dass bis zum hinteren Hütchen gestoßen werden kann und der Ball von da aus in die Gegengruppe gespielt werden kann -> längerer Passweg

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Stern 2

Nr. 22		Pass-/Laufkontinuum			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

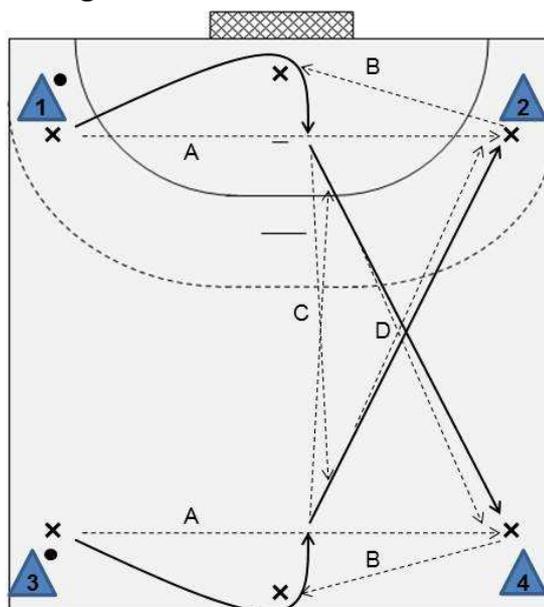
Benötigt:

→ 2 Bälle, 6 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- Beide Gruppen (1 und 3) starten gleichzeitig.
- 1 passt (A) zu 2 (3 gleichzeitig zu 4) 1 und 3 umlaufen danach das seitliche Hütchen in der Feldmitte
- danach Rückpass von 2 (4) (B)
- 1 und 3 tauschen die Bälle (C).
- 1 (3) spielen den Ball gegenüber in die andere Gruppe (D) und stellen sich dort wieder an.
- Danach umgekehrter Ablauf.

Übungsbild:



Variationen

- Geschwindigkeit erhöhen
- Pass im Sprungwurf zwischen 1 und 3

Nr. 23		Pass-/Laufkontinuum in der gr. Gruppe			12	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 3 Bälle, 6 Hütchen für die Spielfeldmarkierung, jede Position doppelt besetzen

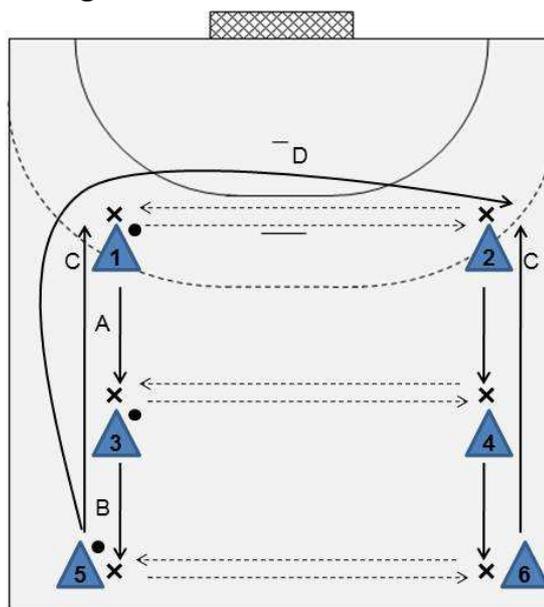
Ablauf:

- 1 passt zu 2, 3 zu 4 und 5 zu 6 (dynamische Stoßbewegung nach vorne) und wieder zurück. Die Pässe erfolgen zeitgleich!
- danach läuft 1 in der Seitwärtsbewegung zu 3 (A), 3 zu 5 (B), 5 läuft normal zu 1 (C) und 2 zu 4, 4 zu 6, 6 zu 2

Variation:

- 5 läuft außen herum zu 2 (D) und 6 zu 1.

Übungsbild:



Pass-Laufkontinuum in der großen Gruppe

Achtung:

- Bei 12 Spielern sind hohe Geschwindigkeit und Passgenauigkeit gefordert, um den Ballfluss nicht zu stoppen.

Nr. 24	Pass-/Laufkontinuum Stoßen mit Kontereinleitung				8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

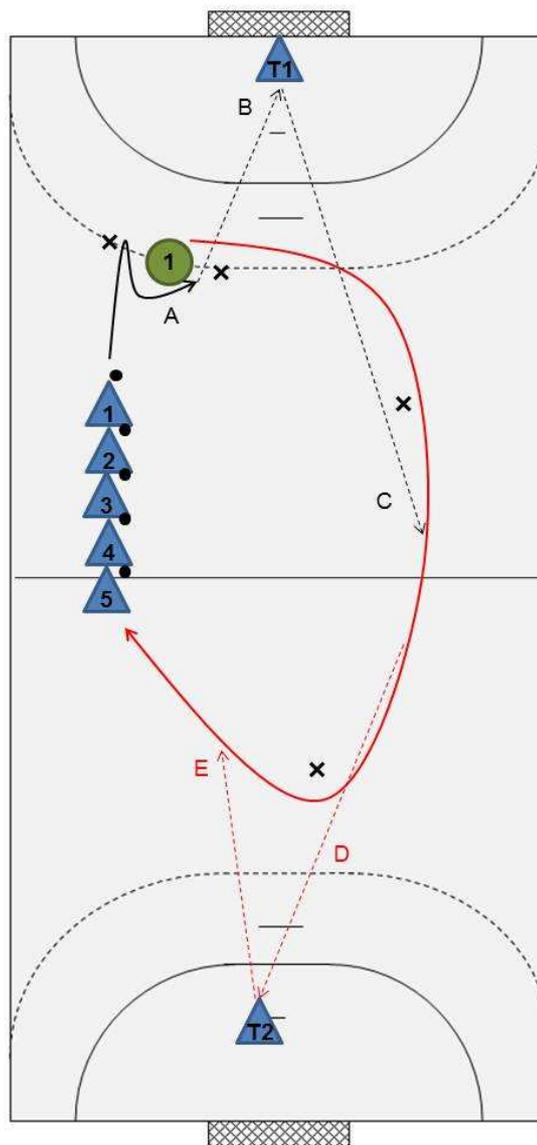
Benötigt:

→ jeder Spieler einen Ball, 5 Hütchen

Ablauf:

- **1** spielt **1** den Ball und bekommt ihn in den Lauf zurück gepasst
- **1** macht eine dynamische Lauftäuschung nach links und prellt dann nach rechts um den Abwehrspieler herum (A)
- **1** macht die Täuschbewegung mit und erschwert **1** das Wegprellen nach rechts (A)
- **1** passt den Ball zum **T1** (B) und wird danach zum neuen Abwehrspieler
- **1** startet in den Konter, umläuft die beiden Hütchen und bekommt von **T1** den Ball in den Lauf gespielt (C)
- **1** passt den Ball zu **T2** (D), umläuft das Hütchen und bekommt den Ball wieder zurück gespielt (E)
- **1** stellt sich mit Ball wieder an

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum Stoßen mit Kontereinleitung

Hinweis:

- In der Abwehrbewegung soll zuerst mit geringem Widerstand agiert werden. Mit der Zeit aber immer intensiver vorgehen

Variation:

- Pässe aus dem Sprungwurf heraus

Nr. 25		Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 3			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

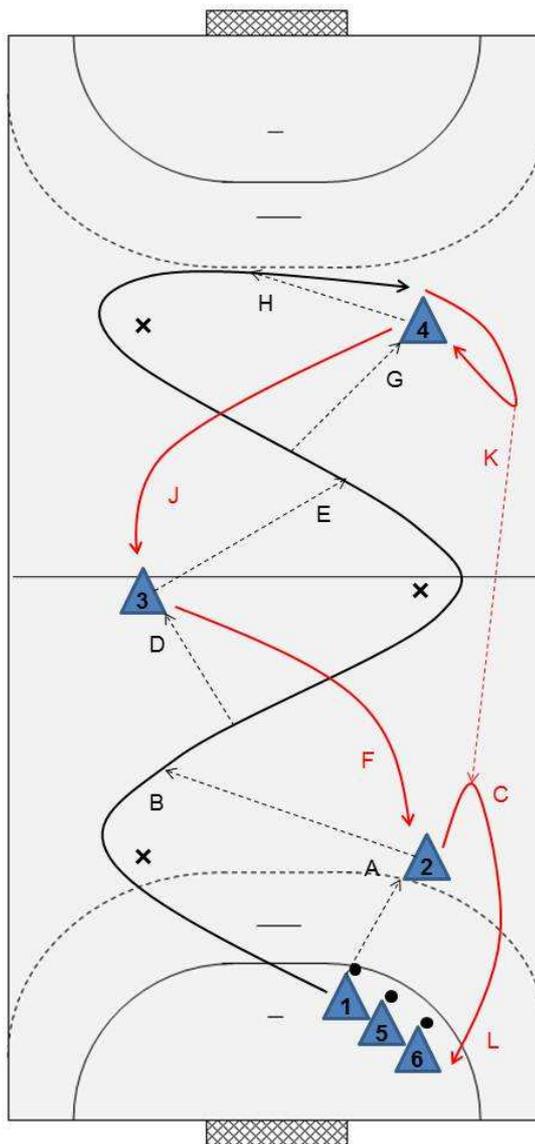
Benötigt:

➔ ausreichend, Bälle 3 Hütchen

Ablauf:

- 1 spielt 2 den Ball (A), umläuft das Hütchen und bekommt den Ball wieder zurück (B)
- 2 läuft etwas nach oben und wartet dort (C)
- 1 spielt 3 den Ball (D), umläuft das Hütchen und bekommt den Ball wieder zurück (E)
- Nach dem Pass läuft 3 auf die Position von 2 (F)
- 1 spielt 4 den Ball (G), umläuft das Hütchen und bekommt den Ball wieder zurück (H)
- Nach dem Pass läuft 4 auf die Position von 3 (J)
- 1 läuft weiter, spielt den Pass zum wartenden 2 (K) und läuft danach auf die Position von 4
- 2 stellt sich mit Ball an der Startposition an (L)
- Sobald 3 auf der Position von 2 angekommen ist (F), startet 5 mit dem gleichen Ablauf
- Usw.

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 3

Hinweis:

- 3 und 4 müssen zügig auf die neue Position laufen (F und J)

Nachwort des Autors

1995 überredete mich ein Freund, mit ihm zusammen das Training einer männlichen D- Jugend zu übernehmen.

Dies war der Beginn meiner Trainertätigkeit. Daraufhin fand ich Gefallen an den Aufgaben eines Trainers und stellte stets hohe Anforderungen an die Art meiner Übungen. Bald reichte mir das Standardrepertoire nicht mehr aus und ich begann, Übungen zu modifizieren und mir eigene Übungen zu überlegen.

Heute trainiere ich mehrere Jugend- und Aktivmannschaften in einem breit gefächerten Leistungsspektrum und richte meine Trainingseinheiten gezielt auf die jeweilige Mannschaft aus, womit ich sehr erfolgreich bin.

Mein Ehrgeiz liegt darin begründet, jeden Spieler innerhalb seiner Möglichkeiten den eigenen Zielen Stück für Stück näher zu bringen.

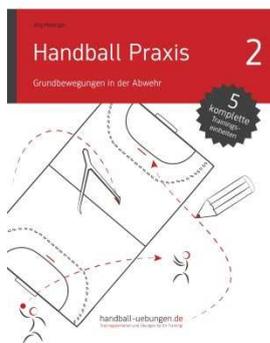
Ich möchte meine Übungssammlung auch anderen Trainern zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

Aus der Reihe „Handball Praxis“ sind folgende Bücher erhältlich:



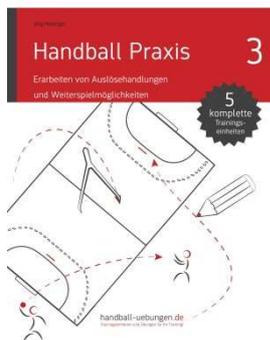
Buch 1 Handballspezifische Ausdauer (5 Trainings-einheiten)

Die Grundlagenausdauer ist im Handball Voraussetzung für ein hohes spielerisches Niveau über das ganze Spiel hinweg. Hinzu kommt eine handballspezifische Ausdauer, die sich in einer hohen Schnelligkeitsausdauer und einer guten Erholung von Belastungsspitzen niederschlägt. In den folgenden Trainingseinheiten soll dargestellt werden, wie diese Ausdauer handballspezifisch und mit Spaß trainiert werden kann. Zudem wird in den Trainingseinheiten auch die Konzentration unter Ermüdungsbedingungen geschult, eine im Handball nicht wegzudenkende Fähigkeit, die oft den entscheidenden Vorteil am Ende eines Spieles ausmacht.



Buch 2 Grundbewegungen in der Abwehr (5 Trainings-einheiten)

Die individuelle Ausbildung der einzelnen Spieler, sowie das Zusammenspiel in der Mannschaft ist ein wichtiger Baustein für den Erfolg und muss immer wieder wiederholt und vertieft werden.



Buch 3 Erarbeiten von Auslösehandlungen und Weiterspielmöglichkeiten (5 Trainingseinheiten)

Im gebundenen Spiel 6 gegen 6 ist es nicht immer einfach, eine kompakt stehende Abwehr zu überwinden. Mit diesen Auftakt-handlungen (Auslösehandlungen) bringen sie Bewegung in die gegnerische Abwehr.

Mehrere Weiterführungsmöglichkeiten bieten variable Abschlussmöglichkeiten.

Aus der Reihe „Handball Praxis Spezial“ ist folgendes Buch erhältlich:



Buch 1 **Schritt für Schritt zur 3-2-1 Abwehr (6 Trainings-einheiten)**

Die 3-2-1 Abwehr ist ein hervorragendes taktisches Mittel, um den Angriff im Aufbau unter Druck zu setzen. Schnelle Ballgewinne und Konter sind oft die Folge. Gute konditionelle Eigenschaften, sowie eine gute Ausbildung im 1gegen1 in der Abwehr sind allerdings Grundvoraussetzungen dafür. Für eine allumfassende Ausbildung in der Jugend gehört die 3-2-1 Abwehr zwingend dazu.

Aus der Reihe „Handball Übungen“ sind folgende Bücher erhältlich:



Buch 1 Passen und Fangen in der Bewegung Teil 1 (25 Übungen)

Der moderne Handball ist sehr schnell und dynamisch geworden. Eine hohe Passsicherheit und Geschwindigkeit in der Bewegung ist unumgänglich.



Buch 6 Passen und Fangen in der Bewegung Teil 2 (25 Übungen)

2. Teil mit weiteren Übungen



Buch 2 Effektives Einwerfen der Torhüter Teil 1 (25 Übungen)

Warum den Torhüter immer mit den gleichen, irgendwann langweiligen Übungen einwerfen? Abwechslungsreiches Einwerfen, sowohl für Torhüter als auch für Feldspieler.



Buch 7 Effektives Einwerfen der Torhüter Teil 2 (25 Übungen)

2. Teil mit weiteren Übungen



Buch 3 Handballnahe Spiele zur Erwärmung (25 Übungen)

Abwechslungsreiche Spiele, die Handlungsschnelligkeit und Passgenauigkeit schulen. Abwechslungsreich mit immer neuen Anforderungen.

Buch 4 Spielerisch zu schnelleren Beinen (25 Übungen)

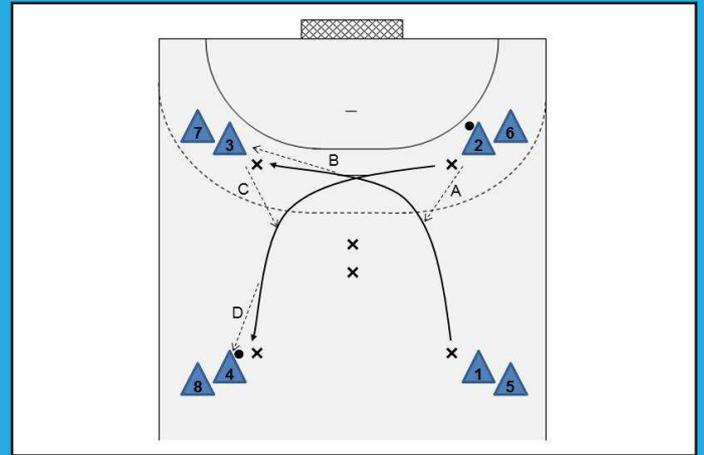
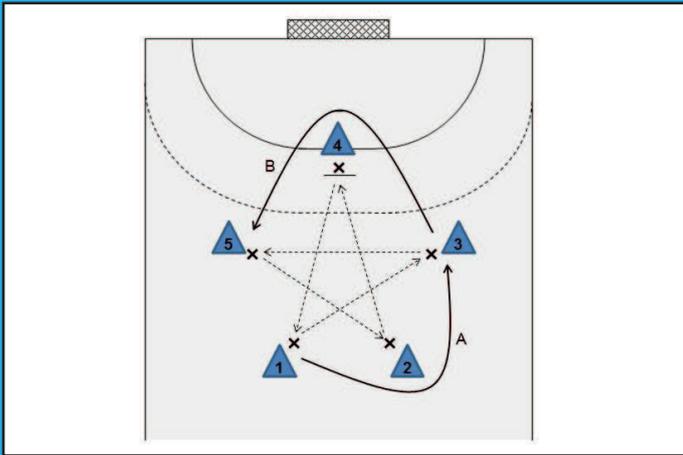
"Alle auf die Grundlinie, auf Signal sprinten bis zur Mittellinie", welcher Spieler hat das nicht schon 100mal gehört. Warum nicht das Sprinten in einer Spielform durchführen, in der man sich im Wettkampf mit seinen Mitspielern messen kann.



Buch 5 Wurfserien und Kreuzbewegungen (25 Übungen)

Schulen Sie Wurfgenauigkeit und Dynamik Ihre Spieler durch Wurfserien.

Besuchen Sie auch unseren Shop unter www.handball-uebungen.de



Passen und Fangen in der Bewegung - Teil 1

2. Auflage

Passen und Fangen sind zwei Grundtechniken im Handball, die im Training permanent trainiert und verbessert werden müssen. Die vorliegenden 25 praktischen Übungen bieten viele Varianten, um das Passen und Fangen anspruchsvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, die Sicherheit beim Passen und Fangen auch in der Bewegung mit hoher Dynamik zu verbessern. Deshalb werden die Übungen mit immer neuen Laufwegen und spielnahen Bewegungen gekoppelt.

Die Übungen sind leicht verständlich in Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade und Komplexitätsstufen kann für jede Altersstufe das Passen und Fangen passend gestaltet werden.