

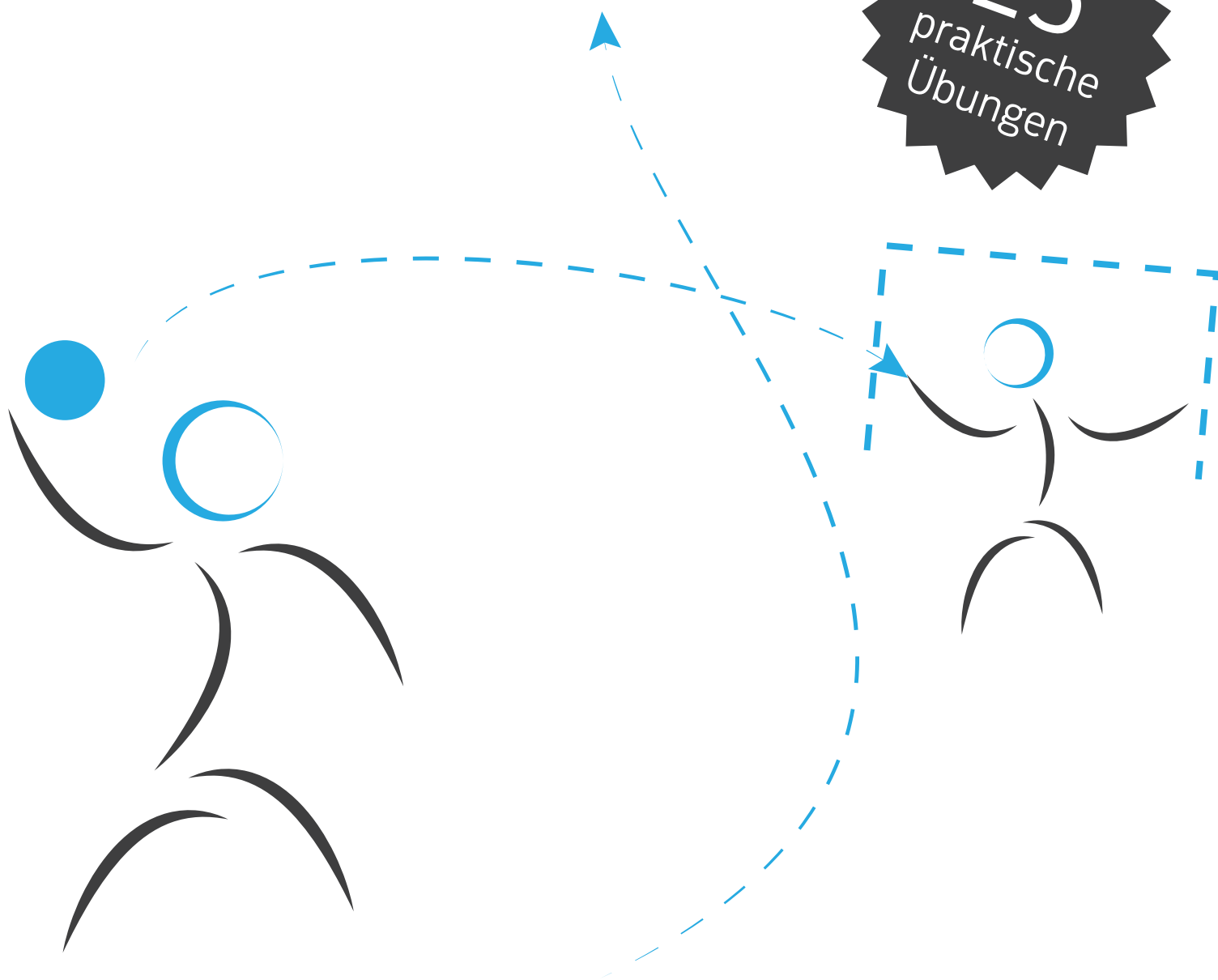
Jörg Madinger

Effektives Einwerfen der Torhüter

2

Teil 1

25
praktische
Übungen



Vorwort

Das Einwerfen der Torhüter ist in nahezu jedem Training notwendiger Bestandteil. Die vorliegenden 25 Übungen zum Einwerfen bieten hier verschiedene Ideen, um das Einwerfen sowohl für Torhüter als auch für die Feldspieler anspruchsvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, schon beim Einwerfen die Dynamik der Spieler zu verbessern.

Die Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Ob gekoppelt mit koordinativen Zusatzübungen oder vorbereitend für Inhalte des Hauptteils, kann für jedes Training und durch verschiedene Schwierigkeitsstufen auch für jede Altersstufe das Einwerfen 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	Feldspieler	Schwierigkeit	Seite
1	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	10	☆☆	4
2	Dynamisches Einwerfen aus dem Sprungwurf	7	☆	5
3	Intensives Einwerfen auf zwei Tore (große Gruppe)	7	☆	6
4	Einwerfen mit Reifen und Pommes	7	☆	7
5	Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie	7	☆☆	8
6	Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA	7	☆☆	9
7	Einwerfen mit einer kleinen Werfergruppe	7	☆	10
8	Einwerfen aus dem vollen Lauf 1	7	☆	11
9	Einwerfen aus dem vollen Lauf 2	9	☆☆	12
10	Schnelles vor und zurück 1	7	☆	13
11	Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	8	☆	14
12	Einwerfen aus dem vollen Lauf 4	7	☆	15
13	Intensives Einwerfen für den Torhüter 1	8	☆	16
14	Schnelles vor und zurück 2	7	☆☆☆	17
15	Intensives Einwerfen für den Torhüter 2	9	☆	18
16	Einwerfen aus dem vollen Lauf 5	7	☆☆	19
17	Schnelles vor und zurück, Wurf über RL/RR 2	7	☆☆	20
18	Einwerfen aus dem vollen Lauf 6	8	☆☆☆	21
19	Anstoßen mit Rückzugsbewegung	7	☆	22
20	Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers	9	☆	23
21	Einwerfen mit Stoßbewegungen	7	☆	24
22	Einwerfen mit Laufen und Weglaufen	7	☆☆	25
23	Einwerfen mit Stoßen /Gegenstoßen	9	☆☆	26
24	Einwerfen mit Kreuzbewegungen	9	☆☆	27
25	Einwerfen mit Kontereinleitung	10	☆	28

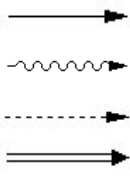
Legende:

Übungsnummer		Übungsname			Min. Spieleranzahl		Übungsdauer	
Nr. 1		Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung			8		10 Min.	
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★ ★ ★	
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff		

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

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



Laufweg

Ball prellen

Ballweg

Wurf



Abwehrspieler



Angreifer



Hütchen



Reifen



Pommes (flacher Schaumstoffbalken oder alternativ eine Laufleiter)

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	Dynamischen Einwerfen in der Stoßbewegung			10	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
★★★					

Benötigt:

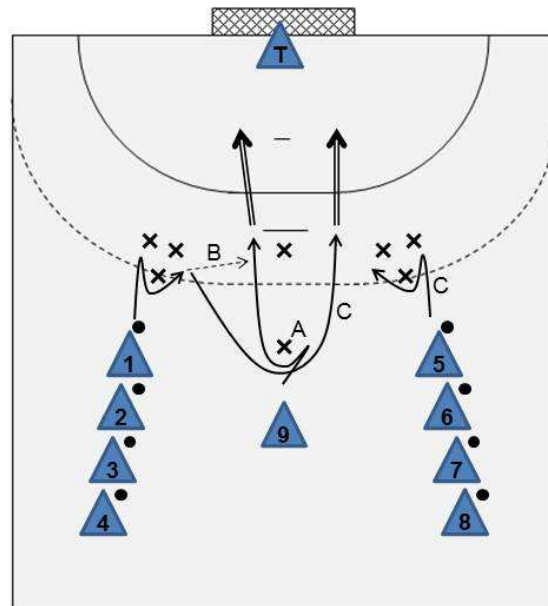
→ 9 Spieler, 1 Torhüter, 8 Hütchen, ausreichend Bälle

Vorbereitung:

- Rechts und Links hinter den Hütchen stellen sich die Spieler mit Ball auf. Ein Spieler **9** steht in der Mitte ohne Ball.

Ablauf:

- **1** macht mit Ball eine dynamische Körpertäuschung vor den Hütchen
- **9** startet zeitlich parallel und läuft nach einer Körpertäuschung nach links (A) und bekommt von **1** nach dessen Körpertäuschung den Ball gespielt (B)
- **9** wirft im Schlagwurf nach Vorgabe (hoch, halb, tief) aufs Tor
- Nach dem Pass zu **9** startet **1** mit schnellen Rück-Seitwärtsschritten um das hintere Hütchen in der Mitte
- Etwas zeitversetzt startet **5** mit dem gleichen Ablauf wie **1** (nur spiegelverkehrt). **5** macht eine Körpertäuschung vor dem Hütchen, zieht nach innen und spielt **1** den Ball, der von hinten kommt.

Übungsbild:

Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung

Variationen:

- Geschwindigkeit immer mehr steigern
- Wurf erfolgt im Sprungwurf

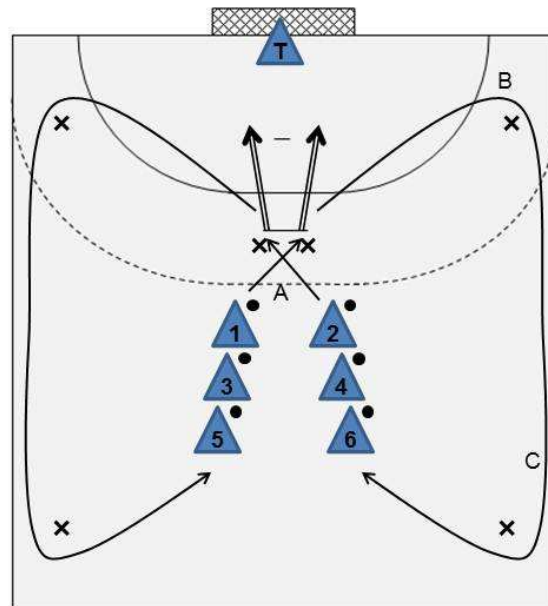
Nr. 2	Dynamisches Einwerfen aus dem Sprungwurf			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 6 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** läuft dynamisch diagonal an und macht auf der Höhe der Hütchen einen Sprungwurf (A), anschließend startet **2** von rechts
- Rechtsanlaufende werfen nach links, Linksanlaufende werfen nach rechts nach Vorgabe (hoch, halb, tief)
- Schnell hintereinander anlaufen und werfen.
- Nach dem Wurf sprinten die Werfer zum Hütchen in der Ecke (B), danach um das Hütchen an der Mittellinie (C).

Übungsbild:

Dynamisches Einwerfen aus dem Sprungwurf

Variationen:

- Erst auf die Hände, dann hoch, tief und halb
- Wurfentscheidung: entweder hoch oder tief, aber immer diagonal anlaufen und werfen.

Nr. 3		Intensives Einwerfen auf zwei Tore (große Gruppe)			6	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	X	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 5 Spieler, 2 Torhüter, 5 Hütchen, 6-8 Pommes, ausreichend Bälle

Ablauf Hütchen:

- Im oberen Spielfeld mit schnellen Seitsschritten mit Ball (prellend) durch die Hütchen
- Danach Wurf nach Vorgabe
- Nach dem Wurf Sprint zur anderen Spielfeldhälfte

Ablauf Pommes:

- Die Laufbahn (immer zwei Kontakte) durchlaufen und danach nach Vorgabe (hoch, halb, tief) werfen
- Nach dem Wurf Sprint zur anderen Spielfeldhälfte.

Einen neuen Ball erst nach dem Sprint holen und wieder aufstellen

Variationen Hütchen:

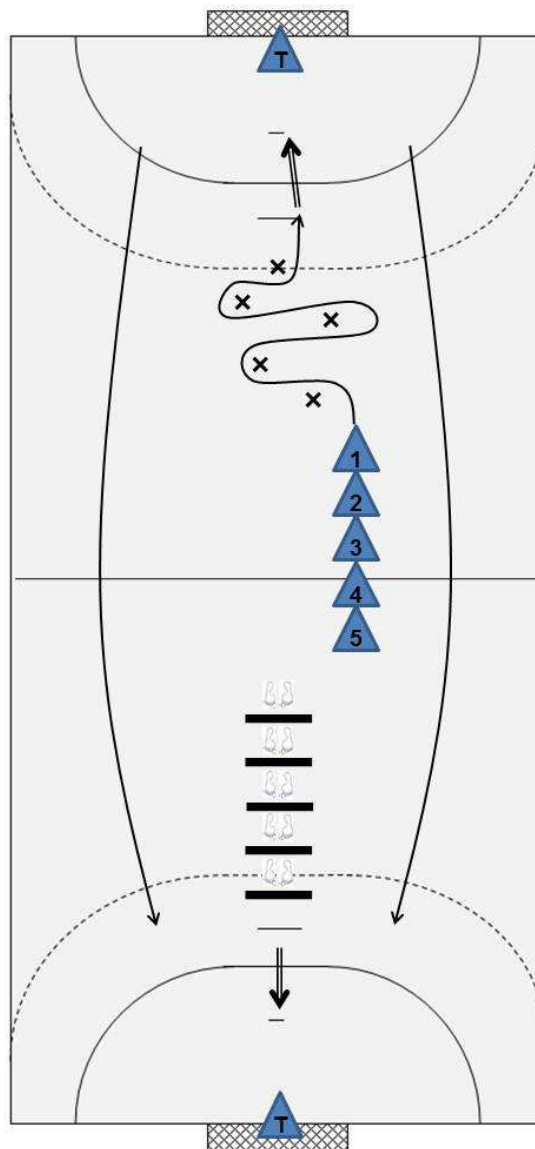
- Vorwärts-Rückwärts (Blickrichtung Seitenauslinie)
- aus dem Sprungwurf

Variation Pommes:

- mit einem Bein (rechts-links) durchspringen
- mit schnellen Seitsschritten (Blickrichtung Seitenauslinie) durchlaufen
- schnelles Durchlaufen mit nur einem Kontakt

Wichtig:

- Beide Gruppen müssen gleichzeitig anfangen

Übungsbild:

Intensives Einwerfen auf zwei Tore (große Gruppe)

Nr. 4	Einwerfen mit Reifen und Pommes			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

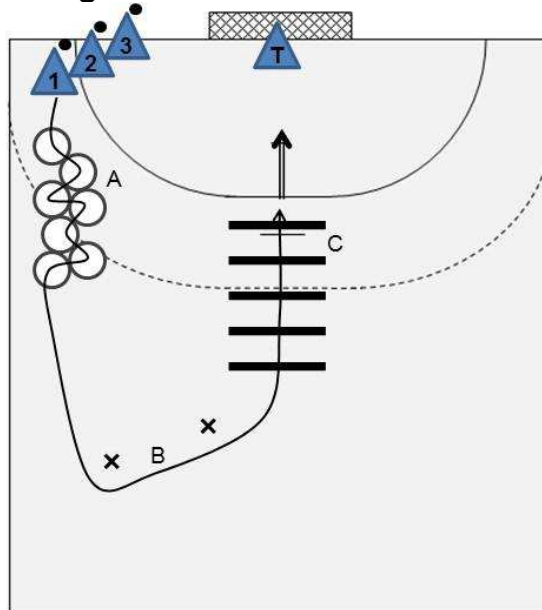
→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 6-8 Reifen, 6-8 Pommes, 2 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** startet mit schneller Schrittfolge mit je einem Kontakt je Reifen (A)
- danach sprintet **1** um die Hütchen herum (B) zu den Pommes, durchläuft die Pommes mit einem Doppelkontakt (li. Fuß/re. Fuß) in jedem Zwischenraum
- Anschließend wirft **1** nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor

Variation

- Reifen immer wieder unterschiedlich legen
- Kontakte zwischen den Pommes verändern. Aber auf einen Laufluss achten, Torhüter sollen zügige Wurfserien erhalten.

Übungsbild:

Einwerfen mit Reifen und Pommes

Nr. 5		Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung	X	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

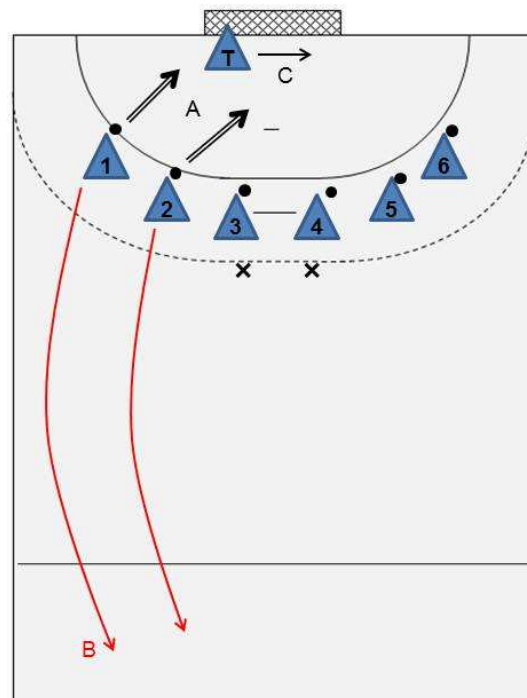
→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 2 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

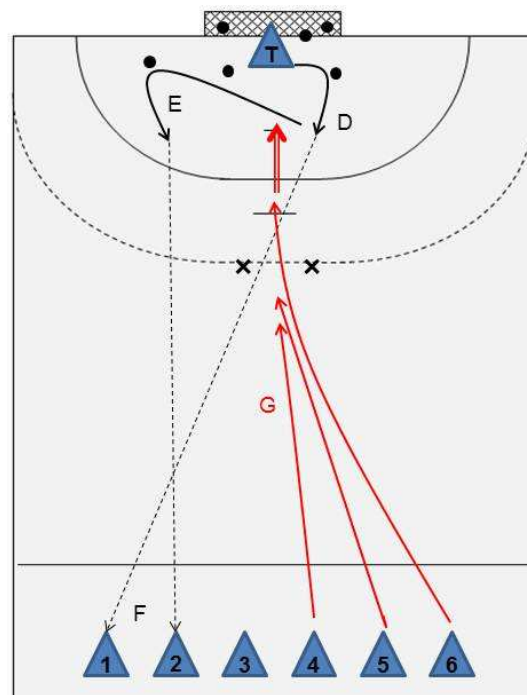
- Die Spieler werfen abwechselnd kurz und lang (A) nach Vorgabe (Hände, hoch, halb, tief)
- Nach dem Wurf sprinten sie zu einer vorher definierten Linie hinter der Mittellinie (B)
- Der Torhüter bewegt sich bei der Wurfserie im Tor immer mit dem Standort des Werfers (C), so dass er immer den optimalen Standort zum Werfer hat
- Nachdem alle Spieler geworfen haben, startet der Torhüter zum ersten Ball (D) und passt mit einem langen Pass zu **1**, dann zum nächsten Ball (E) usw. bis alle Spieler wieder einen Ball haben
- **6** startet, läuft durch die Hütchen und wirft nach der gleichen Vorgabe wie zuvor auf das Tor
- Alle anderen Spieler starten etwas zeitversetzt, so dass eine Serie für den Torhüter entsteht

Variation:

- Zwei Torhüter, die das Passen übernehmen und sich im Tor abwechseln

Übungsbild:

Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung



Kontereinleitung mit 2. Wurfserie

Nr. 6		Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff
						★★

Benötigt:

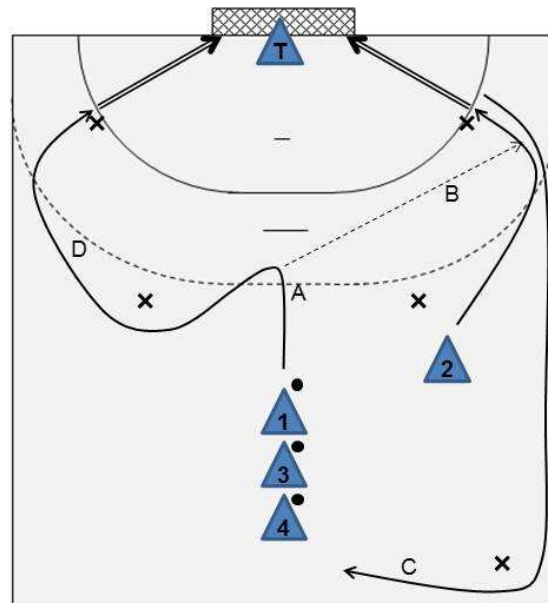
→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 6 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** stößt (A) und passt (B) **2** in den Lauf, der von RA wirft.
- Nach dem Wurf sprintet **2** im Bogen zur Mittellinie (C), um sich danach wieder anzustellen.
- **1** zieht sich sofort rückwärts nach links zurück und umläuft (D) die beiden linken Hütchen.
- **3** stößt mit Ball und spielt **1** in den Lauf, der von LA wirft.
- usw.

Wichtig:

- Dem Torhüter ausreichend Zeit verschaffen, damit er sich mit der richtigen Grundstellung für den Wurf von außen aufstellen kann

Übungsbild:

Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA

Nr. 7	Einwerfen mit einer kleinen Werfergruppe			7	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	X TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, ausreichend Bälle (je Spieler 2 Bälle)

Ablauf:

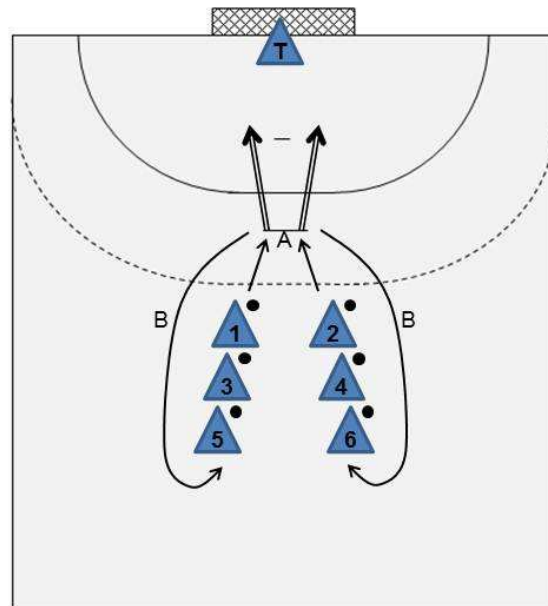
- Immer abwechselnd im Korridor nach Vorgabe (hoch, halb, tief) werfen (A) links wirft nach links und rechts nach rechts
- Nach dem Wurf schnell seitlich heraustreten und rückwärts mit schnellen Schritten hinten wieder anstellen (B)
- Dann den zweiten Wurf, danach wieder die Bälle sammeln.

Variation:

- Sprungwurf
- Diagonal Werfen

Wichtig:

- Je mehr Spieler, umso intensiver ist es für den Torhüter

Übungsbild:

Einwerfen mit einer kleinen Werfergruppe

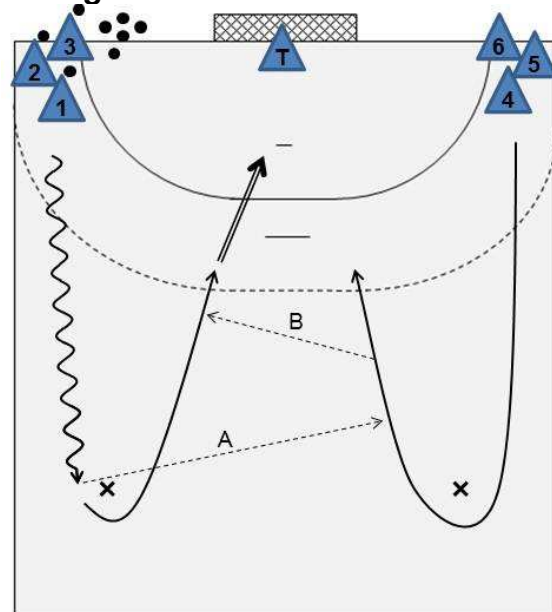
Nr. 8		Einwerfen aus dem vollen Lauf 1			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	X	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 2 Hütchen, ausreichend Bälle Ausreichend Bälle, 2 Hütchen

Ablauf:

- 1 und 4 starten gleichzeitig, dabei prellt 1 den Ball.
- Beide umlaufen das Hütchen.
- Direkt nach dem Umlaufen des Hütchens passt 1 den Ball (A) zu 4
- Sofortiger Rückpass (B)
- Immer abwechselnd nach Vorgabe (hoch, halb, tief) werfen (z.B. links/rechts hoch)
- die zweite Gruppe startet etwas zeitversetzt, so dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht

Übungsbild:

Einwerfen aus dem vollen Lauf 1

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf übers falsche Bein

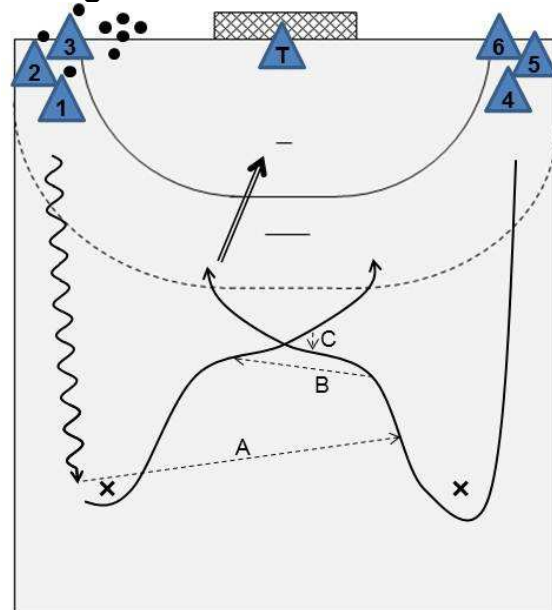
Nr. 9		Einwerfen aus dem vollen Lauf 2			9	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ 8 Spieler, 1 Torhüter, 2 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- 1 und 4 starten gleichzeitig, dabei prellt 1 den Ball.
- Beide umlaufen das Hütchen.
- Direkt nach dem Umlaufen des Hütchens passt 1 den Ball (A) zu 4
- Sofortiger Rückpass (B) zu 1, der sofort ins Ankreuzen geht
- 4 kommt hinten herum gelaufen (Kreuzen) und bekommt von 1 den Ball gespielt (C)
- Immer abwechselnd nach Vorgabe (hoch, halb, tief) werfen
- die zweite Gruppe startet etwas zeitversetzt, so dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht

Übungsbild:

Einwerfen aus dem vollen Lauf 2

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf übers falsche Bein
- Sprungwurfpass (dabei den Ball beim Kreuzen hinten raus lassen)
- Bälle auf die andere Seite -> Spiegelverkehrter Ablauf

Nr. 10	Schnelles vor und zurück 1			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

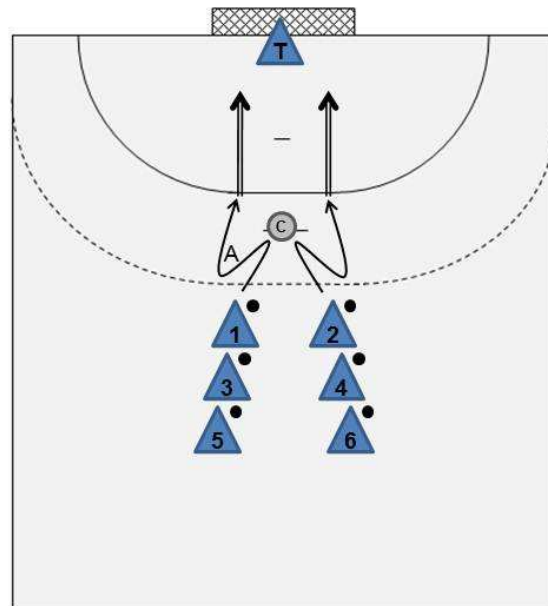
→ 6 Spieler, 1 Torhüter, ausreichend Bälle

Ablauf:

- Der Trainer steht auf Höhe von 7Meter und hält seine Hände leicht nach vorne gestreckt.
- **1** läuft mit 2-3 schnellen Schritten nach vorne, und schlägt in die Hand des Trainers. Danach lässt er sich sofort wieder 2-3 Schritte zurück fallen, um dann dynamisch nach vorne zu stoßen und ab ca. 7Meter im Korridor nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor zu werfen (B).
- **2** startet etwas zeitversetzt den gleichen Ablauf (A)

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf übers falsche Bein

Übungsbild:

Schnelles vor und zurück 1

Nr. 11	Einwerfen aus dem vollen Lauf 3			8	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

→ 6 Spieler, 2 Torhüter, ausreichend Bälle (Reservebälle links und rechts)

Ablauf:

- Der Trainer steht auf Höhe von 7Meter und hält seine Hände leicht nach vorne gestreckt.
- **1** läuft mit 2-3 schnellen Schritten nach vorne, und schlägt in die Hand des Trainers. Danach lässt er sich sofort wieder 2-3 Schritte zurück fallen, um dann dynamisch nach vorne zu stoßen und ab ca. 7Meter im Korridor nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor zu werfen (B).
- **2** startet etwas zeitversetzt den gleichen Ablauf (A)
- Nachdem **1** geworfen hat, sprintet **1** (D) zu den Bällen, die kurz vor der Torauslinie im Feld liegen, nimmt sich einen und startet einen Konter Richtung gegenüberliegendes Tor (F)
- **2** macht den gleichen Ablauf etwas zeitversetzt (C und E)

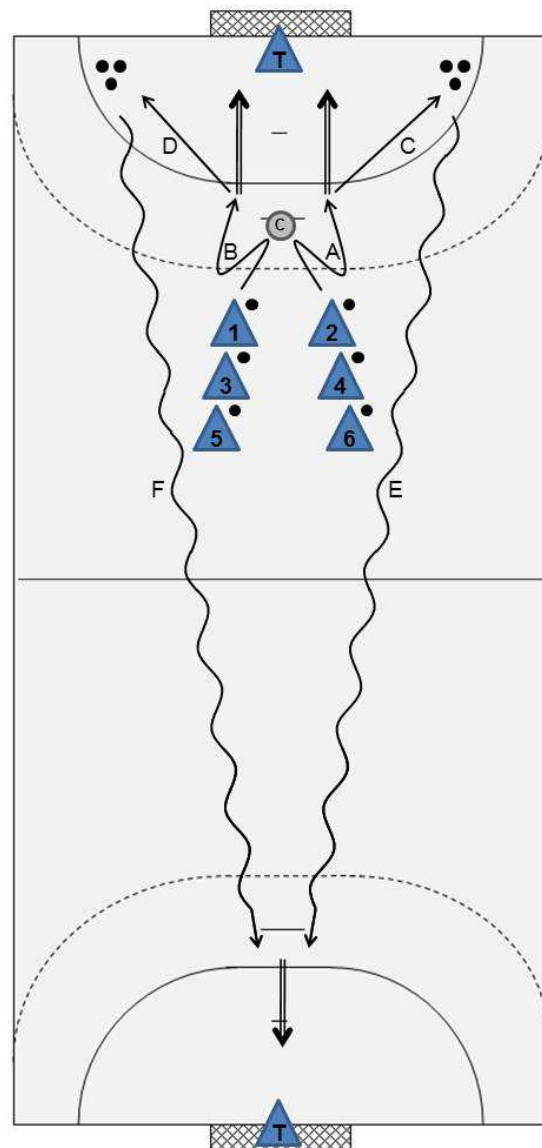
Wurfserien:

- Tor 1: Hände, hoch, tief, halb
- Tor 2 (aus dem Lauf): Immer abwechselnd auf die Hände und Füße, hoch, tief, halb

Jeder Torhüter bleibt eine komplette Serie in seinem Tor, danach wird getauscht.

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf über das falsche Bein

Übungsbild:

Intensives Einwerfen aus dem vollen Lauf 3

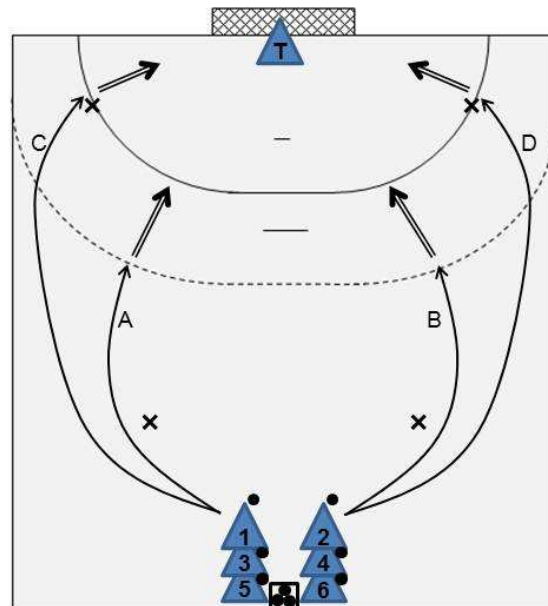
Nr. 12		Einwerfen aus dem vollen Lauf 4			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, ausreichend Bälle (Ballkiste mit Reservebällen)

Ablauf:

- Alle Spieler stehen mit einem Ball an der Mittellinie
- **1** startet um das linke Hütchen und läuft (A) dynamisch bis 9 Meter und wirft nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor
- **2** startet etwas zeitversetzt und läuft (B) um das linke Hütchen bis 9 Meter und wirft
- Usw
- Alle Spieler, die geworfen haben, stellen sich schnell wieder an der Mittellinie an und nehmen sich einen Ball aus der Ballkiste.
- Ablauf so lange fortführen, bis alle Bälle aufgebraucht sind

Übungsbild:

Einwerfen aus dem vollen Lauf 4

Variation:

- **1** startet um das linke Hütchen und läuft (C) auf der Außenbahn bis LA und wirft von dort. **2** startet deutlich zeitversetzt (wegen langem Anlaufweg) nach rechts (D)

Wurfvariationen:

- Sprungwurf
- Wurf über das falsche Bein

Hinweis:

- Je mehr Bälle, umso intensiver für den Torhüter (Spieler können auch die herumliegenden Bälle einsammeln)

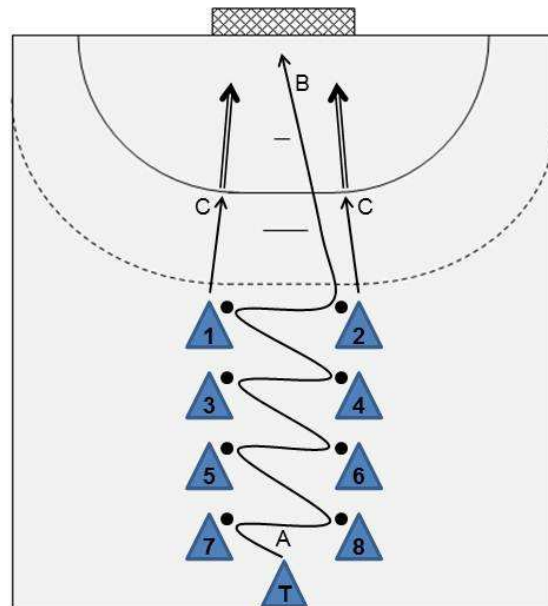
Nr. 13		Intensives einwerfen für den Torhüter 1			8	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		

Benötigt:

→ 8 Spieler, 1 Torhüter, ausreichend Bälle

Ablauf:

- Die Spieler bilden eine Gasse (zwischen **1** und **2** ca. 2 Meter und zwischen **1** und **3** ca. 1/2 Meter Abstand lassen)
- Die Spieler halten für den Torhüter erreichbar den Ball mit beiden Händen fest
- Der Torhüter **T** durchläuft (A) mit schnellen Seitwärtsbewegungen die Gasse und berührt mit einer Hand jeweils den Ball
- Zwischen den einzelnen Spielern nimmt **T** mit den Armen immer wieder die Grundhaltung ein.
- Wenn **T** durch die Gasse durch ist, läuft **T** ins Tor (B) und die Spieler laufen (C) dynamisch an und werfen die Serie nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor.

Übungsbild:

Intensives Einwerfen für den Torhüter 1

Variationen:

- Wurf über das falsche Bein
- Sprungwurf
- Unterarmwurf

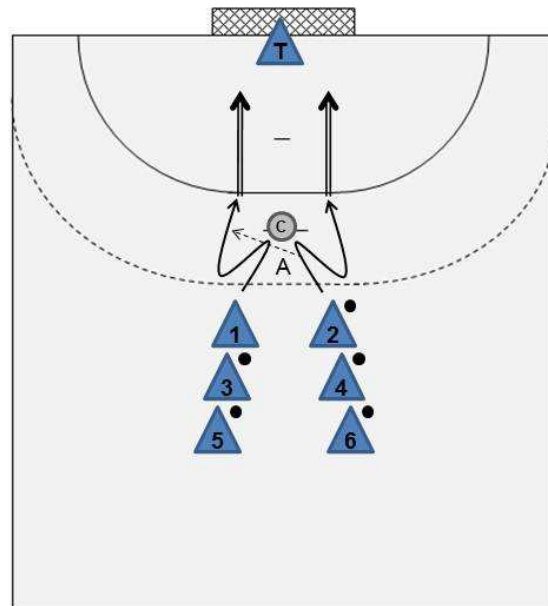
Nr. 14	Schnelles vor und zurück 2			6	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
★ ★ ★					

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, ausreichend Bälle

Ablauf:

- Der Trainer steht auf Höhe von 7Meter und streckt beide Hände schräg nach vorne.
- **1** läuft ohne Ball dynamisch nach vorne und klatscht den Trainer ab, danach lässt sich **1** sofort wieder rückwärts bis 9Meter zurück sinken.
- **2** (mit Ball) stößt jetzt parallel mit **1** nach vorne und klatscht ebenfalls den Trainer ab und spielt (A) dabei den Ball zu **1**.
- **1** wirft im Korridor nach Vorgabe (hoch, halb, tief) und **2** lässt sich sofort wieder zurück sinken
- - usw.

Übungsbild:

Schnelles vor und zurück 2

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf übers falsche Bein

Wichtig:

- Geschwindigkeit so anpassen, dass für den Torhüter ein optimaler Rhythmus entsteht

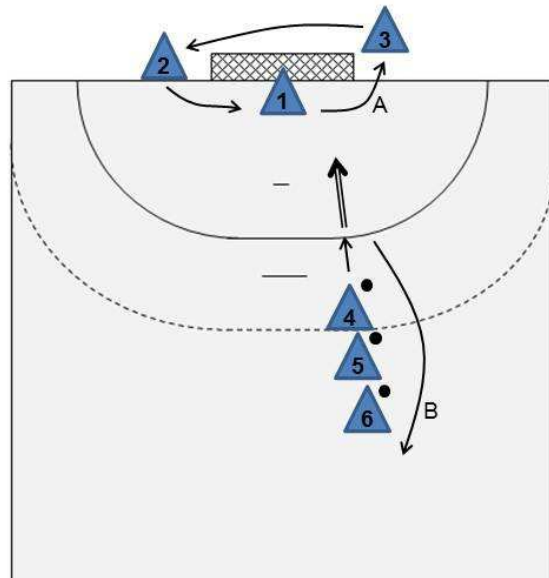
Nr. 15	Intensives einwerfen für den Torhüter 2			9	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
					★

Benötigt:

→ 6 Spieler, 3 Torhüter, ausreichend Bälle

Ablauf:

- Torhüter stehen wie abgebildet und wechseln (A) sich nach jedem Wurf ab.
- Spieler werfen nach Vorgabe (hoch, halb, tief), in der Skizze stehen sie für Würfe nach rechts
- So werfen, dass der in das Tor laufende Torhüter **2** erst seine Grundstellung in der Mitte einnehmen kann, danach erfolgt der Wurf.
- **4** tritt nach dem Wurf schnell seitlich heraus, sinkt zurück (B) und stellt sich hinten wieder an für den zweiten Wurf.

Übungsbild:

Intensives Einwerfen für den Torhüter 2

Wichtig:

- Geschwindigkeit so anpassen, dass die Torhüter erst in der Mitte zum Stehen kommen und nicht durchrennen, um den Ball zu halten.

Nr. 16	Einwerfen aus dem vollen Lauf 5			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
★★★					

Benötigt:

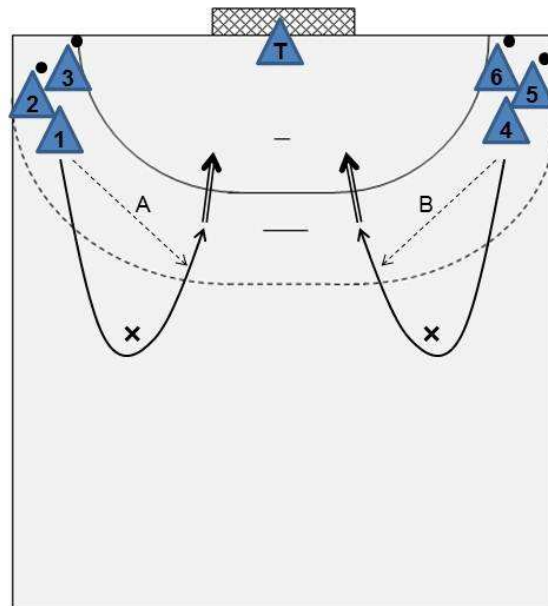
→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 2 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** läuft ohne Ball los, umläuft das Hütchen und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- **4** läuft zeitversetzt los, umläuft das Hütchen und bekommt von **5** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- Danach startet **2** usw.

Wichtig:

- die Geschwindigkeit und das Loslaufen so timen, dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht.

Übungsbild:

Einwerfen aus dem vollen Lauf 5

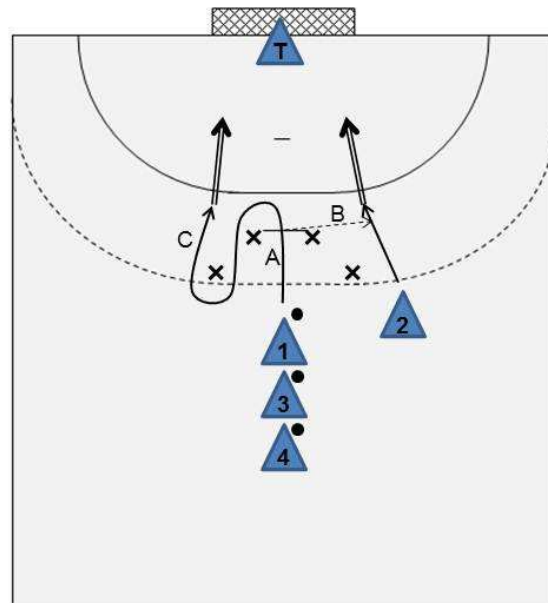
Nr. 17	Schnelles vor und zurück, Wurf über RL/RR 2			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
★★★					

Benötigt:

→ 6 Spieler; 1 Torhüter, 4 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** stößt zwischen den Hütchen durch (A) und spielt (B) den Ball zu **2**, der parallel stößt und im Korridor nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor wirft (rechts wirft nach rechts und links wirft nach links).
- danach macht **1** "drei-vier" schnelle Schritte nach links rückwärts um das linke Hütchen herum und sofort wieder nach vorne (C)
- **3** stößt sofort, nachdem **1** den Ball zu **2** gespielt hat nach, und passt den Ball nach links zu **1**
- danach der gleiche Ablauf wieder nach rechts

Übungsbild:

Schnelles vor und zurück, Wurf über RL/RR 2

Variationen:

- Sprungwurf
- Geschwindigkeit langsam steigern

Wichtig:

- Dynamische Vorwärts- und Rückwärtsbewegung

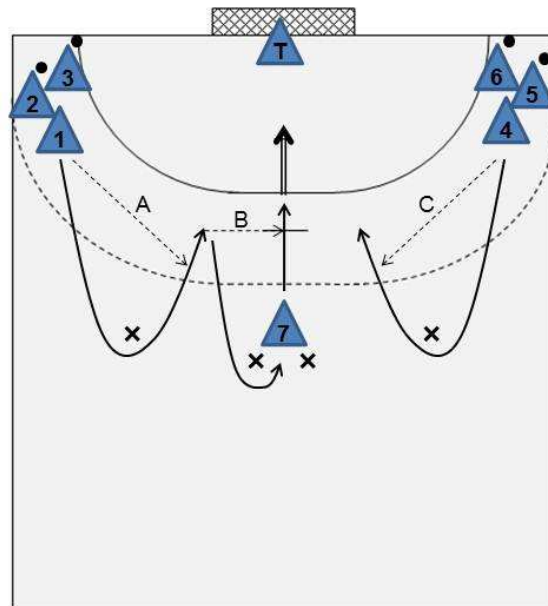
Nr. 18	Einwerfen aus dem vollen Lauf 6			8	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
☆☆☆					

Benötigt:

→ 7 Spieler, 1 Torhüter, 4 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** läuft ohne Ball los, umläuft das Hütchen und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- **1** stößt und spielt **7** in den Lauf, der nach Vorgabe (hoch, halb, tief) wirft (B)
- **1** zieht sich nach dem Pass zu **7** sofort rückwärts zurück und durchläuft die beiden Hütchen in der Mitte
- **4** läuft zeitversetzt los, umläuft das Hütchen und bekommt von **5** den Ball in den Lauf gespielt (C).
- **4** stößt und spielt **1** in den Lauf, der wirft
- usw.

Übungsbild:

Einwerfen aus dem vollen Lauf 6

Wichtig:

- Die Geschwindigkeit und das Loslaufen so timen, dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht.

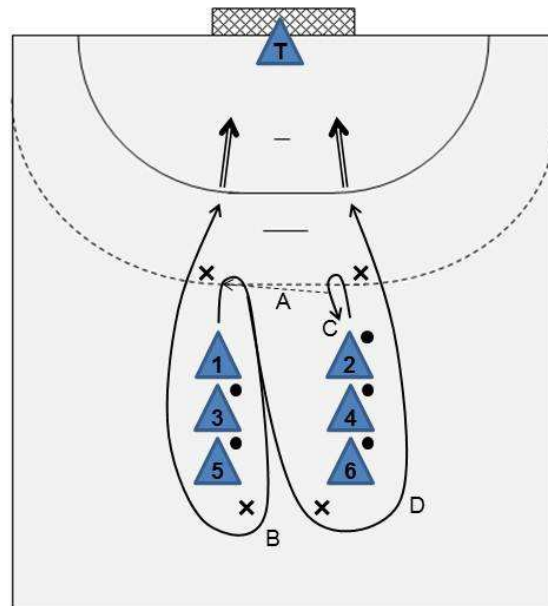
Nr. 19		Anstoßen mit Rückzugsbewegung		7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	X	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 4 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** stößt und bekommt vom ebenfalls anstoßenden **2** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- **1** biegt sofort nach innen ab und prellt um das hintere Hütchen (B), um danach dann Richtung Tor zu prellen und nach Vorgabe (hoch, halb, tief) zu werfen
- **2** zieht sich nach dem Pass sofort rückwärts in die Ausgangsposition zurück (C), stößt wieder nach vorne, bekommt von **3** den Ball in den Lauf gespielt und umläuft ebenfalls seine Gruppe
- Usw.

Übungsbilder:

Anstoßen mit Rückzugsbewegung

Variation:

- **1** Umläuft diagonal das hintere Hütchen der anderen Gruppe (D)

Wichtig:

- Die Geschwindigkeit und das Loslaufen so timen, dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht.

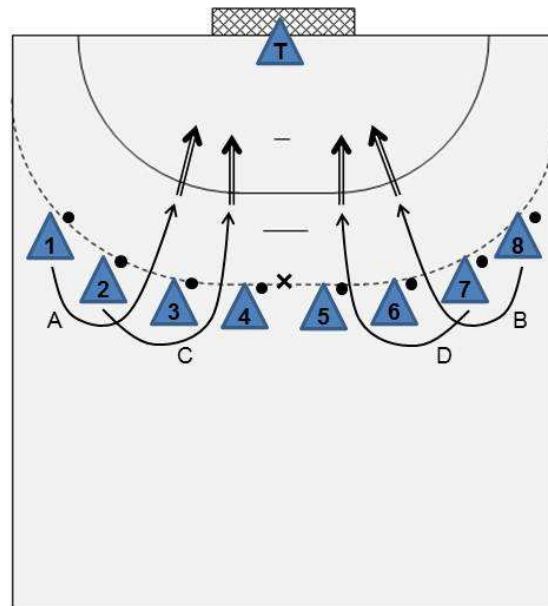
Nr. 20		Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers			8	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		

Benötigt:

→ 8 Spieler, 1 Torhüter, 1 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- 1 umläuft 2 (A), prellt Richtung Tor und wirft nach Vorgabe
- Etwas zeitversetzt startet 8, umläuft 7 (B), prellt Richtung Tor und wirft nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor
- 2 startet sofort, nachdem 1 geworfen hat um 3 (C)
- 7 startet sofort, nachdem 8 geworfen hat um 6 (D)
- 4 und 5 laufen zum Abschluss jeweils um das Hütchen und werfen

Übungsbild:

Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf über das falsche Bein

Wichtig:

- die Geschwindigkeit und das Loslaufen so timen, dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht.

Nr. 21	Einwerfen mit Stoßbewegungen			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

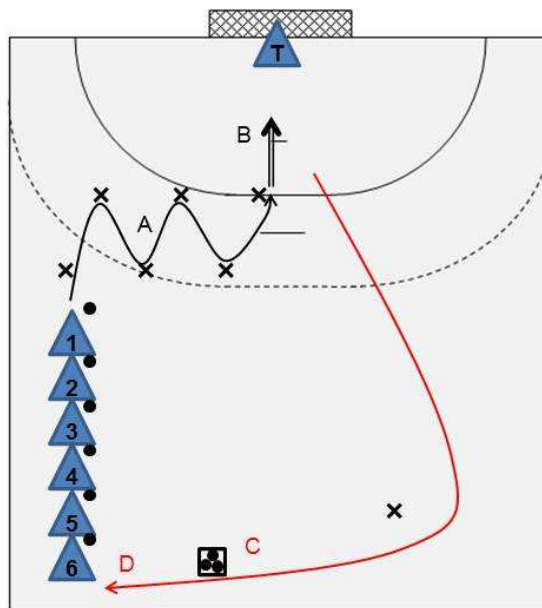
→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 7 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

Ablauf:

- **1** startet mit Ball und läuft dynamisch vorwärts/rückwärts (Blickrichtung immer gleich zur Torauslinie) von Hütchen zu Hütchen (A) und wirft am Ende nach Vorgabe (Hoch, halb, tief)
- Nach dem Wurf sofort umschalten und um das Hütchen zur Ballkiste laufen (C) und mit Ball wieder anstellen (D)
- **2** startet unmittelbar nach **1**, damit für den Torhüter ein Rhythmus entsteht
- Usw. bis die Ballkiste leer ist

Variationen:

- In der Seitwärtsbewegung durch die Hütchen laufen
- Über das falsche Bein werfen

Übungsbild:

Einwerfen mit Vorübung für die Feldspieler

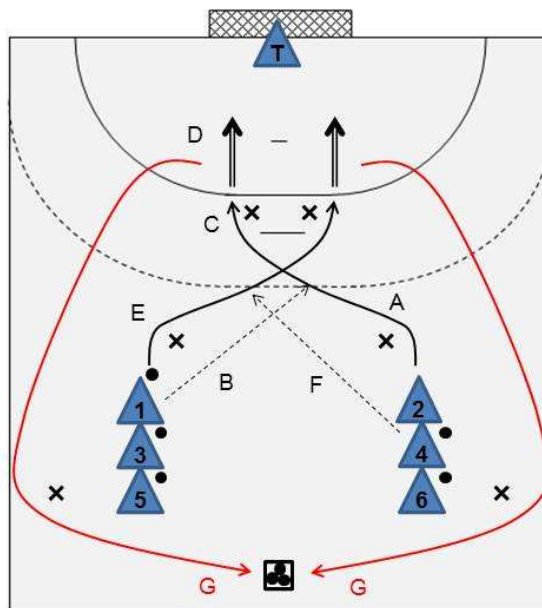
Nr. 22		Einwerfen mit Laufen und Weglaufen			7	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		

Benötigt:

→ 6 Spieler, 1 Torhüter, 6 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

Ablauf:

- **2** startet um das Hütchen und läuft diagonal nach links (A)
- **1** passt **2** den Ball in den Lauf (B)
- **2** läuft um das Hütchen herum und wirft im Korridor auf das Tor (C und D)
- **1** startet nach seinem Pass zu **2** (B) ebenfalls um das Hütchen und diagonal nach rechts (E)
- **4** spielt **1** den Ball in den Lauf (F)
- Nach dem Wurf wird außen herum zur Ballkiste gesprintet und wieder angestellt (**G**)
- Usw. bis die Ballkiste leer ist

Übungsbild:

Einwerfen mit Laufen und Weglaufen

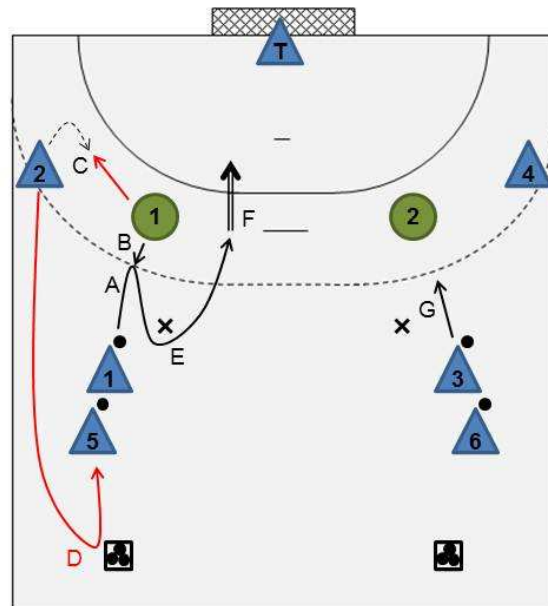
Nr. 23	Einwerfen mit Stoßen /Gegenstoßen			9	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

→ 8 Spieler, 1 Torhüter, 2 Hütchen, 2 Leibchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- **1** läuft dynamisch nach vorne und holt dabei zum Wurf aus (A)
- **1** geht in der Abwehrbewegung nach vorne und attackiert den Wurfarm (B) und drückt **1** nach hinten weg
- Direkt nach der Aktion wirft **2** ein Leibchen auf den Boden. **1** muss nun versuchen das Leibchen zu fangen, Bevor es auf den Boden aufkommt (C)
- **2** sprintet zur Ballkiste, holt sich einen neuen Ball und stellt sich wieder an (D)
- **1** lässt sich nach der ersten Aktion rückwärts zurück sinken, umläuft das Hütchen (E) und wirft danach nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor (F)
- **1** wird danach zum neuen Abwehrspieler und **1** wirft das Leibchen
- Etwas zeitversetzt startet **3** auf der anderen Seite mit dem gleichen Ablauf (G)

Übungsbild:

Einwerfen mit Stoßen und Gegenstoßen

Hinweis:

- Auf die richtige Körperhaltung von **1** achten. Wurfarm und Hüfte attackieren
- **1** soll in der ersten Aktion Körperdruck auf **1** erzeugen, so dass **1** mit Kraft zurück geschoben werden muss
- Das Leibchen so werfen, dass **1** es mit schnellen Schritten gerade noch so erreichen kann

Nr. 24	Einwerfen mit Kreuzbewegungen			9	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff
					★★

Benötigt:

→ 8 Spieler, 1 Torhüter, 3 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

Ablauf:

- **2** prellt mit Ball dynamisch nach links und kreuzt mit **1** (A)
- **1** prellt dynamisch nach rechts um das Hütchen und kreuzt mit **3** (B)
- **3** geht Richtung Tor und wirft nach Vorgabe (hoch, halb, tief) auf das Tor (C)
- Aufstellen nach der Aktion (D, E und F, **3** holt sich einen neuen Ball und stellt sich wieder an)
- Danach startet **5** und kreuzt mit **4**, usw.

Übungsbild:

Einwerfen mit Kreuzbewegungen

Nr. 25	Einwerfen mit Kontereinleitung			10	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

Benötigt:

→ 8 Spieler, 2 Torhüter, jeder Spieler mit einem Ball

Grundaufbau:

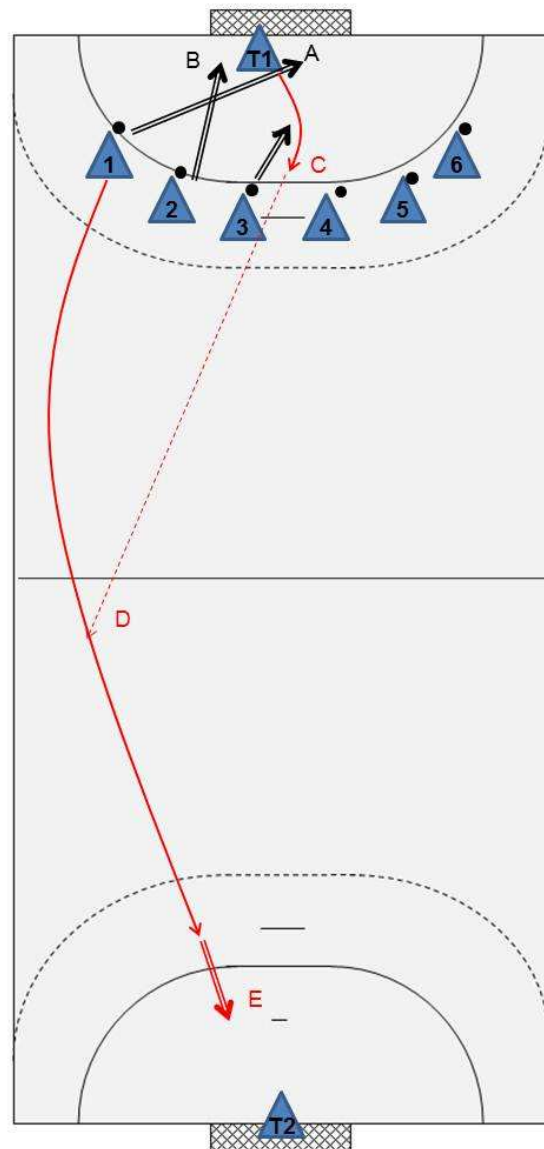
- Alle Spieler stellen sich mit Ball gleichmäßig um den 6 Meter Kreis auf

Ablauf:

- **1** beginnt mit der Wurfserie und wirft lang (A) nach Vorgabe (hoch, halb, tief)
- Die weiteren Spieler werfen dann im Wechsel kurz (B) und lang
- Nachdem der letzte Spieler (**6**) geworfen hat, startet **1** in den Konter. Der Torhüter holt so schnell wie möglich einen der zuvor geworfenen Bälle und leitet den Konter ein (C und D)
- **1** schließt mit einem Sprungwurf ab 9 Meter ab (E)
- Die anderen Spieler folgen mit dem gleichen Ablauf

Hinweis:

- Der Torhüter soll bei der ersten Wurfserie (ab 6 Meter) langsam mit den Schützen im Kreis wandern, um immer die optimale Position zu haben
- Eventuell ein paar Reservebälle in Tornähe ablegen, falls einige der zuvor geworfenen Bälle nicht mehr im 6 Meter liegen.

Übungsbild:

Einwerfen mit Kontereinleitung

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.

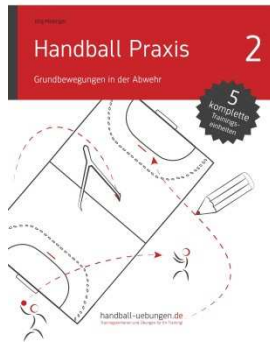
Ich möchte meine Übungssammlung auch anderen Trainern zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

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 Auftakthandlungen (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.



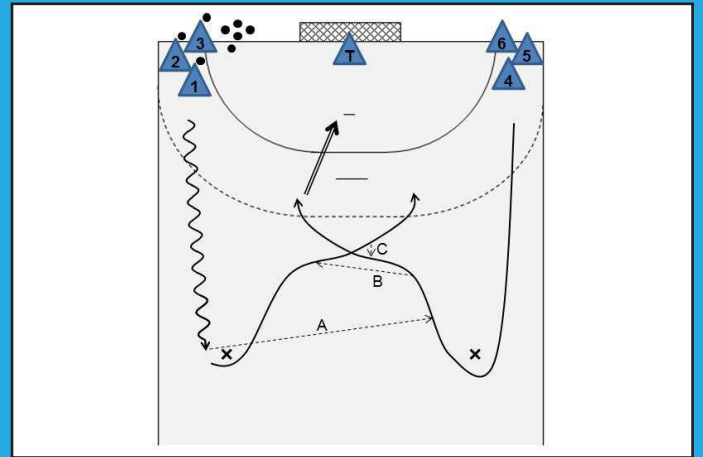
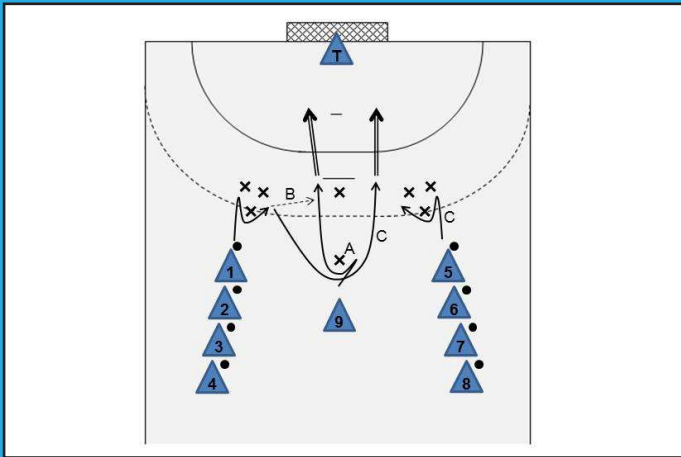
Buch 4 Spielerisch zu schnelleren Beinen (25 Übungen)
"Alle auf die Grundlinie, auf Signal sprinten bis zur Mittellinie", welcher Spieler hat das nicht schon 100mal gehört. Warum nicht das Sprinten in einer Spielform durchführen, in der man sich im Wettkampf mit seinen Mitspielern messen kann.



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



Effektives Einwerfen der Torhüter - Teil 1

2. Auflage

Das Einwerfen der Torhüter ist in nahezu jedem Training notwendiger Bestandteil. Die vorliegenden 25 Übungen zum Einwerfen bieten hier verschiedene Ideen, um das Einwerfen sowohl für Torhüter als auch für die Feldspieler anspruchsvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, schon beim Einwerfen die Dynamik der Spieler zu verbessern.

Die Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Ob gekoppelt mit koordinativen Zusatzübungen oder vorbereitend für Inhalte des Hauptteils, kann für jedes Training und durch verschiedene Schwierigkeitsstufen auch für jede Altersstufe das Einwerfen passend gestaltet werden.