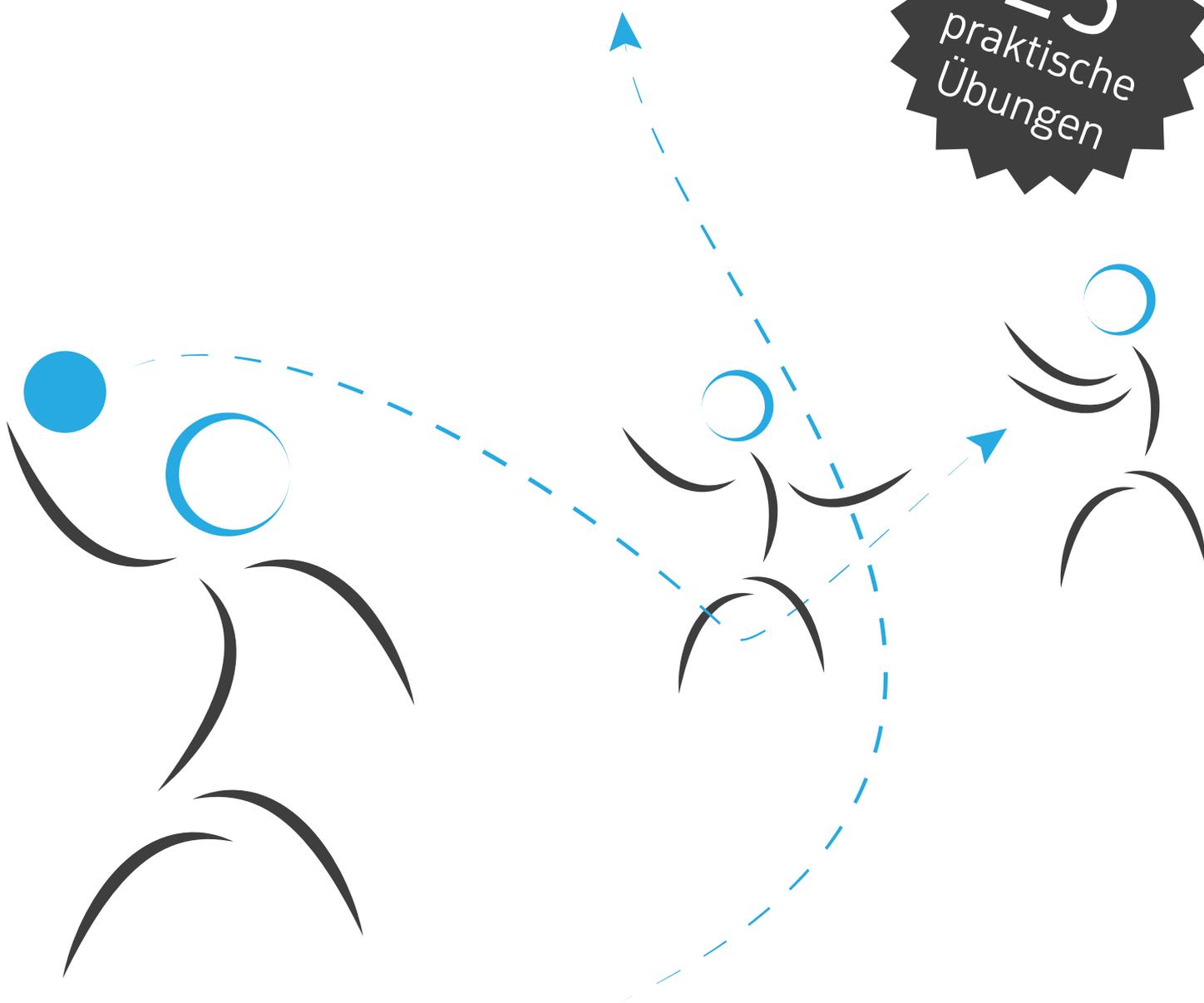


Jörg Madinger

Handballnahe Spiele zur Erwärmung

3

25
praktische
Übungen



Vorwort

Handball lebt von schnellen und richtig getroffenen Entscheidungen in jeder Spielsituation. Dies kann im Training spielerisch und abwechslungsreich durch handballnahe Spiele trainiert werden. Die vorliegenden 25 Spiele schulen bereits beim Erwärmen die Spielfähigkeit. Hier kann sich jeder Spieler einbringen und mit Spaß ins Training starten.

Die Spiele sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, zusätzlichen Hinweisen und Variationsmöglichkeiten, können sie für jede Altersstufe angepasst 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	Standard - Parteiball	6	★	4
2	Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe 1	8	★	5
3	Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe 2	8	★★	6
4	Parteiball (Angreifer in der Überzahl)	8	★	7
5	Parteiball mit Matten	8	★	8
6	Parteiball mit Spielverlagerung 1	8	★★	9
7	Parteiball mit Spielverlagerung 2	8	★★	10
8	Parteiball auf 4 Tore	10	★	11
9	Parteiball auf die vier Seitenauslinien spielen	12	★★	12
10	Parteiball mit Zusatzaufgaben	8	★	13
11	Parteiball mit Laufparcours	9	★	14
12	Parteiball auf mehrere Tore	8	★	15
13	Mattenball	8	★	16
14	Parteiball auf zwei Ziele	8	★	17
15	Rugby	8	★	18
16	Reifen-Parteiball	8	★	19
17	3 gegen 3	14	★	20
18	3 gegen 3 mit Läufer	14	★★	21
19	Parteiball mit abschließender Kontersituation	8	★	22
20	Parteiball mit Kisten	8	★	23
21	Stern-Fang-Lauf	6 (12)	★	
22	3:2 Überzahl Wettkampf	12	★★	
23	Power Parteiball	8	★	
24	Parteiball als Wettkampf in der kleinen Gruppe	12	★★	
25	Ballwurf-Wettkampf	8	★	

Legende:

Übungsnummer		Übungsname			Min. Spieleranzahl		Übungsdauer	
Nr. 1		Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe			8		10 Min.	
X	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★ ★ ★
	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

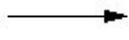
Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

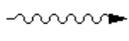
Einfach: ★

Mittel: ★ ★

Schwer: ★ ★ ★



Laufweg



Ball prellen



Ballweg



Wurf



Abwehrspieler



Angreifer



Hütchen



Reifen



dicke Weichbodenmatte



dünne Turnmatte



kleine Turnkiste



kleine umgedrehte Turnkiste



Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen

Nr. 1		Standard - Parteiball			6	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 1 Ball, 4 Hütchen, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, 2 Mannschaften

Ablauf:

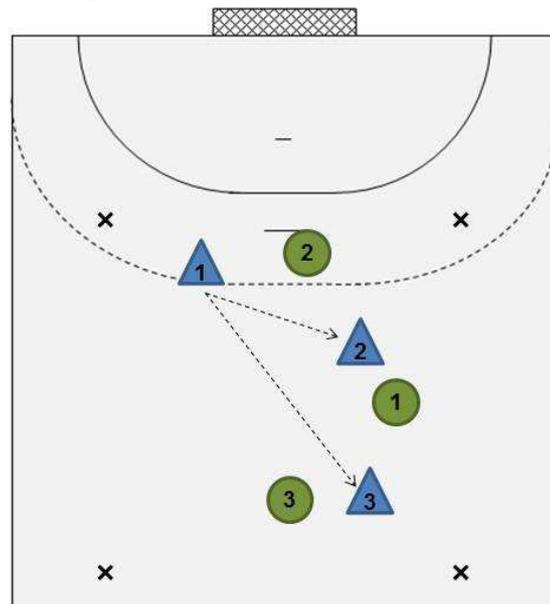
- Die ballführende Mannschaft spielt sich so den Ball zu, dass die abwehrende Mannschaft nicht an den Ball gelangt.
- Verschiedene Aufgaben können vorgegeben werden, die erzielt werden müssen:
- 10 Pässe, ohne dass die andere Mannschaft an den Ball kommt
- Jeder Spieler der Mannschaft muss den Ball min. einmal gepasst haben
- **Es wird in der Regel ohne Prellen gespielt**

Achtung:

- Auf Manndeckung achten, jeder deckt einen Spieler der gegnerischen Mannschaft

Variationen:

- Kein Rückpass zu dem Spieler, von dem man eben selbst den Ball bekommen hat
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Standard-Parteiball

Nr. 2		Parteiball mit Zusatzaufgabe 1			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 1 Ball, 4 Hütchen, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, 2 Mannschaften

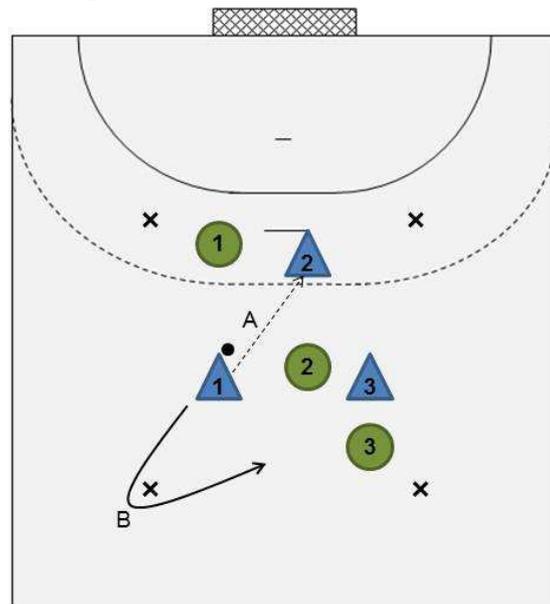
Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen Parteiball im Feld.

- Nach jedem Pass (A) muss erst ein Hütchen umlaufen werden (B), bevor der Spieler wieder angespielt werden darf.
- Ohne Prellen

Variationen:

- Kein Rückpass zu dem Spieler, von dem man eben selbst den Ball bekommen hat
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Parteiball mit Zusatzaufgabe 1

Nr. 3		Parteiball mit Zusatzaufgabe 2			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ Ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, 1 Ball, 2 Mannschaften

Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen Parteiball im Feld.

- Nach jedem Pass (A) muss  zuerst das Feld verlassen (B) bevor er erneut angespielt werden darf
- Wenn die ballführende Mannschaft es schafft 10 Pässe zu spielen, ohne dass der Ball von der anderen Mannschaft berührt wird, muss die Abwehr z.B. 10 Liegestützen machen
- Ohne prellen

Variationen:

- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Zusatzaufgaben für die Spieler, die das Feld nach dem Pass verlassen (Bevor sie wieder angespielt werden):

- z.B. 5 Liegestützen
- Purzelbaum auf einer Matte
- Strecksprünge

Übungsbild:

Parteiball mit Zusatzaufgabe 2

Nr. 4	Parteiball (Angreifer in der Überzahl)			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

→ Ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, 1 Ball, 2 Mannschaften

Ablauf:

Die Mannschaften so bilden, dass eine Überzahlsituation entsteht (hier im Beispiel fünf Angreifer und drei Abwehrende)

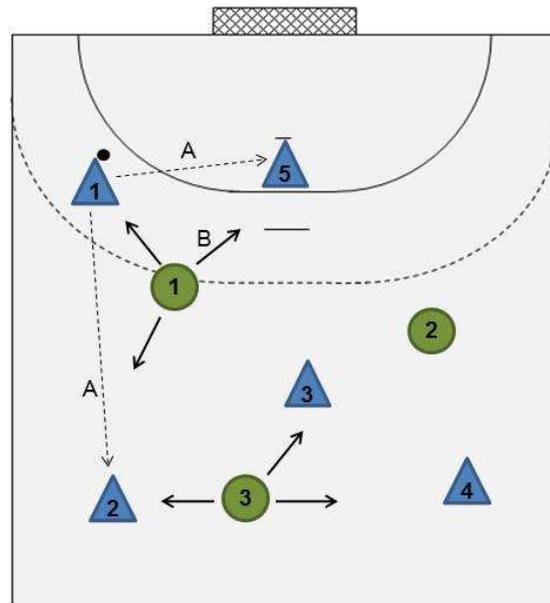
- Die 5 Angreifer spielen sich den Ball zu (A)
- Die 3 Verteidiger müssen mit schneller Beinarbeit versuchen, einen Ballführenden zu berühren (B)
- Nach ein paar Minuten Spieler neu verteilen
- Ohne Prellen

Aufgabe:

- Die Angreifer versuchen, 10 Bälle zu spielen, ohne berührt zu werden. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen, schaffen sie es nicht, machen sie die 10 Liegestützen.

Variationen:

- Prellen wird erlaubt
- kein Rückpass erlaubt
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Parteiball (Angreifer in der Überzahl)

Nr. 5		Parteiball mit Matten			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- Bei 4 gegen 4 werden 6 Matten benötigt (2 Matten mehr als Spieler je Mannschaft), 1 Ball, ½ Handballfeld oder vergleichbare Fläche, 2 Mannschaften

Ablauf:

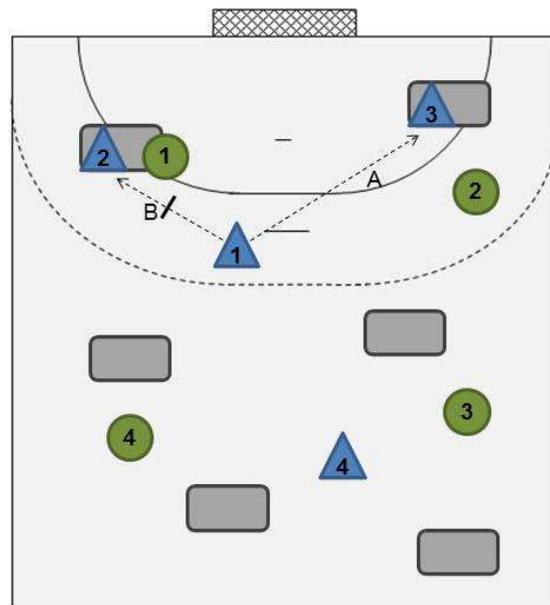
- Ein Punkt wird erzielt, wenn ein auf der Matte stehender Mitspieler angespielt (A) wird.
- Berührt ein Gegenspieler die Matte (B), zählt der Punkt nicht und es wird weiter gespielt.
- Es darf geprellt werden

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Punkte zu erzielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.
- Pass von Matte zu Matte ist nicht zulässig, es muss immer zuerst die Matte verlassen werden

Variationen:

- ohne Prellen
- kein Rückpass erlaubt
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Parteiball mit Matten

Nr. 6		Parteiball mit Spielverlagerung 1			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- Ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, das in vier gleich große Teilfelder unterteilt wird (z.B. mit Hütchen), 1 Ball, 2 Mannschaften

Ablauf:

Die beiden Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander.

- Der Mitspieler, der angespielt werden soll, darf sich nicht im selben Teilfeld wie der Passgeber befinden, sondern er muss in einem der drei anderen Teilfelder stehen
- Ohne Pellen

Erlaubter Pass: (B)

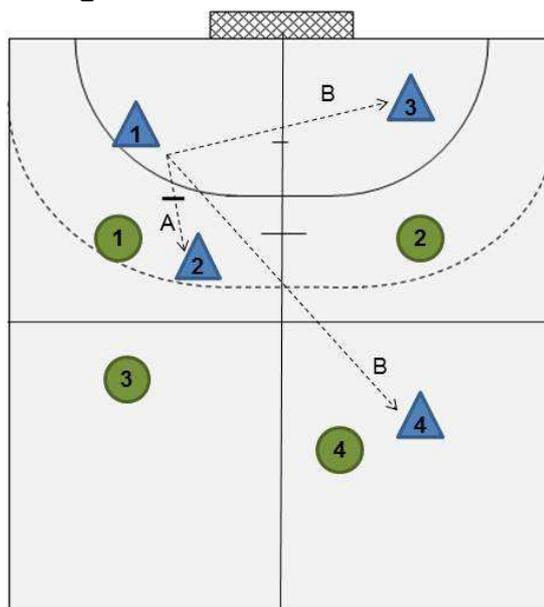
Nicht erlaubter Pass: (A)

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Pässe zu spielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Variationen:

- kein Rückpass erlaubt (bei größeren Gruppen)
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Parteiball mit Spielverlagerung 1

Nr. 7		Parteiball mit Spielverlagerung 2			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- Ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld das in vier gleich große Teilfelder unterteilt wird (z.B. mit Hütchen),, 1 Ball, 2 Mannschaften

Ablauf:

Die beiden Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander.

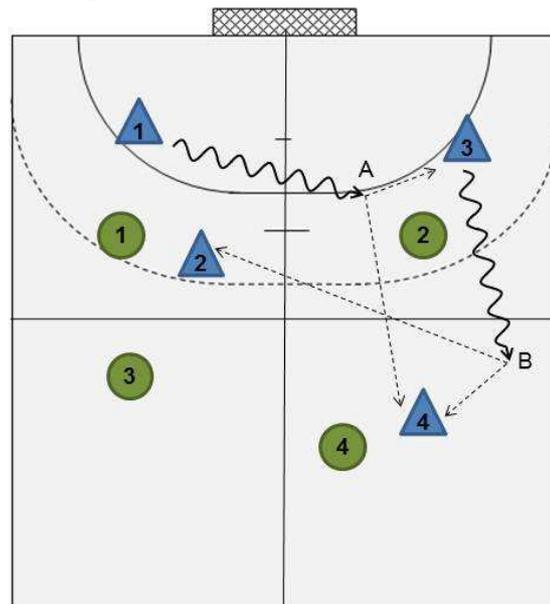
- Der ballführende Spieler muss vor seinem Pass erst prellend das eigene Spielfeld verlassen (A und B), bevor er abspielen darf

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Pässe zu spielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Variationen:

- kein Rückpass erlaubt (bei größeren Gruppen)
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Parteiball mit Spielverlagerung 2

Nr. 8		Parteiball auf 4 Tore			10	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 1 Ball, 4 Hütchen, 2 kleine Kisten, 2 Mannschaften, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld

Ablauf:

Die beiden Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander.

Punkte werden erzielt durch:

Entweder:  spielt (A) einen Bodenpass so durch das Hütchentor, dass der Ball von einem Mitspieler gefangen werden kann

Oder:  spielt (B) den Ball so in die Kiste, dass er ihn wieder fangen kann

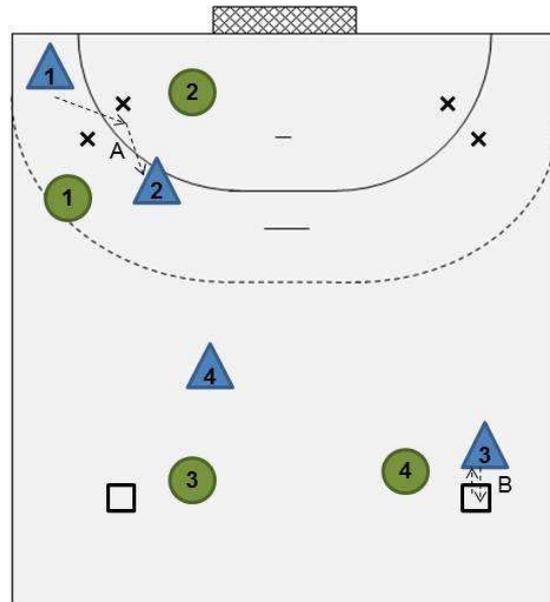
Jede Mannschaft verteidigt je ein Hütchentor und eine Kiste

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Punkte zu erzielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.
- Schnelles Umschalten, wenn ein Tor durch die Gegenspieler abgedeckt ist.

Variationen:

- Pellen zulassen
- kein Rückpass erlaubt (bei größeren Gruppen)
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand
- Keine Zuordnung der Tore, Punkte können überall erzielt werden
- Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn beide „Tore“ (Hütchen und Kiste) nacheinander erzielt werden

Übungsbild:

Parteiball auf 4 Tore

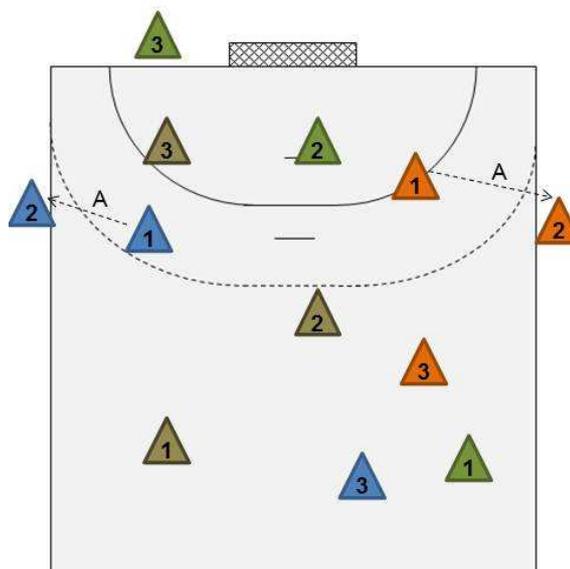
Nr. 9		Parteiball auf die vier Seitenauslinien			12	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 4 Mannschaften mit je 3 Spielern bilden, 1 Ball, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld

Ablauf:

- Die Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander
- Punkte werden erzielt, indem eine Mannschaft auf eine Auslinie spielt und dahinter den Ball ablegt (A)
- Welche Mannschaft auf welche Auslinie spielt, wird während des Spielens herausgefunden. Wer zuerst hinter einer noch freien Linie den Ball ablegt, dem "gehört" diese Linie für die Dauer des Spiels
- Die Mannschaft, die den Ball abgelegt hat, muss den Ball für die anderen Mannschaften liegen lassen
- Ein Spieler einer anderen Mannschaften kann nun den Ball aufnehmen und mit seiner Mannschaft auf seine eigene Linie spielen
- Prellen ist erlaubt

Übungsbild:

Parteiball auf die vier Seitenauslinien

Aufgabe/Ziel:

- Schnelles Umschalten und Holen des Balls, um mit der eigenen Mannschaft wieder zum Erfolg zu kommen. Ständige Aufgabenveränderung.

Variationen:

- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Nr. 10		Parteiball mit Zusatzaufgaben			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
						★
						Sprintwettkampf
						Abwehr / Angriff

Benötigt:

→ 1 Ball, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, 2 Mannschaften

Ablauf:

Es wird Parteiball gespielt. Die ballführende Mannschaft passt sich den Ball zu, Punkte können wie folgt erzielt werden:

- Der angespielte Spieler muss vorher auf dem Boden sitzen
- Ein Huckepackgenommener Spieler wird angepasst
- Der angespielte Spieler steht auf einem Bein (links/rechts)
- Der angespielte Spieler muss den Ball im Sprung fangen
- Ohne Prellen

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Punkte zu erzielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Variationen:

- Prellen erlauben
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Nr. 11		Parteiball mit Laufparcours			9	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 3 Mannschaften, 1 Ball, 6 Hütchen, 6-8 Pommes

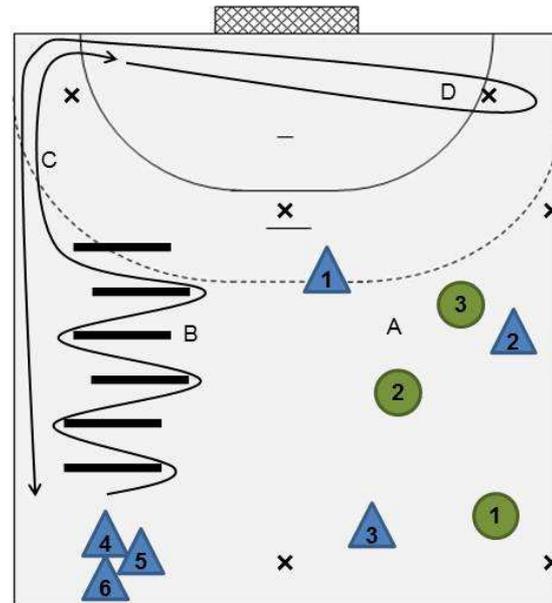
Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen Parteiball in einem kleinen Feld (markiert durch die Hütchen)

- ohne Prellen, schnelle Beinarbeit
- wenn es eine Mannschaft schafft, fünf Pässe zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft an den Ball kommt, muss die andere Mannschaft eine Aufgabe erfüllen (z.B. 10 Liegestützen). Danach wechselt der Ballbesitz.

Die dritte Mannschaft absolviert den Laufparcours

- schnelle Site-Step Bewegungen (B) durch die Pommes (Schaumstoffstreifen)
- am Ende der Pommes-Bahn Sprint (C) um das Hütchen
- dann Sprint (D) um das rechte Hütchen
- langsam wieder zurück traben.
- Fünf Wiederholungen, dann wechselt die Mannschaft in der Sprintstaffel, so dass jede Mannschaft einmal (zweimal) an der Reihe war

Übungsbild:

Parteiball mit Laufparcours

Wichtig:

- Durch die Pommes so schnell wie möglich seitwärts durchlaufen, dabei die Arme nach oben nehmen (Abwehrhaltung)
- Von Hütchen zu Hütchen voll ansprinten

Nr. 12		Parteiball auf mehrere Tore			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 10-14 Hütchen, 1 Ball, 2 Mannschaften, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld

Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen Parteiball im Feld

- Ein Punkt wird dadurch erzielt, dass der Ball durch ein Hütchentor als Bodenpass gespielt (A) wird und ein Mitspieler ihn fängt
- Wenn ein Tor auf ein Hütchentor erzielt wurde, muss für den nächsten Punkt ein anderes Tor gewählt werden

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Tore zu erzielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Übungsbild:

Parteiball auf mehrere Tore

Variationen:

- ohne Prellen
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Wichtig:

- Schnelles Umschalten nach erfolgreichem Bodenpass. Die Spieler sollen noch während der Aktion die bestmögliche Spielfortsetzung analysieren und sofort auf das Tor spielen, welches „frei“ ist.

Nr. 13		Mattenball			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

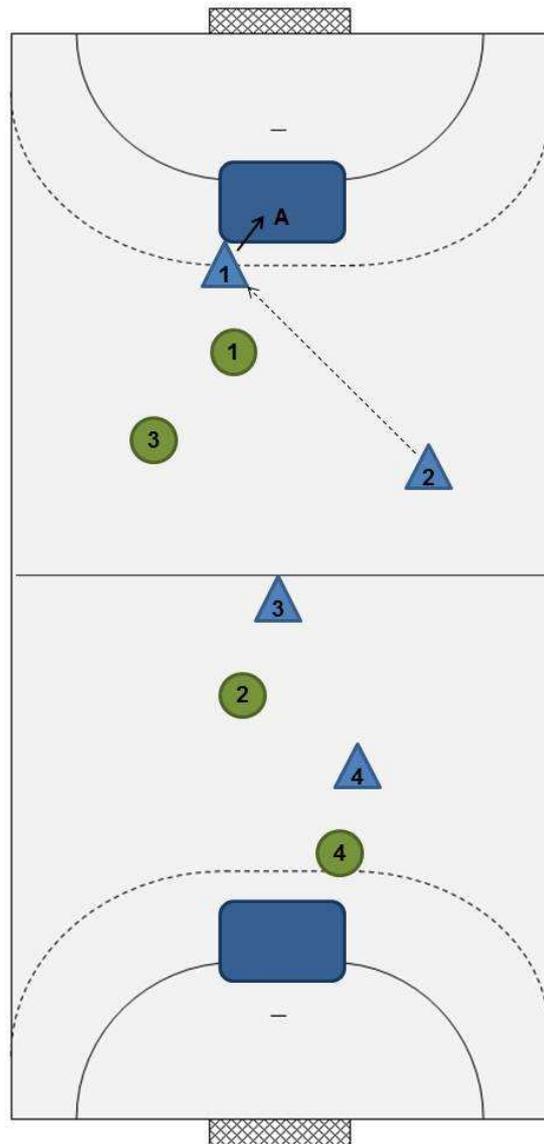
→ 1 Ball, 2 dicke Weichbodenmatten

Ablauf:

- Die beiden Mannschaften spielen Parteiball mit dem Ziel, den Ball auf der Matte abzulegen (A)
- Jede Mannschaft verteidigt eine Matte

Variationen:

- Ohne Prellen
- Kein Rückpass zum selben Spieler
- Passvariationen (Sprungwurf, falsche Hand)
- Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler im Kempa auf die Matte springt und den Ball in der Luft fängt

Übungsbild:

Mattenball

Nr. 14		Parteiball auf zwei Ziele			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- ➔ 1 Ball, 2 Reifen, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld mit mindestens einer Hallenwand

Ablauf:

- Zwei Mannschaften spielen Parteiball im Feld. Ein Punkt wird folgendermaßen erzielt:

Entweder:

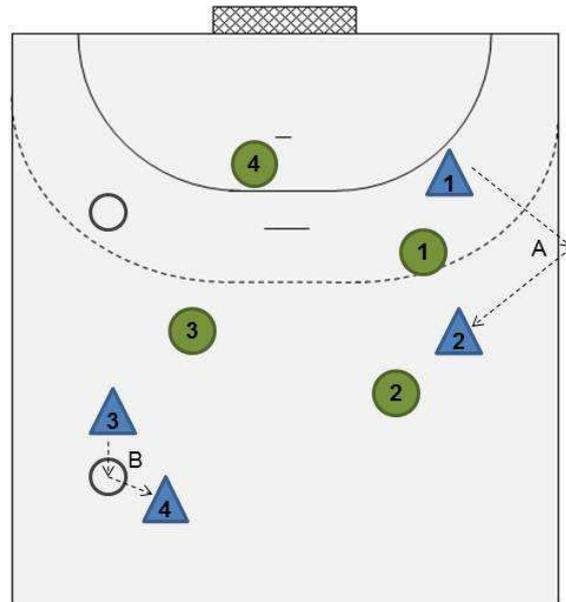
- **1** passt (A) den Ball an die Wand und ein Mitspieler muss ihn fangen

Variationen:

- Der Ball darf den Boden dabei nicht berühren
- Pass an die Wand muss als Bodenpass erfolgen

Oder:

- **3** prellt (B) den Ball in den Turnreifen und ein Mitspieler muss ihn fangen

Übungsbild:

Parteiball auf mehrere Ziele

Nr. 15		Rugby			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 1 Ball, 2 dicke Weichbodenmatten

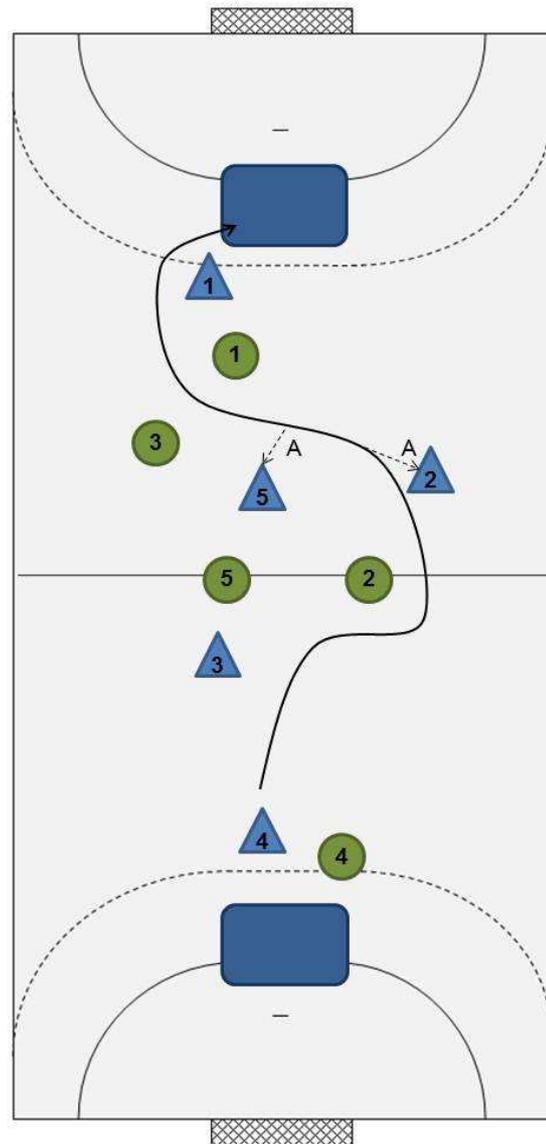
Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen eine Rugby-Variante gegeneinander. Der Ball muss nach folgenden Regeln auf der Matte abgelegt werden:

- Ball darf nur nach hinten gespielt werden
- Ohne Prellen, freies Laufen, es dürfen beliebig viele Schritte mit dem Ball in der Hand gemacht werden
- Jede Mannschaft verteidigt eine Matte

Hinweis:

- Optimal geeignet als Aufwärmspiel als Vorübung für eine Abwehr-Trainingseinheit (Steigerung der Aggressivität)
- Die Abwehrspieler müssen sich gegenseitig helfen, nur gemeinsam kann ein Angreifer gestoppt werden.

Übungsbild:

Rugby

Nr. 16		Reifen-Parteiball			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 1 Ball, 2 Reifen mehr, als sich Spieler in einer Mannschaft befinden, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld

Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen Parteiball im Feld. Ein Punkt wird folgendermaßen erzielt:

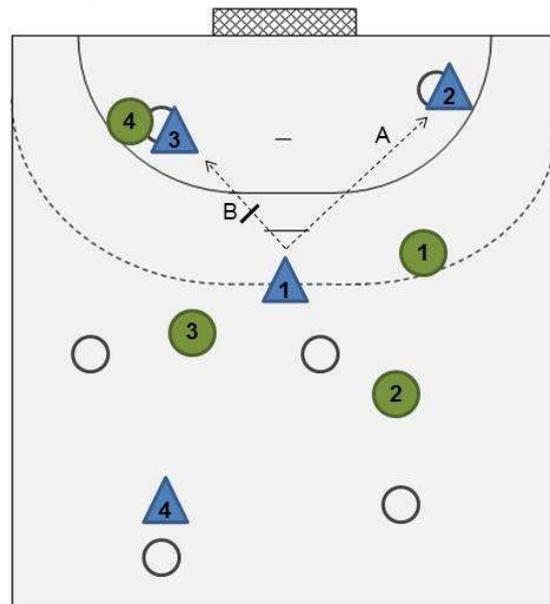
- Ein Spieler muss mit einem Fuß bei der Ballannahme im Reifen stehen (A)
- Wenn ein Gegenspieler mit seinem Fuß ebenfalls im Reifen steht, zählt der Punkt nicht (B)

Variationen:

- Der Spieler muss nicht nur stehen, sondern auch den Ball einmal in den Reifen prellen

Wichtig:

- Abstand der Reifen nicht zu groß wählen, dadurch entsteht ein schnelleres Spiel
- Man benötigt mindestens einen Reifen mehr als Spieler in einer Mannschaft sind, da die Aufgabe sonst für die Abwehr zu einfach ist

Übungsbild:

Reifen-Parteiball

Nr. 17		3 gegen 3			14	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

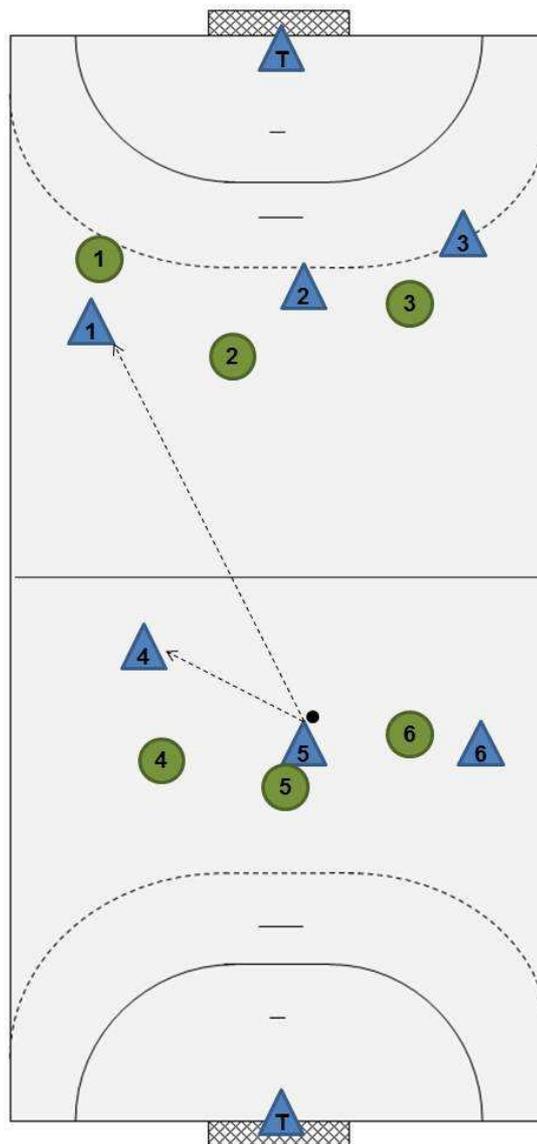
→ 1 Ball

Ablauf:

- Jede Mannschaft teilt sich in zwei Teams zu je drei Spielern. , ,  und , ,  spielen gemeinsam ,  und  und , ,  ebenfalls
- Die Mittellinie teilt das Spielfeld, die sechs Spieler bleiben jeweils in ihrer Spielfeldhälfte
- Fällt ein Tor, erfolgt der Anwurf direkt vom Torhüter und nicht wie üblich von der Mittellinie. Dadurch wird eine deutliche Geschwindigkeitszunahme erzielt.
- Nach ein paar Minuten die Spielfelder tauschen

Variationen:

- Ohne Prellen
- Anzahl der Pässe je Spielhälfte begrenzen

Übungsbild:

3 gegen 3

Nr. 18		3 gegen 3 mit Läufer			14	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 1 Ball

Ablauf:

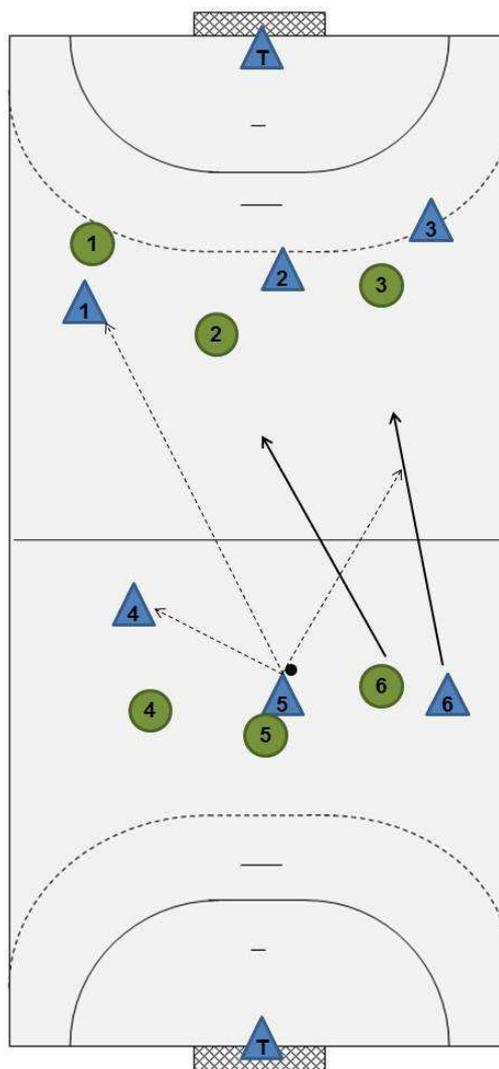
- Jede Mannschaft teilt sich in zwei Teams zu je drei Spielern. , ,  und , ,  spielen gemeinsam ,  und , , ,  ebenfalls
- Allerdings darf immer ein Spieler (hier im Beispiel:  und ) als Läufer die Mittellinie überqueren (so dass jeweils 4 gegen 4 gespielt wird)
- Fällt ein Tor, erfolgt der Anwurf direkt vom Torhüter und nicht wie üblich von der Mittellinie. Dadurch wird eine deutliche Geschwindigkeitszunahme erzielt
- Um ein erneutes Spiel 4 gegen 4 in der anderen Spielhälfte zu bekommen, wechseln nun jeweils wieder zwei Spieler jeder Mannschaft die Spielfeldhälfte.
- Nach ein paar Minuten die Spielfelder tauschen

Ziel:

Die Mannschaften sollen schnell und selbständig erkennen, welche zwei Spieler optimal für das Überqueren der Mittellinie stehen. Dies variiert von Spielsituation zu Spielsituation. Tritt ein 5. Spieler der angreifenden Mannschaft zusätzlich über die Mittellinie, bekommt die andere Mannschaft den Ball.

Variationen:

- Ohne Prellen
- Anzahl der Pässe je Spielhälfte begrenzen

Übungsbild:

3 gegen 3 mit Läufer

Wichtig:

- Die Mannschaften sollen vorher keine festen Läufer ausmachen, sondern in der Situation schnell entscheiden, wer sich situationsbezogen zum Ausgleichen am besten eignet
- Die Mannschaft muss kommunizieren, bzw. blitzschnell entscheiden, wer die Mittellinie überquert.

Nr. 19		Parteiball mit abschließender Kontersituation			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 1 Ball, 4 Hütchen

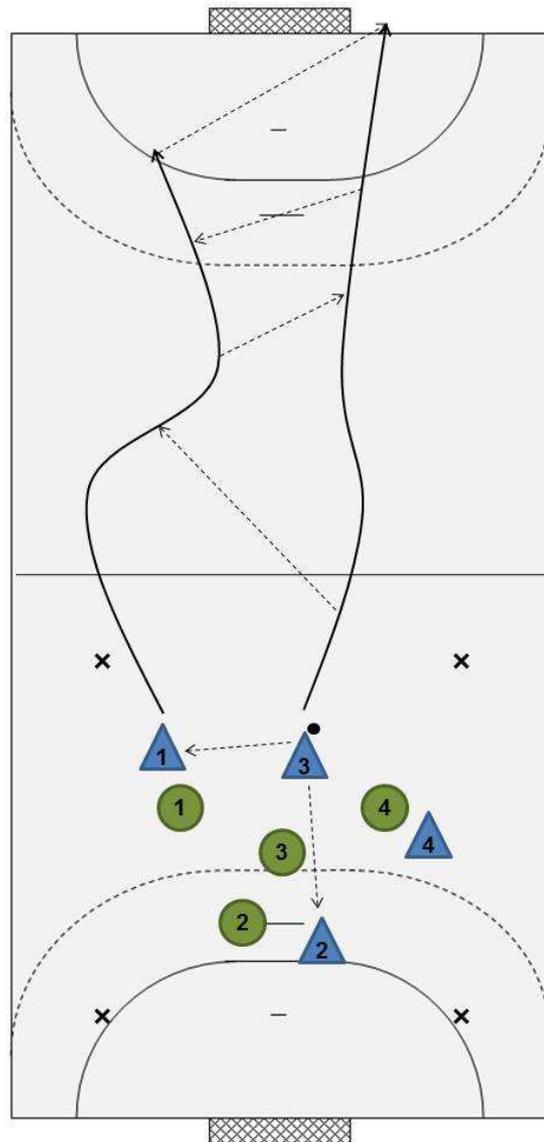
Ablauf:

- Zwei Mannschaften spielen in einem begrenzten Raum Parteiball gegeneinander (mit Hütchen begrenzt)
- Nach einer vorher festgelegten Anzahl von Pässen müssen sie in der Kontersituation den Ball ohne Prellen hinter der gegenüberliegenden Grundlinie ablegen.

Die verteidigende Mannschaft darf auch versuchen, den Konter abzufangen.

Variationen:

- In der Kontersituation nur Sprungwurfspiele spielen
- Alle angreifenden Spieler müssen vor dem Ablegen hinter der Grundlinie die Mittellinie überqueren.

Übungsbild:

Parteiball mit abschließender Kontersituation

Nr. 20		Parteiball mit Kisten			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 1-2 Kisten mehr als die Spieleranzahl der einzelnen Mannschaft beträgt (im Beispiel: 4 Spieler und 5 Kisten), 1 Ball, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld

Ablauf:

- Zwei Mannschaften spielen Parteiball im Feld. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler stehend auf einer der Kisten angespielt wird.

Achtung:

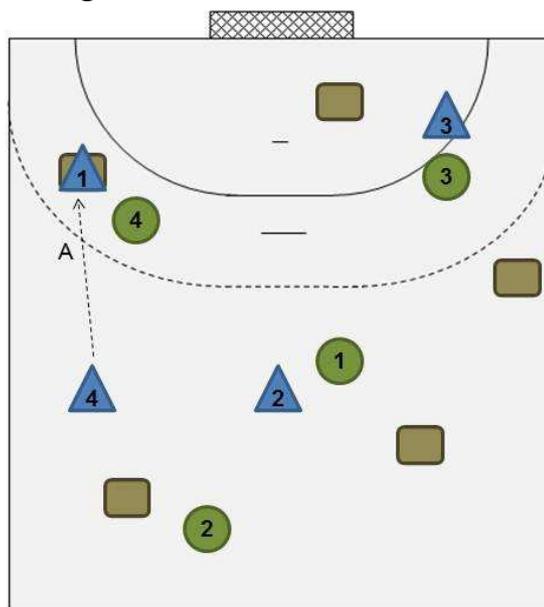
- Ein Spieler darf nicht länger als drei Sekunden auf einer Kiste stehen bleiben

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Punkte zu erzielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Variationen:

- ohne Prellen
- Sprungwurfpass
- Mit dem auf der Kiste stehenden Spieler muss ein Doppelpass gespielt werden (der Rückpass muss zum abspielenden Spieler zurück gespielt werden). Anforderung an den Spieler, der den Rückpass bekommt. Er muss sich nach dem Pass sofort wieder freilaufen, um den Ball bekommen zu können. Spiel wird deutlich schneller!

Übungsbild:

Parteiball mit Kisten

Wichtig:

- Schnelles Umschalten, wenn ein auf der Kiste stehender Spieler nicht angespielt werden kann
- Bevor man den Ball gespielt bekommt, muss man schon die Weiterspielmöglichkeiten erkannt haben -> Vorausschauendes Spielen

Nr. 21		Stern-Fang-Lauf			6 (12)	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

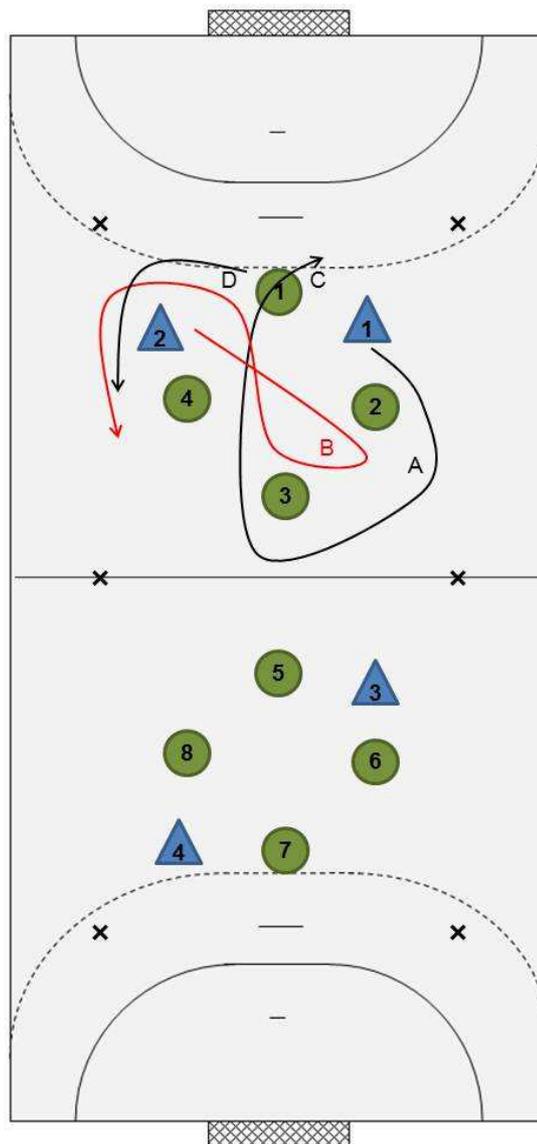
Benötigt:

→ 6 Hütchen, zwei der Spieleranzahl angepasste Spielfelder

Ablauf:

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Spielfelder, hier im Beispiel jeweils sechs Spieler pro Feld

- ① ② ③ ④ legen sich bäuchlings auf den Boden (Sternform, mit Blickrichtung in die Mitte)
- ▲ ② ist Fänger(B)
- ▲ ① versucht durch schnelles Hakenschlagen zu verhindern, dass ▲ ② ihn fängt (A)
- Wenn ▲ ① einen liegenden Spieler z. Bsp. ① überspringt (C), wird dieser zum neuen Fänger und muss versuchen, ▲ ② zu fangen (D). ▲ ① legt sich sofort an die Stelle von ①
- Sollte es einem Fänger (▲ ②) gelingen, den weglaufernden Spieler (▲ ①) zu fangen, bevor dieser einen Spieler überspringt (z. Bsp. ①), wechseln die Rollen und der Gejagte wird zum Fänger.
- Die Gruppe im anderen Feld macht den gleichen Ablauf

Übungsbild:

Stern-Fang-Lauf

Wichtig:

- Die Gruppen nicht zu groß wählen, da sonst eine zu lange Zeit vergeht, bis die einzelnen Spieler „an der Reihe“ sind
- Sofortiges Umschalten zwischen Liegen, Fangen und Gefangen werden einfordern (kurze Reaktionszeit, ständig wechselnde Aufgaben)

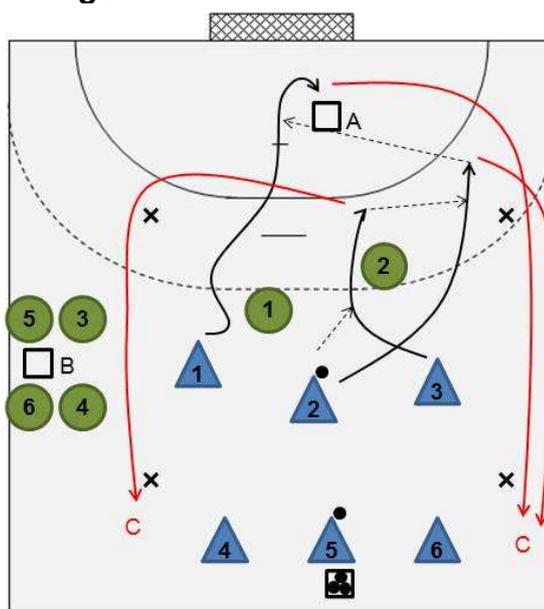
Nr. 22		3:2 Überzahl Wettkampf			12	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 3 Ballkisten, 10 oder mehr Bälle, 4 Hütchen, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld

Ablauf:

- **1**, **2** und **3** spielen gegen **1** und **2** und versuchen, den Ball in ihrer Kiste abzulegen (A)
- Schaffen sie es, müssen sie so schnell wie möglich um die Hütchen herum zurück laufen (C), danach startet die nächste Gruppe mit Ball (**4** **5** **6**)
- **1** und **2** laufen ebenfalls zurück zur eigenen Gruppe und die nächsten beiden (**3** und **4**) starten
- Gelingt es den beiden Abwehrspielern, den Ball zu erkämpfen oder einen Angreifer mit Ball drei Sekunden „festzumachen“, so dass er den Ball nicht mehr spielen kann, bekommen die Abwehrspieler den Ball und legen ihn in die eigene Ballkiste (B). Danach starten dann die nächsten Abwehrspieler. Die Angreifer müssen zuerst um die Hütchen zurück laufen (C), danach dürfen die neuen Angreifer starten
- Der Ablauf wiederholt sich solange, bis alle Bälle aus der Kiste transportiert wurden. Danach ist Rollentausch und der Ablauf wird wiederholt. Wer schafft es, mehr Bälle in die eigene Kiste zu transportieren?

Übungsbild:

3:2 Überzahl Wettkampf

Hinweis:

- Das Spiel kann auch mit weniger Spielern gespielt werden. Die Intensität erhöht sich deutlich, da bei z.B. vier Spielern je Mannschaft (**5**, **6** und **5**, **6**, fallen weg) immer zwei sofort wieder zum Angriff einbiegen müssen, um mit dem Verbliebenen wieder 3:2 zu spielen

Nr. 23		Power Parteiball			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

→ 8 Hütchen, zwei der Spieleranzahl angepasste Spielfelder

Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen im begrenzten Raum (**Feld 1**) Parteiball nach folgenden Vorgaben gegeneinander:

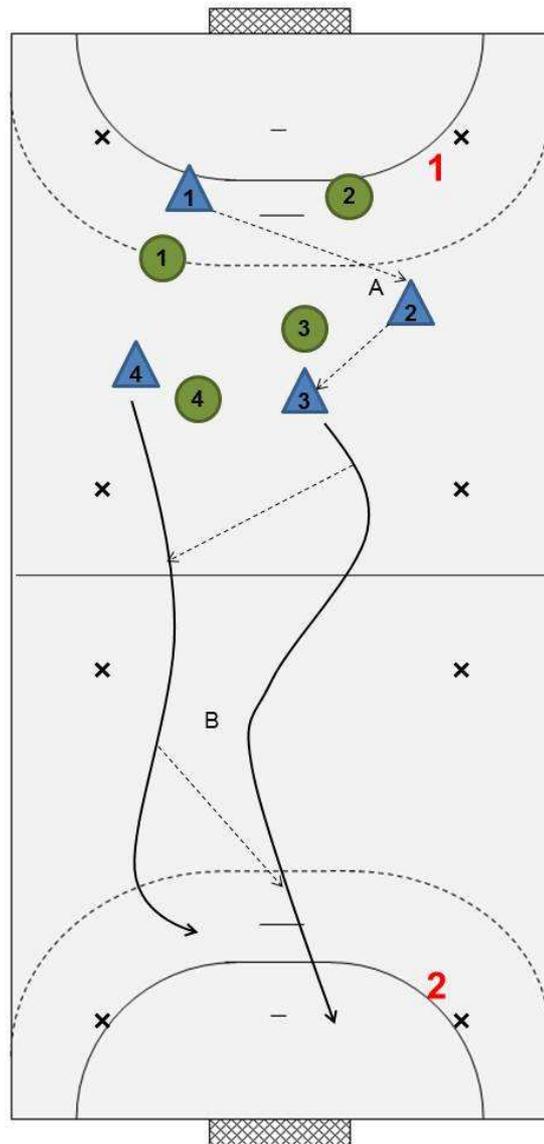
- Jeder Spieler (1 2 3 4) muss den Ball einmal gehabt und es müssen z.B. min. sechs Ballkontakte stattgefunden haben (A)
- Danach muss der Ball im gegenüberliegenden Feld (2) hinter der Hütchenlinie abgelegt werden (B)
- Jetzt wechselt der Ballbesitz (1 2 3 4) absolvieren die gleiche Aufgabe in **Feld 2**, mit dem Ziel, den Ball hinter der Hütchenlinie von **Feld 1** abzulegen
- Schafft es eine Mannschaft, den Ball abzufangen, beginnt für sie der Ablauf in dem Feld, in dem sie den Ball gewonnen haben

Variation:

- Prellen erlauben

Hinweis:

- Durch das schnelle Umschalten entsteht eine hohe Dynamik
- Alle Spieler müssen mit hoher Geschwindigkeit laufen, damit das Ziel (Ball ablegen/Ball gewinnen) erreicht werden kann

Übungsbild:

Power-Parteiball

Nr. 24	Parteiball als Wettkampf in der kleinen Gruppe			12	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

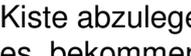
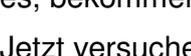
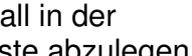
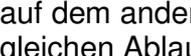
Benötigt:

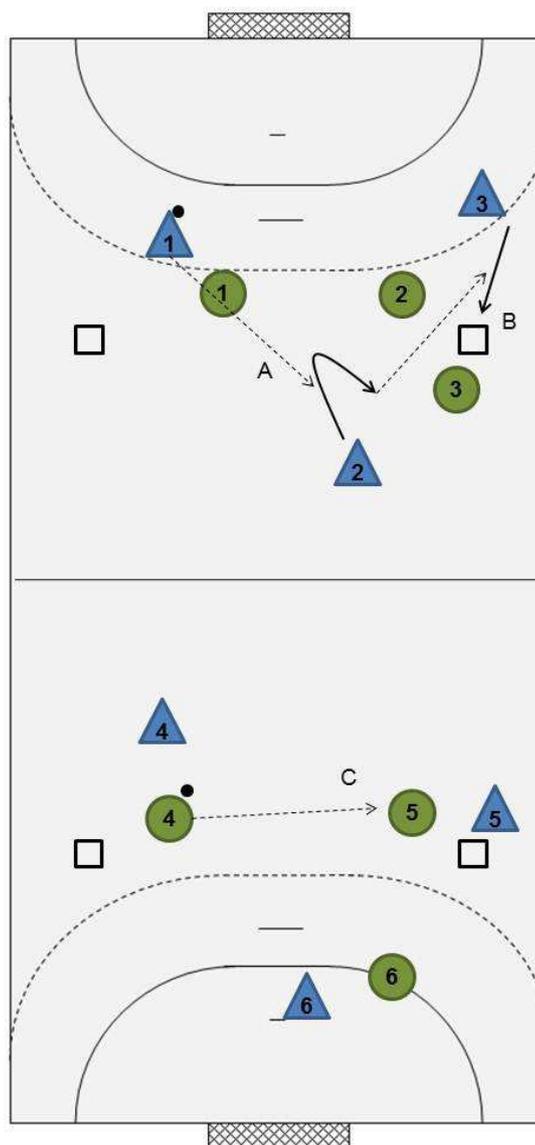
➔ 4 kleine Turnkiste, 2 Bälle

Grundaufbau:

- Je Spielfeld zwei kleine Turnkiste mit der Öffnung nach oben auf den Boden stellen
- Vier Mannschaften bilden
- Spielzeit 2* 4 Minuten

Ablauf:

-  und  versuchen gegen  und , den Ball in deren Kiste abzulegen (A und B). Gelingt es, bekommen sie einen Punkt
- Jetzt versuchen  und  ihrerseits, den Ball in der gegnerischen Kiste abzulegen
- Usw.
- Gelingt es einem Spieler, den Ballhalter länger als drei Sekunden festzumachen, muss dieser den Ball auf den Boden legen und der Ballbesitz wechselt
-  und  machen auf dem anderen Spielfeld den gleichen Ablauf (C)
- Welche Mannschaft hat nach Ablauf der Zeitvorgabe jeweils (pro Spielfeld) die meisten Punkte erzielt?
- Die beiden Siegermannschaften und die beiden Verlierermannschaften spielen in der zweiten Halbzeit jeweils gegeneinander
- Nach Ablauf der zweiten Zeitvorgabe wird abgerechnet
- Sieger der Siegermannschaften muss nichts machen. Verlierer der Siegermannschaften macht 10 Liegestützen. Gewinner der Verlierermannschaften macht 15 und der Verlierer 20 Liegestützen

Übungsbild:

Parteiball als Wettkampf in der kleinen Gruppe

Nr. 25		Ballwurf-Wettkampf			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

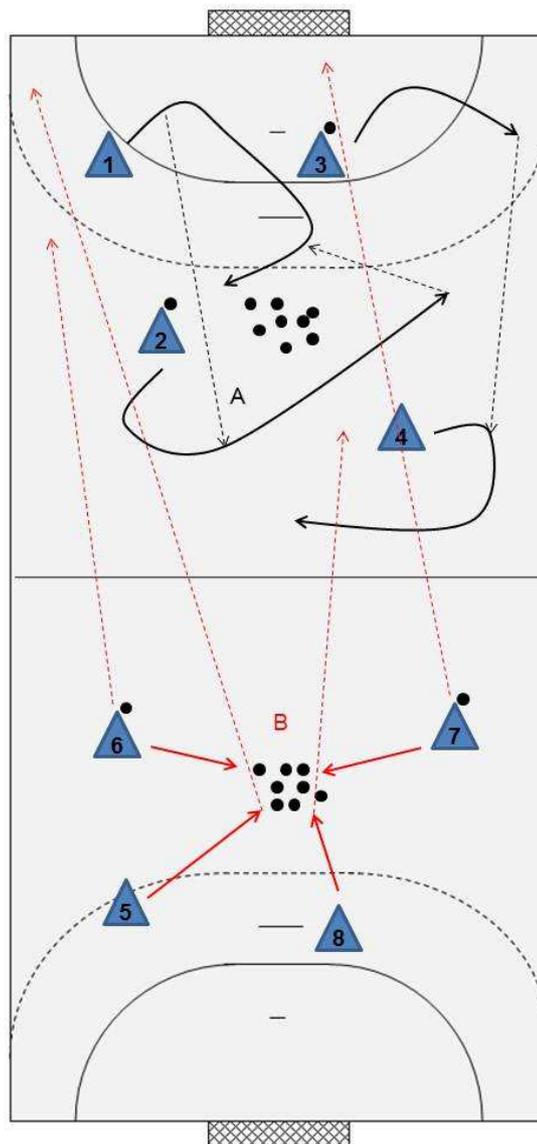
➔ Ausreichend Bälle

Aufbau:

- Zwei Mannschaften bilden, eine auf jeder Spielfeldhälfte
- Jeweils 5-10 Bälle je Spielfeldhälfte (Mannschaft) in die Mitte legen

Ablauf:

- Immer zwei Spieler mit Ball laufen locker kreuz und quer in ihrer Spielfeldhälfte und passen sich dabei einen Ball (A) (Laufbewegung: vorwärts, rückwärts und seitwärts)
- Auf Kommando beginnen beide Mannschaften, die Bälle aus ihrer Hallenhälfte in die der gegnerischen Mannschaft zu werfen (B). Dabei darf jeder Spieler maximal einen Ball gleichzeitig in den Händen halten
- Nach 30 Sekunden (auf Kommando) hören beide Mannschaften sofort auf und es wird gezählt, welche der beiden mehr Bälle in der eigenen Spielfeldhälfte hat. Diese muss z.B. Liegestützen/Sit-Ups machen

Übungsbild:

Ballwurf-Wettkampf

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.

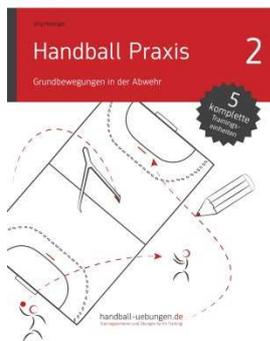
Ich möchte meine Übungssammlung auch anderen Trainern zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

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



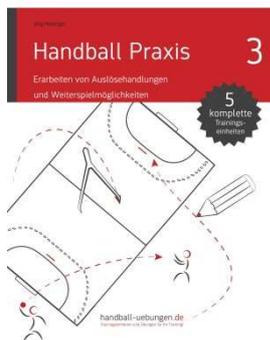
Buch 1 Handballspezifische Ausdauer (5 Trainings-einheiten)

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)

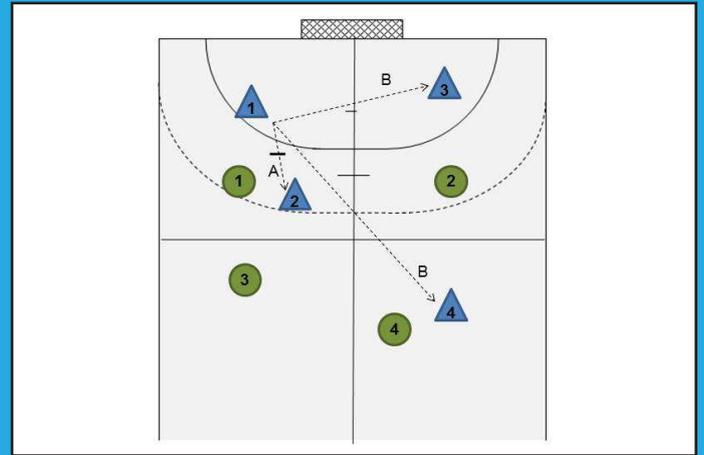
"Alle auf die Grundlinie, auf Signal sprinten bis zur Mittellinie", welcher Spieler hat das nicht schon 100mal gehört. Warum nicht das Sprinten in einer Spielform durchführen, in der man sich im Wettkampf mit seinen Mitspielern messen kann.



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



Handballnahe Spiele zur Erwärmung

2. Auflage

Handball lebt von schnellen und richtig getroffenen Entscheidungen in jeder Spielsituation. Dies kann im Training spielerisch und abwechslungsreich durch handballnahe Spiele trainiert werden. Die vorliegenden 25 Spiele schulen bereits beim Erwärmen die Spielfähigkeit. Hier kann sich jeder Spieler einbringen und mit Spaß ins Training starten.

Die Spiele sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, zusätzlichen Hinweisen und Variationsmöglichkeiten, können sie für jede Altersstufe angepasst gestaltet werden.