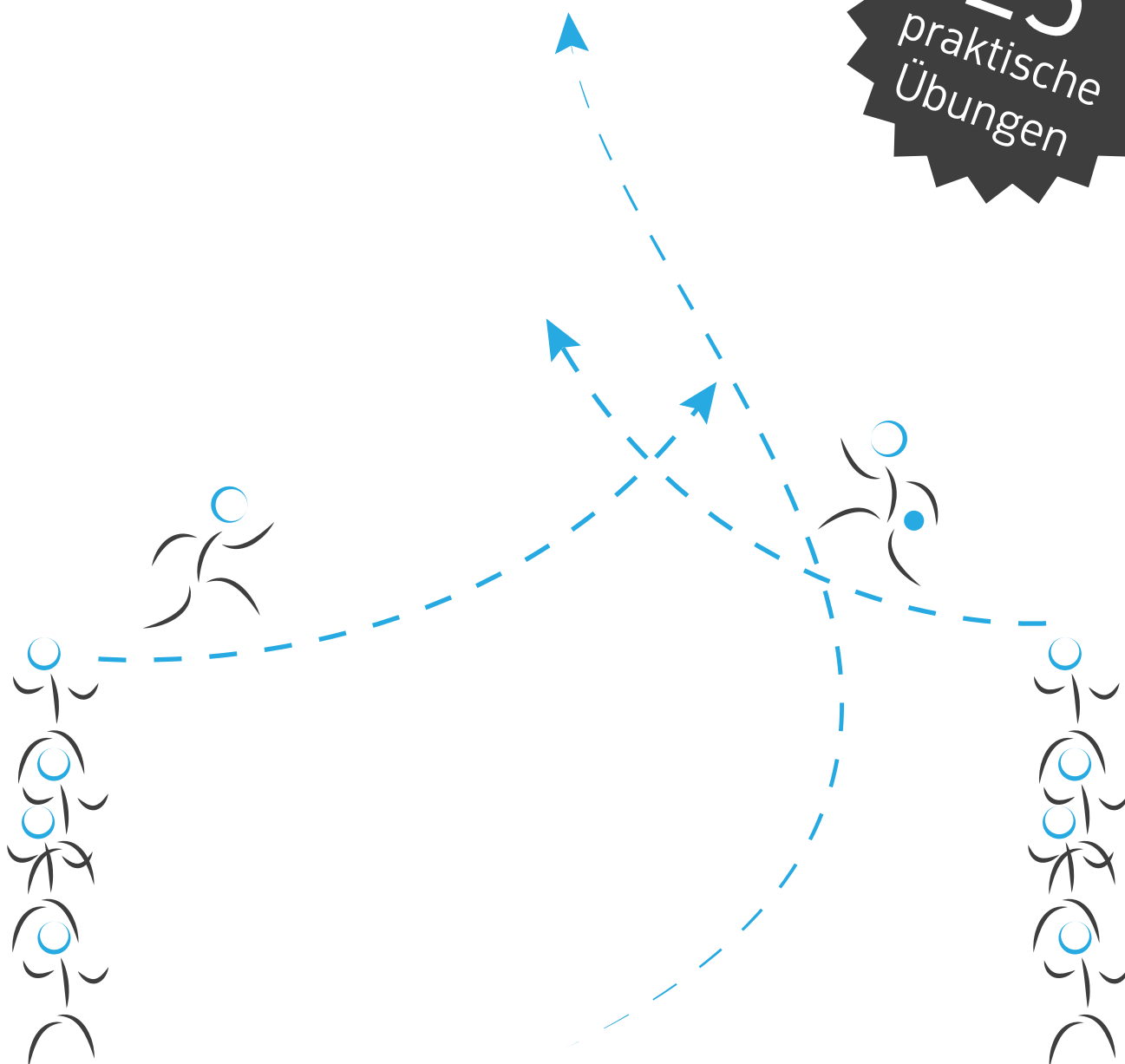


Jörg Madinger

# Wurfserien und Kreuzbewegungen

# 5

25  
praktische  
Übungen



## Vorwort

Der Wurf ist ein zentraler Baustein des Handballspiels, der durch regelmäßiges Training immer wieder erprobt und verbessert werden muss. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, Wurfserien im Training durchzuführen. Die vorliegende Übungssammlung bietet 25 verständliche, leicht nachzuvollziehende praktische Übungen zu diesem Thema, die in jedes Training integriert werden können.

Angefangen von einfachen Wurfserien für die Verbesserung und Automatisierung der Wurftechnik von verschiedenen Positionen bis hin zu komplexen Abläufen mit gekoppelten Auslösehandlungen, bei denen der Werfende sich auf immer neue Situationen einstellen und den optimalen Wurf finden muss, sind hier Beispiele in verschiedenen Schwierigkeitsstufen beschrieben. Mit diesen Ideen lässt sich das Training des Wurfs für jede Altersstufe abwechslungsreich und immer wieder neu gestalten.

Mit zusätzlichen Hinweisen und Variationsmöglichkeiten möchte der Autor dazu anregen, die Übungen noch weiter zu modifizieren und an das Leistungsvermögen der eigenen Spieler anzupassen.

## 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:**

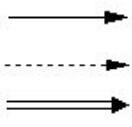
Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Wurfserie auf mehreren Positionen 1	7	★	4
2	Wurfserie auf mehreren Positionen 2	5-10	★	5
3	Wurfkontinuum von verschiedenen Positionen	7	★	7
4	Wurfserie für Außenspieler 1	6	★★	8
5	Wurfserie für Außenspieler 2	6	★★	9
6	Wurfserie für Außenspieler 3	3	★	10
7	Wurfserie für Außen mit Kreuzen	8	★★	11
8	Dynamisches Stoßen auf Außen mit Kreuzbewegung	5	★★	12
9	Wurfserie für Rückraumspieler 1	3	★	13
10	Wurfserie für Rückraumspieler 2	3	★★	14
11	Wurfkontinuum im Rückraum	8	★★	15
12	Wurfserie für die Halbspieler mit Kreuzen	10	★★★	16
13	Wurfserie für RM	6	★★★	17
14	Wurfserie für Kreisläufer	5	★	18
15	Wurf des Außenspielers nach Kreuzbewegung vom Rückraum	10	★	19
16	Wurf über RL/RR nach langem Pass	10	★★	20
17	Auftakthandlung mit Wurf über Außen	10	★★	21
18	Auslösehandlung mit Sperre und Absetzen für den Kreisläufer	11	★★	22
19	Dynamisches Stoßen im Rückraum mit Kreuzbewegung	5	★★	23
20	Wurfserie mit Koordination	7	★★	24
21	Wurfserie für die Außenspieler mit Vorbelastung	8	★	25
22	Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball	8	★★	26
23	Wurfserie für RL und RR mit Belastung	9	★★	27
24	Wurfserie im Rückraum und vom Kreis mit Abwehraktion	10	★★★	28
25	Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum	7	★★	29

**Legende:**

Übungsnummer		Übungsname			Min. Spieleranzahl		Übungsdauer	
<b>Nr. 1</b>		<b>Wurfserie auf mehreren Positionen 1</b>			8		10 Min.	
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkämpfe		
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		X		
						★ ★ ★		

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad



Laufweg  
 Ballweg  
 Wurf

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



Abwehrspieler



Angreifer



Hütchen



Ballkiste mit Bällen

- 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)

<b>Nr. 1</b>	<b>Wurfserie auf mehreren Positionen 1</b>	7	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff

**Benötigt:**

➔ Ballkiste, 8 Hütchen, ausreichend Bälle

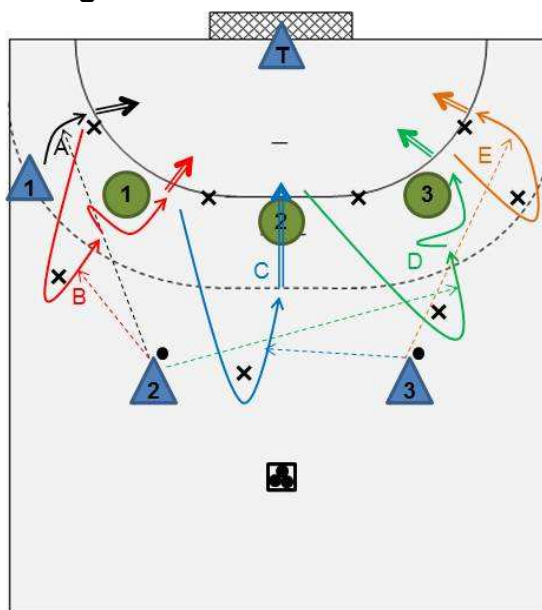
**Aufbau:**

- **2** und **3** sind die Anspieler für **1**, der eine Serie von fünf Aktionen macht

**Ablauf:**

- **Aktion:** **1** bekommt von **2** den Pass nach links außen in den Lauf gespielt und wirft von dort (**A**)
- **Aktion:** **1** zieht sich nach dem 1. Wurf sofort rückwärts zurück und umläuft das 1. Hütchen. Danach bekommt er den Ball in den Lauf gespielt (**B**) und macht eine 1:1 Aktion gegen **1** mit anschließendem Wurf
- **Aktion:** **1** zieht sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und umläuft das 2. Hütchen. Danach bekommt er den Ball in den Lauf gespielt (**C**) und macht einen Sprungwurf über den Defensivblock von **2**
- **Aktion:** **1** zieht sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und umläuft das 3. Hütchen. Danach bekommt er den Ball in den Lauf gespielt (**D**) und macht eine 1:1 Aktion gegen **3** mit anschließendem Wurf
- **Aktion:** **1** zieht sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und umläuft das 4. Hütchen. Danach bekommt er den Ball nach rechts außen in den Lauf gespielt (**E**) und wirft von dort

**Übungsbild:**



Ablauf der Wurfserie von mehreren Positionen

**Weiterer Ablauf:**

- Die übrigen Spieler sammeln die Bälle ein, damit kein Bruch in den Ablauf kommt
- Nach der letzten Aktion rutschen alle Spieler (auch die Ballsammler) eine Position weiter: z.B. **1** wird zu **1**, **3** zu **3**, **3** zu **2**, **1** wird zum Anspieler oder Ballsammler usw., Wechsel links herum

<b>Nr. 2</b>		<b>Wurfserie auf mehreren Positionen 2</b>		6	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ ausreichend Bälle

**Aufbau:**

LA, RL, RM, RR und RA mit 1-2 Spielern besetzen. Jede Position wird der Reihe nach absolviert:

**Ablauf auf LA (RA):**

- **1** kommt im Bogen (A) gelaufen und bekommt von **2** den Ball gespielt (B). **1** stößt dynamisch zwischen die beiden Hütchen und spielt den Ball wieder zurück zu **2**, der mitstößt (C).
- **1** und **2** ziehen sich sofort nach der Aktion wieder auf ihre Ausgangsposition zurück (D)
- Der Ablauf wiederholt sich ein zweites Mal
- Beim dritten Mal stößt **1** nach außen und bekommt von **2** den Ball als Bodenpass in den Lauf gespielt und wirft (E)

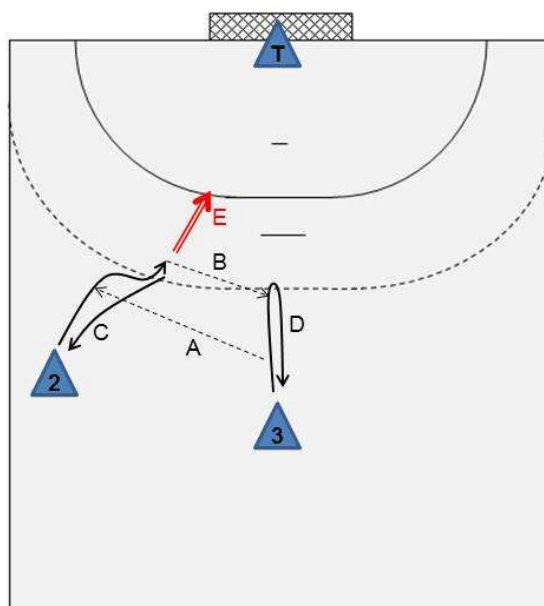
**Übungsbild:**



Wurfserie von außen

**Ablauf auf RL (RR):**

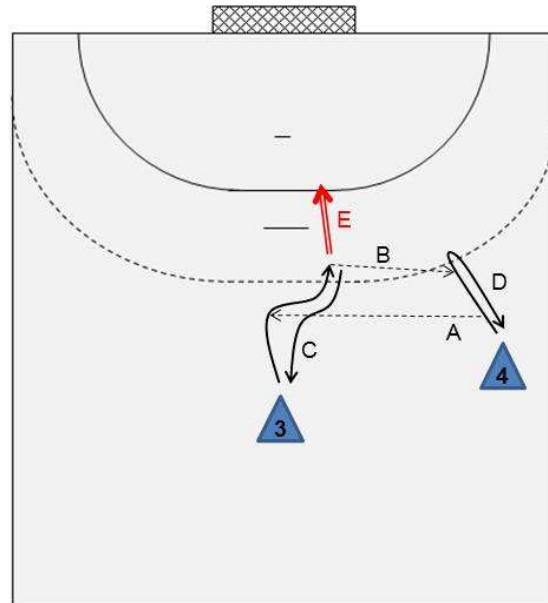
- **2** stößt im Bogen dynamisch an und bekommt von **3** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- Rückpass (B) zu **3**, der mitstößt
- **2** und **3** ziehen sich sofort nach ihrer Aktion beide wieder auf ihre Ausgangspositionen zurück (C und D) und wiederholen den Ablauf
- Beim dritten Ablauf erfolgt kein Rückpass zu **3**, sondern **2** wirft (E) aus dem Sprungwurf heraus



Wurfserie von RL/ RR

### Ablauf auf RM:

- **3** stößt im Bogen dynamisch an, und bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- Rückpass (B) zu **4**, der mit stößt
- **3** und **4** ziehen sich sofort nach ihrer Aktion beide wieder auf ihre Ausgangspositionen zurück (C und D) und wiederholen den Ablauf
- Beim dritten Ablauf erfolgt kein Rückpass zu **4**, sondern **3** wirft (E) aus dem Sprungwurf heraus



Wurfserie auf RM

Danach erfolgt der Ablauf auf RR und RA analog zur linken Seite

### Wichtig:

- Zwischen den Abläufen keine Pause machen. Sobald LA mit allen Spielern durch ist, startet sofort RL usw.
- Auf dynamisches Stoßen achten

<b>Nr. 3</b>	<b>Wurfkontinuum von verschiedenen Positionen</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

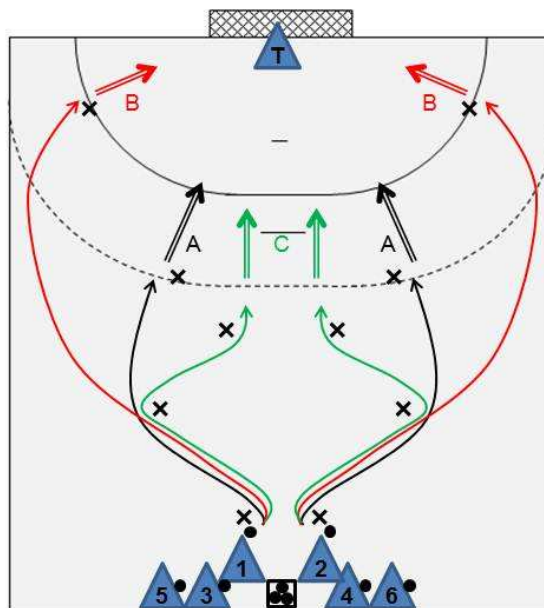
**Benötigt:**

➔ 10 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf A:**

- **1** startet aus der Mitte, umprellt das linke Hütchen und wirft von der Rückraumposition (hier RL) aus dem Sprungwurf heraus auf das Tor
- Kurz bevor **1** auf das Tor wirft, startet **2**, umprellt das Hütchen auf der rechten Seite und wirft ebenfalls aus dem Sprungwurf heraus auf das Tor
- Etwas zeitverzögert startet **3** und wiederholt den Ablauf
- Nach dem Wurf laufen die Spieler so schnell wie möglich wieder zurück zum Ausgangspunkt (im Weg liegende Bälle mitnehmen) und wiederholen den Ablauf solange, bis keine Bälle mehr in der Ballkiste sind (ca. 25-30 Würfe)

**Übungsbild:**



Wurfkontinuum von verschiedenen Positionen

**Ablauf B:**

- **1** startet aus der Mitte, umprellt das linke Hütchen, prellt weiter bis auf außen und wirft von dort
- Da der Torhüter nun einen weiteren Weg hat, muss **2** seinen Start dementsprechend anpassen (der Torhüter soll beim Wurf sauber in der Ausgangsposition stehen)
- Usw. bis alle Bälle aufgebraucht oder ca. 25-30 Würfe erfolgt sind

**Ablauf C:**

- **1** startet aus der Mitte, umprellt das linke Hütchen, zieht dann dynamisch (prellend) Richtung Mitte und wirft von dort aus dem Sprungwurf heraus auf das Tor
- Kurz bevor **1** auf das Tor wirft, startet **2** mit dem gleichen Ablauf
- Usw. bis alle Bälle aufgebraucht oder ca. 25-30 Würfe erfolgt sind



<b>Nr. 4</b>	<b>Wurfserie für Außenspieler 1</b>			6	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

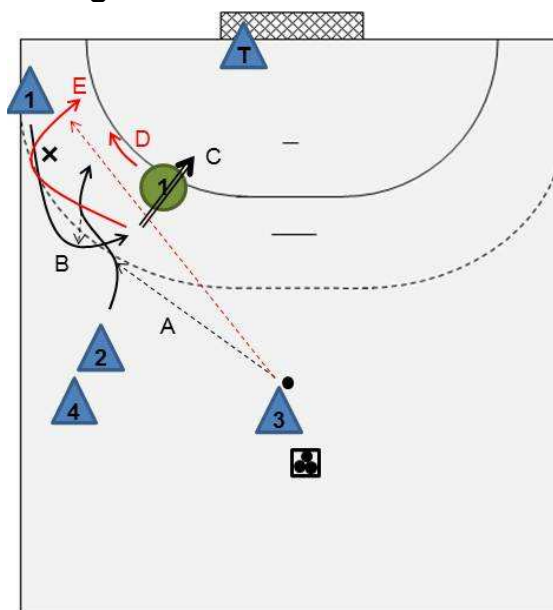
**Benötigt:**

➔ 1 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **3** spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- **2** stößt dynamisch und kreuzt mit **1**, der im Bogen von außen angelaufen kommt (B)
- **1** wirft (C) aus dem Sprungwurf über **1**
- Nach der Abwehraktion geht **1** sofort nach außen (D) und stört **1** in dessen folgender Wurfaktion
- Nach dem Wurf zieht **1** sich sofort seitlich nach links außen, umläuft das Hütchen und bekommt von **3** den Ball in den Lauf gespielt und wirft von außen (E)
- Den Ablauf wiederholt **1** insgesamt 5mal ohne Pause, danach neue Aufgabenverteilung

**Übungsbild:**



Wurfserie für Außenspieler 1

**Wichtig:**

- **1** agiert beim Block defensiv und stört auf Außen **1** mal mehr, mal weniger, lässt den Wurf jedoch zu
- **1** macht die insgesamt 10 Aktionen mit voller Dynamik

<b>Nr. 5</b>		<b>Wurfserie für Außenspieler 2</b>		6	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkämpfe
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	X Abwehr / Angriff

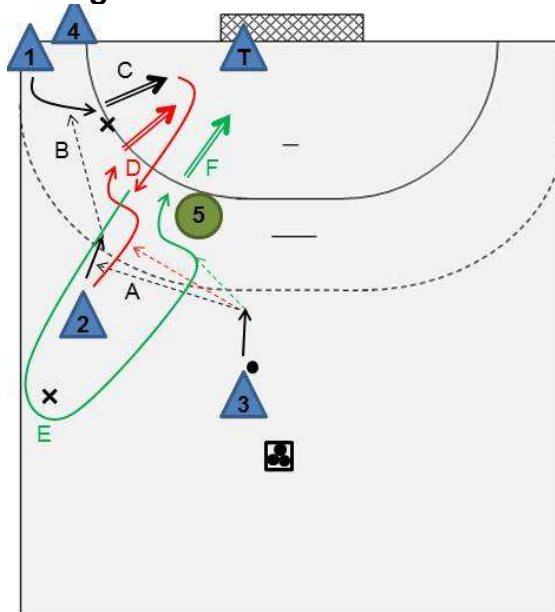
**Benötigt:**

→ 2 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **3** stößt an und spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- **2** stößt und spielt **1** den Ball in den Lauf (B)
- **1** wirft von außen (C)
- Nach dem Wurf geht **1** sofort in die Abwehr und macht eine 1-gegen-1 Aktion gegen **2**, der einen Ball von **3** in den Lauf bekommt (D)
- Danach sprintet **1** um das Hütchen (E), bekommt von **3** einen Ball in den Lauf gespielt und macht eine 1-gegen-1 Aktion gegen **5** (F)
- Danach wiederholt sich der Ablauf mit **4**

**Übungsbild:**



Wurfserie für Außenspieler 2

**Wiederholungen:**

- **1** und **4** absolvieren den Ablauf je zweimal (vier Würfe plus zwei Abwehraktionen), danach tauschen die fünf Spieler z.B. im Uhrzeigersinn die Positionen

**Wichtig:**

- Die Laufwege im Sprint absolvieren

<b>Nr. 6</b>		<b>Wurfserie für den Außenspieler 3</b>			<b>3</b>	<b>10 Min.</b>
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination		Sprintwettkämpfe	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	X	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 3 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **1** läuft eine Acht um die Hütchen, bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (A) und wirft von der Außenposition (B)
- Danach startet **1** sofort wieder in die Acht und beginnt den Ablauf von vorne (C)

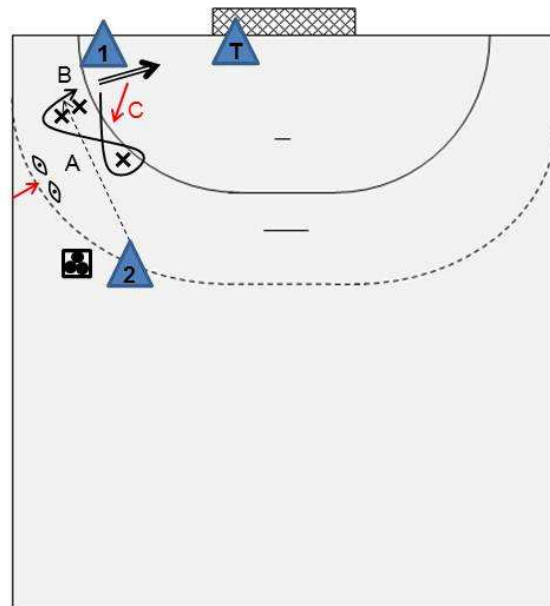
**Wiederholungen:**

- 10 Würfe im Wettkampf mit einem zweiten/dritten Außenspieler. Wer macht die meisten Tore aus den 10 Würfen?

**Wichtig:**

- Blickrichtung in der Acht immer Richtung Tor

**Übungsbild:**



Wurfserie für Außenspieler 3

<b>Nr. 7</b>		<b>Wurfserie für Außen mit Kreuzen</b>			<b>8</b>	<b>15 Min.</b>
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkämpfe
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	<b>X</b>	Abwehr / Angriff

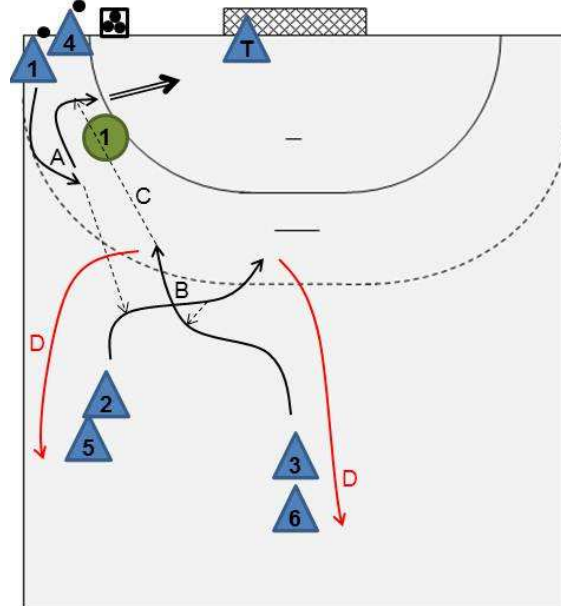
**Benötigt:**

→ Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **1** kommt mit Ball dynamisch im Bogen von außen angestoßen und spielt **2** den Ball in den Lauf (A). Danach zieht sich **1** sofort wieder in die Ecke zurück
- **2** stößt dynamisch an und kreuzt mit **3** (B)
- **3** zieht Richtung Tor und spielt den Ball als Bodenpass zu **1** (C), der von außen wirft
- Direkt nach Abschluss startet **4** mit dem gleichen Ablauf
- usw.
- **2** und **3** ziehen sich nach der Aktion sofort rückwärts zurück und stellen sich wieder an (D)

**Übungsbild:**



Wurfserie für Außen mit Kreuzen

**Hinweis:**

- **1** agiert zunächst defensiv, versucht dann im Laufe der Übung den Werfer zunehmend zu behindern. Der Wurf selbst sollte dabei möglich bleiben

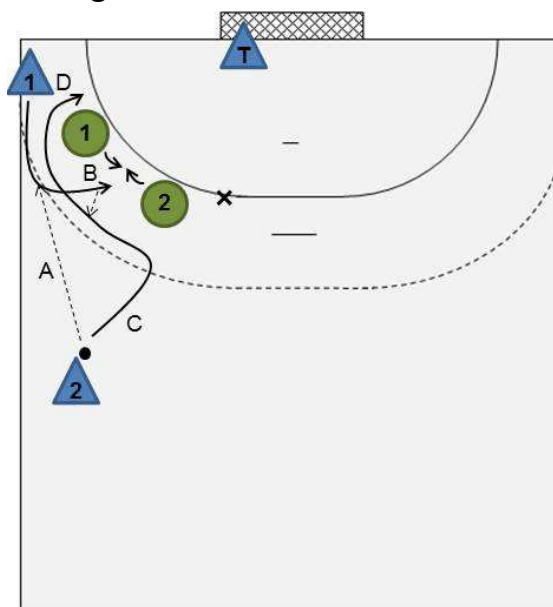
<b>Nr. 8</b>	<b>Dynamisches Stoßen auf Außen mit Kreuzbewegung</b>			5	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 1 Hütchen, ausreichend Bälle

**Ablauf:**

- **2** passt zu **1**, der dynamisch im Bogen von außen angelaufen kommt (A) und zwischen **1** und **2** stößt, mit dem Ziel durchzubrechen (B). **Wichtig:** der Wurfarm (mit Ball) muss nach hinten geführt werden, damit die Abwehrspieler nicht den Arm/Ball blockieren können; der Ball muss spielbar bleiben!
- **1** und **2** sollen versuchen, den Durchbruch zu verhindern
- **2** stößt ohne Ball dynamisch leicht nach rechts von **2** (C), um dann mit voller Geschwindigkeit nach links abzubiegen
- Wenn **1** den Durchbruch nicht schafft, spielt er den Ball zu **2**, der dynamisch mit voller Geschwindigkeit nach außen durchgeht (D)

**Übungsbild:**

Dynamisches Stoßen auf Außen mit Kreuzbewegung

**Wichtig:**

- Die Übung muss mit hoher Dynamik durchgeführt werden (vor allem der Durchbruch zwischen **1** und **2**)
- Wenn **2** zu weit nach links rutscht, um das Durchbrechen zu verhindern, kann **2** auch parallel (rechts an **2**) durchgehen

<b>Nr. 9</b>	<b>Wurfserie für Rückraumspieler 1</b>			3	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 2 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **1** läuft eine Acht um die Hütchen, bekommt anschließend von **2** den Ball in den Lauf gespielt (A) und wirft aus vollem Lauf aus dem Rückraum (B)
- Danach startet **1** sofort wieder in die Acht und beginnt den Ablauf von vorne (C)

**Wiederholungen:**

- 10 Würfe im Wettkampf mit einem zweiten/dritten Rückraumspieler. Wer macht die meisten Tore aus den 10 Würfen?

**Wichtig:**

- Blickrichtung in der Acht immer Richtung Tor

**Übungsbild:**



Wurfserie für Rückraumspieler 1

<b>Nr. 10</b>		<b>Wurfserie für Rückraumspieler 2</b>			<b>3</b>	<b>10 Min.</b>
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkämpfe
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	<b>X</b>	Abwehr / Angriff
						★★

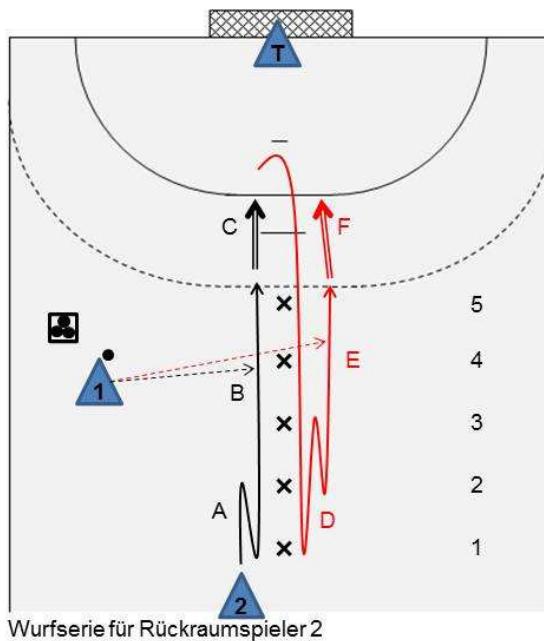
**Benötigt:**

➔ 5 Hütchen, ausreichend Bälle

**Ablauf:**

- **2** startet von der Mittellinie, sprintet zum zweiten Hütchen, rückwärts zurück zum ersten Hütchen und dann Richtung Tor (A)
- **1** spielt **2** den Ball in den Lauf (B) und dieser wirft aus dem Sprungwurf heraus (C)
- Danach sprintet **2** sofort zurück zum ersten Hütchen, sprintet vor zum dritten Hütchen, rückwärts zurück zum zweiten Hütchen (D) und dann Richtung Tor
- **1** spielt **2** den Ball in den Lauf (E) und dieser wirft aus dem Sprungwurf heraus (F)

**Übungsbild:**



Dieser Ablauf wiederholt sich nun bei den weiteren Hütchen wie folgt:

- Zurück zum zweiten Hütchen, Sprint zum vierten Hütchen, rückwärts zurück zum dritten Hütchen und dann Richtung Tor
- Zurück zum dritten Hütchen, Sprint zum fünften Hütchen, rückwärts zurück zum vierten Hütchen und dann Richtung Tor

Danach kurze Pause (oder ein weiterer Spieler absolviert den Ablauf) und den Durchgang wiederholen

**Hinweis:**

- Auf hohe Dynamik während des Durchgangs achten

<b>Nr. 11</b>	<b>Wurfkontinuum im Rückraum</b>			8	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

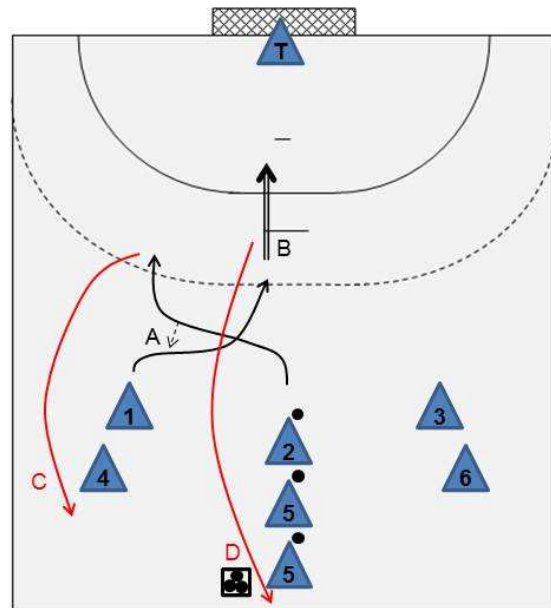
**Benötigt:**

→ Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **2** prellt dynamisch nach links und kreuzt mit **1** (A)
- **1** geht dynamisch Richtung Tor und wirft aus dem Sprungwurf heraus (B)
- Sobald **1** mit Wurf abgeschlossen hat, startet **5** und wiederholt den Ablauf nach rechts mit **3**
- **1** (C) und **2** (D) ziehen sich sofort nach ihrer Aktion rückwärts zurück und stellen sich wieder an usw.

**Übungsbild:**



Wurfkontinuum im Rückraum

**Variation:**

- Mit defensivem Abwehrspieler, der versucht, den Ball zu blocken
- Verschiedene Wurfausführungen: Sprungwurf, Schlagwurf, Wurf über das falsche Bein



<b>Nr. 12</b>		<b>Wurfserie für die Halbspieler mit Kreuzen</b>		10	15 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkämpfe
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	X Abwehr / Angriff
					☆☆☆

**Benötigt:**

➔ Ausreichend Bälle

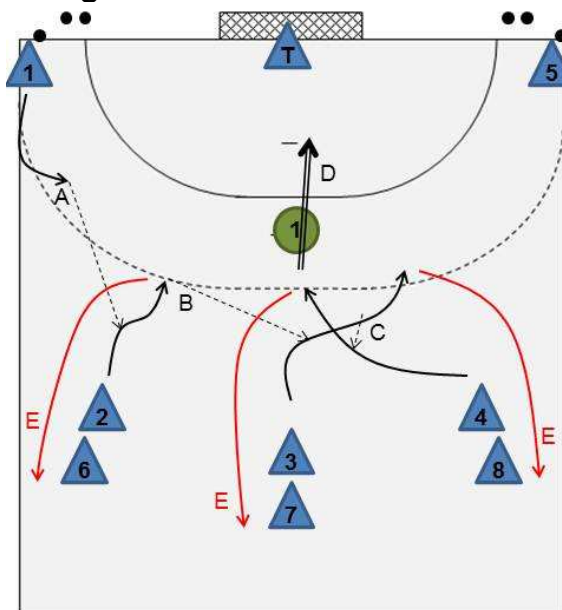
**Aufbau:**

- LA und RA jeweils einfach besetzen
- Rückraumpositionen mindestens doppelt besetzen

**Ablauf:**

- **1** kommt mit Ball dynamisch im Bogen von außen angestoßen und spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- **2** stößt dynamisch und spielt **3** den Ball in den Lauf (B)
- **3** kreuzt dynamisch mit **4** (C)
- **4** wirft (D) aus dem Sprungwurf heraus (**1** versucht mit einem defensiven Block, den Ball zu blocken)
- Die Spieler (**2**, **3** und **4**) ziehen sich nach Ihrer Aktion wie dargestellt sofort rückwärts wieder zurück (E)
- Nach dem Wurf von **4** (D) erfolgt sofort der gleiche Ablauf von der anderen Seite
- usw.

**Übungsbild:**



Wurfserie für Rückraumspieler mit Kreuzen

**Wichtig:**

- **1** muss eventuell seine Position nach links oder rechts korrigieren
- Auf dynamisch Ausführung achten

<b>Nr. 13</b>		<b>Wurfserie für RM</b>			6	15 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination		Sprintwettkämpfe	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	X	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 1 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

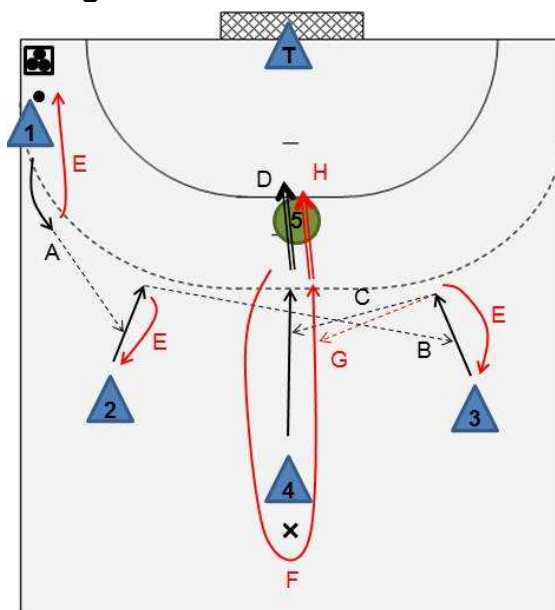
**Ablauf:**

- **1** stößt im Bogen an und spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- **2** stößt und spielt den Ball **3** in den Lauf (B)
- **3** stößt und spielt **4** den Ball in den Lauf (C)
- **4** wirft aus dem Sprungwurf auf das Tor (D). **5** macht einen defensiven Block.
- **1**, **2** und **3** ziehen sich nach ihrer Aktion sofort wieder auf den Ausgangspunkt zurück (E) und beginnen den Ablauf von vorne (A und B)
- **4** sprintet sofort nach seinem Wurf (D) zurück, umläuft das Hütchen und bekommt den zweiten Ball in den Lauf gespielt (G) und wirft aus dem Sprungwurf heraus (H)
- Nach dem 2. Wurf von **4**, tauschen **5** und **4** die Aufgaben und der Ablauf wiederholt sich

**Wiederholungen:**

- **4** und **5** machen je vier Wurfserien (jeweils 8 Würfe), danach tauschen die fünf Spieler z.B. im Uhrzeigersinn die Positionen.

**Übungsbild:**



Wurfserie für RM

**Wichtig:**

- Das Hütchen (hinter **4**) so aufstellen, dass **3** mit seinem Pass zu **4** nicht warten muss (**1** steuert den Auftaktpass)
- **2** und **3** stoßen voll mit und ziehen sich sofort nach dem Pass wieder zurück
- Hohe Dynamik

<b>Nr. 14</b>		<b>Wurfserie für den Kreisläufer</b>			5	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	X	

**Benötigt:**

→ Ballkiste mit ausreichend Bällen

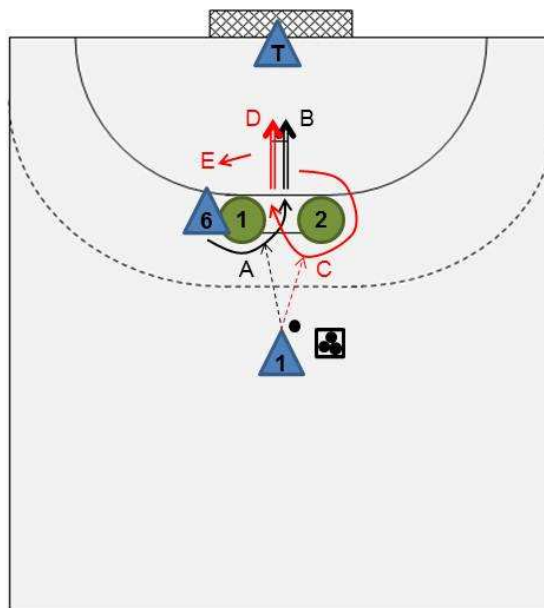
**Aufbau:**

- ① und ② stellen sich nebeneinander an den Kreis
- Sie strecken seitlich die Arme im Winkel von 90° nach oben, so dass sich die Fingerspitzen berühren und ein „Tunnel“ entsteht

**Ablauf:**

- ▲<sub>6</sub> startet von links neben ①, umläuft ihn und bekommt von ▲<sub>1</sub> den Ball in den Lauf gespielt (A), läuft dynamisch unter den ausgestreckten Armen von ① und ② durch und wirft vom Kreis (B)
- Nach dem Wurf umläuft ▲<sub>6</sub> sofort ②, bekommt von ▲<sub>1</sub> den Ball in den Lauf gespielt (C), läuft dynamisch unter den ausgestreckten Armen von ① und ② durch und wirft vom Kreis (D)
- Danach beginnt der Ablauf wieder und ▲<sub>6</sub> umläuft ① (E), usw.

**Übungsbild:**



Wurfserie für Kreisläufer

<b>Nr. 15</b>	<b>Wurf des Außenspielers nach Kreuzbewegung vom Rückraum</b>			10	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

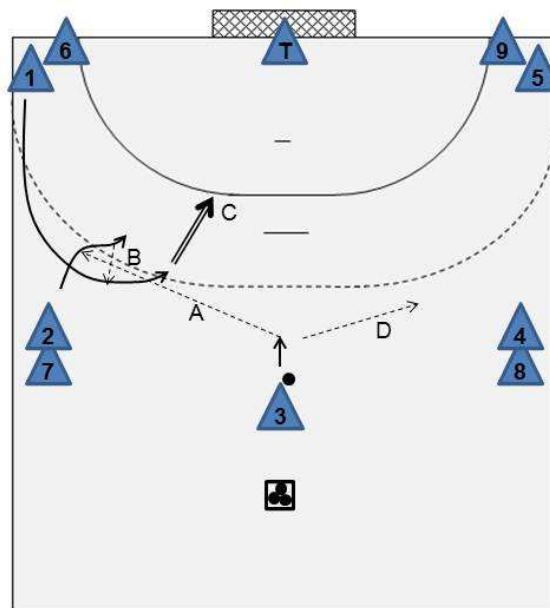
→ Balkkiste mit ausreichend Bällen

**Aufbau:**

- Jede Position min. doppelt besetzen, RM genügt einfach

**Ablauf:**

- **3** stößt an und spielt (A) den Ball zu **2**. Danach zieht er sich wieder auf seine Ausgangsposition zurück
- **2** stößt dynamisch Richtung Tor
- **1** kommt im Bogen angelaufen, kreuzt (B) hinter **2** und bekommt den Ball gespielt
- **1** macht mit Ball noch max. 3 Schritte und wirft bei ca. 9Meter aus dem Sprungwurf aufs Tor (C)
- Danach tauschen **1** und **2** die Positionen
- **3** stößt wieder an und spielt (D) den Ball zu **4**. Der Ablauf wiederholt sich auf der anderen Seite

**Übungsbild:**

Wurf des Außenspielers nach Kreuzbewegung

**Hinweis:**

- Nach 2-4 Pässen den Anspieler in der Mitte austauschen

**Variation:**

- Block stellen für den werfenden Außenspieler (**1**)

<b>Nr. 16</b>		<b>Wurf über RL/RR nach langem Pass</b>		10	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Aufbau:**

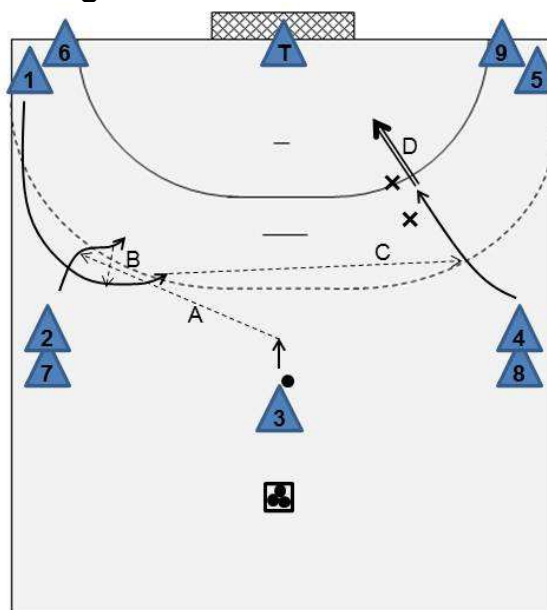
- Jede Position min. doppelt besetzen, RM genügt einfach

**Ablauf:**

- **3** stößt an und spielt (A) den Ball zu **2**. Danach zieht er sich wieder auf seine Ausgangsposition zurück
- **2** stößt dynamisch Richtung Tor
- **1** kommt im Bogen angelaufen, kreuzt (B) hinter **2** und bekommt den Ball gespielt
- **1** zieht mit dem Ball Richtung 7 Meter Linie und passt (C) **4**, der dynamisch anläuft, den Ball in den Lauf
- **4** stößt Richtung Tor und wirft (D) aus vollem Lauf zwischen 6 und 7 Meter
- Danach tauschen **1** und **2** die Positionen
- **3** stößt wieder an und spielt den Ball zu **8**. Der Ablauf wiederholt sich auf der anderen Seite

**Hinweis:**

- Nach 2-4 Pässen den Anspieler in der Mitte austauschen
- Der Pass von **1** zu **4** muss gerade und fest erfolgen (keine Bogenlampe)

**Übungsbild:**

Wurf über RL/RR nach langem Pass

<b>Nr. 17</b>		<b>Auftakthandlung mit Wurf über Außen</b>			10	15 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkämpfe
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	X	Abwehr / Angriff

**Benötigt:**

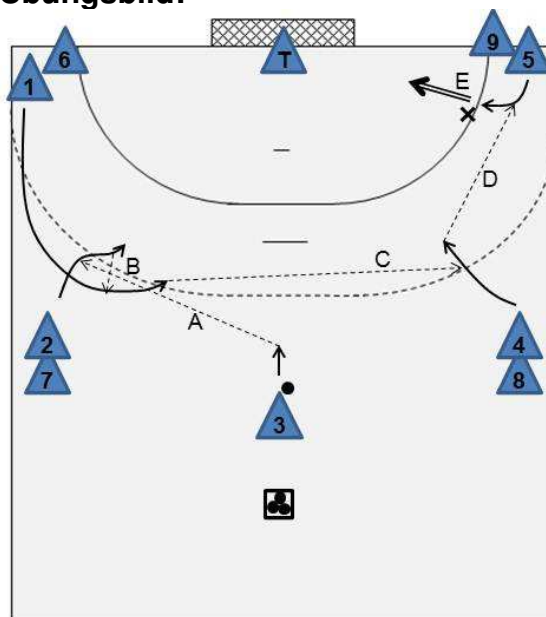
→ Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Aufbau:**

- Jede Position min. doppelt besetzen, RM genügt einfach

**Ablauf:**

- **3** stößt an und spielt (A) den Ball zu **2**. Danach zieht er sich wieder auf seine Ausgangsposition zurück
- **2** stößt dynamisch Richtung Tor
- **1** kommt im Bogen angelaufen, kreuzt (B) hinter **2** und bekommt den Ball gespielt
- **1** zieht mit dem Ball Richtung 7 Meter Linie und passt (C) **4**, der dynamisch anläuft, den Ball in den Lauf
- **4** stößt Richtung Tor und macht einen Bodenpass (D) zu **5**, der von außen wirft (E)
- Danach tauschen **1** und **2** die Positionen
- **3** stößt wieder an und spielt den Ball zu **8**. Der Ablauf wiederholt sich auf der anderen Seite

**Übungsbild:**

Auftakthandlung mit Wurf über außen

**Hinweis:**

- Nach 2-4 Pässen den Anspieler in der Mitte austauschen
- Der Pass von **1** zu **4** muss gerade und fest erfolgen (keine Bogenlampe)

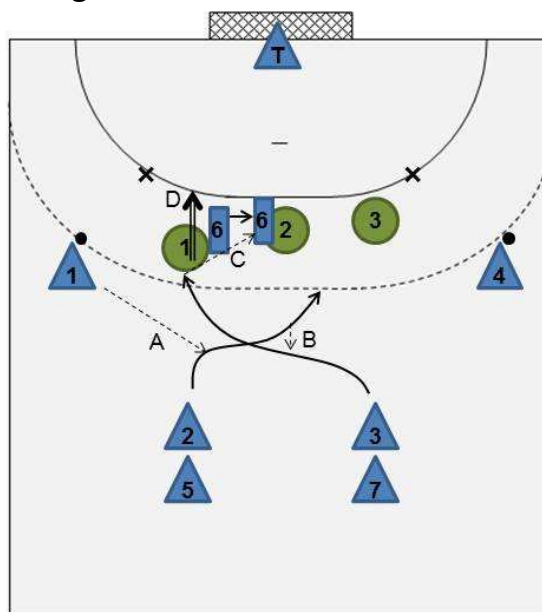
<b>Nr. 18</b>	<b>Auslösehandlung mit Sperre und Absetzen für den Kreisläufer</b>			11	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 2 Hütchen, ausreichend Bälle

**Ablauf:**

- **1** spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- **6** steht in der Ausgangsstellung bei **1**
- **2** stößt, läuft dynamisch nach rechts zwischen **2** und **3** und kreuzt mit **3** (B)
- **3** läuft dynamisch Richtung **1**
- **6** stellt bei **2** die Sperre nach Außen
- **3** muss nun entscheiden, ob er zu **6** spielt (C) (wenn **1** nach vorne tritt), oder ob er wirft (D) (wenn **1** defensiv hinten bleibt)
- Danach wiederholt sich der Ablauf sofort von der anderen Seite (**6** muss sich auf die andere Seite zwischen **2** und **3** stellen)
- **2** und **3** ziehen sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und tauschen die Positionen

**Übungsbild:**

Kreuzbewegung mit Sperre und Absetzen für den Kreis

**Wichtig:**

- **3** soll zuerst versuchen, mit Passvarianten **6** anzuspielen, erst wenn das nicht geht, wirft er selbst
- **1** agiert variabel, aber nicht zu offensiv (da der Pass zu **6** sonst zu einfach ist)

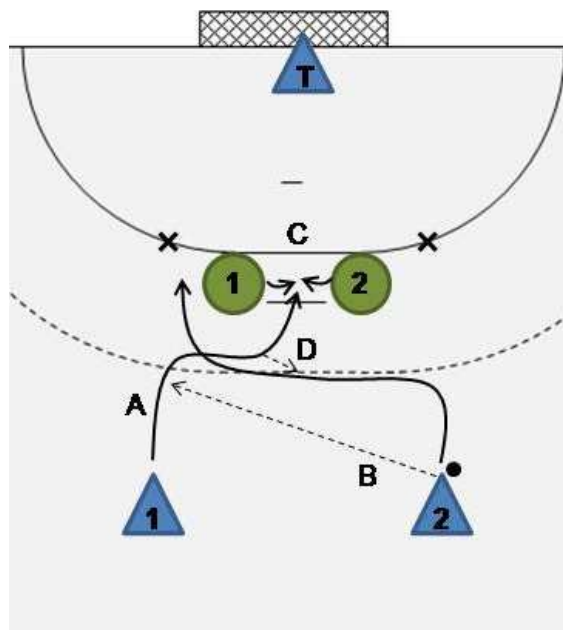
<b>Nr. 19</b>	<b>Dynamisches Stoßen im Rückraum mit Kreuzbewegung</b>			5	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 2 Hütchen, ausreichend Bälle

**Ablauf:**

- **1** läuft dynamisch an (A) und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- Das erste Ziel des Angreifers ist es nun, mit hoher Dynamik den Durchbruch zwischen **1** und **2** zu versuchen (C)
- **1** und **2** arbeiten in der Seitwärtsbewegung und versuchen, den Durchbruch zu verhindern
- **2** stößt zuerst ohne Ball gerade (leicht nach rechts versetzt von **2**) dynamisch Richtung Tor und biegt dann nach links ab, um hinter **1** die Kreuzbewegung anzunehmen
- Wenn **1** die beiden Abwehrspieler (**1** und **2**) richtig gebunden hat, erfolgt der Pass zu **2** (D)
- **2** zieht nach links weg, geht durch und wirft

**Übungsbild:****Wichtig:**

- **1** muss beim Stoßen zwischen **1** und **2** den Wurfarm nach hinten führen, damit der Ball spielbar bleibt, bzw. er noch werfen kann. Wenn der Ball vor dem Körper gehalten wird, wird er beim Eindringen in die Abwehr nicht mehr spielbar sein, da die Hand (der Ball) von der Abwehr blockiert wird.
- **1** muss zuerst selbst versuchen, zum Abschluss zu kommen, erst wenn das nicht funktioniert, erfolgt der Pass zu **2**!



<b>Nr. 20</b>		<b>Wurfserie mit Koordination</b>			7	15 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination		Sprintwettkämpfe	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	X	Abwehr / Angriff	

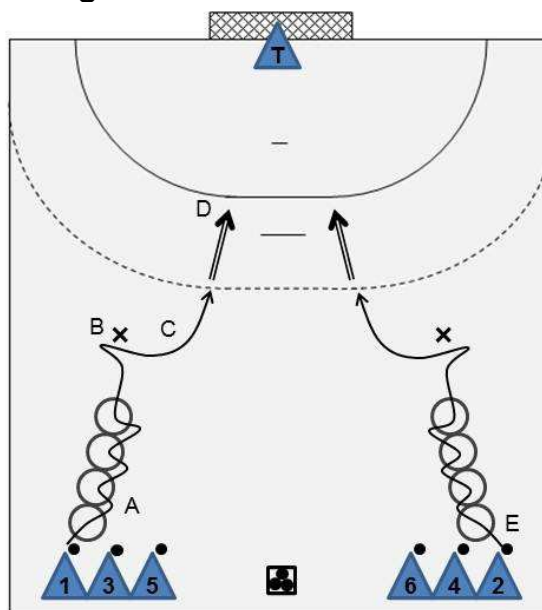
**Benötigt:**

➔ 8 Turnreifen, 2 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **1** startet mit Ball und hüpf beidbeinig durch die Reifenreihe (A)
- Nach der Reifenreihe Geschwindigkeit deutlich steigern und vor dem Hütchen eine dynamische Körpertäuschung machen (B)
- Dynamisch Richtung Tor laufen (C) und aus dem Sprungwurf heraus werfen (D)
- Sobald **1** aus der Reifenreihe heraustritt, startet **2** mit dem gleichen Ablauf auf der anderen Seite
- Nach der Aktion wird die Seite getauscht

**Übungsbild:**



Wurfserie mit Koordination

**Variationen:**

- Einbeinig springen (links/rechts)
- Mit einem Abwehrspieler, der defensiv bei 6-Meter agiert

**Wichtig:**

- Schnelles, aber sauberes Durchspringen der Reifenreihe

<b>Nr. 21</b>	<b>Wurfserie für die Außenspieler mit Vorbelastung</b>			8	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

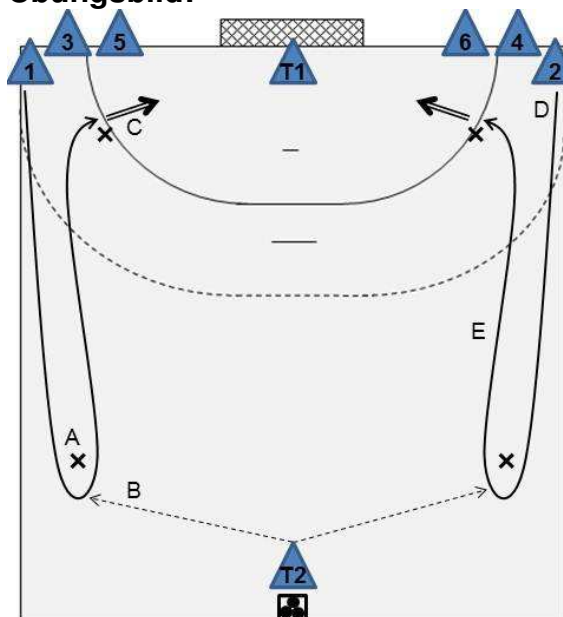
**Benötigt:**

➔ 4 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- 1 sprintet zum Hütchen (A), umläuft es und bekommt den Ball in den Lauf gespielt (B)
- 1 prellt mit Ball im Sprint wieder zurück und wirft von der Außenposition auf das Tor (C)
- Kurz bevor 1 auf das Tor wirft (C), startet 2 mit dem gleichen Ablauf auf der anderen Seite (D)
- Nachdem 1 geworfen hat und 2 auf dem Weg zum Tor ist (E), startet 1 wieder und wiederholt den Ablauf
- Jeder Spieler absolviert den Durchgang dreimal im Wechsel mit der anderen Seite, danach sind die nächsten beiden Spieler (3 und 4) an der Reihe

**Übungsbild:**



Wurfserie für die Außenspieler mit Vorbelastung

**Wichtig:**

- Die Spieler sollen die drei Aktionen hintereinander mit höchstem Tempo absolvieren
- Das Timing muss aber so abgestimmt sein, dass der Torhüter genug Zeit hat, um sich von der einen Wurfposition außen auf die andere Seite korrekt zu stellen. Eventuell müssen die Spieler etwas später loslaufen!

<b>Nr. 22</b>	<b>Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball</b>			8	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

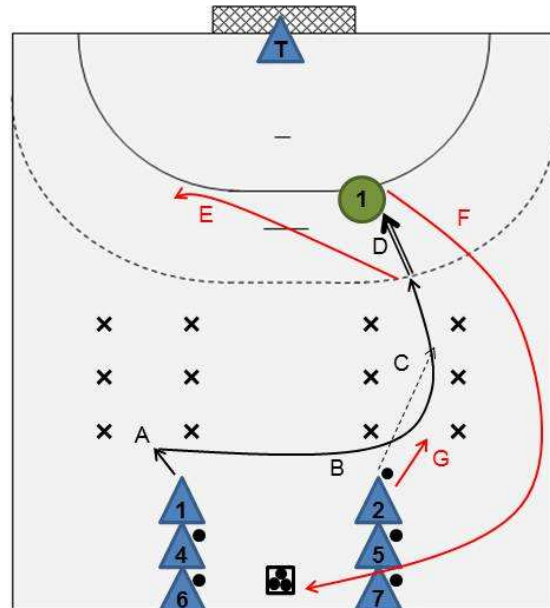
**Benötigt:**

➔ 12 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **1** geht nach vorne und macht 5\* eine schnelle Hampelmann-Bewegung auf der Stelle (A)
- Danach läuft **1** nach rechts weg und im Bogen durch die Hütchenbahn (B)
- **1** dreht den Körper nach hinten auf und bekommt den Ball von **2** von hinten in den Lauf gespielt (C)
- **1** wirft aus dem Sprungwurf über den defensiv im Block stehenden **1** (D)
- Nach dem Wurf wird **1** sofort zum neuen Abwehrspieler (E)
- Nach der Abwehraktion holt sich **1** einen neuen Ball und stellt sich an
- Sofort nach dem Pass startet **2** mit der Hampelmann-Bewegung (G) und der Ablauf wiederholt sich auf der anderen Seite
- Usw.

**Übungsbild:**



Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball

**Variationen:**

- Liegestützen, Sit-Ups, Strecksprünge in der ersten Aktion (A) machen

<b>Nr. 23</b>		<b>Wurfserie für RL und RR mit Belastung</b>			9	15 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkämpfe
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	X	Abwehr / Angriff

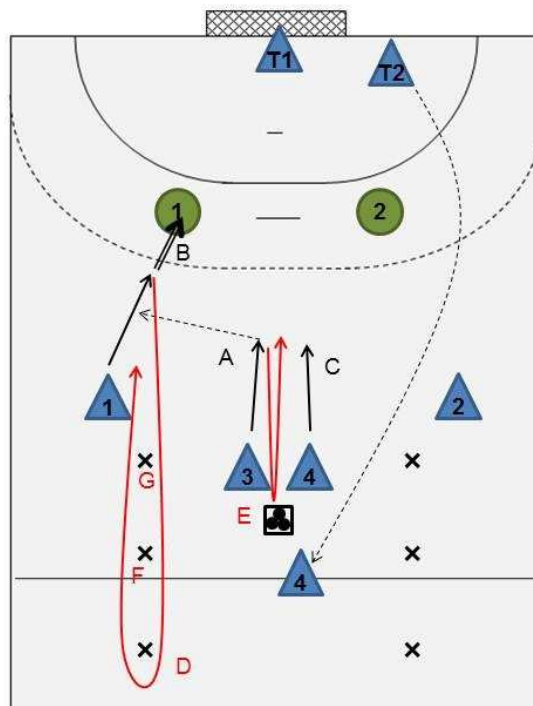
**Benötigt:**

→ 6 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- ▲<sup>3</sup> stößt an und passt ▲<sup>1</sup> den Ball in den Lauf (A)
- ▲<sup>1</sup> wirft aus dem Sprungwurf heraus über den defensiv agierenden ① auf das Tor (B)
- ▲<sup>4</sup> stößt an (C) und passt ▲<sup>2</sup> den Ball in den Lauf, der ebenso aus dem Sprungwurf heraus wirft
- Nach dem Wurf sprintet ▲<sup>1</sup> um das hinterste Hütchen (D)
- ▲<sup>3</sup> holt sich einen neuen Ball (E) und passt ▲<sup>1</sup> erneut in den Lauf, der aus dem Sprungwurf auf das Tor wirft
- Danach ist ▲<sup>2</sup> wieder an der Reihe
- ▲<sup>1</sup> und ▲<sup>2</sup> sprinten dann um das mittlere Hütchen (F) und zum Schluss um das vorderste Hütchen (G)
- passt die geworfenen Bälle zu ▲<sup>4</sup> der an der Mittellinie steht und die Bälle in die Ballkiste legt

**Übungsbild:**



Wurfserie für RL und RR mit Belastung

**Hinweis:**

- Die Würfe von ▲<sup>1</sup> und ▲<sup>2</sup> müssen so abgestimmt werden, dass der Torhüter zwischen den Würfen ausreichend Zeit hat, sich wieder richtig zu stellen
- Das Umlaufen der Hütchen (D, F und G) von ▲<sup>1</sup> und ▲<sup>2</sup> soll im Sprint erfolgen

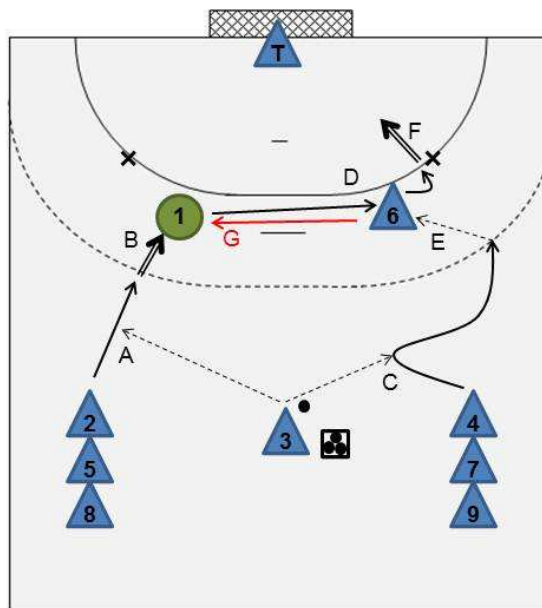
Nr. 24		Wurfserie im Rückraum und vom Kreis mit Abwehraktion			10	15 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination		Sprintwettkämpfe	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	X	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 2 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **2** läuft dynamisch an, bekommt von **3** den Ball in den Lauf gespielt (A) und wirft aus dem Sprungwurf heraus auf das Tor (B)
- **1** stellt in Absprache mit dem Torhüter einen defensiven Block
- Nach dem Pass zu **2** (A) startet **4** mit einer dynamischen Laufbewegung ohne Ball nach innen. Dort bekommt er den Ball von **3** gespielt, prellt dynamisch nach rechts und passt mit einem Bodenpass zu **6** (E)
- **1** sprintet nach dem Wurfblock sofort zu **6** (D) und verteidigt gegen den Kreisläufer, der versucht, mit Wurf abzuschließen (F)
- Danach sprintet **1** wieder zurück und macht erneut einen defensiven Block gegen den Wurf von **5**
- Usw. bis z.B. je 4 Aktionen von RL und dem Kreis erfolgt sind, dann **1** tauschen
- Nach dem Wurf auf RL, bzw. der Aktion auf RR tauschen die Spieler jeweils die Position

**Übungsbild:**

Wurfserie im Rückraum und Kreis mit Abwehraktion

**Hinweis:**

- Den Ablauf so abstimmen, dass **1** bei der Verteidigung gegen **6** gerade so hinkommt. Ebenso beim defensiven Wurfblock
- **6** soll mit seinem Körper **1** so abschirmen, dass er nicht ohne Probleme an den Ball kommen und die Aktion verhindern kann

<b>Nr. 25</b>		<b>Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum</b>		7	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

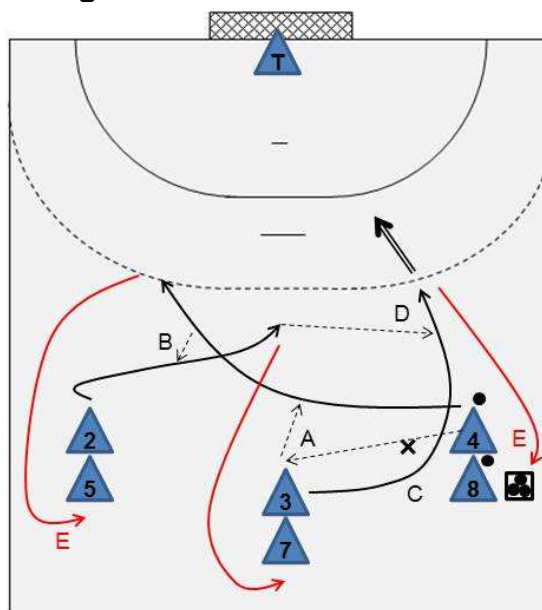
**Benötigt:**

→ 1 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **4** spielt den Ball zu **3**, läuft dynamisch nach links und bekommt den Ball von **3** wieder in den Lauf gespielt (A)
- **2** macht eine Lauftäuschung ohne Ball nach links, kreuzt mit **4** und bekommt von ihm den Ball gespielt (B)
- **3** macht nach seinem Pass zu **4** (A) eine Laufbewegung um das Hütchen (C)
- **2** zieht jetzt mit Ball dynamisch Richtung Tor und passt **3**, der im vollen Lauf kommt, den Ball (D)
- **3** schließt mit einem Sprungwurf von 9 Meter ab
- Nach der Aktion stellen sich die Spieler wie abgebildet wieder neu an (E)
- Usw.

**Übungsbild:**



Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum

**Hinweis:**

- Das Anlaufen von **3** muss so abgestimmt sein, dass er auf den Pass (D) nicht warten muss

## **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.

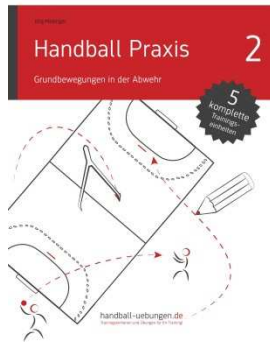
Ich möchte meine Übungssammlung auch anderen Trainern zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

## 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)**

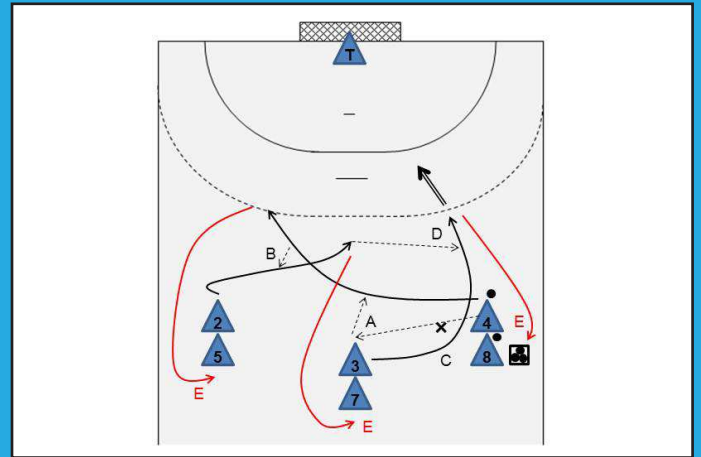
"Alle auf die Grundlinie, auf Signal sprinten bis zur Mittellinie", welcher Spieler hat das nicht schon 100mal gehört. Warum nicht das Sprinten in einer Spielform durchführen, in der man sich im Wettkampf mit seinen Mitspielern messen kann.



## 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](http://www.handball-uebungen.de)



## Wurfserien und Kreuzbewegungen im Handball

### 2. Auflage

Der Wurf ist ein zentraler Baustein des Handballspiels, der durch regelmäßiges Training immer wieder erprobt und verbessert werden muss. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, Wurfserien im Training durchzuführen. Die vorliegende Übungssammlung bietet 25 verständliche, leicht nachzuvollziehende praktische Übungen zu diesem Thema, die in jedes Training integriert werden können.

Anfangen von einfachen Wurfserien für die Verbesserung und Automatisierung der Wurftechnik von verschiedenen Positionen bis hin zu komplexen Abläufen mit gekoppelten Auslösehandlungen, bei denen der Werfende sich auf immer neue Situationen einstellen und den optimalen Wurf finden muss, sind hier Beispiele in verschiedenen Schwierigkeitsstufen beschrieben. Mit diesen Ideen lässt sich das Training des Wurfs für jede Altersstufe abwechslungsreich und immer wieder neu gestalten.

Mit zusätzlichen Hinweisen und Variationsmöglichkeiten möchte der Autor dazu anregen, die Übungen noch weiter zu modifizieren und an das Leistungsvermögen der eigenen Spieler anzupassen.