

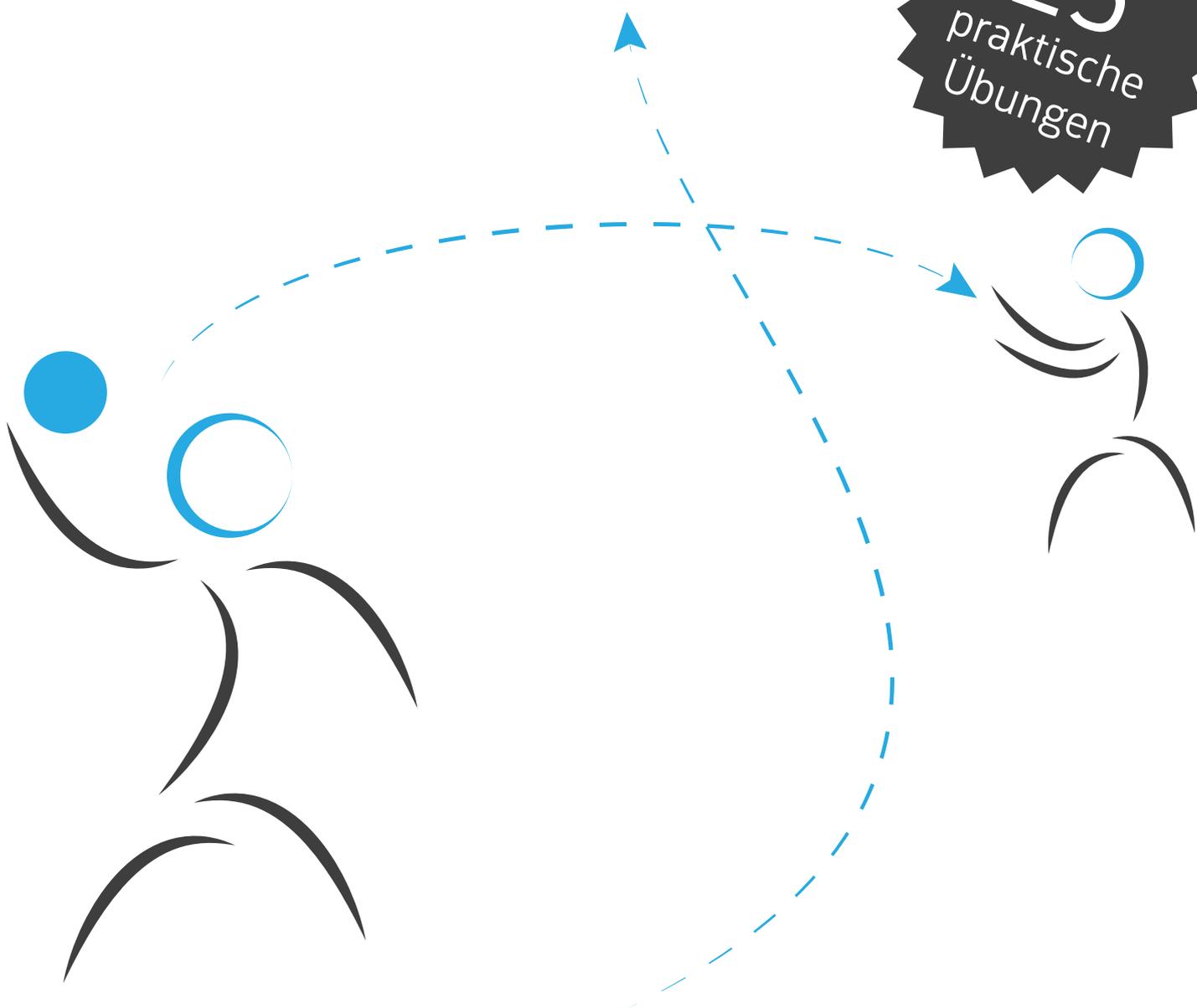
Jörg Madinger

# Passen und Fangen in der Bewegung

# 6

Teil 2

25  
praktische  
Übungen



## Vorwort

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

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

## 2. Auflage

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

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

## Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Passen plus Laufübung 1	6	★	6
2	Fortlaufendes Kreuz-Kontinuum	4	★★	4
3	Fortlaufendes Stoß-Kontinuum in zwei Gruppen	8	★★	5
4	Passen plus Laufübung 2	8	★★	7
5	Passen plus Laufübung 3	12	★★★	8
6	Passen plus Laufübung 4	12	★★★	9
7	Passen in der Stoßbewegung	6	★	10
8	Pass-Kontinuum mit Kreisläufer	10	★★	11
9	Passen in die Laufbewegung 1	6	★	12
10	Passen in die Laufbewegung 2	6	★★	13
11	Passen in die Laufbewegung 3	8	★★	14
12	Passkontinuum über die ganze Halle 1	10	★★	15
13	Passen in der Kreisbewegung	2	★★	16
14	Passen plus Abwehr-Zusatzaufgabe (Beinarbeit)	6	★	17
15	Passkontinuum über die ganze Halle 2	14	★★	18
16	Passkontinuum mit Purzelbaum	8 (12)	★★★	19
17	Passfolge zu viert mit Sprintaufgabe	8	★★	20
18	Passfolge mit Wettkampf	8	★★	22
19	Präzisionswerfen	4	★	23
20	Balltransport	8	★	24
21	Passkreisel im Dreieck	9	★★★	25
22	Stoßen/Gegenstoßen in der Grundbewegung	9	★★	26
23	Passkreisel im Dreieck mit Abwehrspieler	4	★★★	27
24	Stoßen/Gegenstoßen mit Abwehrspieler	6	★★	28
25	Passkontinuum im Fünfeck mit Stoßen und Weglaufen	10	★★★	29

**Legende:**

Übungsnummer	Übungsname	Min. Spieleranzahl	Übungsdauer
<b>Nr. 1</b>	<b>Fortlaufendes Kreuz-Kontinuum</b>	4	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Sprintwettkampf
★★★			

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

→ Laufweg

Einfach: ★  
Mittel: ★★  
Schwer: ★★★

--- Ballweg

⇒ Wurf

1 Abwehrspieler

1 Angreifer

T Torhüter

C Trainer

X Hütchen

Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen, oder Koordinationsleiter

 dünne Turnmatte

 Ballkiste mit Bällen

 leere Ballkiste

<b>Nr. 1</b>	<b>Passen plus Laufübung - 1</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 8 Hütchen, 1 Ball

**Ablauf:**

- **1** stößt dynamisch nach vorne und passt (A) **2** den Ball in den Lauf
- **2** stößt ebenfalls schnell und dynamisch nach vorne und passt (B) den Ball wieder in die Gegengruppe zu **3**
- Nach dem Pass laufen **1** und **2** in der Seitwärtsbewegung nach links (C), sprinten außenherum zur anderen Seite (D) und stellen sich dort wieder an

**Wichtig:**

- Die Spieler sollen das Stoßen und Passen so timen, dass die Aktion immer in der vollen Bewegung absolviert wird (kein Stehen beim Pass zur Gegengruppe)

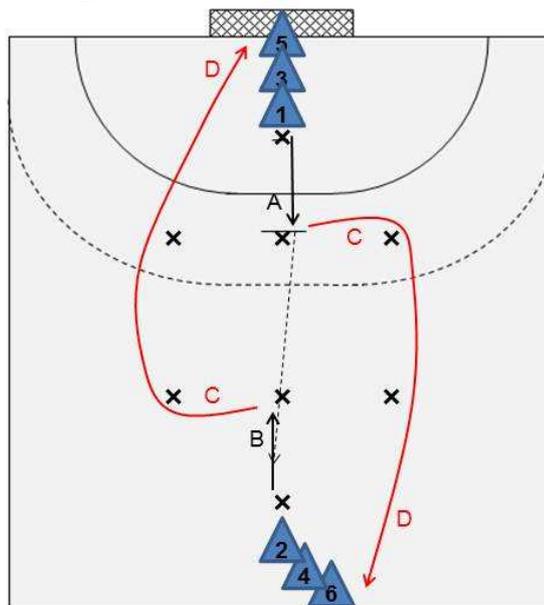
**Hinweis:**

- Bei einer optimalen Gruppengröße von 5-6 Spielern sind alle permanent in Bewegung. Bei 10-12 Spielern die Gruppe teilen!

**Variationen:**

- Laufrichtung anders herum

**Übungsbild:**



Passen plus Laufübung 1

<b>Nr. 2</b>	<b>Fortlaufendes Kreuz-Kontinuum</b>			4	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

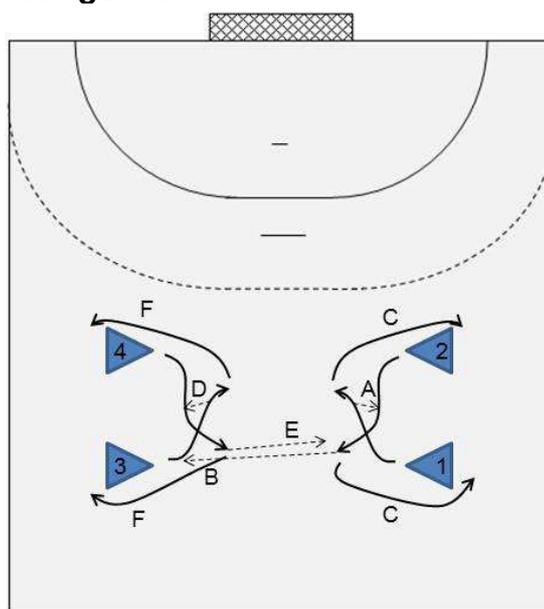
**Benötigt:**

→ 1 Ball je 4er-Gruppe

**Ablauf:**

- 1 kreuzt (A) mit 2
- 2 spielt (B) den Ball zu 3
- Nach dem Pass ziehen sich 1 und 2 sofort wieder rückwärts zurück (C)
- 3 kreuzt (D) mit 4
- 4 spielt (E) den Ball zu 2 (wichtig ist, dass der Ball zu 2 gespielt (E) wird, damit das Ankreuzen immer abwechselnd erfolgt)
- Nach dem Pass ziehen sich 3 und 4 sofort wieder rückwärts zurück (F)
- Danach wiederholt sich der Ablauf

**Übungsbild:**



Fortlaufendes Kreuzkontinuum

**Variation:**

- Beim Ankreuzen eine Sprungwurf-täuschung machen und Ball nach hinten so „rauslassen“, dass der Mitspieler ihn fangen und gleich in die Gegengruppe passen kann
- Sprungwurfpass in die Gegengruppe

<b>Nr. 3</b>	<b>Fortlaufendes Stoß-Kontinuum in zwei Gruppen</b>				8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 8 Hütchen, 2 Bälle

**Ablauf:**

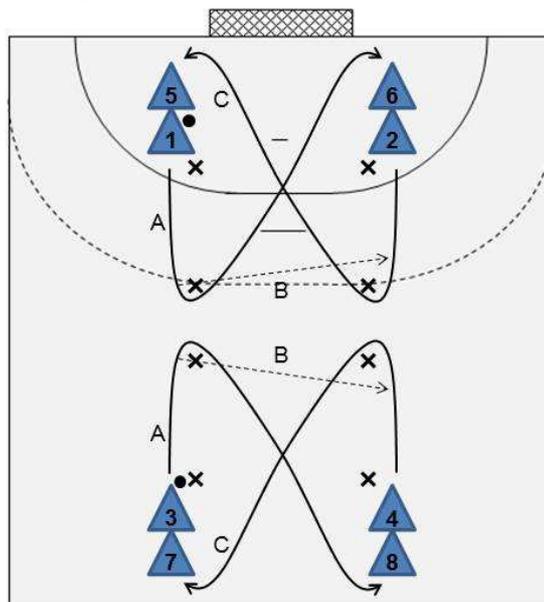
- **1** stößt dynamisch mit Ball zum vorderen Hütchen (A)
- **2** läuft etwas zeitversetzt los und bekommt den Ball in den Lauf gespielt (B)
- **5** läuft wiederrum etwas zeitversetzt zu **2** los, und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt
- usw.
- Nach dem Pass von **1** zu **2**, läuft **1** rückwärts zur anderen Seite und stellt sich dort wieder an (C). **2** nach seinem Pass ebenso.

Die Gruppe auf der anderen Seite führt den Ablauf genauso aus.

**Wichtig:**

- Hohe Dynamik in der Vorwärtsbewegung
- Spieler sollen bei ihrer Aktion geradeaus blicken (den Spielern der anderen Gruppe in die Augen blicken)
- Nach dem Pass muss das Zurückziehen sofort erfolgen, um die Passfolge weiterführen zu können

**Übungsbild:**



Fortlaufendes Stoß-Kontinuum in zwei Gruppen

**Passreihenfolge:**

- 1. Unterarmpässe
- 2. Schlagwurf-Pass (Schulter zum Anzuspielenden aufdrehen)

<b>Nr. 4</b>	<b>Passen plus Laufübung - 2</b>			<b>8</b>	<b>10 Min.</b>
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 10 Hütchen

**Ablauf der inneren Gruppe ( 1 3 ... und 2 4 ...):**

- 1 stößt dynamisch nach vorne und passt (A) den Ball in die Stoßbewegung (B) von 2
- 2 passt aus dem Stoßen heraus zu 3 usw.

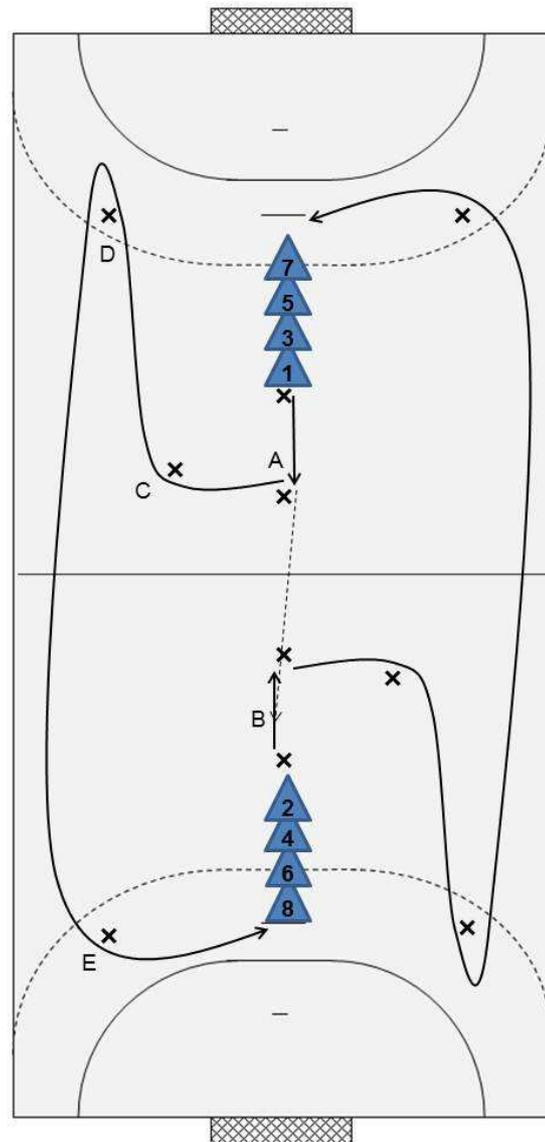
**Ablauf nach dem Stoßen:**

- 1 läuft danach in der Seitwärtsbewegung rechts nach außen (C), sprintet um das hintere Hütchen (D), zieht dann einen langen Sprint an (E) und stellt sich bei der Gegengruppe an
- Der Ablauf wiederholt sich dann auf beiden Seiten

**Wichtig:**

- Die Spieler sollen das Stoßen und Passen (A und B) so timen, dass die Aktion immer in der vollen Bewegung absolviert wird (kein Stehen beim Pass zur Gegengruppe)
- Die jeweils hinteren Hütchen (E) so aufstellen, dass die Spieler nach dem langen Sprint direkt wieder in den Pass laufen können (A). Es darf nicht stocken, weil ein Spieler noch nicht da ist. Es soll auch kein „Stau“ mit Wartezeit entstehen

**Übungsbild:**



Passen plus Laufübung 2

**Achtung:**

- Übung ist sehr intensiv, eventuell eine kurze Pause nach der Hälfte der Zeit machen

<b>Nr. 5</b>		<b>Passen plus Laufübung - 3</b>			12	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 12 Hütchen

**Ablauf innerhalb der inneren Gruppe**

( **1** **7** ... und **2** **8** ...):

- **1** stößt dynamisch nach vorne und passt (A) den Ball in die Stoßbewegung (B) von **2**
- **2** passt aus dem Stoßen heraus zu **7** usw.

**Ablauf nach dem Stoßen:**

- **1** läuft in der Seitwärtsbewegung links nach außen (C) und sprintet Richtung **4**
- **4** spielt **1** in den vollen Lauf (D) und sprintet danach sofort um das Hütchen und stellt sich an der Gruppe hinten an (**G**)
- **1** spielt aus dem vollen Lauf den Ball zurück in die Ecke zu **5** (**E**) und stellt sich dahinter an (**F**)
- Der Ablauf wiederholt sich dann auf beiden Seiten

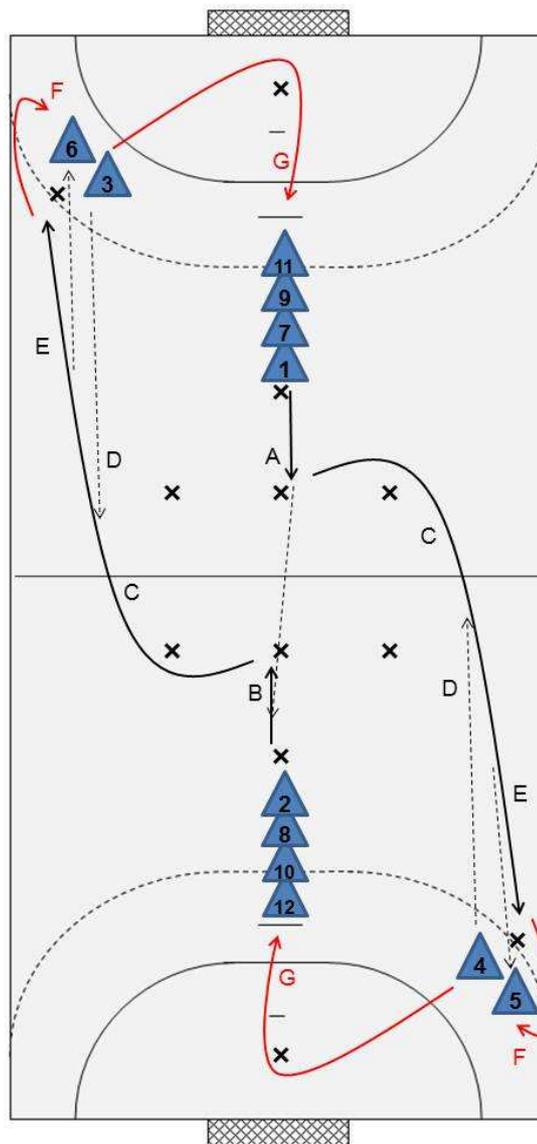
**Wichtig:**

- Die Spieler sollen das Stoßen und Passen (A und B) so timen, dass die Aktion immer in der vollen Bewegung absolviert wird (kein Stehen beim Pass zur Gegengruppe)
- Die Pässe D und E müssen mit einer hohen Präzision gespielt werden

**Variationen:**

- Laufrichtung anders herum

**Übungsbild:**



Passen plus Laufübung 3

<b>Nr. 6</b>		<b>Passen plus Laufübung - 4</b>			12	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆☆	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 14 Hütchen

**Ablauf innerhalb der inneren Gruppe**

( **1** **7** ... und **2** **8** ...):

- **1** stößt dynamisch nach vorne und passt (A) den Ball in die Stoßbewegung (B) von **2**
- **2** passt aus dem Stoßen heraus zu **7** usw.

**Ablauf nach dem Stoßen:**

- **1** läuft in der Seitwärtsbewegung links nach außen, sprints um das hinteren Hütchen (C) und dann Richtung **4**
- **4** spielt **1** in den vollen Lauf (D) und sprints danach sofort um das Hütchen und stellt sich an der Gruppe hinten an (**G**)
- **1** spielt aus dem vollen Lauf den Ball zurück in die Ecke zu **5** (E) und stellt sich dahinter an (**F**)
- Der Ablauf wiederholt sich dann auf beiden Seiten

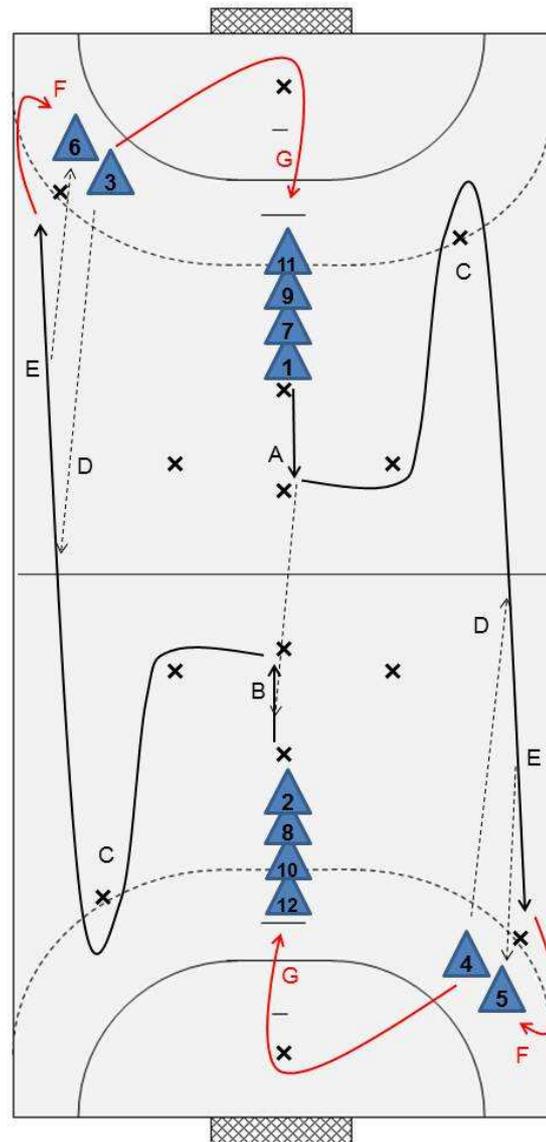
**Wichtig:**

- Die Spieler sollen das Stoßen und Passen (A und B) so timen, dass die Aktion immer in der vollen Bewegung absolviert wird (kein Stehen beim Pass zur Gegengruppe)
- Die Pässe D und E müssen mit einer hohen Präzision gespielt werden

**Achtung:**

- Die Übung ist durch die vielen Laufwege sehr intensiv

**Übungsbild:**



Passen plus Laufübung 4

**Variationen:**

- Laufrichtung anders herum

<b>Nr. 7</b>	<b>Passen in der Stoßbewegung</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 2 Hütchen

**Ablauf:**

- 1 stößt mit Ball und passt (A) auf Höhe von 9 Meter in die Stoßbewegung von 2, dieser stößt bis 9 Meter und passt (B) zu 3 usw.
- Nach dem Pass laufen die Spieler diagonal rückwärts und stellen sich wieder bei der Gegengruppe an (C)

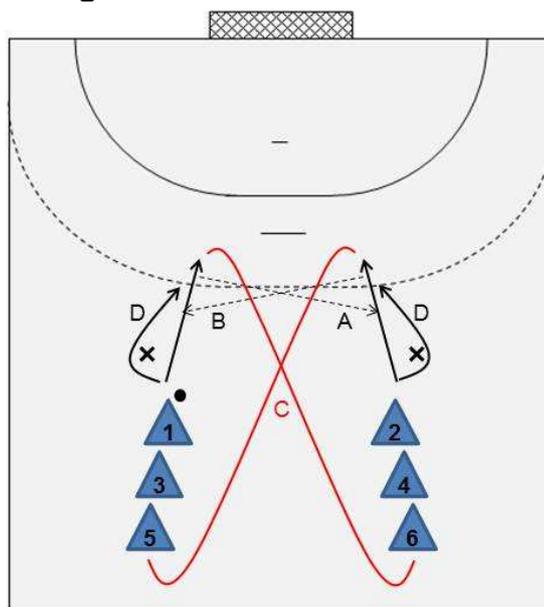
**Variationen:**

- Bevor die Spieler loslaufen führen sie folgendes aus:
  - o Drehung um 360°
  - o Drehung um 180°, abklatschen des dahinter anstehenden Mitspielers und erst dann starten
  - o Einmal den Boden vor ihren Füßen berühren
  - o Seitliche Lauftäuschung (D)

**Wichtig:**

- Die Spieler sollen so „spät“ loslaufen, dass die Aktion mit hoher Geschwindigkeit stattfindet (hineinstoßen in den Pass, kein Warten auf den Ball)

**Übungsbild:**



Passen in der Stoßbewegung

<b>Nr. 8</b>	<b>Pass-Kontinuum mit Kreisläufer</b>			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

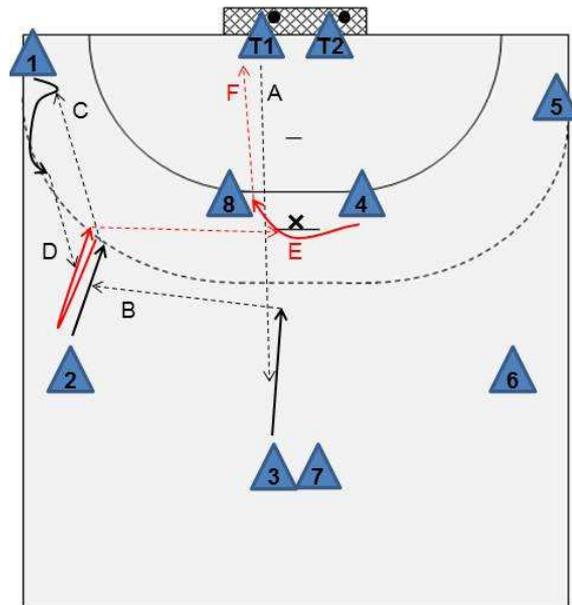
**Benötigt:**

→ 1 Hütchen, 2 Bälle

**Ablauf:**

- **3** stößt an, bekommt von **T1** den Ball in den Lauf (A) gespielt und spielt **2** in den Lauf (B)
- **2** spielt den Ball nach außen zu **1** (c) und zieht sich danach sofort wieder auf die Ausgangsposition zurück
- **1** stößt im Bogen dynamisch an und spielt dem wiederum anstoßendem **2** in den Lauf (D)
- **4** läuft am Kreis im Bogen im das Hütchen und bekommt den Ball von **2** in den Lauf gespielt (E)
- **4** macht einen Sprungwurfpass zu **T1** (F) und der Ablauf beginnt von vorne

**Übungsbild:**



Pass-Kontinuum mit Kreisläufer

**Wichtig:**

- Die andere Gruppe (**T2**, **8**, **5**, **6**, **7**) absolviert die Ballfolge gleichzeitig auf der anderen Seite
- Die beiden Kreisläufer bleiben nach dem Umlaufen des Hütchens und dem Pass zum Torwart auf der Seite stehen und absolvieren immer im „Gruppenwechsel“ den Ablauf

<b>Nr. 9</b>	<b>Passen in die Laufbewegung - 1</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

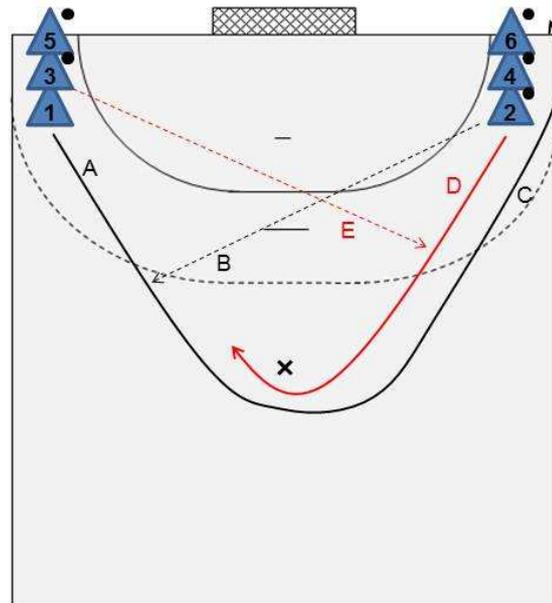
**Benötigt:**

→ 1 Hütchen, ausreichend Bälle

**Ablauf:**

- 1 startet ohne Ball (A) und bekommt von 2 den Ball in den Lauf gespielt (B)
- Danach umläuft 1 prellend das Hütchen und stellt sich an der Gegengruppe an (C)
- Nach seinem Pass startet 2 (ohne Ball) (D) und bekommt von 3 den Ball in den Lauf gespielt (E)
- Danach umläuft 2 das Hütchen und stellt sich an der Gegengruppe an
- Usw.

**Übungsbild:**



Passen in die Laufbewegung 1

**Hinweis:**

- Das Hütchen abhängig von der Spieleranzahl aufstellen, so dass die wartenden Spieler nur kurz stehen.

<b>Nr. 10</b>	<b>Passen in die Laufbewegung - 2</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

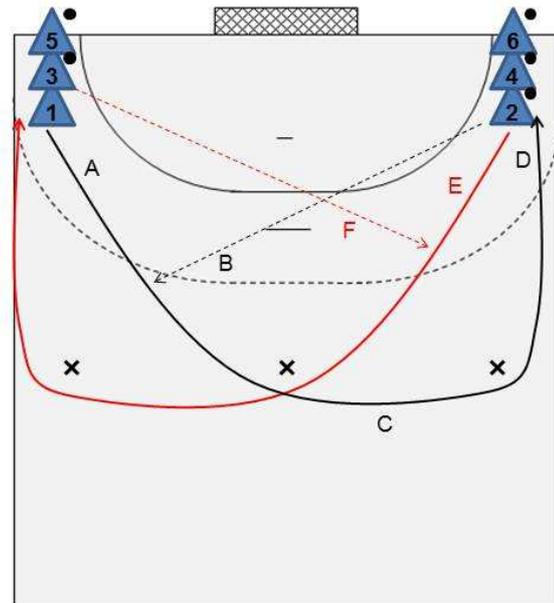
**Benötigt:**

→ 3 Hütchen

**Ablauf:**

- **1** startet ohne Ball (A) und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- Danach umläuft **1** prellend das Hütchen, zieht einen kurzen Sprint bis zum äußeren Hütchen an (C), läuft aus und stellt sich an der Gegengruppe wieder an (D)
- Nach seinem Pass startet **2** (ohne Ball) (E) und bekommt von **3** den Ball in den Lauf gespielt (F)
- Danach umläuft **2** das Hütchen und wiederholt den Ablauf (Sprint und Anstellen in der Gegengruppe)
- Usw.

**Übungsbild:**



Passen in die Laufbewegung 2

**Hinweis:**

- Die Hütchen abhängig von der Spieleranzahl aufstellen, so dass keine langen Wartezeiten entstehen

<b>Nr. 11</b>	<b>Passen in die Laufbewegung - 3</b>			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

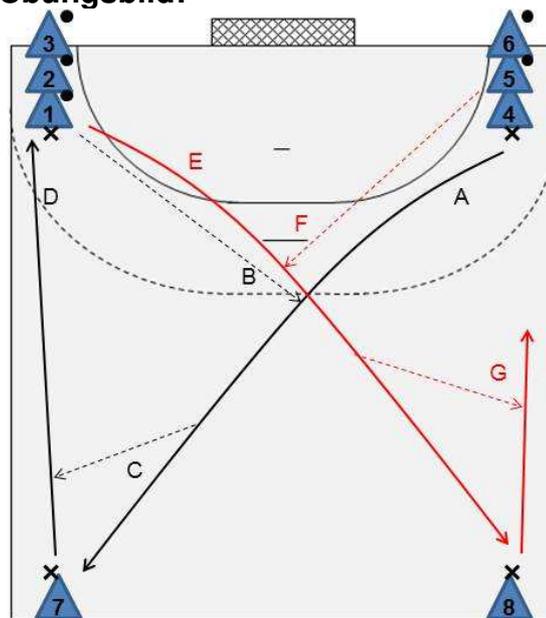
**Benötigt:**

→ 4 Hütchen, ausreichend Bälle

**Ablauf:**

- **4** startet ohne Ball (A) und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- **7** startet und bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt (C)
- **7** prellt mit Ball geradeaus (D) und stellt sich wieder an, **4** stellt sich auf die Position von **7**
- Direkt nach seinem Pass zu **4** startet **1** (E) und bekommt von **5** den Ball in den Lauf gespielt (F)
- **8** startet und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (G)
- **8** prellt mit Ball geradeaus und stellt sich wieder an, **1** stellt sich auf die Position von **8**
- Usw

**Übungsbild:**



Passen in die Laufbewegung 3

**Hinweis:**

- Die Lauf- und Passgeschwindigkeit langsam steigern

<b>Nr. 12</b>		<b>Passkontinuum über die ganze Halle - 1</b>			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ ausreichend Bälle

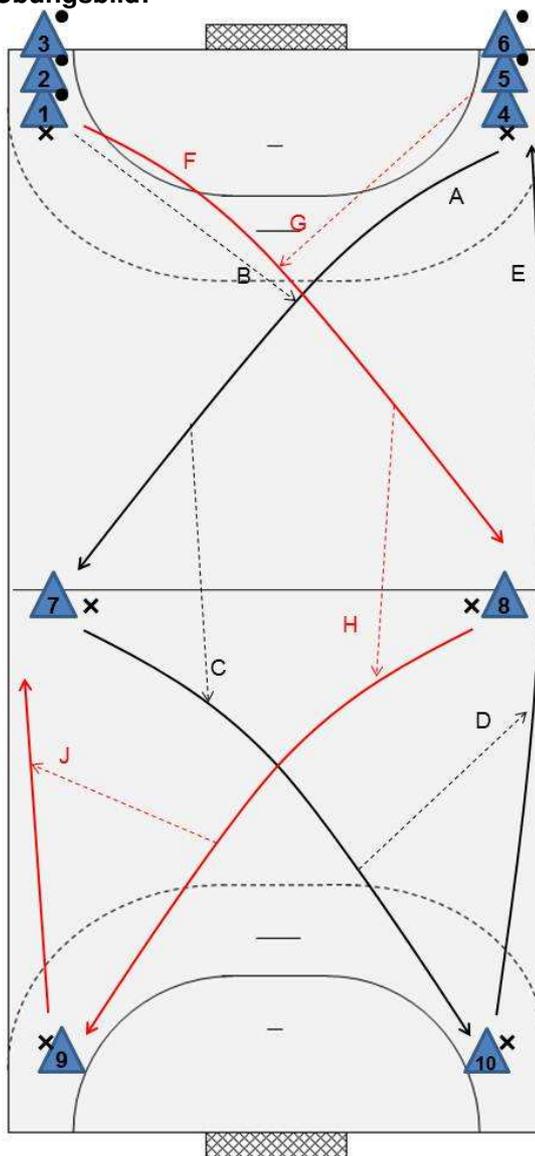
**Aufbau:**

- Die Spieler **1 2 3 5 6** mit Ball, alle anderen ohne Ball

**Ablauf:**

- **4** startet den Ablauf, läuft Richtung **7** (A) und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (B)
  - o **7** startet Richtung **10** und bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt (C). **4** nimmt danach die Position von **7** ein
  - o **10** startet Richtung **5** und bekommt von **7** den Ball in den Lauf gespielt (D). **10** prellt mit hohem Tempo geradeaus und stellt sich an der Gruppe wieder an (E). **7** nimmt die Position von **10** ein
- Nachdem **1** den Ball zu **4** gespielt hat, läuft **1** los Richtung **8** (F), bekommt von **5** den Ball in den Lauf gespielt (G)
  - o **8** startet Richtung **9** und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (H). **1** nimmt danach die Position von **8** ein
  - o **9** startet Richtung **2** und bekommt von **8** den Ball in den Lauf gespielt (J). **9** prellt mit hohem Tempo geradeaus und stellt sich an der Gruppe wieder an. **8** nimmt die Position von **9** ein
- Usw.

**Übungsbild:**



Passkontinuum über die ganze Halle 1

**Variationen:**

- Sprungwurf-Pässe

**Hinweis:**

- Geschwindigkeit langsam steigern, hohe Pass- und Laufgeschwindigkeit

<b>Nr. 13</b>		<b>Passen in der Kreisbewegung</b>			2	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ Je 2er Gruppe einen Ball (zwei Bälle)

**Aufbau:**

- **1** und **2** stellen sich mit 5-6 Meter Abstand voneinander auf

**Ablauf:**

- Beide Spieler bewegen sich auf einer Kreisbahn und passen sich in der Bewegung den Ball zu (A und B)

**Variationen:**

- Richtungswechsel
- Abrupter Richtungswechsel, der eine Spieler gibt vor, der andere muss schnell darauf reagieren
- Sprungwurfpassse
- Jeder Spieler hat einen Ball, gleichzeitiges Passen

**Übungsbild:**



Passen in der Kreisbewegung

<b>Nr. 14</b>	<b>Passen plus Abwehr-Zusatzaufgabe (Beinarbeit)</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

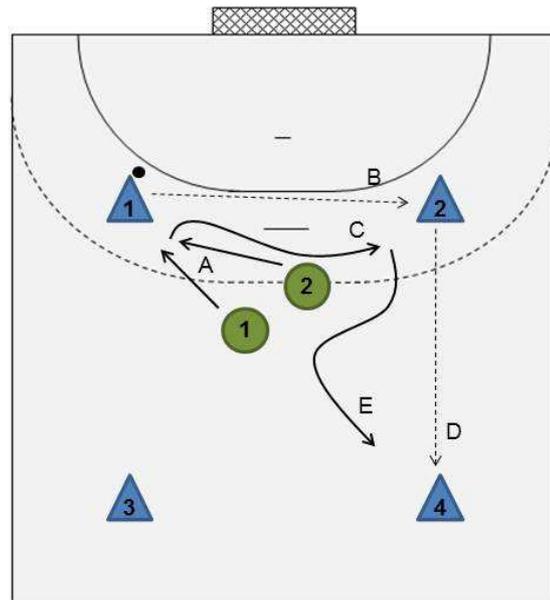
**Benötigt:**



**Ablauf:**

- ① und ② starten aus der Mitte heraus und laufen dynamisch auf den Ballhalter zu (A)
- ① passt den Ball zu ② (B)
- ① und ② laufen dynamisch Richtung Ballhalter (②) (C)
- ② passt den Ball zu ④ (D)
- ① und ② laufen dynamisch Richtung Ballhalter (④) (E)
- Wenn ① und/oder ② es schaffen, einen Ballführenden zu berühren, müssen ① ② ③ ④ z.B. 10 Liegestützen/Sit-Ups machen

**Übungsbild:**



Passen plus Abwehr-Zusatzaufgabe (Beinarbeit)

**Hinweis:**

- Pässe sollen schnell und sauber gespielt werden, so dass ① und ② weder den Ballhalter noch den Ball berühren können

**Variationen:**

- Der Ball kann auch diagonal gepasst werden
- ① und ② müssen sich an die Hand nehmen und als Einheit laufen
- Angreifer stehen nur auf einem Bein beim Passen

<b>Nr. 15</b>		<b>Passkontinuum über die ganze Halle - 2</b>			14	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 7 Hütchen, ausreichend Bälle

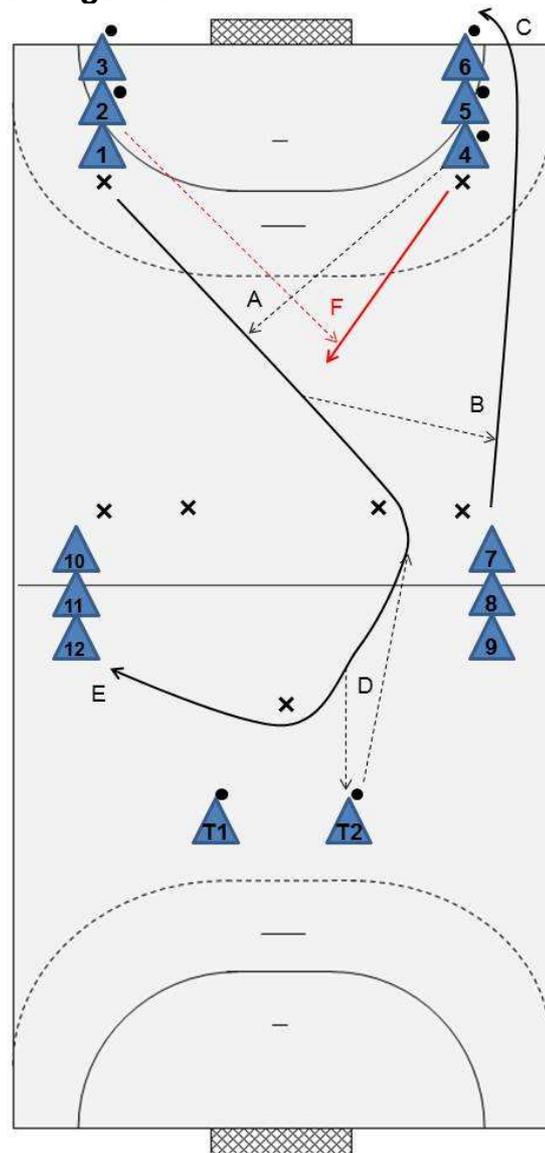
**Ablauf:**

- **1** startet ohne Ball und bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- **7** startet und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- **7** prellt mit Ball geradeaus (hohes Tempo) und stellt sich wieder an (C)
- **1** läuft weiter (hohes Tempo), bekommt vom Torhüter den Ball gespielt, passt sofort wieder zurück (D) und stellt sich an der Gruppe an (E)
- Direkt nach seinem Pass zu **1** startet **4** und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (F), jetzt wiederholt sich der Ablauf auf die andere Seite
- Usw

**Hinweis:**

- Die Lauf- und Passgeschwindigkeit langsam steigern
- Darauf achten, dass der Pass zum entgegenkommenden Spieler sauber und in den Lauf ausgeführt wird (B)

**Übungsbild:**



Passkontinuum über die ganze Halle 2

<b>Nr. 16</b>	<b>Passkontinuum mit Purzelbaum</b>			8 (12)	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

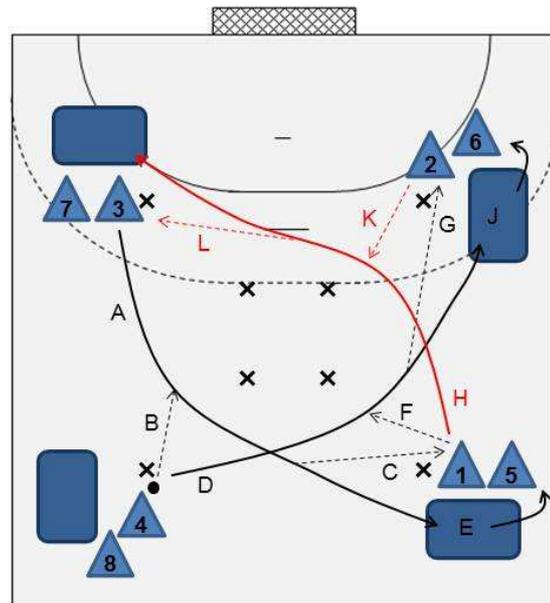
**Benötigt:**

→ 8 Hütchen, 4 dünne Turmatten

**Ablauf:**

- **3** startet dynamisch (A) im Bogen und bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- **3** passt aus dem Lauf zu **1** (C)
- **4** startet dynamisch im Bogen (D) und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (F)
- **3** macht nach seinem Pass zu **1** (C) einen Purzelbaum auf der dünnen Turmmatte und stellt sich danach wieder an (E)
- **4** passt aus dem Lauf zu **2** (G)
- Nach dem Pass macht **4** einen Purzelbaum auf der Matte (J) und stellt sich wieder an
- **1** startet dynamisch im Bogen (H) und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (K) und passt ihn weiter zu **7** (L)
- Usw.

**Übungsbild:**



Passkontinuum mit Purzelbaum

**Hinweis:**

- Die Spieler sollen dynamisch mit vollem Tempo den Pass- und Laufweg absolvieren
- Erst starten, wenn der Passgeber den Ball hat

**Variation:**

- Bei drei Spielern je Gruppe wird ein zweiter Ball ins Spiel gebracht. **2** und **4** haben je einen Ball und **3** und **1** starten gleichzeitig mit dem Ablauf

<b>Nr. 17</b>		<b>Passfolge zu viert mit Sprintaufgabe</b>			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 4 Hütchen, je 4er Gruppe zwei Bälle

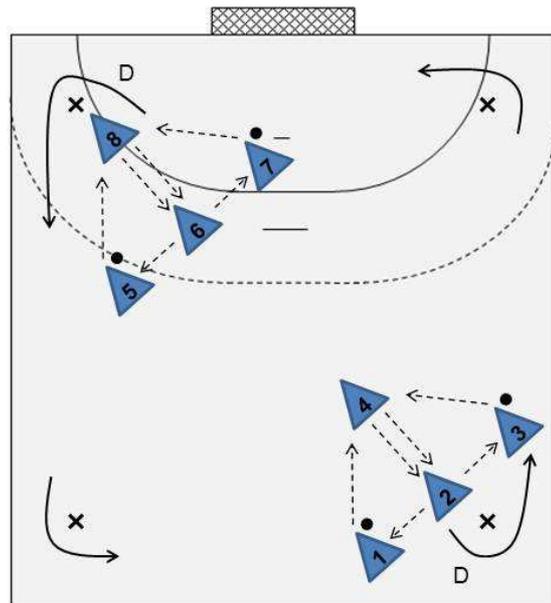
**Aufbau:**

- Immer vier Spieler gehen mit zwei Bällen zu einem Hütchen
- Bei 12 Spielern wird sich an drei Hütchen aufgestellt, usw.

**Ablauf:**

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

**Übungsbild:**



Passfolge zu viert mit Sprintaufgabe

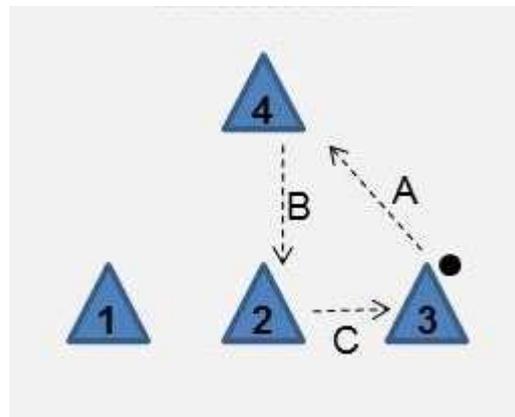
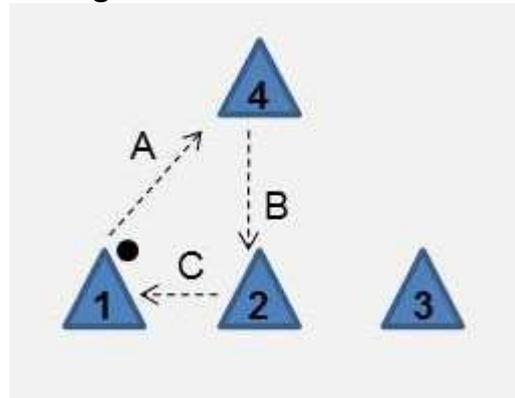
**Gesamtablauf:**

- Auf Kommando starten die vier Spieler jeder Mannschaft mit dem oben beschriebenen Ablauf
- Diesen wiederholen die Spieler solange, bis der Trainer pfeift (nach ca. 1 Minute)
- Beim Pfiff starten alle Spieler, umlaufen zuerst alle das eigene Hütchen (D), sprinten um die anderen drei Hütchen einmal außen herum, zurück zum eigenen Hütchen
- Die Mannschaft, deren letzter Spieler zuletzt beim eigenen Hütchen ankommt, hat verloren und muss z.B. Liegestützen oder Sit-Ups machen
- Danach tauschen die vier Spieler ihre Positionen und auf Kommando beginnt der Ablauf von vorne
- Jeder Spieler macht die Passfolge auf jeder Position (= viermal)

### Zerlegter Ablauf mit Ball:

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

### Übungsbild:



<b>Nr. 18</b>		<b>Passfolge mit Wettkampf</b>			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 2 dünne Turnmatten, 4 Hütchen

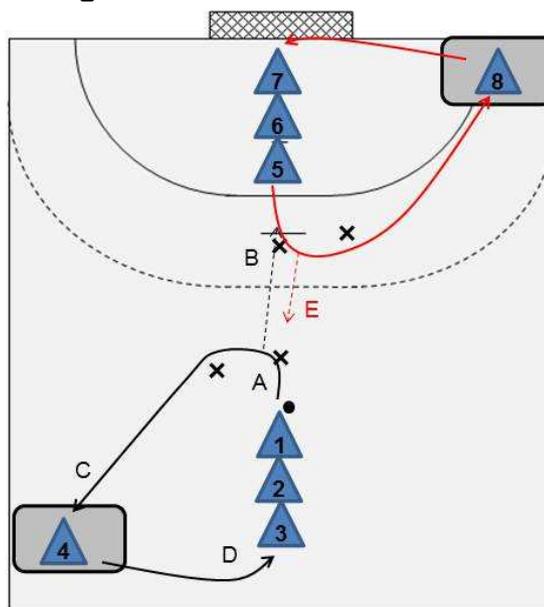
**Grundaufbau:**

- Je ein Spieler jeder Gruppe (▲4 und ▲8) steht auf einer dünnen Turnmatte

**Ablauf:**

- ▲1 stößt mit Ball an (A) und passt zu ▲5 in die Gegengruppe (B)
- Nach dem Pass läuft ▲1 zu ▲4 auf die Matte und klatscht ihn ab. Das ist das Signal für ▲4, die Matte zu verlassen und sich hinter ▲3 einzureihen (D)
- Die Gegengruppe macht den gleichen Ablauf, ▲5 passt wieder zurück (E) usw.

**Übungsbild:**



Passfolge mit Wettkampf

**Variationen:**

- Auf der dünnen Turnmatte steht in der Grundstellung kein Spieler. ▲1 macht nach seinem Pass (B) auf der Matte z.B. 3 Sit-Ups/Liegestützen und stellt sich danach wieder an (D)

**Wettkampf:**

- Wenn ein Spieler den Ball nicht fängt, muss die gesamte Gruppe z.B. 5 Sit-Ups/Liegestützen machen. Allerdings darauf achten, dass der Ball auch fangbar ist!
- Wenn es einer Mannschaft gelingt, der Gegengruppe den Ball so zu spielen, dass sie noch auf der Matte ist, muss sie ebenfalls Sit-Ups/Liegestützen machen (hohe Geschwindigkeit)

<b>Nr. 19</b>		<b>Präzisionswerfen</b>			4	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ Linien auf dem Hallenboden, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Grundaufbau:**

- Verschiedene Linien (über das ganze Feld) auf dem Hallenboden als Wurfmärke definieren
- Ballkiste mit allen Bällen (auch die „schlechten“ Bälle) in den Mittelkreis stellen

**Ablauf 1:**

- Jeder Spieler beginnt und wirft selbständig von der ersten Linie. Schafft er es, den Ball auf direktem Wege (A) in das Tor zu werfen (ohne dass der Ball vorher aufprellt), darf er eine Linie nach hinten gehen und es von dort erneut versuchen (C)
- Welcher Spieler schafft es, den weitesten Wurf, auszuführen?

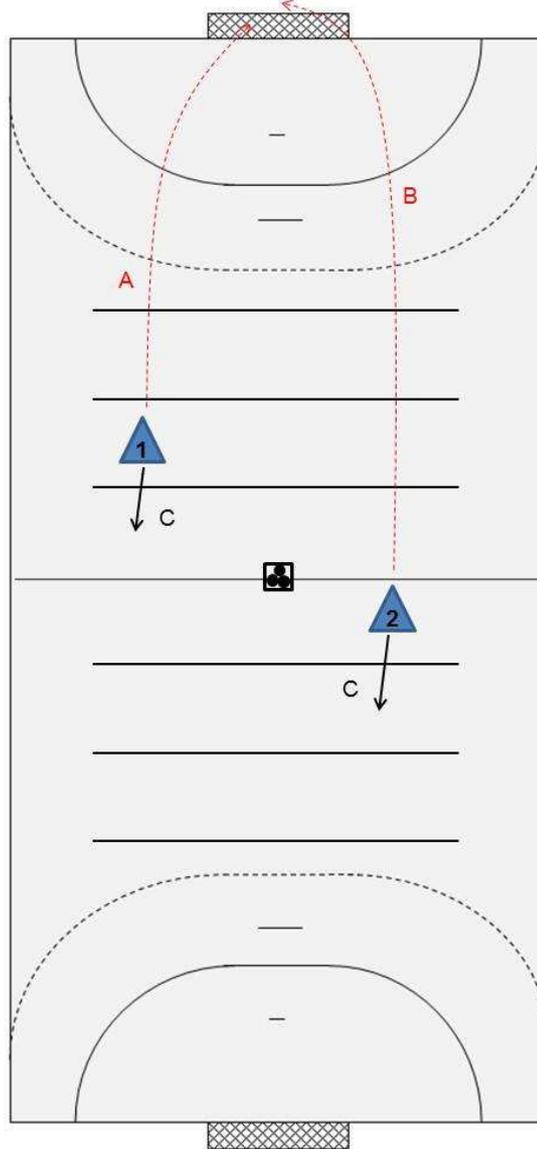
**Ablauf 2:**

- Das Tor wird gelöst und gerade nach hinten an die Wand geschoben, Öffnung nach vorne.
- Wie oben beschrieben, allerdings müssen die Spieler den Ball nun so werfen, dass er hinter dem Tor landet (B)
- Welcher Spieler schafft es, den weitesten Wurf auszuführen?

**Wichtig:**

- Bei den Spielern auf die korrekte Wurfausführung (Arm-/ Schulterzug) achten. Immer wieder korrigieren

**Übungsbild:**



Präzisionswerfen

<b>Nr. 20</b>		<b>Balltransport</b>			<b>8</b>	<b>10 Min.</b>
Aufwärmspiel	<b>X</b>	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 2 Ballkisten, ausreichend Bälle

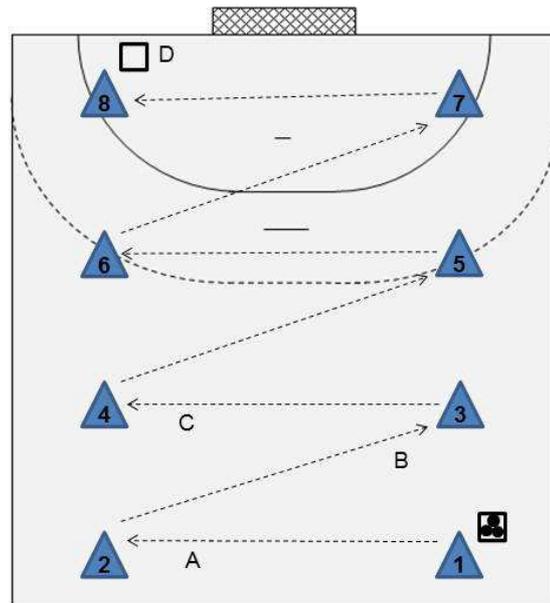
**Grundaufbau:**

- Alle Bälle werden in eine Ballkiste gelegt

**Ablauf:**

- **1** passt den Ball in der Bewegung zu **2** (A)
- **2** passt den Ball in der Bewegung zu **3** (B)
- **3** passt den Ball in der Bewegung zu **4** (C)
- Usw. bis der Ball bei **8** ankommt und in die Ballkiste gelegt wird
- Sobald **3** den Ball zu **4** gepasst hat (C), bringt **1** den nächsten Ball ins Spiel, usw. bis die Ballkiste leer ist
- Wenn die Bälle alle bei **8** in der Kiste sind, dreht sich der Ablauf herum

**Übungsbild:**



Balltransport

**Variationen:**

- Sprungwurfspiele

**Vorgaben:**

- Abhängig vom Leistungsstand eine „Fehlerquote“ vorgeben, die nicht überschritten werden darf. Sonst müssen Liegestützen oder Sit-Ups gemacht werden

<b>Nr. 21</b>		<b>Passkreisel im Dreieck</b>			9	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 3 Bälle

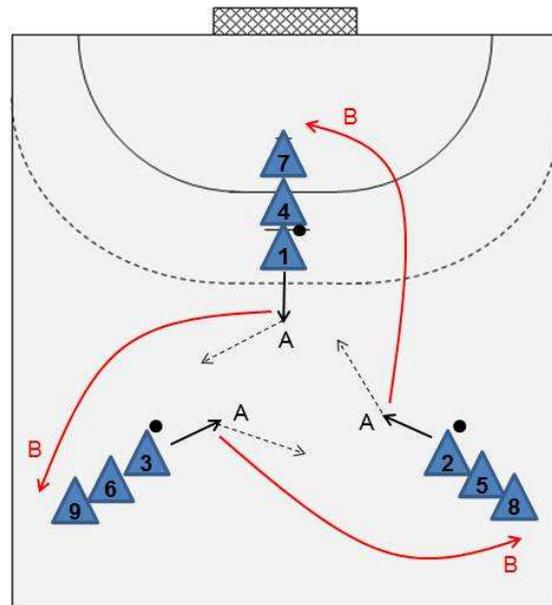
**Grundablauf:**

- Immer drei Spieler machen mit Ball den Ablauf gleichzeitig (1 2 3 - 4 5 6 - 7 8 9)

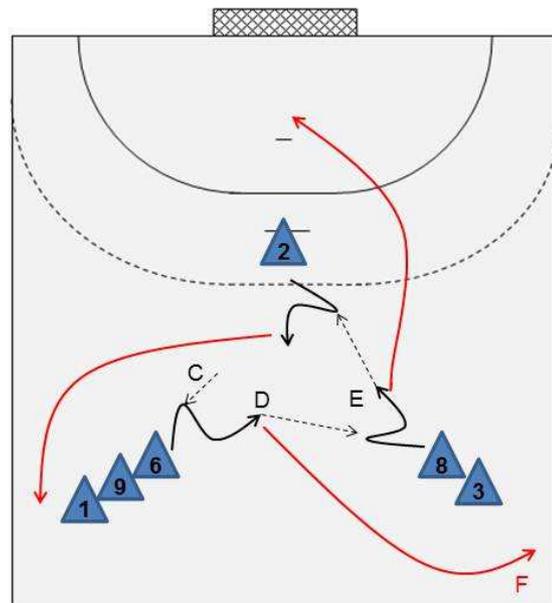
**Ablauf:**

- 1 2 und 3 stoßen alle drei gleichzeitig an und spielen den Ball in die Gruppe rechts daneben (A) und stellen sich am Ende dieser Gruppe wieder an (B)
- 1 passt zu 6 (C), 2 passt zu 4 und 3 passt zu 5
- 6 macht davor eine dynamische Lauftäuschung nach links, bekommt dort den Ball gespielt (C) und prellt dynamisch nach rechts vorne und spielt den Ball in die Gruppe rechts von ihm zu 8 (Bild 2)
- 8 hat zuvor ebenfalls die Lauftäuschung Richtung Passgeber (6) gemacht und spielt nach dem Wegprellen den Ball zu 2
- Usw.

**Übungsbild:**



Passkreisel im Dreieck – Bild 1



Passkreisel im Dreieck – Bild 2

<b>Nr. 22</b>	<b>Passkreisel im Dreieck mit Abwehrspieler</b>				9	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 3 Bälle

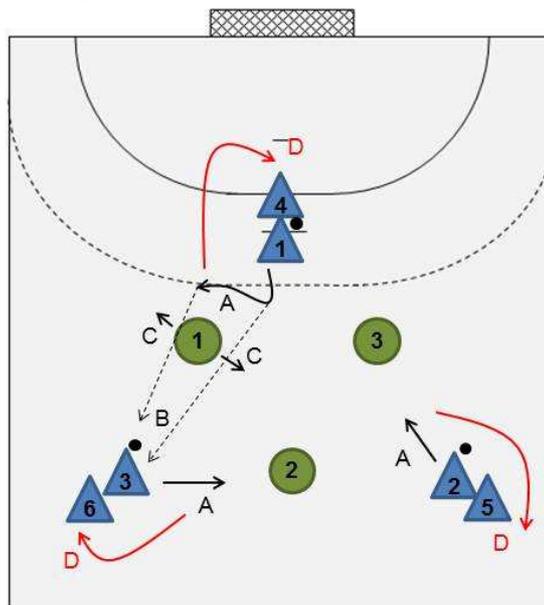
**Grundablauf:**

- Immer drei Spieler machen mit Ball den Ablauf gleichzeitig (▲ 1 ▲ 2 ▲ 3 - ▲ 4 ▲ 5 ▲ 6)

**Ablauf:**

- ▲ 1 ▲ 2 und ▲ 3 stoßen alle drei gleichzeitig an, versuchen mit einer Lauf- und/oder Passtäuschung (A) den Ball vorbei an ● 1 ● 2 und ● 3 zu ▲ 4 ▲ 5 und ▲ 6 zu spielen (B) und stellen sich am Ende dieser Gruppe wieder an (D)
- ● 1 ● 2 und ● 3 versuchen durch schnelle Bein- und Armarbeit, den Pass zu verhindern
- Danach starten ▲ 4 ▲ 5 und ▲ 6 gleichzeitig mit ihrer Aktion
- Usw.

**Übungsbild:**



Passkreisel im Dreieck mit Abwehrspieler

**Hinweis:**

- Die Abwehrspieler sollen erst Halbaktiv agieren. Bei zunehmender Übungsdauer aber immer intensiver versuchen, den Ball zu erkämpfen

**Wettkampf:**

- Welcher 3er Gruppe gelingt es in 30 Sekunden (oder 15 Pässen), mehr Fehler zu provozieren

<b>Nr. 23</b>	<b>Stoßen/Gegenstoßen in der Grundbewegung</b>				4	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 2 Hütchen, 1 Ball

**Ablauf:**

- **1** stößt mit Ball (ohne zu prellen) mit drei Schritten dynamisch nach vorne (A)
- **1** macht eine Wurfäusung (Wurfarm nach hinten führen und Schulter deutlich aufdrehen)
- Jetzt macht **1** prellend eine Laufbewegung nach hinten und wieder nach vorne auf die andere Seite des Hütchens (B)
- **1** passt den Ball zu **2**, der dynamisch anstößt und ebenfalls die Wurfäusung macht (C)
- Jetzt macht **2** prellend eine Laufbewegung nach hinten und wieder nach vorne auf die andere Seite des Hütchens (D)
- Nach dem Pass laufen die Spieler locker auf die andere Seite und beginnen den Ablauf dort von neuem (E)

**Variationen:**

- Lauf-/Wurfäusung auf die andere Seite machen
- Der Pass in die Gegengruppe (C) erfolgt aus dem Sprungwurf
- Den Ablauf nur mit drei Spielern absolvieren (intensiver)

**Übungsbild:**



Stoßen/Gegenstoßen in der Grundbewegung

**Hinweis:**

- Auf korrekte Position bei der Wurfäusung achten. Deutliches Aufdrehen der Schulter, Fuß zeigt Richtung Gegengruppe mit deutlichem Einstemmen
- Die Wurfäusung muss glaubhaft ausgeführt werden
- Beim Prellen den Ball mit dem Körper abschirmen (zum Hütchen hin)

<b>Nr. 24</b>	<b>Stoßen/Gegenstoßen mit Abwehrspieler</b>	6	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik
			Sprintwettkampf
			Abwehr / Angriff
★★★			

**Benötigt:**

→ 1 Ball

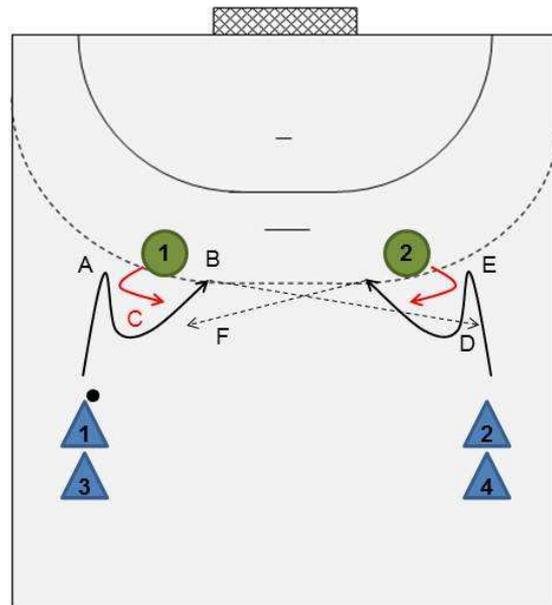
**Ablauf:**

- **1** stößt mit Ball (ohne zu prellen) mit drei Schritten dynamisch Richtung Tor (A)
- **1** tritt deutlich heraus und orientiert sich Richtung Wurfarm (C)
- **1** macht eine Wurfäuschung (Wurfarm nach hinten führen und Schulter deutlich aufdrehen)
- Jetzt macht **1** prellend eine Laufbewegung nach hinten und wieder nach vorne auf die andere Seite von **1** (B)
- **1** macht die Bewegung von **1** mit (C) und versucht, zu stören
- **1** passt zu **2** (D), der dynamisch Richtung Tor anstößt und ebenfalls die Wurfäuschung macht (E)
- **2** tritt deutlich heraus und orientiert sich Richtung Wurfarm
- Jetzt macht **2** prellend eine Laufbewegung nach hinten und wieder nach vorne auf die andere Seite von **2** und passt zu **3** (F)
- Usw.

**Variationen:**

- Den Pass im Sprungwurf machen (D und F)

**Übungsbild:**



Stoßen/Gegenstoßen mit Abwehrspieler

**Hinweis:**

- Die Abwehrspieler sollen zunächst nur heraustreten und mit wenig Aktion agieren. Im Laufe der Übung aber immer mehr Widerstand geben und versuchen, solange der Angreifer in Ballbesitz ist, an den Ball zu kommen
- Die Angreifer sollen beim Gegenstoßen deutlich vom Abwehrspieler wegpellen, danach aber wieder Druck Richtung Tor machen
- Beim Prollen den Ball mit dem Körper abschirmen (zum Hütchen hin)

<b>Nr. 25</b>	<b>Passkontinuum im Fünfeck mit Stoßen und Weglaufen</b>				10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★	
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 10 Hütchen, 2 Bälle

**Grundaufbau:**

- Min. zwei Spieler je Hütchen, besser drei (damit der Ballfluss nicht ins Stocken kommt)

**Ablauf:**

- **5** und **1** starten gleichzeitig, stoßen dynamisch nach vorne und passen den Ball zwei Stationen weiter (**5** zu **2** und **1** zu **3**) (A)
- Danach ziehen sie sich sofort zurück, umlaufen das hintere Hütchen und sprinten außenherum zu der Position, die sie vorher angespielt hatten (B)
- und **3** wiederholen den Ablauf usw.

**Übungsbild:**



Passkontinuum im Fünfeck mit Stoßen und weglaufen

**Ballfolge:**

- Immer eine Position auslassen.  
**5** zu **2** zu **4** zu **1** zu **3**  
 usw.

**Wichtig:**

- Die Spieler müssen mit hohem Tempo zur nächsten Position laufen
- Hohe Konzentration bei den Pässen

## Nachwort des Autors

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

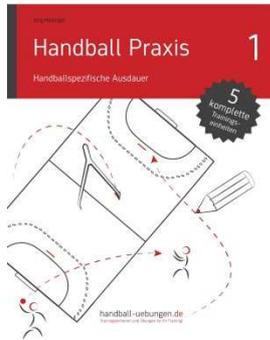
Dies war der Beginn meiner Trainertätigkeit. Daraufhin fand ich Gefallen an den Aufgaben eines Trainers und stellte stets hohe Anforderungen an die Art meiner Übungen. Bald reichte mir das Standardrepertoire nicht mehr aus und ich begann, Übungen zu modifizieren und mir eigene Übungen zu überlegen.

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.

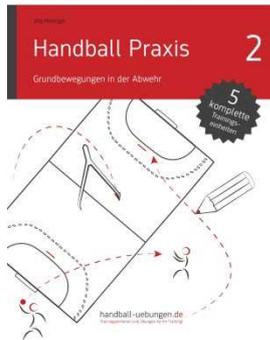
Ich möchte meine Übungssammlung auch anderen Trainern zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

## 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 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)**

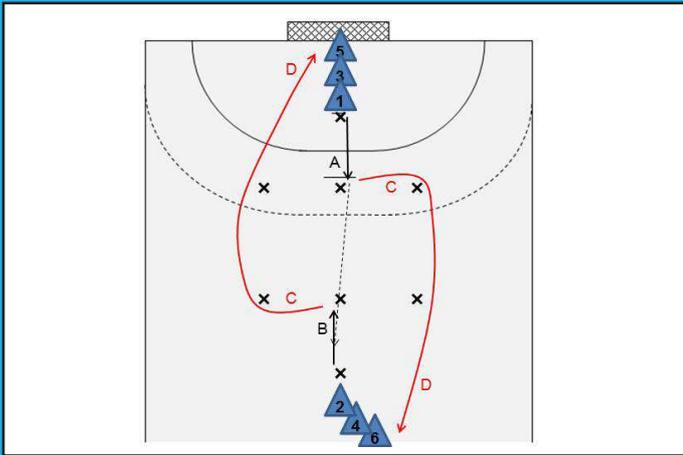
"Alle auf die Grundlinie, auf Signal sprinten bis zur Mittellinie", welcher Spieler hat das nicht schon 100mal gehört. Warum nicht das Sprinten in einer Spielform durchführen, in der man sich im Wettkampf mit seinen Mitspielern messen kann.



## 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)



## Passen und Fangen in der Bewegung - Teil 2

2. Auflage

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

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