

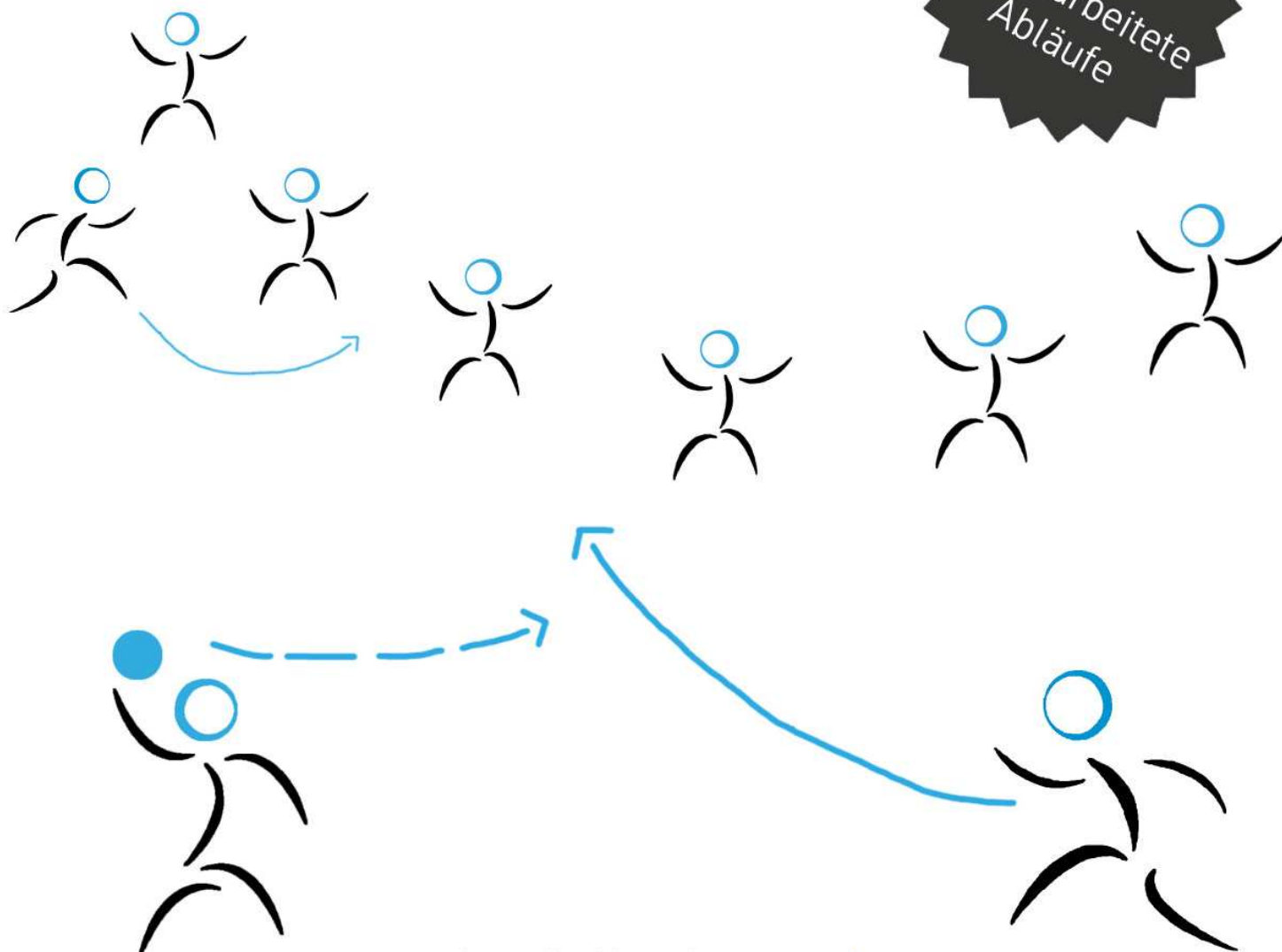
Jörg Madinger

# Spieleröffnungen im Handball

von der Auftakthandlung zum Torerfolg

# 8

75  
ausgearbeitete  
Abläufe



[handball-uebungen.de](http://handball-uebungen.de)  
Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training

## Vorwort

Einfaches Kreuzen, sowie komplexe Abläufe sind im Handball Standard, um die gegnerische Abwehr in Bewegung zu bekommen und auszuspielen. Der Autor hat viel Wert auf Weiterspielmöglichkeiten nach einer Auftakthandlung gelegt, damit die Spieler jederzeit kreativ auf Veränderungen reagieren können und müssen.

Damit solche Abläufe „optimal“ funktionieren, müssen sie immer wieder im Training geübt und die Spieler auf die wichtigen Schlüsselsituationen (Druck auf Nahtstellen, richtiges Timing, usw.) hingewiesen werden. Abhängig von der Leistungsstärke der Mannschaft kann von einer halben bis ganzen Runde ausgegangen werden, bis das Timing der Abläufe passt.

Wichtig ist noch: Nicht jeder Ablauf passt zu jeder Mannschaft! Ein Trainer muss genau analysieren, welche Auftakthandlung zu seinem Spielkonzept und seiner Mannschaft passen und die Stärken der einzelnen Akteure optimal nutzen.

Die Abläufe sind leicht verständlich in Text und Übungsbild erklärt. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade und Komplexitätsstufen ist eine Steigerung der Anforderung und eine Anpassung an die Spieler möglich.

1. Auflage

© 2012 by Jörg Madinger  
Lektorat: Janika Laier, Elke Lackner  
Layout Deckblatt: Rexer-Design und  
Elke Lackner

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

**Inhalt:**

Nr.	Name	Abwehr-System	Schwierigkeit	Seite
1	Kreuzbewegung RM mit RL/RR	6:0	☆☆	4
2	Kreuzen RM mit RL/RR und Kreissperre	6:0	☆☆	6
3	Langes kreuzen RL/RR plus abräumen	6:0	☆	8
4	Kreuzen mit nachlaufendem Kreisläufer	5:1	☆	9
5	Nachlaufender Außenspieler	6:0	☆☆	10
6	Abräumen nach außen	6:0	☆☆	11
7	Kreisel RM und Kreis	5:1	☆☆	13
8	Kreuzen Halb/Außen und Mitte/Halb	6:0	☆☆	15
9	Schnelle Mitte		☆☆	16
10	Freiwurf - 1		☆☆	17
11	Freiwurf - 2		☆☆	18
12	Übergang von halb	3:2:1	☆☆	29
13	Übergang von außen	3:2:1	☆☆	21
14	Nachläufer von außen	6:0	☆	22
15	Expressrückpass mit Kreisläufersperre	6:0	☆	23

**Legende:**

Übungsnummer		Übungsname			Abwehrsystem		Übungsdauer	
<b>Nr. 1</b>		<b>Kreuzbewegung RM mit RL/RR</b>			6:0		10 Min.	
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★ ★ ★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

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

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

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

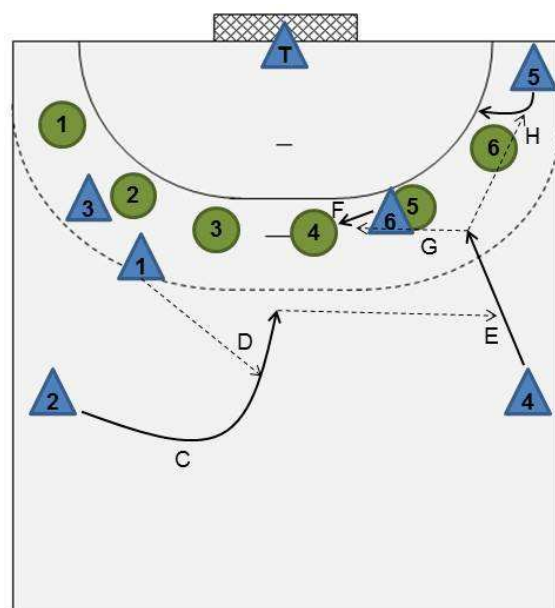
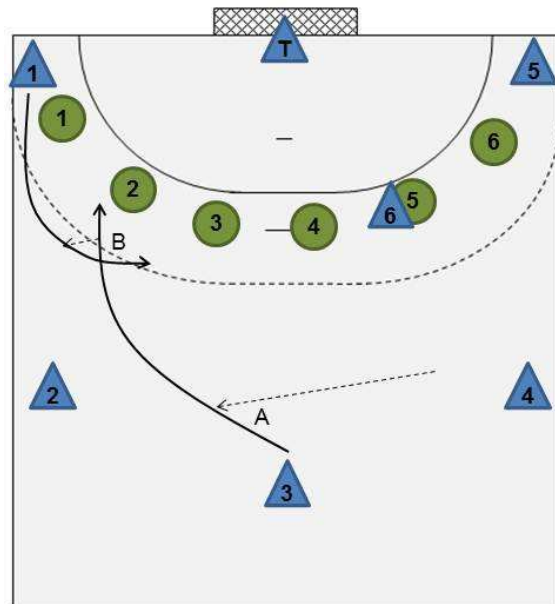
- Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen
- LA/RA: links/rechts außen (Angriff/Abwehr)
- RL/RR: Rückraum links/rechts (Angriff)
- RM: Rückraum mitte (Angriff)
- KM: Kreisläufer mitte (Angriff)
- KL/KR: Kreisläufer links/rechts (Angriff)
- HL/HR: hinten links/rechts (Abwehr)
- IL/IR: innen links/rechts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

Nr. 1		Kreuzbewegung RM mit RL/RR			6:0	
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
					Sprintwettkampf	★★
					Abwehr / Angriff	

### Ablaufstart auf der linken Seite:

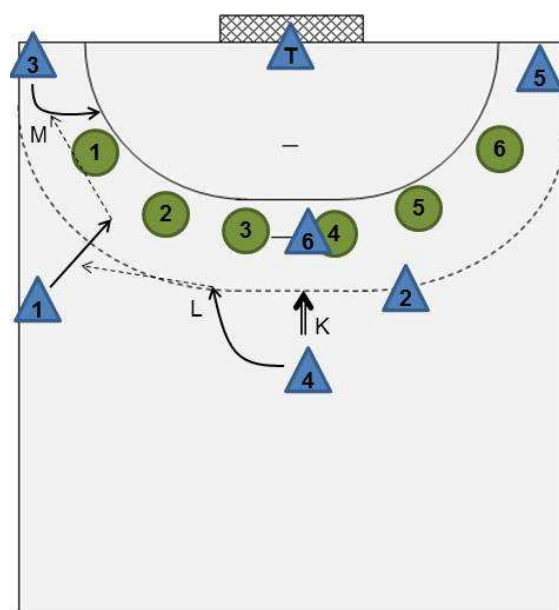
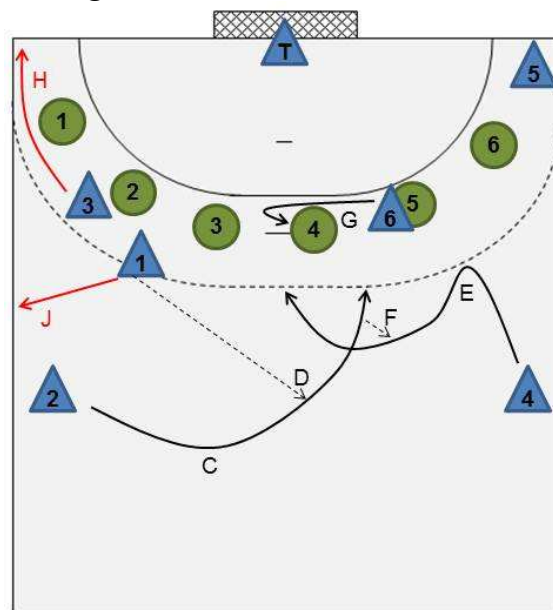
- **4** spielt **3** den Ball in den Lauf (A)
- **3** stößt leicht nach links von **2**.
- **1** kommt dynamisch von außen angelaufen, nimmt die Kreuzbewegung an und bekommt den Ball gespielt (B)
- **3** muss so Druck machen, dass **2** auch auf ihn reagiert
- **1** muss ebenfalls deutlich Druck auf die Abwehr aufbauen
- **2** läuft im Bogen über die Mitte (C) und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (D)
- Kommt kein Abwehrspieler heraus, kann **2** selbst Richtung Tor gehen und mit Sprungwurf abschließen, oder er macht Druck und spielt den Ball **4** in den Lauf spielt (E)
- **6** stellt sich in die Sperre bei **4** (F)
- **4** macht Druck auf die Nahtstelle zwischen **5** und **6**, kann entweder selbst durchbrechen, den Ball zu **6** an den Kreis ablegen (G), oder nach außen zu **5** passen (H)
- **4** muss deutlich und mit hoher Dynamik Druck auf die Nahtstelle zwischen **5** und **6** machen

### Übungsbilder:



**Variation:**

- Auftakt wie zuvor
- **2** läuft einen weiteren Bogen (C) nach rechts und bekommt von **1** den Ball in den Lauf gespielt (D)
- **1** und **3** gehen sofort nach dem Auftakt auf LA (H) und RL (J)
- **4** läuft zuerst parallel mit und geht dann in die Kreuzbewegung (E) und bekommt von **2** den Ball gespielt (F)
- **4** muss deutlich und dynamisch parallel mitlaufen
- **6** löst sich und stellt sich bei **4** (G) in die Sperre. (Ist die Abwehr zu kompakt steht **6** beim Auftakt bei **3**)
- **4** hat nun die Möglichkeit über den Block von **6** zu werfen (K), oder, wenn die Abwehr im Mittelblock richtig steht, weiter nach links Druck machen (L) und den Pass zu **1** spielen
- **1** läuft dynamisch an und macht Druck auf die Nahtstelle zwischen **1** und **2**. Stellt die Abwehr die Lücke zu, bekommt **3** den Ball gespielt (M)

**Übungsbilder:**



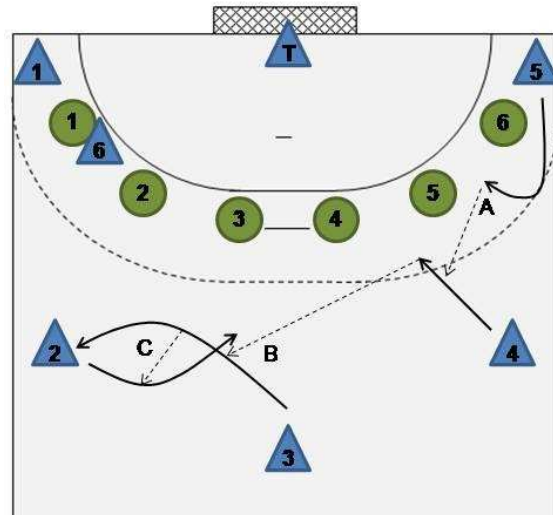
Nr. 2		Kreuzen RM mit RL/RR und Kreissperre		6:0		
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Sprintwettkampf	★★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Abwehr / Angriff	

**Auftakt:**

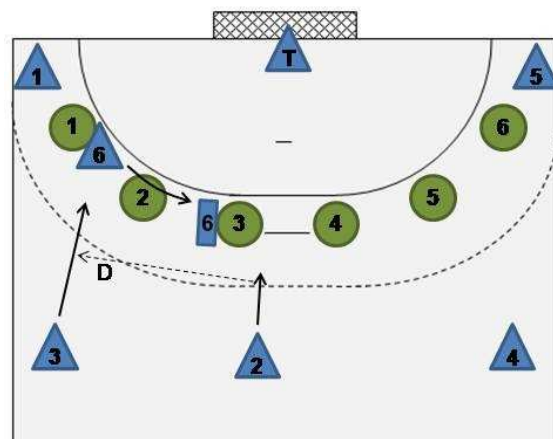
- **5** stößt zwischen **5** und **6** und spielt **4** den Ball in den Lauf (A)
- **4** stößt zwischen **4** und **5** und spielt **3** den Ball in den Lauf (B), der sich nach links bewegt und ein defensives (weit vor der Abwehr) Kreuzen mit **2** spielt (C)
- **6** stellt bei **3** nach innen eine Sperre (Bild 2)
- **2** macht einen Sprungwurf zur Täuschung der Abwehr und passt (D) zurück zu **3**, der dynamisch zwischen **1** und **2** stößt

**Möglichkeiten:**

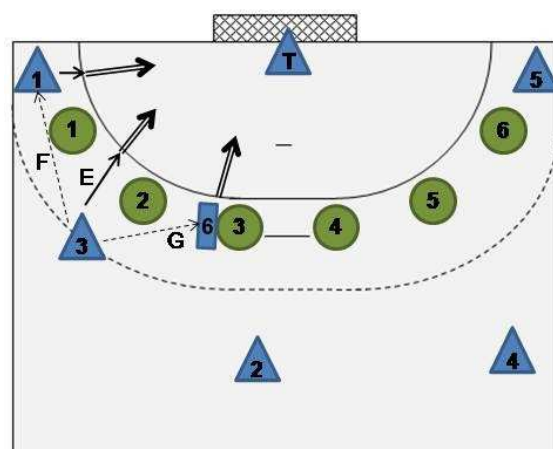
- **3** geht dynamisch zwischen **1** und **2** durch (E)
- Wenn **1** und **2** die Lücke zustellen, spielt **3** einen Bodenpass (F) nach Außen zu **1** oder einen Bodenpass (G) zu **6** an den Kreis

**Übungsbilder:**

(Bild 1)



(Bild 2)

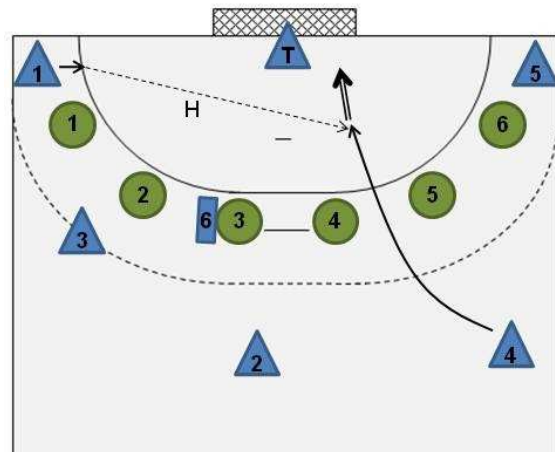


(Bild 3)

**Erweiterung bei Pass nach außen (F):**

- **1** macht einen Sprungwurf Richtung Tor und täuscht einen Wurf an, passt (H) dann aber zu **4**, der bis zum Kreis läuft und dann zum Kempa einspringt, den Ball in der Luft fängt und ins Tor wirft.

**Übungsbild:**





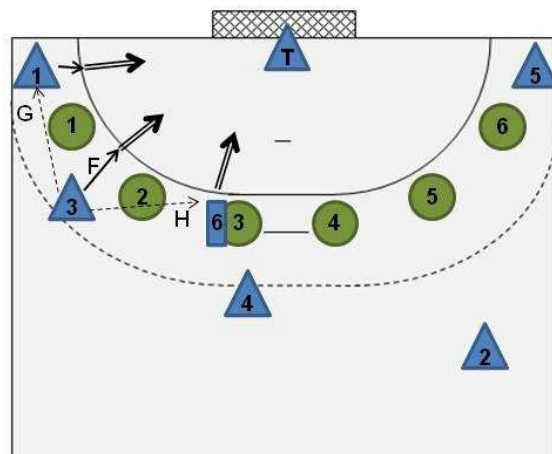
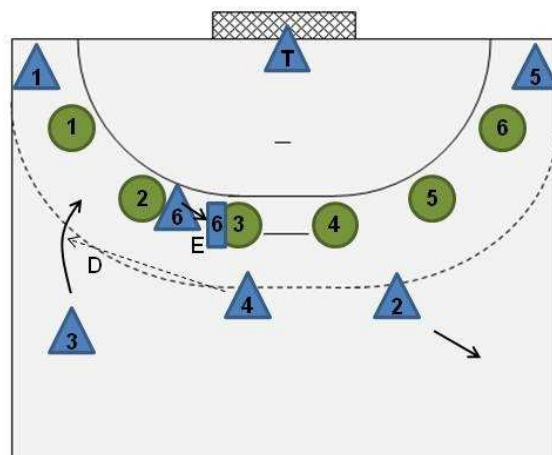
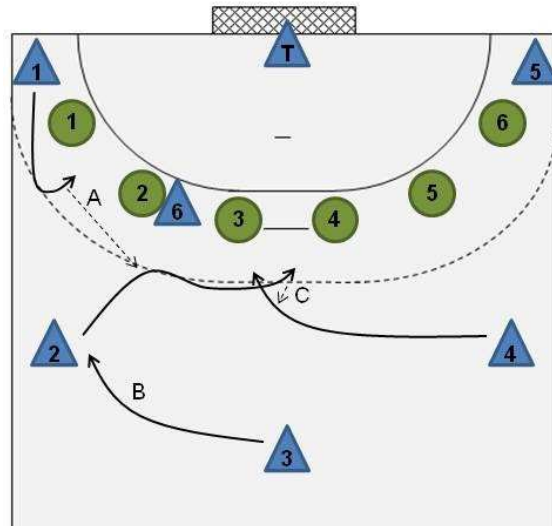
Nr. 3		Langes kreuzen RL/RR plus abräumen		6:0		
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
					Sprintwettkampf	★
					Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**

- **1** stößt zwischen **1** und **2** und spielt (A) **2** den Ball in den Lauf
- **2** stößt dynamisch zwischen **2** und **3**, biegt dann ab, zieht zwischen **3** und **4** und kreuzt mit **4**, der auf **3** stößt (C) um ihn zu binden
- **3** gleicht parallel auf RL aus (B)
- **4** passt **3** in den Lauf, der dynamisch zwischen **1** und **2** stößt (D)
- **6** stellt eine Sperre bei **3** nach Außen hin (E)


**Möglichkeiten:**

- **3** geht dynamisch zwischen **1** und **2** durch (F)
- Wenn **1** und **2** die Lücke zustellen, spielt **3** einen Bodenpass (G) nach Außen zu **1** oder einen Bodenpass (H) zu **6** an den Kreis

**Übungsbilder:**

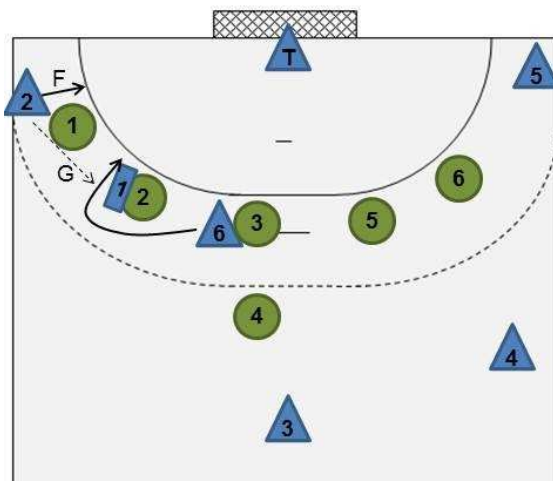
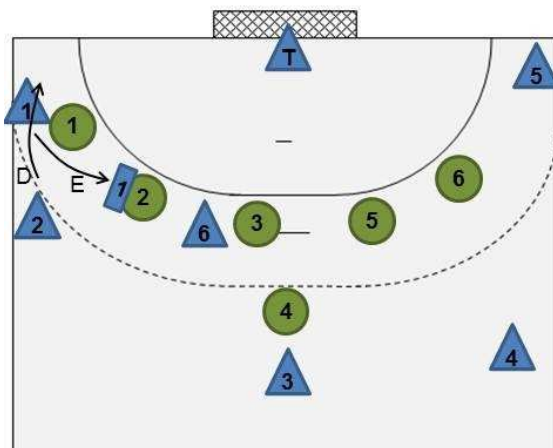
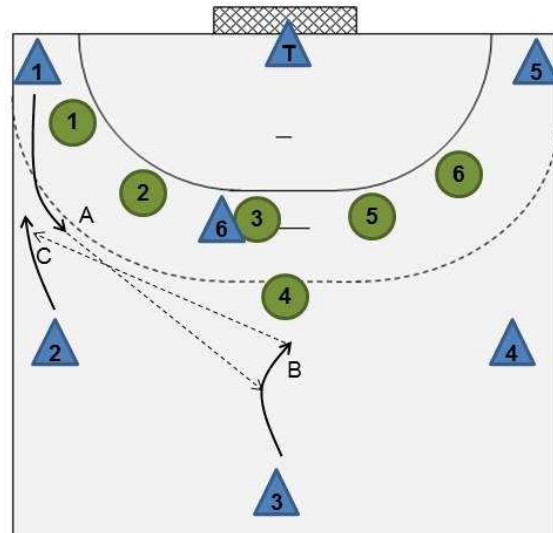
Nr. 4		Kreuzen mit nachlaufendem Kreisläufer		5:1		
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
					Sprintwettkampf	★
					Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**

- **1** stößt von Außen an und spielt den Ball zu **3** (A). Nach dem Pass zieht sich **1** wieder Richtung Ecke zurück.  
 **1** muss wieder soweit zurück gehen, dass er im Blickschatten von **1** steht und nicht mehr direkt gesehen wird
- **3** macht eine Lauftäuschung (B) nach rechts und spielt den Ball zurück nach links zu **2**, der nach links Richtung Außenlinie läuft (C) und kurz vor 9 Meter den Ball bekommt
- **2** läuft (D) mit Ball nach Außen vorbei an **1**
- **1** startet gleichzeitig aus dem Blickschatten von **1** und läuft (E) zu **2** und stellt dort eine Sperre nach Außen hin (kreuzen vor **2**)

**Möglichkeiten:**

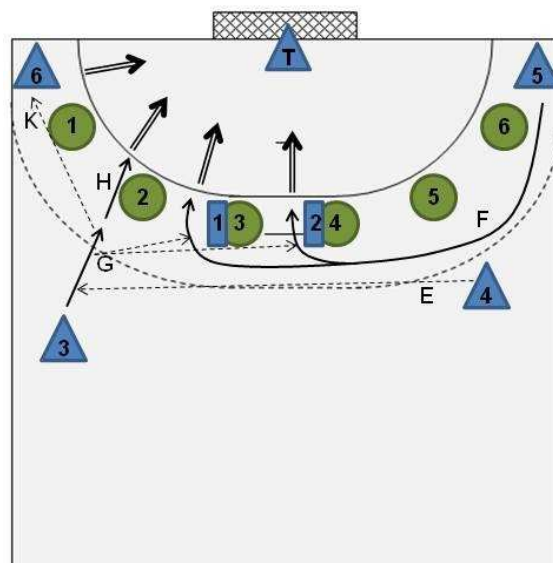
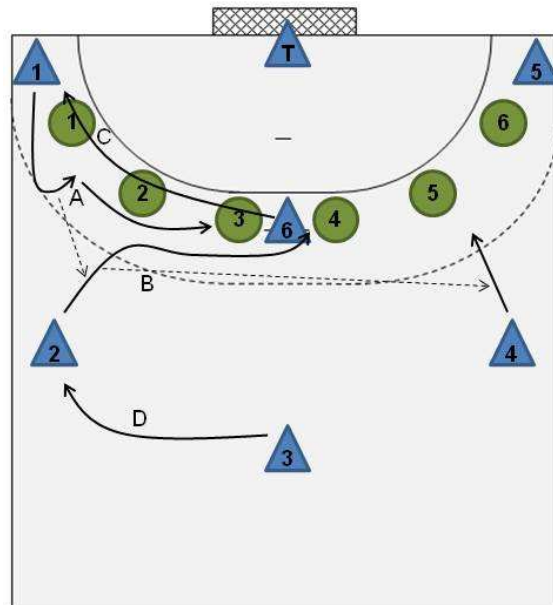
- Wenn **1** leicht mit dem einlaufenden **1** mitgeht, ist nach Außen der Weg frei für **2** (F)
- Wenn **1** mit **2** nach Außen mitgeht, bekommt der im Bogen einlaufende **6** einen Bodenpass (G) an den Kreis

**Übungsbilder:**

Nr. 5		Nachlaufender Außenspieler			6:0	
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	Sprintwettkampf
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff

**Ablauf:**

- **1** stößt zwischen **1** und **2** und spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- Nach dem Pass läuft **1** vor der Abwehr entlang und stellt bei **3** eine Sperre nach Außen
- **2** stößt zwischen **2** und **3** und macht einen Sprungwurfpass (B) zu **4** und läuft danach vor der Abwehr entlang zu **4** und stellt dort eine Sperre
- ⚠ Auf einen Abfangversuch von **4** oder **5** aufpassen, da der Ballweg sehr weit ist
- **6** läuft am Kreis entlang nach Außen (C) (zeitgleich mit dem einlaufendem **1**)
- **3** gleicht auf RL aus (D)
- **4** stößt und macht einen Sprungwurfpass (E) zurück zu **3**
- ⚠ Auf einen Abfangversuch der Abwehr aufpassen, da der Ballweg sehr weit ist
- Nachdem **4** zu **3** gepasst hat (E) (Blicke der Abwehrspieler sollten Richtung **3** gehen), läuft **5** vor der Abwehr entlang (F) und versucht, eine der gestellten Sperren anzunehmen (**1** oder **2**)
- **3** stößt dynamisch leicht nach links von **2** und spielt den Ball zum einlaufendem **5** (G)

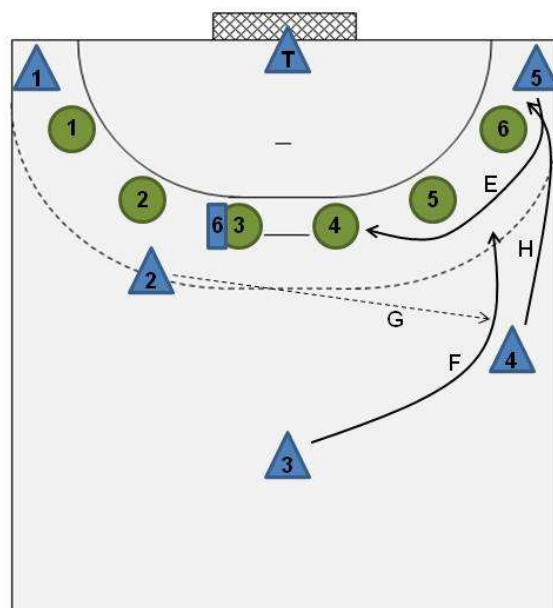
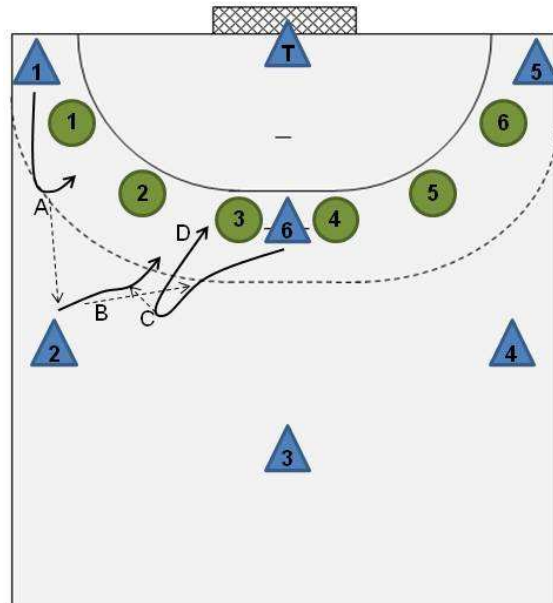
**Übungsbilder:****Variationen:**

- Wenn die Lücke zwischen **1** und **2** offen bleibt, geht **3** mit Tempo durch die Lücke (H)
- Wenn **1** die Lücke nach innen zustellt, spielt **3** einen Bodenpass nach Außen (K)

Nr. 6		Abräumen nach außen			6:0	
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
						★★★
					Sprintwettkampf	
					Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**

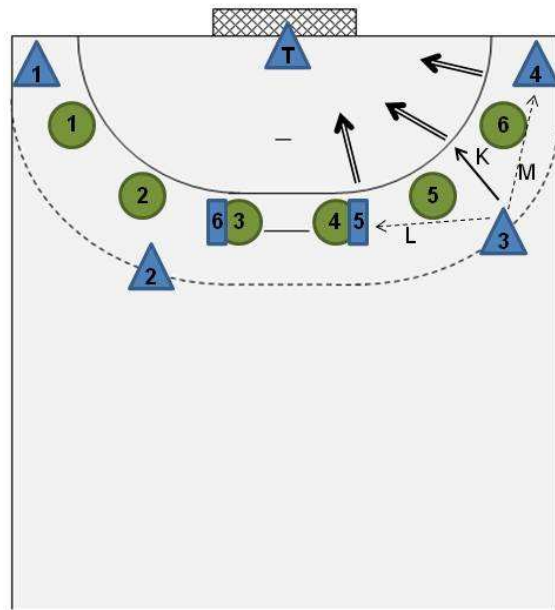
- **1** stößt zwischen **1** und **2** und spielt **2** den Ball in den Lauf (A)
- **6** kommt aus dem Kreis heraus gelaufen und spielt mit **2** einen Doppelpass (B und C)
- **2** stößt danach zwischen **2** und **3**
- Nach dem Pass zu **2** läuft **6** zurück an den Kreis (D) und stellt bei **3** eine Sperre nach Außen
- **5** läuft ein und stellt bei **4** eine Sperre nach Außen (E)
- Zeitgleich mit dem Pass von **2** zu **6** (B) läuft **3** im Bogen nach rechts (F), bekommt von **2** den Ball gespielt (G) und stößt zwischen **5** und **6**
- **4** läuft im Bogen Richtung RA (H)

**Übungsbilder:**

**Möglichkeiten:**

- Wenn die Lücke zwischen **5** und **6** offen bleibt, geht **3** mit Tempo durch die Lücke (K)
- Schieben **5** und **6** zusammen, spielt **3** entweder einen Bodenpass an den Kreis zu **5** (L), oder einen Bodenpass nach außen zu **4** (M)


**Übungsbild:**

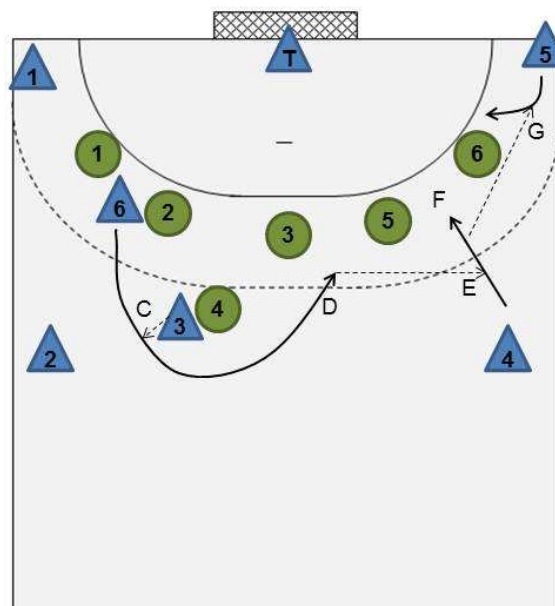
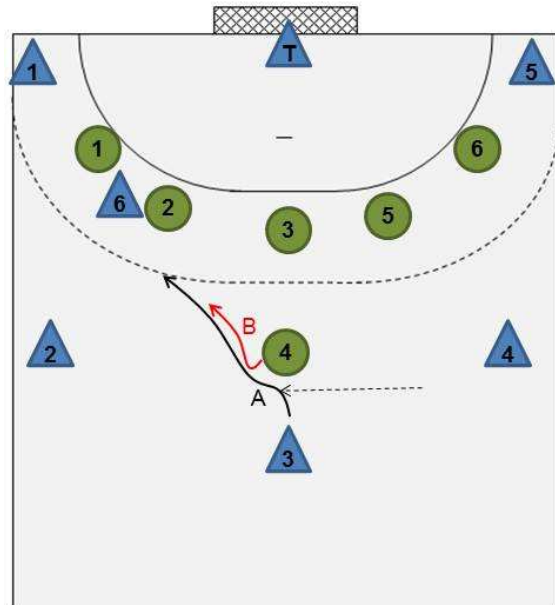




Nr. 7		Kreisel RM und Kreis			5:1		
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★★★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		

**Ablauf:**

- **3** bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt und läuft vor **4** nach links (A), so dass **4** gezwungen wird, mitzugehen (B)  **3** muss so viel Druck Richtung **4** aufbauen, dass dieser „mitgenommen“ wird, bzw. das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagert
- **6** kommt mit hoher Dynamik von weit außen angelaufen, nimmt die Kreuzbewegung von **3** an und bekommt den Ball gespielt (C)
- **6** macht sofort Druck Richtung Abwehr (D), ist die Lücke zwischen **3** und **5** offen, versucht **6** zum Abschluss zu kommen
- Geht die Lücke zwischen **3** und **5** zu, bekommt **4**, der dynamisch in die Lücke zwischen **5** und **6** stößt, den Ball in den Lauf (E)
- **4** versucht mit Druck zum Abschluss zu kommen (F), geht die Lücke zwischen **5** und **6** zu, spielt **4** den Ball dem anlaufenden **5** in den Lauf (G)

**Übungsbilder:**





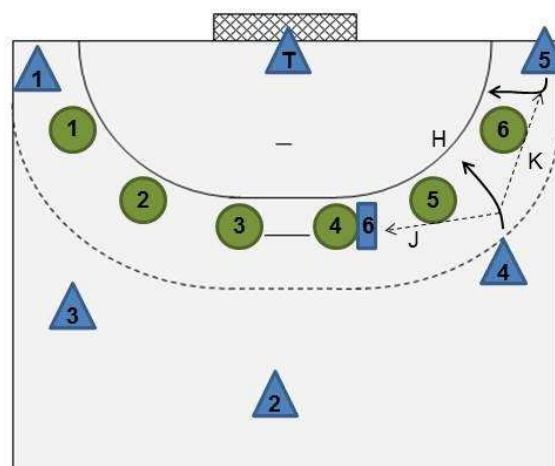
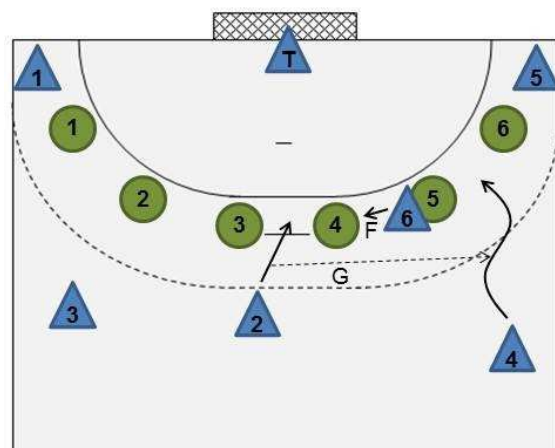
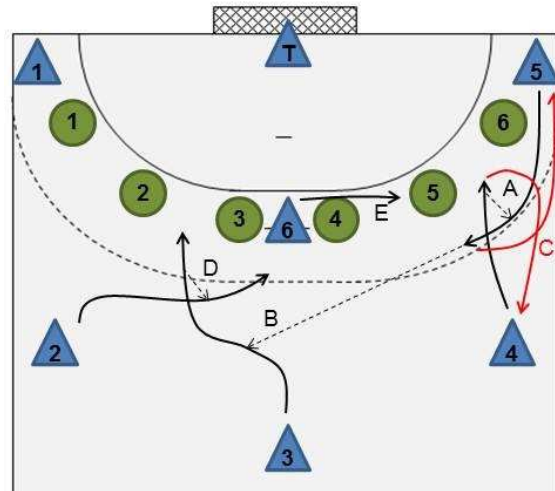
Nr. 8		Kreuzen Halb/Außen und Mitte/Halb		6:0		
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
						★★★
						Sprintwettkampf
						Abwehr / Angriff

**Ablauf:**

- Der Ball wird von links mit dynamischem Stoßen durchgespielt bis zu **4**
- **4** stößt zwischen **5** und **6** und spielt dem Kreuzenden **5** den Ball (A), der nach dem Kreuzen den Ball zu **3** passt (B)
- **4** und **5** laufen nach dem Kreuzen im Bogen sofort wieder zurück auf ihre Ausgangspositionen (C)
- **3** stößt im Bogen dynamisch zwischen **2** und **3** und kreuzt mit **2** (D)
- **6** läuft am Kreis entlang zu **5** (E)
- **2** stößt dynamisch zwischen **3** und **4** und passt zu **4**, der dynamisch zwischen **5** und **6** stößt (G)
- **6** läuft zu **4** und stellt dort die Sperre (F)

**Möglichkeiten:**

- **4** geht zwischen **5** und **6** durch (H)
- Wenn **5** die Lücke zu **6** schließt, passt **4** zu **6** (J)
- Wenn **6** die Lücke zu **5** schließt, passt **4** zu **5** (K)

**Übungsbilder:**

Nr. 9		Schnelle Mitte						
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

**!** Dieser Spielzug wird aus dem Anspiel heraus nach Torerfolg des Gegners gespielt

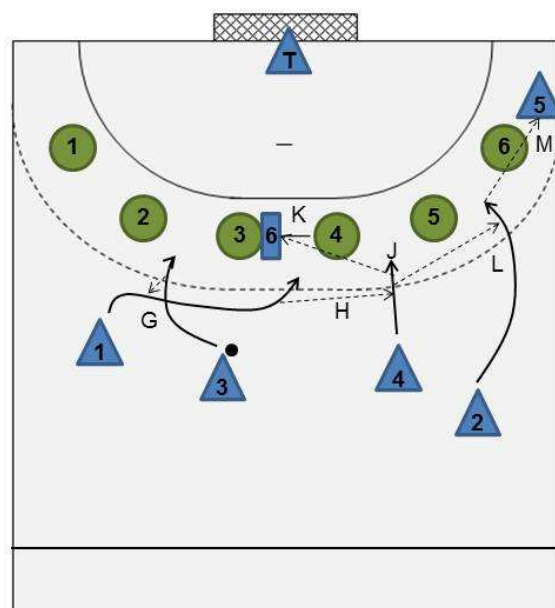
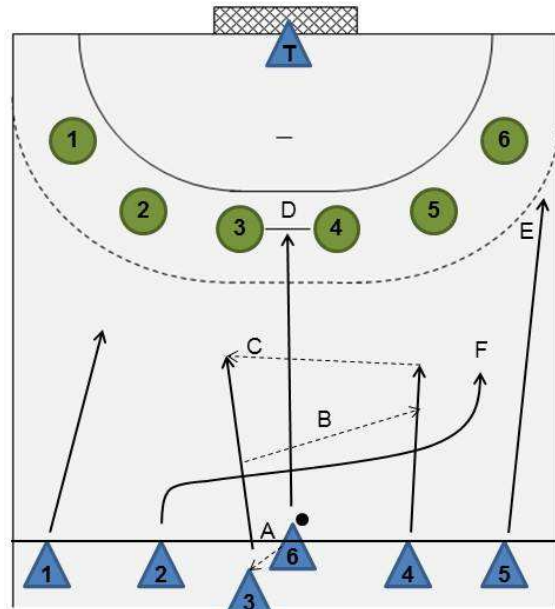
### Ablauf:

- **6** (KM) spielt den Ball nach Anpfiff zu **3** (A)
- **3** geht dynamisch Richtung Tor, spielt den Ball zu **4** (B) und bekommt diesen dann wieder zurück (C)
- **6** läuft nach dem Auftaktpass an den Kreis und hält sich danach zwischen **3** und **4** auf (D)
- **5** läuft nach dem Auftaktpass nach RA (E)
- **2** läuft nach dem Auftaktpass im Bogen nach rechts auf RR (F)
- Nach dem Pass (C) von **4** auf **3**, zieht **3** dynamisch zwischen **2** und **3** und kreuzt mit **1** (G)
- **1** passt zu **4** (H), der dynamisch zwischen **4** und **5** stößt

### Möglichkeiten:

- **4** geht selbst zwischen **4** und **5** durch (J)
- **4** passt zu **6** an den Kreis (K)
- **4** passt zu **2**, der versucht, dynamisch zwischen **5** und **6** durchzugehen (L)
- Geht die Lücke zwischen **5** und **6** zu, passt **2** auf Außen zu **5** (M)

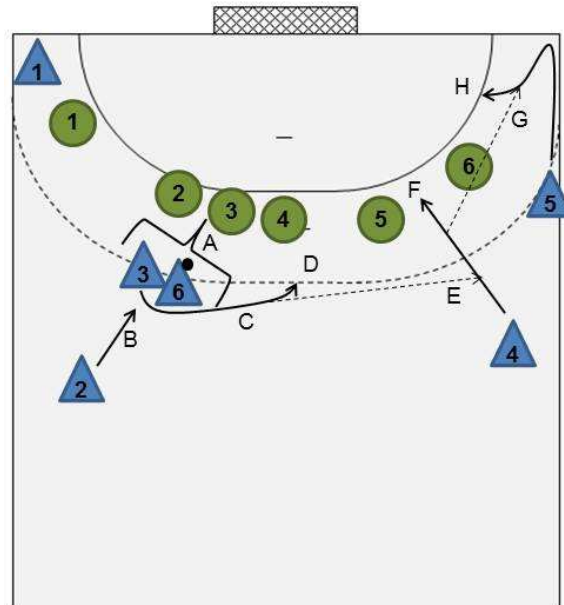
### Übungsbilder:



Nr. 10		Freiwurf - 1						
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★★★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**

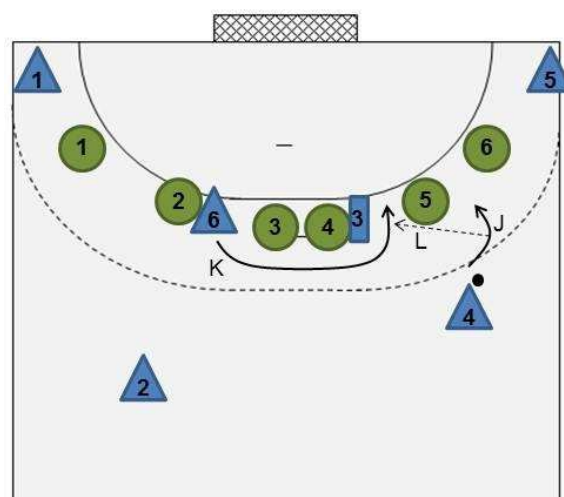
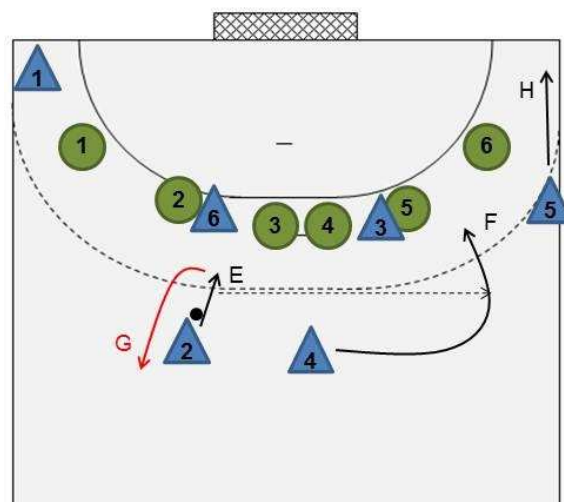
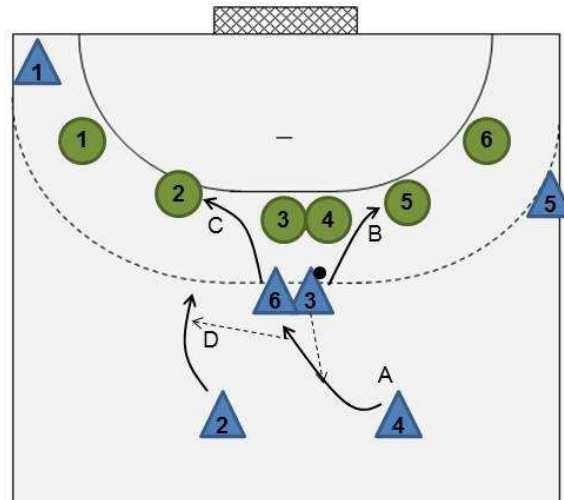
- **3** und **6** stellen sich zusammen in den Block. **6** hat dabei den Ball
- **3** und **6** gehen geschlossen zurück (A) und **2** läuft dynamisch an (B)
- **6** wirft den Ball leicht vor sich nach oben, **3** läuft im Bogen vor **6** nach innen und nimmt den Ball mit (C)
- **3** muss mit hoher Dynamik nach innen ziehen und mit drei Schritten (möglichst ohne Prellen, da es den Ablauf verlangsamt) an **4** vorbei kommen
- **2** macht einen Sprungwurf vor **6**, als hätte er den Ball bekommen, mit dem Ziel, dass **2**, **3** und **4** auf ihn reagieren
- **3** macht Druck auf die Abwehr, reagiert die Abwehr nicht, wirft er aus dem Sprungwurf (D)
- Steht die Abwehr korrekt und **3** kann nicht werfen, bekommt **4** den Ball in den Lauf gespielt, der dynamisch Druck zwischen **5** und **6** macht (E)
- Kann **4** durchbrechen (F), schließt er mit Wurf ab, schließt sich die Lücke, passt **4** nach außen zu **5** (G), der mit Wurf abschließt (H)

**Übungsbilder:**

Nr. 11		Freiwurf - 2				
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
					Sprintwettkampf	★★
					Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**

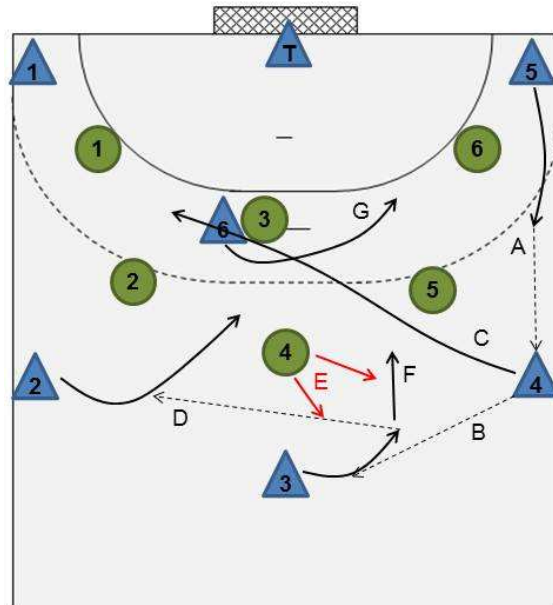
- **3** und **6** stellen sich in den Block
- **2** und **4** stehen jeweils etwas zur Seite hin versetzt
- **3** passt den Ball zu **4**. **4** läuft mit Ball auf die Mitte des Blocks zu (A)
- **3** (C) und **6** (B) gehen seitlich nach hinten und stellen sich zu **2** und **5**
- **2** stößt seitlich nach links und bekommt von **4** den Ball in den Lauf gespielt (D)
- **4** zieht sich nach seinem Pass sofort wieder seitlich nach rechts zurück und bekommt von **2** den Ball zurück (F)
- **2** zieht sich nach seinem Pass zu **4** wieder zurück
- **2** muss sich als Anspielstation wieder zurück ziehen (G), damit **4** „zur Not“ eine Anspielstation hat
- **5** läuft parallel auf die Außenposition (H)
- **4** macht Druck zwischen **5** und **6** (J)
- **3** stellt sich bei **4** in die Sperre und **6** kommt im Bogen nachgelaufen (K)
- Wenn **4** **5** gebunden hat, spielt er den Ball zum nachlaufenden **6** (L)

**Übungsbilder:**

Nr. 12		Übergang von Halb			3:2:1			
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**

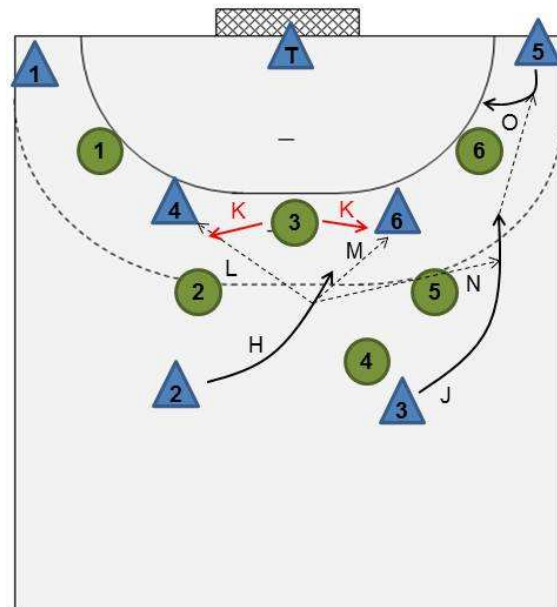
- **5** stößt von außen an und spielt **4** den Ball, der nur minimal anstößt (A)
- **4** spielt den Ball weiter zu **3** der ihm etwas entgegen kommt (B)
- **4** läuft nach dem Pass dynamisch diagonal hinter **2** ein (C)
- **3** verlagert mit Ball noch etwas nach rechts und passt zu **2**, der im Bogen über die Mitte gelaufen kommt (D)
- **3** muss bei seiner Aktion **4** im Auge behalten und darauf achten, wie er reagiert (E). Stellt **4** den Ballweg zu **2** zu, muss **3** dynamisch Richtung Tor gehen (F)
- **6** läuft nach rechts weg, so dass eine Kreuzbewegung von **4** und **6** entsteht (G)

**Übungsbild:**



- **2** macht dynamisch Druck Richtung der 7 Meter Linie (H)
- **3** gleicht nach rechts aus (J)
- **2** hat nun mehrere Möglichkeiten, er kann **4** (L) oder **6** (M) anspielen, abhängig davon wie sich die Abwehr verhält (K), oder dem parallel mitlaufenden **3** den Ball in den Lauf spielen (N)
- **2** muss aber zuerst selbst mit hoher Dynamik den Abschluss suchen
- **3** macht dynamisch Druck auf die Abwehr und versucht, selbst durchzubrechen. Gelingt **3** der Durchbruch nicht, spielt er den Ball nach außen zu **5** (O) oder zu **6** an den Kreis

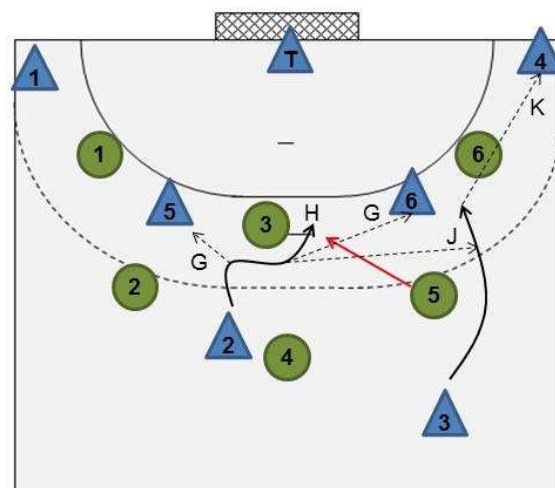
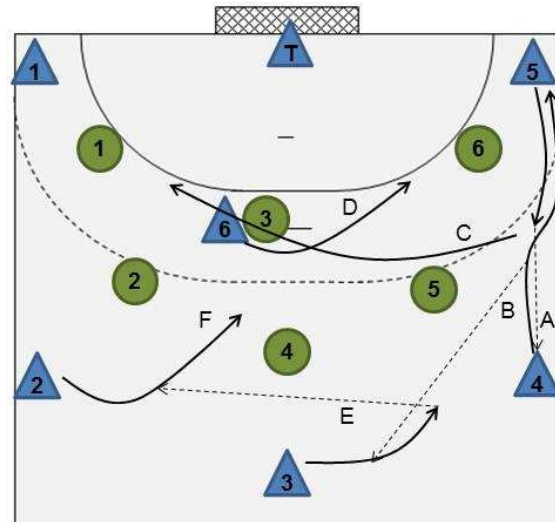
**Übungsbild:**



Nr. 13		Übergang von außen			3:2:1		
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		★★★
X	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		

**Ablauf:**

- **5** stößt von außen an und spielt **4** den Ball (A)
- **4** geht an der Außenlinie entlang Richtung **5** und passt **3** den Ball, der nach rechts verlagert (B)
- **5** startet mit hoher Dynamik und läuft hinter **2** ein (C)
- **6** kommt von der linken Seite so gelaufen, dass es eine Kreuzbewegung in der Mitte mit **5** gibt (D)
- **3** spielt den Ball zu **2** (E), der dann dynamisch Richtung 7 Meter Linie läuft (F)
- **2** muss dynamisch Druck auf **3** machen und versuchen, selbst durchzubrechen (H)
- Ein Pass zu **5** oder **6** ist möglich (G)
- Steht die Abwehr im Mittelblock richtig und kein Pass oder Durchbrechen ist möglich (G oder H), erfolgt der Pass zu **3**, der dynamisch den Durchbruch sucht (J)
- Gelingt **3** der Durchbruch nicht, erfolgt der Pass nach außen (K)

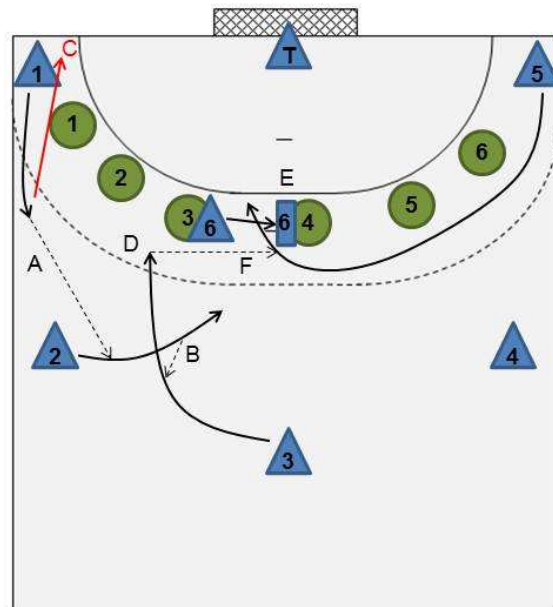
**Übungsbilder:**



<b>Nr. 14</b>		<b>Nachläufer von außen</b>			6:0	
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination	
<b>X</b>	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik	
					Sprintwettkampf	★
					Abwehr / Angriff	

**Ablauf:**


- **1** stößt von außen und spielt **2** den Ball in den Lauf, der nach rechts läuft (A)
- **1** geht nach dem Pass sofort wieder bis in die Ecke zurück (C)
- **3** läuft dynamisch nach links, nimmt die Kreuzbewegung von **2** an und bekommt den Ball gespielt (B)
- **3** läuft jetzt dynamisch Richtung Abwehr und stößt in die Lücke zwischen **2** und **3** (D)
- **5** kommt dynamisch von außen vor der Abwehr eingelaufen und bekommt von **3** den Ball in den Lauf gespielt (F)
- **6** stellt gleichzeitig die Sperre bei **4** (E)
- **5** nimmt die Sperre von **6** an und bricht dort durch
- **!** das Timing der Sperre von **6** und des Durchbrechen von **5** muss genau passen, die Sperre darf nicht zu früh stehen

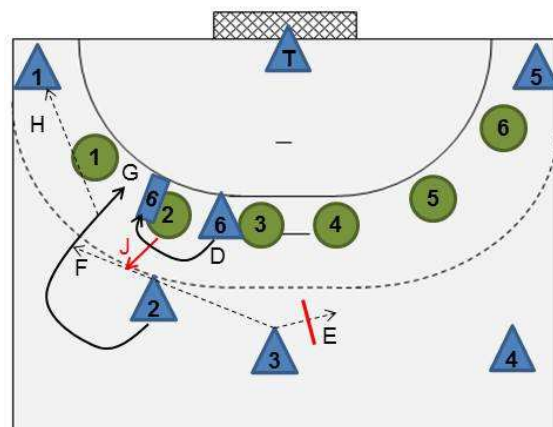
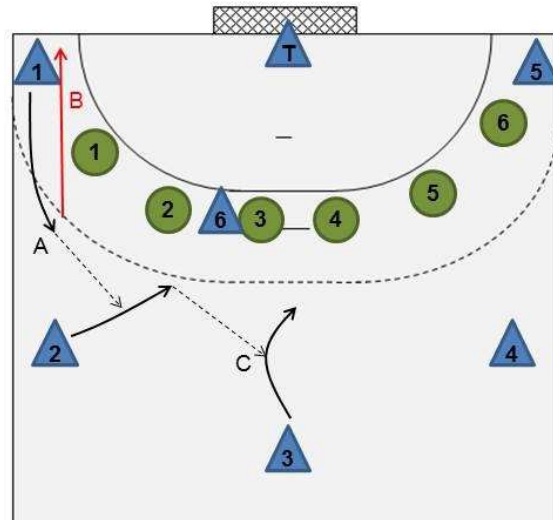
**Übungsbilder:**


<b>Nr. 15</b>	<b>Expressrückpass mit Kreisläufersperre</b>	6:0	
	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination
X	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik
			Sprintwettkampf
			Abwehr / Angriff
			★

**Ablauf:**

- **1** stößt von außen an und passt **2** den Ball in den Lauf, der nach rechts stößt (A)
- **1** zieht sich nach dem Pass (A) sofort wieder in die Ecke zurück (B)
- **3** stößt **2** etwas entgegen nach links und bekommt den Ball gespielt (C)
- **6** geht vor **2** nach links und stellt sich dort in die Sperre (D)
- **3** macht eine deutliche Lauf- und Passtauschung nach rechts (E) und spielt einen Expresspass zurück zu **2** (F), der sich vorher dynamisch nach hinten hat zurück sinken lassen
- **2** stößt nun dynamisch zwischen **1** und **2**, nimmt die Sperre von **6** an und versucht, durchzubrechen (G)
- Schiebt **1** die Lücke zu, bekommt **1** den Ball in den Lauf gespielt (H)

 **6** kann auch als Ausgangsort den Bereich bei **1** wählen, damit er nicht um **2** herum in die Sperre laufen muss. Allerdings kann das bei einer aufmerksamen Abwehr bedeuten, dass die Lücke zwischen **1** und **2** zugeschoben wird und ein Durchbrechen dort nicht mehr möglich ist

**Übungsbilder:**


 **3** muss beim Rückpass zu **2** (F) auf das Herauslaufen von **2** achten (J)


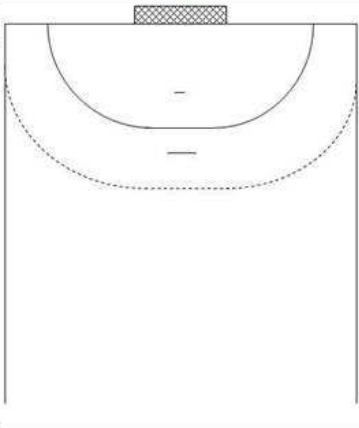

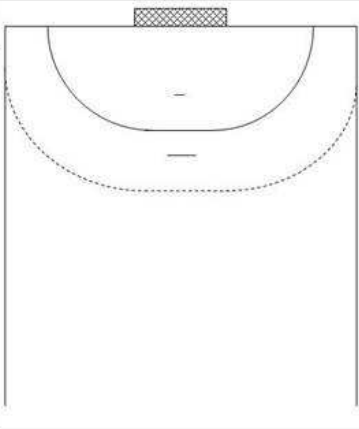

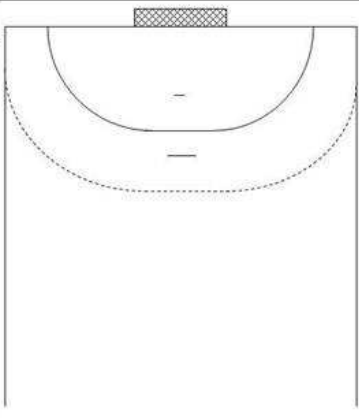
## 6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

### Vorlage für die Trainingsplanung:

**Beschreibung:** Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.

Datum: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_



Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		

Kostenloser Download unter: <http://www.handball-uebungen.de/Formulare.html>

## Vorlage für die Spieleranalyse (Einzelspieler):

**Beschreibung:** Wurfanalysen der Spieler werden mit dieser Vorlage erstellt. Die Wurfposition des Spielers, der Trefferort des Balls, 7 Meter/Konter/normaler Wurf können erfasst werden.

Datum: \_\_\_\_\_ - Spiel: \_\_\_\_\_ - Ergebnis: \_\_\_\_:\_\_\_\_ (HZ: \_\_\_\_:\_\_\_\_)

### Wurfbild Angreifer

Name: \_\_\_\_\_

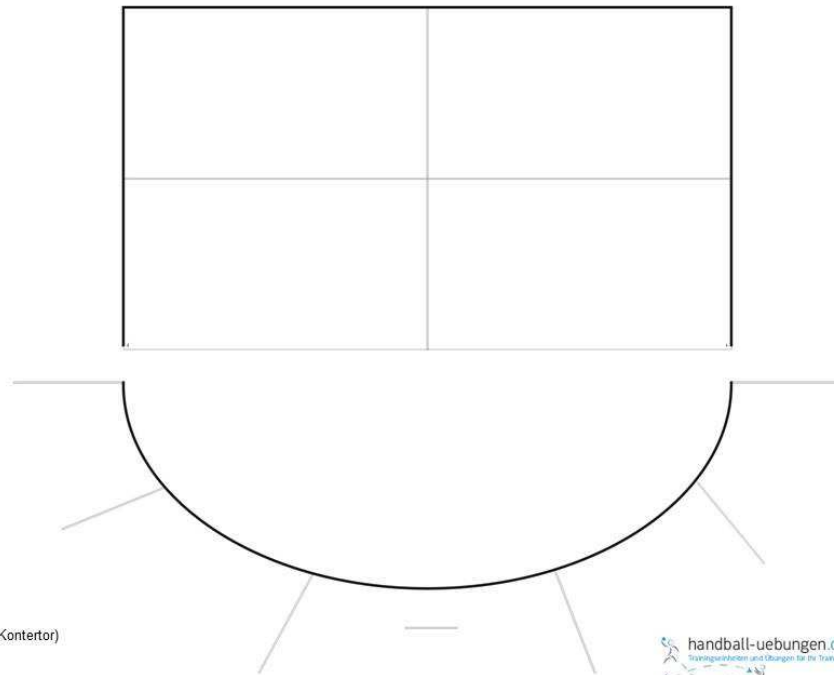
Nr.: \_\_\_\_ / Position: \_\_\_\_

#### 7 Meter

Tor	gehalten

#### Konter

Tor	gehalten



#### Erklärung:

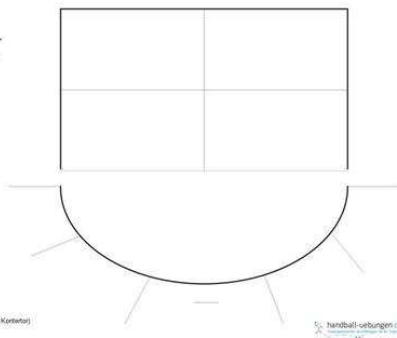
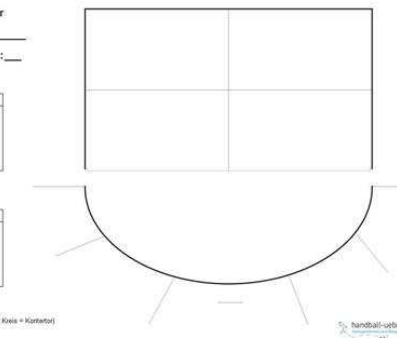
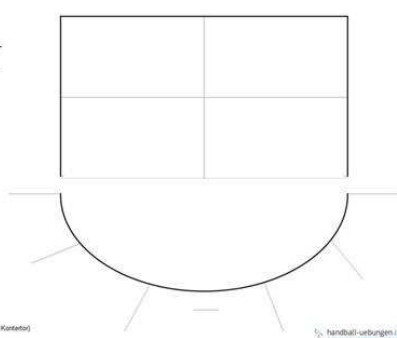
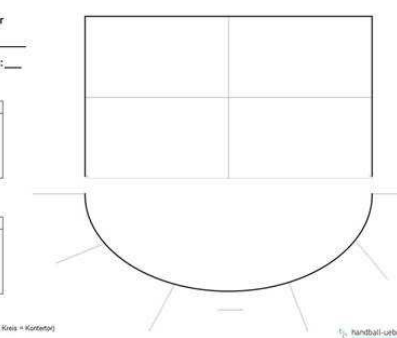
- 1: 1. Wurf = kein Tor
- K2: 2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor)
- ③: 3. Wurf = Tor

Kostenloser Download unter: <http://www.handball-uebungen.de/Formulare.html>

**Vorlage für die Spieleranalyse (4er):**

**Beschreibung:** Wurfanalysen der Spieler werden mit dieser Vorlage erstellt. Die Wurfposition des Spielers, der Trefferort des Balls, 7 Meter/Konter/normaler Wurf können erfasst werden

Datum: \_\_\_\_\_ - Spiel: \_\_\_\_\_ - Ergebnis: \_\_\_\_:\_\_\_\_ (HZ: \_\_\_\_:\_\_\_\_)

<p><b>Wurfbild Angreifer</b>                  Name: _____                  Nr.: ____ / Position: ____</p> <p><b>7 Meter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><b>Konter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung:                  1. Wurf = kein Tor                  2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor)                  3. Wurf = Tor</small></p>  <p><small>handball-uebungen.de</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten			<p><b>Wurfbild Angreifer</b>                  Name: _____                  Nr.: ____ / Position: ____</p> <p><b>7 Meter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><b>Konter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung:                  1. Wurf = kein Tor                  2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor)                  3. Wurf = Tor</small></p>  <p><small>handball-uebungen.de</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten		
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
<p><b>Wurfbild Angreifer</b>                  Name: _____                  Nr.: ____ / Position: ____</p> <p><b>7 Meter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><b>Konter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung:                  1. Wurf = kein Tor                  2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor)                  3. Wurf = Tor</small></p>  <p><small>handball-uebungen.de</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten			<p><b>Wurfbild Angreifer</b>                  Name: _____                  Nr.: ____ / Position: ____</p> <p><b>7 Meter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><b>Konter</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung:                  1. Wurf = kein Tor                  2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor)                  3. Wurf = Tor</small></p>  <p><small>handball-uebungen.de</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten		
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																

Kostenloser Download unter: <http://www.handball-uebungen.de/Formulare.html>

## Über den Autor

### Eckpunkte meiner Trainerlaufbahn

seit Juli 2012  
Inhaber der DHB A-Lizenz

seit November 2011  
Buch Autor (handball-uebungen.de, Handball Praxis und Handball Praxis Spezial)

2009/2010  
Aufstieg in die Baden-Württemberg Oberliga

2008-2010  
Jugendkoordinator und Jugendtrainer bei der SG Leutershausen

seit 2006  
B-Lizenz Trainer

### Motivation

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.

Regelmäßige Trainerfortbildungen runden das Leistungsspektrum ab.

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.

Das Team von handball-uebungen.de besteht mittlerweile aus drei Trainern, die sich um die Planung und Gestaltung der Inhalte kümmert.

Ihr  
**Jörg Madinger**



## 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 **Angriffsaktionen im Handball erfolgreich trainieren (5 Trainingseinheiten)**

Im folgenden Band finden Sie fünf methodisch ausgearbeitete Trainingseinheiten zum Thema Angriffsaktionen im Handballspiel. Die individuelle Ausbildung der einzelnen Spieler und das Zusammenspiel in der Mannschaft sind sehr wichtig für den Erfolg und muss immer wieder wiederholt und vertieft werden.



## 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)**

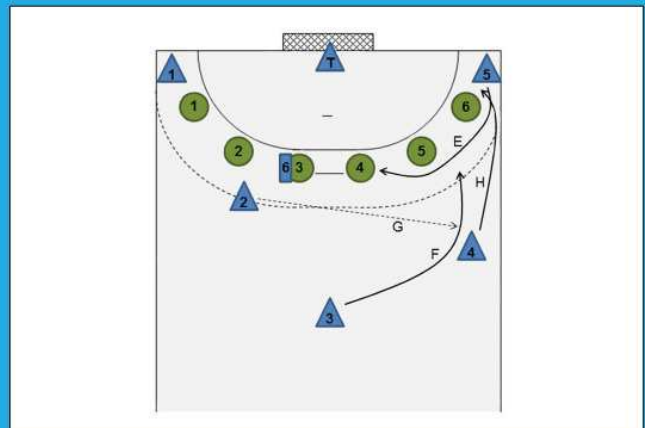
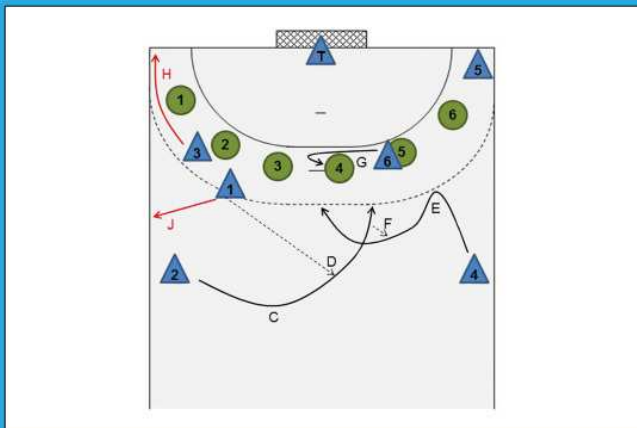
Schulen Sie Wurfgenauigkeit und Dynamik Ihre Spieler durch Wurfserien.



**Buch 8 Spieleröffnungen im Handball (15 Auftakthandlungen)**

Einfaches Kreuzen, sowie komplexe Abläufe sind im Handball Standard, um die gegnerische Abwehr in Bewegung zu bekommen und auszuspielen. Der Autor hat viel Wert auf Weiterspielmöglichkeiten nach einer Auftakthandlung gelegt, damit die Spieler jederzeit kreativ auf Veränderungen reagieren können und müssen.

Besuchen Sie auch unseren Shop unter [www.handball-uebungen.de](http://www.handball-uebungen.de)



## Spieleröffnungen im Handball

Einfaches Kreuzen, sowie komplexe Abläufe sind im Handball Standard, um die gegnerische Abwehr in Bewegung zu bekommen und auszuspielen. Der Autor hat viel Wert auf Weiterspielmöglichkeiten nach einer Auftakthandlung gelegt, damit die Spieler jederzeit kreativ auf Veränderungen reagieren können und müssen. Abläufe passt.

Damit solche Abläufe „optimal“ funktionieren, müssen sie immer wieder im Training geübt und die Spieler auf die wichtigen Schlüsselsituationen (Druck auf Nahtstellen, richtiges Timing, usw.) hingewiesen werden. Abhängig von der Leistungsstärke der Mannschaft kann von einer halben bis ganzen Runde ausgegangen werden, bis das Timing der Abläufe passt.

Wichtig ist noch: Nicht jeder Ablauf passt zu jeder Mannschaft! Ein Trainer muss genau analysieren, welche Auftakthandlung zu seinem Spielkonzept und seiner Mannschaft passen und die Stärken der einzelnen Akteure optimal nutzen.

Die Abläufe sind leicht verständlich in Text und Übungsbild erklärt. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade und Komplexitätsstufen ist eine Steigerung der Anforderung und eine Anpassung an die Spieler möglich.