

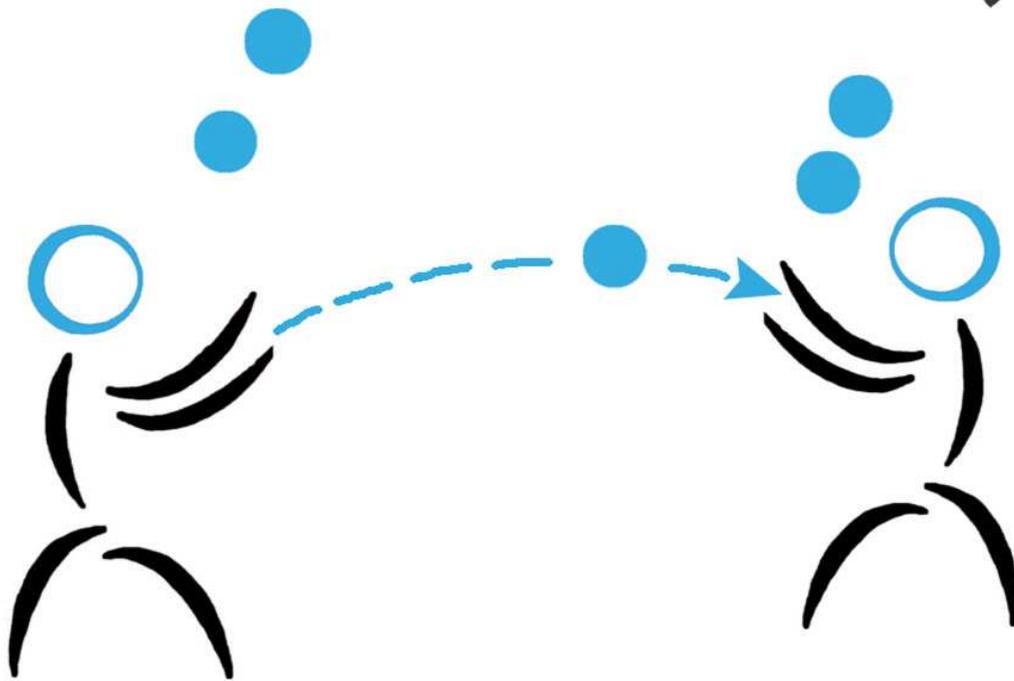
Jörg Madinger

# Koordination mit Ball

# 9

Koordinative Grundlagen mit Ball trainieren

25  
ausgearbeitete  
Übungen



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

## Vorwort

Koordinative Fähigkeiten sind eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Handballausbildung. Deshalb sind Übungen zur Koordination elementarer Bestandteil jedes Handballtrainings. Das vorliegende Buch soll Ihnen mit 25 Einzelübungen Anreize geben, wie handballspezifische Koordination abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Im ersten Block finden Sie Übungen, die jeder Spieler selbständig mit Ball ausführen kann, diese können z.B. in Form von „Hausarbeiten“ mitgegeben werden. Anschließend folgen Teamübungen. Ein Block mit Laufkoordination zur Verbesserung der Beinarbeit schließt die Sammlung ab

Ich danke Jonas und Jonathan, die mir beim Erstellen vieler Übungen aktiv geholfen haben.

## 2. Auflage

© 2013 by Jörg Madinger  
Lektorat: Janika Laier, Elke Lackner  
Produktion und Layout: Jörg Madinger

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

## Inhalt:

### Ballkoordination alleine

1	Umgreifen	1	★	3
2	Vorne/hinten greifen	1	★	4
3	Wechselhüpfen mit prellen	1	★★★★	5
4	Ball vom Boden hochprellen	1	★★	6
5	Ball hochwerfen und im sitzen wieder fangen	1	★★	7
6	Ball sitzend an die Wand werfen	1	★★	8
7	Ball nach hinten werfen und durch die Beine wieder nach vorne prellen	1	★	9
8	Vorne/hinten klatschen	1	★	10
9	Vorne/hinten prellen	1	★★	11
10	Ball über Schulter	1	★★	12
11	Ball hoch werfen und eine Drehung machen	1	★★★★	13
12	2 Bälle hoch werfen und eine Drehung machen	1	★★	14
13	2 Bälle hoch werfen und Hände kreuzen	1	★★	15
14	2 Bälle wechselnd prellen	1	★	16
15	Ball an die Wand werfen und drehen	1	★	17
16	Ball mit verschiedenen Körperteilen stoppen	1	★	18

### Ballkoordination zu zweit

17	Ballkoordination mit drei Bällen	2	★★	19
18	Ballkoordination mit fünf Bällen	2	★★★★	20
19	Prellen zu zweit 1	2	★	21
20	Prellen zu zweit 2	2	★	22
21	Fußball-Tennis	2	★	23

### Laufkoordination

22	Laufkoordination mit einem Reifen	1	★	24
23	Laufkoordination Parcours	6	★★★★	25
24	Laufkoordination Parcours mit Abwehr	6	★★	26
25	Laufkoordination zu dritt mit Ball	3	★★	27

**Legende:**

Übungsnummer		Übungsname			Min. Spieleranzahl		Übungsdauer	
<b>Nr. 1</b>		<b>Umgreifen</b>			1		5 Min.	
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	X	Koordination		Sprintwettkampf	★	
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff		

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

Einfach: ★

Mittel: ★ ★

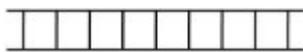
Schwer: ★ ★ ★



Spieler



Hürde



Koordinationsleiter



Turnreifen



kleine Turnkiste



Hütchen

<b>Nr. 1</b>	<b>Umgreifen</b>				1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

Umgreifen des Balls zwischen den Beinen.

- Bild 1: Rechte Hand fasst den Ball von vorne und die linke Hand von hinten
- Danach den Ball loslassen und jetzt die Hände „wechseln“
- Bild 2: Rechte Hand fasst den Ball von hinten und linke Hand von vorne

⚠ Umgreifgeschwindigkeit kontinuierlich steigern

⚠ Füße bleiben stehen, kein nachlaufen

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 2</b>	<b>Vorne/hinten greifen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

Vorne und hinten greifen mit beiden Händen

- Bild 1: beide Hände greifen vorne den Ball
- Ball loslassen und
- Bild 2: beide Hände greifen den Ball von hinten

⚠ Umgreifgeschwindigkeit kontinuierlich steigern

⚠ Füße bleiben stehen, kein nachlaufen

⚠ Leichtes wippen mit den Knien vereinfacht die Kontrolle des Balls

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 3</b>		<b>Wechselhüpfen mit prellen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆☆	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

Den Ball zwischen den Beinen prellen. Nach jedem Durchprellen Fußwechsel durchführen/springen.

- Bild 1: linkes Bein ist vorne
- Bild 2: rechtes Bein ist vorne
- Dazwischen wird jeweils der Ball durchgeprellt und mit der Hand kontrolliert.

 Sauberes Führen des Balles

 Geschwindigkeit langsam steigern

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 4</b>	<b>Ball vom Boden hochprellen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

- Der Ball wird auf den Boden gelegt.
- Der Spieler versucht, den Ball mit einer Hand vom Boden hoch zu prellen, ohne ihn mit der Hand zu greifen (Bild 1 und 2).



Der Ball muss mit einem festen „Schlag“ von oben leicht angehoben und dann hochgeprellt werden.

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 5</b>		<b>Ball hoch werfen und im Sitzen wieder fangen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

- Der Spieler wirft den Ball im Stehen hoch (Bild 1), setzt sich dann schnell hin und fängt den Ball wieder (Bild 2)

**Variation:**

- Der Spieler wirft den Ball hoch, setzt sich kurz hin und steht sofort wieder auf, um den Ball im Stehen zu fangen (Bild 3)

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

<b>Nr. 6</b>	<b>Ball sitzend an die Wand werfen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

Der Spieler stellt die Füße an der Wand an und richtet den Oberkörper auf.

- Den Ball immer abwechselnd mit der rechten (Bild 1) und linken (Bild 2) Hand an die Wand werfen und fangen

**Variation:**

- Mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen (Bild 3)

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

<b>Nr. 7</b>	<b>Ball nach hinten werfen und durch die Beine wieder nach vorne prellen</b>				1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

- Der Ball wird über den Kopf von vorne nach hinten geworfen (Bild 1)
- Hinter dem Rücken wird der Ball mit beiden Händen gefangen (Bild 2)
- und von hinten durch die leicht gegrätschten Beine wieder nach vorne geprellt (Bild 3)

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

<b>Nr. 8</b>	<b>Vorne/hinten klatschen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

Der Spieler wirft den Ball hoch. Jetzt versucht er, so oft wie es geht im Wechsel vorne (Bild 1) und hinten (Bild 2) in die Hände zu klatschen, bevor er den Ball wieder fängt.

⚠ Der Spieler sollen während der Ausführung ruhig auf beiden Beinen stehen, ohne die Füße zu bewegen

⚠ Schnellstmögliches Klatschen

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 9</b>	<b>Vorne/hinten prellen</b>				1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★★	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

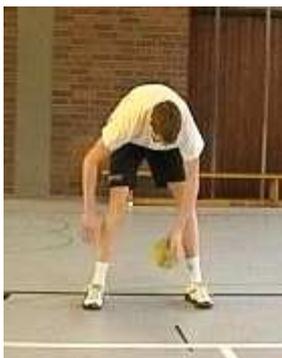
Der Ball wird im Wechsel 2x vorne und 2x hinten geprellt.

1. rechte Hand vorne (Bild 1)
2. linke Hand vorne (Bild 2), der Ball muss leicht nach hinten geprellt werden
3. rechte Hand hinten (Bild 3)
4. linke Hand hinten (Bild 4), der Ball muss nun wieder leicht nach vorne geprellt werden

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



Der Ball darf nicht zu hoch geprellt werden



(Bild 3)



(Bild 4)

<b>Nr. 10</b>		<b>Ball über Schulter</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

→ 2 Bälle je Spieler

**Ablauf:**

- Der Ball wird hinter dem Rücken mit einer Hand so gespielt, dass er über die gegenüberliegende Schulter wieder nach vorne fliegt (Bild 1)
- Der zweite Ball wird vorne in die frei gewordene Hand gespielt (nicht übergeben) und der Ball, der über die Schulter geflogen kommt, mit der freien Hand wieder gefangen (Bild 2)
- Danach gleicher Ablauf anders herum (Bild 3 und 4)

 Der gleiche Ball wird immer hinter dem Rücken über die Schulter geworfen und der zweite vorne gepasst

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)

<b>Nr. 11</b>	<b>Ball hoch werfen und eine Drehung machen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆☆
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

- Der Spieler liegt auf dem Rücken und wirft den Ball mit beiden Händen nach oben (Bild 1)
- Eine schnelle 360° Drehung durchführen (Bild 2)
- Und der Ball wird wieder gefangen (Bild 3)

 Immer im Wechsel, einmal rechts herum und dann links herum drehen usw.

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

<b>Nr. 12</b>	<b>2 Bälle hochwerfen und eine Drehung machen</b>				1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 2 Bälle je Spieler

**Ablauf:**

- Der Spieler nimmt in jede Hand einen Ball und wirft beide Bälle gleichzeitig gerade nach oben (Bild 1)
- Jetzt macht er eine schnelle 360° Drehung (Bild 2)
- Anschließend, fängt er die beiden Bälle wieder (Bild 3)

 Immer im Wechsel links- und rechtsherum drehen

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

<b>Nr. 13</b>	<b>Bälle hoch werfen und Hände kreuzen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 2 Bälle je Spieler

**Ablauf:**

- Der Spieler nimmt in jede Hand einen Ball (Bild 1)
- Die Bälle werden gleichzeitig hoch geworfen
- Die Arme überkreuzen und die beiden Bälle wieder fangen (Bild 2)
- Bälle wieder hoch werfen und normal fangen (Bild 1)

**Variation:**

- Nach dem Hochwerfen jedes Mal eine schnelle 360° Drehung machen.

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 14</b>	<b>Ball wechselnd prellen</b>			<b>8</b>	<b>5 Min.</b>
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 2 Bälle je Spieler

**Ablauf:**

- Beide Bälle gleichzeitig prellen (Bild 1)
- Bälle immer abwechselnd prellen (Bild 2)
- Immer einmal normal prellen (Bild 1) und dann überkreuz (Bild 3) prellen

**Variation:**

- Die drei Abläufe regelmäßig wechseln, ohne zu unterbrechen
- Die drei Abläufe auf Kommando wechseln, ohne zu unterbrechen.

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)

<b>Nr. 15</b>	<b>Ball an die Wand werfen und drehen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

- Der Ball wird an die Wand geworfen (Bild 1)
- Der Spieler macht eine schnelle Drehung (360° um die Längsachse) (Bild 2)
- Den Ball nach der Drehung wieder mit einer Hand fangen (Bild 3)

**Variationen:**

- Immer abwechselnd rechts- und links herum drehen
- Hand wechseln

⚠️ Möglichst auf der Stelle drehen (Orientierung)

**Übungsbild:**



(Bild 1)



Bild (2)



(Bild 3)

<b>Nr. 16</b>	<b>Ball mit verschiedenen Körperteilen stoppen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Spieler

**Ablauf:**

Der Ball wird nach vorne gerollt (Bild 1)

- Stoppen mit dem Gesäß (Bild 2)
- Stoppen mit der Brust (Bild 3)
- Stoppen mit der rechten/linken Schulter (Bild 4)
- Stoppen mit dem Kopf (Bild 5)

**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)



(Bild 5)

<b>Nr. 17</b>	<b>Ballkoordination mit drei Bällen</b>			<b>2</b>	<b>5 Min.</b>
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★★★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 3 Bälle je Paar

**Ablauf:**

- Bild 1: Der rechte Spieler wirft einen Ball leicht hoch und passt den zweiten Ball als Druckpass (Pfeil) mit beiden Händen zu seinem Gegenüber.
- Bild 2: Kurz bevor der Ball beim linken Spieler ankommt, wirft dieser seinen Ball mit beiden Händen nach oben (Pfeil). Jetzt fängt er den Druckpass seines Gegenübers und passt den Ball sofort als Druckpass wieder zurück (Bild 3) und fängt den Ball wieder, der von oben kommt (Bild 4).
- Der rechte Spieler wirft nun seinen Ball wieder nach oben, fängt den Druckpass und passt ihn sofort wieder zurück, um dann wieder seinen Ball, der von oben kommt, zu fangen.

**Übungsbilder:**



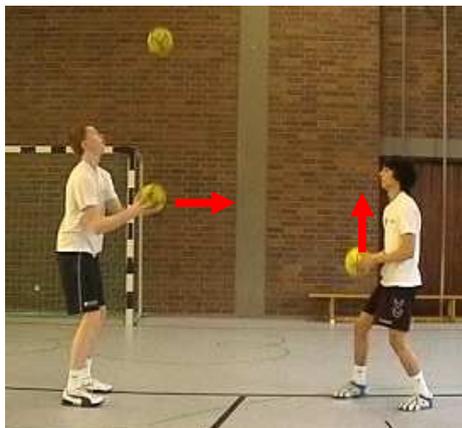
(Bild 1)



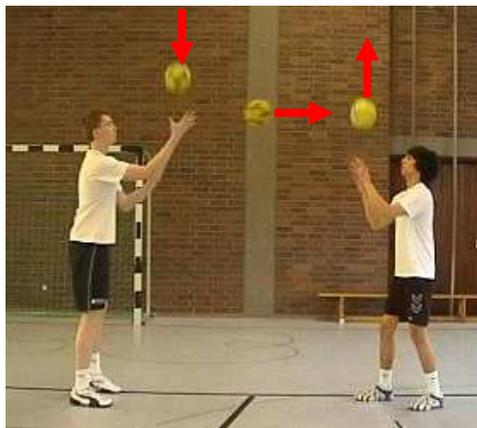
(Bild 2)

 Beide Spieler sollen während der Ausführung ruhig auf beiden Beinen stehen, ohne die Füße zu bewegen

 Bälle immer mit zwei Händen fangen und passen



(Bild 3)



(Bild 4)

<b>Nr. 18</b>	<b>Ballkoordination mit fünf Bällen</b>			<b>2</b>	<b>5 Min.</b>
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆☆
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

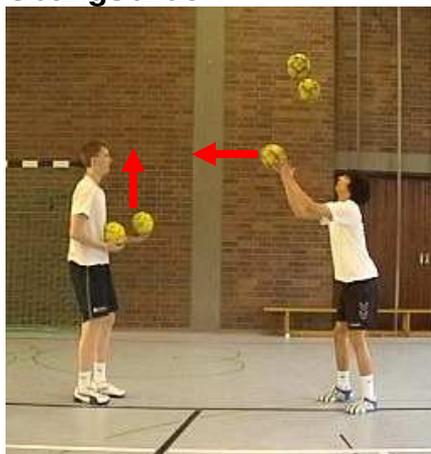
➔ 5 Bälle je Paar

**Ablauf:**

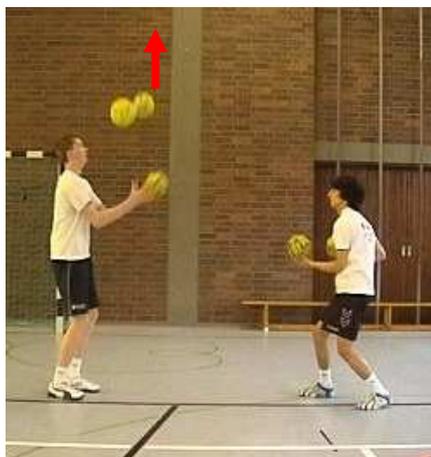
- Bild 1: Der rechte Spieler wirft 2 Bälle leicht hoch und passt einen weiteren Ball als Druckpass (Pfeil) mit beiden Händen zu seinem Gegenüber. Der linke Spieler wirft, kurz bevor der Druckpass bei ihm ist, seine beiden Bälle (Pfeil) nach oben.
- Bild 2: Der linke Spieler fängt den Druckpass und passt ihn sofort wieder zum rechten Spieler zurück (Bild 3) und fängt danach die beiden Bälle, die von oben kommen.
- Der rechte Spieler wirft nun seine beiden Bälle nach oben, fängt den Druckpass (Bild 4) und passt ihn sofort wieder zurück, um dann seine Bälle, die von oben kommen, zu fangen.

 Beide Spieler sollen während der Ausführung ruhig auf beiden Beinen stehen, ohne die Füße zu bewegen

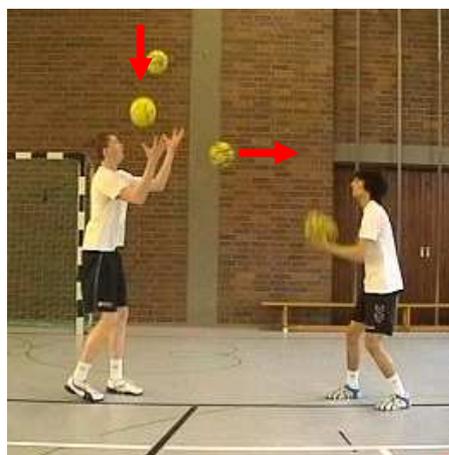
**Übungsbilder:**



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)

<b>Nr. 19</b>	<b>Prellen zu zweit 1</b>			<b>2</b>	<b>5 Min.</b>
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 2 Bälle je Paar

**Ablauf:**

Die beiden Spieler prellen sich den Ball so zu, dass sie immer 2-3 schnelle Schritte zur Seite machen müssen.

- Der vordere Spieler prellt auf der linken Seite (Bild 1), geht dann schnell seitwärts nach rechts und prellt dann den rechten Ball (Bild 2) zurück usw.

 Den linken Ball immer mit der linken Hand und den rechten Ball immer mit der rechten Hand prellen

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 20</b>	<b>Prellen zu zweit 2</b>			<b>2</b>	<b>5 Min.</b>
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 1 Ball je Paar

**Ablauf:**

- Ein Punkt auf dem Hallenboden suchen, auf dem der Ball immer wieder geprellt wird.
- Die beiden Spieler bewegen sich mit schnellen Beinen vorwärts und rückwärts. Der Ball wird in der Vorwärtsbewegung immer abwechselnd auf dem Punkt gerade nach oben geprellt (nicht dem Mitspieler entgegen).

 Auf schnelle Beinarbeit und sauberes Nach-oben-Prellen achten

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)

<b>Nr. 21</b>	<b>Fußball-Tennis</b>			<b>2</b>	<b>5 Min.</b>
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

➔ 1 Ball je Paar, Kreis auf dem Hallenboden

**Grundaufbau:**

- Kreise oder ähnliche Felder auf dem Hallenboden suchen
- Immer zwei Spieler spielen in einem Feld gegeneinander Fußballtennis. Wer hat zuerst 10 Punkte erzielt (Verlierer macht Sit-Ups/Liegestützen)? Danach die Gruppen neu zusammenstellen

**Ablauf:**

- Der Kreis dient als Spielfeld, die weiße Linie teilt den Kreis in zwei Spielfeldhälften.
- Der Ball wird immer abwechselnd zwischen den beiden Spielern mit dem Fuß hin und her gespielt (Bild 1 und 2) und darf dabei in jeder Spielhälfte vor der Ballannahme einmal aufprellen
- Prellt der Ball mehrmals auf oder wird er aus dem Feld herausgespielt, erhält der andere Spieler einen Punkt

**Übungsbild:**



(Bild 1)



(Bild 2)

**Variation:**

- Der Fuß muss nach jedem Kontakt gewechselt werden
- Verschiedene Fußstellungen beim Passen

<b>Nr. 22</b>		<b>Laufkoordination mit einem Reifen</b>			1	5 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	X	Koordination	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	TW einwerfen		Athletik	Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

➔ 1 Reifen je Spieler

**Ablauf:**

Immer mit zwei Kontakten (rechter und linker Fuß) folgenden Ablauf durchführen:

- Nach rechts (Bild 1), mit dem rechten Fuß zuerst aus dem Kreis heraus treten und den linken ebenfalls nachziehen und auf den Boden tippen
- Wieder mit beiden Füßen in den Reifen treten
- Nach links mit dem linken Fuß zuerst, den rechten nachziehen (wieder mit beiden Füßen zurück in den Reifen)
- Nach vorne (wieder mit beiden Füßen) und zurück in den Reifen
- Nach hinten raus und einen schnellen Halbkreis nach vorne laufen und dort wieder rückwärts in den Kreis treten
- Usw.

**Übungsbilder:**



(Bild 1)

**Variation:**

Den Ablauf um 90° drehen:

- Nach vorne
- Nach hinten
- Nach rechts
- Nach links
- Einen schnellen Halbkreis nach rechts laufen und dort seitwärts in den Kreis treten
- Usw.



Auf schnelle und saubere Beinarbeit achten



Nicht auf den Reifen treten, da er verrutschen kann

<b>Nr. 23</b>		<b>Laufkoordination Parcours</b>			6	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	X	Sprungkraft	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik		Abwehr / Angriff		

**Benötigt:**

- ➔ 11 Turnreifen, 2 Hütchen, 1 Koordinationsleiter, 2 Klapphürden, 2 kleine Turnkisten

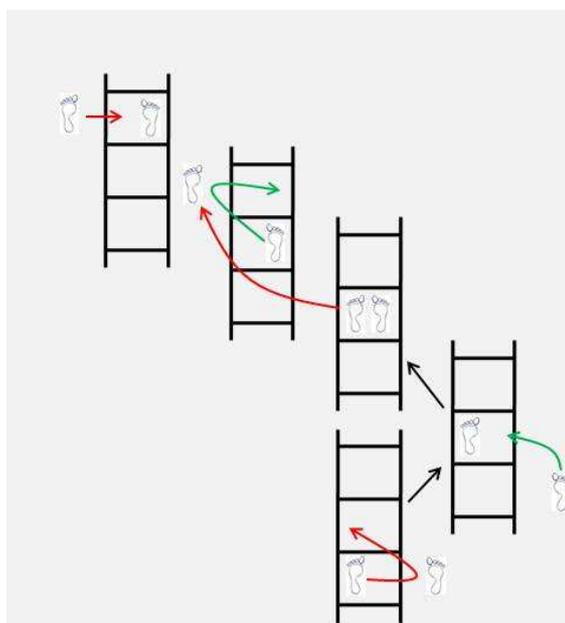
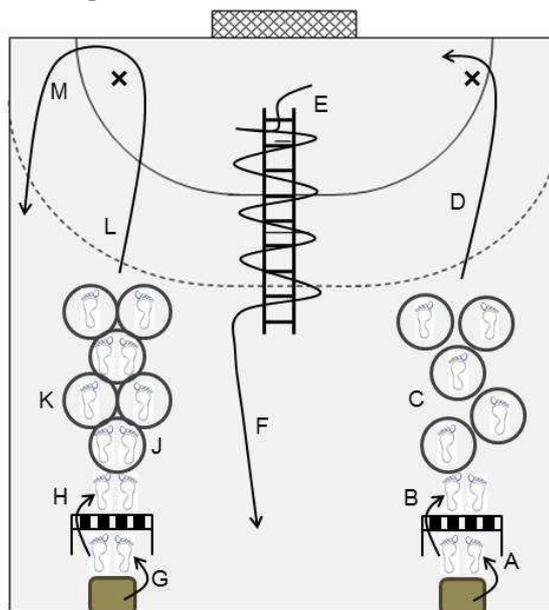
**Grundablauf:**

- Jeder Spieler durchläuft die Bahn dreimal
- den ersten Durchlauf in lockerem Tempo ausführen (auch die Sprints noch nicht voll laufen). Die Höhe der Hürde niedrig einstellen
- Kurze Pause mit Dehnübungen
- Die weiteren Durchläufe mit vollem Tempo absolvieren und die Hürdenhöhe dem Leistungsniveau anpassen

**Ablauf:**

- Der erste Spieler stellt sich auf die kleine Turnkiste und springt beidbeinig mit einem kleinen Hüpfen auf den Boden (A) und dann direkt dynamisch über die Hürde (B)
- Nach dem beidbeinigen Landen hinter der Hürde, durchläuft der Spieler mit je einem Kontakt je Reifen die Reifenbahn (C)
- Nach der Reifenbahn wird sofort ein kurzer Sprint bis zum Hütchen angezogen (D)
- Danach durchläuft der Spieler die Koordinationsleiter in hohem Tempo nach vorgegebener Schrittfolge (Bild unten) mit Heraustreten abwechselnd nach rechts und links (E) und zieht nach der Koordinationsleiter mit 5-6 schnellen Schritten einen kurzen Sprint an (F)
- Danach geht er wieder auf die kleine Turnkiste, springt beidbeinig mit einem kleinen Hüpfen auf den Boden (G) und dann direkt dynamisch über die Hürde (H)
- Nach dem beidbeinigen Landen hinter der Hürde, springt der Spieler beidbeinig in den ersten Reifen, mit je einem Fuß in die nächsten beiden Reifen, usw.
- Nach der Reifenbahn wird sofort ein kurzer Sprint bis zum Hütchen angezogen (L)
- Danach wird in lockerem Tempo zur Ausgangsposition zurück gelaufen

**Übungsbild:**



**!** Der erste Kontakt zwischen kleiner Turnkiste und Hürde (A und G) muss so kurz wie möglich sein → dynamischer Absprung.

**!** Nach dem Landen nach der Hürde (B und H) sofort dynamisch in die Reifenbahn starten

<b>Nr. 24</b>	<b>Laufkoordination Parcours mit Abwehr</b>	6	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	X Sprungkraft
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff

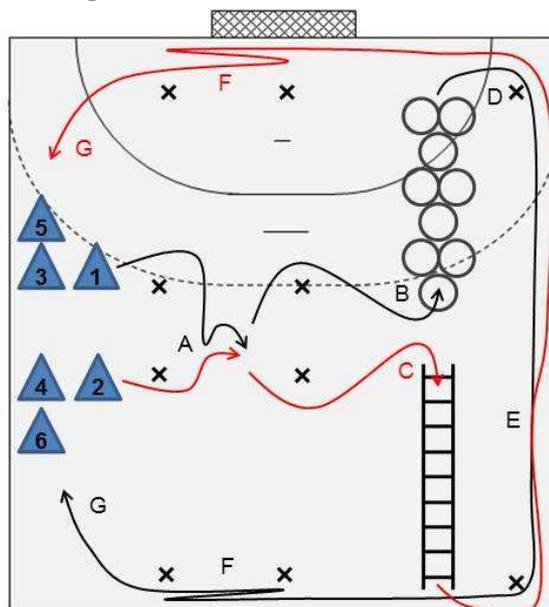
**Benötigt:**

➔ 10 Hütchen, Koordinationsleiter, 8-10 Turnreifen

**Ablauf:**

- **1** und **2** starten gleichzeitig
- **1** macht eine 1gg1-Aktion gegen **2**, wobei **2** das Durchbrechen von **1** verhindern soll und ihn zur Seite abdrängt (A)
- Danach umlaufen **1** und **2** das Hütchen
- **1** durchläuft die Reifenbahn mit je einem Fußkontakt je Reifen, so schnell wie möglich (B)
- **2** durchläuft die Koordinationsleiter mit je zwei Kontakten (links und rechts) je Zwischenraum (C)
- Danach umlaufen **1** und **2** das Hütchen, ziehen einen Sprint an und klatschen sich dabei ab (D und E)
- **1** und **2** umrunden das Hütchen und laufen locker zum nächsten Hütchen. Dort sprinten sie an bis zum 2. Hütchen (F), rückwärts zurück zum 1. Hütchen und dann noch mal ein paar Meter ansprinten und wieder anstellen (G)
- **3** und **4** starten etwas zeitversetzt mit dem gleichen Ablauf, so dass sich die Spieler nicht in die Quere kommen
- Usw.

**Übungsbild:**



<b>Nr. 25</b>	<b>Laufkoordination zu dritt mit Ball</b>				3	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	X	Sprungkraft	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik		Abwehr / Angriff		

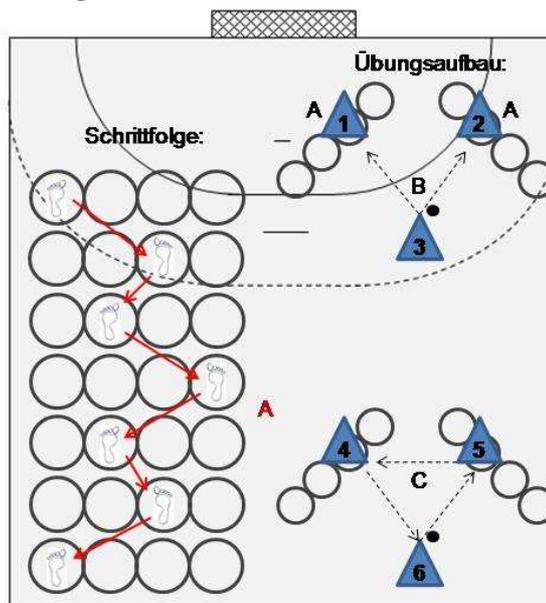
**Benötigt:**

➔ 16 Turnreifen, je 3er Gruppe einen Ball, ausreichend Sprungseile

**Aufbau:**

- Zwei Gruppen zu drei Spielern mit je 8 Turnreifen bilden
- Die restlichen Spieler springen Seil

**Übungsbild:**



**Ablauf:**

- **1** und **2** absolvieren die Schrittfolge (A) in den diagonal ausliegenden Reifen
- **3** passt im Wechsel **1** oder **2** einen Ball in der Bewegung (B). Sie müssen ihn unter Einhaltung der Schrittregel wieder zurück passen

**Variation: ( **4**, **5** und **6** )**

- **6** passt z.B. **5** (oder **4**), dieser zu **4** (**5**), danach wieder zurück zu **6** usw. (C)

**Übung für die „wartenden Spieler“:**

- Seilspringen (jeweils 30\*)
  - o Nur linkes Bein
  - o Nur rechtes Bein
  - o Beidbeinig vorwärts
  - o Beidbeinig rückwärts

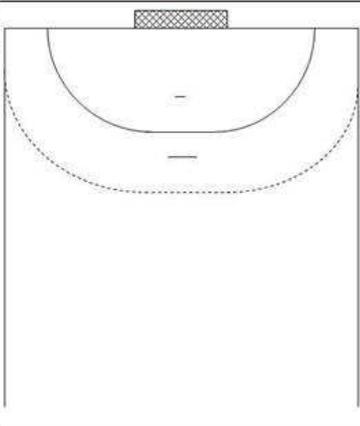
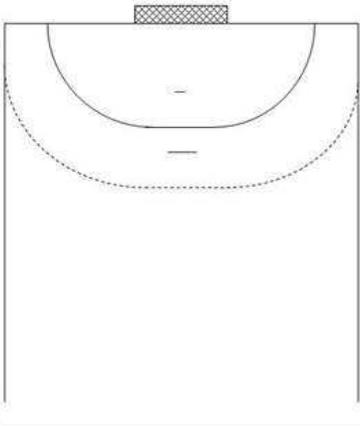
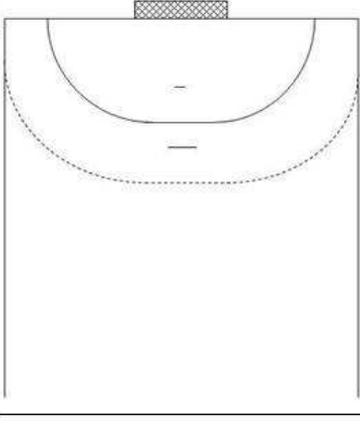
## Druckvorlagen für die Trainingsplanung

### 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: \_\_\_\_\_

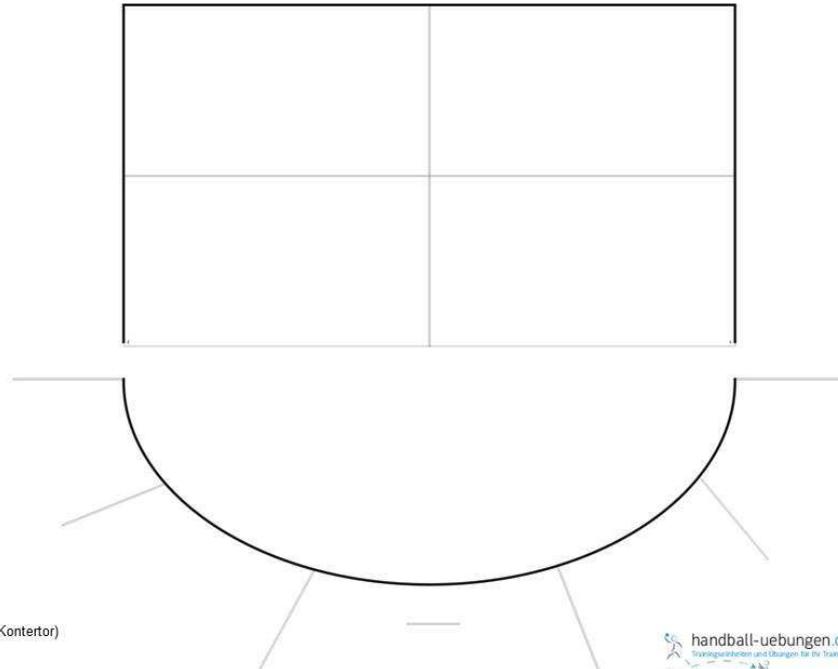
Nr.: \_\_\_\_ / Position: \_\_\_\_

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

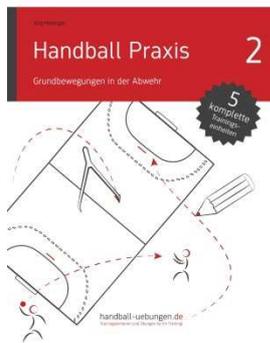
Kostenloser Download unter: <http://www.handball-uebungen.de/Formulare.html>

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



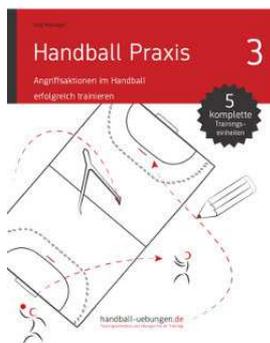
### **Buch 1 Handballspezifische Ausdauer (5 Trainings-einheiten)**

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 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)

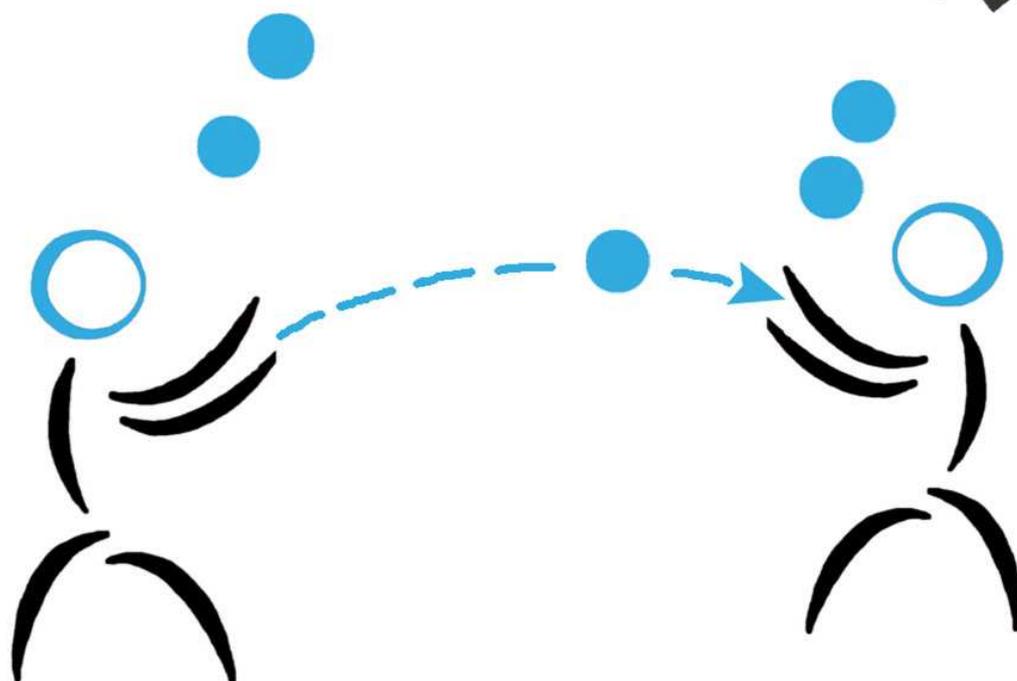
Jörg Madinger

# Koordination mit Ball

# 9

Koordinative Grundlagen mit Ball trainieren

25  
ausgearbeitete  
Übungen



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