

Jörg Madinger

Handball Praxis

7

Handballspezifisches Ausdauertraining im
Stadion und in der Halle

5

komplette
Trainings-
einheiten



handball-uebungen.de
Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
vielen Dank, dass Sie sich für ein Buch der trainingsunterstützenden Reihe von handball-uebungen.de entschieden haben.

Die im Buch enthaltenen Trainingseinheiten haben den Schwerpunkt auf handballspezifischem Ausdauertraining mit und ohne Ball, im Stadion und in der Halle. Sie eignen sich sehr gut für die Vorbereitungszeiten, finden Ihren Platz aber auch in kleinen Spielpausen während der Runde.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

TE 206 – Spielerisches Ausdauertraining in der Halle oder auf dem Feld (★★)

Die Verbesserung der handballspezifischen Ausdauer ist Hauptziel der vorliegenden Trainingseinheit. Nach dem Einlaufen mit verschiedenen Laufvarianten folgt ein Sprintwettkampf im Team. Im Anschluss wird eine Ausdauer-Kräftigungsübung mit einer Passübung kombiniert. Nach einer kurzen Erholungspause mit einer Koordinationsübung schließen eine Ausdauer-Biathlonvariante und eine Sprint-Laufübung das Training ab.

TE 207 – Schnellkraftausdauer auf dem Sportplatz (★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Erarbeiten der Schnellkraftausdauer außerhalb der Sporthalle. Nach dem Einlaufen folgt eine Übung zur Sprungkoordination. Drei Sprintwettkämpfe und zwei Kräftigungsübungen wechseln sich in der Folge ab. Die Stopp-/ und Wendebewegung ist bei den Sprints der Trainingsschwerpunkt.

TE 209 – Handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle mit Ball (★★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Erarbeiten der läuferischen Ausdauer im Wechsel mit Kräftigungselementen. Nach der Erwärmung und einer koordinativen Aufgabe, folgt die Ballgewöhnung und das Torhüter einwerfen. Der anschließende Parcours wechselt zwischen Kontern und Kräftigungselementen ab. Eine koordinative Zwischenübung mit Ball fordert das Mitdenken. Zum Abschluss werden noch einmal läuferische Elemente und Kräftigung gemischt

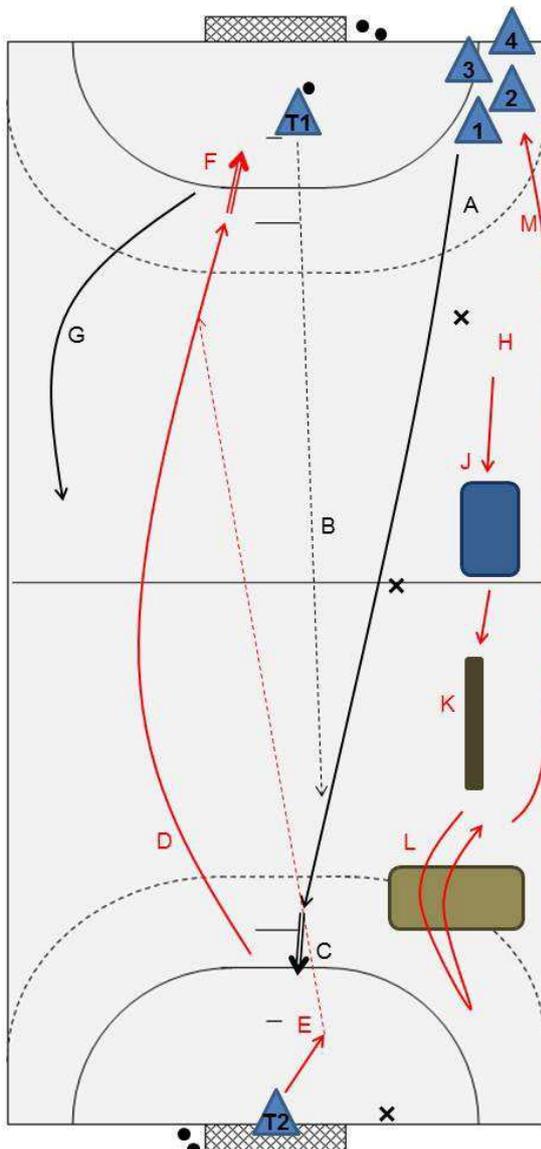
TE 211 – Intensives handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle (★★★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im handballspezifischen Ausdauertraining. Nach der Erwärmung und einem Sprintspiel folgt eine Laufübung, die unterbrochen ist durch mathematische Aufgabenstellungen, die im Team gelöst werden müssen. Nach einer Zwischenübung zur Ballkoordination startet ein Parcours mit sieben Stationen, der zweimal durchlaufen wird.

TE 213 – Handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung (☆☆☆☆)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt in handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung. Nach der Erwärmungsphase mit Laufkoordination und einem intensiven Passkontinuum zur Ballgewöhnung, folgt das Torhüter einwerfen, welches eine Wurfserie mit anschließender Kontereinleitung beinhaltet. Zwei Wurfserien folgen, die Erste mit Vorbelastung aus dem Rückraum und die Zweite mit einer koordinativen Voraufgabe und zwei (drei) aufeinander folgenden Würfeln. Ein schnelles Abschlussspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Beispielgrafik:



Inhalt

Vorwort

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung
 - Ziele des Trainings
 - Jahresplanung
 - Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
 - Trainingseinheiten strukturiert aufbauen
2. Aufbau von Trainingseinheiten
 - Inhalte des Aufwärmens:
 - Grundübungen
 - Hinweise zur Grundübung
 - Grundspiel
 - Zielspiel
3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers
4. Trainingseinheiten
 - **TE 206 - Spielerisches Ausdauertraining in der Halle oder auf dem Feld (☆☆)**
 - **TE 207 - Schnellkraftausdauer auf dem Sportplatz (☆☆☆☆)**
 - **TE 209 - Handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle mit Ball (☆☆☆☆)**
 - **TE 211 - Intensives handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle (☆☆☆☆☆☆)**
 - **TE 213 - Handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung (☆☆☆☆)**
5. Druckvorlagen für die Trainingsplanung
 - Vorlage für die Trainingsplanung:
 - Vorlage für die Spieleranalyse (Einzelspieler):
 - Vorlage für die Spieleranalyse (4er):
6. Gutschein
7. Über den Autor
8. Weitere Bücher des Verlags

1. Auflage (18. August 2014)
Verlag: DV Concept (handball-uebungen.de)
Autoren: Jörg Madinger, Elke Lackner
ISBN: 978-3956411540

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

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung

Ziele des Trainings

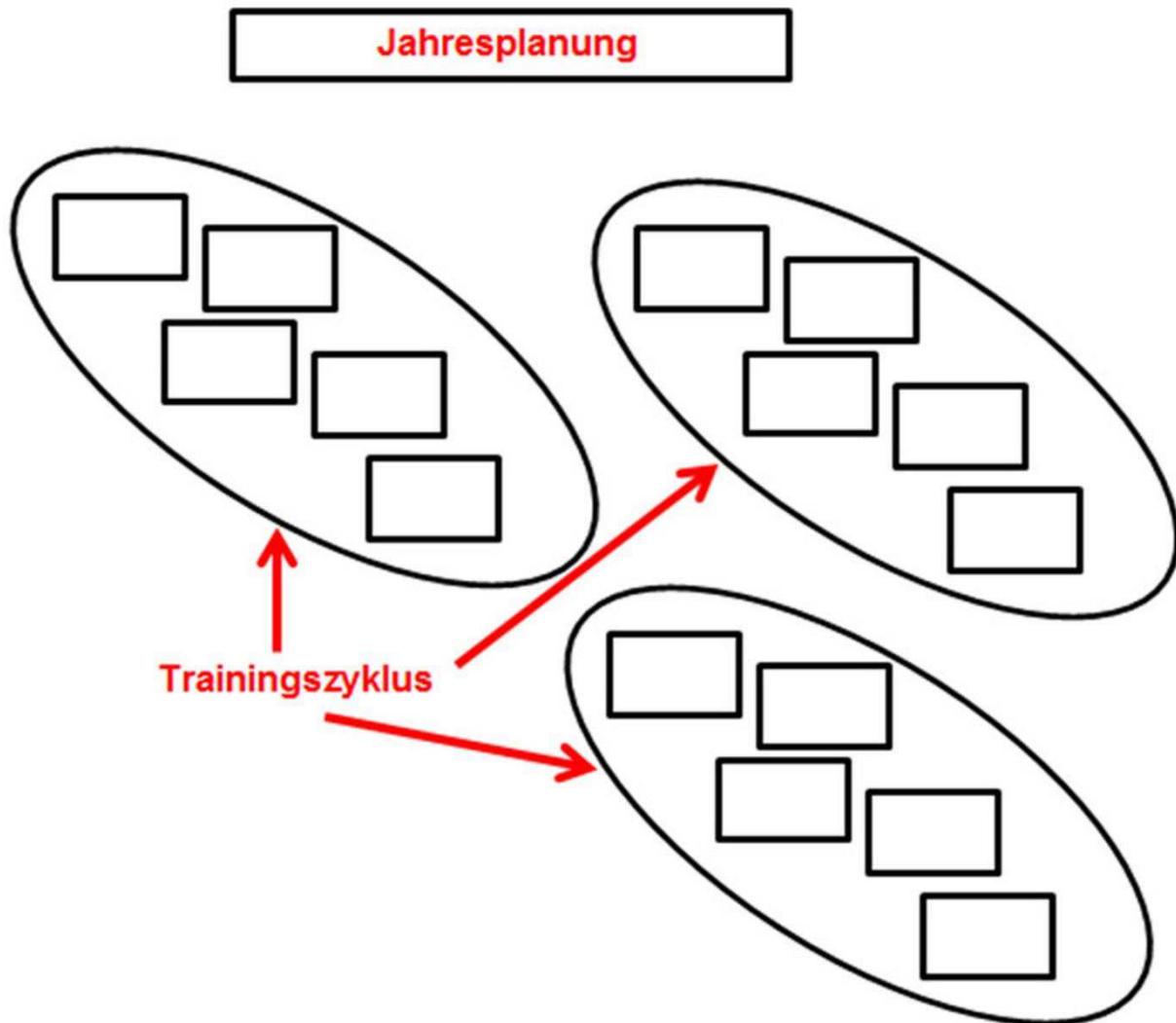
Im **Erwachsenenbereich** wird ein Trainer in der Regel am sportlichen Erfolg (Tabellenplatz) gemessen. Somit richtet sich auch das Training sehr stark nach dem jeweils nächsten Gegner (Saisonziel) aus. Im Vordergrund steht, die Spiele zu gewinnen und die vorhandenen Potentiale optimal einzusetzen.

Im **Jugendbereich** steht die **individuelle Ausbildung** im Vordergrund. Diese ist das erste Ziel, das auch über den sportlichen Erfolg zu setzen ist. Auch sollen die Spieler noch umfassend, d.h. positionsübergreifend ausgebildet werden (keine Positionsspezialisierung, keine Angriffs-/Abwehrspezialisierung)

Jahresplanung

In der Jahresplanung sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Wie viele Trainingseinheiten habe ich zur Verfügung (Ferienzeit, Feiertage und den Spielplan mit berücksichtigen)?
- Was möchte ich in diesem Jahr erreichen / verbessern?
- Welche Ziele sollten innerhalb einer Rahmenkonzeption (des Vereins, des Verbands z. Bsp. DHB) erreicht werden? In der Rahmenkonzeption des DHB finden Sie viele Orientierungshilfen für die Themen Abwehrsysteme, individuelle Angriffs-/Abwehrfähigkeiten und dazu, was am Ende welcher Altersstufe erreicht werden sollte
- Welche Fähigkeiten hat meine Mannschaft (haben meine individuellen Spieler)? Dies sollte immer wieder analysiert und dokumentiert werden, damit ein Soll-/Ist-Vergleich in regelmäßigen Abständen möglich ist



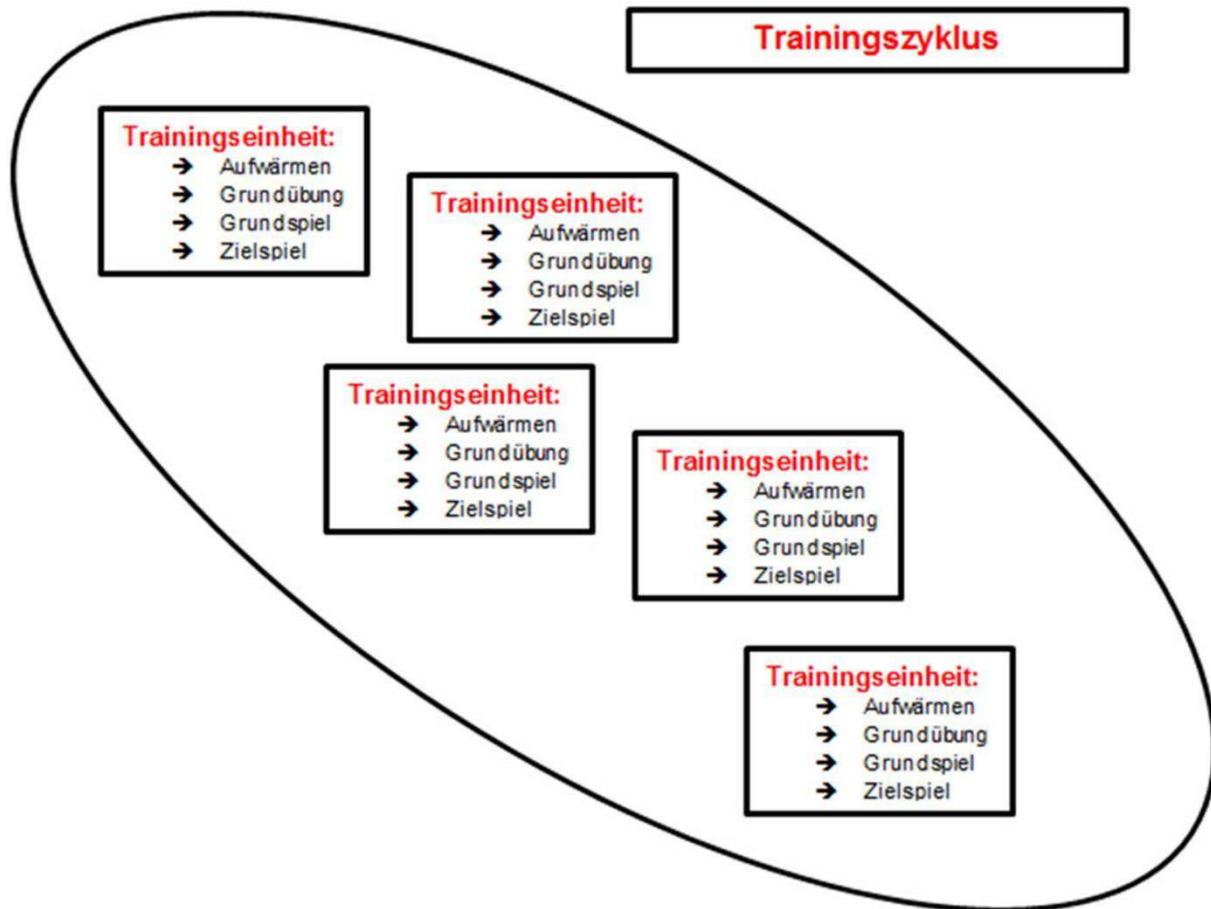
Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte

Grundsätzlich gliedert sich eine Handballsaison in folgende Trainingsphasen

- Vorbereitungsphase bis zum ersten Spiel: Diese Phase eignet sich besonders zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten wie der Ausdauer.
- 1. Spielphase bis zu den Weihnachtsferien: Hier sollte die Weihnachtspause mit eingeplant werden
- 2. Spielphase bis zum Saisonende

Diese groben Trainingsphasen sollten dann schrittweise verfeinert und einzeln geplant werden.

- Einteilung der Trainingsphasen in einzelne Blöcke mit blockspezifischen Zielen (z.B. Monatsplanung)
- Einteilung in Wochenpläne
- Planung der einzelnen Trainingseinheiten



Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

Sowohl bei der Jahresplanung als auch bei der Planung der einzelnen Trainingseinheiten sollte eine klare Struktur erkennbar sein.

- Mit Blöcken arbeiten (siehe Monatsplanung): es sollte (gerade im Jugendbereich) über einen Zeitraum am gleichen Thema gearbeitet werden. So können sich Übungen wiederholen und die Abläufe können sich einprägen
- Jedes Training sollte einen klaren Trainingsschwerpunkt haben. Die Themen sollten innerhalb einer Trainingseinheit nicht gemischt werden, sondern es sollten alle Übungen einem klaren Ziel folgen.
- Die Korrekturen im Training orientieren sich am Schwerpunkt (bei Abwehrtraining wird die Abwehr korrigiert und gelobt)

2. Aufbau von Trainingseinheiten

Der Schwerpunkt des Trainings sollte das einzelne Training wie ein roter Faden durchziehen. Dabei in etwa dem folgenden zeitlichen Grundaufbau (Ablauf) folgen:

- ca. 10 (15) Minuten Aufwärmen
- ca. 20 (30) Minuten Grundübungen (2 bis max. 3 Übungen, plus Torhüter einwerfen)
- ca. 20 (30) Minuten Grundspiel
- ca. 10 (15) Minuten Zielspiel

1. Zeit bei 60 Minuten Trainingszeit / 2. Zeit in Klammer bei 90 Minuten Trainingszeit

Inhalte des Aufwärmens

- Trainingseröffnung: es bietet sich an, das Training mit einem kleinen Ritual (Kreis bilden, sich abklatschen) zu eröffnen und den Spielern kurz die Inhalte und das Ziel der Trainingseinheit vorzustellen
- Grunderwärmung (leichtes Laufen, Aktivierung des Kreislaufs und des Muskel- und Kochen-Apparats)
- Dehnen/Kräftigen/Mobilisieren (Vorbereitung des Körpers auf die Belastungen des Trainings)
- Kleine Spiele (diese sollten sich bereits am Ziel des Trainings orientieren)

Grundübungen

- Ballgewöhnung (am Ziel des Trainings orientieren)
- Torhüter einwerfen (am Ziel des Trainings orientieren)
- Individuelles Technik- und Taktiktraining
- Technik- und Taktiktraining in der Kleingruppe

Grundsätzlich sind bei den Grundübungen die Lauf- und Passwege genau vorgegeben (der Anspruch kann im Laufe der Übung gesteigert und variiert werden)

Hinweise zur Grundübung

- Alle Spieler den Ablauf durchführen lassen (schnelle Wechsel)
- Hohe Anzahl an Wiederholungen
- Mit Rotation arbeiten oder die Übung auf beiden Seiten gleichzeitig/mit geringer Verzögerung durchführen, damit für die Spieler keine lange Wartezeiten entstehen
- Individuell arbeiten (1gg1 bis max. 2gg2)
- Eventuell Zusatzaufgaben/Abläufe einbauen (die die Übung komplexer machen)

Grundspiel

Das Grundspiel unterscheidet sich von der Grundübung vor allem dadurch, dass jetzt mehrere **Handlungsoptionen** (Entscheidungen) möglich sind und der/die Spieler die jeweils optimale Option erkennen und wählen sollen. Hier wird vor allem das Entscheidungsverhalten trainiert.

- Das zuvor in den Grundübungen erlernte mit **Wettkampfcharakter** durchführen
- Mit Handlungsalternativen arbeiten – Entscheidungsverhalten schulen
- Alle Spieler sollen den Ablauf häufig durchführen und verschiedene Entscheidungen ausprobieren
- In Kleingruppen arbeiten (3gg3 bis max. 4gg4)

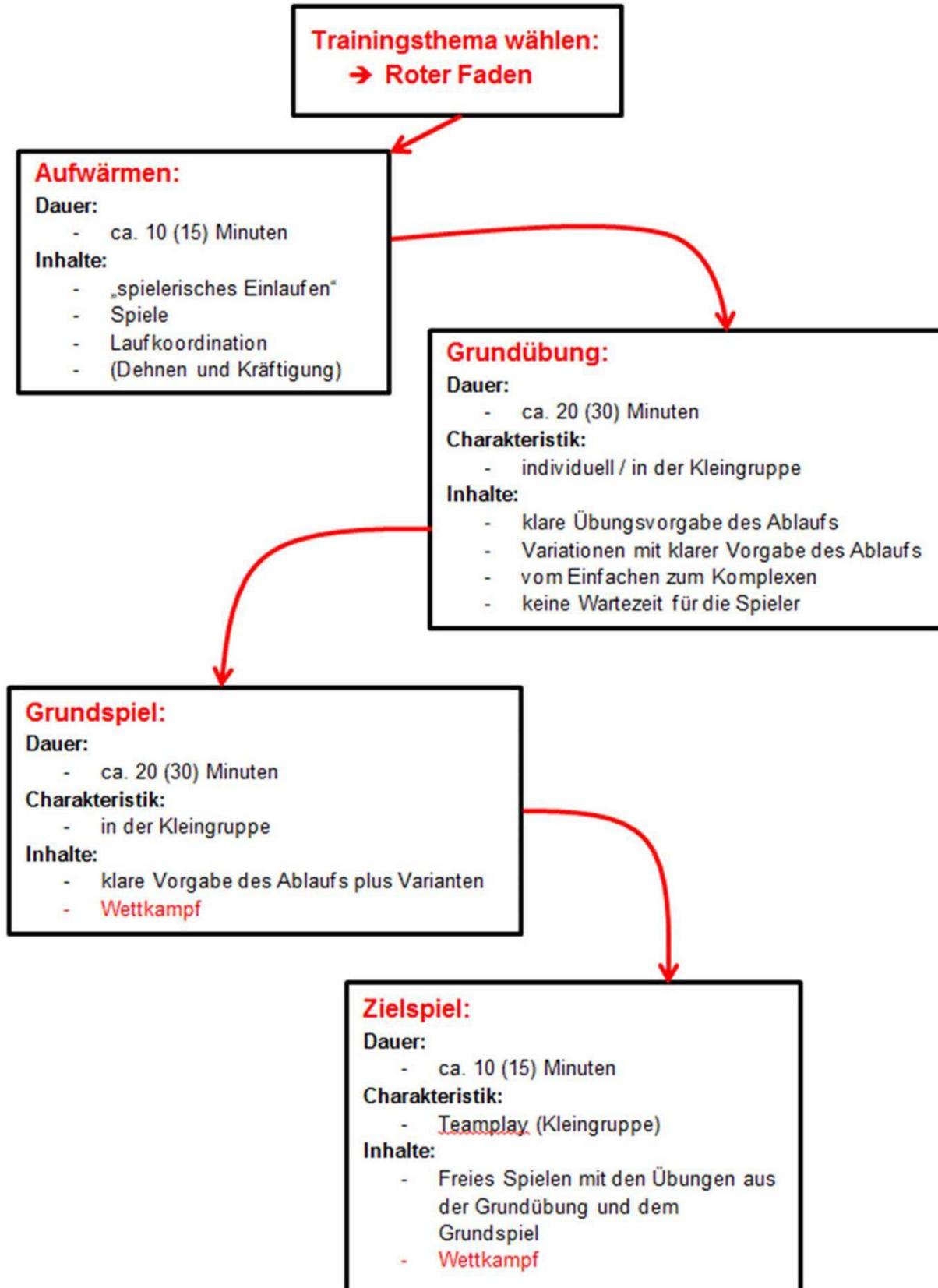
Zielspiel

- Das zuvor Geübte wird nun im freien Spiel umgesetzt. Um das Geübte im Spiel zu fördern, kann mit Zusatzpunkten oder Zusatzangriffen im Falle der korrekten Umsetzungen gearbeitet werden.
- Im Zielspiel wird das Gelernte im Team umgesetzt (5gg5, 6gg6)

Je nach den Trainingsinhalten können die zu erreichenden Ziele eine geringe Änderung im zeitlichen Ablauf von Grundübungen und Grundspielen bedingen (z. Bsp. beim Ausdauertraining, bei dem sie durch Ausdauerseinheiten ersetzt werden)

Themenvorgaben

- Individuelle Ausbildung der Spieler nach Vorgabe der Trainingsrahmenkonzeption (DHB oder vereinseigene Konzeption)
- Taktische Spielsysteme in der Abwehr und im Angriff (altersabhängig)
 - o z.B. von der Manndeckung zum 6:0 Abwehrsystem
 - o z.B. vom 1gegen1 zum 6gegen6 mit Auslösehandlungen im Team



3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers

Ein erfolgreiches Training hängt stark von der Person und dem Verhalten des Trainers ab. Es ist deshalb wichtig, im Training bestimmte Verhaltensregeln zu beachten, um den Erfolg des Trainings zu ermöglichen. Das soziale Verhalten des Trainers bestimmt den Erfolg in einem ebenso großen Maße wie die reine Fachkompetenz.

Der Trainer sollte

- der Mannschaft zu Beginn des Trainings eine kurze Trainingsbeschreibung und die Ziele bekannt geben
- immer laut und deutlich reden
- den Ort der Ansprache so wählen, dass alle Spieler die Anweisungen und Korrekturen hören können
- Fehler erkennen und korrigieren. Beim Korrigieren Hilfestellung geben
- den Schwerpunkt der Korrekturen auf das Trainingsziel legen
- individuelle Fortschritte hervorheben und loben (dem Spieler ein positives Gefühl vermitteln)
- fördern und permanent fordern
- im Training, bei Spielen, aber auch außerhalb der Sporthalle als Vorbild auftreten
- gut vorbereitet und pünktlich zu Training und Spielen erscheinen
- in seinem Auftreten immer Vorbild sein

4. Trainingseinheiten

Nr.: 206		Spielerisches Ausdauertraining in der Halle oder auf dem Feld				☆☆		90		
Startblock			Hauptblock							
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell				Sprungkraft		
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe		X		Sprintwettkampf		
X	Kleines Spiel			Angriff / Team				Torhüter		
X	Koordination			Angriff / Wurfserie						
	Laufkoordination			Abwehr / Individuell				Schlussblock		
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe				Abschlussspiel		
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team				Abschlusssprint		
	Torhüter einwerfen			Athletiktraining						
			X	Ausdauertraining						

★ :Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	★★ : Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	★★★ : Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	★★★★ : Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
--	--	---	--

<p>Legende:</p> <p> Hütchen</p> <p> Angreifer</p> <p> Abwehrspieler</p> <p> umgedrehte Kiste</p> <p> Reifen</p> <p> Kirsch kernelsäckchen</p> <p>Benötigt:</p> <p>→ 8 Hütchen, 10 Kirsch kernelsäckchen*, 7 Reifen, 2 Kisten oder Eimer, ein Ball</p> <p><small>* Als Alternative zu Kirsch kernelsäckchen können Socken oder Waschlappen mit getrockneten Linsen oder Erbsen gefüllt und oben zugenäht verwendet werden</small></p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Die Verbesserung der handballspezifischen Ausdauer ist Hauptziel der vorliegenden Trainingseinheit. Nach dem Einlaufen mit verschiedenen Laufvarianten folgt ein Sprintwettkampf im Team. Im Anschluss wird eine Ausdauer-Kräftigungsübung mit einer Passübung kombiniert. Nach einer kurzen Erholungspause mit einer Koordinationsübung schließen eine Ausdauer-Biathlonvariante und eine Sprint-Laufübung das Training ab.</p> <p>Das Training kann in der Halle oder auch im Freien auf einem geeigneten Feld (Fußballplatz o.ä.) durchgeführt werden.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 15 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 15 Minuten) - Sprintwettkampf (10/25) - Ballgewöhnung (20/45) - Koordination (10/55) - Kleines Spiel (20/75) - Laufübung (15/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p>
---	---

Nr.: 206-1

Einlaufen/Dehnen

15

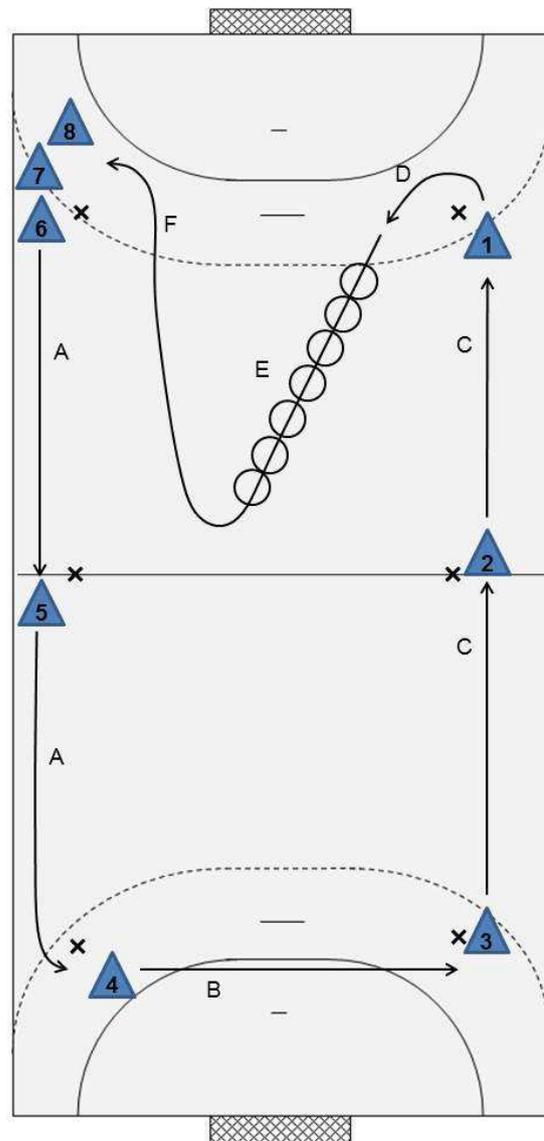
15

Aufbau:

- Mit Hütchen den Laufweg abstecken, Reifen wie im Bild auslegen

Ablauf:

- Die Spieler laufen zunächst um die aufgestellten Hütchen herum (A, B und C) und biegen nach der zweiten langen Geraden zu der Reifenbahn ab (D)
- Dabei werden die langen Geraden (A,C) locker gelaufen, die kurze Strecke (B) wird mit schnellen Seitsteps durchlaufen.
- Der nächste Spieler startet jeweils, wenn der vor ihm laufende Spieler beim zweiten Hütchen angekommen ist.
- Die Reifenbahn wird jeweils zweimal nach folgenden Vorgaben durchlaufen (E):
 - o Durchlaufen mit einem Kontakt je Reifen
 - o Durchlaufen mit zwei Kontakten (rechter und linker Fuß) pro Reifen
 - o Durchlaufen mit zwei Kontakten pro Reifen, dabei die Knie anziehen (Kniehebelauf)
 - o Beidbeinig springen in jedem Reifen
 - o Hampelmannsprünge durch die Reifen
- Nach den Reifen laufen die Spieler wieder zum Anfangspunkt und starten erneut, sobald der vorher laufende Spieler beim zweiten Hütchen ist (F)



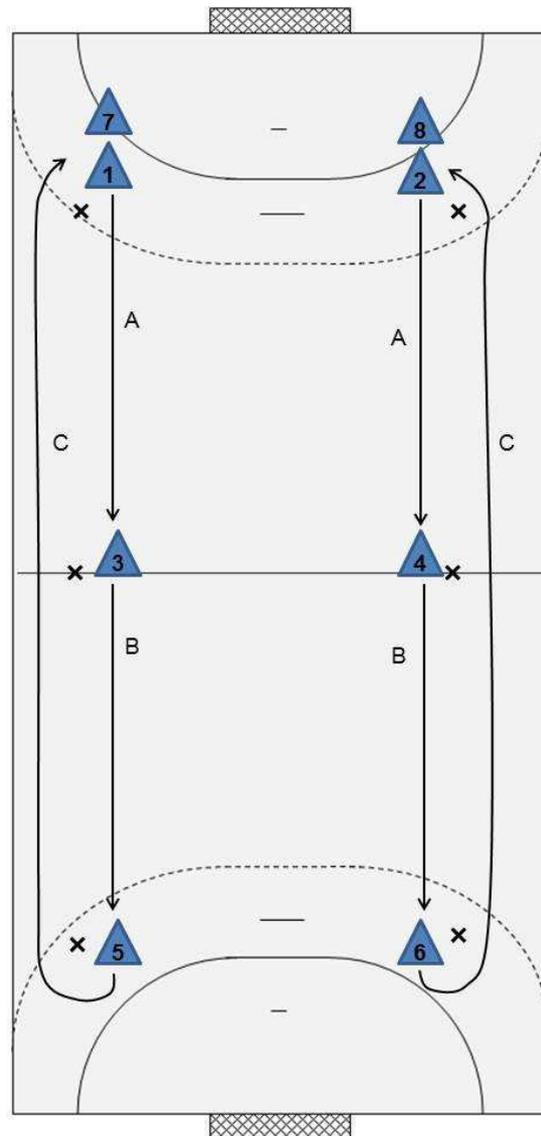
! Die Hütchen so aufstellen, dass die Spieler nach Durchlaufen der Reifen sofort ohne Wartezeit wieder auf die Gerade starten können und keine Wartezeiten entstehen (bei mehr als acht Spielern weitere Hütchen auf der langen Geraden aufstellen)

Aufbau:

- Hütchen wie im Bild aufstellen
- Mannschaften bilden. Die Spieler jeder Mannschaft besetzen jeweils die Hütchen, weitere Spieler stellen sich am ersten Hütchen an.

Ablauf:

- **1** und **2** starten auf Kommando gleichzeitig, sprinten zum zweiten Hütchen (A), schlagen den nächsten Spieler (**3** bzw. **4**) ab und besetzen selbst das zweite Hütchen
- **3** und **4** sprinten zum dritten Hütchen (B) und schlagen **5** bzw. **6** ab und besetzen danach das dritte Hütchen
- **5** bzw. **6** sprinten den weiten Weg zurück zum ersten Hütchen und schlagen den nächsten dort wartenden Spieler ab, der zum zweiten Hütchen startet. **5** bzw. **6** stellen sich wieder an
- Jeder Spieler sprintet drei komplette Runden (insgesamt neun Sprints)
- Welches Team absolviert den Ablauf schneller?
- Danach eine kurze Pause machen und den Ablauf neu starten
- In der zweiten Runde wird der jeweils nächste Spieler nicht abgeschlagen, sondern ein Ball an den nächsten Spieler übergeben



! Die Hütchen so aufstellen, dass möglichst wenige Wartezeiten entstehen, bei mehr als vier Spielern pro Mannschaft eventuell mehr Hütchen als Stationen aufstellen.

Variationen:

- Die Spieler tragen beim Laufen einen Medizinball, der an den Hütchen übergeben wird
- An den Hütchen squivern (schnelle, kleine Schritte auf der Stelle) die Spieler, bis sie vom nächsten Spieler abgeschlagen werden

Nr.: 206-3

Ballgewöhnung

20

45

Aufbau:

- In der einen Feldhälfte ein Feld mit vier Hütchen markieren
- Auf der anderen Feldhälfte die Laufstrecke mit zwei Hütchen markieren
- Zwei Mannschaften bilden

Ablauf Team 1:

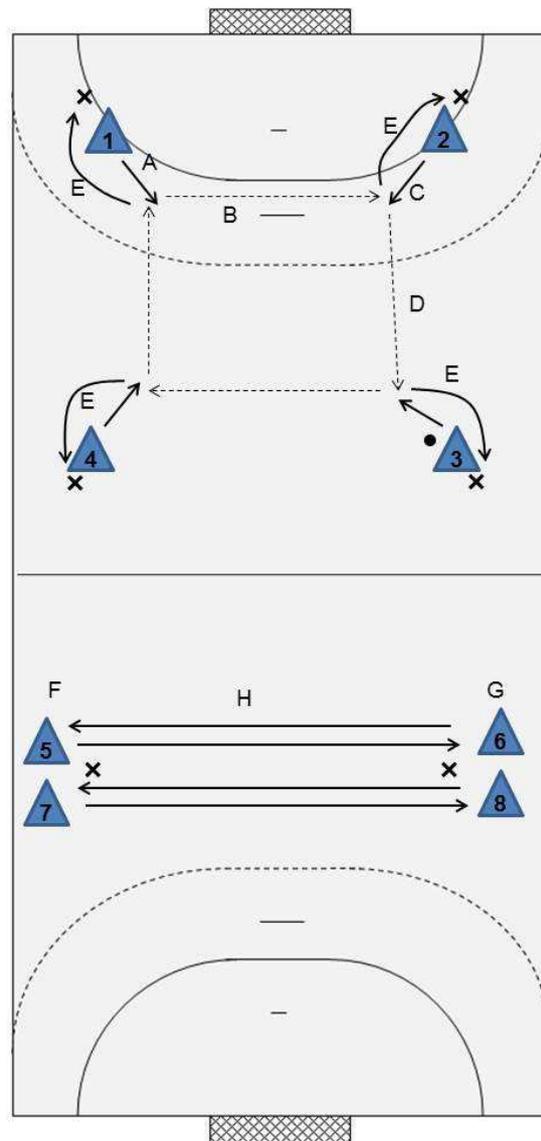
- **1** stößt leicht nach vorne (A) und passt zu **2** (B), der den Ball in der Stoßbewegung (C) fängt und zu **3** passt (D)
- Der Ball wird im Stoßen im Kreis links herum weitergepasst.
- Nach jedem Pass laufen die Spieler zurück zum Hütchen und berühren es kurz (E)
- Jede komplette Passrunde (von **1** bis zurück zu **1**) wird gezählt
- Fällt der Ball herunter, beginnt die Gruppe von vorne und zählt wieder die Runden beginnend von **1**

Ablauf Team 2:

- Alle Spieler starten gleichzeitig.
- Die Spieler auf der linken Seite führen drei stabilisierte beidbeinige Sprünge aus der leichten Hocke heraus aus. (F)
- Die Spieler auf der rechten Seite absolvieren drei Kniebeugen in Schrittstellung.(G)
- Danach wechseln die Spieler die Seiten und starten wieder jeweils gleichzeitig mit dem gleichen Ablauf (die Spieler absolvieren immer abwechselnd Strecksprünge und Kniebeugen)

! Bei mehr als vier Spielern je Team entsprechend weitere Hütchen für die Passfolge aufstellen

! Team 2 soll die Übungen sauber ausführen und möglichst ohne Pausen zur nächsten Übung laufen



Gesamtablauf:

- Team 1 versucht, 10 (5) fehlerfreie Passrunden nacheinander durchzuführen
- Solange absolviert Team 2 den Ablauf aus Strecksprüngen, Laufen und Kniebeugen
- Anschließend ist Aufgabenwechsel

Nr.: 206-4

Koordination

10

55

Ablauf:

- Die Spieler bilden 2er-Teams. Jedes Team stellt sich mit Abstand von 2-3 Metern einander gegenüber mit zwei Kirschkerne-Säckchen auf
- Die Spieler passen sich die beiden Kirschkerne-Säckchen nach folgenden Vorgaben zu:
 - o Jeder Spieler passt ein Säckchen, die beiden Pässe erfolgen gleichzeitig
 - o Jeder Spieler passt ein Säckchen, die beiden Pässe erfolgen gleichzeitig. Es wird nur mit einer Hand (links/rechts) gefangen
 - o Ein Spieler passt zwei Säckchen zum Mitspieler, der andere fängt beide Säckchen mit je einer Hand
 - o Jeder Spieler passt ein Säckchen, die Pässe erfolgen gleichzeitig. Die Spieler passen von hinten durch die eigenen Beine

Nr.: 206-5

kleines Spiel

20

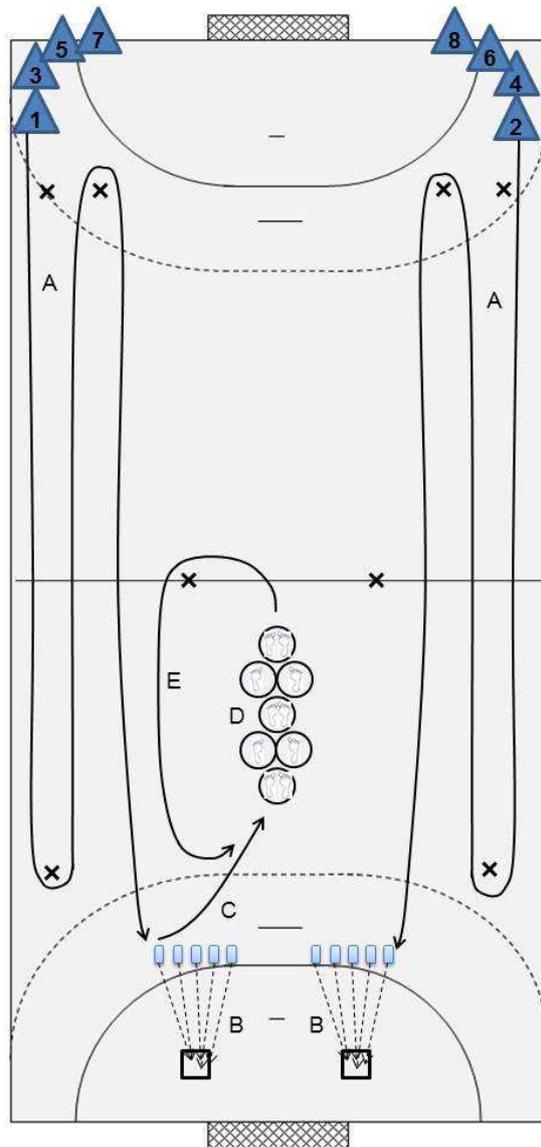
75

Aufbau:

- Hütchen und Reifen wie im Bild auslegen
- Zwei Teams bilden
- Für jedes Team 5 Kirsch kernsäckchen auslegen und eine Kiste (alternativ Eimer) als Ziel aufstellen

Ablauf:

- **1** und **2** starten gleichzeitig, laufen auf die lange Gerade um das vordere Hütchen, zurück zum hinteren Hütchen und wieder auf die andere Seite (A)
- Dort werfen **1** und **2** nacheinander die Kirsch kernsäckchen (B) und versuchen, in die Kiste zu treffen. Jeder Treffer gibt einen Punkt
- Für jeden Fehlwurf, laufen die Spieler eine Strafrunde (C): sie springen beidbeinig durch die Reifenbahn (D) und umlaufen das Hütchen (E) bis zum Ausgangspunkt.
- Nach dem Durchlaufen der letzten Strafrunde laufen die Spieler zurück zur Gruppe und schlagen den nächsten Spieler ab (nicht im Bild)
- Der Trainer legt die Kirsch kernsäckchen immer wieder neu aus
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 50 (75 / 100) Treffer?



! Den Abstand der Kiste von der Abwurfzone entsprechend der Leistungsstärke (ev. auch während der Übung) variieren

! Die Spieler sollen die Laufwege zügig absolvieren und die Strafrunde in vollem Tempo durchlaufen (D und E)

Nr.: 206-6

Laufübung

15

90

Aufbau:

- Mit Hütchen einen rechteckigen oder ovalen Laufweg markieren

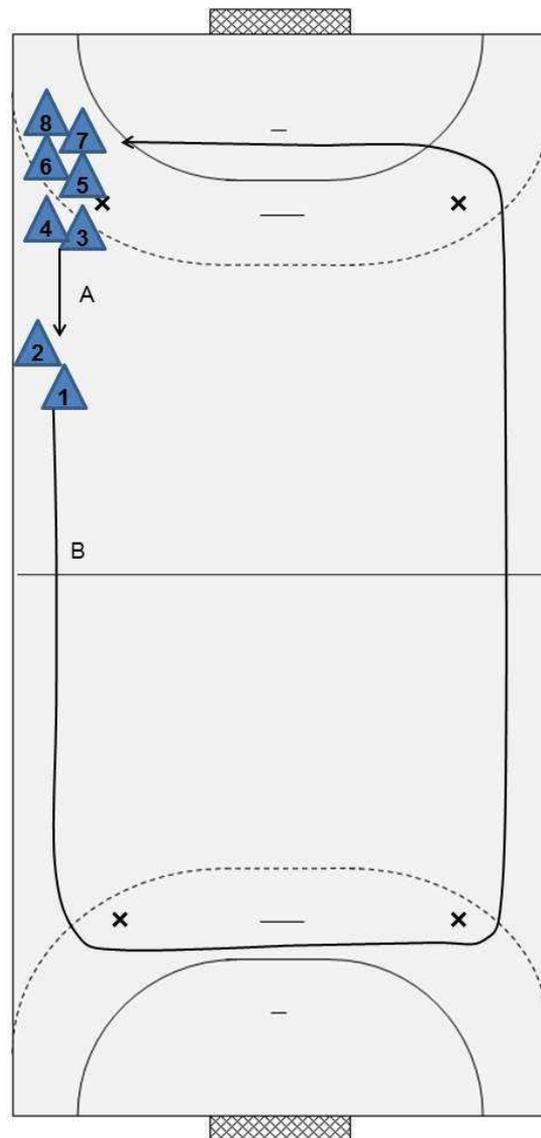
Ablauf:

- Alle Spieler laufen als Gruppe in lockerem Tempo um die Hütchen (A)
- Auf Pfiff des Trainers starten die ersten beiden Spieler, erhöhen deutlich das Tempo und laufen vor der Gruppe um das Feld, bis sie von hinten wieder in die Gruppe hereingelaufen sind (B)
- Dann gibt der Trainer das nächste Signal und die nächsten zwei Spieler laufen schneller und von hinten wieder in die Gruppe hinein. Usw.
- Jeder Spieler soll mindestens dreimal die schnelle Runde laufen

! Die Gruppe soll ein langsames Tempo halten, um es den schnell laufenden Spielern nicht zu schwer zu machen, die Runde zu beenden

! Die Feldgröße entsprechend dem Leistungsvermögen variieren

! Es kann vereinfacht werden, indem die schneller laufenden Spieler entgegen der Gruppenlaufrichtung laufen, so dass keine komplette Runde gelaufen werden muss. Das Tempo muss aber trotzdem deutlich erhöht werden



Nr.: 207		Schnellkraftausdauer auf dem Sportplatz			☆☆☆		90
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen		Angriff / individuell			Sprungkraft	
	Laufübung		Angriff / Kleingruppe		X	Sprintwettkampf	
	Kleines Spiel		Angriff / Team			Torhüter	
	Koordination		Angriff / Wurfserie				
X	Laufkoordination		Abwehr / individuell			Schlussblock	
X	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe			Abschlussspiel	
	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		X	Auslaufen	
	Torhüter einwerfen		Athletiktraining				
			Ausdauertraining				

☆:Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	☆☆: Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	☆☆☆: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	☆☆☆☆: Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
---	---	--	---

<p>Legende:</p> <p> Medizinball</p> <p> Pfeife</p> <p>Benötigt:</p> <p>→ Je drei Spieler 1 Medizinball, 1 Fußball, 1 Handball, Stoppuhr, 1 Pfeife</p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Erarbeiten der Schnellkraftausdauer außerhalb der Sporthalle. Nach dem Einlaufen folgt eine Übung zur Sprungkoordination. Drei Sprintwettkämpfe und zwei Kräftigungsübungen wechseln sich in der Folge ab. Die Stopp-/ und Wendebewegung ist bei den Sprints der Trainingsschwerpunkt.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 20 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 20 Minuten) - Koordination (10/30) - Sprintwettkampf (10/40) - Kräftigung (10/50) - Sprintwettkampf (15/65) - Kräftigung (10/75) - Sprintwettkampf (10/85) - Auslaufen (5/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p>
---	--

Nr.: 207-1	Einlaufen/Dehnen	20	20
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Alle Spieler laufen 20 Minuten im Stadion auf der Bahn im Kreis herum
- Den Spielern einen Fußball und einen Handball mitgeben. Beim Laufen werden sich im Laufe der Runden kleine Gruppen bilden. Die beiden Bälle sollen beim Laufen in der Gruppe gepasst und irgendwann für die nachfolgende Gruppe liegen gelassen/zur Gruppe gepasst werden
- Die Spieler sollen mit gleichmäßig Tempo die komplette Zeit laufen
- Gemeinsam in der Gruppe dehnen

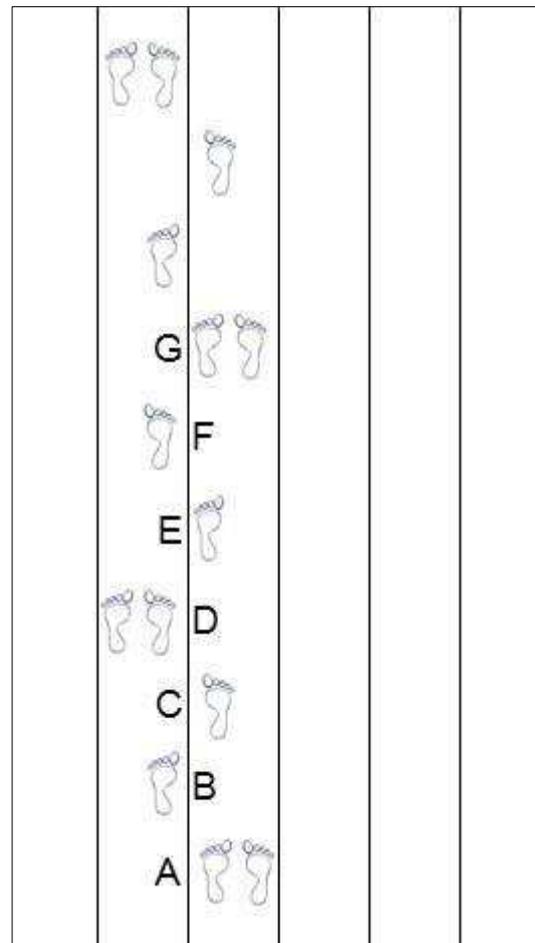
Nr.: 207-2	Koordination	10	30
-------------------	---------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- Jeder Spieler stellt sich neben eine Linie auf der Laufbahn, so dass er nach links und rechts springen kann
- Der Sprungablauf wird über eine Strecke von ca. 20 Metern durchgehend absolviert

Ablauf:

- Die Spieler stellen sich beidbeinig neben die Linie (A)
- Sie springen auf die andere Seite und landen mit dem linken Bein (B)
- Sie springen wieder zurück und landen auf dem rechten Bein (C)
- Sie springen zurück und landen beidbeinig (D).
- Jetzt springen sie wieder (über Kreuz) und landen auf dem linken Bein (E)
- Sie springen wieder zurück und landen auf dem rechten Bein (über Kreuz) (F)
- sie landen nach dem nächsten Sprung über die Linie wieder beidbeinig
- Usw.



! Beim Springen keine Pause zwischen den einzelnen Sprüngen machen, sondern zügig „durchspringen“

Variationen:

- Mit dem rechten Bein zuerst landen (rechts, links, beidbeinig...)
- Die Sprungkombination rückwärts/seitwärts ausführen

Nr.: 207-3

Sprintwettkampf

10

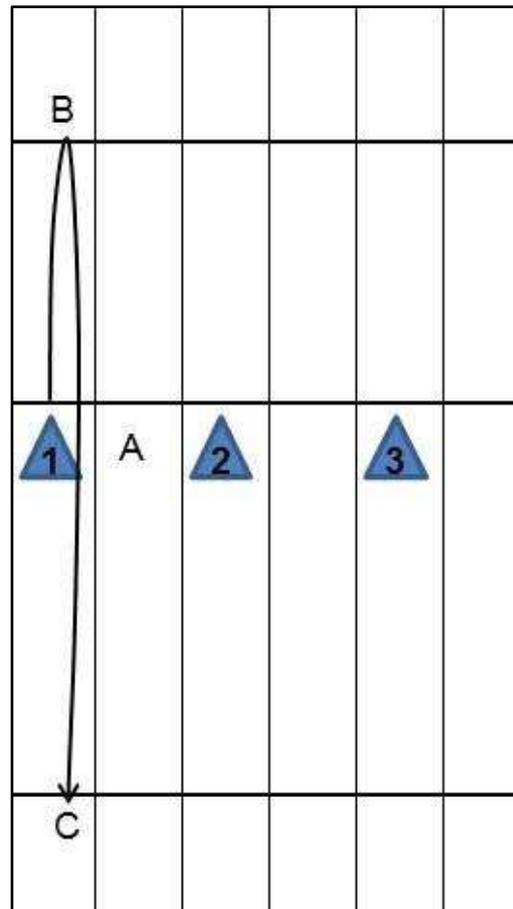
40

Aufbau:

- Drei Linien definieren. Der Abstand der beiden äußeren Linien zueinander sollte ca. 30 Meter betragen

Ablauf:

- **1**, **2** und **3** stehen an der Startlinie und machen schnelle Hampelmannbewegungen auf der Stelle (A)
- Auf Kommando sprinten die drei Spieler los, stellen einen Fuß auf die Linie (B), drehen sich sofort um und sprinten zur anderen äußeren Linie (C)
- Der Verlierer macht drei Sprünge (leicht in die Knie gehen, aus dieser Position hochspringen und dabei die Beine anziehen)
Anmerkung: mit angezogenen Beinen ist es kein Strecksprung!
- Danach laufen die drei Spieler locker zurück und die nächsten drei starten mit dem gleichen Ablauf



Variationen:

- Anstatt der Hampelmannbewegungen wird auf einem Bein gesprungen
- Seitwärts, oder mit dem Rücken zur ersten Linie (B) starten

Nr.: 207-4

Kräftigung

10

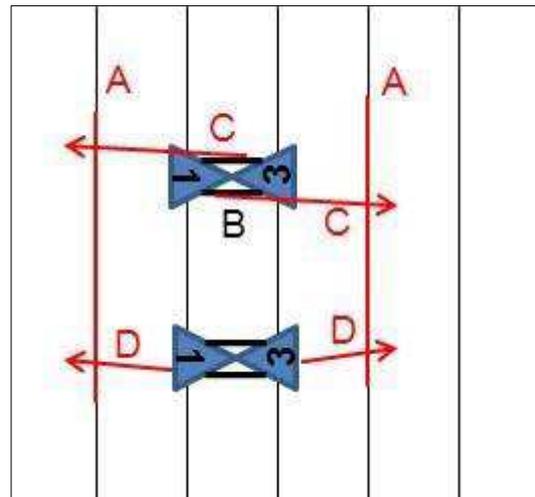
50

Aufbau:

- Körperlich ungefähr gleich starke Pärchen bilden
- Die nächste Linie hinter den Spielern jeweils als Ziellinie definieren (A)

Ablauf:

- Die beiden Spieler stellen sich gegenüber und fassen sich gegenseitig an den Schultern an (B)
- Auf Kommando versuchen die beiden Spieler, sich gegenseitig über die Ziellinie zu schieben (C). Es dürfen dabei keine „Finten“ gemacht werden, sondern der andere Spieler muss in einem Zug über die Linie geschoben werden
- Der Vorgang wiederholt sich fünfmal. Der Spieler, der öfter über die Linie geschoben wurde, macht z.B. 10 Liegestützen
- Danach wiederholt sich der Ablauf, beide Spieler fassen sich dieses Mal an den Händen und sie versuchen, sich gegenseitig über die Linie zu ziehen (D). Der Spieler, der öfter über die Linie gezogen wurde, macht z.B. 10 Liegestützen



Nr.: 207-5

Sprintwettkampf

15

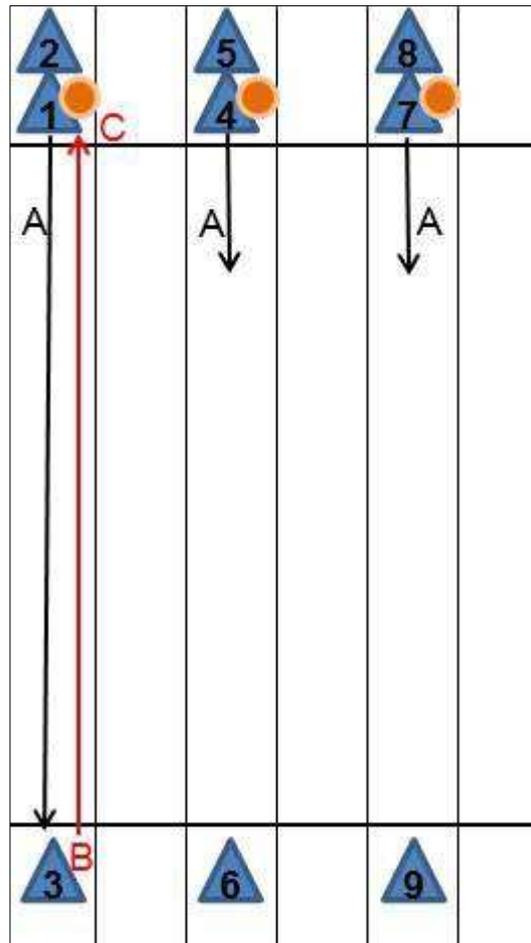
65

Aufbau:

- 3er Mannschaften bilden mit je einem Medizinball und wie im Bild gezeigt aufstellen
- Jede Mannschaft läuft innerhalb einer Bahn
- Jeweils zwei Linien als Startlinien definieren, die ca. 25-30 Meter auseinander liegen

Ablauf:

- **1**, **4** und **7** starten gleichzeitig auf Kommando und sprinten in ihrer Bahn mit Medizinball los (A)
- Auf der anderen Seite angekommen, übergeben sie hinter der Linie den Medizinball an den nächsten Spieler (B)
- Diese Spieler sprinten wieder zurück und übergeben den Medizinball an den nächsten Spieler (C)
- Der Ablauf wiederholt sich nun insgesamt 30mal, so dass jeder Spieler 10 Bahnen sprintet
- Die Siegermannschaft muss keine Aufgabe erledigen, die Zweiten machen z.B. 10 Liegestützen, die Dritten 20 Liegestützen, die Vierten 30 Liegestützen usw.
- Nach einer kurzen Erholungspause den Ablauf wiederholen



! Am besten die gelaufenen Bahnen mithilfe einer Strichliste mitschreiben, um den Überblick zu behalten

Nr.: 207-6	Kräftigung	10	75
-------------------	-------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Jeder Spieler führt folgende Kräftigungsübungen aus:
 - o 20 „normale“ Liegestützen
 - o 15 Liegestützen, wobei sich die beiden Hände am Boden berühren müssen
 - o 10 Liegestützen, wobei die Hände auf dem Boden über Kreuz liegen und sich mit den kleinen Fingern berühren
 - o Je 20 Sit-Ups nach links, rechts und geradeaus ziehen

 Bei den Liegestützen auf eine gerade Körperhaltung achten, kein Hohlkreuz oder Buckel machen

 Die Sit-Ups langsam ausführen

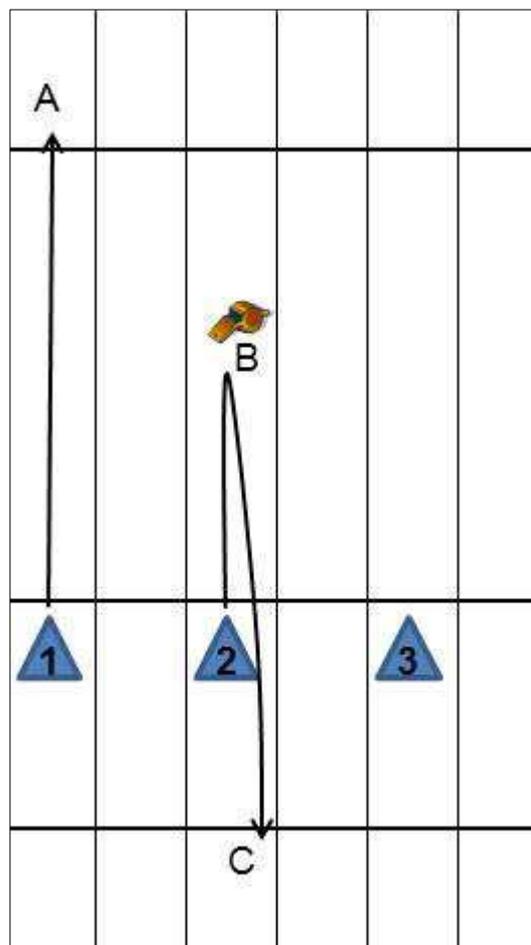
Nr.: 207-7	Sprintwettkampf	10	85
-------------------	------------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- Drei Linien definieren. Der Abstand der beiden äußeren Linien zueinander sollte ca. 30 Meter betragen

Ablauf:

- ,  und  stehen an der Startlinie und machen schnelle Hampelmannbewegungen auf der Stelle (A)
- Auf Kommando sprinten die drei Spieler gleichzeitig los bis zur Ziellinie (A)
- Pfeift der Trainer jedoch unterwegs, müssen die drei Spieler sofort stoppen (B), umdrehen und zur anderen Ziellinie sprinten
- Der Verlierer macht drei Sit-Ups
- Danach starten die nächsten drei Spieler
- Jeder Spieler wiederholt den Ablauf 5mal



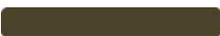
Nr.: 207-8	Auslaufen	5	90
-------------------	------------------	----------	-----------

Ablauf:

- Alle Spieler nehmen wieder zusammen einen Fußball und einen Handball mit (wie beim Einlaufen) und laufen gemeinsam aus
- Am Ende noch gemeinsam ausdehnen

Nr.: 209		Handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle mit Ball			☆☆☆		90	
Startblock			Hauptblock					
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell			Sprungkraft	
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe			Sprintwettkampf	
	Kleines Spiel			Angriff / Team			Torhüter	
X	Koordination			Angriff / Wurfserie				
X	Laufkoordination			Abwehr / Individuell		Schlussblock		
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe			Abschlussspiel	
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team			Abschlusssprint	
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining				
			X	Ausdauertraining				

★:Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	★★: Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	★★★: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	★★★★: Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
---	---	--	---

<p>Legende:</p> <p>X Hütchen</p> <p> 1 Angreifer</p> <p> 1 Abwehrspieler</p> <p> Ballkiste</p> <p> dünne Turnmatte</p> <p> Turnbank</p> <p> großer Turnkasten</p> <p>Benötigt: → 10 Hütchen, 1 Turnbank, 1 dünne Turnmatte, 1 großer Turnkasten, 1 Ballkiste mit ausreichend Bällen</p>	<p>Beschreibung: Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Erarbeiten der läuferischen Ausdauer im Wechsel mit Kräftigungselementen. Nach der Erwärmung und einer koordinativen Aufgabe, folgt die Ballgewöhnung und das Torhüter einwerfen. Der anschließende Parcours wechselt zwischen Kontern und Kräftigungselementen ab. Eine koordinative Zwischenübung mit Ball fordert das Mitdenken. Zum Abschluss werden noch einmal läuferische Elemente und Kräftigung gemischt</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Laufkoordination (10/20) - Ballgewöhnung (10/30) - Torhüter einwerfen (10/40) - Ausdauer-Parcours (25/65) - Koordination (10/75) - Ausdauer-Parcours (15/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p>
--	--

Nr.: 209-1

Einlaufen/Dehnen

10

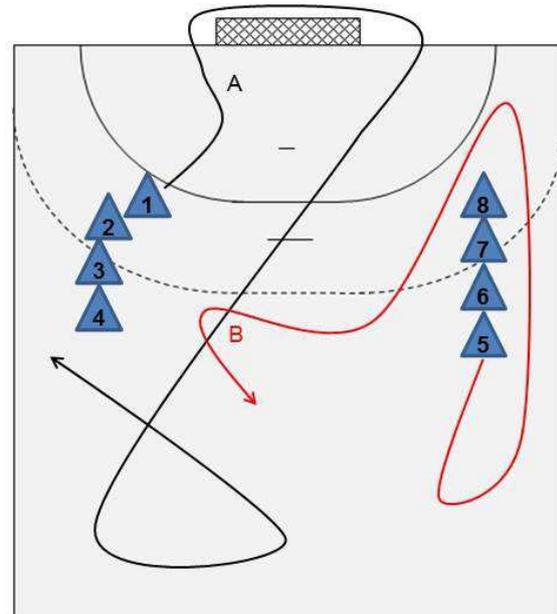
10

Grundaufbau:

- Die Spieler in 4er/5er Gruppen aufteilen und je einen Leader bestimmen

Ablauf:

- Die einzelnen Gruppen bewegen sich frei in der Halle
- Der Leader läuft voraus und macht Übungen vor, die anderen Spieler laufen ihm hinterher und machen die vorgemachten Übungen nach (A)
- Treffen sich zwei Gruppen und die beiden Leader klatschen sich dabei ab, ist das das Signal für die nachlaufenden Spieler, den Leader zu tauschen. Sie müssen sofort reagieren und die Übungen des neuen Leaders nachmachen
- Erfolgt ein Pfiff des Trainers, wird je ein neuer Spieler zum neuen Leader und übernimmt ab sofort das Vormachen
- Usw.



Gemeinsam in der Gruppe dehnen

Variation:

- Jeder Spieler mit einem Ball

Nr.: 209-2

Laufkoordination

10

20

Ablauf:

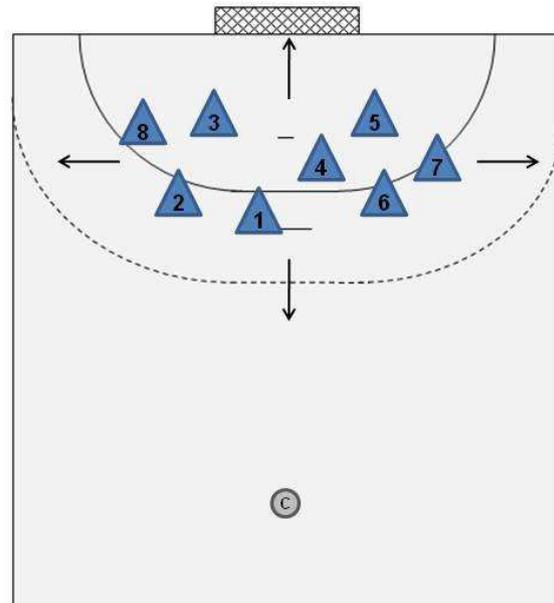
- Die Spieler laufen nach Ansage des Trainers entweder nach rechts, links, vorne oder hinten
- Damit es nicht zu einfach ist, und der Kopf gefordert wird, werden die Richtungen ersetzt

z.B. mit:

Links:	rot	1	Apfel
Rechts:	blau	2	Birne
Vorne:	gelb	3	Pflaume
Hinten:	grün	4	Banane

Zunächst mit einer Variante beginnen, dann eine Zweite hinzunehmen, usw., am Ende die Varianten mischen (Ansage: rot – 3 – gelb – Pflaume).

- Wenn der Trainer dann irgendwann in die Hände klatscht, sprinten alle Spieler los bis zur Mittellinie, die letzten drei Spieler müssen fünf Hampelmannbewegungen machen
- Danach wiederholt sich der Ablauf



Nr.: 209-3

Ballgewöhnung

10

30

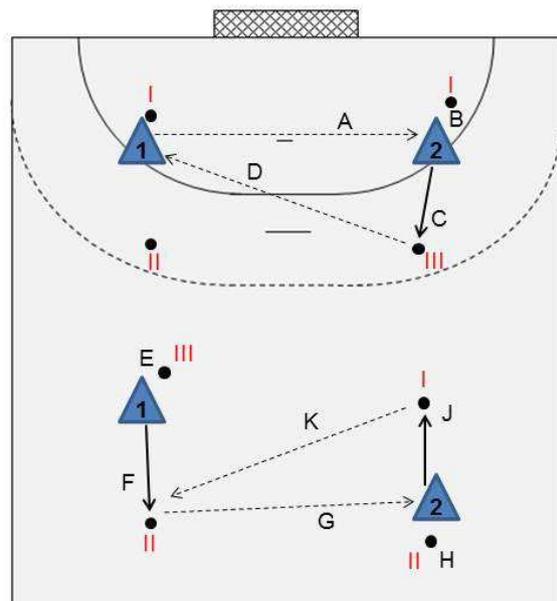
Grundstellung (oberes Bild):

- **1** mit (I) und **2** ohne Ball
- Zwei weitere Bälle (II und III), ca. 3 Meter neben **1** und **2** auf den Boden legen



Ablauf (zweites Bild):

- **1** passt (A) **2** den Ball (I)
- **2** legt den Ball (I) auf den Boden (B) und läuft mit schnellen Sidestep Bewegungen zum anderen Ball (III) und nimmt ihn auf (C)
- **2** passt den Ball (III) zu **1** (D)
- **1** legt den Ball (III) auf den Boden (E) und läuft mit schnellen Sidestep Bewegungen zum anderen Ball (II) und nimmt diesen auf (F)
- **1** passt den Ball (II) zu **2** (G)
- **2** legt den Ball (II) auf den Boden (H) und läuft mit schnellen Sidestep Bewegungen zum anderen Ball (I) und nimmt diesen auf (J)
- **2** passt den Ball (I) zu **1** (K)
- Usw.



Variation:

- Die seitliche Laufbewegung variieren (z.B. Hampelmannbewegungen, rückwärts laufen...)

Nr.: 209-4

Torhüter einwerfen

10

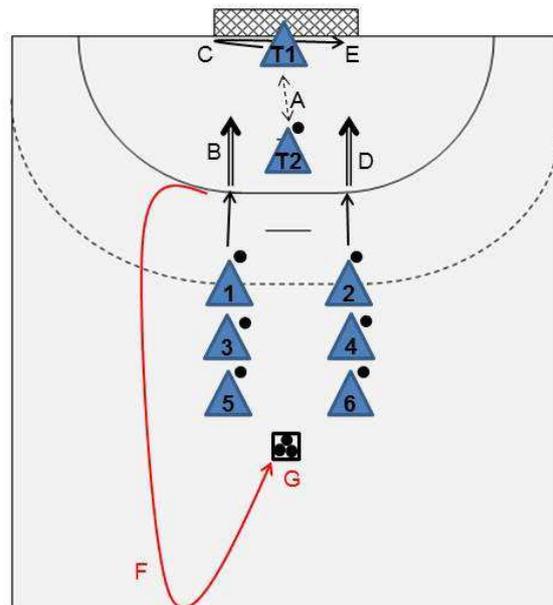
40

Aufbau:

- **T2** steht mit Ball an der 4-Meter Linie

Ablauf:

- **T2** passt **T1** den Ball und bekommt ihn sofort wieder zurück gepasst (A)
- **1** läuft mit Ball an und wirft nach links hoch auf das Tor (B)
- **T1** löst sich aus der Mitte und reagiert auf den geworfenen Ball von **1** (C)
- **T1** geht nach dem Wurf sofort wieder in die Tormitte und hält (E) den von **2** nach rechts hoch geworfenen Ball (D)
- Danach geht **T1** wieder in die Grundposition in der Tormitte und spielt sich mit **T2** den Ball wieder zu (A)
- Jetzt wiederholt sich der Ablauf mit **3** und **4** usw.



! **T1** nach den zwei Würfen jeweils ausreichend Zeit geben, wieder in der Tormitte zu stehen.

! die drei Aktionen (A, B und D) sollen mit höchstem Tempo ausgeführt werden

Variationen:

- Wurfvorgabe: halb oder tief
- Nach dem Pass (A) vier Würfe in Folge (li. hoch – re. hoch – li. tief – re. tief)

Nr.: 209-5

Ausdauer-Parcours

25

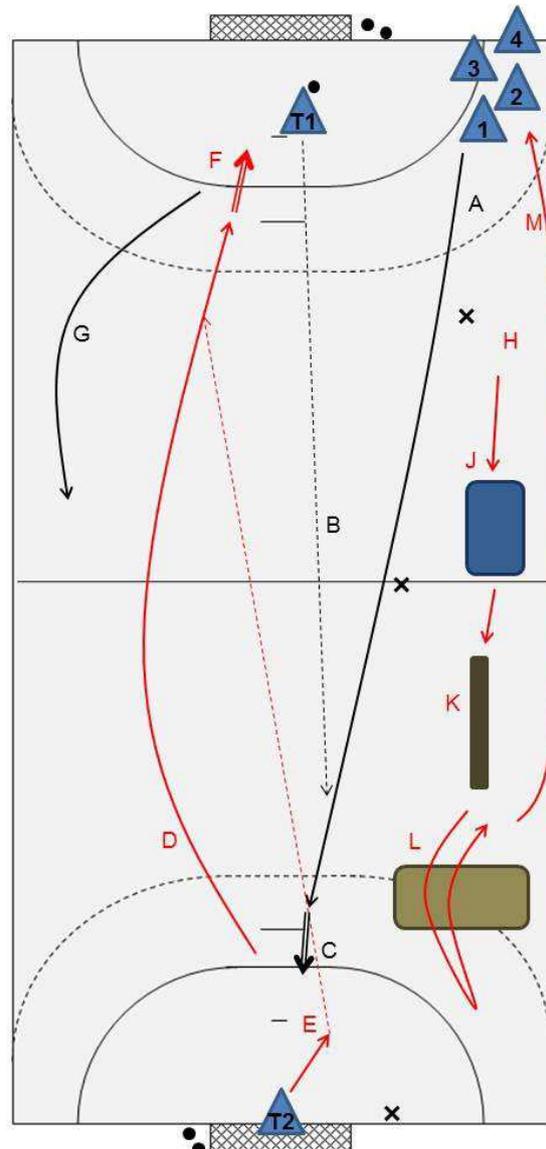
65

Grundablauf:

- Die Spieler starten zuerst in die Konter und absolvieren danach den Parcours am Rand
- Jeder Spieler absolviert den Ablauf 5 mal, danach wird die Zwischenübung 209-6 ausgeführt und anschließend der gesamte Ablauf 209-5 noch einmal absolviert

Ablauf:

- **1** startet ohne Ball in den Konter (A), bekommt von **T1** den Ball in die Laufbewegung gepasst (B) und schließt mit Wurf (C) ab
- Danach startet **1** direkt ohne Pause in den zweiten Konter (D), bekommt von **T2** den Ball in die Laufbewegungen gepasst (E) und schließt mit Wurf ab (F)
- **1** startet danach noch zweimal in den gleichen Ablauf (insgesamt vier Konter) (G)
- Nach dem vierten Konter läuft **1** an die Seite und absolviert die Stationen:
 - o Für jeden nicht getroffenen Konter macht **1** zuerst 10 Liegestützen (H)
 - o Auf der Turnmatte macht **1** 10 Sit-Ups (J)
 - o **1** legt sich mit dem Bauch auf die Turnbank und zieht sich über die Bank auf die andere Seite. **1** dreht sich dort um 180° und zieht sich wieder zurück. Das Ganze wiederholt er noch einmal (insgesamt viermal ziehen) (K)



- o **1** springt 5 mal über den großen Turnkasten und wieder zurück, so dass er insgesamt 10 mal gesprungen ist (L)
 - o Danach läuft **1** wieder zurück zum Startpunkt und startet wieder in den Konter, wenn er an der Reihe ist (M)
- Sobald **1** mit den Kontern fertig ist, startet **2** mit dem gleichen Ablauf usw.

Nr.: 209-6

Koordination

10

75

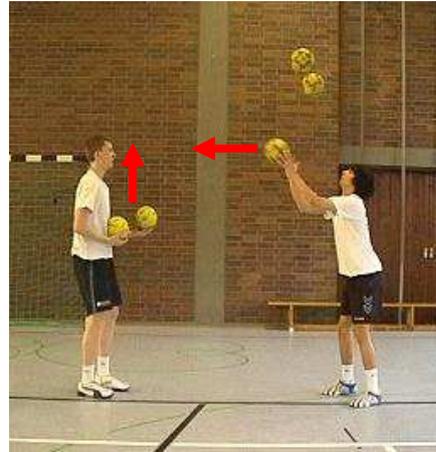
Zwischenübung für 209-5

Ablauf:

- Bild 1: Der rechte Spieler wirft 2 Bälle leicht hoch und passt den weiteren Ball als Druckpass (Pfeil) mit beiden Händen zu seinem Gegenüber. Der linke Spieler wirft kurz bevor der Druckpass bei ihm ist, die 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

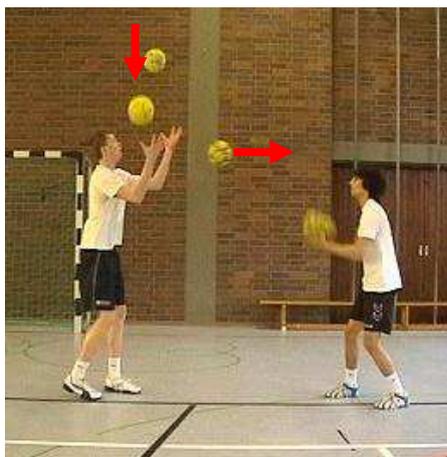
Übungsbilder:



(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)

Nr.: 209-7

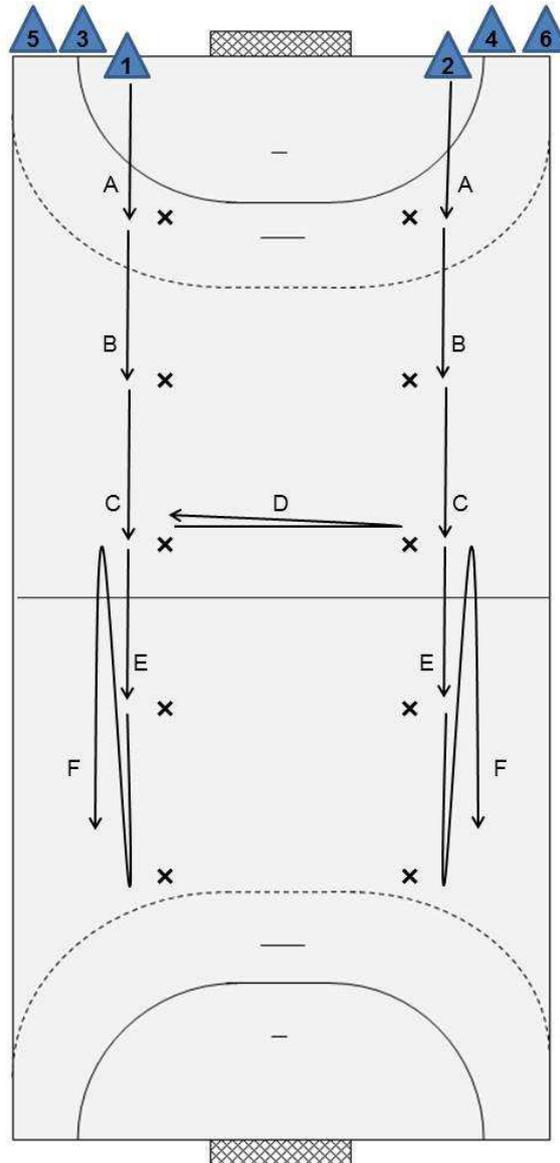
Ausdauer-Parcours

15

90

Ablauf:

- **1** und **2** starten gleichzeitig und laufen zu den ersten Hütchen (A) und machen dort 10 Liegestützen
- Danach laufen sie weiter zum zweiten Hütchen (B) und machen dort 10 Sit-Ups
- Beim dritten Hütchen (C) laufen **1** und **2** jeweils 5 mal mit schnellen Seitwärtsbewegungen von links nach rechts und zurück (insgesamt 10 Bahnen) mit nach oben gestreckten Armen (Abwehrhaltung) (D)
- Bei den vierten Hütchen machen sie 10 Strecksprünge (E)
- Beim letzten Hütchen laufen **1** und **2** mit gesteigerten Tempo fünfmal zwischen dem dritten und fünften Hütchen hin und her (insgesamt 10 Bahnen) (F)
- Danach gehen sie zurück zum Startpunkt und wiederholen den Ablauf noch zweimal
- **3** und **4** starten den gleichen Ablauf, wenn **1** und **2** mit den Sit-Ups angefangen haben
- Nach den Durchgängen eine kurze Pause machen und danach den kompletten Ablauf wiederholen



! Die Spieler sollen innerhalb des Ablaufs langsame Spieler überholen, bzw. eventuell in einer größeren Anzahl die Station absolvieren

Nr.: 211		Intensives handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle				★★★★★		90			
Startblock				Hauptblock							
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell				Sprungkraft			
X	Laufübung			Angriff / Kleingruppe				Sprintwettkampf			
X	Kleines Spiel			Angriff / Team				Torhüter			
X	Koordination			Angriff / Wurfserie							
	Laufkoordination			Abwehr / Individuell				Schlussblock			
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe				Abschlussspiel			
	Ballgewöhnung			Abwehr / Team				Abschlusssprint			
	Torhüter einwerfen			Athletiktraining							
			X	Ausdauertraining							

★ :Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	★★ : Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	★★★ : Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	★★★★★ : Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
--	--	---	---

<p>Legende:</p> <p> Hütchen</p> <p> Angreifer</p> <p> Abwehrspieler</p> <p> Weichbodenmatte</p> <p> kleine Turnkiste</p> <p> Hürde</p> <p> Koordinationsleiter</p> <p> dünne Turnmatte</p> <p> Medizinball</p> <p> Barren</p> <p> Turnbank</p> <p>Benötigt:</p> <p>→ 1 Weichbodenmatte, 8 Hütchen, 1 Koordinationsleiter, 3 Hürden oder alternativ 3 kleine Turnkisten, 2 Medizinbälle, 1 Barren, 4 dünne Turnmatten, 1 Turnbank, 4 Deuserbänder, 2 Kugelschreiber</p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im handballspezifischen Ausdauertraining. Nach der Erwärmung und einem Sprintspiel folgt eine Laufübung, die unterbrochen ist durch mathematische Aufgabenstellungen, die im Team gelöst werden müssen. Nach einer Zwischenübung zur Ballkoordination startet ein Parcours mit sieben Stationen, der zweimal durchlaufen wird.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - kleines Spiel (10/20) - Laufübung (25/45) - Koordination (10/55) - Ausdauer-Parcours (35/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p>
--	---

Nr.: 210-1	Einlaufen/Dehnen	10	10
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Alle Spieler laufen selbständig mit Ball prellend durch die Halle und führen dabei verschiedene Laufbewegungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) durch
- Auf Pfiff des Trainers, müssen alle Spieler zum nächstgelegenen Basketballkorb laufen und einen Korb erzielen. Ist dies gelungen, legen sie den Ball auf den Boden und suchen sich einen neuen Ball und müssen mit diesem ebenfalls einen Korb erzielen (es müssen aber zwei verschiedene Körbe sein!)
- Danach sprinten Sie sofort in den Mittelkreis, die beiden letzten Spieler müssen eine Aufgabe erfüllen (z.B. 10 Hampelmann-Bewegungen, Liegestützen oder ähnliches). Danach läuft jeder Spieler wieder normal weiter, bis zum nächsten Pfiff

Gemeinsam in der Gruppe dehnen

Nr.: 210-2

kleines Spiel

10

20

Grundaufbau:

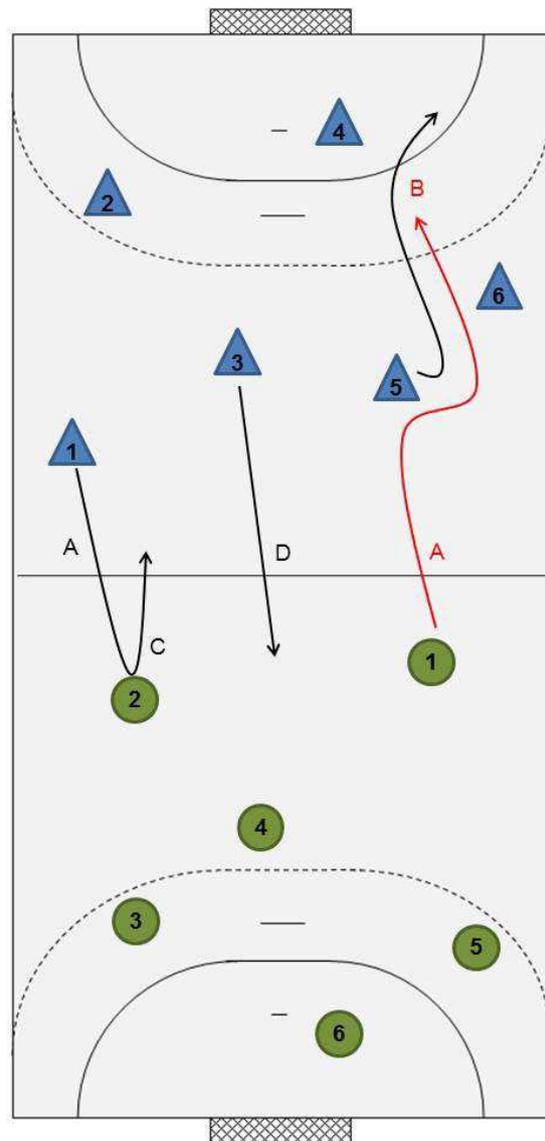
- 2 Mannschaften bilden
- „Spielfeldbegrenzung“ ist die Mittellinie

Ablauf:

- Auf Kommando startet je Mannschaft ein Spieler (▲1 und ●1), überläuft die Mittellinie (A) und versucht, einen Spieler der anderen Mannschaft abzuschlagen (B)
- Gelingt das Abschlagen (C), läuft ▲1 sofort zurück über die Mittellinie und seine Mannschaft bekommt einen Punkt. Jetzt darf ein anderer Spieler seiner Mannschaft (▲3) ebenfalls über die Mittellinie laufen, mit dem Ziel, so schnell wie möglich einen Spieler abzuschlagen (D)

Aufgabenstellungen:

- Welche Mannschaft schafft innerhalb 2 Minuten mehr Punkte
- Jeder Spieler einer Mannschaft muss 2* einen Spieler abschlagen (zwischen den beiden „Fangaktionen“, muss er einmal über die Mittellinie laufen)



⚠ es darf immer nur ein Spieler je Mannschaft über die Mittellinie gehen. Sollten zwei Spieler über der Mittellinie sein, gibt es keinen Punkt beim Fangen!

⚠ Befindet sich ▲1 in der „gegnerischen“ Hälfte und ist dabei, einen Spieler abzuschlagen, darf er von ●1 nicht abgeschlagen werden. Spieler dürfen nur abgeschlagen werden, wenn sie sich in ihrer eigenen Hälfte befinden (nicht in der gegnerischen)

Nr.: 210-3

Laufübung

25

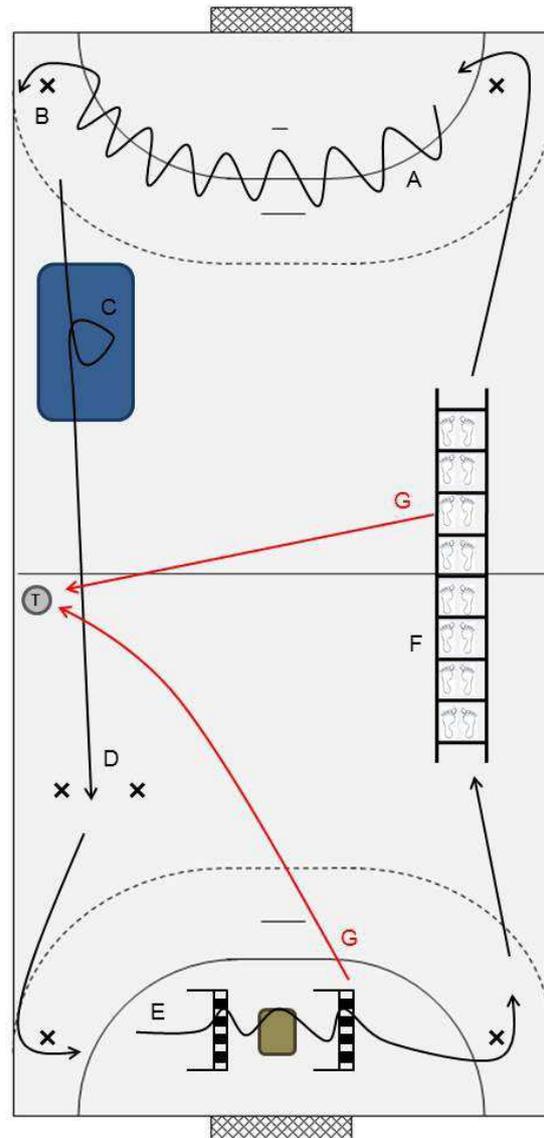
45

Aufbau:

- Zwei Mannschaften bilden
- Einen Schriftführer je Mannschaft bestimmen, er bekommt einen Kugelschreiber
- Alle Spieler verteilen sich in der Halle auf dem Rundkurs
- Auf Kommando des Trainers starten alle Spieler und durchlaufen den Parcours wie folgt...

Ablauf:

- Am 6-Meter Kreis entlang mit dem rechten Bein hin und her über die Linie springen. Beim 2. Durchgang mit dem linken Bein, beim dritten Durchgang beidbeinig und beim nächsten wieder mit dem rechten Bein springen, usw. (A)
- Um das Hütchen laufen (B) und auf der dünnen Turnmatte einen Purzelbaum machen (C), sofort wieder aufstehen und bis zu den beiden Hütchen sprinten (D)
- Über die Hürden (oder kleine Turnkästen) beidbeinig springen (E)
- Die Koordinationsleiter mit zwei schnellen Kontakten (links und rechts) durchlaufen, dabei im Rhythmus der Schritte mit den Händen klatschen (F)
- Danach wiederholt sich der Ablauf
- Zwischen den vier Stationen im lockeren Tempo weiterlaufen



Zwischenaufgabe während des Parcours:

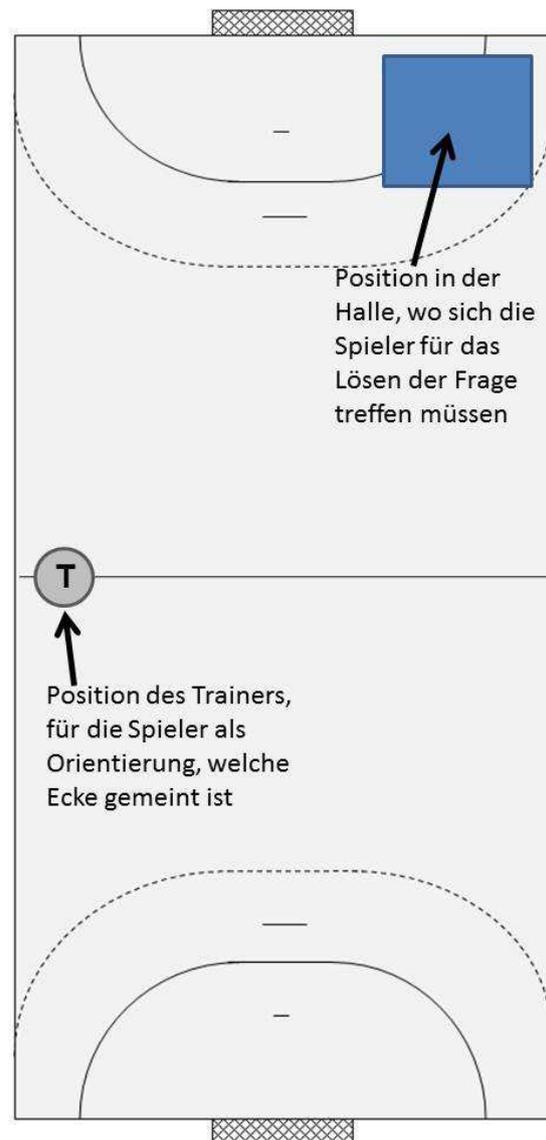
- **Grundgedanke:** Trotz körperlicher Belastung, sollen die Spieler für einen Moment die Konzentration hochfahren und eine gemeinsame Lösung für die gestellte Aufgabe finden
- Während die Spieler den Parcours absolvieren, pfeift der Trainer als Signal für das Lösen der nächsten Aufgabe

Vorbereitung für das Quiz:

- 10 Fragen überlegen und jede Frage für jede Mannschaft einmal ausdrucken (siehe Beispielfrage auf der nächsten Seite)
- Die Aufgabenkarte enthält als blaues Viereck auch die entsprechende Ecke, die als Treffpunkt dient (aus Sicht des Trainers)

Ablauf für das Quiz:

- In unregelmäßigen Abständen (nach ca. zwei Minuten) ein akustisches Signal (pfeifen) geben, je ein Spieler jeder Mannschaft kommt zum Trainer gelaufen und holt sich eine Aufgabe ab, die zu lösen ist
- Nachdem der Spieler die Aufgabe abgeholt hat, müssen sich alle Spieler in der Ecke der Halle zusammenfinden, die auf der Frage eingezeichnet ist (blaues Viereck)
- Beide Mannschaften haben vom Abholen bis zum Zurückbringen der Lösung 45 Sekunden Zeit
- Wird die Lösung nach Ablauf der 45 Sekunden gebracht, wird sie nicht gewertet



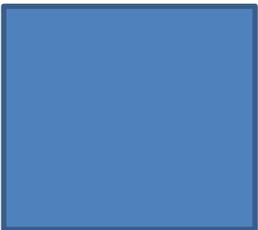
 Die Spieler sollen direkt nach dem Abholen der Aufgabe miteinander kommunizieren und erkennen, in welcher Ecke sie sich treffen sollen

Team 1

Frage 1:

Schreibe alle Primzahlen bis zur Zahl 20 auf

Antwort:

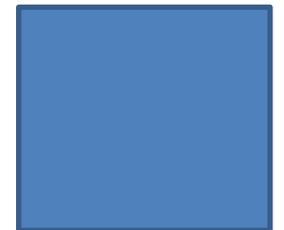


Team 2

Frage 1:

Schreibe alle Primzahlen bis zur Zahl 20 auf

Antwort:



Frage	Antwort	Team 1	Team 2
1: Schreibe alle Primzahlen bis zur Zahl 20 auf	2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19		
2. Was ist das Produkt aus 30 und 15?	450		
3. Was ist die Summe aus 30 und 15?	45		
4. Was ist der Quotient aus 30 und 15?	2		
5. Wie lautet das Ergebnis von: $15 + 3 - 7 * 3 + 12 =$	9		
6. Wie lautet das Ergebnis von: $15 + 3 - 7 * (3 + 12) =$	-87		
8. 18^2	324		
8. Vierte Wurzel aus 81	3		
9. Wenn Pia hal1b so viel Geld hat wie Heike und Willi drei Euro mehr als Pia, wie viel Geld darf Pia höchstens haben, damit Willi mehr als Heike hat.	2,99		
10. $1/6 + 2/3 + 1/2$	$8/6$ ($4/3$)		

Nr.: 211-4

Koordination

10

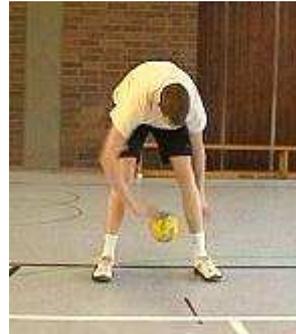
55

Ablauf:

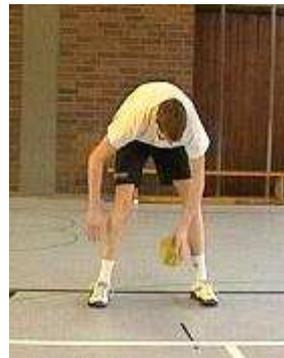
Der Ball wird im Wechsel 2x vorne und 2x hinten geprellt.

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

 Der Ball darf dabei nicht zu hoch geprellt werden



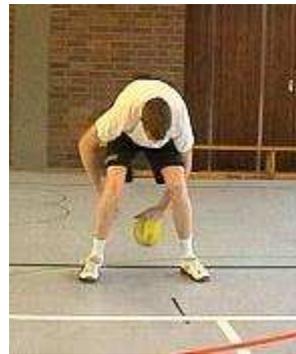
(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)

Nr.: 211-5

Ausdauer-Parcours

35

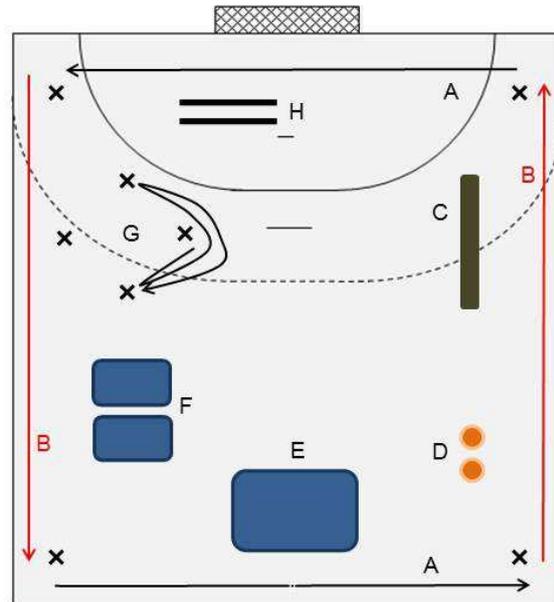
90

Grundaufbau:

- Jede Station mit 2 Spielern besetzen
- Die Übungen in folgender Reihenfolge durchlaufen: A nach H

Zeitlicher Ablauf:

- 20 Sek. Übung (1. Durchgang)
- 10 (15) Sek. Pause
- 20 Sek. Übung (2. Durchgang)
- 10 (15) Sek. Pause
- 20 Sek. Übung (3. Durchgang)
- 30 Sek. Pause und Stationswechsel
- usw.
- Nach den 7 Stationen eine kurze Pause, danach die 2. Runde



(Bild 1)

Station 1:

- Die beiden Spieler laufen um die Hütchen im Kreis herum.
- Immer im Wechsel eine Bahn locker (A) und eine Bahn im Sprint (B)

Station 2:

- Vor der Bank auf den Boden legen, die Arme nach vorne ausstrecken, so dass das Deuserband unter Spannung steht (Bild 2). Die Füße während der Übung leicht vom Boden anheben
- ⚠ Den Kopf nur leicht anheben, auf einen geraden Rücken achten (kein Hohlkreuz! Bauchmuskulatur dabei anspannen) (Bild 2)
- Das Band bis Höhe des Kinns anziehen, kurz halten und wieder langsam nach vorne, usw. (Bild 3)



(Bild 2)



(Bild 3)

⚠ falls die Spieler bei der Übung auf dem Boden hin und her rutschen, eine dünne Turnmatte als Unterlage verwenden

Station 3:

- Der Spieler nehmen einen Medizinball in beide Hände und strecken die Hände gerade nach vorne (Bild 4)
- Dabei die Arme und Knie ganz leicht angewinkelt halten und die Bauchmuskulatur anspannen
- Den Oberkörper mit dem nach vorne gehaltenem Ball dynamisch zur Seite beschleunigen und in der seitlichen Stellung wieder schnell abbremsen (Bild 5)
- Danach wieder zurück in die gerade Grundstellung (Bild 4) und sofort dynamisch auf die andere Seite beschleunigen und abbremsen (Bild 6)

 Darauf achten, dass der Oberkörper gerade gehalten wird



(Bild 4)



(Bild 5)



(Bild 6)

Station 4:

- Auf der Weichbodenmatte Hampelmannsprünge durchführen

Station 5:

- Auf der dünnen Turnmatte Sit-Ups (immer im Wechsel nach links, gerade und nach rechts) durchführen.

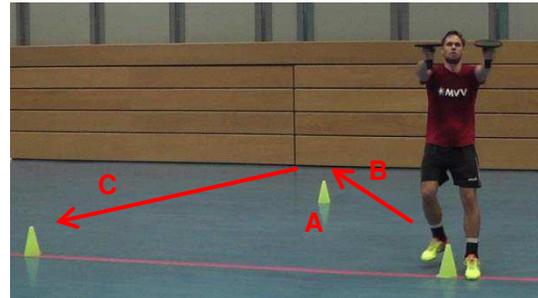
Station 6:

Aufbau:

- Vier Hütchen in Rautenform aufstellen (Bild 1 - G)

Ablauf:

- Der Spieler nimmt zwei Gewichte oder alternativ einen Medizinball in die Hände
- Der Spieler umläuft fortlaufend das hintere Hütchen (A)
- Ist der Spieler beim vorderen Hütchen angekommen, bremst er ab (Bild 7) und stößt die Arme dynamisch nach vorne (Bild 8)
- ⚠️ Darauf achten, dass die Arme dabei etwas angewinkelt bleiben
- Danach läuft er rückwärts zum Hütchen (B), umläuft es (Bild 10) und dynamisch wieder nach vorne (C) zum anderen vorderen Hütchen. Dort bremst er wieder ab und stößt die Arme dynamisch nach vorne
- Usw.



(Bild 7)



(Bild 8)



(Bild 9)



(Bild 10)

Station 7:

Aufbau:

- Auf jeder Seite des Barrens je eine Matte (zur Absicherung, falls ein Spieler abrutscht) und 1 kleine Turnkiste wie abgebildet (Bild 10) aufstellen
- Die Übung kann vereinfacht werden, indem die Spieler die Füße statt auf der Kiste, auf dem Boden liegen haben



(Bild 11)

Ablauf:

- Der Spieler hängt sich an den Barren und legt die Füße auf die Kiste (Bild 10)
- Er zieht sich langsam nach oben, verharrt in dieser Position kurz (Bild 11) und geht langsam wieder in die Ausgangsposition zurück (Bild 10)
- Usw.



(Bild 12)

! Der gesamte Körper muss bei dieser Übung unter Spannung stehen. Er darf nicht durchhängen.

! Die Arme müssen in der Ausgangsposition (Bild 10) leicht angewinkelt bleiben

! Die Kraftentwicklung darf nur aus den Armen kommen, kein Schwungholen mit dem Körper, um in die obere Position zu kommen (Bild 11)

Nach dem kompletten Ablauf (Zwei Durchläufe aller Stationen) einige Bahnen locker auslaufen und gemeinsam in der Gruppe ausdehnen.

Nr.: 213		Handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung				☆☆☆		90			
Startblock				Hauptblock							
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell				Sprungkraft			
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe				Sprintwettkampf			
	Kleines Spiel			Angriff / Team				Torhüter			
	Koordination		X	Angriff / Wurfserie							
X	Laufkoordination			Abwehr / Individuell				Schlussblock			
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe				Abschlusspiel			
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team		X		Abschlussprint			
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining							
				Ausdauertraining							

☆:Einfache Anforderung
(alle Jugend-Aktivenmannschaften)

☆☆: Mittlere Anforderung
(geeignet ab C-Jugend bis Aktive)

☆☆☆: Höhere Anforderung
(geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

☆☆☆☆: Intensive Anforderung
(geeignet für Leistungsbereiche)

<p>Legende:</p> <p> Hütchen</p> <p> Angreifer</p> <p> Abwehrspieler</p> <p> Hürde</p> <p> Koordinationsleiter</p> <p> Turnreifen</p> <p> Ballkiste</p> <p>Benötigt: → 10 Hütchen, 9 Turnreifen, 1 Koordinationsleiter, 6 Hürden (alternativ kleine Turnkisten), 1 Ballkiste mit ausreichend Bällen</p>	<p>Beschreibung: Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt in handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung. Nach der Erwärmungsphase mit Laufkoordination und einem intensivem Passkontinuum zur Ballgewöhnung, folgt das Torhüter einwerfen, welches eine Wurfserie mit anschließender Kontereinleitung beinhaltet. Zwei Wurfserien folgen, die Erste mit Vorbelastung aus dem Rückraum und die Zweite mit einer koordinativen Voraufgabe und zwei (drei) aufeinander folgenden Würfeln. Ein schnelles Abschlusspiel rundet diese Trainingseinheit ab.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Laufkoordination (10/20) - Ballgewöhnung (20/40) - Torhüter einwerfen (10/50) - Angriff/Wurfserie (15/65) - Angriff/Wurfserie (15/80) - Abschlusspiel (10/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p>
---	--

Nr.: 213-1	Einlaufen/Dehnen	10	10
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Alle Spieler laufen mit Ball kreuz und quer durch die Halle und führen dabei verschiedene Laufbewegungen aus (vorwärts-, rückwärts-, seitwärts laufen, usw.)
- Während des Laufens muss jeder Spieler mit jedem anderen min. einmal seinen Ball getauscht haben (zwei Pässe, so dass er danach wieder seinen eigenen hat)

Gemeinsam in der Gruppe dehnen

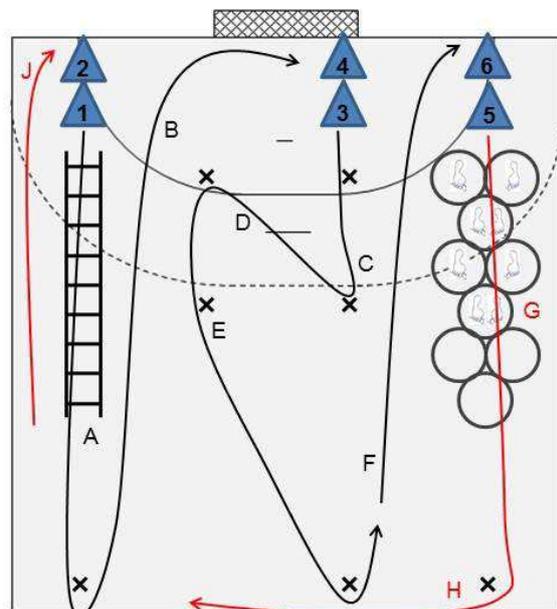
Nr.: 213-2	Laufkoordination	10	20
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Grundablauf:

- Die Spieler absolvieren im Rundlauf jede Übung dreimal
- Kurze Pause und den Ablauf wiederholen

Ablauf:

- **1**, **3** und **5** starten gleichzeitig
- **1** läuft so schnell wie möglich durch die Koordinationsleiter mit einem Kontakt je Fuß (links und rechts) je Zwischenraum (A). Nach der Koordinationsleiter zieht **1** das Lauftempo an, sprintet bis zum Hütchen und im lockeren Laufschrift zur nächsten Übung (B)
- **3** sprintet vorwärts zum Hütchen (C), diagonal rückwärts zurück (D), vorwärts an dem Hütchen vorbei (E) und im lockeren Laufschrift zur nächsten Übung (F)
- **5** springt in die nebeneinander liegenden Reifen mit je einem Fuß, beidbeinig in den 3. Reifen usw. (G). Nach den Reifen sprintet **5** zum Hütchen, umläuft es (H) und läuft im lockeren Laufschrift zur ersten Übung (J)



Nr.: 213-3

Ballgewöhnung

20

40

Ablauf innerhalb der inneren Gruppe

(1, 3 ... und 2, 4 ...):

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

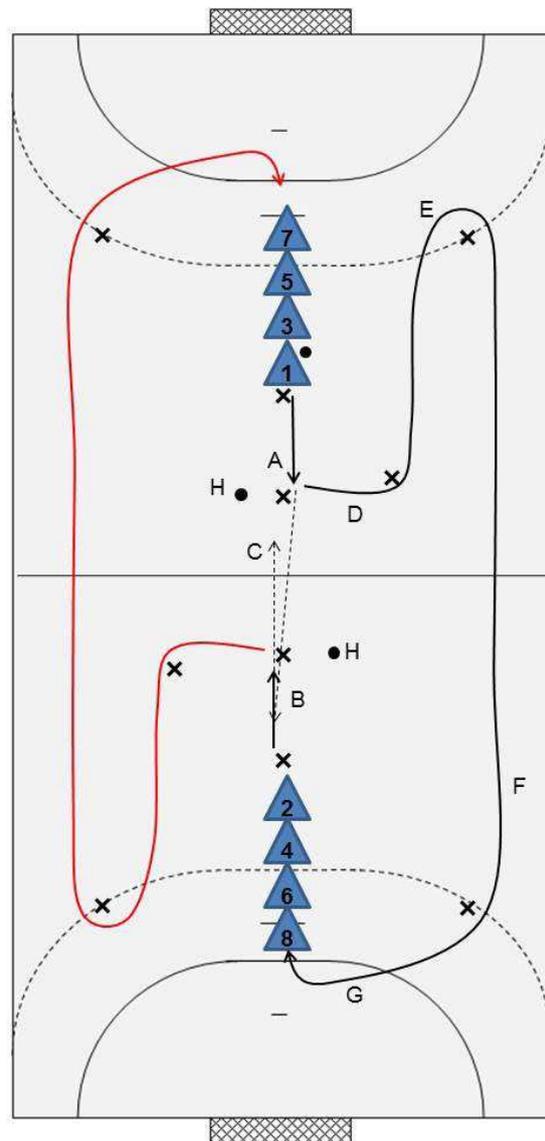
Ablauf nach dem Stoßen:

- 1 läuft in der Seitwärtsbewegung (D) links nach außen, dreht sich um und sprintet um das hinteren Hütchen (E)
- 1 sprintet die lange Gerade (F), umläuft das Hütchen und stellt sich an der anderen Gruppe wieder an (G)
- Usw.

Zeitlicher Ablauf:

- Die Übung wird 5-7 Minuten absolviert (abhängig vom Leistungsstand)
- Jedes Herunterfallen des Balls wird gezählt
- Nach Ablauf der Zeit, wird für jedes Fallenlassen des Balls z.B.: drei Liegestützen und drei Sit-Ups gemacht (Fünf Fehlpässe/Fangfehler = 15 Liegestützen und 15 Sit-Ups)
- Danach eine kurze Pause machen und den Ablauf wiederholen

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



⚠ Den Abstand der äußeren Hütchen dem Leistungsstand der Mannschaft anpassen, so dass ein Rundlauf entsteht und die Spieler (optimal) direkt nach dem Anstellen (G) wieder in den Pass (A, B und C) starten müssen

⚠ Die Übung ist durch die vielen Laufwege sehr intensiv

Nr.: 213-4

Torhüter einwerfen

10

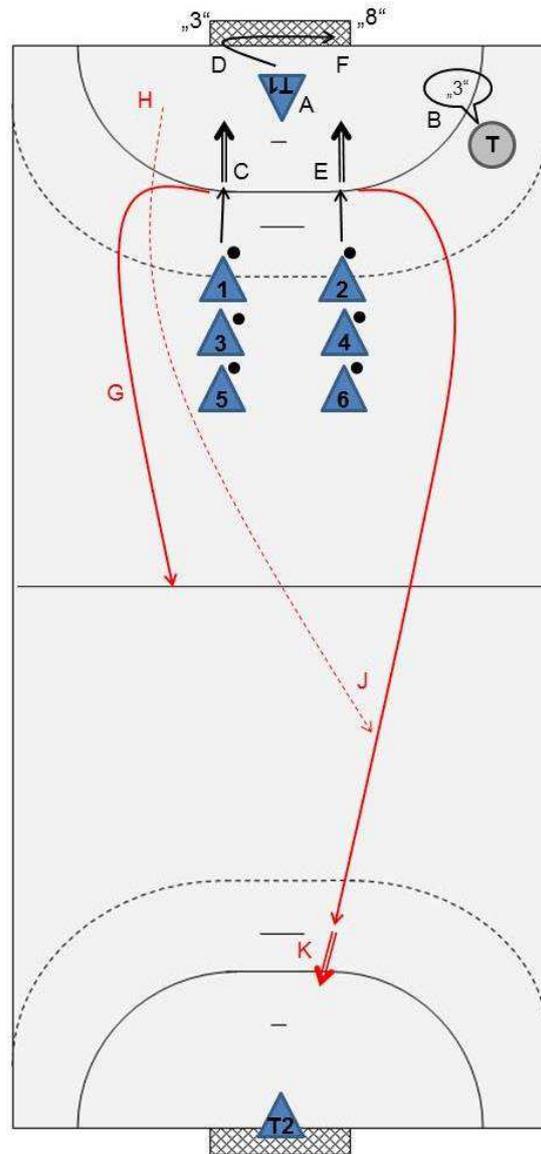
50

Aufbau:

- **T1** steht mit dem Rücken zu den Werfern
- Es werden immer 4er-Wurfserie mit folgender Vorgabe absolviert. Ruft **T** während **T1** die Hampelmannbewegung macht eine ungerade Zahl:
 - o 1. Werfer: links hoch
 - o 2. Werfer: rechts hoch
 - o 3. Werfer: links tief
 - o 4. Werfer: rechts Tief
- Ruft **T** eine gerade Zahl, dreht sich der Ablauf um:
 - o 1. Werfer: rechts hoch
 - o 2. Werfer: links hoch, usw.
- Die Werfer müssen ebenfalls darauf achten, welche Zahl gerufen wird und entsprechend beginnen:
- Ungerade Zahl: **1** beginnt
- Gerade Zahl: **2** beginnt

Ablauf:

- **T1** macht auf der Stelle schnelle Hampelmannbewegungen (A)
- **T** ruft eine Zahl (hier im Beispiel „3“) (B)
- Das ist das Zeichen für **T1**, sich sofort umzudrehen und im Tor zu positionieren und für **1**, mit der Wurfserie nach links oben zu beginnen (C)
- **T1** hält den 1. Ball links hoch (D)
- **2** startet etwas verzögert mit seinem Wurf nach rechts hoch (E)
- **T1** geht in die Seitwärtsbewegung und hält den Ball (F)
- Ewas verzögert startet **3** mit seinem Wurf nach links tief
- Am Schluss wirft **4** nach rechts tief
- **1**, **2** und **3** sprinten nach ihrem Wurf jeweils sofort zur Mittellinie (G)



- **4** startet nach seinem Wurf sofort in den Konter und bekommt von **T1** den langen Ball gespielt (J)
- Danach sind die nächsten vier Spieler an der Reihe

! **T1** soll vor dem langen Pass eine optimale Position einnehmen. Er soll so stehen, dass der Pass diagonal erfolgen kann (H), damit er für **4** einfacher zu fangen ist

Variation:

- Aufgaben stellen für die Wurfvorgabe, z.B. „die Summe aus 5 und 8“

Nr.: 213-5

Angriff / Wurfserie

15

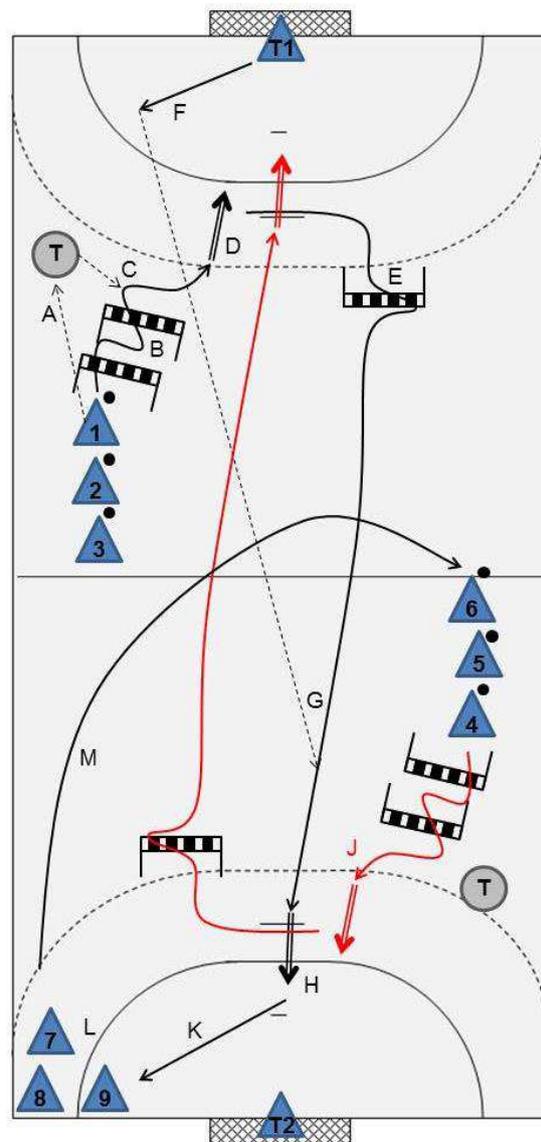
65

Aufbau:

- Die Hürden (alternativ kleine Turnkisten) wie im Bild gezeigt, aufstellen
- Die Spieler in drei Gruppen aufteilen:
 - o Zwei Werfergruppen (1, 2, 3 und 4, 5, 6)
 - o Eine Kräftigungsgruppe (7, 8 und 9)

Ablauf:

- 1 passt seinen Ball zu T (A) und überspringt dann beidbeinig springend die beiden Hürden, ohne dabei zwischen den Hürden einen Zwischenhüpfer zu machen (nur ein Kontakt zwischen den Hürden ist erlaubt) (B)
- 4 startet den gleichen Ablauf parallel zu 1 (J)
- Während dem Sprung über die zweite Hürde, kurz bevor 1 wieder landet, bekommt 1 den Ball wieder von T zurückgepasst (C) und soll dabei auch beidbeinig landen
- 1 startet jetzt ohne zu prellen (innerhalb der 3-Schritt Regel) Richtung Tor und wirft aus dem Sprungwurf heraus (D)
- Nach dem Wurf überspringt 1 zuerst sofort beidbeinig die Hürde (E), läuft dynamisch in den Konter, bekommt von T1 den langen Ball gespielt (G) und schließt auf der anderen Seite mit Wurf ab (H)
- T1 soll dabei für den langen Pass die optimale Passposition (diagonal) einnehmen (F)
- Nach seinem Wurf geht 1 zur Kräftigungsgruppe an den Rand (K) und macht immer im Wechsel 10 Liegestützen und 10 Sit-Ups, dafür steht 7 auf und stellt sich an der 1. Werfergruppe an (M)



- 4 stellt sich nach seinem Wurf hinter 3 wieder an
- Usw. bis jeder Werfer jede Station 10-15 Mal absolviert hat

⚠ Die Höhe der Hürden dem Leistungsniveau anpassen. Sie soll beidbeinig übersprungen werden können

⚠ Beide Werfergruppen müssen gleichzeitig anfangen, damit beide Torhüter für den Wurf nach dem Konter Zeit haben, sich richtig zu stellen

⚠ Die Übung erfordert für alle Spieler hohe Konzentration, damit bei den Laufbewegungen keine Kollisionen entstehen

Nr.: 213-6

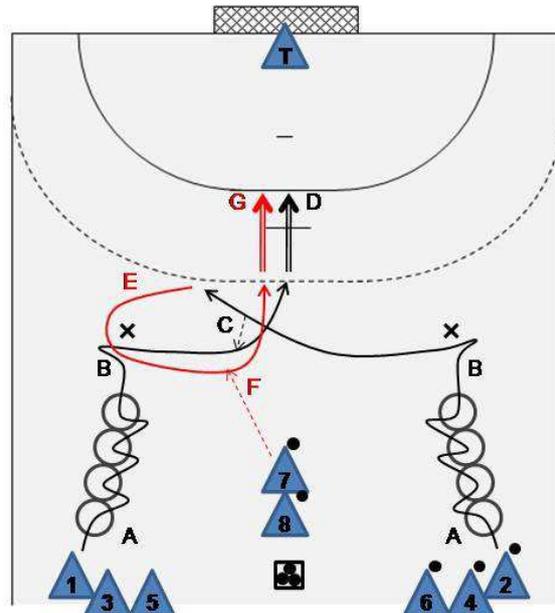
Angriff / Wurfserie

15

80

Ablauf:

- **1** und **2** (mit Ball) starten gleichzeitig und hüpfen beidbeinig durch die Reifenreihe (A)
- Nach der Reifenreihe Geschwindigkeit deutlich steigern und vor dem Hütchen eine dynamische Körpertäuschung machen (B)
- **2** prellt nach innen und kreuzt **1** an, der dynamisch angelaufen kommt (C)
- **1** wirft aus dem Sprungwurf heraus (D)
- Nach dem Pass (C) umläuft **2** sofort das Hütchen (E), bekommt von **7** den Ball in den Lauf gespielt (F) und wirft aus dem Sprungwurf heraus (G)
- **1** holt sich nach seinem Wurf einen neuen Ball und stellt sich hinter **8** an. **2** stellt sich hinter **5** ohne Ball an. **7** holt sich einen neuen Ball und stellt sich hinter **6** an



⚠ Schnelles, aber sauberes Durchspringen der Reifenreihe

⚠ Dynamische Laufbewegungen

⚠ Nach der Kreuzbewegung muss der Spieler (**2**) sofort zur zweiten Aktion umschalten (E)

Variationen:

- Einbeinig springen (links/rechts)
- In der Hampelmannbewegung durch die Reifen springen
- Mit einem Abwehrspieler, der defensiv bei 6-Meter agiert
- Nach dem zweiten Wurf (G) kann der Spieler auch noch abschließend in den Konter gehen, mit Wurf auf der anderen Seite

Nr.: 213-7

Abschlussspiel

10

90

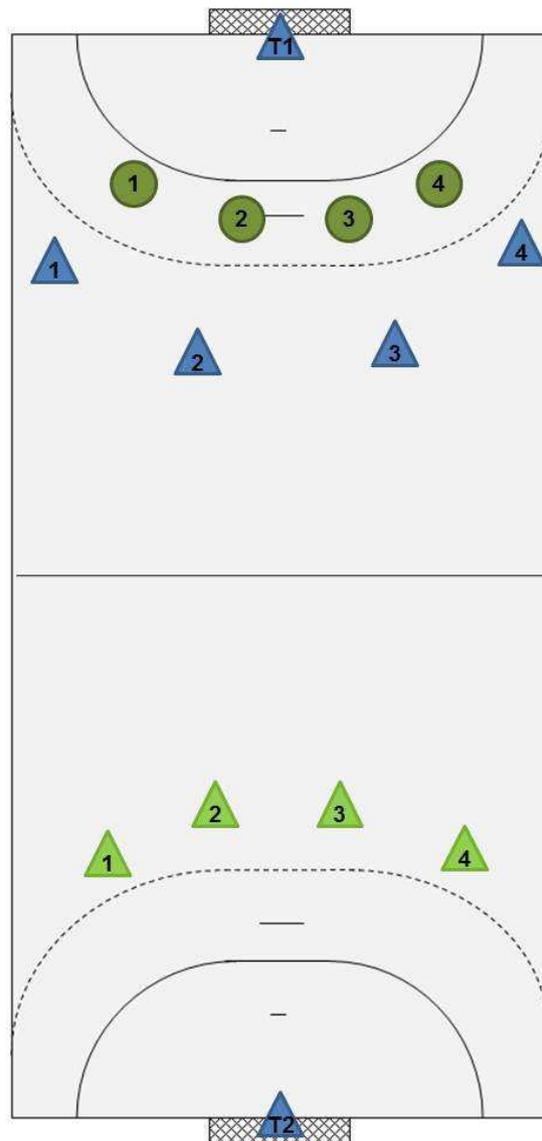
Aufbau:

- Die Spieler auf drei Mannschaften verteilen

Ablauf:

- **1**, **2**, **3** und **4** spielen im 4gg4 gegen **1**, **2**, **3** und **4**
- Sobald der Angriff zu Ende ist, starten **1**, **2**, **3** und **4** in die schnelle Gegenbewegung und spielen auf der anderen Seite gegen **1**, **2**, **3** und **4**, die ihre Abwehraktion deutlich vor der 9-Meter Linie beginnen sollen
- **1**, **2**, **3** und **4** gehen nach dem Angriff als neue Spieler direkt in die Abwehr (vor der 9-Meter Linie)
- Wird ein Tor erzielt, wird der Ball direkt vom Torhüter wieder in das Spiel gebracht, ohne Anwurf an der Mittellinie
- Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten Spielzeit am meisten Tore erzielt. Vorher Aufgaben für den Zweiten und Dritten definieren

! Es soll ein Spiel entstehen, welches schnell hin und her geht, Unterbrechungen möglichst vermeiden



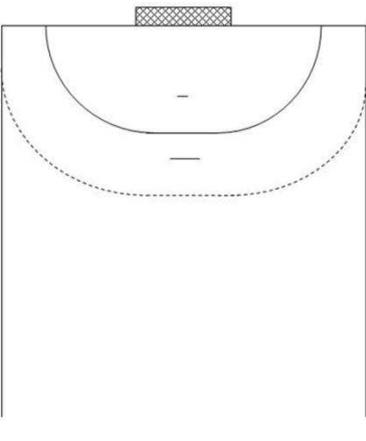
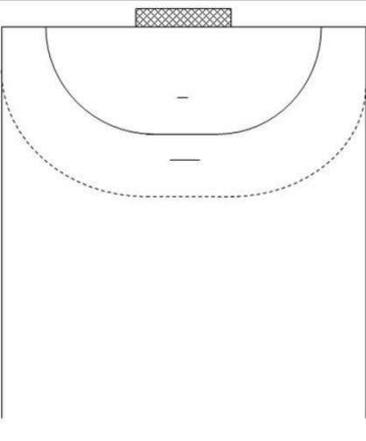
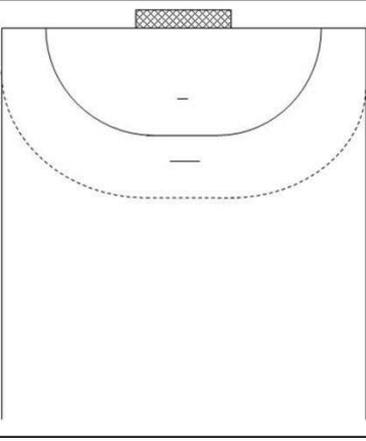
5. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

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://handball-uebungen.de/index.php/formulare>

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: _____

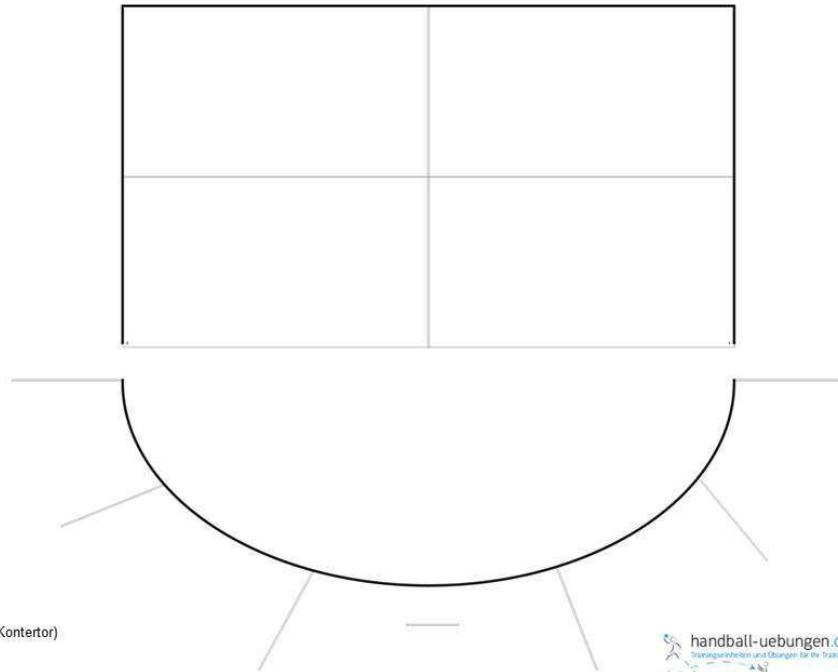
Nr.: ____ / Position: ____

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://handball-uebungen.de/index.php/formulare>

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>Wurfbild Angreifer Name: _____ Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"><tr><td>Tor</td><td>gehalten</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table> <p>Konter</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>	Tor	gehalten			Tor	gehalten			<p>Wurfbild Angreifer Name: _____ Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"><tr><td>Tor</td><td>gehalten</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table> <p>Konter</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>	Tor	gehalten			Tor	gehalten		
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
<p>Wurfbild Angreifer Name: _____ Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"><tr><td>Tor</td><td>gehalten</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table> <p>Konter</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>	Tor	gehalten			Tor	gehalten			<p>Wurfbild Angreifer Name: _____ Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"><tr><td>Tor</td><td>gehalten</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table> <p>Konter</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>	Tor	gehalten			Tor	gehalten		
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																

Kostenloser Download unter: <http://handball-uebungen.de/index.php/formulare>

6. Gutschein

Mit diesem Gutscheincode erhalten Sie auf www.handball-uebungen.de die Trainingseinheit "**215 – Auftakthandlung gegen eine 5:1 Abwehr durch Kreuzbewegungen**" kostenlos im Downloadbereich freigeschaltet. Geben Sie bitte bei der Registrierung den folgenden Code im Feld Gutscheincode ein:

Gutscheincode: HP7xyz

7. 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



8. Weitere Fachbücher von handball-uebungen.de

E-Books aus der Reihe Handball Praxis Mini



Mini- und Kinderhandball (5 Trainingseinheiten)

Mini- bzw. Kinderhandball unterscheidet sich grundlegend vom Training höherer Altersklassen und erst recht vom Handball in Leistungsbereichen. Bei diesem ersten Kontakt mit der Sportart „Handball“ sollen die Kinder an den Umgang mit dem Ball herangeführt werden. Es soll der Spaß an der Bewegung, am Sport treiben, am Spiel miteinander und auch am Wettkampf gegeneinander vermittelt werden.

Das vorliegende Buch führt zunächst kurz in das Thema und die Besonderheiten des Mini- und Kinderhandballs ein und zeigt dabei an einigen Beispielübungen Möglichkeiten auf, das Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Im Anschluss folgen fünf komplette Trainingseinheiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden mit Hauptaugenmerk auf den Grundtechniken im Handball (Prellen, Passen, Fangen, Werfen, und Abwehren im Spiel gegeneinander). Hier wird spielerisch in die späteren handballspezifischen Grundlagen eingeführt, wobei auch die generelle Bewegungserfahrung und die Ausprägung von koordinativen Fähigkeiten besondere Beachtung findet.

Die Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Variationen können die Trainingseinheiten im Schwierigkeitsgrad an die jeweilige Trainingsgruppe angepasst werden. Sie sollen auch Ideen bieten, die Übungen zu modifizieren und weiterzuentwickeln, um das Training immer wieder neu und abwechslungsreich zu gestalten.

E-Books aus der Reihe Handball Praxis

Handball Praxis 1 - Handballspezifische Ausdauer (5 Trainingseinheiten)

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.

Handball Praxis 2 - Grundbewegungen in der Abwehr (5 Trainingseinheiten)

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.

Handball Praxis 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.

Handball Praxis 4 - Intensives Abwehrtraining im Handball (5 Trainingseinheiten)

Der Angriff schießt die Tore, die Abwehr gewinnt das Spiel.

Im folgenden Band finden Sie fünf methodisch ausgearbeitete Trainingseinheiten zum Thema Abwehr im Handballspiel. 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. Ebenso ist eine konditionelle Fitness gerade für eine konzentrierte Abwehrleistung immens wichtig. Diese Einheiten legen ein großes Augenmerk auf konditionelle Elemente und sind daher für ältere Jugendmannschaften und erwachsene Mannschaften aus dem Leistungsbereich sehr zu empfehlen.

Handball Praxis 5 - Abwehrsysteme erfolgreich überwinden (5 Trainingseinheiten)

Nicht immer hat man überragende Einzelspieler, die in 1gegen1 Aktionen die Spielsituation lösen können, daher ist strukturiertes Zusammenspiel ein wichtiger und spielentscheidender Faktor, um gegnerische Abwehrreihen zu überwinden. In diesem Buch werden fünf Trainingseinheiten vorgestellt, die methodisch Auftakthandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme erarbeiten.

Die ersten beiden Trainingseinheiten erarbeiten Schritt für Schritt die Grundlagen der Kreuzbewegungen und der Sperrstellung des Kreisläufers mit Absetzen. In den weiteren drei Einheiten liegt der Schwerpunkt beim Spiel gegen eine 6:0, 5:1 und 3:2:1 Abwehr. Auftakthandlungen zum Ausspielen der jeweiligen Abwehrformation werden erarbeitet.

Handball Praxis 6 - Grundlagentraining für E- und D- Jugendliche (5 Trainingseinheiten)

Die vorliegenden Trainingseinheiten erarbeiten Grundlagen für den E- und D- Jugendbereich. Die Anforderungen können aber auch einfach an höhere Altersklassen angepasst und für diese angewendet werden. Schritt für Schritt werden die einzelnen Themen innerhalb einer Trainingseinheit vom Einfachen zum Komplexen altersspezifisch erarbeitet. Ein großer Fokus liegt auf dem Erlernen der handballspezifischen Grundlagen durch gezielte Übungen und spielerische Elemente.

E-Books aus der Reihe Handball Praxis Spezial

Handball Praxis Spezial 1 - Schritt für Schritt zur 3-2-1 Abwehr (6 Trainingseinheiten)

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.

Handball Praxis Spezial 2 - Schritt für Schritt zum erfolgreichen Angriffskonzept gegen eine 6-0 Abwehr (6 Trainingseinheiten)

Die sechs im Buch enthaltenen Trainingseinheiten erarbeiten eine Auftakthandlung gegen eine 6:0-Abwehr mit verschiedenen variablen Weiterspielmöglichkeiten. Die ersten drei Trainingseinheiten vermitteln dabei die individuellen und kleingruppentaktischen Grundlagen für ein Spiel gegen die 6:0-Abwehr, zunächst die dynamische Stoßbewegung mit Durchbruchentscheidung, dann die Grundlagen des Kreuzens und des Zusammenspiels mit dem Kreisläufer. Die folgenden drei Trainingseinheiten führen als Auftakthandlung Kreuzen des Mittelspielers mit dem Außen ein und bieten mit drei Varianten im weiteren Zusammenspiel variable Möglichkeiten, die gegnerische Abwehr auszuspielen.

E-Books aus der Reihe Handball Übungen

Buch 1 - Passen und Fangen in der Bewegung Teil 1 (25 Übungen)

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.

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)

Das Einwerfen der Torhüter ist in nahezu jedem Training notwendiger Bestandteil. Die vorliegenden 25 Übungen zum Einwerfen bieten hier verschiedene Ideen, um das Einwerfen sowohl für Torhüter als auch für die Feldspieler anspruchsvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, schon beim Einwerfen die Dynamik der Spieler zu verbessern.

Die Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Ob gekoppelt mit koordinativen Zusatzübungen oder vorbereitend für Inhalte des Hauptteils, kann für jedes Training und durch verschiedene Schwierigkeitsstufen auch für jede Altersstufe das Einwerfen passend gestaltet werden.

Buch 7 - Effektives Einwerfen der Torhüter Teil 2 (25 Übungen)

2. Teil mit weiteren Übungen

Buch 3 - Handballnahe Spiele zur Erwärmung (25 Übungen)

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

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

Buch 4 - Spielerisch zu schnelleren Beinen (25 Übungen)

Schnelligkeit ist eine der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten im modernen Handball. Kurze Antritte mit maximaler Belastung entscheiden über den Erfolg der Aktionen. Mit den vorliegenden 25 Wettkampfspielen kann im Training die Schnelligkeit spielerisch und mit Spaß trainiert werden, in Einzelwettkämpfen, bei denen jeder für sich selbst arbeitet und in Wettkämpfen zwischen mehreren Teams.

Die praktischen Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen und zusätzliche Hinweise und Variationsmöglichkeiten, kann das Schnelligkeitstraining so für jede Altersstufe abwechslungsreich gestaltet werden.

Buch 5 - Wurfserien und Kreuzbewegungen (25 Übungen)

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

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

Buch 8 - Spieleröffnungen im Handball (15 Auftakthandlungen)

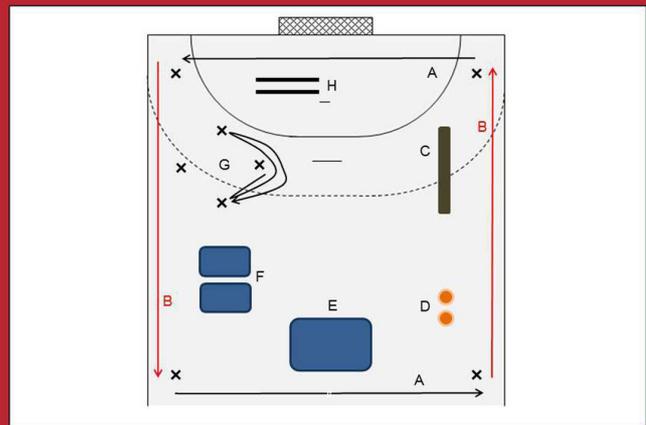
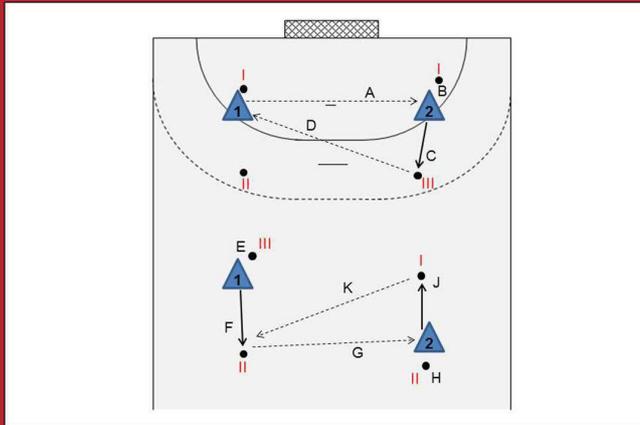
Im gebundenen Spiel 6 gegen 6 ist es nicht immer einfach, eine kompakt stehende Abwehr zu überwinden. Mit diesen Auftakthandlungen (Auslösehandlungen) bringen sie Bewegung in die gegnerische Abwehr.

Mehrere Weiterführungsmöglichkeiten bieten variable Abschlussmöglichkeiten.

Buch 9 - Koordination mit Ball - Koordinative Grundlagen mit Ball trainieren (25 Übungen)

Koordinative Fähigkeiten sind eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Handballeausbildung. 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.

Besuchen Sie unseren Shop unter www.handball-uebungen.de



Handball Praxis 7 - Handballspezifisches Ausdauertraining im Stadion und in der Halle

Die vorliegenden Trainingseinheiten haben den Schwerpunkt auf handballspezifischem Ausdauertraining mit und ohne Ball. Sie eignen sich sehr gut für die Vorbereitungszeiten vor der Runde, aber auch in kleinen Spielpausen während der Runde, finden diese Trainingseinheiten ihren Platz. Training auf dem Sportplatz, in der Halle, mit und ohne Ball wird dabei berücksichtigt.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

- Spielerisches Ausdauertraining in der Halle und auf dem Feld (TE 206)
- Schnellkraftausdauer auf dem Sportplatz (TE 207)
- Handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle mit Ball (TE 209)
- Intensives handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle (TE 211)
- Handballspezifisches Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung (TE 213)