

## 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 Knochen-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)

## 5. Trainingseinheiten

TE 1		Grundbewegungen in der Abwehr 1				☆☆	90
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell			Sprungkraft
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe		X	Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel			Angriff / Team			Torhüter
	Koordination			Angriff / Wurfserie			
	Laufkoordination		X	Abwehr / Individuell		Schlussblock	
	Kräftigung		X	Abwehr / Kleingruppe		X	Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		X	Abwehr / Team			Abschlusssprint
	Torhüter einwerfen			Athletiktraining			
				Ausdauertraining			

### Benötigt:

- 2 Langbänke / Turnbänke
- ein großer Turnkasten
- 1 Kartenspiel
- 6 Hütchen
- eine kleine Turnkiste
- Kreismarkierung am Boden oder Markierungsband
- ausreichend Bälle

TE 1 - 1	Einlaufen/Dehnen	15	15
----------	------------------	----	----

### Aufbau:

- Es werden links und rechts des Feldes(halbes Spielfeld) zwei Turnbänke aufgestellt

### Ablauf:

- Die Spieler bewegen sich kreuz und quer in einer Hallenhälfte durcheinander. Dabei sollen verschiedene Laufvarianten durchgeführt werden (vorwärts, seitwärts, rückwärts/ mit Armkreisen...).
- Auf Signal des Trainers bleiben alle Spieler stehen. Der Trainer nennt eine Eigenschaft. Die Spieler, auf die die Eigenschaft zutrifft, sprinten zur linken Bank, die anderen zur rechten.
- Die Gruppe, bei der als letztes alle Spieler auf der Bank stehen, macht eine Zusatzaufgabe (z. Bsp. Hampelmänner)

### Mögliche Eigenschaften:

- Mehr als einen Bruder oder Schwester
- Geboren in der ersten Jahreshälfte
- Haarfarbe blond
- Jünger als Jahrgang ????
- Adidas/Puma- Schuhe











Gemeinsames Dehnen in der Gruppe

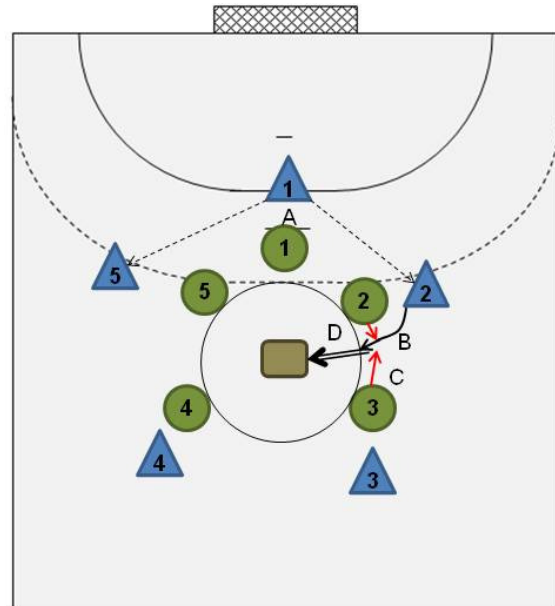
<b>TE 1 - 7</b>	<b>Abwehr / Team</b>	<b>10</b>	<b>80</b>
-----------------	----------------------	-----------	-----------

**Aufbau:**

- Einen Kreis auf dem Hallenboden markieren oder einen bereits existierenden Kreis verwenden.
- Einen kleinen Turnkasten in die Mitte des Kreises stellen

**Ablauf:**

- Die Angreifer , , ,  und  versuchen durch schnelles Passspiel (A), stoßen und 1 gegen 1-Aktionen (B), in Wurfposition zu kommen und den Kasten zu treffen. (D)
- Dabei sind nur Pässe zu den beiden benachbarten Angreifern erlaubt.
- Ein Heber über die Abwehr auf die Kastenoberseite ist nicht erlaubt
- Die Abwehrspieler , , ,  und  versuchen, den Wurf Richtung Kasten zu verhindern
- Jede Mannschaft startet 10 Aktionen, danach ist Aufgabenwechsel.

**Wettkampf:**

- Wer trifft bei 10 Angriffen den Kasten öfter
- Verlierermannschaft muss eine vereinbarte Strafe ausführen (Liegestützen/ Sit-Ups)

**Variationen:**

- Pässe über mehrere Stationen erlauben.
- Als Ziel Hütchen auf dem Kasten verwenden.

<b>TE 1 - 8</b>	<b>Abschlussspiel</b>	<b>10</b>	<b>90</b>
-----------------	-----------------------	-----------	-----------

**Grundaufbau:**

- Zwei Mannschaften bilden, die Handball gegeneinander spielen.

**Ablauf:**

- Es wird auf einer Hallenhälfte gespielt. Eine Mannschaft beginnt im Angriff. Wird ein Tor erzielt, bleibt die Mannschaft im Angriff und startet wieder von der Mittellinie; ansonsten wechseln die Aufgaben.
- Verlierermannschaft macht eine zuvor definierte Strafe (z. Bsp. Linienläufe/Steigerungsläufe)

## TE 5 - 4

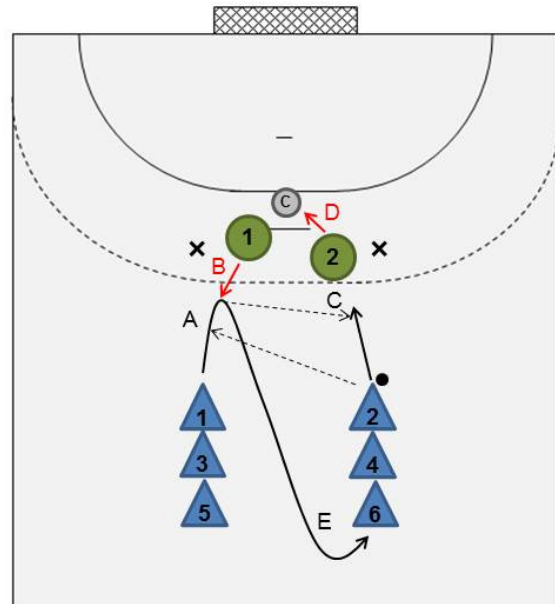
## Ballgewöhnung

10

50

## Ablauf:

- **1** stößt an und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- **1** kommt dynamisch nach vorne und attackiert **1** (B). (Der Ball soll aber noch spielbar bleiben)
- **1** passt zu **2**, der ebenfalls anstößt (C) und von **2** attackiert wird
- Nach der jeweiligen Abwehraktion, lassen sich **1** und **2** sofort wieder zurück sinken und klatschen dem Trainer in die Hand (D), um dann wieder dynamisch in die Abwehraktion nach vorne zu gehen (B)
- **1** lässt sich rückwärts zurückfallen und stellt sich auf der anderen Seite wieder an (E)
- Usw.



! Die Abwehrspieler sollen in schnellen Seitwärtsschritten raustreten und wieder nach hinten sinken

! Auf korrekte Abwehrhaltung achten (Schrittstellung)

## Vorlage für die Spieleranalyse (4er):

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

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

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

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