

## 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

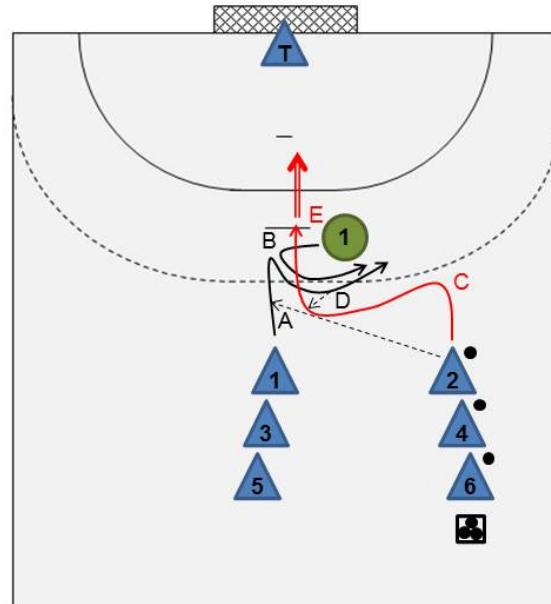
Grundsätzlich sind bei den Grundübungen die Lauf- und Passwege genau vorgegeben (der Anspruch kann im Laufe der Übung gesteigert und variiert werden)

### 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)

**TE 1 - 4 | Torhüter einwerfen****10 | 45****Ablauf:**

- **1** startet und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (A)
- **1** macht eine deutliche Wurftäuschung (ohne Prellen vorher)
- **1** tritt an **1** heraus und attackiert den Körper (B)
- **1** prellt nach rechts weg (Körper zwischen Ball und **1**) und **1** begleitet ihn aktiv mit Schieben gegen den Oberkörper
- **2** stößt zuerst ohne Ball geradeaus (**C**), geht dann dynamisch nach links weg, nimmt die Kreuzbewegung von **1** an und bekommt den Ball gespielt (D)
- **2** zieht dynamisch Richtung Tor und schließt mit Wurf nach Vorgabe ab (**E**)
- Etwas zeitversetzt starten **3** und **4** mit dem gleichen Ablauf. **1** tritt sofort wieder an **3** heraus
- **1** und **2** stellen sich nach ihrer Aktion sofort wieder an. Wiederholen, bis jeder Spieler einmal geworfen hat



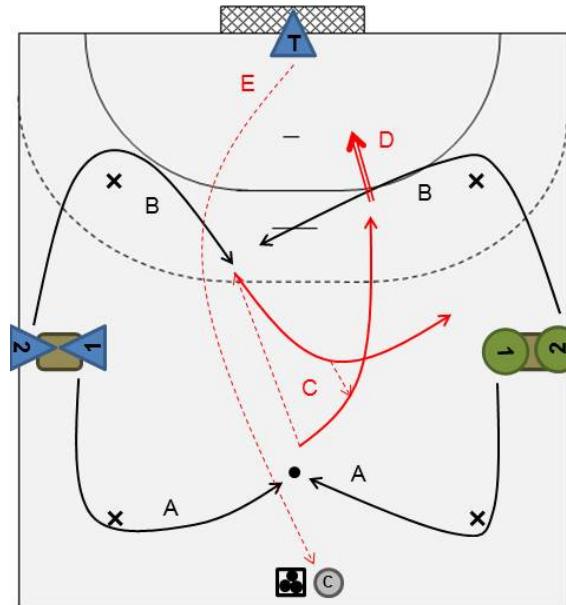
**!** **1** soll deutlich an den Angreifer heraustreten und attackieren, aber das Kreuzen (den Pass) am Ende zulassen

**TE 2 - 8 | Abschlussspiel**
**10 | 90**
**Grundaufbau:**

- Je zwei Spieler (**1**, **2** und **1**, **2**) setzen sich Rücken an Rücken auf eine kleine Turnkiste. Die beiden Spieler, die auf derselben Turnkiste sitzen, sind im weiteren Verlauf ein Team
- Ein Ball wird in der Mitte zwischen die beiden Hütchen gelegt

**Ablauf:**

- Alle vier Spieler starten auf Kommando gleichzeitig (damit keine große Pause entsteht, setzen sich die nächsten vier Spieler danach bereits hin)
- **1** und **1** umlaufen ihr Hütchen und versuchen jeweils, zuerst den Ball zu erreichen (A)
- **2** und **2** umlaufen das hintere Hütchen und greifen danach ins Spiel ein (B)
- Die Mannschaft, welche den Ball erlaufen hat, spielt nun 2 gegen 2 gegen die beiden anderen Spieler (**C**) und versucht, ein Tor zu erzielen (**D**)
- Gelingt es den beiden Abwehrspielern (hier im Beispiel **1** und **2**), den Ball herauszuspielen, dürfen sie sofort ihrerseits versuchen, (auf das gleiche Tor) ein Tor zu erzielen. Sind sie dabei erfolgreich, müssen die beiden anderen 10 Liegestützen machen
- Nach dem Wurf holt der Torhüter sofort den Ball und wirft ihn zum Trainer/2. Torhüter, der ihn dann wieder auf den Punkt legt (**E**)
- Usw.



**!** Die Spieler können (sollen) sich vorher absprechen, wer um den Ball kämpft.

**!** Sofortiges Umschalten, wenn die Abwehrspieler den Ball erkämpft haben

**TE 3 - 6 Abwehr / Kleingruppe****15****80****Grundablauf:**

-   und  spielen im 3 gegen 3 gegen   und 
- Nach jedem Angriff wird die Aufgabe gewechselt (Angriff wird zur Abwehr...)
- Verhindert die Abwehr einen Torerfolg von   und 

**Ablauf:**

-   und  sollen durch klare Absprachen, gegenseitiges Übergeben und Übernehmen (A), sowie Begleiten von Einläufern (B) versuchen, den Angriff am Torwurf zu hindern.
-   und  sollen durch freies Spiel (1 gegen 1, Kreuzbewegungen, Einlaufen ohne Ball) versuchen, ein Tor zu erzielen

**!** Gleichzeitig auf zwei Tore spielen, nach der ersten Runde spielen dann die beiden Verlierer- und Gewinnermannschaften in der zweiten Runde gegeneinander

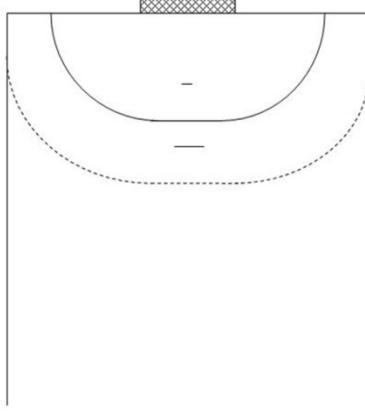
## 6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

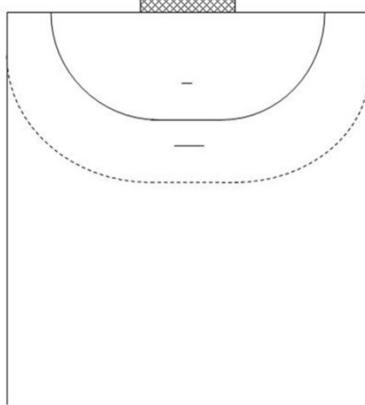
### Vorlage für die Trainingsplanung:

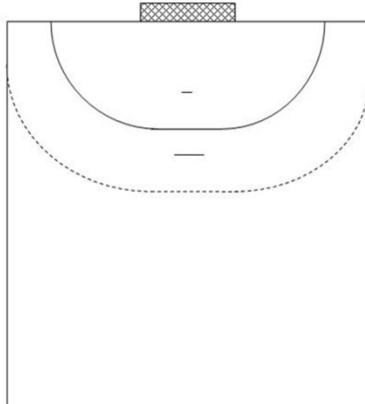
**Beschreibung:** Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.

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



Thema:	Zeit: <input type="text"/>
Beschreibung:	
	

Thema:	Zeit: <input type="text"/>
Beschreibung:	
	

Thema:	Zeit: <input type="text"/>
Beschreibung:	
	

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