

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)

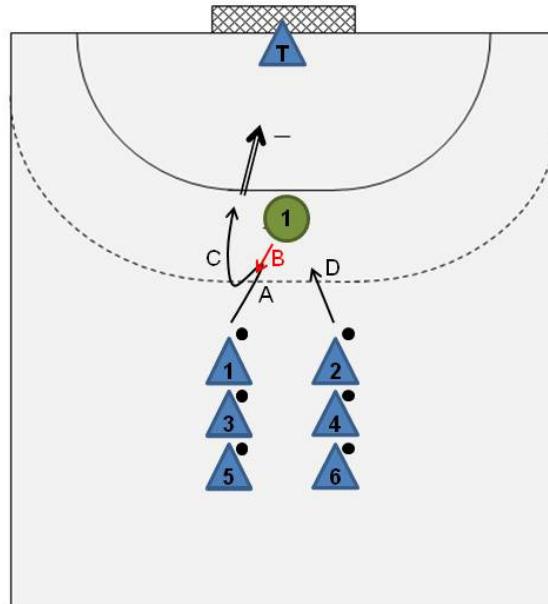
Hinweise zur Grundübung

- 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)

Nr.: 1-4	Torhüter einwerfen	10	45
----------	--------------------	----	----

Ablauf:

-  läuft mit Ball an und hebt den Wurfarm zum Wurf (A)
-  läuft  dynamisch entgegen und drängt ihn in der Abwehraktion zurück (ca. 0,5 Meter) (B)
-  lässt sich sofort nach der Aktion gegen  wieder auf die Ausgangsposition zurück sinken
- Nachdem  zurückgedrängt wurde, startet er Richtung Tor und wirft nach Vorgabe (Hände, hoch, tief, halbhoch) (C)
- Jetzt startet  auf der anderen Seite mit dem gleichen Ablauf (D)



! Darauf achten, dass  richtig in der Abwehrhaltung agiert (Wurfarm und diagonal die Hüfte attackieren)

! Die Spieler müssen  ausreichend Zeit geben, damit er wieder auf die Ausgangsposition zurücksinken kann

!  soll den Spieler dynamisch zurückdrücken, nicht „fest machen“

Nr.:5-7	Abwehr / Team	15	80
---------	---------------	----	----

Grundstellung bei Ballbesitz RL (Bild 1):

- 1 steht offensiv bei 2
- 2 sichert den Raum hinter 1 ab
- 3 steht offensiv mit leichter Ausrichtung zu 1
- 4 steht defensiv, falls 6 sich in diesem Bereich aufhält, übernimmt 4 ihn

**Ablauf (Bild 1):**

- 1 und 5 fungieren als Anspielstationen
- 2 spielt 3 den Ball in den Lauf (A)
 - o 3 bewegt sich seitlich in die Mitte, mit offensiver Ausrichtung zu 3 (B)
 - o 1 sinkt seitlich nach hinten innen (C)
 - o 4 tritt offensiv nach vorne (E)
 - o 2 verschiebt seitlich und übernimmt den Raum (6) von 4 (D)
- 3 spielt den Ball zu 4

Grundablauf für die Angreifer:

- Der Ball wird von 1 bis 5 durchgespielt
- 2, 3 und 4 versuchen, durch 1 gegen 1-Aktionen durchzubrechen oder an den Kreis zu 6 zu passen
- Den Druck auf die Abwehr von Durchgang zu Durchgang steigern, um so die Anforderung für die Abwehrspieler langsam zu steigern
- Später Kreuzbewegungen und Rückpässe zulassen

Ballbesitz RM:

- 3 tritt offensiv auf 3 heraus
- 5 tritt Richtung 4 heraus
- 2 hält die offensive Position bei 2
- 2 und 5 müssen auf ein Einlaufen (Kreuzbewegung) von 2 und 4 aufpassen (H)
- 1 und 6 halten die Positionen und müssen auf ein Einlaufen von 1 und 5 aufpassen, bzw. es verhindern (G)
- 4 übernimmt 6 und muss solange bei ihm bleiben, bis er ihn übergeben kann. Auf das Herauslaufen achten (J)

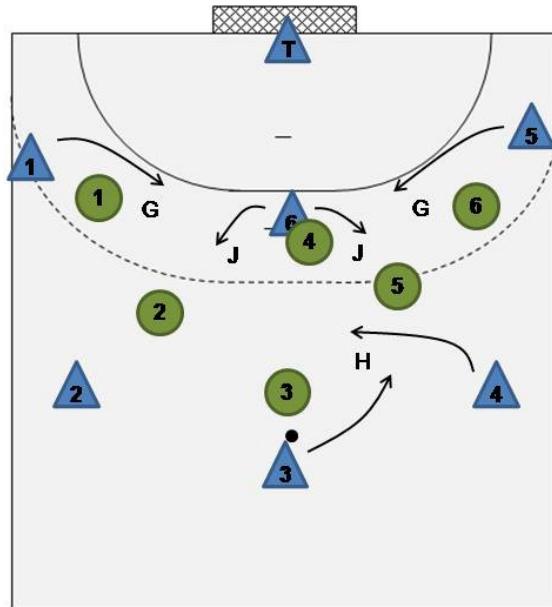


Bild 3

Ballbesitz RR:

- 5 tritt offensiv auf 4 heraus
- 3 steht offensiv mit Ausrichtung zwischen 3 und 4
- 4 deckt den Raum hinter 5 ab. Steht 6 im Bereich hinter 5, übernimmt 4 ihn
- 2 übernimmt 6, wenn er im linken Bereich steht (wie im Bsp. Bild 4), um den Pass zu verhindern (N)
- 1 steht offensiv, mit dem Ziel, das parallele Stoßen von 2 zu verhindern (M). Er muss aber auch auf den direkten Pass (K) zu 1 aufpassen und dann nach außen laufen (L)

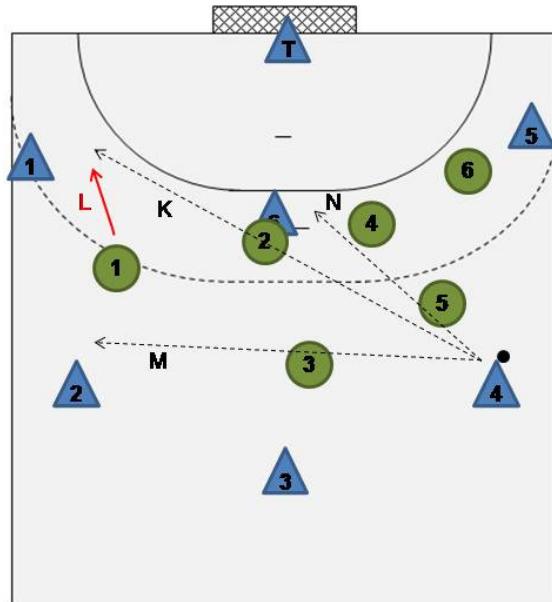


Bild 4

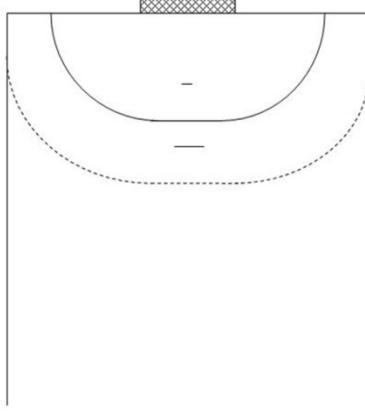
6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

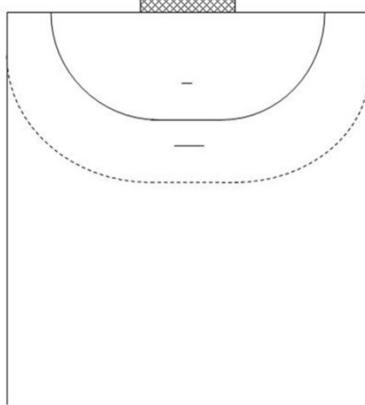
Vorlage für die Trainingsplanung:

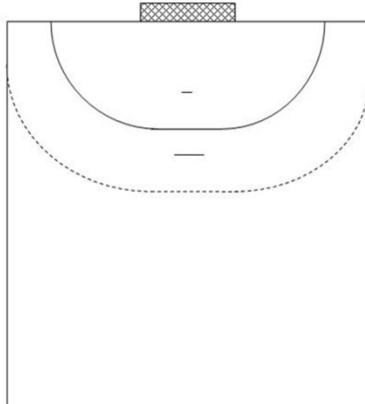
Beschreibung: Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.

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>