

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.: 168-6 | **Torhüter**

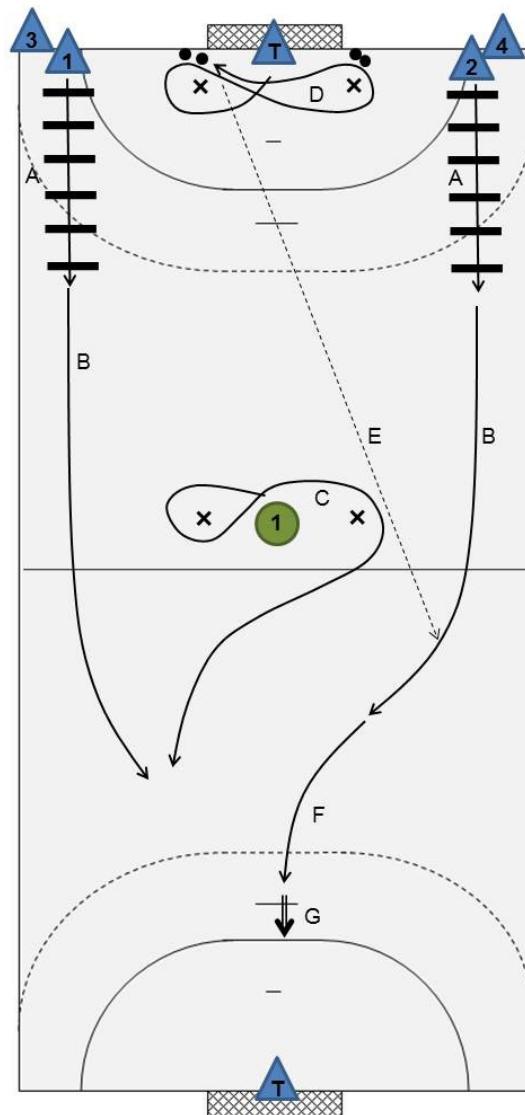
10 | 65

Aufbau:

- Schaumstoffbalken rechts und links des Feldes wie im Bild auslegen, vor dem Tor und in der Mitte Hütchen aufstellen

Ablauf:

- Auf Kommando (Pfiff) starten alle 4 beteiligten Spieler (1, 2, 1 und der Torhüter gleichzeitig)
- 1 und 2 durchlaufen die Balken mit jeweils zwei Kontakten (rechter Fuß/linker Fuß) je Zwischenraum (A). Danach starten beide in den Konter (B)
- 1 läuft eine Acht in den Hütchen (C) und orientiert sich dann zu einem der beiden Angreifer
- Der Torwart läuft eine Acht in den Hütchen (D), holt dann schnell einen Ball und passt zu dem Spieler, der nicht von 1 abgedeckt wird (E)
- Nach Erhalt des Balles wird mit Torwurf abgeschlossen (F und G)
- Der Abwehrspieler nimmt seine Position wieder ein, beim nächsten Kommando startet der Ablauf mit zwei neuen Angreifern usw.



⚠ Der Torwart soll den Ball schnell holen und sich dabei schon orientieren, um den Pass zum freien Spieler mit höchstem Tempo spielen zu können

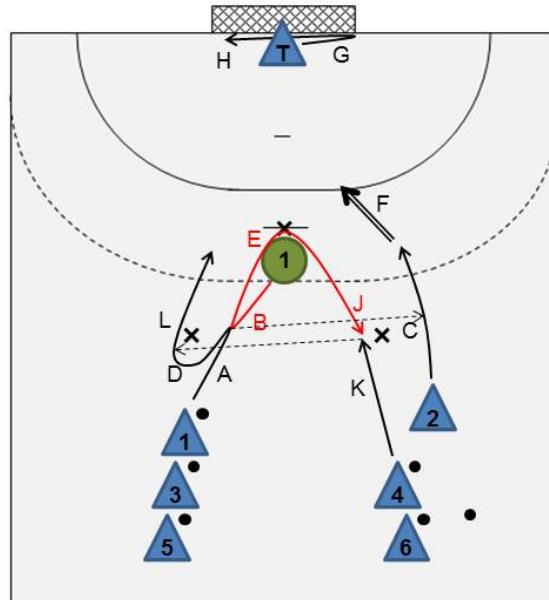
⚠ Torhüter und Abwehrspieler regelmäßig wechseln

Nr.: 183-4 | Torhüter einwerfen

15 | 45

Ablauf:

- **1** stößt mit Ball dynamisch an (A)
- **1** tritt der Stoßbewegung von **1** entgegen und attackiert **1** (B)
- **1** spielt **2** den Ball in den Lauf (C)
- Nach dem Pass zieht sich **1** sofort wieder rückwärts zurück (D)
- **2** geht dynamisch Richtung Tor und wirft nach Vorgabe (hoch, halb oder tief) nach links (F)
- **T** macht mit dem Pass von **1** (C) zuerst eine dynamisch Bewegung zum Pfosten (G) und geht dann in die Bewegung nach rechts, um den Ball von **2** zu halten (H). Danach geht **T** wieder zurück in die Tormitte und wiederholt den Ablauf beim nächsten Wurf von der anderen Seite von **1** mit dem umgekehrten Laufweg
- **1** zieht sich nach der 1. Aktion (B) sofort rückwärts zum Hütchen zurück (E) und geht der Stoßbewegung (K) von **4** entgegen und attackiert **4** (J)
- **4** spielt **1** den Ball in den Lauf (L), der ebenfalls mit Wurf (nach rechts) abschließt
- Usw., bis alle Spieler geworfen haben, danach den Abwehrspieler tauschen, bis alle Spieler einmal in der Abwehr waren



Wurfvariationen für die Angreifer:

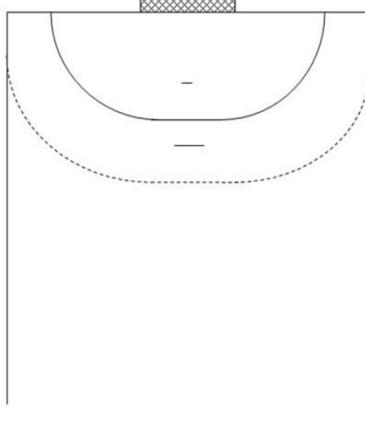
- Auf den kurzen Pfosten werfen (Laufbewegung für **1** dreht sich dann um)
- Freies Werfen ab 9 Meter. Die Angreifer sollen mit nur einem Schritt nach dem Pass (C) in den Sprungwurf gehen und bei 9 Meter werfen (F)

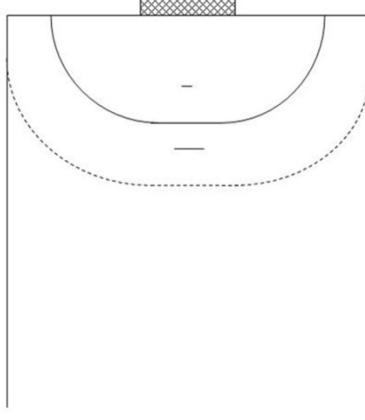
⚠ **1** Bei der Abwehrbewegung von **1** auf die korrekte Ausführung achten (Fußstellung und Armführung zum Wurfarm)

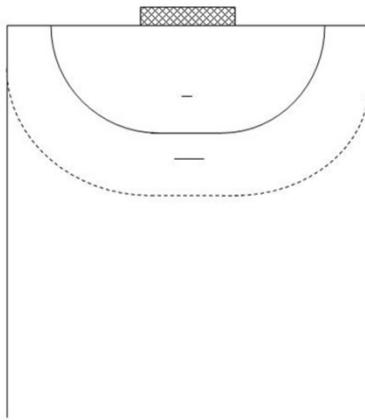
⚠ **1** soll mit hoher Dynamik die Angreifer angehen und deutlich stören (gleichzeitige Schulung für die Angreifer, die unter Außeneinwirkung einen „sauberen“ Ball spielen sollen)

6. 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>