

## 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

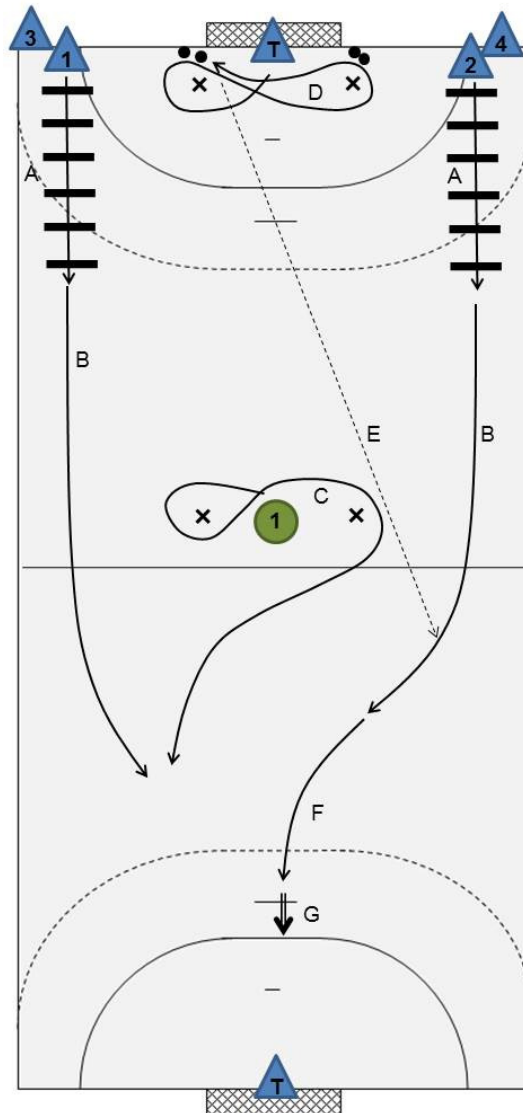
- Alle Spieler den Ablauf durchführen lassen (schnelle Wechsel)
- Hohe Anzahl an Wiederholungen
- Mit Rotation arbeiten oder die Übung auf beiden Seiten gleichzeitig/mit geringer Verzögerung durchführen, damit für die Spieler keine lange Wartezeiten entstehen
- Individuell arbeiten (1gg1 bis max. 2gg2)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

**Aufbau:**

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

**Ablauf:**

- Auf Kommando (Pfeiff) 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.





















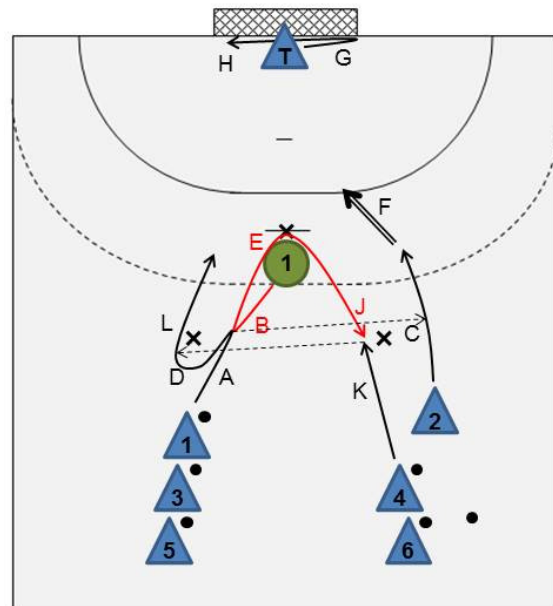
**!** Der Torwart soll den Ball schnell holen und sich dabei schon orientieren, um den Pass zum freien Spieler mit höchstem Tempo spielen zu können

**!** Torhüter und Abwehrspieler regelmäßig wechseln


Nr.: 183-4	Torhüter einwerfen	15	45
------------	--------------------	----	----



### Ablauf:



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

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


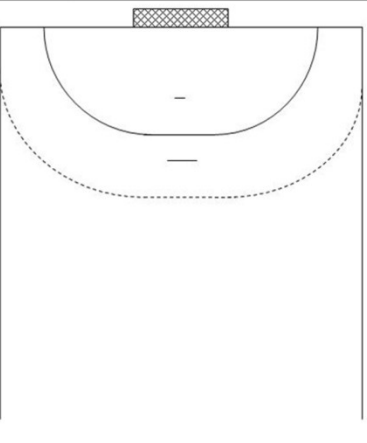
  soll mit hoher Dynamik die Angreifer angehen und deutlich stören (gleichzeitige Schulung für die Angreifer, die unter Außeneinwirkung einen „sauberen“ Ball spielen sollen)


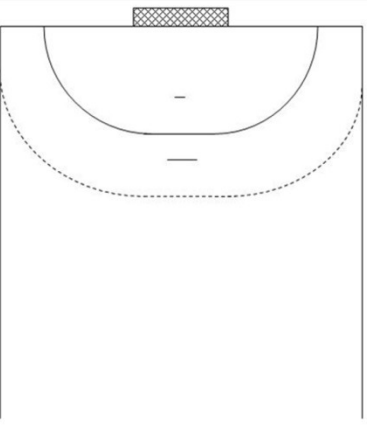
## 6. Vorlage für die Trainingsplanung:


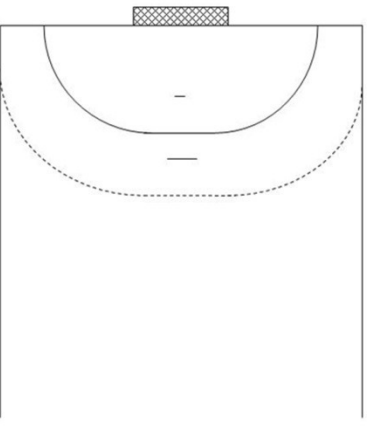
**Beschreibung:** Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.

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

handball-uebungen.de  
Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training!

Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		

Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		

Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		

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