

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
vielen Dank, dass Sie sich für ein Buch der trainingsunterstützenden Reihe von handball-uebungen.de entschieden haben.

Die vorliegenden Trainingseinheiten erarbeiten Grundlagen für den E- und D-Jugendbereich. Die Anforderungen können aber auch einfach an höhere Altersklassen angepasst und für diese angewendet werden. Schritt für Schritt werden die einzelnen Themen innerhalb einer Trainingseinheit vom Einfachen zum Komplexen altersspezifisch erarbeitet. Ein großer Fokus liegt auf dem Erlernen der handballspezifischen Grundlagen durch gezielte Übungen und spielerische Elemente.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 174 – Grundlagen der koordinativen Laufbewegung und Wurftechnik trainieren (★)**

Das Erlernen und Verbessern des Wurfs ist das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit. Bereits in die Erwärmung mit Einlaufen und einem kleinen Spiel werden Würfe auf feste Ziele eingebaut. Es folgt eine Koordinationsübung mit Würfen, die die Möglichkeit bietet, die Armhaltung zu verbessern. Nach dem Torhüter einwerfen soll in einer Wurfserie mit Wettkampf die richtige Wurftechnik auch unter Zeitdruck angewendet werden, bevor in zwei individuellen Angriffsübungen der Wurf aus handballspezifischen Situationen und die Entscheidung Wurf oder Pass in den Vordergrund treten. Eine Wurfserie schließt das Training ab.

### **TE 178 – Grundlagen der offensive Manndeckung trainieren (ohne Torhüter) (★)**

Ziel der Trainingseinheit ist das Erlernen und Verbessern der offensiven Manndeckung. Bereits bei der Erwärmung werden beim Einlaufen und in einem kleinen Spiel das Beobachten und die Reaktion auf Bewegungen des Gegenspielers integriert. Im Anschluss folgen zwei individuelle Abwehrübungen im 1gegen1 mit und ohne Ball, anschließend wird beides in einem kleinen Wettkampf vertieft. Die zweite Hälfte des Hauptteils erweitert auf 2gegen2, wobei das Gleiten aneinander vorbei bei Kreuzbewegungen im Vordergrund steht. Zum Abschluss folgt ein Wettkampfspiel, bei dem die Trainingsinhalte noch einmal angewendet und erprobt werden können.

### **TE 192 – Koordinatives Grundlagentraining für Feldspieler und Torhüter (★)**

Der Torhüter steht im Mittelpunkt der vorliegenden Trainingseinheit, zudem schulen alle Übungen die koordinativen Fähigkeiten aller Spieler. Nach der Erwärmung mit einer Gruppenübung zum Einlaufen und einem Reaktions-Sprintwettkampf, wird in der Ballgewöhnung die Fokussierung auf den Ball und das richtige Stellungsspiel geschult. Es folgt eine Torhüterübung mit verschiedenen Passvarianten an die Hallenwand. Das Torhüter einwerfen und die folgende Torhüterübung stellen koordinative Aufgaben für Torhüter und Feldspieler gleichermaßen. Ein Wurfwettkampf schließt die Trainingseinheit ab.

## TE 198 – Verbessern der Passgenauigkeit und Passentscheidung in Drucksituationen (★)

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern der Passgenauigkeit und der Passentscheidung unter Zeitdruck. Bereits das Einlaufen erfolgt mit verschiedenen Passvarianten. Nach einem kleinen Spiel, werden in der Ballgewöhnung und im Torhüter einwerfen Pässe zu einem fest stehenden Ziel geübt. Ein Wurfserie und zwei individuelle Angriffsübungen fordern dann schnelle Entscheidungen, wohin ein Pass gespielt wird. In einem Abschlussspiel wird das Geübte angewendet.

## TE 202 – Grundlagen des Sprungwurfs - Anlaufen mit drei Schritten und abspringen (★)

Ziel der Trainingseinheit ist das Erlernen und Verbessern des Sprungwurf sowie des Anlaufs mit 2 bzw. 3 Schritten. Bereits im Einlaufen wird das Timing im Sprung mit einbezogen. Nach einem kleinen Spiel wird zunächst auf den Armzug eingegangen durch Würfe im Sitzen und im Stehen. Es folgt eine Übung zu Anlaufrhythmus und Sprungwurf auf feste Ziele, was im Torhüter einwerfen und einem anschließenden Wurfwettkampf um den Torwurf erweitert und gefestigt wird. Zum Ende des Trainings muss in einer individuellen Übung vor dem Wurf auf äußere Einflüsse reagiert werden, bevor ein Wurfwettkampf das Training abschließt.

Beispielgrafik:

