

## Vorwort

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

Viele Trainer haben nicht den Luxus, mit 14 oder mehr Spielern in einer Trainingseinheit arbeiten zu können. Gerade während der Ferienzeiten, oder durch Krankheiten und Verletzungen während der Runde, kommt es immer wieder vor, dass ein bereits kleiner Kader noch weiter dezimiert wird. Auch in solchen Trainingseinheiten ist es wichtig, den verbleibenden Spielern ein abwechslungsreiches und individuelles Training zu bieten, in dem sie gefordert werden.

Das vorliegende Buch soll Ideen liefern, wie durch besondere Organisationsformen, durch Spielvarianten und koordinative Elemente ein Training in der kleinen Gruppe abwechslungsreich und anspruchsvoll gestaltet werden kann.

Die Trainingseinheiten können mit vier bis sechs Spielern plus einem Torhüter durchgeführt werden. Sollte kein Torhüter zur Verfügung stehen, kann auf feste Wurfziele zurückgegriffen werden, Beispiele hierfür sind im einleitenden Kapitel dargestellt.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 1: Wurftraining mit einer kleinen Trainingsgruppe (TE 359) (★★)**

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Training mit einer kleinen Trainingsgruppe (fünf Feldspieler plus ein Torhüter). Die einzelnen Übungen werden in Wettkampfform ausgeführt und es werden zwei Trainingssieger gesucht. Nach einer koordinativen Erwärmung und einem kleinen Spiel folgt eine Zielwurfübung. Das Torhüter einwerfen schließt sich an. Drei Wurfserien aus dem Rückraum, von außen und vom Kreis folgen. Der erste Trainingssieger steht nach den Wurfserien fest, der zweite wird im abschließenden Spiel ermittelt.

Die Spieler erhalten bei den Übungen Siegpunkte. Für die beiden Tagessieger kleine Preise mitnehmen.

## **TE 2: Passen, Fangen, Werfen im Kontinuum für eine kleine Trainingsgruppe (TE 236) (★★★)**

Die vorliegende Trainingseinheit beinhaltet ein Training für eine kleine Trainingsgruppe (4-6 Feldspieler und ein Torhüter). Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel folgen zwei Übungen zur Ballgewöhnung mit koordinativen Zusatzaufgaben. Es folgen Torhüter einwerfen und eine erweiterte Übung für den Torhüter. In einer Wurfserie und einem Wettkampfspiel in der Kleingruppe im Kontinuum werden Würfe mit Lauf- und Kreuzbewegungen kombiniert, bevor ein Abschlussspiel aus zwei kombinierten Aktionen die Trainingseinheit beendet.

## **TE 3: Training in einer kleinen Trainingsgruppe mit Wurf-Passaktionen und Koordination (TE 239) (★★★)**

Das Ziel dieser Trainingseinheit ist das Wurftraining mit einer kleinen Spielergruppe. Das Training kann mit einem Torhüter und drei bis vier Feldspielern absolviert werden. Die einzelnen Übungen sind aber auch auf größere Gruppen erweiterbar. Nach der Erwärmung mit einer Übung zur Laufkoordination und einem kleinen Spiel, folgt eine dynamische und intensive Übung zur Ballgewöhnung. Das Torhüter einwerfen und Wurfserien von den Positionen folgen. Ein Wurfwettkampf und ein Sprintwettkampf zum Schluss, runden die Trainingseinheit ab.

## **TE 4: Handballspezifische Koordination mit einer kleinen Trainingsgruppe (TE 252) (★★★★)**

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern der handballspezifischen Koordination. Die Trainingseinheit kann mit sechs Feldspielern und einem Torhüter optimal durchgeführt werden. Bereits beim Einlaufen wird die Orientierung im Feld geschult. Nach einem Sprintwettkampf und einer Koordinationsübung, wird in einem kleinen Spiel mit koordinativen Zusatzaufgaben, einer Übung zur Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen das Thema vertieft. Eine Wurfserie trainiert die handballspezifische Koordination in Täuschung und Wurfvorbereitung, bevor eine Teamübung im 2gegen2 Koordination und Handlungsschnelligkeit schult.

## **TE 5: Koordinatives Training in der kleinen Trainingsgruppe mit Pässen und Würfen im Kontinuum (TE 354) (★★★★)**

Gerade in Ferienzeiten kommt es häufig vor, dass nur wenige Spieler im Training sind. Die vorliegende Trainingseinheit enthält koordinativ anspruchsvolle Übungen mit handballspezifischen Grundbewegungen, die bereits mit vier Feldspielern und einem Torhüter durchgeführt werden können. Nach der Erwärmung, einem Sprintwettkampf und der Ballgewöhnung, die jeweils mit Handbällen und Tennisbällen arbeiten, wird der Torhüter eingeworfen. Im Abschluss folgen Wurfserien, die im Kontinuum Kreuzbewegungen, sowie verschiedene Pass- und Wurfvarianten fordern. Eine Wurfserie als Abschlusspiel rundet die Trainingseinheit ab.