

4. Legende zu den Trainingseinheiten:



Hütchen



Ballkiste



Angreifer



Abwehrspieler



dünne Turnmatte



dicke Weichbodenmatte



kleine Turnkiste



Medizinball



Pommes (dünne Schaumstoffbalken)



Turnbank / Langbank



kleine Turnkiste (mit der offenen Seite nach oben)



Turnreifen



großer Turnkasten



Koordinationsleiter

Schwierigkeit:



Einfache Anforderung (alle Jugend- und Aktivenmannschaften)



Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)



Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)



Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)

TE 1		Stoßen mit Entscheidung → Wurf oder Pass		☆☆	90
Startblock		Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen	X	Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe		Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination		Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell		
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

☆☆: Einfache Anforderung
(alle Jugend-Aktivenmannschaften)

☆☆☆: Mittlere Anforderung
(geeignet ab C-Jugend bis Aktive)

☆☆☆☆: Höhere Anforderung
(geeignet ab B-Jugend bis Aktive)

☆☆☆☆☆: Intensive Anforderung
(geeignet für Leistungsbereiche)

Benötigt:

- 4 Hütchen
- 6 dünne Turnmatten
- ausreichend Bälle
- Stoppuhr

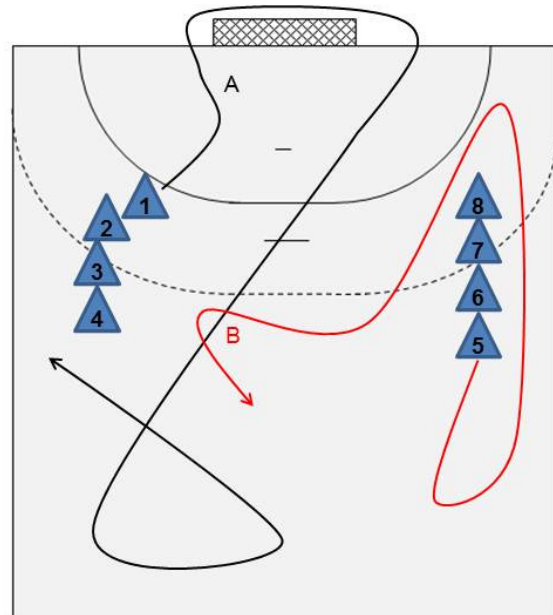
TE 1 - 1	Einlaufen/Dehnen	10	10
----------	------------------	----	----

Grundaufbau:

- Die Spieler in 4er/5er Gruppen aufteilen und je einen Leader bestimmen

Ablauf:

- Die einzelnen Gruppen bewegen sich frei in der Halle
- Der Leader läuft voraus und macht Übungen vor, die anderen Spieler laufen ihm hinterher und machen die vorgemachten Übungen nach (A)
- Treffen sich zwei Gruppen und die beiden Leader klatschen sich dabei ab, ist das das Signal für die nachlaufenden Spieler, den Leader zu tauschen. Sie müssen sofort reagieren und die Übungen des neuen Leaders nachmachen
- Erfolgt ein Pfiff des Trainers, wird je ein neuer Spieler zum neuen Leader und übernimmt ab sofort das Vormachen
- Usw.



Variation:

- Jeder Spieler mit Ball

TE 1 - 7 Abschlussspiel**15****90****Ablauf 1:**

- Es werden zwei Mannschaften mit je 5 Spielern gebildet
- Die erste Mannschaft startet im Angriff und spielt zunächst einen Angriff gegen 2 Abwehrspieler (A, B und C)
Wird ein Tor erzielt, kommt für den nächsten Angriff ein weiterer Abwehrspieler hinzu (**D**)
- Wird kein Tor erzielt, wird auch der nächste Angriff mit der gleichen Anzahl Abwehrspieler gespielt
- Geht der Ball durch einen technischen Fehler verloren oder wird er durch die Abwehr heraus gefangen, verlässt ein Abwehrspieler das Spielfeld.
- Die Angreifer versuchen, so schnell wie möglich ein Tor im 5gg5 zu erzielen. Die Zeit wird gestoppt, dann ist Aufgabenwechsel.
- Welche Mannschaft schafft es schneller, im 5gg5 zum Erfolg zu kommen?



! Schafft es eine Mannschaft nicht, innerhalb von 6-7 Minuten die Aufgabe zu lösen, ist Aufgabenwechsel und es wird notiert, wie viele Abwehrspieler auf dem Feld waren zum Zeitpunkt des Abbruchs

! Die Mannschaft ist selbst für das Holen des Balles verantwortlich – die Zeit läuft weiter

Variationen:

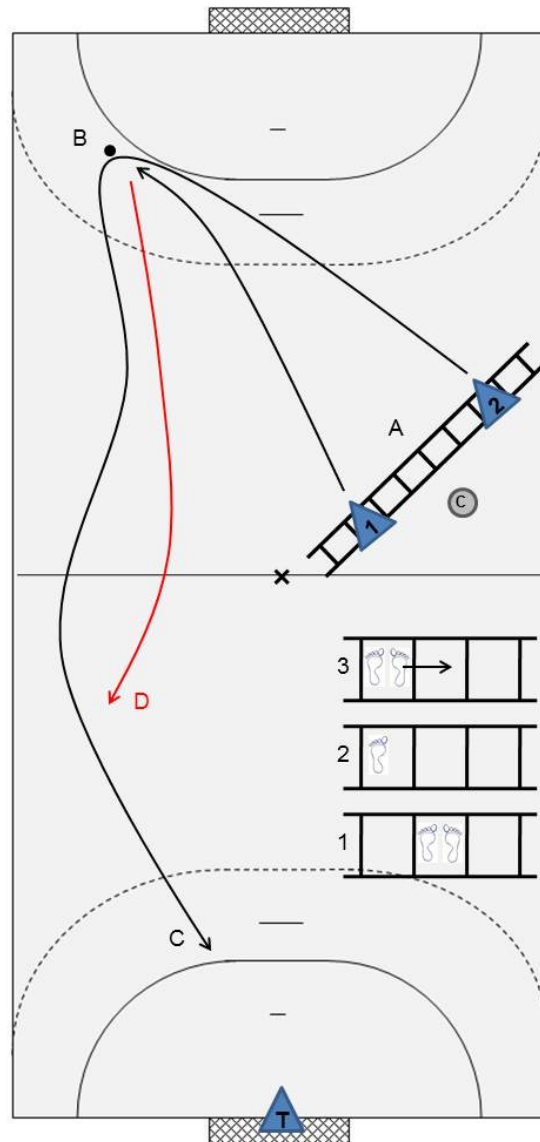
- Anstatt die Zeit zu stoppen, kann auch die Anzahl der Angriffe gezählt werden, die zur Erfüllung der Aufgabe benötigt werden.

TE 5 - 5**Angriff / individuell****15****55****Grundaufbau:**

- Zwei Spieler stellen sich in die Koordinationsleiter, so dass zwischen Ihnen 4 Zwischenräume frei sind

Ablauf:

- **1** und **2** starten gleichzeitig mit der Schrittfolge (1-3) in der Koordinationsleiter (A)
- Auf Kommando des Trainers starten beide gleichzeitig und versuchen, den zuvor abgelegten Ball zu erlaufen (B)
- Der Spieler, der zuerst beim Ball ist, wird zum Angreifer (C), der andere zum Abwehrspieler (D). Der Angreifer versucht, am gegenüberliegenden Tor zum Wurf zu kommen. Der Abwehrspieler versucht, das zu verhindern
- Gelingt dem Abwehrspieler ein Ballgewinn, kann er selbst versuchen, ein Tor (auf das gleiche Tor) zu erzielen
- In jedem Durchgang die Pärchenzusammensetzung wechseln




! Die Angriffsaktion muss links vom Hütchen erfolgen

! Auf hohe Dynamik achten (einfordern)


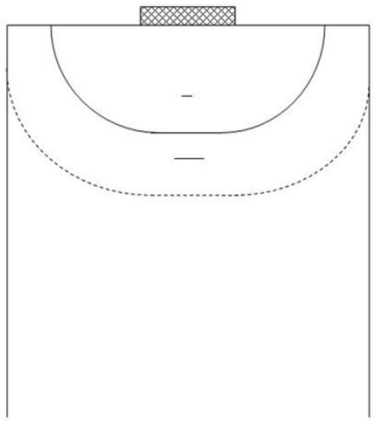

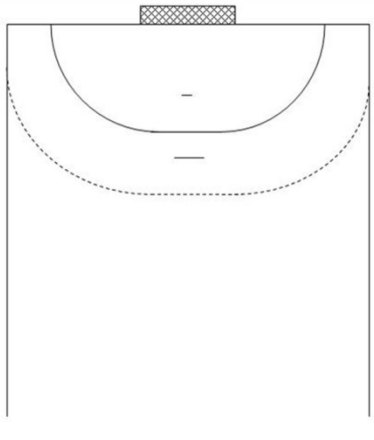

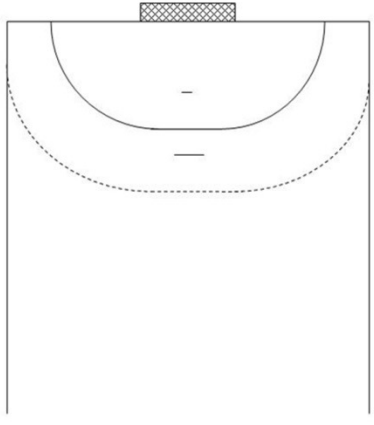
6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

Vorlage für die Trainingsplanung:

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


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

Datum: _____ Thema: _____

Thema: _____ Beschreibung: _____ 	Zeit: 	
Thema: _____ Beschreibung: _____ 	Zeit: 	
Thema: _____ Beschreibung: _____ 	Zeit: 	

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