

## Vorwort

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

Der schnelle Gegenstoß ist im modernen Handball ein wichtiger Faktor für den erfolgreichen Ausgang eines Handballspiels. Die Motivation der eigenen Mannschaft durch den schnellen Torerfolg, verbunden mit der Zermürbung des Gegners, sowie die Erhöhung der Attraktivität des Spiels, sind weitere positive Aspekte. Das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff nach Ballgewinn (oder in die schnelle Mitte nach einem Tor), um die noch nicht formierte Deckung durch ein erhöhtes Spieltempo für den schnellen Torerfolg auszunutzen, ist dabei das zentrale Ziel des Tempospiels über Gegenstöße.

Beginnend mit dem Ballgewinn und

- dem schnellen Umschalten aus der Abwehr in die Angriffsaktion,
- über die Eröffnung in die erste oder eine nachrückende zweite Welle,
- bis hin zum strukturierten Ablauf aus der zweiten Welle
- oder einer schnellen Mitte heraus,

sind alle Bausteine des Gegenstoßes Inhalt der folgenden fünf Trainingseinheiten.

Die ersten beiden Einheiten haben ihren Schwerpunkt in der Eröffnung des Gegenstoßes und der Passgenauigkeit bzw. der Passentscheidung in eine erste Welle, sowie dem Ballvortrag nach direkten Ballgewinnen. In der dritten Einheit steht das Entscheidungsverhalten in einem eventuell in der ersten oder zweiten Welle entstehenden Überzahlspiel im Vordergrund, bevor in den weiteren beiden Einheiten das strukturierte Spiel gegen eine noch ungeordnete, passiv stehende Abwehr trainiert wird.

Mit diesen fünf Trainingseinheiten bietet die Sammlung Ideen und Anreize für das Training der einzelnen Phasen des Gegenstoßes und eröffnet so die Möglichkeit, ein komplettes Konzept bestehend aus erster Welle, zweiter Welle und schneller Mitte einzuführen.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 1 – Verbesserung der Passsicherheit in die erste Welle (TE 266) (★★)**

Ziel der Trainingseinheit ist die Verbesserung von Laufwegen, Pässen und Entscheidungen in der ersten Welle. Nach dem Einlaufen sind bereits im kleinen Spiel schnelles Umschalten und lange Pässe enthalten. In der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen werden die langen Pässe trainiert, bevor in einer Wurfserie mehrere Aktionen mit Einleiten der ersten Welle kombiniert werden. In den abschließenden Kleingruppenübungen stehen dann Passentscheidungen im Vordergrund.

## **TE 2 – Schnelles Umschalten aus der Abwehraktion in die Gegenstoßbewegung (TE 287) (☆☆☆)**

Das Ziel dieser Trainingseinheit liegt im schnellen Umschalten aus der Abwehr heraus in die Gegenstoßbewegung. Nach der Erwärmung mit einer Übung zur Laufkoordination und der Ballgewöhnung, folgt mit dem Einwerfen der Torhüter eine Kombination aus einer Abwehrvorübung und einer Wurfserie für den Torhüter. In den zwei folgenden Abwehrübungen wird das schnelle Umschalten nach der Abwehrarbeit in die Gegenbewegung trainiert. Ein Spiel im 4gegen4 und ein Sprintwettkampf am Ende runden diese Trainingseinheit ab.

## **TE 3 – Verbesserung des Tempospiels im Gegenstoß (TE 296) (☆☆☆)**

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern des freien Spiels im Gegenstoß. Nach dem Einlaufen und einem kleinen Spiel, werden in der Ballgewöhnung weite Pässe gespielt, was auch im Torhüter einwerfen aufgegriffen wird. Es folgt eine Wurfserie, in der genaue Pässe notwendig sind. Zwei Kleingruppenübungen trainieren das freie Spiel in Überzahl im Konter aus offenen Situationen, bevor ein Abschlussspiel mit wachsender Komplexität die Trainingseinheit abrundet.

## **TE 4 – Erarbeiten einer strukturierten zweiten Welle durch langes Kreuzen und Weiterspieloptionen (TE 302) (☆☆☆)**

Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist das Erarbeiten eines langen Kreuzens in der zweiten Welle. Nach dem Einlaufen, einem kleinen Spiel und der Ballgewöhnung, wird im Torhüter einwerfen zunächst das lange Kreuzen eingeführt. In der folgenden Wurfserie wird, kombiniert mit einem 1gg0- Konter, das lange Kreuzen mit Ausgleichen des Mittelspielers trainiert. Zwei Kleingruppenübungen nehmen nach und nach Abwehrspieler und den Kreisläufer dazu, bevor zum Abschluss der Ablauf im 4gg4 angewendet wird.

## **TE 5 – Eine Auftakthandlung nach „Schneller Mitte“ Schritt für Schritt erarbeiten (TE 227) (☆☆☆)**

Das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit liegt im Erarbeiten einer einfachen Auftakthandlung nach der „Schnellen Mitte“. Nach der Erwärmung und einer Laufkoordinationsübung, folgt mit der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen das Üben der Grundlagen. In drei weiteren Übungen werden die Lauf- und Passbewegungen erweitert und zu einer Auftakthandlung zusammengesetzt. Im abschließenden Spiel wird das zuvor Geübte angewendet.