

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung

Ziele des Trainings

Im **Erwachsenenbereich** wird ein Trainer in der Regel am sportlichen Erfolg (Tabellenplatz) gemessen. Somit richtet sich auch das Training sehr stark nach dem jeweils nächsten Gegner (Saisonziel) aus. Im Vordergrund steht, die Spiele zu gewinnen und die vorhandenen Potentiale optimal einzusetzen.

Im **Jugendbereich** steht die **individuelle Ausbildung** im Vordergrund. Diese ist das erste Ziel, das auch über den sportlichen Erfolg zu setzen ist. Auch sollen die Spieler noch umfassend, d.h. positionsübergreifend ausgebildet werden (keine Positionsspezialisierung, keine Angriffs-/Abwehrspezialisierung)

Jahresplanung

In der Jahresplanung sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Wie viele Trainingseinheiten habe ich zur Verfügung (Ferienzeit, Feiertage und den Spielplan mit berücksichtigen)?
- Was möchte ich in diesem Jahr erreichen / verbessern?
- Welche Ziele sollten innerhalb einer Rahmenkonzeption (des Vereins, des Verbands z. Bsp. DHB) erreicht werden? In der Rahmenkonzeption des DHB finden Sie viele Orientierungshilfen für die Themen Abwehrsysteme, individuelle Angriffs-/Abwehrfähigkeiten und dazu, was am Ende welcher Altersstufe erreicht werden sollte
- Welche Fähigkeiten hat meine Mannschaft (haben meine individuellen Spieler)? Dies sollte immer wieder analysiert und dokumentiert werden, damit ein Soll-/Ist-Vergleich in regelmäßigen Abständen möglich ist

TE 1-7

Angriff / Team

15

80

Beschreibung:

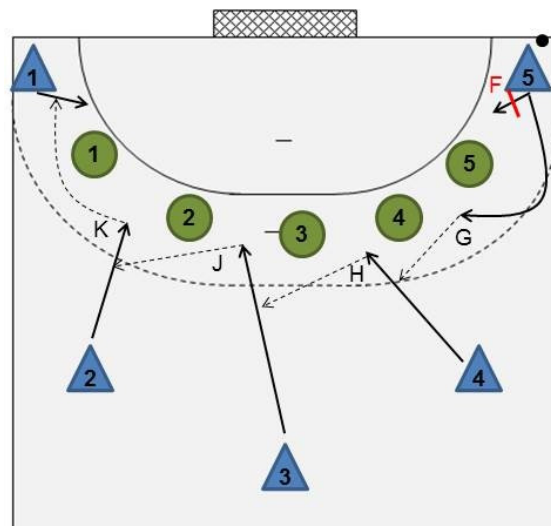
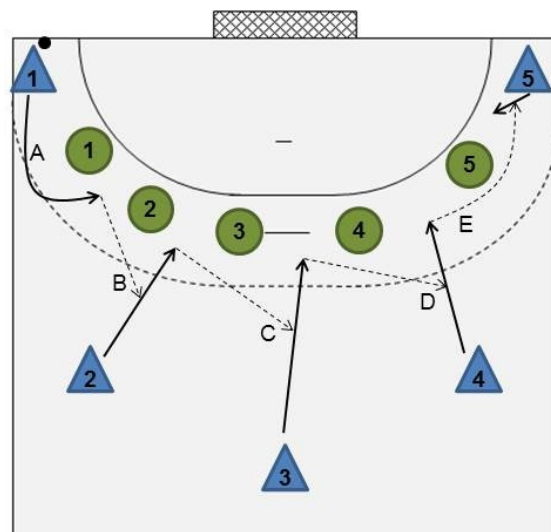
- Die zuvor geübten Stoßbewegungen werden hier im 5gegen5 angewendet

Grundablauf:

- **Phase 1:** Die Angreifer bekommen ein paar Minuten Zeit, das Timing für das Stoßen und eventuell mögliche Durchbrüche zu üben. Danach wechseln Abwehr und Angriff
- **Phase 2:** Jede Mannschaft bekommt 5 Angriffe. Jedes erzielte Tor ergibt einen Punkt. Welche Mannschaft erzielt mehr Tore?

Ablauf:

- **1** läuft von außen dynamisch an (A), stößt deutlich zwischen **1** und **2** und spielt **2** den Ball in den Lauf (B)
- **2** stößt deutlich zwischen **2** und **3** und spielt **3** den Ball in den Lauf (C)
- **3** stößt deutlich zwischen **3** und **4** und spielt **4** den Ball in den Lauf (D)
- **4** stößt deutlich zwischen **4** und **5** und spielt den Ball nach außen zu **5** (E)
- Wenn **5** genug Platz für eine Wurfaktion hat, soll er sie suchen. Stellt **5** den Weg zum Tor zu (F), läuft **5** im Bogen wieder an und die Stoßbewegungen wiederholen sich auf die andere Seite (G, H, J und K)
- Kann ein Spieler während des Stoßens zwischen der Abwehr durchbrechen, sucht er die eigene Wurfchance



! Jeder Angreifer soll bei seiner Aktion immer erst den eigenen Durchbruch suchen, bevor er den Ball weiterspielt

! **1** oder **5** sollen bei einer Lücke nach außen die Chance auf den Abschluss suchen

! Alle Angreifer müssen sich nach dem Pass sofort wieder auf die Ausgangsposition zurück ziehen, damit sie bei der nächsten Stoßbewegung wieder von hinten mit Schwung kommen können

TE 2-4 | **Torhüter einwerfen**

10

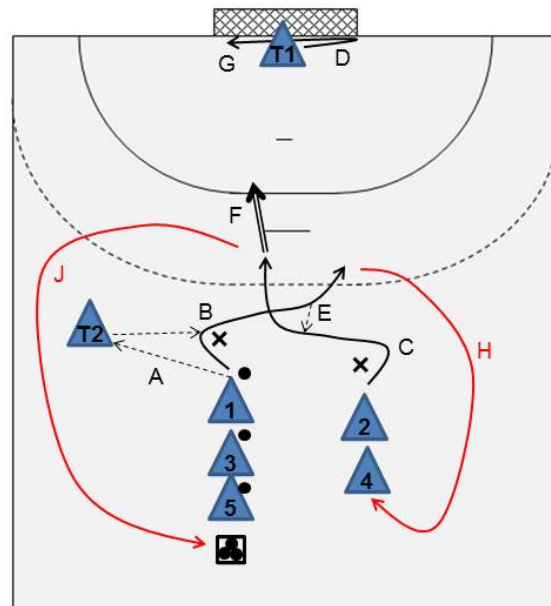
40

Ablauf:

- **1** spielt den Ball zu **T2** (A), läuft links um das Hütchen und bekommt den Ball von **T2** wieder zurück gespielt (B)
- Etwas zeitversetzt macht **2** eine Lauftäuschung rechts um das Hütchen (C)
- **1** zieht mit Ball dynamisch nach innen. **2** nimmt die Kreuzbewegung an und bekommt den Ball gespielt (E)
- **T1** macht aus der Tormitte heraus eine dynamische Seitwärtsbewegung zum Pfosten (D), berührt diesen kurz und geht sofort wieder in die seitliche Gegenbewegung, um den von **2** nach Vorgabe (hoch, halb, tief) nach links geworfenen Ball (F) zu halten (G)

! **T1** soll den Ablauf im Tor so starten, dass er den von **2** geworfenen Ball aus der seitlichen Bewegung heraus gut halten kann

- Etwas zeitversetzt starten **3** und **4** mit dem gleichen Ablauf, so dass für **T1** eine Serie entsteht
- **1** stellt sich nach seiner Aktion bei der Werfergruppe an (H) und **2** holt sich einen Ball und stellt sich ebenfalls wieder an (J)



! Das Umlaufen der Hütchen (B und C) und das anschließende Querlaufen in die Kreuzbewegung (E) muss mit hohem Tempo erfolgen

2. Erweiterung (Bild 3):

- Auftakt wie zuvor (A, B, C und D)
- **2** tritt jetzt wieder deutlich auf **3** heraus, der versucht, in einer 1 gegen 1 Aktion an **2** vorbei zu gehen (J und L)
- Gelingt der Durchbruch nicht, soll **3** versuchen, den Ball zu **6** durchzustecken (K)

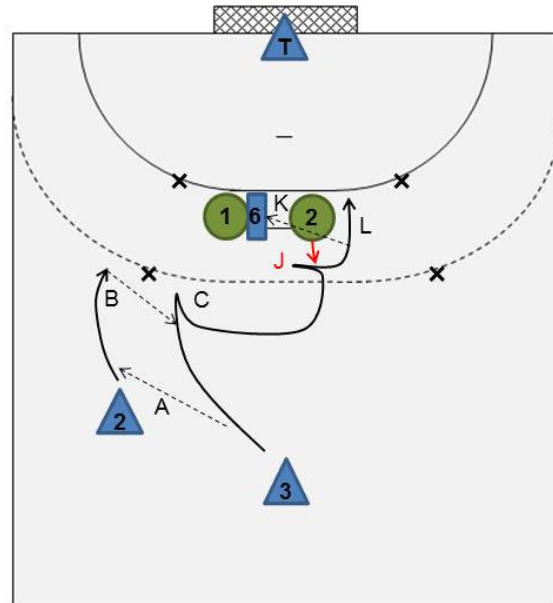


Bild 3

3. Erweiterung:

- **2** soll nun variabel agieren, so dass **3** aus den drei zuvor geübten Variationen die richtige Entscheidung fällen muss

⚠ **2** und **3** sollen beim Auftakt das Spiel deutlich nach links verlagern (A und B)

⚠ **6** muss das Stellen der Sperre so timen, dass er mit der Gegenbewegung von **3** (C) zu **1** läuft (D)

⚠ **6** soll die Sperre lang halten und sich erst im letzten Moment in den Pass von **3** absetzen

Vorlage für die Spieleranalyse (4er):

Beschreibung: Wurfanalysen der Spieler werden mit dieser Vorlage erstellt. Die Wurfposition des Spielers, der Trefferort des Balls, 7 Meter/Konter/normaler Wurf können erfasst werden

Datum: _____ - Spiel: _____ - Ergebnis: ____:____ (HZ: ____:____)

<p>Wurfbild Angreifer</p> <p>Name: _____</p> <p>Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>Konter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung: 1. Wurf = kein Tor 2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor) 3. Wurf = Tor</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten			<p>Wurfbild Angreifer</p> <p>Name: _____</p> <p>Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>Konter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung: 1. Wurf = kein Tor 2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor) 3. Wurf = Tor</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten		
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
<p>Wurfbild Angreifer</p> <p>Name: _____</p> <p>Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>Konter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung: 1. Wurf = kein Tor 2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor) 3. Wurf = Tor</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten			<p>Wurfbild Angreifer</p> <p>Name: _____</p> <p>Nr.: ____ / Position: ____</p> <p>7 Meter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>Konter</p> <table border="1"> <tr> <td>Tor</td> <td>gehalten</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><small>Erklärung: 1. Wurf = kein Tor 2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor) 3. Wurf = Tor</small></p>	Tor	gehalten			Tor	gehalten		
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																
Tor	gehalten																

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

6. Gutschein

Mit diesem Gutscheincode erhalten Sie auf www.handball-uebungen.de die Trainingseinheit "189 - Zusammenspiel im Rückraum mit zwei Kreisläufer gegen eine 6:0 Abwehr" kostenlos im Downloadbereich freigeschaltet. Geben Sie bitte bei der Registrierung den folgenden Code im Feld Gutscheincode ein:

Gutscheincode: HPS60