

Vorwort

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

Das Training der handballerischen Grundlagen im E- und D-Jugendalter ist der Schwerpunkt dieser im Buch enthaltenen fünf Trainingseinheiten. Die Themen Passsicherheit, Wurfbewegung, Prelltechnik, das Freilaufen in der Manndeckung und Passtäuschungen werden mit je einer Trainingseinheit behandelt. Schritt für Schritt werden die einzelnen Themen methodisch vom Einfachen bis hin zum komplexeren Ablauf erweitert. Durch eigenes Intensivieren der Übungen kann die Komplexität erweitert und dem Leistungsniveau der eigenen Mannschaft angepasst werden.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

TE 1 – Verbesserung der Passsicherheit in der Laufbewegung (TE 232) (★)

Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist das Verbessern der Passsicherheit, vor allem in der Laufbewegung. Nach der Erwärmung, bestehend aus dem Einlaufen mit verschiedenen Passvarianten und einem kleinen Spiel, werden in der Ballgewöhnung Pässe aus dem vollen Lauf geübt. Auch im Torhüter einwerfen und der folgenden Wurfserie werden Pässe aus dem Lauf trainiert. Eine zweite Wurfserie kombiniert Doppelpässe in einer vorgegebenen Laufbewegung mit schnellen Pässen in Richtung Tor. Zum Abschluss werden in einer Kleingruppenübung und einem Spiel präzise Pässe auch unter Druck gefordert.

TE 2 – Erlernen und Verbessern der Wurfbewegung (TE 256) (★)

Ziel der Trainingseinheit ist das Erlernen und Verbessern der richtigen Wurfausführung. Dabei wird das Werfen aus dem Stand und aus der Bewegung ohne Sprung trainiert, um den Fokus auf Arm und Körperbewegung zu legen. Nach der Erwärmung, die bereits Würfe beinhaltet, wird in zwei Übungen zur Ballgewöhnung die Aushol- und Wurfbewegung geübt und anschließend in einem Wettkampf mit Pässen kombiniert. In einem kleinen Spiel wird der Wurf dann aus der Spielsituation heraus angewendet, bevor nach dem Torhüter einwerfen in einer abschließenden Wurfserie der Wurf auf das Tor in den Vordergrund rückt.

TE 3 – Verbesserung der Prelltechnik bei gleichzeitigem Beobachten der Spielsituation (TE 278) (★)

Das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist die Verbesserung der Prelltechnik mit Schwerpunkt auf dem gleichzeitigen Beobachten des Umfeldes. Bereits in der Erwärmung werden Bewegungen mit Prellen kombiniert, ein Sprintwettkampf und ein kleines Spiel trainieren das Prellen mit erhöhter Geschwindigkeit. Nach dem Torhüter einwerfen, wird in einer Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben das gleichzeitige Beobachten von Signalen ergänzt. Die folgende Kleingruppenübung fordert beim Prellen die Beobachtung des Spielgeschehens. In einem Abschlussspiel kann das Erlernte angewendet werden.

TE 4 – Freilaufen in der Manndeckung mit Hilfe von Lauftäuschungen (TE 226) (★)

Das Freilaufen ohne Ball gegen die offene Manndeckung mit Hilfe von Lauftäuschungen, ist Thema der vorliegenden Trainingseinheit. Nach der Erwärmung, einem Sprintwettkampf mit Richtungswechseln und einer Parteiballvariante, werden im Torhüter einwerfen noch einmal schnelle Richtungswechsel geübt. Im Anschluss folgt eine individuelle Angriffsübung zum Freilaufen über Lauftäuschungen. Das Thema wird in zwei Kleingruppenübungen vertieft, bevor zum Abschluss das Gelernte im freien Spiel angewendet werden kann.

TE 5 – Erarbeiten von Spielvorteilen durch Passtäuschungen (TE 216) (★)

Der Einsatz von Passtäuschungen in Verbindung mit dem eigenen Durchbruch oder einem Rückpass zum Mitspieler, ist Hauptthema der vorliegenden Trainingseinheit. Nach dem Einlaufen, wird bereits in einem kleinen Spiel intelligentes Passen gefordert, welches in der Ballgewöhnung fortgesetzt wird. Das Torhüter einwerfen trainiert die Passtäuschung in Verbindung mit einem 1gegen1-Durchbruch, eine Wurfserie kombiniert die Passtäuschung mit einem Rückpass zum Mitspieler. Beide Varianten werden anschließend im Spiel zweimal 1gegen1 und 3gegen2 bis hin zum 4gegen4 angewendet.