

Vorwort

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

Das Kleingruppenspiel zwischen Rückraum und Kreisläufer ist ein wichtiger Baustein im Angriffsspiel nahezu aller Altersklassen. Bereits im Jugendtraining sollten die Grundlagen für das Spiel mit dem Kreisläufer gelegt werden. Dabei spielen das Stellungsspiel und Sperren eine große Rolle. Die ersten drei Trainingseinheiten in diesem Buch zeigen verschiedene Möglichkeiten des Zusammenspiels mit dem Kreisläufer auf.

Mit höherem Alter werden die Räume für das Zusammenspiel enger. Dies erhöht die Anforderungen an die Laufwege im Rückraum und die Sperrstellungen des Kreisläufers.

Gerade im Aktivenbereich spielen auch die körperlichen Voraussetzungen des Kreisläufers eine Rolle. Die letzte Trainingseinheit widmet sich speziell dem Erarbeiten eines Spielvorteils durch Positionierung des körperlich stärkeren Kreisläufers bei einem schwächeren Abwehrspieler (Mismatch).

In allen Trainingseinheiten werden die Abläufe Schritt für Schritt aufgebaut und mit vielen Hinweisen unterstützt.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

TE 1: Individuelles Training für den Kreisläufer - Durchsetzen mit Sperren und Absetzen (TE 200) (☆☆)

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern des Stellungsspiels des Kreisläufers. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, wird der Torhüter aus der Kreisläuferposition eingeworfen. In einer individuellen Angriffsübung wird das Durchsetzen am Kreis geübt, bevor in zwei Übungen in der Kleingruppe das Stellungsspiel und das Absetzen bei defensiver und halboffensiver Abwehr trainiert werden. In einem Abschlussspiel sollen die Varianten eingesetzt werden.

TE 2: Kreisläufer – Erarbeiten eines Stellungsvorteils im Zusammenspiel in der Kleingruppe (TE 210) (☆☆)

Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist die Verbesserung des Stellungsspiels des Kreisläufers. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, wird in der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen das Kreisanspiel unter erschwerten Bedingungen und mit verschiedenen Passvarianten geübt. Es folgt eine individuelle Übung zu Sperren des Kreisläufers, bevor in zwei Kleingruppenübungen die Kooperation mit Rückraum und Außenspieler erarbeitet wird. In einem Abschlussspiel soll das Geübte angewendet werden.

TE 3: Verbessern des Zusammenspiels zwischen Rückraumspieler und Kreisläufer (TE 271) (☆☆☆)

Das Ziel der vorliegenden Trainingseinheit liegt im Zusammenspiel zwischen einem Rückraumspieler und dem Kreisläufer. Nach dem Aufwärmen und einer Übung zur Laufkoordination, wird in der Ballgewöhnung die Laufbewegung des Rückraums vorbereitet. Nach dem Torhüter einwerfen folgen drei Angriffsübungen, in denen das Zusammenspiel Schritt für Schritt erweitert wird. In einem Spiel im 4gegen4 werden dann die zuvor geübten Abläufe angewendet.

TE 4: Kleingruppenspiel: Stoßen- Gegenstoßen im Rückraum und Zusammenspiel mit dem Kreis (TE 205) (☆☆)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Zusammenspiel des Rückraums im Stoßen/- Gegenstoßen und dem Pass zum Kreisläufer. Nach der Erwärmung, folgt mit der Ballgewöhnung der erste methodische Schritt im Zusammenspiel zwischen Rückraumspieler und Kreisläufer. Das Torhüter einwerfen und eine anschließende Angriffsübung erarbeiten das Stoßen- und Gegenstoßen mit anschließendem Wurf. In den folgenden zwei Kleingruppenübungen wird das Stoßen und Gegenstoßen und das Zusammenspiel mit dem Kreisläufer Schritt für Schritt erweitert. In der Abschlussübung werden alle zuvor geübten Elemente zusammengesetzt und mit einer Auftakthandlung und kreativem Weiterspielen kombiniert.

TE 5: Mit dem körperlich stärkeren Kreisläufer gegen den Außenabwehrspieler agieren (TE 363) (★★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt in einer einfachen Auslöseaktion, um durch den körperlich stärkeren Kreisläufer gegen einen schwächeren Außenabwehrspieler einen Stellungsvorteil zu bekommen. Nach einer koordinativen Aufwärmphase folgen mit der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen die ersten Schritte für das spätere Zusammenspiel. Die drei folgenden Angriffsübungen setzen die Vorbereitung und das finale 1gegen1 zusammen, um den Kreisläufer in Wurfposition zu bekommen. Ein Abschlussspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Anforderungen der Trainingseinheiten:



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)