

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Bereits zum zweiten Mal erläutert Felix Linden, A-Lizenz-Inhaber und zertifizierter DHB Nachwuchstrainer Leistungssport, sein Verständnis von abwechslungsreichem und zielgerichtetem Handballtraining innerhalb der Buchreihe von handball-uebungen.de. Anhand der Auslösehandlung Kreuzen von Rückraum Mitte mit dem Kreisläufer (Kreisel), die fast jede Mannschaft in unterschiedlichen Formen in ihrem Repertoire hat, zeigt Felix Linden auf, wie man durch kleine Erweiterungen und Variationen verschiedene Spielsituationen schaffen und so jede Abwehr variantenreich ausspielen kann. In den einzelnen Trainingseinheiten werden die Knotenpunkte, wie das Auseinanderziehen einer 6:0-Abwehr, das glaubwürdige Stoßen und Herausziehen eines Abwehrspielers und die einzelnen Abschlussmöglichkeiten sowie verschiedene Entscheidungsmöglichkeiten vermittelt. Gerade auf der Entscheidungsfindung liegt ein großer Schwerpunkt in allen Trainingseinheiten. Der Standardablauf mit Weiterspielloptionen auf beiden Seiten, Varianten mit Einläufer und Übergängen sowie eine Variante für eine Überzahl sind Inhalte der Trainingseinheiten.

In den letzten Jahren wurden einige Gegenmaßnahmen seitens der Abwehr entwickelt, um den Ablauf des Kreisels zu stören. Deshalb ist es wichtig, verschiedene Situationen aus dem Kreisel im Training zu thematisieren. Das letzte Kapitel zeigt verschiedene Abwehrmaßnahmen auf und vermittelt Ideen, welche Variationen in diesen Fällen gespielt werden können.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

- Spielkonzept Kreuzen RM mit dem Kreisläufer – Teil 1
- Spielkonzept Kreuzen RM mit dem Kreisläufer – Teil 2
- Spielkonzept Kreuzen RM mit dem Kreisläufer plus Einlaufen von außen
- Spielkonzept Kreuzen RM mit dem Kreisläufer plus Übergang aus dem Rückraum
- Kreuzen von Rückraum Mitte mit dem Kreisläufer als Überzahlkonzept

Schwierigkeitseinstufung der Trainingseinheiten:



Einfache Anforderung (alle Jugend- bis Aktivenmannschaften)



Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)



Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)



Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)