

Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

Sowohl bei der Jahresplanung als auch bei der Planung der einzelnen Trainingseinheiten sollte eine klare Struktur erkennbar sein.

- Mit Blöcken arbeiten (siehe Monatsplanung): es sollte (gerade im Jugendbereich) über einen Zeitraum am gleichen Thema gearbeitet werden. So können sich Übungen wiederholen und die Abläufe können sich einprägen
- Jedes Training sollte einen klaren Trainingsschwerpunkt haben. Die Themen sollten innerhalb einer Trainingseinheit nicht gemischt werden, sondern es sollten alle Übungen einem klaren Ziel folgen.
- Die Korrekturen im Training orientieren sich am Schwerpunkt (bei Abwehrtraining wird die Abwehr korrigiert und gelobt)

5. Trainingseinheiten

Nr.: 1	Grundlagen zur handballspezifischen Koordination erarbeiten (TE 164)				☆☆☆	90
Startblock			Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung		X	Angriff / Kleingruppe		Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel			Angriff / Team		Torhüter
	Koordination		X	Angriff / Wurfserie		
X	Laufkoordination			Abwehr / Individuell		Schlussblock
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe	X	
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team		
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining		
				Ausdauertraining		

☆☆: 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)

Legende:



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Ballkiste



dünne Turnmatte



Pommes
(Schaumstoffbalken)



Farbkarten

Benötigt:

- ➔ 16 Schaumstoffbalken (Pommes), 4 große farbige Karten, 4 dünne Turnmatten, 8 Hütchen, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen

Beschreibung:

Koordinative Grundlagen sind ein wichtiger Baustein für effektives Handballspiel. Die vorliegende Trainingseinheit verbindet handballspezifische Elemente mit koordinativen Aufgaben.

Nach dem Einlaufen wird eine Übung zur Laufkoordination und Reaktion auf Signale durchgeführt. Es folgen ein kleines Spiel, die Ballgewöhnung, bei der es auf das richtige Timing ankommt, Torhüter einwerfen und eine Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben. In einem Spiel 1gegen1 muss immer wieder auf äußere Bedingungen reagiert werden, bevor ein Spiel für die ganze Gruppe das Training abschließt.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 15 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 15 Minuten)
- Laufübung (10/25)
- kleines Spiel (10/35)
- Ballgewöhnung (10/45)
- Torhüter einwerfen (10/55)
- Angriff/Wurfserie (15/65)
- Angriff/Kleingruppe (15/80)
- Abschlusspiel (10/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Min.

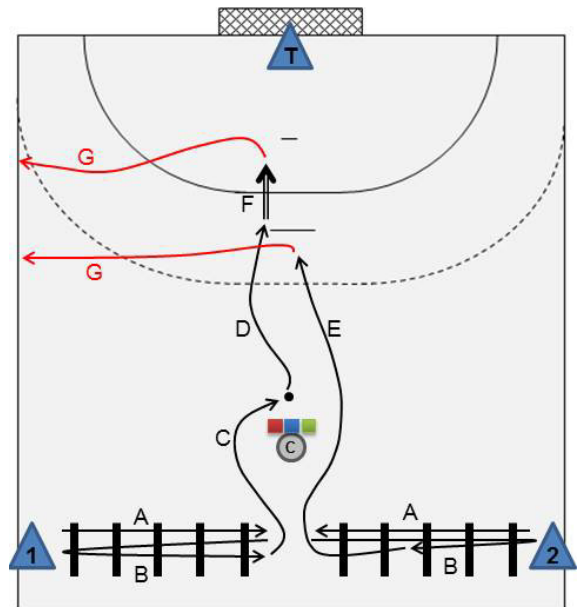
Nr.: 1-7	Angriff / Kleingruppe	15	80
----------	-----------------------	----	----

Aufbau:

- Zwei Reihen von Schaumstoffbalken auslegen (siehe Bild)

Ablauf:

- Der Trainer legt einen Ball vor sich ab
- Auf Kommando starten **1** und **2** gleichzeitig in die Schaumstoffbalken und durchlaufen sie (A); je nachdem, welche Farbkarte der Trainer zeigt:
 - o Rot: ein Kontakt je Zwischenraum
 - o Blau: zwei Kontakte je Zwischenraum
 - o Grün: drei Kontakte je Zwischenraum
- Sind **1** und **2** am Ende der Balken angekommen, laufen sie entsprechend der Vorgabe rückwärts zurück und ggfs. wieder vor (B)
- Hält der Trainer keine Karte mehr hoch, ist das das Zeichen für **1** und **2**, aus den Balken heraus zu sprinten und sich den Ball zu sichern. Im Bild gelingt dies **1** (C)
- **1** prellt mit Ball auf das Tor (D) und versucht, mit Wurf abzuschließen (F), **2** versucht, den Ball abzufangen und seinerseits auf das Tor zu werfen (E)
- Ein erfolgreicher Wurf gibt einen Punkt
- Sofort nach dem Wurf oder nach Unterbinden der Aktion, hält der Trainer wieder eine Farbkarte nach oben.
- Jede Karte ist einer Linie zugeordnet
 - o Rot: Torauslinie
 - o Blau: linke Auslinie
 - o Grün: rechte Auslinie
- Beide Spieler sprinten zur angezeigten Linie (im Beispiel wurde BLAU gezeigt) (G) und setzen sich hinter der Linie ab.
- Der Spieler, der zuerst hinter der Linie sitzt, bekommt ebenfalls einen Punkt.
- Der Trainer legt dann einen neuen Ball aus und die nächsten beiden Spieler starten mit dem gleichen Ablauf.



7. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

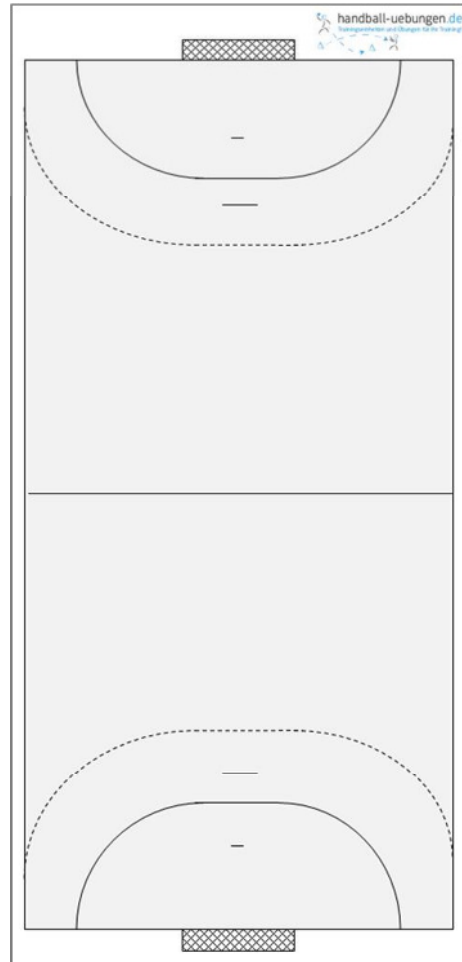
Für die Trainingsplanung

Beschreibung: Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.

Datum: _____ Thema: _____		handball-uebungen.de Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training!
Thema:	Zeit:	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit:	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit:	
Beschreibung:		

Für die Trainingsplanung:

Beschreibung: ganzes Handballspielfeld für die grafische Vorbereitung des Trainings.



Vorlage für die Spieleranalyse:

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: _____)	
Wurfbild Angreifer	
Name: _____	
Nr.: _____ / Position: _____	
7 Meter	
Konter	
Erklärung: 1. Wurf = kein Tor 2. Wurf = Konter (mit Kreis = Kontertor) 3. Wurf = Tor	

Alle Vorlagen finden Sie bei www.handball-uebungen.de im Formulare Bereich und können dort kostenlos heruntergeladen werden