

## Vorwort

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

Schnelligkeit im Handball resultiert nicht ausschließlich aus den physischen Fähigkeiten der Spieler, als vielmehr daraus, wie Spieler unter Zeitdruck auf äußere Signal reagieren und mit einer hohen Schnelligkeit gute Entscheidungen treffen und umsetzen. Die vorliegenden Trainingseinheiten zielen speziell darauf, als Reaktion auf unterschiedliche Signale die adäqinhaltlverzeichnisuate Folgehandlung schnellstmöglich auszuführen. In komplexen Übungen, die Handlungsketten mit verschiedenen Signalen kombinieren, wird das Entscheidungsverhalten trainiert. Offene Situationen helfen dabei, vorher nicht festgelegte spielnahe Problemstellungen flexibel und effizient lösen zu lernen.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 1 – Grundlagen zur handballspezifischen Koordination erarbeiten (164)**

(★★★★)

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.

### **TE 2 – Verbessern der Schnelligkeit und der Reaktion auf äußere Einflüsse**

(204) (★★★★)

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern der Schnelligkeit und der Reaktionsgeschwindigkeit auf äußere Einflüsse. Bereits beim Einlaufen werden die Bewegungen auf Kommando schnell gewechselt, im Sprintwettkampf muss auf visuelle Reize reagiert werden. Die Ballgewöhnung dient der Verbesserung der Beobachtung und der Erhöhung der Konzentration. Nach dem Torhüter einwerfen folgen Übungen im 1gegen1 bzw. 2gegen2, in denen für zuvor offene Situationen Lösungen gefunden werden sollen, bevor in einem Abschlusspiel im 4gegen4 das schnelle Umschalten eine große Rolle spielt.

## TE 3 – Verbesserung der Handlungsschnelligkeit in offenen Situationen (222)

(★★★★)

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern der Handlungsschnelligkeit und des Entscheidungsverhaltens. Beim Einlaufen muss schnell auf äußere Signale reagiert und die richtige Handlungsalternative gewählt werden. Nach einem kleinen Spiel und der Ballgewöhnung, trainiert das Torhüter einwerfen die Konzentrationsfähigkeit des Torhüters während der Wurfserien. Im Abschluss folgen eine Wurfserie, eine individuelle und eine Kleingruppenübung, in denen in offenen Situationen das richtige Reagieren auf verschiedene Signale und Spielsituationen gefordert wird, bevor das Training mit einem Abschlussspiel endet.

## TE 4 – Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit

(230) (★★)

Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern der koordinativen Fähigkeiten in Verbindung mit der Reaktion auf verschiedene Signale. Nach einer kurzen Erwärmung werden in der Koordinationsleiter verschiedene aufeinander aufbauende Übungen absolviert. Im Anschluss wird eine Koordinationsübung mit Reaktion auf verschiedene Signale zu einem Wettkampf kombiniert. An das Torhüter einwerfen schließen eine Wurfserie und zwei Kleingruppenübungen mit koordinativen Elementen und Reaktion in offenen Situationen an. Ein Abschluss sprint schließt die Trainingseinheit ab.

## TE 5 – Verbessern der Handlungsschnelligkeit durch Aktionen und

Folgeaktionen (242) (★★★★)

Das Verbessern der Handlungsschnelligkeit und der adäquaten Reaktion auf sich ändernde Situationen, ist Ziel der Trainingseinheit. Nach der Erwärmung und einem Sprintwettkampf, wird eine Reaktions-Lauf-Übung mit einer 1gg1-Aktion gekoppelt. Danach folgt eine intensive 1gg1-Übung mit Folgeaktion für Angriff und Abwehr. Das Torhüter einwerfen bereitet eine Wurfserie mit Gegenstoßbeinleitung vor, bevor ein Spiel in Kleingruppen und ein Abschlussspiel die Trainingseinheit abschließen.

Beispielgrafik:

