

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung

Ziele des Trainings

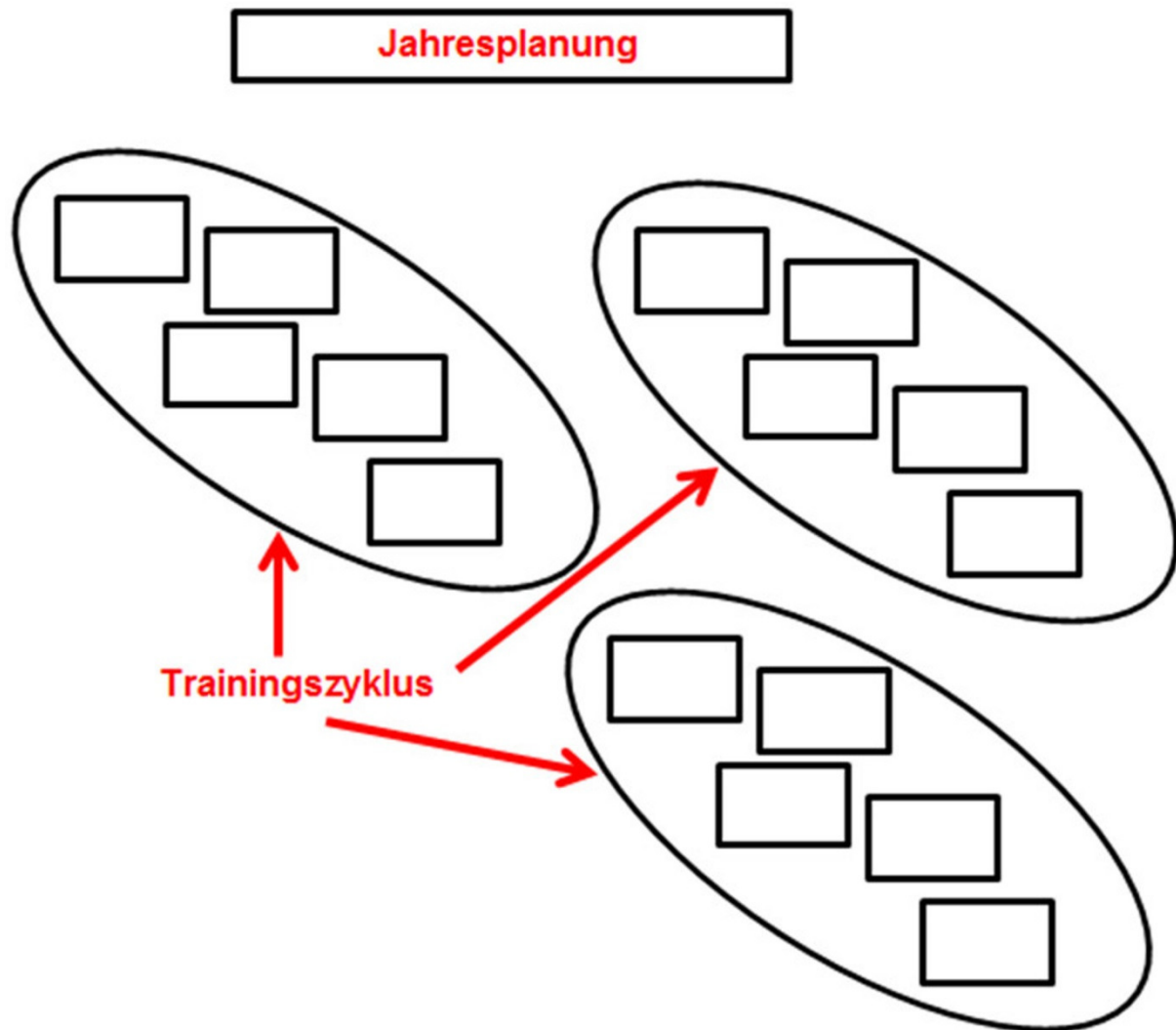
Im **Erwachsenenbereich** wird ein Trainer in der Regel am sportlichen Erfolg (Tabellenplatz) gemessen. Somit richtet sich auch das Training sehr stark nach dem jeweils nächsten Gegner (Saisonziel) aus. Im Vordergrund steht, die Spiele zu gewinnen und die vorhandenen Potentiale optimal einzusetzen.

Im **Jugendbereich** steht die **individuelle Ausbildung** im Vordergrund. Diese ist das erste Ziel, das auch über den sportlichen Erfolg zu setzen ist. Auch sollen die Spieler noch umfassend, d.h. positionsübergreifend ausgebildet werden (keine Positionsspezialisierung, keine Angriffs-/Abwehrspezialisierung)

Jahresplanung

In der Jahresplanung sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Wie viele Trainingseinheiten habe ich zur Verfügung (Ferienzeit, Feiertage und den Spielplan mit berücksichtigen)?
- Was möchte ich in diesem Jahr erreichen / verbessern?
- Welche Ziele sollten innerhalb einer Rahmenkonzeption (des Vereins, des Verbands z. Bsp. DHB) erreicht werden? In der Rahmenkonzeption des DHB finden Sie viele Orientierungshilfen für die Themen Abwehrsysteme, individuelle Angriffs-/Abwehrfähigkeiten und dazu, was am Ende welcher Altersstufe erreicht werden sollte
- Welche Fähigkeiten hat meine Mannschaft (haben meine individuellen Spieler)? Dies sollte immer wieder analysiert und dokumentiert werden, damit ein Soll-/Ist-Vergleich in regelmäßigen Abständen möglich ist



Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte

Grundsätzlich gliedert sich eine Handballsaison in folgende Trainingsphasen

- Vorbereitungsphase bis zum ersten Spiel: Diese Phase eignet sich besonders zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten wie der Ausdauer.
- 1. Spielphase bis zu den Weihnachtsferien: Hier sollte die Weihnachtspause mit eingeplant werden
- 2. Spielphase bis zum Saisonende

Diese groben Trainingsphasen sollten dann schrittweise verfeinert und einzeln geplant werden.

- Einteilung der Trainingsphasen in einzelne Blöcke mit blockspezifischen Zielen (z.B. Monatsplanung)
- Einteilung in Wochenpläne
- Planung der einzelnen Trainingseinheiten

5. Trainingseinheiten

TE 1		Ausdauer mit Ball				☆☆☆	90
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell		Sprungkraft	
	Laufübung		X	Angriff / Kleingruppe		Sprintwettkampf	
X	Kleines Spiel			Angriff / Team		Torhüter	
	Koordination			Angriff / Wurfserie			
	Laufkoordination			Abwehr / Individuell		Schlussblock	
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe		Abschlusspiel	
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team		Abschlusssprint	
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining			
			X	Ausdauertraining			

Benötigt:

- 10 Hütchen
- 5 dünne Turnmatten
- 1 dicke Weichbodenmatte
- ausreichend Sprungseile
- Ballkiste mit ausreichend Bällen

TE 1 - 1	Einlaufen/Dehnen	15	15
----------	------------------	----	----

Ablauf:

- Die Spieler laufen (vorwärts-, rückwärts- und seitwärts) mit Ball selbständig durch die Halle. Sie werfen mal locker aufs Tor oder versuchen, einen Basketballkorb zu erzielen
- Gemeinsames Dehnen in der Gruppe, abwechselnd eine Übung vormachen

TE 1 - 2	kleines Spiel	10	25
----------	---------------	----	----

Ablauf:

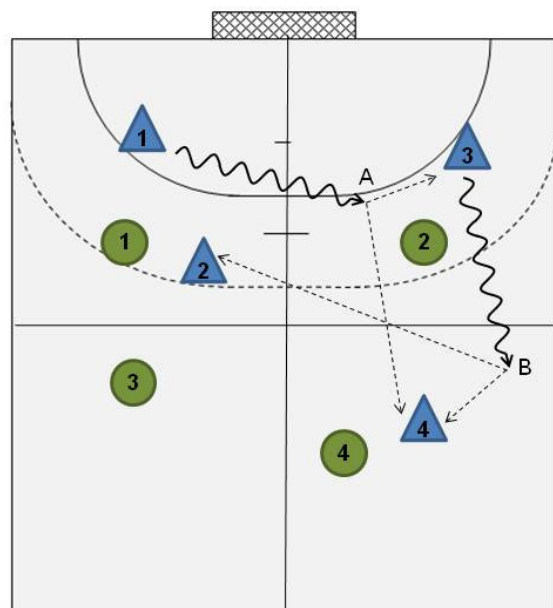
- Die beiden Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander.
- Der ballführende Spieler muss vor seinem Pass erst prellend das eigene Spielfeld verlassen (A und B), bevor er abspielen darf

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Pässe zu spielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Variationen:

- kein Rückpass erlaubt (bei größeren Gruppen)
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand



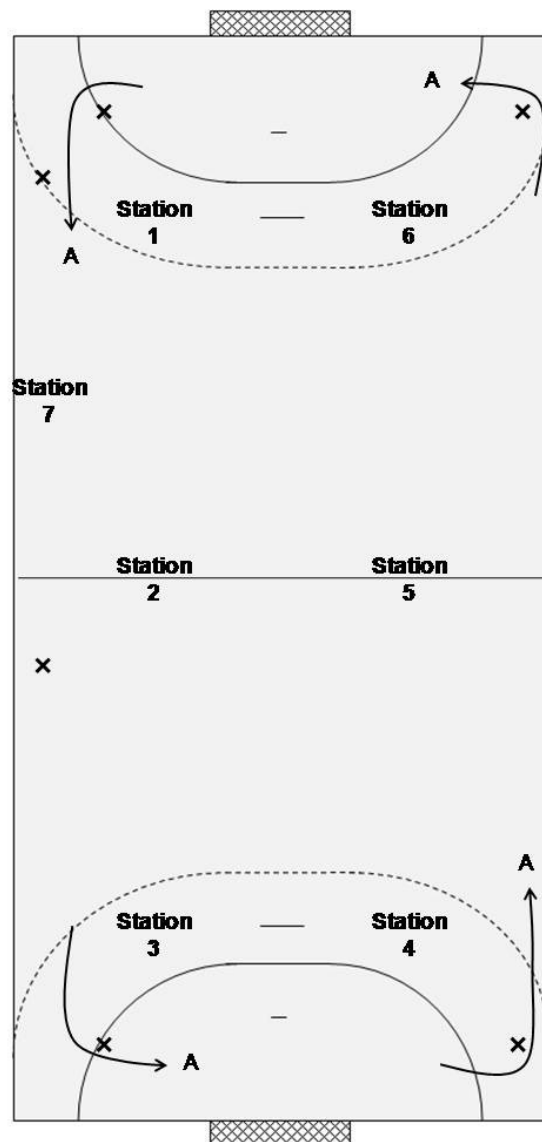
TE 3 - 3**Ausdauer-Parcours****50****75****Grundablauf:**

- Spielerpärchen bilden, die zusammen die Stationen absolvieren

Zeitlicher Ablauf:

- **90 Sekunden** laufen alle Spieler in lockerem bis mittlerem Tempo außen um die Hütchen herum (A), danach Pfiff
- **20 Sekunden** haben die Pärchen Zeit, ihre Station einzunehmen, danach Pfiff
- **30 Sekunden** werden nun die Stationen nach Vorgabe absolviert, danach Pfiff
- **90 Sekunden** laufen alle Spieler in lockerem bis mittlerem Tempo außen um die Hütchen herum (A), danach Pfiff
- Usw. bis jedes Pärchen jede Station einmal absolviert hat
- Danach kurze Erholungspause

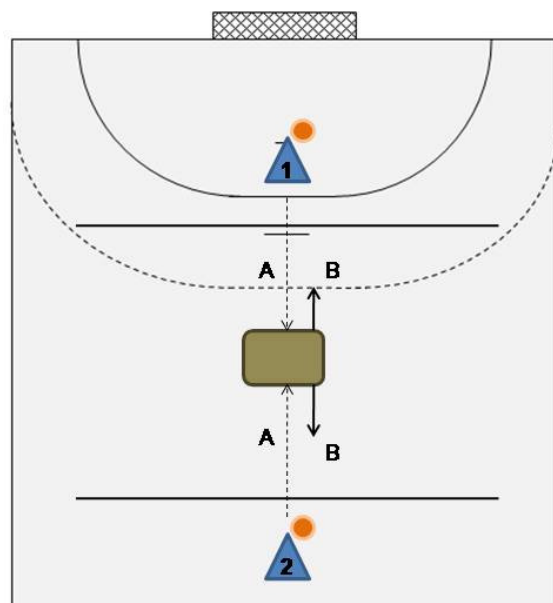
Bevor der zweite Durchgang startet, wird die Zwischenübung **TE-4** absolviert

**Aufbau Station 1:**

- Die kleine Turnkiste wird umgedreht in die Mitte zwischen zwei Linien in der Halle, gestellt

Ablauf:

- **1** und **2** werfen mit ihren Medizinbällen jeweils auf die kleine Turnkiste. Die Linie darf nur zum Holen des Balles überquert werden, nicht aber beim Werfen
- Nach Ende der vorgegebenen Zeit wird geschaut, wer die Kiste näher an den anderen Spieler geschoben hat. Der Verlierer macht z.B. 10 Liegestützen





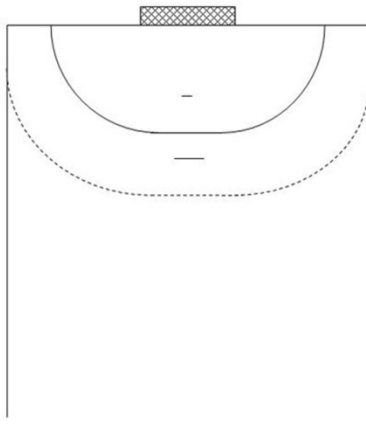

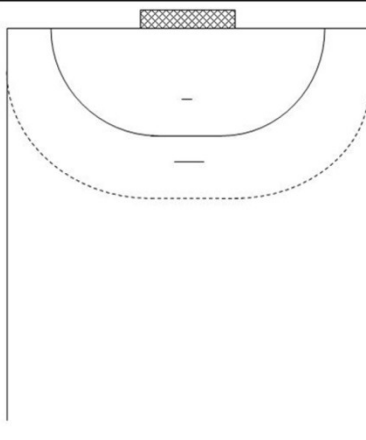

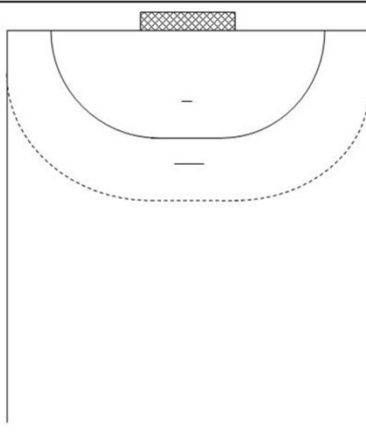
6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

Vorlage für die Trainingsplanung:

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

Datum: _____ Thema: _____



Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		

Kostenloser Download unter: <http://handball-uebungen.de/index.php/formulare>