

Nr.: 347		Handballspezifisches Ausdauertraining mit intensiven Wurfserien				☆☆☆	90
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen		X	Angriff / individuell			Sprungkraft
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe			Sprintwettkampf
	Kleines Spiel			Angriff / Team			Torhüter
	Koordination		X	Angriff / Wurfserie			
X	Laufkoordination			Abwehr / Individuell		Schlussblock	
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe		X	Abschlusspiel
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team			Abschlusssprint
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  Turnreifen Benötigt: → 8 Turnreifen, 8 Hütchen, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen, Kartenspiel		Beschreibung: Handballspezifisches Ausdauertraining mit Wurfserien ist der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit. Nach der Erwärmung mit Laufkoordination folgt eine Pass- und Laufübung. Das Torhütereinwerfen beinhaltet eine intensive Wurfserie mit anschließender Kontereinleitung. Zwei laufintensive Wurfserien schließen sich an, bevor ein Abschlusspiel die Trainingseinheit abrundet Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Laufkoordination (10/20) - Ballgewöhnung (10/30) - Torhüter einwerfen (10/40) - Angriff/individuell (20/60) - Torhüter (15/75) - Abschlussspiel (15/90) Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten
  Turnreifen		1. Auflage © 2017 by Jörg Madinger, Elke Lackner Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Autors.
  Markierungshütchen		

Nr.: 347-1	Einlaufen/Dehnen	10	10
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Alle Spieler laufen selbständig mit Ball kreuz und quer durch die Halle. Auf Pfiff und Ansage des Trainers müssen sich immer zwei Spieler zusammenfinden, auf die die angesagte Aussage zutrifft:
 - o Gleiche Haarfarbe.
 - o Gleiche Schuhmarke.
 - o Gleicher/s Geburtsmonat / Jahr.
 - o Gleiche Anzahl Buchstaben des Vornamens /Nachnamens.
- Die beiden Spieler, die sich durch die Ansage zusammengefunden haben, passen sich locker die beiden Bälle gleichzeitig zu.
- Die Spieler, die übrigbleiben (auf die die Aussage nicht zutrifft, oder die sich nicht zu zweit zusammenfinden konnten), prellen mit mittlerem Tempo zur gegenüberliegenden Grundlinie und wieder zurück.
- Danach beginnen alle Spieler wieder kreuz und quer durch die Halle zu laufen, bis zum nächsten Pfiff, usw.

Gemeinsam in der Gruppe dehnen

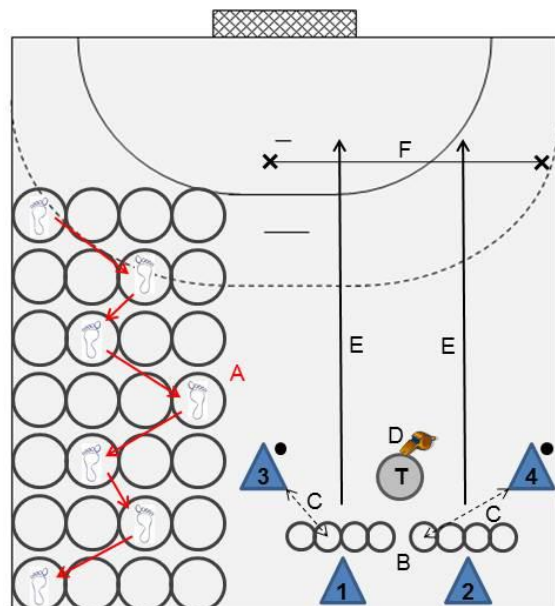
Nr.: 347-2	Laufkoordination	10	20
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- Jeweils vier Reifen wie abgebildet nebeneinander auf den Boden legen.
- Eine Ziellinie definieren.

Ablauf:

- **1** und **2** starten gleichzeitig mit der vorgegebenen Schrittfolge (**A**) in den vier Reifen (**B**).
- **3** und **4** passen dabei **1** und **2** fortlaufen jeweils einen Ball zu (**C**).
- Auf Kommando von **T** sprinten **1** und **2** (**E**) bis zur Ziellinie (**F**). Sie müssen dabei den Ball mitnehmen (entweder sie haben ihn beim Kommando gerade in der Hand, oder bekommen ihn von den Anspielern in den Lauf gepasst).
- Der Verlierer macht 10 schnelle Hampelmannbewegungen.
- Danach wiederholt sich der Ablauf mit den nächsten beiden Spielern.
- Die beiden Anspieler regelmäßig tauschen.



Darauf achten, dass die Schrittfolge (**A**) korrekt ausgeführt wird.

Nr.: 347-3	Ballgewöhnung	10	30
-------------------	----------------------	-----------	-----------

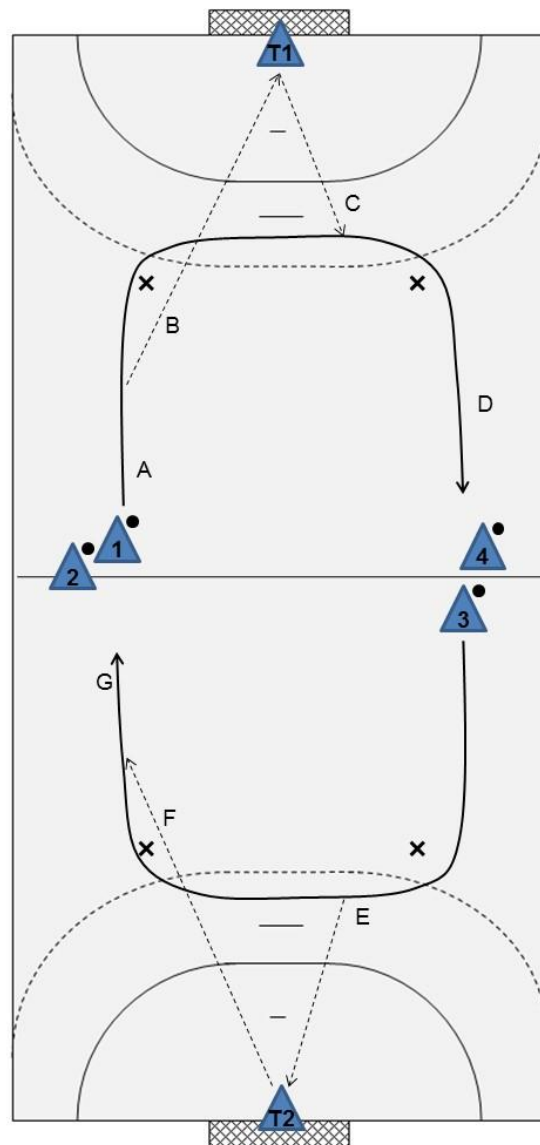
Aufbau:

- Vier Hütchen für den Laufweg wie abgebildet aufstellen.
- Es werden zwei Torhüter benötigt.
- Die Feldspieler stellen sich je mit einem Ball an der Mittellinie auf.

Ablauf:

- **1** und **3** starten den Ablauf gleichzeitig und laufen prellend los (A).
- **1** passt seinen Ball zu **T1** (B), umläuft das Hütchen und bekommt den Ball sofort zurück gepasst (C).
- **1** läuft prellend weiter auf die andere Seite (D).
- **3** umläuft zuerst prellend das Hütchen, passt danach seinen Ball zu **T2** (E), umläuft das Hütchen und bekommt den langen Pass von **T2** (F).
- **3** läuft prellend weiter auf die andere Seite (G).
- Die weiteren Spieler warten immer kurz, bis sie mit dem gleichen Ablauf starten.

! Den Abstand der Hütchen so wählen, dass es bei den Rückpässen der Torhüter keinen Stau mit den Pässen der nächsten Spieler gibt. Die Spieler sollen nicht mit ihrem Pass warten müssen.



Nr.: 347-4 Torhüter einwerfen

10

40

Aufbau:

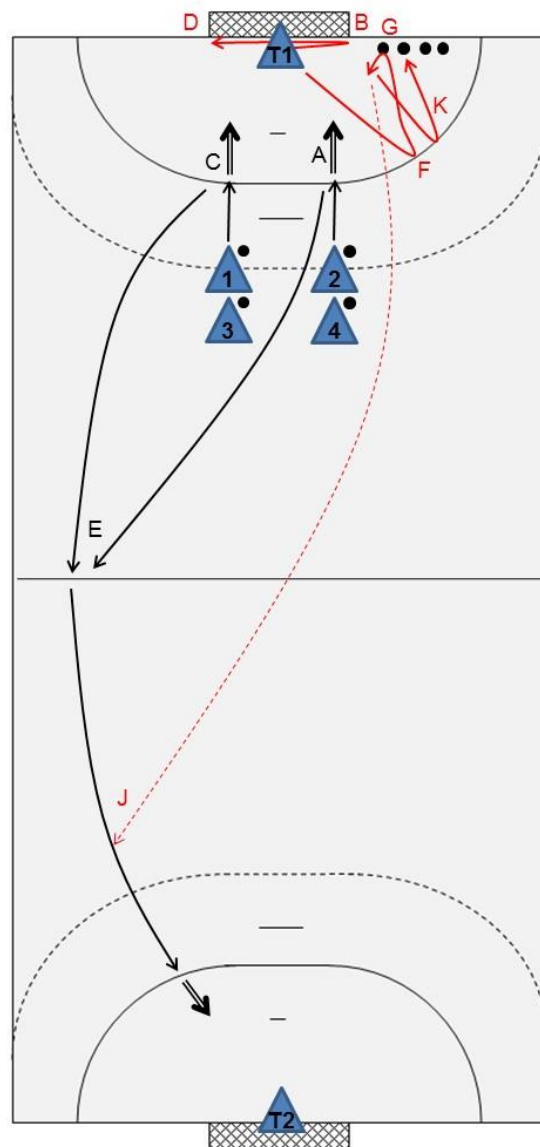
- Es werden zwei Torhüter benötigt.
- Für jede Wurfserie (vier Würfe) werden vier Bälle an die Torauslinie gelegt.

Ablauf:

- **2** startet den Durchgang und wirft nach rechts oben auf das Tor (A).
- Die weiteren drei Werfer werfen im Wechsel links hoch, rechts tief und links tief (C).
- **T1** hält die vier geworfenen Bälle nacheinander (B und D).
- Die vier Werfer laufen nach ihrem Wurf jeweils im Sprint zur Mittellinie und warten dort (E).
- Nach dem letzten gehaltenen Ball läuft **T1** zur 6-Meter-Linie, stellt einen Fuß darauf (F) und läuft zurück zum ersten Ball (G).
- Jetzt läuft **1** los, bekommt von **T1** den Ball in die Laufbewegung gepasst (J) und schließt mit Torwurf ab.
- Sofort nach dem Pass, läuft **T1** wieder zur 6-Meter-Linie, stellt einen Fuß darauf (K), läuft zurück zum nächsten Ball und passt dem nächsten Spieler den Ball in die Laufbewegung, usw. bis der vierte Spieler den Ball bekommen hat.
- Danach wiederholt sich der Ablauf mit den nächsten vier Werfern.



Torhüter regelmäßig tauschen.

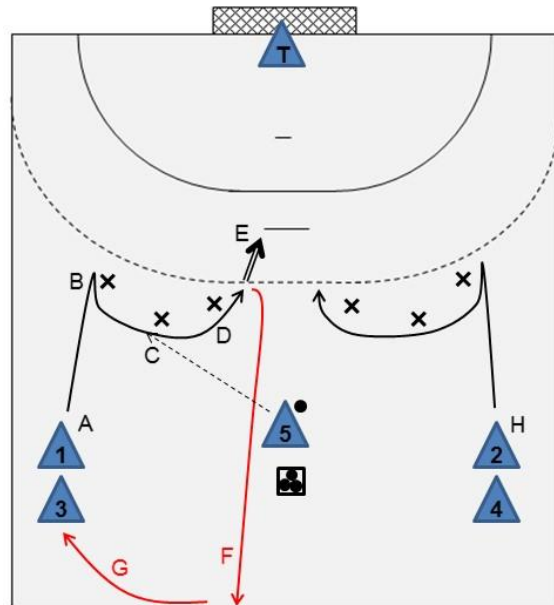


Nr.: 347-5 Angriff / individuell**20****60****Aufbau:**

- Auf jeder Halbseite drei Hütchen für die Laufwege wie abgebildet aufstellen.
- Ballkiste mit ausreichend Bällen und einen Anspieler (5) in der Mitte bereitstellen.
- Immer vier Werfer absolvieren den Ablauf. Die anderen Spieler sammeln die Bälle ein, damit keine Unterbrechung durch Bälle einsammeln entsteht.

Ablauf:

- 1 startet auf den Ablauf und macht fünf Liegestützen (A).
- Danach steht 1 sofort auf, läuft im höchsten Tempo neben das linke Hütchen (B), stoppt ab, läuft nach rechts und bekommt von 5 den Ball in die Laufbewegung gepasst (C).
- 1 läuft in hohem Tempo weiter, umläuft das Hütchen (D) ohne dabei zu prellen und wirft ab der 9-Meter-Linie ohne Wurfvorgabe auf das Tor (E).
- Nach dem Wurf dreht sich 1 sofort um und sprintet bis zur Mittellinie (F). Danach stellt sich 1 für den nächsten Wurf wieder an (G).
- Sobald 1 nach seinen Liegestützen aufsteht und losläuft (A und B), startet 2 mit dem gleichen Ablauf (H), usw.

**Gesamtablauf:**

- Jeder der vier Werfer absolviert den Ablauf insgesamt 5mal.
- Welcher Spieler wirft dabei die meisten Tore? Die anderen drei müssen danach eine Aufgabe (z.B. 20 Sit-Ups) erledigen.
- Danach sind die nächsten vier Werfer an der Reihe.
- Jeder Spieler absolviert 2-3 Durchgänge (= 10-15 Würfe).



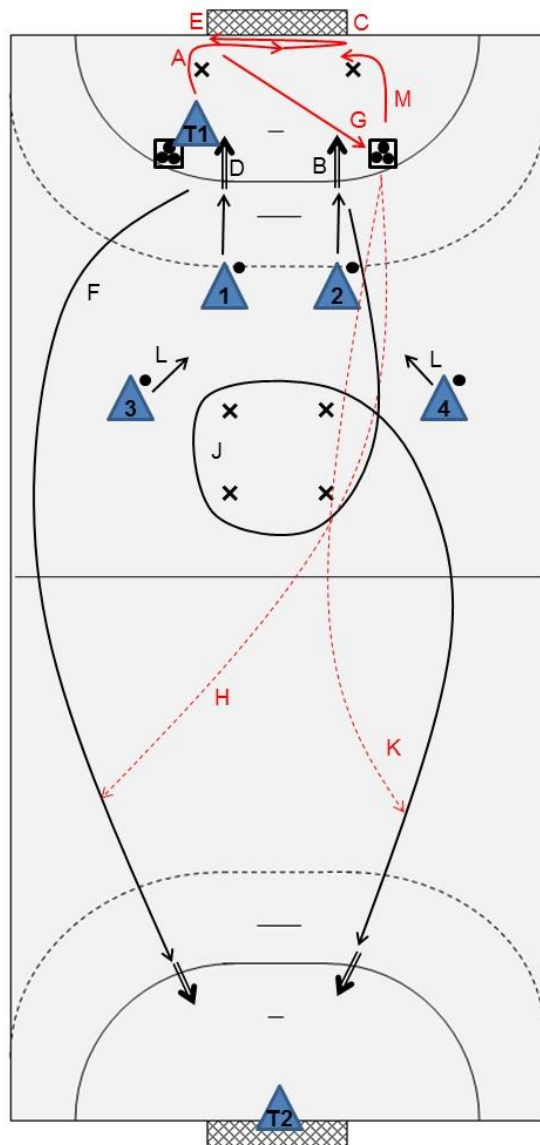
Alle Laufbewegungen müssen in höchstem Tempo gesprintet werden.

Aufbau:

- Es werden zwei Torhüter benötigt.
- Zwei Hütchen und zwei Ballkisten mit ausreichend Bällen wie abgebildet im Torraum aufstellen.
- Vier Hütchen in der Spielfeldmitte für den Laufweg aufstellen.

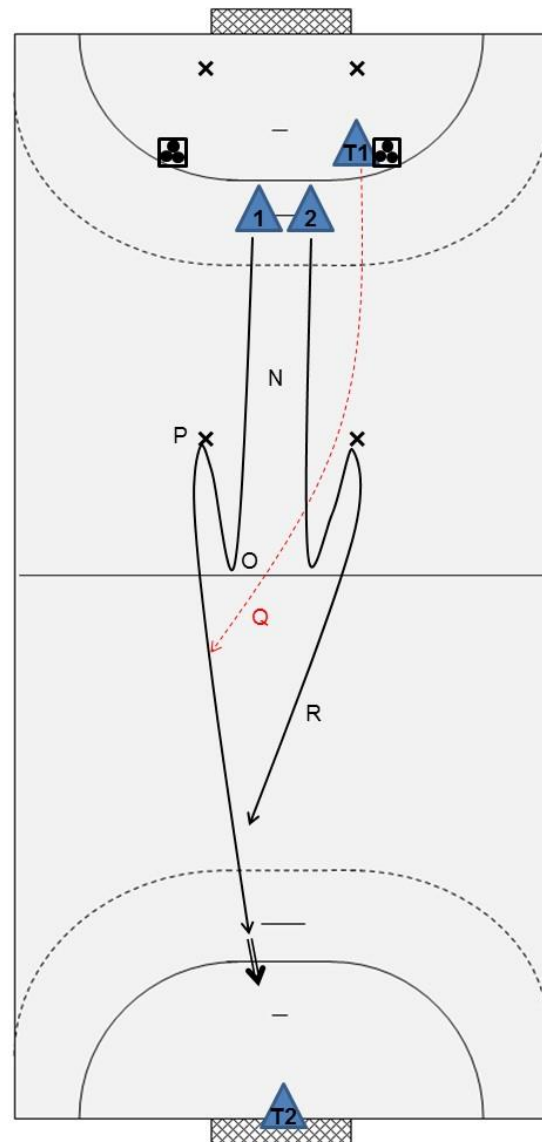
Ablauf 1:

- **T1** startet den Ablauf am Hütchen stehend.
- **T1** läuft rückwärts und seitwärts (**A**) in die Tormitte und bleibt dort kurz stehen.
- **2** läuft an und wirft nach rechts, in die obere Torecke (**B**).
- **T1** hält den von **2** geworfenen Ball (**C**).
- Sofort nach dem ersten Wurf folgt etwas versetzt der Wurf von **1** nach links in die untere Ecke (**D**).
- **T1** geht sofort nach dem ersten geworfenen Ball nach links, springt in den Hürdensitz und hält den von **1** geworfenen Ball (**E**).
- **1** geht nach seinem Wurf sofort in die Gegenstoßbewegung (**F**).
- **T1** steht nach dem letzten Wurf sofort wieder auf, holt einen Ball aus der diagonal stehenden Ballkiste (**G**), passt **1** in die Laufbewegung (**H**), der mit Wurf auf der anderen Seite abschließt.
- **2** geht nach seinem Wurf ebenfalls in die Gegenstoßbewegung, umläuft das Hütchen Viereck in der Mitte einmal (**J**), bekommt von **T1** den langen Ball in die Laufbewegung gepasst (**K**) und schließt mit Wurf ab.
- Sobald **1** und **2** in den Konter gestartet sind, rücken die nächsten beiden Spieler mit Ball für die nächste Wurfserie nach (**L**).
- Sofort nach dem zweiten langen Ball läuft **T1** wieder rückwärts und seitwärts in die Tormitte (**M**) und der Ablauf wiederholt sich mit den Würfen von **3** und **4** auf die andere Seite.
- Der Ablauf wiederholt sich jetzt, bis jeder Spieler einmal geworfen hat. Danach werden die Torhüter getauscht, usw.



Ablauf 2:

- Die Wurfserie aus Ablauf 1 bleibt erhalten.
- Der Spieler, der zuerst geworfen hat, wartet bei der 7 Meter-Linie auf den zweiten Werfer. Hier klatschen sich die beiden Spieler ab und starten dann gemeinsam in die Gegenstoßbewegung (N).
- **1** und **2** sprinten bis zur Mittellinie, stellen einen Fuß auf die Linie (O), sprinten zurück zum Hütchen (P) und gegen dann im Sprint Richtung gegenüberliegendes Tor.
- Der Spieler, der das Hütchen zuerst berührt hat (P), bekommt von **T1** den langen Ball über die Mittellinie gepasst (Q) und schließt mit Wurf ab.



Nr.: 347-7

Abschlussspiel

15

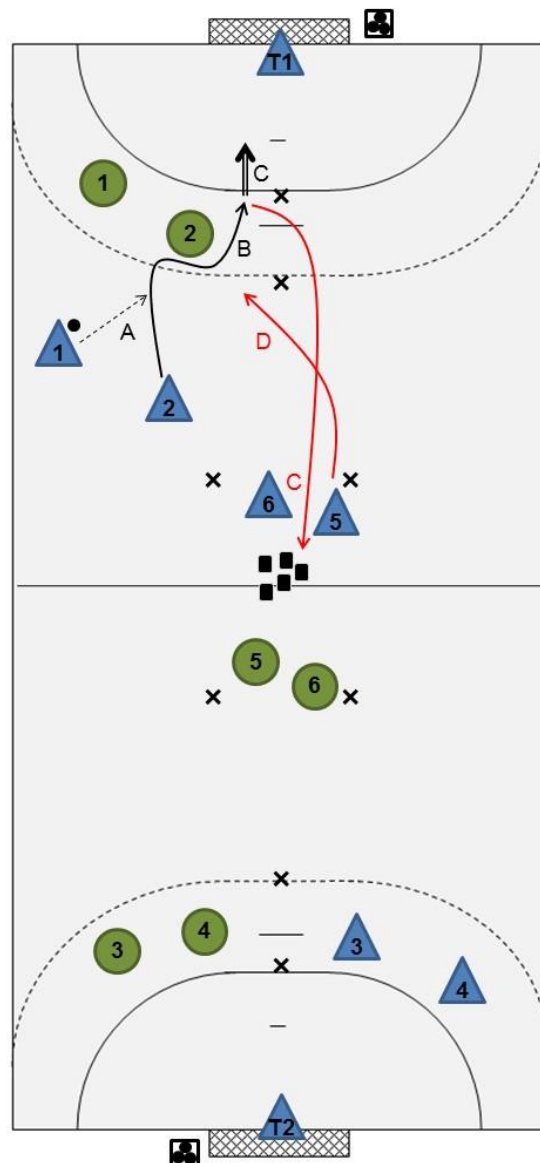
90

Aufbau:

- Es werden zwei Torhüter benötigt.
- Zwei Mannschaften bilden.
- Auf jeder Spielfeldseite zwei Hütchen für die Spielfeldbegrenzung (halbes Spielfeld) aufstellen.
- In der Mitte vier Hütchen für den Warte- und Kartensammelbereich markieren.
 - o Ein Kartenspiel mit 32 Karten verdeckt auf den Boden auslegen.
- An jedem Tor eine Ballkiste mit ausreichend Bällen aufstellen.
- Je zwei Spieler sollen sich wie abgebildet positionieren, um im Wechsel im 2gegen2 gegeneinander spielen zu können.

Ablauf:

- **1** und **2** starten den Ablauf und spielen im 2gegen2 gegen **1** und **2** (A und B).
- Gelingt einem Angreifer ein Tor (hier im Beispiel **2**), läuft er in den Bereich in der Mitte (**C**) und ein Mitspieler nimmt seine Position ein.
 - o **2** nimmt sich eine Spielkarte und legt sie auf den Stapel seiner Mannschaft (**D**).
 - o Danach wartet er, bis er wieder mit einem Mitspieler die Position tauschen kann.
 - o **1** und **5** gehen in die Abwehr und **1** und **2** wechseln auf die andere Spielseite für ihre nächste Angriffsaktion.



- In der nächsten Aktion spielen jetzt **3** und **4** gegen **1** und **5** (E). **T2** bringt dazu einen neuen Ball ins Spiel.
- In der dritten Aktion spielen **1** und **2** gegen **3** und **4** (F).
- In der vierten Aktion spielen **3** und **4** gegen **3** und **4** (G).
- Jedes Mal, wenn ein Tor erzielt wurde, holt sich der Torschütze eine Spielkarte und ein wartender Mitspieler nimmt dafür seine Position ein.
- Danach starten **1** und **5** wieder und der Ablauf wiederholt sich so lange, bis keine Spielkarte mehr übrig ist. Jetzt werden die Punkte gezählt:
 - Ass = 11 Punkte.
 - 10 und alle Bildkarten = 10 Punkte.
 - 9, 8 und 7 = entsprechend der Zahl.
 - Welche Mannschaft hat mehr Punkte erzielt? Vorher für die Verlierermannschaft eine Aufgabe definieren.

