

2

Info

Zeitliche Trainingsorganisation

Zeit	Spielfeldhälfte 1	Spielfeldhälfte 2	Randstreifen
18:00 – 18:30	Gruppe 1/2 (Aufwärmen)	Gruppe 2/3 (Aufwärmen)	frei
18:30 – 18:50	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
18:50 – 19:10	Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2
19:10 – 19:30	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 1
19:30 – 19:50	Handballspiele 6 gegen 6 (mit 3 Teams)		frei
19:50 – 20:00	Auslaufen		frei

- Spielfeldhälfte 2 – angriffsorientierte Inhalte; Technik und Individualtaktik (häufiger Schwerpunkt: Passqualität) bzw. gruppen- und mannschaftstaktische Elemente
- Randstreifen – Athletik (Kraft, Schnelligkeit, Koordination)

Diese Organisation dient ohne Frage der Steigerung von Effizienz und Intensität des Trainings und verbessert die Möglichkeit einer passgenauen Differenzierung. Sie bringt zugleich die Notwendigkeit (und oftmals die Schwierigkeit) einer detaillierten Planung und genauer Absprachen zwischen den drei beteiligten Trainern mit sich. Gerade vor diesem Hintergrund hat es sich bewährt, dass wir in der langfristigen Trainingsplanung (im Jahreszyklus) die inhaltlichen Schwerpunkte und Vorgaben in allen drei Bereichen (Abwehr, Angriff, Athletik) klar definiert und festgelegt haben; die konkrete Planung der jeweiligen Trainingseinheit wird so erheblich vereinfacht, zudem ist der „rote Faden“ jederzeit deutlich.

Der hohe Personalaufwand – drei Trainer, die gleichzeitig arbeiten – ist nach unserer Ansicht unerlässlich, aber auch gerechtfertigt. Das häufig zu beobachtende eigenverantwortliche Trainieren athletischer Inhalte am Spielfeldrand ist – zumal bei jugendlichen – alles andere als optimal, da fehlende Trainerkorrektur und Ausführungsqualität den Nutzen erheblich mindern.

Bei drei gleichzeitig trainierenden Gruppen ist der Geräuschpegel in der Halle nicht zu unterschätzen. Insofern erfordert diese Form der Trainingsdurchführung ein hohes Maß an Disziplin und eine straffe Organisation.

Die folgende Trainingspraxis beschränkt sich auf die Darstellung der abwehrorientierten (Spielfeldhälfte 1) bzw. angriffsorientierten Inhalte (Spielfeldhälfte 2). Auf eine detaillierte Darstellung der athletischen Inhalte (Übungen aus dem Langhanteltraining, Sprint- und Sprungübungen) wird an dieser Stelle verzichtet.

Athletiktraining im Sportspiel

Dieter Steinhöfer

Technik und Taktik in Handball, Fußball und Tischtennis

3. Auflage

philippka

training

ANZEIGE

02 51/23 00 5-11

www.philippka.de

buchversand@philippka.de

Weitere Informationen auf www.philippka.de

© philippka

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

Spielfeldhälfte 1: Aufwärmen

Erwärmung mit Körperkontakt

Organisation und Ablauf

Die Spielerinnen in zwei Gruppen einteilen, die im 6-Meter-Raum (Gruppe 1) bzw. zwischen der 6- und 9-Meter-Linie (Gruppe 2) arbeiten.

Gruppe 1

Die Spielerinnen haben je einen Ball und bewegen sich prellenderweise frei im 6-Meter-Raum. Wenn sich zwei Spielerinnen begegnen, nehmen sie Schulter an Schulter Kontakt auf und versuchen, sich gegenseitig wegzuschieben (s. Bild 1). Dabei prellen beide ihren Ball weiter und dürfen diesen nicht verlieren.

Gruppe 2

Die Spielerinnen führen in mehreren Intervallen (auf Signal des Trainers jeweils 15 Sekunden) Sidesteps zwischen 6- und 9-Meter-Linie aus.



Variationen

Gruppe 1

- Fußmenseiten aneinanderticken
 - hochspringen und in der Luft die Bälle gegeneinanderdrücken
 - hochspringen und in der Luft Schulter an Schulter Kontakt herstellen (s. Bild 2).
- Wichtig: stabil landen

Gruppe 2

- Hampelmänner vor und zurück
- rückwärtslaufen
- Überstellschritte, Arme dabei vorwärts kreisen

Übung

Schwänzenfang mit Zweikämpfen

Organisation

- die Spielfeldhälfte in zwei Spielfelder aufteilen
- Zwei Gruppen bilden, die sich in je einer Hälfte verteilen; es wird nur in der jeweiligen Hälfte gruppenintern agiert.
- pro Spielfeld zwei Fängerinnen bestimmen

Die übrigen Spielerinnen sind Läuferinnen; sie stecken sich jeweils ein Leibchen in den hinteren Hosenbund.

Ablauf

- Die Fängerinnen versuchen, den Läuferinnen so viele Leibchen wie möglich abzu-jagen. Diese sollen jedoch nicht weglaufen, sondern sich verteidigen; dabei sollen sie in

Schrägstellung agieren, die Arme als „Puffer“ benutzen und aktive Beinarbeit leisten. Gelingt es einer Fängerin nicht, in zwei bis drei kurzen Anläufen ein Leibchen zu ergattern, muss sie eine andere Läuferin angreifen.

- Nach zwei Minuten werden neue Fängerinnen bestimmt.

Übung

Fangen mit Block

Organisation

- Hallenhälfte in zwei Spielfelder aufteilen
- Zwei Mannschaften bilden, die sich in je einem Spielfeld verteilen (Es wird nur in der jeweiligen Hälfte gruppenintern agiert).
- Pro Spielfeld eine Fängerin und zwei Verteidigerinnen bestimmen; die übrigen Spielerinnen sind Läuferinnen

Ablauf

Die Fängerin versucht, eine der Läuferinnen abzuschlagen. Diese werden jedoch von den Verteidigerinnen geschützt, die der Fängerin mit abwehrspezifischem Körper-einsatz den Weg versperren. Nach einer Minute neue Fängerinnen und Verteidigerinnen bestimmen.



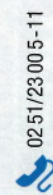
Hinweise

- Die Verteidigerinnen sollten sich leicht versetzt aufstellen (s. Bild), sodass bei verlorenen Zweikämpfen ausgeholfen werden kann.
- Die abzuschlagende Spielerin darf sich nur im Rücken des Blocks bewegen, jedoch nicht weglaufen, wenn die Fängerin am Block vorbeigekommen ist.

Ein sportspielübergreifendes Trainingskonzept

Das bereits in seiner 3. Auflage erschienene Standardwerk präsentiert zunächst den Literaturstand zu den trainingswissenschaftlichen Grundlagen der Sportspiele (Einflussgrößen der Leistung, Typen des Sportspieltrainings, konditionelle und koordinative Grundlagen, Trainingsprinzipien und -methoden, Trainingsziele und Steuerungsinstrumente usw.). Darauf aufbauend werden die Aspekte Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel beleuchtet. Ein umfangreiches Angebot anschaulicher Übungsvorschläge zeigt, wie die Trainingspraxis aus-sehen kann.

Dieter Steinhöfer: Athletiktraining im Sportspiel. 3. Auflage, 392 Seiten • 27,80 €



02 51/23 00 5-11

buchversand@philippka.de



Weitere Informationen auf www.philippka.de

Spielefeldhälfte 2: Aufwärmen

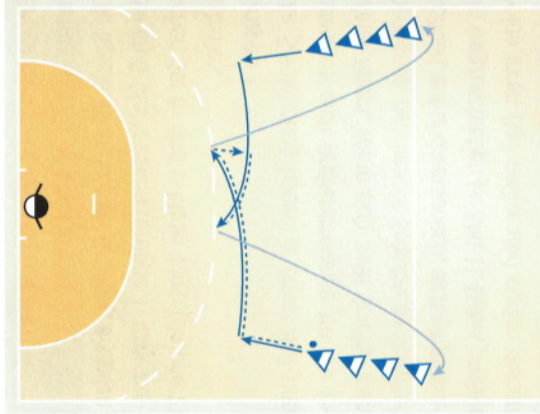
Passkontinuum: Kreuzen mit Zusatzaufgaben

- Die Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RL und RR. Es ist ein Ball im Spiel.
 - Die Spielerinnen laufen zunächst einige Schritte gerade Richtung Tor, ehe sie bogenförmig nach innen ziehen und im Zentrum permanent kreuzen. Nach dem Abspiel stellen sie sich auf der anderen Position an.
- Zusatzaufgaben** (vor dem bogenförmigen Lauf nach innen):
- einen Sprung ausführen (ein-/beidbeinig)
 - eine ganze Drehung ausführen

- in die Hocke gehen und mit beiden Händen den Boden berühren
- eine Lauftäuschung nach außen ausführen

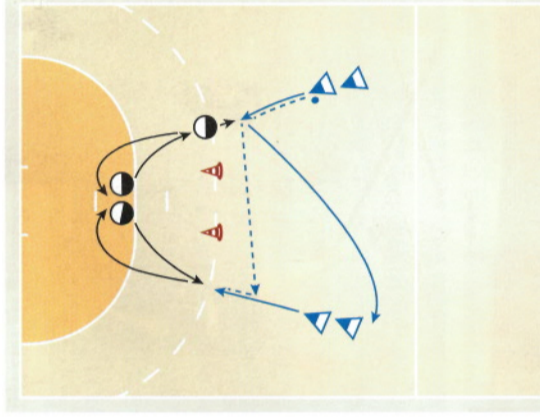
Hinweis

Unter dem Aspekt der Trainingsökonomie ist es sinnvoll, das Einlaufen mit technischen taktischen Basics – wie hier einer einfachen Kreuzbewegung – zu verbinden. Dabei gilt: keine „schludrigen“ Pässe, situationsgerechte Passvarianten, spielnahes Timing!



4 Übung

Spielefeldhälfte 1: Individuelle Abwehrschulung



Fangspiel „Per Hucepack in Sicherheit“

Organisation und Ablauf

- Als Aktionsraum dient die gesamte Spielefeldhälfte. Eine Fängerin wird mit einem Leibchen gekennzeichnet, das sie in der Hand hält.
- Spielerinnen, die von der Fängerin verfolgt werden, können sich in Sicherheit bringen, indem sie zu einer Mitspielerin flüchten, die sie Hucepack nimmt; dann sind beide Spielerinnen tabu und die Fängerin muss versuchen, eine andere Spielerin zu fangen.
- Wer gefangen wird, übernimmt das Leibchen und wird Fängerin.



Passkontinuum mit Abwehr und Beinarbeit-Schulung HL/HR

Organisation

- Drei Verteidigerinnen fungieren als HL bzw. HR.
- Die übrigen Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RR und RL; es ist ein Ball im Spiel.
- zwei Hütcchen auf die 9-Meter-Linie platzieren (s. Abb.)

Ablauf

- RL und RR spielen sich den Ball in der Vorwärtsbewegung zu; dabei stoßen sie jeweils außen neben den Hütcchen Richtung Tor. Nach dem Pass ziehen sie sich auf die jeweils andere Position zurück und absol-

- Es ist aber darauf zu achten, dass die Verteidigerinnen in der Lage sind, weit genug herauszutreten und Kontakt herzustellen, ehe die Angreiferinnen den Pass spielen.
- Wichtig ist, dass die Verteidigerinnen permanent (auch während sie die Bauchlage einnehmen) das Geschehen im Blick haben, damit sie das richtige Timing beim Herausretren wählen können: rechtzeitig (um bei der Ballannahme vorne zu sein), aber nicht zu früh (also nicht an der 9-Meter-Linie auf die Angreiferin „warten“).

Hinweise

- Je schneller die Passfolge, desto intensiver ist die Aufgabe für die Verteidigerinnen.

Partieballvariation „Einhändige Ballverarbeitung“

Organisation und Ablauf

- Drei Mannschaften bilden, von denen zwei im 9-Meter-Raum gegeneinander spielen, während die dritte wartet.
- Die Teams haben die Aufgabe, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Dabei dürfen sie Pässe nur mit einer Hand fangen und müssen den Ball anschließend mit der gleichen Hand weiterspielen.



5 Übung

Individuelle Abwehrschulung VM

Organisation

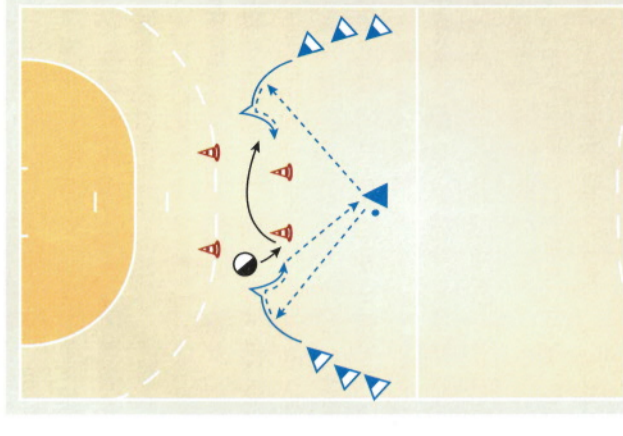
- vier Hütcchen aufstellen (s. Abb.)
- Eine Spielerin fungiert als Verteidigerin auf der VM-Position.
- Eine Spielerin fungiert als Anspielerin auf der RM-Position.
- Die übrigen Spielerinnen verteilen sich auf die RR- und RL-Position.

Ablauf

- RM passt zu RL1, die den Ball in der nach innen gerichteten Vorwärtsbewegung annimmt und versucht, zwischen den beiden Hütcchen auf der linken Seite durchzubrechen und ins Zentrum (zwischen die Hüt-

chen) einzudringen. Die Verteidigerin tritt RL1 entgegen und versucht, deren Durchbruch mit Gegendruck und Beinarbeit zu verhindern.

- Nach einer Zweikampfdauer von zwei, drei Sekunden spielt RL1 zurück zu RM, die den Ball in die Vorwärtsbewegung von RR1 passt.
- Die Verteidigerin hat die Aufgabe, schnell auf die andere Seite zu laufen und den Durchbruch von RR1 zu verhindern usw.



Spielfeldhälfte 1: Individuelle Abwehrrschulung (Forts.)

TW-Einwerfen mit Abwehrbezug

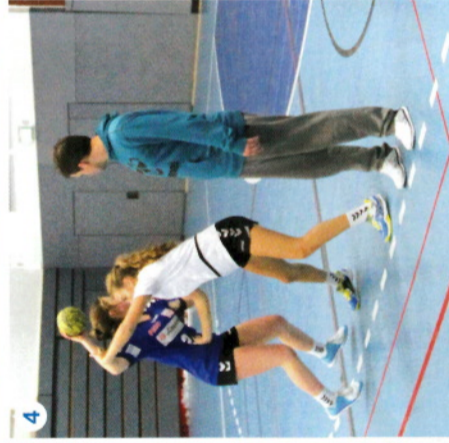
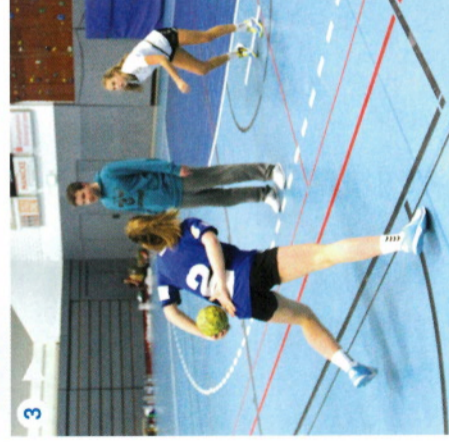
Organisation

- Eine Abwehrspielerin liegt in Bauchlage auf der 7-Meter-Linie.
- Die übrigen Spielerinnen stellen sich mit je zwei Bällen auf Postenhöhe (Abstand zum Tor ca. 12 m) auf.

Ablauf

- Die erste Spielerin stößt Richtung rechter Torpfosten. Die Verteidigerin startet aus der Bauchlage, tritt heraus, nimmt die Angreiferin an der 9-Meter-Linie an (s. Bild 1), sinkt in den Torraum zurück und geht dort in die Bauchlage.

- Die Angreiferin stößt nach dem Kontakt mit der Verteidigerin etwas versetzt erneut nach vorne und wirft mit Zielvorgabe (z. B. kurze Ecke) aufs Tor (s. Bild 2). Anschließend läuft sie im Bogen auf die andere Seite und lässt dabei den Ball einmal um den Körper kreisen (s. Bild 3). Sie stößt Richtung linker Torpfosten, die Verteidigerin tritt ihr aus der Bauchlage entgegen (s. Bild 4) usw.



Spielfeldhälfte 2: Aktionen aus kurzem Anlauf (Passen)

Passen im Rückraum: Präzision und Dynamik aus kurzem Anlauf

Organisation

- auf den Rückraumpositionen je ein Hütchen in 12 Metern Abstand zum Tor aufstellen

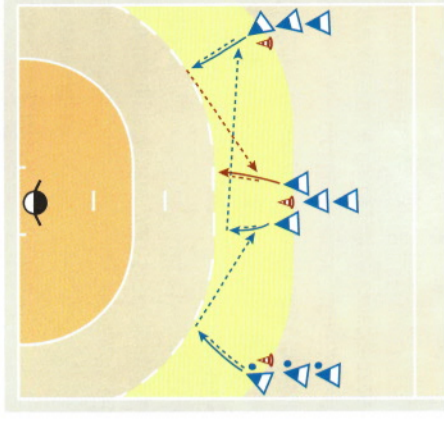
- Die Spielerinnen verteilen sich gleichmäßig auf die Rückraumpositionen; die jeweils erste Spielerin steht genau neben dem Hütchen.
- Es ist *ein* Ball im Spiel.

Ablauf

Die Spielerinnen passen von Position zu Position. Sie führen jeweils eine Aktion (Ballannahme – Weiterspielen; s. Bilder 1 bis 3) aus und ziehen sich dann auf die Position zurück, zu der sie gepasst haben.

Hinweis

Trotz kurzen Anlaufs ist es wichtig, dass die Spielerinnen nach der Ballannahme zum Tor schauen (s. Bild 2) und mit hoher Armführung schnell passbereit sind (s. Bild 3).



Übung

Übung

2-mal 1 gegen 1 im Streifen (mit/ohne Pellen)

Organisation

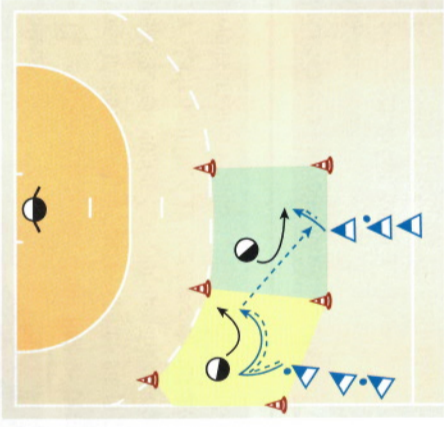
- mit Hütchen zwei Aktionsräume markieren (s. Abb.; gelbe und grüne Fläche)
- Eine Verteidigerin agiert als HR im gelben, eine weitere als VM im grünen Aktionsraum (s. Abb.).
- Die übrigen Spielerinnen bilden Paare (mit je einem Ball) und besetzen jeweils die RM- und RL-Position (bzw. den entsprechenden Aktionsraum).

Ablauf

RM und RL dürfen nur in ihrem Aktionsraum (im Spiel 1 gegen 1) agieren bzw. den Ball zur Mitspielerin passen. Pellen ist verboten (ggf. einmaliges Tippen zulassen).

Hinweise für die Verteidigerinnen

- Überflüssige Fouls (Klammern) vermeiden!
- Ist der Ball im benachbarten Streifen, soll die Verteidigerin aktiv bleiben, im Raum



verteidigen und den Passweg zustellen/angreifen (Stichwort Querstellung, Blickrichtung zum Ball).

- Die Angreiferinnen bereits bei der Ballannahme unter Druck setzen: Ziel der Übung ist, aktiv zu verteidigen und den Angriff zu Fehlern zu zwingen.
- die erlaubte Angriffszeit ggf. beschränken (z. B. 20 Sekunden), um den Druck auf die Angreiferinnen und damit die Chancen der Verteidigerinnen zu erhöhen



handballtraining

FOKUS

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRERBEI DER DEUTSCHEN HANDBALLFEDERATION



Torwarttraining

Trainingsformen für alle Leistungsbereiche



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51 23 00 5-11



per E-Mail: buchversand@philippka.de

TORWARTTRAINING - VON DEN GRUNDLAGEN BIS ZU TAKTISCHEN FINESSEN

Handball-Torhüter sind hochspezialisierte Individualisten, die Spiele nicht selten entscheiden. Im Training fristen sie allerdings häufig ein Schattendasein. Dieser Band ist eine Fundgrube für Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommnung auch ihrer Torwarte am Herzen liegen. Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik, Taktik und Tempospiel bietet dieser handballtraining FOKUS-Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte aller Leistungs- und Altersklassen. Verschiedene Hilfsmittel sorgen dafür, dass beim Üben keine Langeweile aufkommt.

handballtraining FOKUS:

Torwarttraining für alle Leistungsbereiche

von Renate Schubert u.a. 96 Seiten • A4-Format • 14,80 €