

2 ■ Zeitliche Trainingsorganisation

Zeit	Spieldfeldhälfte 1	Spieldfeldhälfte 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	Handballs piele 6 gegen 6 (mit 3 Teams)	frei	frei
19:50 – 20:00	Auslaufen		

1 ■ Übung

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.

2 ■ Übung

Schwänzchenfang mit Zweikämpfen Organisation

• Spieldfeldhälfte 2 – angrifforientierte 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 Trainer 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.

Ablauf

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 (Spieldfeldhälfte 1) bzw. angriffsorientierten Inhalte (Spieldfeldhälfte 2). Auf eine detaillierte Darstellung der athletischen Inhalte (Übungen aus dem Langhanteltraining, Sprint- und Sprungübungen) wird an dieser Stelle verzichtet.

3 ■ Übung

Fangen mit Block Organisation

• Hallenhälfte in zwei Spielfelder aufteilen

• Zwei Mannschaften bilden, die sich in jedem 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 Körpe Einsatz den Weg versperren. Nach einer Minuten neue Fängerinnen und Verteidigerinnen bestimmen.

Info



Spieldfeldhälfte 1: Aufwärmen

1 ■ Übung

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.

2 ■ Übung

Schwänzchenfang mit Zweikämpfen Organisation

• Spieldfeldhälfte 2 – angrifforientierte 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 Trainer 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.

Ablauf

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 (Spieldfeldhälfte 1) bzw. angriffsorientierten Inhalte (Spieldfeldhälfte 2). Auf eine detaillierte Darstellung der athletischen Inhalte (Übungen aus dem Langhanteltraining, Sprint- und Sprungübungen) wird an dieser Stelle verzichtet.

3 ■ Übung

Fangen mit Block Organisation

• Hallenhälfte in zwei Spielfelder aufteilen

• Zwei Mannschaften bilden, die sich in jedem 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 Körpe Einsatz den Weg versperren. Nach einer Minuten neue Fängerinnen und Verteidigerinnen bestimmen.

Info



Spieldfeldhälfte 1: Aufwärmen

1 ■ Übung

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.

2 ■ Übung

Schwänzchenfang mit Zweikämpfen Organisation

• Spieldfeldhälfte 2 – angrifforientierte 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 Trainer 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.

Ablauf

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 (Spieldfeldhälfte 1) bzw. angriffsorientierten Inhalte (Spieldfeldhälfte 2). Auf eine detaillierte Darstellung der athletischen Inhalte (Übungen aus dem Langhanteltraining, Sprint- und Sprungübungen) wird an dieser Stelle verzichtet.

3 ■ Übung

Fangen mit Block Organisation

• Hallenhälfte in zwei Spielfelder aufteilen

• Zwei Mannschaften bilden, die sich in jedem 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 Körpe Einsatz den Weg versperren. Nach einer Minuten neue Fängerinnen und Verteidigerinnen bestimmen.

Info



Spieldfeldhälfte 1: Aufwärmen

1 ■ Übung

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.

2 ■ Übung

Schwänzchenfang mit Zweikämpfen Organisation

• Spieldfeldhälfte 2 – angrifforientierte 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 Trainer 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.

Ablauf

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 (Spieldfeldhälfte 1) bzw. angriffsorientierten Inhalte (Spieldfeldhälfte 2). Auf eine detaillierte Darstellung der athletischen Inhalte (Übungen aus dem Langhanteltraining, Sprint- und Sprungübungen) wird an dieser Stelle verzichtet.

3 ■ Übung

Fangen mit Block Organisation

• Hallenhälfte in zwei Spielfelder aufteilen

• Zwei Mannschaften bilden, die sich in jedem 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 Körpe Einsatz den Weg versperren. Nach einer Minuten neue Fängerinnen und Verteidigerinnen bestimmen.

Info



Spieldfeldhälfte 1: Aufwärmen

1 ■ Übung

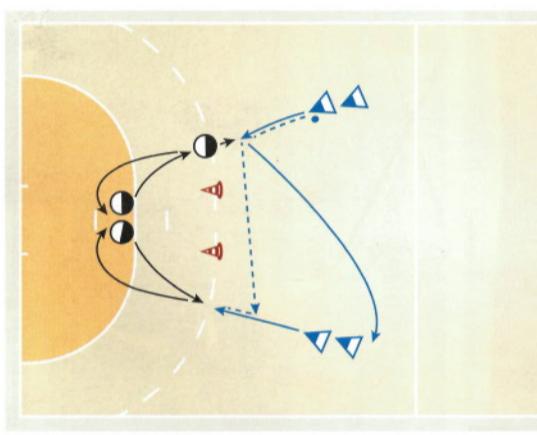
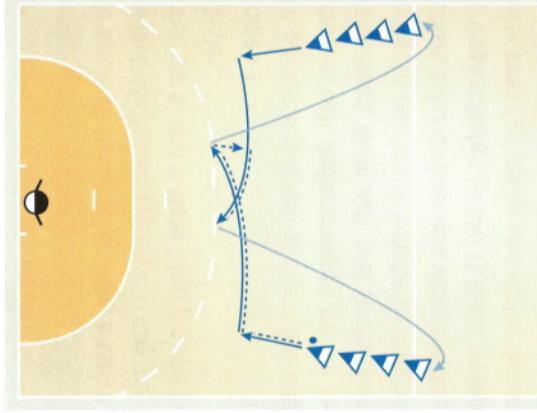
####

Spielfeldfeldhälfte 2: Aufwärmnen

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 bogigförmig 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

Übung 4 Übung



Spielfeldfeldhälfte 1: Individuelle Abwehrsenschulung



Übung 1 Übung

Fangspiel „Per Huckepack in Sicherheit“

- Als Aktionsraum dient die gesamte Spielfeldhälfte. 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 Huckepack 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.

Organisation und Ablauf

- Asierte Verteidigerinnen fungieren als HL bzw. HR.
- Die übrigen Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RR und RL; es ist *ein* Ball im Spiel.
- zwei Hütchen 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 Hütchen Richtung Tor. Nach dem Pass ziehen sie sich auf die jeweils andere Position zurück und absolvieren die Aufgabe für die Verteidigerinnen.

Hinweise

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

Übung 2 Übung

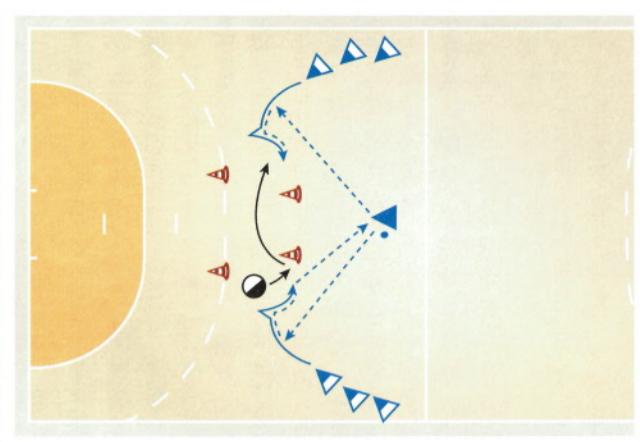


Organisation

- vier Hütchen 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 Hütchen auf der linken Seite durchzubrechen und ins Zentrum (zwischen die Hüttchen) einzudringen. Die Verteidigerin trifft 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.



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.

Übung 2 Übung

Spieldform

Spielfeldhälfte 1: Individuelle Abwehrschulung (Forts.)**6 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 Pfostenhöhe (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.

**2-mal 1 gegen 1 im Streifen
(mit/ohne Prellen)****Organisation**

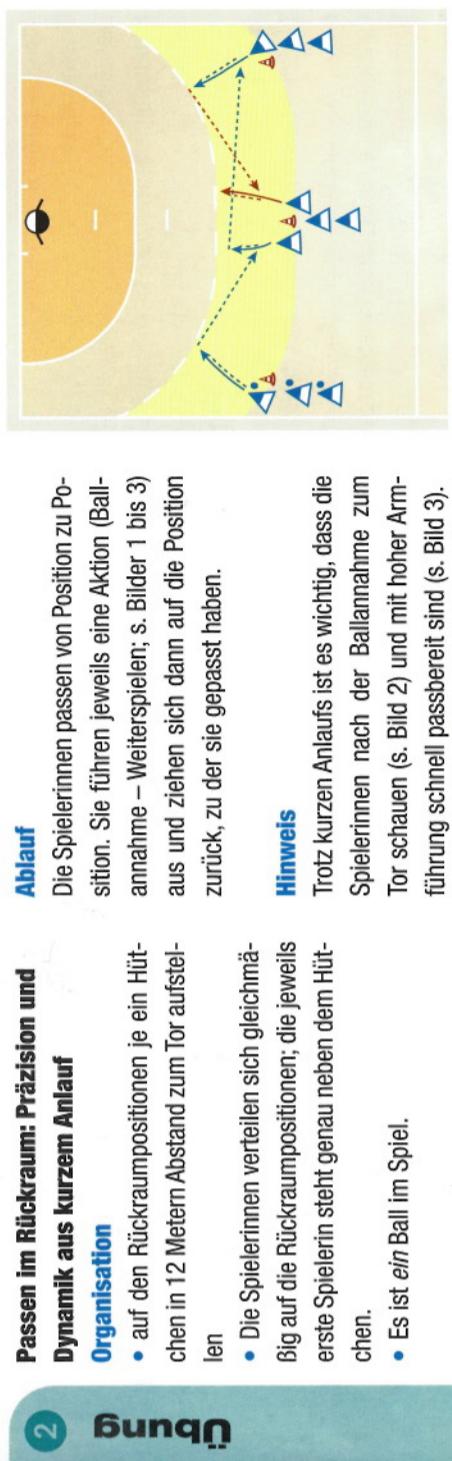
- mit Hütchen zwei Aktionsräume markieren (s. Abb.; gelbe und grüne Fläche)
- Eine Verteidigerin agiert als HR im gelben, eine weitere als VM im grünen Aktionsraum (s. Abb.).

- 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. Prellen ist verboten (ggf. einmaliges Tippen zulassen).

Hinweise für die Verteidigerinnen

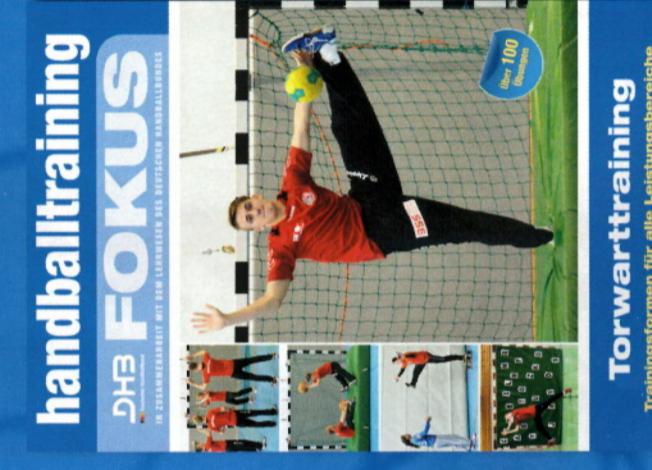
- Überflüssige Fouls (Klammern) vermeiden!
- Ist der Ball im benachbarten Streifen, soll die Verteidigerin aktiv bleiben, im Raum

Spielfeldhälfte 2: Aktionen aus kurzem Anlauf (Passen)**2 Übung****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).

**TORWARTTRAINING -
VON DEN GRUNDLAGEN
BIS ZU TAKTISCHEN FINESSSEN**

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

philippka
sportverlag



per Telefon: 0251/23005-11
per E-Mail: buchversand@philippka.de



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

- Die Angreiferinnen bereiten bereits bei der Ballannahme unter Druck setzen: Ziel der Übung ist, aktiv zu verteidigen und den Angriker zu Fehler 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

**7 Übung****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.).

Ablauf
RM und RL dürfen nur in ihrem Aktionsraum (im Spiel 1 gegen 1) agieren bzw. den Ball zur Mitspielerin passen. Prellen 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