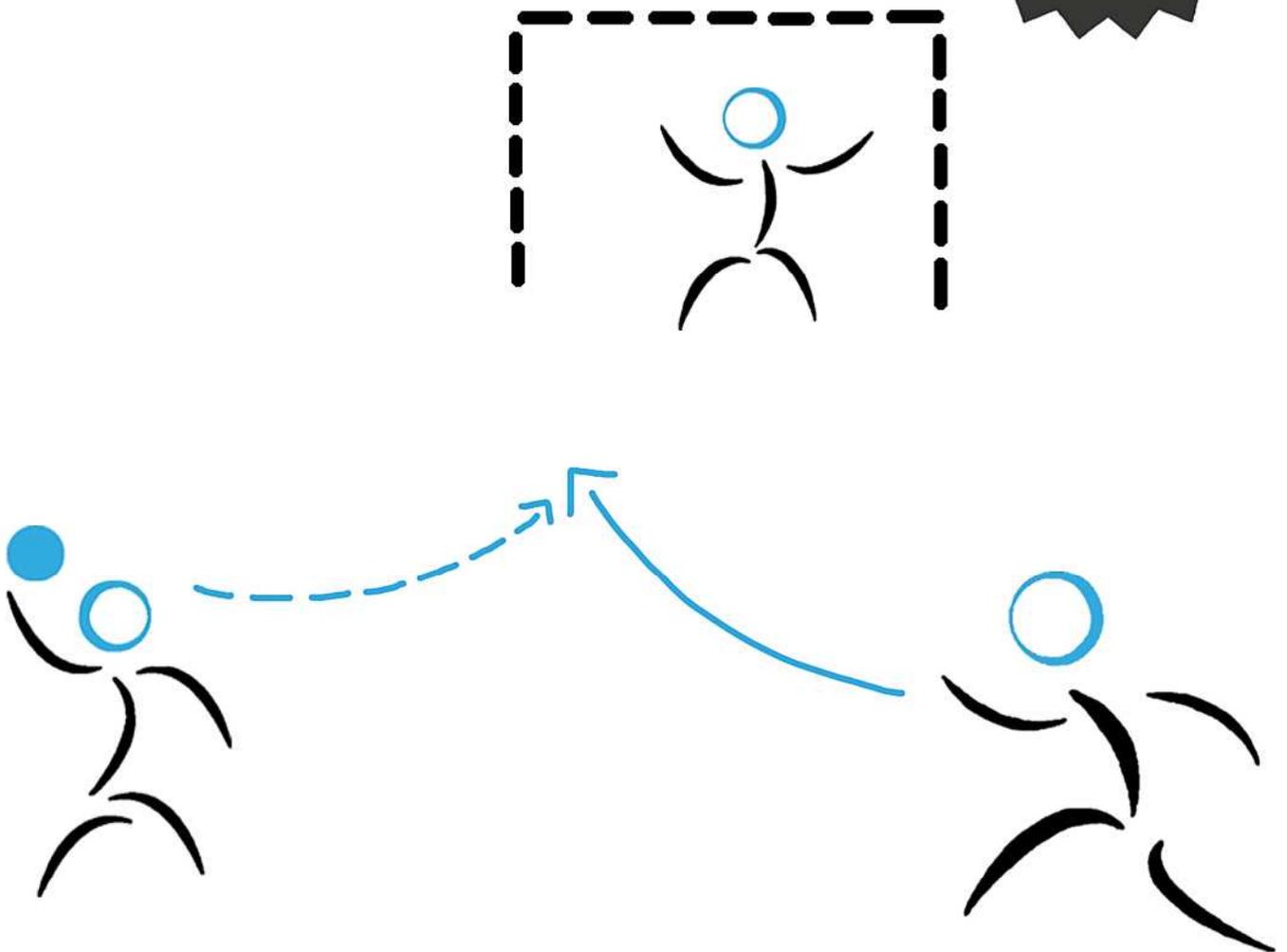


Jörg Madinger

Innovative Übungen im Handballtraining

Passen und Fangen, Werfen, Sprinten...

lassen
Sie sich
inspirieren



handball-uebungen.de
Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training

Vorwort

Vielen Dank, dass Sie das Beispielbuch von handball-uebungen.de herunter geladen haben.

In diesem Buch finden Sie Übungen aus allen bisher vom Sport-Fachverlag veröffentlichten themenbezogenen Bibliotheken. Neben Beispielübungen zu den einzelnen Themenblöcken im Handballtraining ist auch eine komplett ausgearbeitete Trainingseinheit enthalten. Diese beschreibt beispielhaft den Trainingsaufbau vom Einlaufen über den Hauptteil, bis hin zum Abschlusspiel.

Wie in allen Bibliotheken und Trainingseinheiten von handball-uebungen.de, wird sehr viel Wert auf die Umsetzung im Training gelegt. Die einzelnen Übungen sind einfach und schnell umsetzbar.

Lassen Sie sich von den Möglichkeiten inspirieren.

1. Auflage

© 2012 by Jörg Madinger
Lektorat: Janika Laier, Elke Lackner
Layout Deckblatt: Rexer-Design

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Autors.

Inhalt:

Nr.	Thema	Schwierigkeit
	Passen und Fangen in der Bewegung	
1	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck	★
2	Pass-/Laufkontinuum im Viereck	★ ★ ★
3	Passen plus Laufübung	★
4	Passkreisel im Dreieck mit Abwehrspieler	★ ★ ★
	Effektives Einwerfen der Torhüter	
5	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	★ ★
6	Einwerfen aus dem vollen Lauf	★ ★
7	Wurfserie mit vorheriger Laufübung	★
8	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen	★ ★ ★
	Handballnahe Spiele zur Erwärmung	
9	Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe	★
10	Parteiball mit Spielverlagerung	★ ★
	Spielerisch zu schnelleren Beinen	
11	Hütchenstaffel	★
12	Staffel mit Engstelle	★
	Wurfserien und Kreuzbewegungen	
13	Wurfserie auf mehreren Positionen	★
14	Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum	★ ★
	Spieleröffnungen im Handball	
15	Kreuzen RM mit RL/RR und Kreissperre	★ ★
	Sonstige Beispielübungen aus Trainingseinheiten	
16	Laufkoordination zur Aufwärmung	★ ★
17	Grundübung zur Kreisläufersicherung	★ ★
18	1gegen1 mit anschließendem Wurf von außen	★ ★ ★
19	Ausdauertraining in der Kleingruppe	★ ★
20	Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball	★ ★
21	Erwärmen und Steigern der Konzentration	★ ★
22	Wechselnde Abwehr-/Angriffsaktionen im 1gegen1	★ ★
23	Wurfserie für RL/RR mit Vorbelastung	★ ★ ★
	Methodisch ausgearbeitete Trainingseinheit	
24	Schwerpunkt: Abwehr – Übergabe Wurfeck zwischen Block und Torhüter	★ ★ ★
	Vorlagen für die Trainingsplanung und Spieleranalyse	

Legende:

Übungsnummer		Übungsname				Min. Spieleranzahl	Übungsdauer
Nr. 1		8er-Lauf zu Dritt mit Ball				8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf			★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff			

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

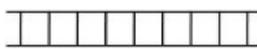
Einfach: ★
 Mittel: ★ ★
 Schwer: ★ ★ ★

-  Laufweg
-  Ballweg
-  Wurf

 Abwehrspieler

 Angreifer

 Hütchen

 Koordinationsleiter

 Turnreifen

 dünne Turnmatten

 Weichbodenmatte

 mittleres Teil eines Turnkastens

Nr. 1	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck			10	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

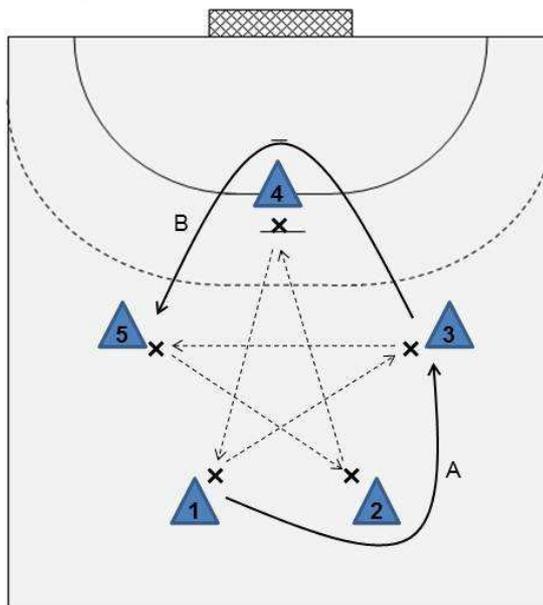
Benötigt:

→ 2 Bälle, 5 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- Es wird immer eine Station ausgelassen: **1** passt zu **3**, **3** passt zu **5**, **5** passt zu **2** und **2** passt zu **4** usw.
- Es wird sich immer dort angestellt, wohin gepasst wurde, aber außen herum (**1** passt zu **3** und läuft um **2** herum (A), um sich bei **3** anzustellen)
- **3** passt zu **5** und läuft außen um **4** herum (B) und stellt sich bei **5** wieder an

Übungsbild:



Variation:

- 2. Ball (**1** und **2** haben je einen Ball und fangen gleichzeitig mit dem Ablauf an)
- rechtsherum/linksherum laufen und passen
- Ball rechtsherum spielen, linksherum laufen und umgekehrt (hohe Dynamik!)