



WERNER GRAGE

HANDBALL

TRAINING

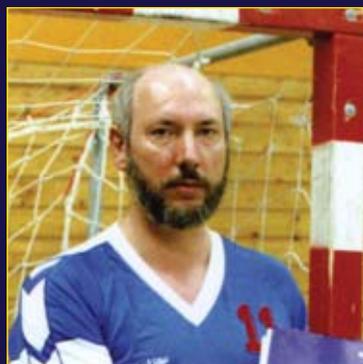
TRAINIEREN • SPIELEN • GEWINNEN

- Effektiver werfen
- Mehr als 90 Trainingseinheiten
- SPEZIAL: Torwartraining

MEYER
& MEYER
VERLAG

DER AUTOR

Werner Grage, geboren 1946, wohnhaft in Lübeck, war 30 Jahre lang aktiver Handballspieler, Übungsleiter, Lehrwart, Schiedsrichter und Trainer von zahlreichen Jugend-, Frauen- und Männermannschaften. In der ersten Bundesliga war er auch als Taktikexperte tätig. Seine Bücher haben vielen Übungsleitern und Trainern geholfen, ein fachgerechtes Training durchzuführen und Erfolge zu erzielen. Auch heute noch ist Werner Grage als Ratgeber von Trainern gefragt.



Handballtraining
Trainieren – Spielen – Gewinnen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Werner Grage

Handballtraining

Trainieren – Spielen – Gewinnen



Meyer & Meyer Verlag

Handballtraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1992 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

5. überarbeitete Auflage 2012

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,

Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

eISBN 978-3-8403-0934-2

Dieses E-Book entspricht in seinem Inhalt dem gedruckten Buch
mit der ISBN 978-3-89899-328-9 in der 5. Auflage.

Satz: www.satzstudio-hilger.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort	6
1 Pädagogische und methodische Hinweise für das Handballtraining	9
1.1 Die Autorität des Trainers	9
1.2 Elemente der sportlichen Ausbildung	9
1.3 Methodisches Vorgehen	10
1.4 Lernschritte	11
1.5 Prinzipien und Regeln des Lernens	12
1.6 Überlegungen zur sportlichen Leistungsentwicklung	15
2 Torwarttaktik und -ausbildung	17
2.1 Würfe aus den Rückraumpositionen	17
2.2 Würfe vom Kreis	21
2.3 Gegenstoß	24
2.4 7-m-Würfe	27
2.5 Würfe von den Außenpositionen	29
2.6 Freiwürfe	33
2.7 Aufwärmprogramm für den Torwart	34
2.8 Torwartgymnastik	36
3 Trainingsprogramme	39
4 Trainingseinheiten	80
4.1 Zur Arbeit mit den Konspekten	80
4.2 Zeichenerklärung	81
4.3 Positionsbezeichnungen der Spieler in den verschiedenen Formationen	82
4.4 Konspekte für die Trainingseinheiten 1-94	84

5	Trainingsplanung	275
5.1	Was war? – Analyse der Vergangenheit.	278
5.2	Was ist? – Analyse des Istzustandes	279
5.3	Was könnte sein? – Langfristige Prognose für die Mannschaft	285
5.4	Was soll erreicht werden? – Übergreifende Zielsetzungen	285
5.5	Wie kann das Ziel erreicht werden? – Langfristige Planung	286
5.6	Wie soll das Ziel erreicht werden? – Planung und Durchführung der Trainingseinheiten	291
5.7	Wie war die Durchführung? – Kontrolle und Nachkontrolle	297
	Literatur	302
	Bildnachweis	302

Vorwort

Das Buch enthält Entwürfe für Trainingseinheiten mit Erwärmungsprogrammen, technisch-taktischer Ausbildung und zahlreiche Übungen für die physische Ausbildung. Abgeleitet von Grundprinzipien des Trainings, steht deren praktische Umsetzung bei der Ausbildung junger Handballer im Mittelpunkt.

Im Ergebnis praktischer Erfahrung mit Mannschaften unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Spielstärke ist das Buch in mehreren Vorstufen entstanden. So sind im Eigenverlag des Autors drei Broschüren herausgegeben worden, die jetzt, wesentlich erweitert, komplettiert und weiterentwickelt, eine kompakte Planungshilfe für Handballtrainer und Übungsleiter darstellen.

Der systematische Trainingsaufbau reicht von der langfristigen Planung bis zur einzelnen Trainingseinheit. Die Übungen wurden zu kompletten Trainingseinheiten zusammengestellt, die vor allem für den weniger erfahrenen Übungsleiter von Nutzen sind. Er kann sicher sein, dass er seine Trainingsgruppe grundsätzlich richtig trainiert. Mit gewonnenen praktischen Erfahrungen können zunehmend eigene Vorstellungen einfließen. Veränderungen bei einzelnen Übungskomplexen dienen dann der gezielten Anpassung an die Mannschaft und an spezielle Aufgaben.

Gutes Training ist kein Zufall, auch nicht durch gedankenloses Übernehmen von Rezepten zu erreichen. Diesem Anliegen dienen auch die dem praktischen Teil vorangestellten Ausführungen zur Methodik und zu den Regeln des Lernens. Die Trainingseinheiten sind nach dem Prinzip vom Einfachen zum Schwierigen geordnet. Die Übungen enthalten meistens Elemente von Angriff und Abwehr sowie Aufgaben des Torwarts. Besonderer Wert wurde auf spielnahes Training gelegt, also auf die enge Verbindung von technischer und taktischer Ausbildung. Für das Torwarttraining sind spezielle Vorschläge zur physischen Vorbereitung eingeflossen. Es ist zudem ein spezieller Abschnitt zur Torwarttaktik aufgenommen worden. Für die Mitarbeit und die wertvollen Hinweise zu diesem Abschnitt dankt der Autor seinem Freund, dem ehemaligen A-Nationaltorwart Michael Dogs.

Natürlich wird der erfahrene Trainer dieses Buch in ganz anderer Weise nutzen als der am Anfang seiner Laufbahn stehende Übungsleiter. Er wird die zahlreichen Übungsangebote mit seinen Vorstellungen in Übereinstimmung bringen, um sich seine Trainingseinheiten zusammenzustellen. Auch dafür sind Möglichkeiten vorgesehen.

Für Hinweise und Meinungsäußerungen ist der Autor dankbar. Möge dem Buch Erfolg beschieden sein, der sich in der Verbesserung des Trainings und in guten Wettkampfergebnissen niederschlagen sollte.

Mein besonderer Dank gilt dem Weltmeister Heiner Brand und dem ehemaligen A-Nationaltorwart Andreas Tiel.

Werner Grage



1 Pädagogische und methodische Hinweise für das Handballtraining

Das Wesen der Sporterziehung besteht nicht nur in der Vermittlung von Fertigkeiten, sondern vor allem auch in der Vermittlung der Einstellung zum Sport. Dem Trainer fällt eine erzieherische Aufgabe zu, die gerade bei jungen Menschen besonderes pädagogisches Geschick erfordert. In diesem Zusammenhang deshalb gleich ein Wort zu einem unverzichtbaren Teil dieses pädagogischen Geschicks.

1.1 Die Autorität des Trainers

Autorität sollte eine sittliche Aufgabe sein, nicht eine durch ein Amt (Amtsautorität) oder einen Rang mitgegebene Tatsache.

Die zweifellos auch erforderliche Fachautorität des Trainers ist lediglich imstande, den äußeren Rahmen der Ausbildung zu gewährleisten. Die Ausbildung selbst aber kann der Trainer nur wirksam mit Autorität leiten, wenn er im Verhältnis zum Spieler eine vorbildliche persönliche Haltung und eine überlegene Fachbeherrschung aufweisen kann.

Diese persönlich-sachliche Autorität ist die Voraussetzung jeder ernsthaften Schulung und Ausbildung. Wo das Verhalten der Spieler anzeigt, dass die Autorität des Trainers nicht ausreichend vorhanden ist, hat der Trainer sein Wissen und Können und seine Haltung zu überprüfen und gegebenenfalls so lange zu verändern, bis seine persönlich-sachliche Autorität gegenüber den Sportlern wiederhergestellt ist. Fälle, in denen der Trainer dann trotzdem zur Vorgesetztenautorität greifen muss, um den Respekt wiederherzustellen, dürften sicher vorkommen, sollten aber selten sein.

1.2 Elemente der sportlichen Ausbildung

Bereits aus dem bisher Angedeuteten wird klar, dass die Sportausbildung weit mehr ist, als eine Addition von Anpassungsübungen. Sportliche Ausbildung allgemein, so auch im Handball, erfolgt nach einem System der Vermittlung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten bei gleichzeitiger Persönlichkeitserziehung. Man kann die einzelnen Teile nicht voneinander trennen. Wenn also beispielsweise

se eine Finte mit anschließendem Durchsetzen gegen einen Gegner geübt werden soll, dann sind

1. **Kenntnisse** über Zweck und Ausführung erforderlich, die den Spielern vermittelt werden müssen, bevor sie üben;
2. **Fähigkeiten und Fertigkeiten** erforderlich, damit die Ausführung in der notwendigen physischen und technischen Qualität erfolgt sowie
3. **Persönlichkeitsqualitäten** und **psychische Eigenschaften**, wie Durchsetzungsvermögen, Zweikampfhärte, Willenskraft, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeiten, erforderlich, um einen aktiven Gegner zu überwinden.

Nach dem Prinzip **vom Einfachen zum Schwierigen** können die Anforderungen in den einzelnen Elementen unterschiedlich gestaltet werden. Dabei wird vom Leistungsniveau der Trainingsgruppe ausgegangen. Individuelle Differenzierungen sind möglich.

1.3 Methodisches Vorgehen

Vor dem Training muss der Trainer die zu demonstrierenden Übungen in der Reihenfolge ihrer Bedeutung für den Gesamtzusammenhang auswählen. Er sollte sich eine Aufstellung anfertigen und die Reihenfolge der zu vermittelnden Tätigkeiten festlegen. Dabei gilt die Grundregel, dass vom Einfachen zum Komplizierten fortgeschritten werden soll.

Diese inhaltliche Auswahl- und Organisationsübersicht stellt die didaktische Planung der Ausbildung dar. Eine Ausbildung ohne diese Überlegungen, also die Spieler planlos üben zu lassen, geht an den Mindestanforderungen eines systematischen Trainings vorbei.

Zu Beginn des Übens gibt der Trainer das Trainingsziel bekannt und macht die Spieler mit den entsprechenden Aufgaben vertraut. Dann wird die auszuführende Übung demonstriert. Bei der Demonstration können auch visuelle Hilfsmittel (bildhafte Darstellung) verwendet werden. Sie bedürfen aber des erklärenden Wortes. Unsinnig, ja geradezu gefährlich ist es, beim ersten Kennenlernen der Übung Fehler vorzuführen. Das würde das Erarbeiten der richtigen Bewegungsvorstellung bei den Sportlern erschweren oder gar verhindern.

Nach der Demonstration durch den Trainer soll der Spieler die demonstrierte Übung, so weit sie zur mehrmaligen Wiederholung geeignet ist, ausführen. Dabei

sollte der Trainer sich zunächst davon überzeugen, dass der Spieler seine Aufgabe richtig verstanden hat und ihm Gelegenheit geben, Fragen zu stellen.

In jedem Fall sollte der Trainer aber beim ersten Üben dabei sein, um Fehler sofort zu korrigieren. Das ist notwendig, damit sich eine falsche Bewegungsausführung nicht einschleifen (festigen) kann.

Leistungskontrollen sind unerlässlich. Festgestellte Fehler sind gleichsam eine Rückmeldung (Feedback) an den Trainer über den Ausbildungserfolg und führen zu einer erneuten Demonstration mit nachfolgender Übung.

Die hier angegebenen Orientierungen für eine didaktische Planung und ein methodisches Vorgehen sind keineswegs als starres Schema zu betrachten, an dem bedingungslos festzuhalten ist. Vielmehr ist, je nach Aufgabenstellung, in der Ausbildung zu variieren. Vor allem ist aber zu berücksichtigen, dass jeder Spieler andere Anlagen und Interessen hat und über Unterschiede in Lernwillen und Lernfähigkeit verfügt. Die Berücksichtigung der Individualität des Spielers kann zu erheblichen Abweichungen von der inhaltlichen und zeitlichen Planung führen. Die *pädagogisch-didaktische Maschine ist* – zum Glück – noch nicht erfunden.

1.4 Lernschritte

Zeitlich gesehen, ereignet sich Folgendes: Der Lernende findet einen Lernstoff vor, er eignet ihn sich an und hält das Erlernete für eine spätere Verwendung bereit. Die Tatsache, dass sich in einem Vorgang Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges treffen und zu einem Band verknüpfen, gibt diesem Vorgang die innere Bewegung. Man spricht daher von einem **dynamischen Prozess**.

Lernen ist also ein dynamischer Prozess. Der Zusammenhang könnte kurz so umrissen werden: Aus der Vergangenheit wird etwas in der Gegenwart bewältigt, um für die Zukunft als eine Möglichkeit für eine neue Leistung bereitgestellt zu werden. Oder anders ausgedrückt: Lernen heißt, das gegenwärtige Aneignen von Erfahrungen für das zukünftige Tun zu bewältigen.

Dem im Lernprozess befindlichen Spieler ist daher nicht nur zu erklären, wie etwas geschieht, sondern vor allem warum. Eine angemessene Hilfestellung kann der Trainer dem Lernenden aber nur dann geben, wenn er weiß, an welchem Punkt innerhalb dieses Lernprozesses sich der Spieler gerade befindet. Dieser Punkt wird **Lernschritt** genannt. Der Lernprozess von der ersten Berührung mit dem unbekanntem Lerngegenstand bis zur ständigen Kontrolle des Erworbenen vollzieht sich in fünf Lernschritten (siehe Tabelle).

Lernen	Handeln am Lerngegenstand (mechanischer und geistiger Teil)	Erlebnisinhalt (emotionaler Teil)
Erster Lernschritt	Berührung mit dem Neuen	Wagnis
Zweiter Lernschritt	Verinnerlichen der Widerstände	Widerstand (Gefahr der Resignation)
Dritter Lernschritt	Beseitigen der Widerstände	Arbeit
Vierter Lernschritt	Inbesitznahme des Neuen	Erfolg
Fünfter Lernschritt	Ständige Kontrolle des Neuen. Vergewissern, dass das Neue Eigenbesitz geworden ist	Sicherheit

Während der Trainer beim ersten Lernschritt die Aufgabe hat, das Wagnis weder zu groß noch zu klein darzustellen, muss er beim zweiten Lernschritt die Gefahr der Resignation durch Aufmunterung des Lernenden beseitigen.

Die pädagogische Hauptaufgabe liegt für den Trainer aber beim dritten Lernschritt. Hier muss er Hilfen geben und darf den Spieler mit dem Lerngegenstand nicht allein lassen. Beim vierten und fünften Lernschritt kommt dem Trainer eine kontrollierende Funktion zu. Es wurde dargestellt, dass die beim zweiten Lernschritt entstehenden Widerstände beseitigt werden müssen, um den Lernvorgang fortzusetzen. Dazu bedarf es innerer und äußerer Lernantriebe – auch **Motivationen** genannt –, schließlich geschieht Lernen nicht von allein.

1.5 Prinzipien und Regeln des Lernens

Der Lernende muss einen Widerstand (Widerspruch zwischen vorhandenem Leistungsniveau und dem angestrebten Ziel) überwinden, um den Lerngegenstand in Besitz zu nehmen. Es bedarf hierzu der Schubkraft der Lernmotivation. Wenn dieser Beweggrund zum Lernen, diese Lernmotivation (z. B. Reiz der Übung, natürlicher Ehrgeiz, Rivalität usw.) nicht ausreicht, um den Widerstand zu überwinden, muss entweder die Motivation verstärkt oder der Widerstand kleiner gemacht oder das Ziel anziehender ausgestattet werden (z. B. durch Bestätigung, Lob, Anerkennung, Belohnung, Mutmachen).

Daraus ergeben sich zwei Prinzipien:

Der zu vermittelnde Stoff ist in fassliche Portionen, in fassliche Lerneinheiten, zu zerlegen, und je mehr Erfolgserlebnisse sich beim Lernen einstellen, umso lieber und umso besser wird gelernt.

Diese beiden Regeln sind einleuchtend, denn zu große Stoffmengen führen zu Misserfolgserlebnissen. Sie beeinflussen Lernwillen und Lernfreude ungünstig. Ebenso ist das bei zu kleinen Stoffeinheiten, die ohne wesentliche Widerstandserlebnisse bewältigt werden können. Sie führen nicht zum Erfolgserlebnis, weil der Sportler unterfordert ist und kein lohnendes Ziel erreicht hat. Dagegen schafft die Bewältigung einer schwierigen Aufgabe Erfolgserlebnisse, die dem Lernprozess als Ganzem zugutekommen.

Die Aufgabe des Trainers besteht darin, den Widerspruch zwischen vorhandenem und angestrebtem Leistungsniveau durch möglichst individuell abgestimmte Aufgabenstellungen optimal für jeden Sportler zu gestalten. Das führt dann auch folgerichtig zur Verstärkung der Lernmotivation für die nächsten Aufgaben.

Jeder Trainer sollte darauf achten, dass solche Lernverstärkungen geschaffen werden. Ein einfaches Mittel hierzu ist die Vergabe von weitgehend selbstständig zu erledigenden Aufgaben.

Ein weiteres, besonders in der Praxisausbildung zu beachtendes Lernprinzip bezieht sich auf die bereits erwähnte Individualität des Lernens oder der Individualität des Lernenden.

Es gibt keine zwei Menschen, die gleich lernen. Jeder Mensch hat beim Lernen sein eigenes Tempo, seinen eigenen Rhythmus. Der eine lernt überwiegend optisch, der andere überwiegend akustisch. Der eine lernt schnell, der andere langsam, der eine morgens, der andere nachmittags besonders gut. Der *Ohrenmensch* begreift eine komplizierte Aufgabe besser, wenn der Trainer die Aufgabe mit Worten erklärt. Der *Augenmensch* nimmt den gleichen Lerngegenstand eher in Besitz, wenn ihm eine Vorlage gezeigt wird.

Vieles von dem, was bisher erörtert wurde, ist sicher keine Neuigkeit, wird aber in der Praxis oftmals nicht mit der notwendigen Sorgfalt beachtet.

Die Lernziele und die Aufgaben sind klar zu formulieren.

Es sind *Teillernziele*, *Zwischenlernziele* und *Hauptlernziele* möglichst für die ganze Ausbildungsdauer zu planen und festzulegen. Das sollte aber so variabel erfolgen, dass für besondere Lernziele Freiräume bleiben, die entweder noch nicht genü-

gend beherrscht werden oder aus anderen Gründen eine Wiederholung erforderlich machen.

Dieses Zerlegen in kleine Lerneinheiten – Prinzip der Stufung der Arbeit – hat pädagogische Bedeutung. Der Lernende soll von Teilerfolgserlebnissen, die ihn ermutigen, zum Gesamterfolg geführt werden. Regelmäßige Kontrollen des erreichten Ausbildungsstandes sind einzuplanen. Das natürliche (spontane) Interesse des Spielers bei der Wahl der Aufgabe soll, wo immer möglich, berücksichtigt werden. Der Trainer soll Verständnis für die Notwendigkeit der Aufgabe wecken.

Das Einführen, Erklären, Erläutern, Vormachen soll mit äußerster Geduld erfolgen. Kritik und Ungeduld gegenüber ersten, vielleicht unbeholfenen Versuchen des Spielers gefährden den Übungserfolg. Der Spieler soll möglichst frühzeitig selbstständig Vorgänge üben dürfen. Selbstständige Tätigkeit schafft Erfolgserlebnisse, zudem ist das aktiv erworbene Wissen und Können stabiler und es ist leichter auf neue Situationen zu übertragen.

Das heißt, dieses Wissen hat einen höheren Transfereffekt (Übertragungseffekt). Zum Mit- und Nachdenken ist dem Spieler Zeit zu lassen. Der persönliche Stil des Spielers ist (in Grenzen) zu tolerieren. Sein Tempo, Rhythmus und seine besondere Lernweise (optisch, akustisch) sind zu beachten. Die einzelnen Aufträge sind präzise zu formulieren.

Die pädagogische Grundhaltung des Trainers soll optimistisch sein.

Der Trainer sollte realistisch bleiben, sollte keine utopischen Erwartungen hegen, sich keinen Illusionen hingeben, aber immer eine gewisse Vorgabe an Vertrauen gewähren.

Ein Spieler, der versagt, soll nicht voreilig oder automatisch getadelt, niemals aber gekränkt werden.

Versagen ist ebenso normal, wie Leistungsfähigkeit nicht selbstverständlich ist; vor allem aber keine Bestrafung für schlechte Leistung durch zusätzliche Aufgaben. Der Trainer sollte dosiert loben, muss dosiert ermahnen und darf dosiert (individuell) tadeln. Was bei einem Spieler nur durch ausdrücklichen Tadel, kann bei einem anderen schon durch Schweigen erreicht werden. Lob schadet in wenigen Fällen, Tadel schadet aber fast immer.

Man lebt besser und leistet vor allem auch Besseres, wenn man sich nicht allzu oft mit seinen Fehlern und Mängeln konfrontiert sieht.

Untersuchungen haben gezeigt: Nach Ablauf einer bestimmten Zeit wissen Lernende im Durchschnitt noch

- 20 %** von dem, was sie gehört haben;
- 30 %** von dem, was sie gesehen haben:
- 50 %** von dem, was sie gehört und gesehen haben sowie
- 90 %** von dem, was sie selbst ausgeführt haben.

Übung macht den Meister.

1.6 Überlegungen zur sportlichen Leistungsentwicklung

Es ist für den Trainingserfolg wichtig, dass Klarheit darüber besteht, mit welchem Gerät der Sportler übt, wie oft und wie schnell, ob zu Beginn oder am Ende der Trainingseinheit, ob er die Belastung wechselt im Zusammenhang mit dem Charakter der vorgesehenen Trainingseinheiten. Es ist auch so einleuchtend, mit welchen Schwierigkeiten der Trainer bei der Trainingsgestaltung konfrontiert wird, wenn er aus den unzähligen Möglichkeiten die Trainingsmittel auswählen soll, die mit höchster Wahrscheinlichkeit zum Erfolg führen.

Bei einer optimalen Trainingssteuerung ist von folgenden Überlegungen auszugehen:

- 1.** Die Wirksamkeit eines Trainingsmittels, auch wenn es besonders beliebt ist, wird mit der Verbesserung des Trainingszustandes eines Sportlers geringer.
- 2.** Das Trainingsmittel muss die Reizstärke aufweisen, die dem momentanen funktionellen Zustand des Organismus entspricht.
- 3.** Die Auswirkungen des vorausgegangenen Trainings verändern den Trainingseffekt des jeweiligen Mittels.
- 4.** Der Trainingseffekt wird weniger durch die Summe der Reizeinflüsse bestimmt als vielmehr durch ihre Reihenfolge und die Einteilung in Zeitintervalle.
- 5.** Die Steuerung insgesamt muss einen Komplex von Reizen auslösen, die die Herausbildung des für die Sportart notwendigen Trainingszustandes garantieren, unter Berücksichtigung des tatsächlichen Leistungsvermögens eines Sportlers.



2 Torwarttaktik und -ausbildung

2.1 Würfe aus den Rückraumpositionen

Zu den taktisch am schwierigsten einzuschätzenden Wüfen gehört der Wurf aus den Rückraumpositionen rechts oder links, wenn die Wurfhand zur Seitenauslinie weist und den allgemein bevorzugten Wurfpositionen entgegengerichtet ist.

Bei der taktischen Angriffsüberlegung geht der Angreifer davon aus, dass die Abwehr bei schnellem Ballweg nicht abwehrgerecht zur Wurfhand gelangen kann. Das hat zur Folge, dass auf der Abwehrposition 2 rechts oder links eine große Lücke entsteht. Abb. 1 stellt die Abwehrsituation aus der Sicht des Torwarts dar.

Wenn der Torwart davon ausgeht, dass die Bewegungsrichtung des Angreifers frontal sein wird, so kommen im Normalfall nur zwei Arten von Wüfen in Frage:

- Ein harter Schlagwurf in die kurze Ecke,
- ein Aufsetzer in die lange Ecke.

Um diese beiden Würfe erfolgreich abzuwehren, gibt es nur ein wirksames Mittel: Von der Idealposition abweichend, nicht mehr auf dem Torwartradius agierend, sondern weiterhin frontal, fast auf der Torlinie stehend, einen Wurf in die für den Schützen leichtere Ecke zu provozieren. Auf keinen Fall darf in die Wurferwartungsphase eine Bewegung nach vorn unternommen werden.

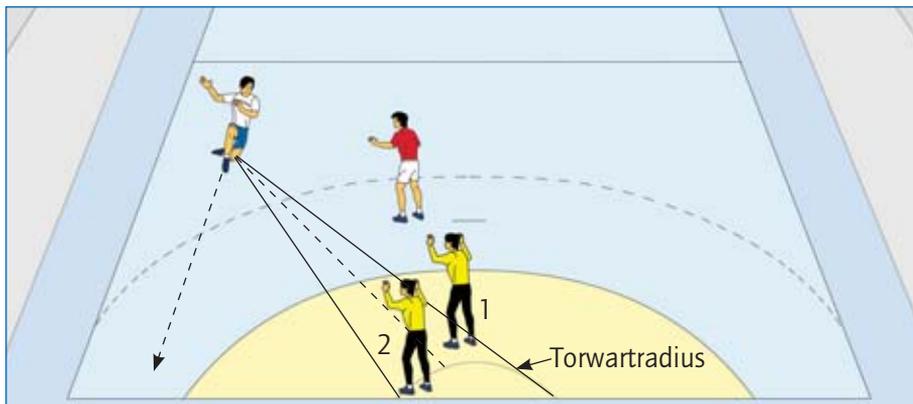


Abb. 1: Abwehrsituation bei Wüfen aus dem Rückraum; 1 – normale Idealposition bei einem Linkshänder; 2 – Idealposition bei einem Rechtshänder

Die Technik der Abwehrbewegung hängt von vielen Faktoren ab:

1. Art des Wurfs:
 - Schlagwurf aus dem Stand,
 - Schlagwurf aus der Bewegung,
 - Schlagwurf aus dem Sprung und
 - Schlagwurf aus der Hüfte.
2. Position und Verhalten des Abwehrspielers und seiner Nebenspieler.
3. Größe und technische Fähigkeiten des Torwarts.

Hier möchte ich auf meine Ausführungen zur Schulung der Torwarte hinweisen.

Für den Erfolg des Torwarts ist entscheidend, dass er die Entfernung des Angreifers zum Tor beachtet. Mit steigender Spielklasse haben sich die Wurfqualitäten verändert und genau, wie die Aufgaben und Arbeitsweisen der Abwehrspieler sich verändert haben, muss auch der Torwart sich in seinem taktischen Grundverhalten den neuen Gegebenheiten anpassen. Es ist daher angebracht, von zwei Rückraumwurfbereichen (Abb. 2) zu sprechen:

- dem Rückraumnahbereich: 8-10 m und
- dem Rückraumfernbereich: mehr als 10 m.

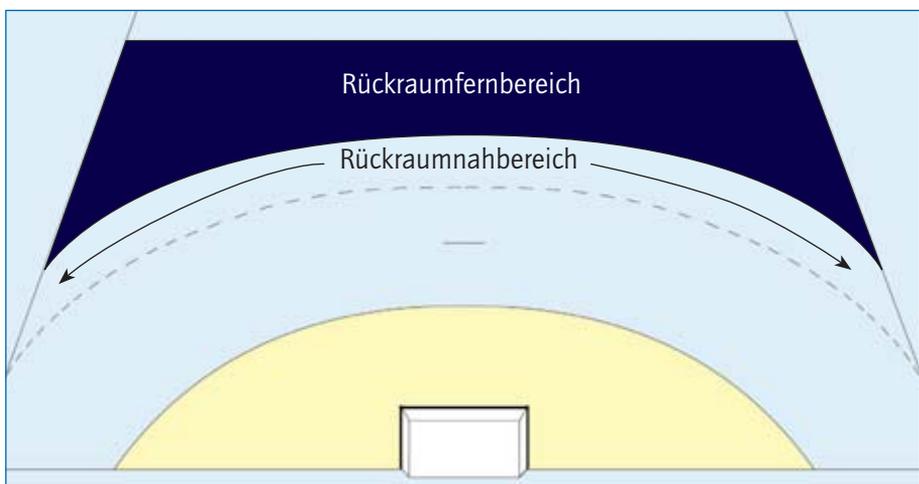


Abb. 2: Rückraumwurfbereiche

Rückraumbereich

Ist durch Erfahrung oder Beobachtung bekannt, dass die allgemeine Entfernung des Werfers zum Tor im Rückraumbereich liegt, dann sollte der Torwart so stehen, dass in der Körperachse ein rechter Winkel zwischen dem kurzen Pfosten und dem Werfer gebildet wird. Durch diese Position wird das richtige, winkelgerechte Verhalten zum Werfer erreicht (Abb. 3).

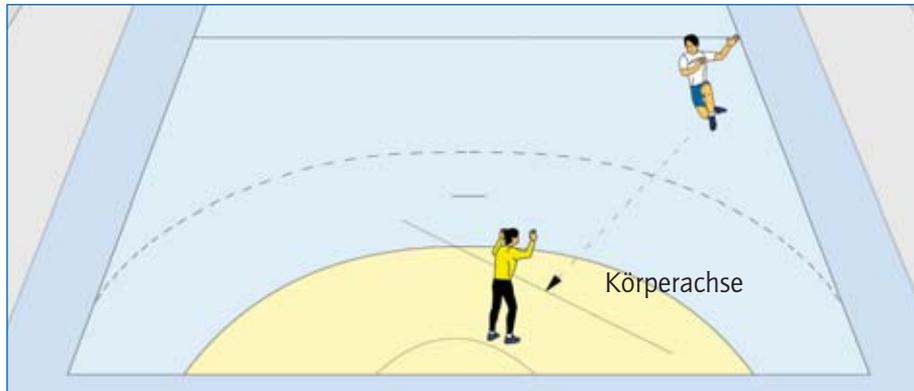


Abb. 3: Winkelgerechtes Verhalten des Torwarts zum Werfer

Steht der Torwart im zu flachen Winkel, so ist die lange Ecke relativ offen.

Ein ideales Trainingsgerät zur Automatisierung der Bewegung auf dieser Ideallinie ist ein kleiner Kasten, der mit seiner Längsseite parallel zur Torlinie gestellt wird (Abb. 4).

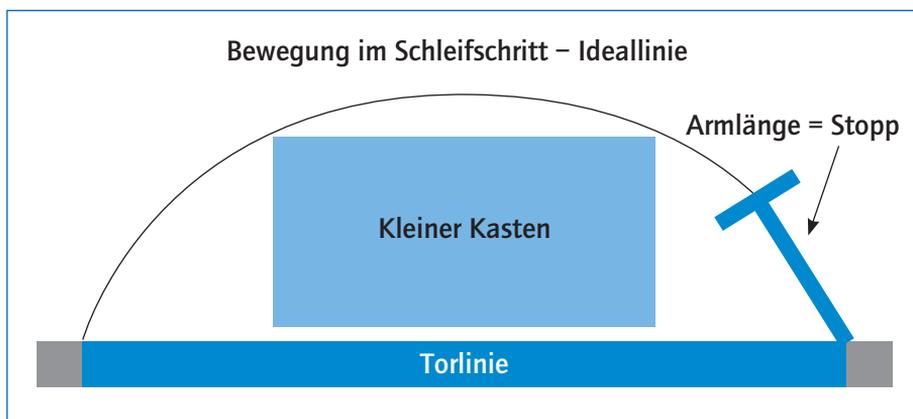


Abb. 4: Finden der Ideallinie für den Schleifschritt mithilfe eines kleinen Kastens

Wenn man bedenkt, dass jeder Torwart, der in Bewegung ist, leicht auszuspielen ist, so muss jede überflüssige Bewegung vermieden werden.

Dies gilt auch für das Verhalten auf der Ideallinie.

Die ballbezogene Bewegung darf nur so weit zum Außenpfosten mitgehen, bis mit gestrecktem Arm der Pfosten berührt wird. Nur wenn erkennbar ist, dass der Außenangriffsspieler mit einem Torwurf abschließen könnte, geht die Bewegung bis zum Pfosten mit.

Anfangs sollte dieser Bewegungsablauf mit dem Kasten, später auf einer Linie trainiert werden. Schließlich wird ohne Linie geübt.

Der Trainer deutet mit einem Ball eventuelle Würfe an und korrigiert dabei; anschließend trainiert er mit Würfungen von 10 m, zuerst ohne, dann mit Abwehr.

Rückraumfernereich

Im Gegensatz zu den bisher behandelten Situationen gelten für die Würfe aus dem Rückraumfernereich andere Regeln. Bei dieser Entfernung zum 6-m-Kreis ist es dem Abwehrspieler nicht immer möglich, rechtzeitig und auch abwehrgerecht am Angriffsspieler zu sein. Daraus ergibt sich für den Torwart, dass es keine Aufgabenteilung mehr zwischen Abwehrspieler und Torwart geben kann und er somit für das gesamte Tor verantwortlich ist. Dadurch wird der Zeitfaktor von entscheidender Bedeutung für das taktische Torwartverhalten. Um die Zeit vom Verlassen des Balls von der Wurfhand bis zur Abwehr durch den Torwart zu verlängern, muss der Torwart auf der Torlinie arbeiten.

Den Beweis für dieses Verhalten liefern sehr gute Torwarte in jedem Spiel. Gleichzeitig zeigen sie auch noch, dass es dabei unerheblich ist, ob der Wurf aus den halben Positionen, aus der Mitte oder ob er seitenverkehrt erfolgt.

Es ergeben sich für die beiden Rückraumbereiche für den Torwart zwei taktische Regeln:

- Rückraumnahbereich – Bewegung des Torwarts auf der Ideallinie und
- Rückraumfernereich – Bewegung des Torwarts auf der Torlinie.

2.2 Würfe vom Kreis

Wie bei den Wüfen aus den Rückraumpositionen ist die Torwartideallinie Ausgangspunkt des taktischen Verhaltens des Torwarts bei Wüfen vom Kreis.

Die Abwehr der Würfe vom Kreis, wenn der Kreisspieler den Ball mit dem Rücken zum Tor angenommen hat, setzt sich aus mehreren Phasen zusammen:

Erste Phase: Auswertung von Spielbeobachtungen.

Zweite Phase: Abhängigkeit der Bewegungsmöglichkeit des Kreisspielers vom Abwehrspieler weg.

Dritte Phase: Ausführung des Wurfs.

Die Phasen 1 und 2 setzen eine intensive Beschäftigung mit dem Gegner und den Eigenarten des jeweiligen Kreisspielers voraus. Diese Vorbereitung beginnt mit eventuell schon gesammelten Erfahrungen aus früheren Spielen bzw. während des Spiels. Der Torwart kennt also den Lieblingsbewegungsablauf des Kreisspielers in bestimmten Spielsituationen. Diese Kenntnisse muss der Torwart ausnutzen, um so schnell wie möglich offensiv, frontal und so nah wie möglich auf die Wurfhand zu kommen.

Der bevorzugte Bewegungsablauf des Kreisspielers kann natürlich vom Abwehrverhalten des Abwehrspielers beeinflusst werden. Deshalb kann der Torwart nicht sofort herausstürmen, sondern die Kenntnis über das Abwehrverhalten und die daraus resultierende Absprache mit der Abwehr bestimmen letztlich den Zeitpunkt und die Richtung der Bewegung. Bei der Ausführung des Wurfs (Phase 3) ist zu beachten, dass es bei guter Abwehrarbeit nahezu unmöglich ist, dass der Werfer die Wurfhand über Schulterhöhe bringen kann. Das bedeutet, dass nur ein gerader Unterhand oder Trickwurf erfolgen kann. Dadurch kann der Torwart sein Hauptaugenmerk auf den Bereich zwischen Hüfte und Schulter legen.

Setzt sich der Kreisspieler dagegen in flacher Körperhaltung durch, kann der Torwart einen Wurf im Fußbereich erwarten.

Wenn der Kreisspieler den Ball seitlich zum Tor annehmen kann, so ist fast immer eine parallele Bewegung zum Kreis vorausgegangen. Dabei gibt es die Bewegung zur Wurfhand oder gegen die Wurfhand.

Bewegung des Kreisspielers zur Wurfhand

Bei dieser Situation gibt es genau die gleichen Voraussetzungen wie bei einem seitenverkehrten Wurf aus dem Rückraum (Abb. 5). Der Torwart sollte defensiv agieren, denn der Kernwurf (Schlagwurf) ist aus dem Sprung technisch nicht einfach und auch aufgrund der Fliehkraft, die durch den Abwehrspieler noch verstärkt werden kann, im Endeffekt sehr unsicher. Es ist für den Kreisspieler einfacher, die Fliehkraft und auch die Beeinflussung/Beeinträchtigung durch den Abwehrspieler so auszunutzen, dass es ein relativ schwacher Wurf ist und somit der Torwart zum Reagieren genügend Zeit hat.

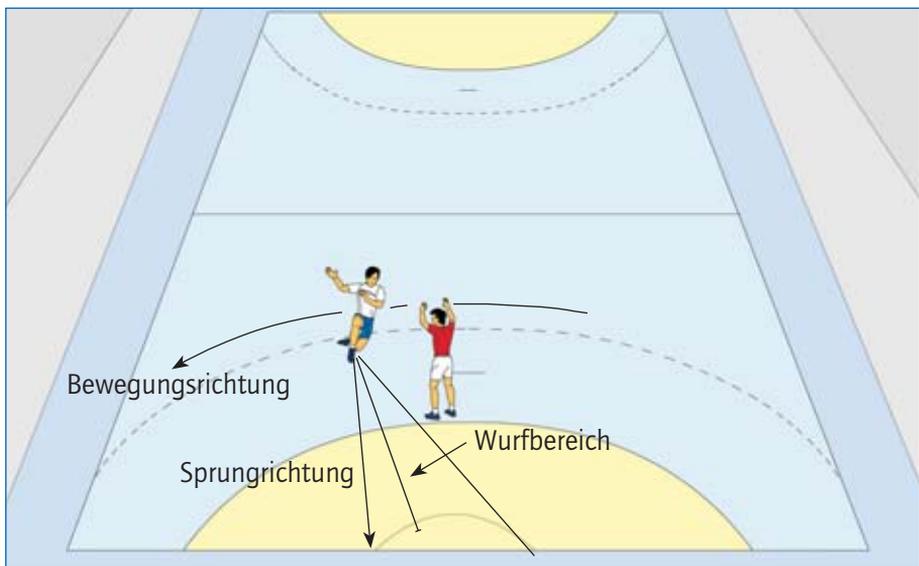


Abb. 5: Abwehrsituation bei Würfen vom Kreis

Bewegung des Kreisspielers gegen die Wurfhand

Aus dieser Darstellung geht hervor, dass der Torwart auf keinen Fall eine offensive Position einnehmen darf (Abb. 6). Er sollte auf der Ideallinie bleiben und die dem Kreisspieler technisch einfachere Wurfmöglichkeit anbieten. Sowie der Torwart bei einer solchen Situation in Bewegung ist, öffnet er den Trickwurfbereich, für den man nicht mehr von Torwarttaktik sprechen kann.

Bei diesem Abschluss ist meistens eine mehr oder weniger starke Behinderung durch einen Abwehrspieler auf der Wurfhandseite zu erwarten.

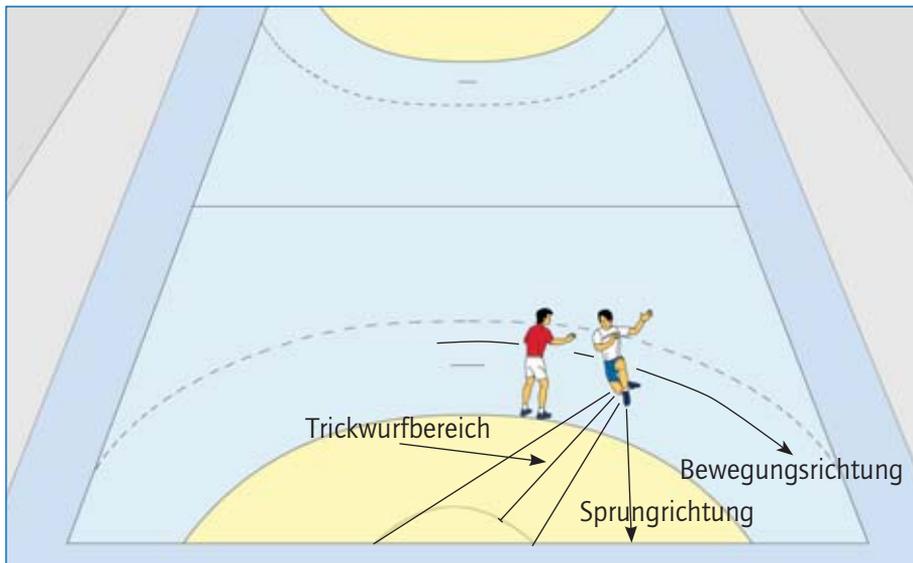


Abb. 6: Trickwurfbereich beachten

Ballannahme frontal zum Kreis

Die dritte Wurfmöglichkeit, Ballannahme frontal zum Kreis, ist mit dem Verhalten bei frei durchlaufenden Gegenstoßspielern gleichzusetzen. Die Abwehr eines solchen Wurfs fängt schon wesentlich früher an. Sie beginnt bei einer Erwartungshaltung des Trainers und der Mannschaft.

Niemand verlangt die Verhinderung eines in der Wahrscheinlichkeit hoch einzuschätzenden, erfolgreichen Torwurfs, sondern alle erhoffen es. Somit ist der Torwart frei von allen taktischen Zwängen. Er sollte bei seinem individuellen Verhalten zwei Typen von Angreifern berücksichtigen.

- Der Werfer neigt dazu, ganz weit in den 6-m-Kreis hineinzuspringen und wartet die Reaktion des Torwarts ab. Dieser Werfer gibt dem Torwart zwei Vorteile, denn er begibt sich in einen Zeitzwang und verkürzt sich selbst den Wurfwinkel. Der Torwart kann sich direkt auf die Wurfhand konzentrieren. Der Torwart sollte unter Berücksichtigung der Wurfhaltung – Wurfhand seitlich oder über Schulterhöhe – ganz angespannt ruhig auf der Wurfhandseite stehen und auf keinen Fall die erste Bewegung machen. Wichtig ist auch, dass der Torwart keine Angst vor irgendwelchen körperlichen Kontakten hat.

- Der Werfer neigt dazu, mehr aus der Höhe abzuschließen und ist in seinem technischen Wurfverhalten sehr variabel. Da nicht jede mögliche Situation nachvollzogen werden kann, sollte der Torwart versuchen, dem Werfer den für ihn technisch einfachsten Wurf zu ermöglichen. Diese Wurfmöglichkeit sollte dann möglichst groß abgedeckt werden.

2.3 Gegenstoß

Da im letzten Abschnitt der Gegenstoß schon angesprochen wurde, soll mit dem Verhalten bei einem Gegenstoß bei mitlaufendem Abwehrspieler fortgesetzt werden. Dabei gibt es wieder die Unterteilung seitenverkehrt und nicht seitenverkehrt. Bei nicht seitenverkehrtem Gegenstoß und parallel laufendem Abwehrspieler zeigen sich gewisse Gemeinsamkeiten zu einem Wurf aus dem Rückraum.

Die Wurf- und Abwehrsituation ist ähnlich und wenn der Abwehrspieler richtig arbeitet, so ergibt sich noch ein ähnlicher Effekt wie bei einem Wurf vom Kreis mit seitlicher Ballannahme. Der einzige Unterschied besteht in der zu erwartenden Wurfkraft. Dem Angreifer ist der kraftvolle Schlagwurf erleichtert, und zwar in die kurze Ecke. Das bedeutet, dass der Torwart den Wurf auf der Torwartideallinie erwarten sollte.

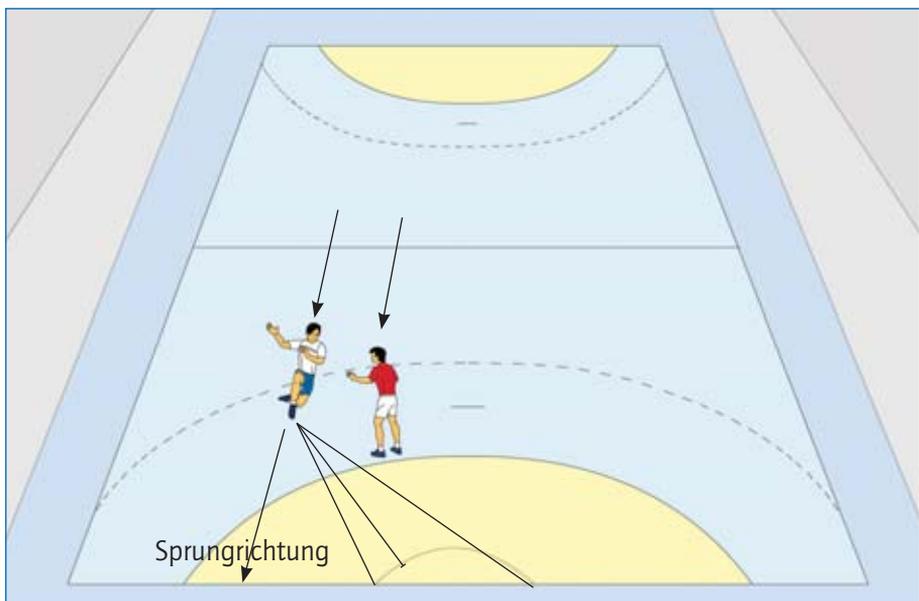


Abb. 7: Wurferwartung beim Gegenstoß auf der Ideallinie

Falls der Abwehrspieler den Angreifer abdrängen kann, sollte der Torwart mit kleinen Schleifschritten versuchen, die frontale Stellung unter Beibehaltung des rechten Winkels einzunehmen.

Ein wesentlich anderes Verhalten gilt bei einem Gegenstoß auf der seitenverkehrten Seite. Bei richtigem Verhalten des Abwehrspielers gibt es nur begrenzte Wurfmöglichkeiten für den Angreifer: den Trickwurf, die Bogenlampe, den Aufsetzer in die lange Ecke.

Beide Würfe sind nur dann möglich, wenn der Torwart eine Bewegung nach vorn macht. Deshalb muss gelten: Der Torwart darf auf keinen Fall nach vorn gehen.

Der Torwart deckt die kurze Ecke ab und bewegt sich dabei auf der Torwartideal­linie in die Richtung, in die der Abwehrspieler den Angreifer abdrängt (Abb. 8). Der Angreifer muss einen Wurf aus starker Bedrängnis ausführen und richtet sich daher stark nach dem Bild, das der Torwart bietet. Das sollte der Torwart bewusst ausnutzen und den Angreifer entsprechend beeinflussen.

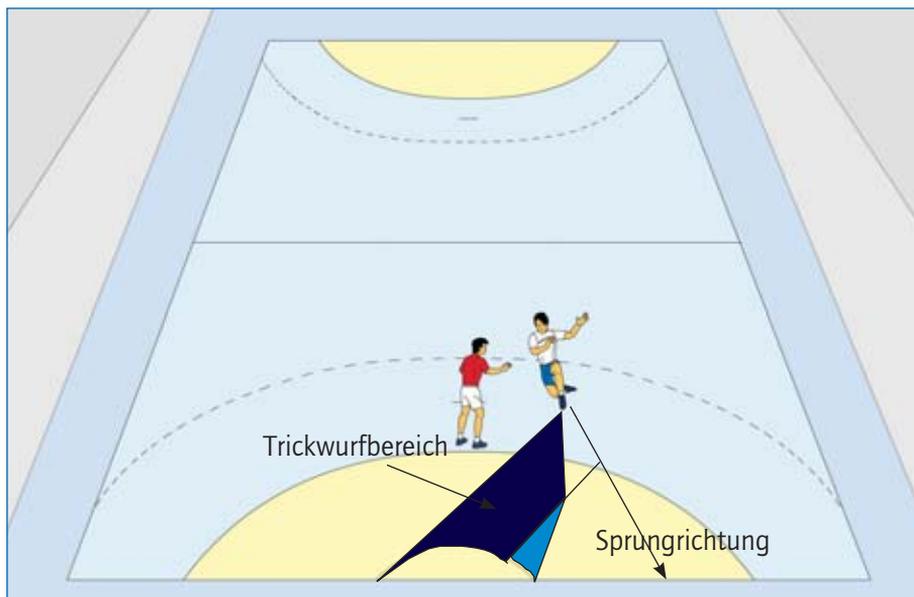


Abb. 8: Trickwurfbereich beim Gegenstoß

Viel entscheidender als das Verhalten beim Gegenstoß ist allerdings die Verhinderung des Gegenstoßes. Das wird deutlich, wenn man davon ausgeht, dass die Erfolgsquote bei der Abwehr von Gegenstoßen selbst bei einem guten Torwart nur

etwa 20 % beträgt. Wie aber kann der Torwart die 80 % beeinflussen? Da eine erfolgreiche Abwehr nicht zu erwarten ist, ist es jedem Torwart selbst überlassen, wie er den Gegenstoß abwehrt.

Ein Gegenstoß wird im Allgemeinen so gespielt, dass der Ball nur bis 5 m hinter der Mittellinie angenommen wird. Der Angreifer läuft von der 6- bzw. 9-m-Linie ab und muss sich etwa von der Mittellinie an auf die Ballannahme konzentrieren.

Das bedeutet, dass er sich im Laufen umdrehen und den Ball fangen muss.

Der Ball muss aber schon gespielt werden, wenn sich der Angreifer etwa 4-5 m vor der Mittellinie befindet.

Wenn der Torwart sich bei einem Angriff bei etwa 8 m aufhält, so teilt sich der hier interessierende Abstand zu dem Punkt, wo der Ball gefangen werden soll, wie in Abb. 9 dargestellt, auf.

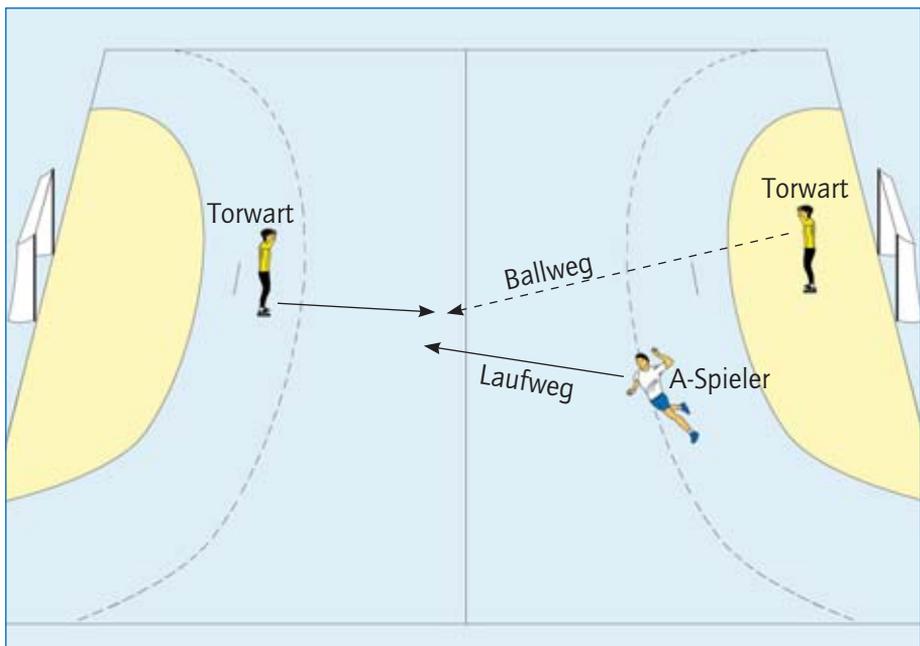


Abb. 9: Verhinderung des Gegenstoßes durch richtiges Torwartverhalten

Torwart und Angreifer haben also vom Zuspielzeitpunkt die gleiche Strecke zurückzulegen. Der Vorteil, dass der Angreifer schon in der Bewegung ist, wird dadurch aufgehoben, dass sich der Torwart frontal zum Ball befindet. Der Torwart

kann den Gegenstoß bei der Ballannahme – vor der Ballannahme – schon abwehren und einen eigenen Gegenstoß einleiten.

Wenn ein Torwart auf diese Weise agiert, kann er bewirken, dass der Gegner den Gegenstoß überhaupt nicht oder nur verzögert einleitet.

Der allgemeine Einwand, dass der Torwart überspielt wird oder den Ball verpasst, sollte nicht überbewertet werden. Einem guten und erfahrenen Torwart passiert das sehr selten.

Es ist letztlich eine Sache des Selbstvertrauens, in dieser Weise zu verfahren; denn nicht jeder Versuch des Überspielens von der gegnerischen 9-m-Linie gelingt.

Als letztes Argument gegen diese Art der Abwehr eines Gegenstoßes spricht noch eventuell der mögliche Zusammenstoß mit dem Angreifer. Nach der Regel bedeutet im Allgemeinen sperren, dass der Spieler, der auf den stehenden Spieler aufläuft, einen Regelverstoß begeht. Die tatsächliche Regelauslegung ist im Spiel zwar meistens nicht so, da ein Zusammenprall sehr spektakulär ist. Um die Gefahr eines Zusammenpralls zu verringern, sollte der Torwart für den Moment des Ballverlusts der eigenen Mannschaft für den Ballspielenden schwer erkennbar sein, indem er sich bis zum Moment des Abspiels an den laufenden Spieler in leicht gebückter Haltung bei etwa 8 m aufhält. Wenn erkennbar ist, dass der Ball vor oder nur kurz hinter der Mittellinie angenommen wird, sollte der Torwart sich so, wie schon erwähnt, verhalten.

2.4 7-m-Würfe

Bei der Abwehr von 7-m-Würfen ist die Erwartung der Mannschaftskameraden und des Trainers die gleiche wie bei der Abwehr von frei durchlaufenden Angriffsspielern. Im Unterschied dazu steht dabei aber die mentale Vorbereitung mehr im Vordergrund. Die durch Beobachtung und Erfahrung ermittelten Wurfeigenschaften und Wurfeigenarten der 7-m-Schützen sind die wichtigsten taktischen Grundbedingungen für einen Torwart.

Diese Komponenten können auch dazu führen, dass der Torwart auf der Linie arbeitet, was im Allgemeinen nicht üblich ist, sondern der Torwart nimmt etwa 3-4 m vor der Torlinie seine individuelle Abwehrhaltung ein. Diese Abwehrhaltung sollte unter Berücksichtigung der technischen Möglichkeiten bei der Ausführung des 7-m-Wurfs erstellt werden.

Wie schon mehrfach erwähnt, geht es darum, die durch Reaktion abzudeckende Fläche durch vorherige Maßnahmen zu reduzieren. Zusätzlich sollte der Torwart alles versuchen, um die Konzentration des Werfers vor dem Wurf zu beeinträchtigen. Dazu sollte der Torwart versuchen, den Ball möglichst unter Kontrolle zu bringen und ihn so lange zu behalten, bis der Werfer zu erkennen ist. Diesem Angreifer spielt er den Ball dann möglichst so zu, dass dieser ihn nur unter großen Schwierigkeiten annehmen kann.

Danach nimmt der Torwart seine Position so ein, dass aufgrund seiner Körperform und Haltung dem Angreifer ein Wurf über Schulterhöhe schon nicht sehr Erfolg versprechend erscheinen lässt. Vielmehr erleichtert er dem Werfer den Wurf auf Flächen, die vom Bewegungsablauf her für den Torwart sehr schnell erreichbar und günstig sind. Damit hat sich der Prozentsatz der abzuwehrenden Fläche etwas verringert.

Danach muss sich der Torwart auf die Wurfhand und die daraus sich ergebenden geometrischen Möglichkeiten des Angreifers (Abb. 10) konzentrieren.

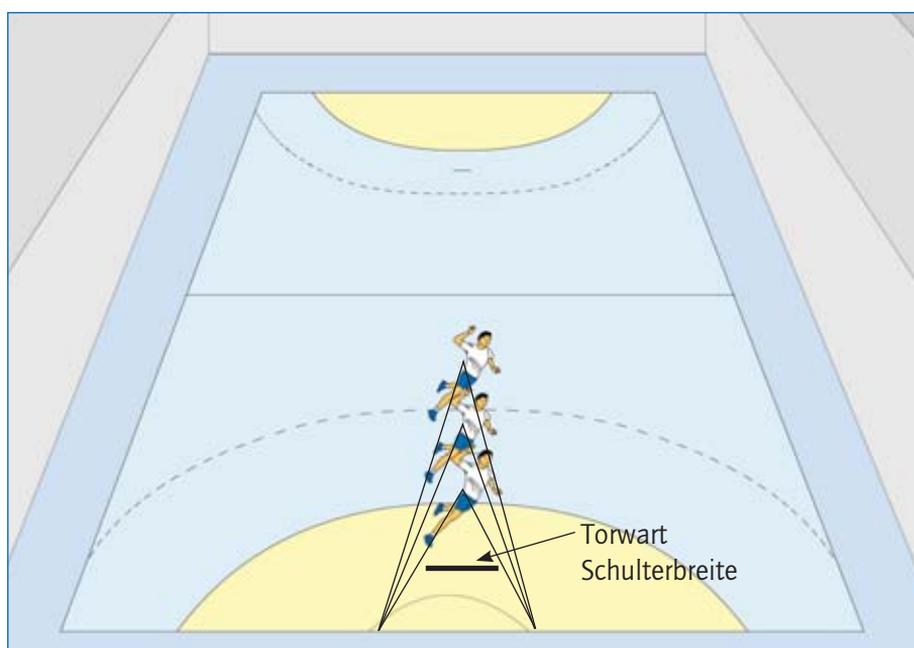


Abb. 10: Drei Phasen beim Fallwurf

Wenn ein Fallwurf erfolgt und der Torwart ruhig bleibt, so zeigt die Darstellung, dass der Werfer selbst den Wurfraum immer mehr einengt und somit dem Torwart seine Aufgabe leichter macht. Die Reaktion kann vorbereitet erfolgen. Aber auf

keinen Fall so, dass das Standbein frühzeitig zu erkennen ist und der Torwart dadurch mit einem verzögerten Wurf überwunden werden kann. Der Wurf ist allerdings für den Angreifer technisch nicht leicht, besonders dann, wenn der Angreifer mit einem Fuß an der 7-m-Marke steht. Erfahrungswerte lassen folgende Schlussfolgerung zu:

75 % aller 7-m-Werfer, die sich mit einem Fuß an die 7-m-Marke stellen, werfen, auf die Wurfhand bezogen, gerade auf das Tor. Das gilt für den Fallwurf oder auch für jede andere Art der Ausführung. Wenn sich jedoch der 7-m-Werfer mit beiden Füßen an die 7-m-Marke stellt, gibt es sehr viele Wurfmöglichkeiten, sodass der Torwart sein Augenmerk mehr auf die Grundhaltung der Schulterpartie des Werfers richten sollte. Sie gibt einen Hinweis auf die zu erwartende Seite des Wurfs. Es ist allerdings mit hoher Wahrscheinlichkeit zu erwarten, dass der Werfer einen Fallwurf ausführt, um Zeit zur Beobachtung der Torwartreaktion zu gewinnen. Also gilt für den Torwart: In der individuellen Abwehrhaltung warten, bis der Ball die Hand tatsächlich verlässt. Eine Unterteilung der Werfer nach ihrem allgemeinen Wurfverhalten kann grob in drei Typen vorgenommen werden:

1. die sogenannten Kunstschützen, die gerne nicht nur ein Tor, sondern ein besonderes Tor werfen wollen;
2. die Beobachtungswerfer, die versuchen, eine eventuell zu frühe Reaktion des Torwarts auszunutzen und
3. die Kraftwerfer, sie nehmen sich eine bestimmte Ecke vor und werfen dann kraftvoll.

Wann und wie man als Torwart den jeweiligen Werfertyp zu einem bestimmten Wurf provozieren kann, sollte jeder Torwart für sich entscheiden.

2.5 Würfe von den Außenpositionen

Standbein ist das Außenbein des Torwarts. Der linke Arm schützt das Gesicht. Der Werfer ist in der Abwärtsbewegung.

Zum taktischen Verhalten bei Wüfen von den Außenpositionen bestehen sehr unterschiedliche Meinungen. Unabhängig davon sollte Ausgangspunkt sämtlicher Überlegungen das Wurfverhalten des Angreifers sein. Dabei gibt es nur zwei Wurfarten.

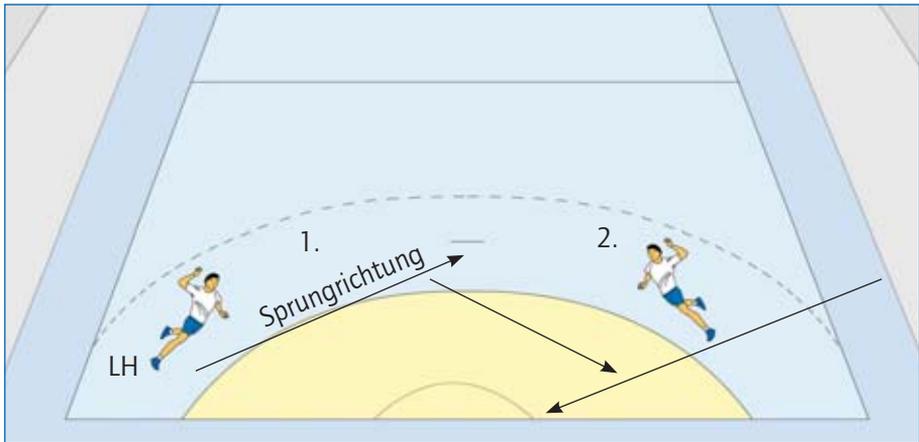


Abb. 11: Situation bei Würfen von der Außenposition

- 1.** Der Angreifer springt tief aus der Spielfelddecke heraus in Richtung auf die 7-m-Markierung, gleichgültig, ob der Wurf über Kopf oder anders ausgeführt wird.
- 2.** Der Angreifer springt nach einem Parallelstoß mit seitenverkehrtem Wurfarm in Richtung auf den kurzen Pfosten. In dem Beispiel (Abb. 12) will ein Linkshänder von rechts außen ein Tor erzielen. Jeder Werfer versucht, einen möglichst großen Wurfwinkel zu erreichen. Er springt also mit weit vorgestrecktem Wurfarm in Richtung 7-m-Markierung.

Dieser Ablauf erfordert einen gewissen Zeitaufwand an Vorbereitung. Und diesen Zeitraum sollte der Torwart ausnutzen. Der exakte Zeitpunkt ist der, wenn der Außenspieler den Ball fängt. Der Torwart bewegt sich dann auf der Torwartideallinie zum Pfosten.

Die Haltung ist wie folgt:

Die Pfostenhand ist über der Schulter, der Oberarm deckt den kurzen Winkel ab und der Unterarm führt an der Stirn vorbei zur pfostenfernen Hand und berührt dort fast die Fingerspitzen des angewinkelten rechten Arms.

Das ist die Grundhaltung!

Wenn der Werfer jetzt zur Sprungvorbereitung ansetzt, beginnt die eigentliche Abwehr des Wurfs.

In der Zeit, in der der Angreifer darauf achtet, den Wurfkreis nicht zu betreten, er sich gegen den Abwehrspieler durchsetzen, den Ball sichern und letztlich zum Wurf ausholen muss, sollte der Torwart seine Abwehrposition erreichen. An diesen Positionen muss er dann seine Abwehrhaltung eingenommen haben, denn der Werfer hat nach seiner Vorbereitungszeit nur wenig Zeit zum Abschluss, und er wird seinen Abschluss nach dem Erscheinungsbild richten. Damit ist wiederum der Torwart aus der Rolle des nur Reagierenden heraus.

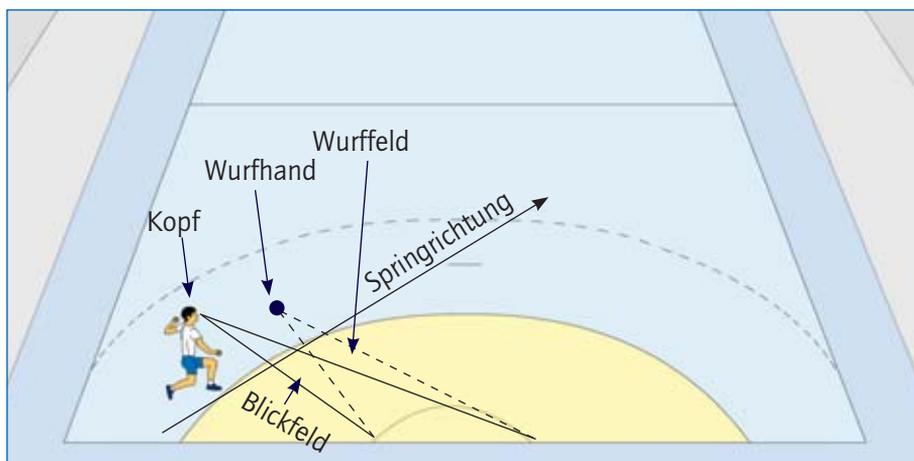


Abb. 12: Verhalten des Torwarts beim Wurfversuch eines Linkshänders von rechts außen

Der Torwart muss diesen Unterschied ausnutzen. Er muss sich so postieren, dass dem Werfer optisch die kurze Ecke frei erscheint, er aber aufgrund der frontalen Stellung des Torwarts den Ball nicht an ihm vorbeibringen kann. Dieses Erscheinungsbild ergibt sich jetzt wiederum aus einer geometrischen Überlegung (Abb. 12).

Das bedeutet, bei dieser Art der Abwehr von Würfen muss das pfostenferne Bein fest stehen bleiben und das pfostennahe Bein reagiert im Verbund mit dem pfostennahen Arm. Die vorher erwähnte Armhaltung dient gleichzeitig als Gesichtsschutz für den Torwart; denn im ersten Moment erscheint dem Werfer der Kopfbereich als geschlossen. Falls der Werfer den Torwart überwerfen will, so ist durch einfaches Strecken der Arme auch dieser Wurf abzuwehren.

Beim Training zum Finden des richtigen Standorts sollte sich der Torwart in Zusammenarbeit mit dem Trainer und den Außenspielern den Mittelwert der vermeintlichen Wurfpositionen erarbeiten. Danach wird der Schleifschritt auf der

Ideallinie zum Pfosten fortgesetzt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nur ein Schleifschritt ausreicht, um den richtigen Abstand vom Pfosten zu erreichen. Wenn also der linke Fuß am Pfosten ist, führt der nächste Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn und der linke Fuß wird nachgezogen. Der Torwart steht somit schon auf dem pfostenfernen Bein. Welche Bedeutung ein sicherer Torwart bei Würfen von den Außenpositionen für die Abwehr und den abzudeckenden Abwehrraum hat, braucht sicher nicht näher erläutert zu werden.



Im zweiten Fall springt der Angreifer nach einem Parallelstoß mit seitenverkehrtem Wurfarm in Richtung auf den kurzen Pfosten. Hier gibt es Parallelen zu einem Wurf vom Kreis. Der Torwart macht in diesem Fall auf der Ideallinie den Weg zum Pfosten mit und versucht dabei, etwa eine Fußlänge vor dem Pfosten, frontal zum Angreifer seine Haltung einzunehmen. Auf keinen Fall am Pfosten bleiben! Die Armhaltung ist der Haltung beim Wurf von außen ähnlich. Im Unterschied dazu übernimmt der pfostenferne Arm die Aufgabe zur Kopfdeckung, denn ein möglicher Wurf ist nur in die kurze Ecke zu erwarten.

Die Fußhaltung ist auf keinen Fall geschlossen. Es muss zwischen den Füßen ein Zwischenraum sein, allerdings nicht so breit, dass ein Ball hindurchpasst. Als Hilfsmittel zum Üben kann der Knieschoner mit der Polsterung zur Innenseite der Beine über dem Knöchel angelegt werden.

2.6 Freiwürfe

Freiwürfe sind in jedem Spiel eine der häufigsten Spielsituationen. Sie stellen daher an die gesamte Abwehr besondere taktische Anforderungen.

Dabei gelten zwei Grundregeln:

1. Die Anweisungen im Spiel kommen nur vom Torwart.
2. Die Anzahl der Spieler im Abwehrblock entspricht der Anzahl der Spieler im Angriffsblock.

Diese Anweisungen sind nur Korrekturen, denn die Grundstellung (Abb. 13) des Abwehrblocks wird im Training erarbeitet. Wie im Bild zu erkennen ist, steht der äußere Abwehrspieler hinter dem Mittelmann des Angriffsblocks.

Diese Formation gilt aber nur bei Freiwürfen von den halben Positionen. Der äußere Abwehrspieler sollte sich so postieren, dass der linke Fuß etwa 10 cm entfernt vom 6-m-Kreis steht. Der Körper des Abwehrspielers ist frontal zum Freiwurfpunkt gerichtet.

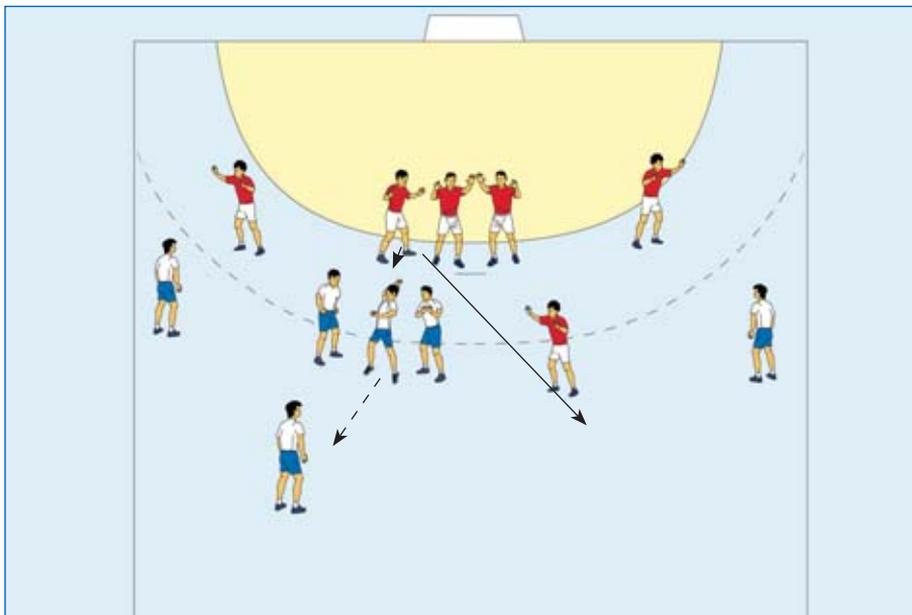


Abb. 13: Grundstellung bei Freiwürfen

Die eigentliche Torwartabwehrsituation ist eine bereits taktisch bekannte Situation. Die Abwehr übernimmt die gerade, auf die Wurfhand gerichtete Seite des Tors und der Torwart die gezogene, kurze Seite des Tors. Dabei wird vom Körper des Torwarts ein rechter Winkel vom kurzen Pfosten zur Wurfposition des Angreifers gebildet.

Jedes weitere Verhalten des Torwarts ist dann vom vorher beobachteten bzw. bekannten taktischen Verhalten des Gegners abhängig und kann daher nicht festgelegt werden.

2.7 Aufwärmprogramm für den Torwart

Aufwärmprogramme für Torwarte gibt es viele. Wichtig ist, dass jeder Torwart seinen eigenen Vorbereitungsablauf findet. Dieser Ablauf sollte bestimmte Elemente enthalten:

1. allgemeine Erwärmung – ohne Ball,
2. Ballgewöhnung – Einzel- bzw. Partnerarbeit,
3. allgemeine Gymnastik,
4. Torwartgymnastik,
5. Erholung,
6. Ballgewöhnung auf den Gegner sowie
7. Konzentration auf den Gegner.



Für den folgenden, praxiserprobten Ablauf werden etwa 40 min benötigt:

1. Teilnahme am Erwärmungstraining der gesamten Mannschaft.
2.
 - Wenn die Feldspieler die Ballgewöhnung in Einzel- und Partnerarbeit aufnehmen, stellt sich der Torwart im Abstand von 3-4 m frontal vor eine Wand und spielt den Ball ständig dagegen.
 - Dann aus der gleichen Position als Gymnastik den Ball mit gestrecktem Arm kreisen und gegen die Wand spielen; Armwechsel nach etwa 10 Wiederholungen.
 - Etwa 1 m vor der Wand den Ball mit durchgestrecktem Arm in Seitenhalte ständig gegen die Wand spielen – Sicherheit für die Abwehrbewegung zum Ball.
 - Fußball aus der gleichen Position.
3. + 4. Gymnastik von oben nach unten mit Schwerpunkt auf der Drehung der Beine:
 - Seitliches Abspreizen der angewinkelten und gestreckten Beine mit Berührung der Ellbogen/Knie bzw. Fuß/Hand im ständigen Wechsel.
 - Aus der Hocke frontale Körperhaltung, seitliches Abspreizen eines Beins mit Hand-/Fußberührung, aus dieser Haltung abwechselnd mit dem Gesäß auf die Ferse des gebeugten Beins setzen.
 - Spagatübungen mit Handhilfe.
5. Erholung durch Stretching für die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
6.
 - Schleifschrittgewöhnung mit dem zweiten Torwart als Partner und mit Ball.
 - Wurfgewöhnung durch die Mannschaft von der Spielfeldmitte:
 - a) hoch,
 - b) halbhoch,
 - c) flach (schnelle Wurffolge, aber auf jeden Fall für den Torwart haltbar),
 - d) das ganze Tor – von den halben Positionen (Stellungsspiel prüfen),
 - e) von den Außenpositionen (Stellungsspiel).
7. Die restliche Zeit leichte Gymnastik unter gleichzeitiger Beobachtung des Gegners und Vergleich des Wurfverhaltens mit dem in der Besprechung erwähnten.

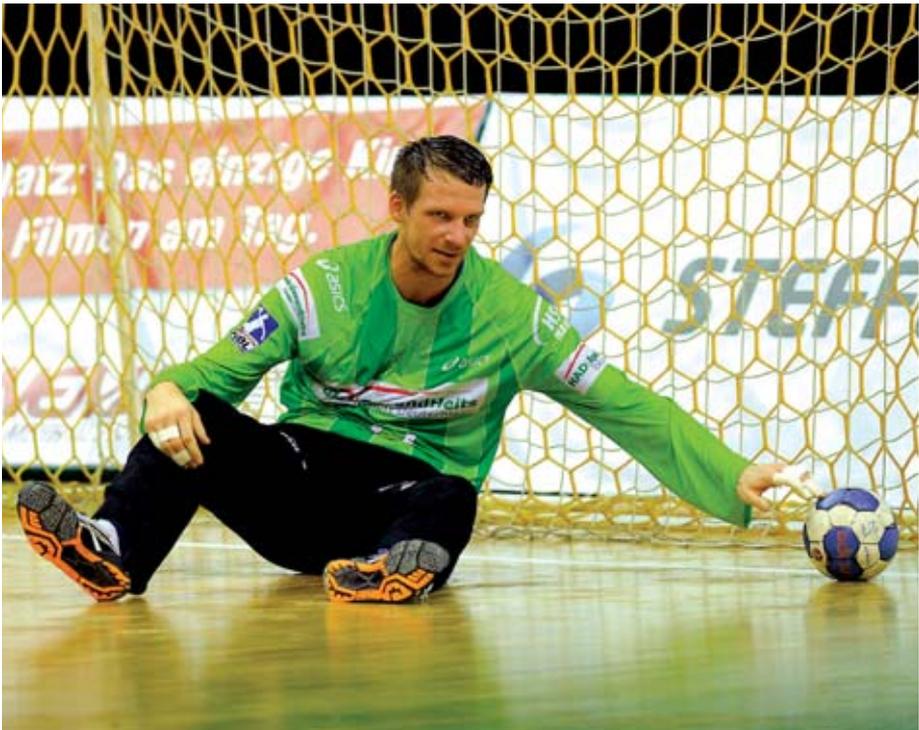
Wird dieser Ablauf gewährleistet, kann der Torwart optimal vorbereitet und eingestellt in das Spiel gehen.

2.8 Torwartgymnastik

Ziel der Torwartgymnastik sollte sein, durch bewusst antrainiertes Verhalten den Teil des abzudeckenden Torbereichs zu verkleinern und, wenn möglich, die Angreifer zu Würfen in bestimmte Bereiche zu verleiten. Dadurch wird aus dem Torwart ein nicht nur reagierender, sondern auch ein agierender Torwart.

Außerdem wird ein taktisch gut agierender Torwart zu einem Faktor für den Gegner, der sich etwas Besonderes einfallen lassen bzw. sehr genau werfen muss. Das birgt wiederum die Gefahr von Fehlern im Abschluss, und diese könnten in einigen Spielen von entscheidender Bedeutung sein. Nur ein selbstbewusster Torwart erbringt gleichmäßig starke Leistungen und wird somit ein kalkulierbarer Faktor innerhalb der Mannschaft. Deshalb sollte ein Trainer bei der Torwartausbildung nie die persönlichen Eigenarten des Torwarts wegtrainieren. Bei einem eventuellen Torwartwechsel in einem Spiel entsteht für den Gegner keine neue Situation.

Der Torwart sollte auf jeden Fall einer der konditionsstärksten Spieler der Mannschaft sein.



Da aber kein Spieler die ganzen 60 min eines Spiels unter ständiger Belastung stehen kann, so stellt sich die Frage nach den Erholungsphasen des Torwarts. Bei ständigem und taktisch richtigem Training ergibt sich eine gewisse Automatisierung der Bewegungsabläufe.

Innerhalb dieser Bewegungsabläufe, besonders während der Umschaltphase von Abwehr auf Angriff, wird jeder Torwart individuell dann seine eigene Erholungsphase finden.

Es ist falsch, die Eigenarten eines Torwarts wegzutrainieren. Ein wichtiges taktisches Hilfsmittel ist die Spielbeobachtung der eigenen Mannschaft aus den vorherigen Spielen durch den Trainer. Ein ebenfalls effektives Hilfsmittel ist die gegnerische Mannschaft; genauer gesagt, die spielbestimmenden Teile des Gegners. Das sind bei einer taktisch gut eingearbeiteten Mannschaft der Trainer oder der Mannschaftsführer.

Ein Beispiel dafür: Ein gegnerischer Angreifer hat eine klare Wurfsituation nicht erfolgreich abgeschlossen – der Torwart hat den Ball abgewehrt. Es ist normal, dass dieser Angreifer sich an jemanden wendet, um von diesem eine Erklärung für die vorausgegangene Fehlleistung bzw. eine Hilfe für den nächsten Wurf zu bekommen. Und diese bestimmte Person wird in den meisten Fällen ihm eine mehr oder weniger lautstarke und optische Anweisung für den nächsten Wurf geben.

Das bedeutet für den Torwart: Auch wenn es noch so schön ist, sich am momentanen Erfolg zu erfreuen, so sollte doch nach jeder erfolgreichen Abwehraktion der Torwart die Blickrichtung des letzten Werfers verfolgen; denn von dort kommt die Information für die nächste ähnliche Situation. Ein weiteres Hilfsmittel ist die Art und Weise, wie ein Ball abgewehrt wird. Wenn der Torwart durch gute Vorarbeit und Zusammenarbeit mit der Abwehr einen Ball in der zu erwartenden Ecke abzuwehren hat, so sollte dies nicht spektakulär, sondern so rationell wie möglich erfolgen. Der Grund ergibt sich aus dem Eindruck, den eine spektakuläre Abwehr auf den Werfer (bzw. die Angreifer) macht. Jeder Werfer versucht, mit dem momentan größtmöglichen Aufwand ein Tor zu erzielen. Verhindert der Torwart das scheinbar nur unter Schwierigkeiten, wird er aus einer ähnlichen Situation wieder auf das Tor werfen.

Arbeitet der Torwart aber sehr rationell und scheinbar mühelos, kann dies für den Werfer sehr deprimierend sein.



3 Trainingsprogramme

1. Programm

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsphase:

- Lockerer Lauf auf Rasen – 1.000 m oder 1.500 m oder 2.000 m – mit Pausen zur aktiven Erholung.

Gymnastik:

- Hampelmann – im Grätschstand Rumpfbeugen seitwärts und vorwärts – Ausfallschritte im Wechsel mit Nachfedern – Beine abwechselnd vor-, zurück- und zur Seite schwingen – abwechselnd den Rumpf links- und rechtsherum kreisen.

Steigerungsläufe:

1. 2 x 10 m – 2. 1 x 100 m – 3. 1 x 50 m – 4. 1 x 10 m – 5. 2 x 6 m – 6. 1 x 6 m.

2. Programm

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsphase:

- Waldlauf über – 1.000 m oder 1.500 m oder 2.000 m, 2.500 m oder 3.000 m – mit Pausen zur aktiven Erholung.

Gymnastik:

- Im Liegestütz die Beine gegrätscht neben die Hände bringen – aus der Rolle vorwärts in den Hüdensitz – in der Bauchlage (die Arme in der Seitenhalte) den rechten Fuß zur rechten Hand und den linken Fuß zur linken Hand schwingen.

Steigerungsläufe:

1. 3 x 6 m – 2. 1 x 100 m – 3. 2 x 50 m – 4. 1 x 10 m – 5. 2 x 6 m – 6. 1 x 10 m.

3. Programm

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsphase:

- Schwimmen: 1. 1.000 m oder 1.500 m oder 2.000 m oder 2.500 m – mit Unterbrechungen, in denen Dehnungsübungen durchgeführt werden.

Gymnastik:

- Rumpfkreisen links und rechts – in der Bauchlage wird der linke Fuß zur rechten Hand geführt und der rechte Fuß zur linken Hand – im Liegestütz die Beine gegrätscht neben die Arme bringen und sie mit Schwung nach hinten schleudern und schließen.

Tempoläufe:

- 3 x – 4 x – 5 x – 6 x – 7 x oder 8 x 100 m in jeweils 18 s – nach jedem Lauf langsam und gemütlich zum Start zurückgehen und am Start genau 2 min Pause.

4. Programm

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsphase:

- Auf einer festgelegten Strecke nach Zeit 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 oder 10 km Radfahren – oder Radfahren auf einer Bahn – bei festgelegter Rundenanzahl – auch gegeneinander (Wettkampfcharakter)

Gymnastik mit dem Handball:

- Mit beiden Armen – Armkreisen vorwärts und rückwärts.
- Serien von seitlichen Sprüngen über ein Hindernis.
- Wechselsprünge auf einem Bein in Serien.

Krafttraining:

- Würfe mit einem Medizinball gegen die Wand – Serien nach der individuellen Leistungsfähigkeit des Torwarts festlegen.

5. Programm

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsphase:

- Lockerer Ausdauerlauf – 1.000 m oder 1.500 m, danach Hopselauf – Lauf mit Bodenberührungen zwischendurch (eine Hand, im Wechsel beide Hände) – Lauf mit ganzer Körperdrehung – Gehen auf den Zehenspitzen und auf den Außenkanten.

Gymnastik:

- Die folgenden Gymnastikübungen werden mit einer hohen Wiederholungszahl in Serien ausgeführt: Liegestütz – Hüpfen mit dem Ball, Pellen in der Bauchlage – im Liegestütz den Ball mit der linken und mit der rechten Hand hochhalten und dabei nach vorne sehen – Ballkreisen um den Körper (im Stand).

6. Programm

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsphase:

- Lockerer Lauf auf Rasen – 1.000 m oder 1.500 m oder 2.000 m – mit folgenden Gymnastikübungen nach 500 m: – Ausfallschritte mit Nachfedern – Wechselsprünge am Ort – Dehnungsübungen.

Seilspringen:

- Serien von 2 x 50 oder 2 x 100 – 3 x 200 Sprüngen, je nach Leistungsstand.

Krafttraining:

- Sprünge mit Kurzhanteln. Serien: z. B. 5 x 10 – 10 x 10 Sprünge mit Pausen zur Lockerung.

Dehnungsübungen:

- Zum Abschluss dieses Programms werden Dehnungsübungen im Stand – im Sitzen und im Liegen ausgeführt.

7. Programm

Lockerer, leichter Dauerlauf mit Gymnastik zwischendurch – Distanz: 1.000 m.

Physische Ausbildung:

- Bocksprünge und Kastensprünge (kleine Kästen bzw. Kastentreppe) 10 – 15 – 20 Sprünge in einer Serie – Wechselsprünge (einbeinig) 10-15 x in einer Serie – Sprungliegestütz, Sprünge am Ort aus der tiefen Hocke zum Sprungwurf – Hampelmann (eventuell mit Gewichten die Sprünge ausführen) – Würfe mit dem Medizinball aus allen Lagen heraus.

Lauf:

- 1.000 m oder 1.500 m – lockerer Dauerlauf ohne Pause am Ende dieses Programms.

8. Programm

Laufen:

- Hopserlauf auf der Seitenlinie – Steigerungslauf auf der Torauslinie – Sidestep auf der Torraumlinie – Hampelmann entlang der Freiwurflinie nach links und dann nach rechts.

Gymnastik mit dem Handball:

- In der Grätschstellung den Ball durch die Beine führen (in Form einer Acht) – Ball in Hochhalte und Rumpfkreisen – Rumpfbeugen vorwärts und seitwärts – Überkreuzschritte im Seitwärtslauf.

Auslaufen:

- Mit einem Handball bei mittlerem Tempo wird abwechselnd geprellt und dann der Ball mit dem Fuß gespielt (dicht am Fuß).

9. Programm

Krafttraining für den Torwart:

- Einwürfe über den Kopf mit dem Medizinball (aus der Hocke heraus) – Serien. – Weitwürfe mit dem Medizinball – Serien in Folge mit Pausen.

Auf der Mattenbahn:

- 8-10 Turnmatten liegen mit den Querseiten aneinander. Froschhüpfen aus der tiefen Hocke – Serien mit Pausen. Hampelmann mit leichter Vorwärtsbewegung auf der Mattenbahn – locker laufen auf der Mattenbahn.

Steigerungsläufe:

- Auf der Mattenbahn werden mehrere Serien von Steigerungsläufen durchgeführt.

10. Programm

Gymnastik:

- In der Rückenlage abwechselnd ein Knie zur Brust hochziehen – im Stand den Körper recken und strecken und dabei mit den Händen nach oben greifen – hüpfen und dabei die Hacken an das Gesäß schlagen.

Steigerungsläufe:

- Serien: 2 x 10 m, 1 x 40 m, 3 x 6 m, 1 x 10 m, 1 x 20 m – mit Pausen.

Dehnungsübungen:

- Im Grätschsitz die gestreckten Arme auf dem Boden weit nach vorne schieben – in der Rückenlage den mittleren Teil des Körpers so weit wie möglich vom Boden abheben und in dieser Stellung verharren – dann entspannen.

11. Programm

Aufwärmen:

- Schulterrollen und Armkreisen. Hüftkreisen – Armschwingen.
- Im Lauf die Füße nach vorne werfen – Beinschwünge.

Im Schritt:

- Arme vor der Brust und dann nach hinten federn.
- Hüpfen an der Langbank: mit einem Fuß – links und rechts im ständigen Wechsel.
- Mit dem Handball: Den Ball hochwerfen – den aufgesprungenen Ball nach einer Rolle vorwärts wieder fangen.

Abwehr von Wurfserien im Tor:

- Der Torwart befindet sich in der Bauchlage. Der Torwart befindet sich im Kniestand.

12. Programm

Dehnungsübungen im Lauf und zwischendurch Starts aus der Hocke.

Aus der Bauchlage:

- Sprünge zum Hampelmann – sofort nach dem Hampelmannsprung einen zugespielten Handball fangen – zurückspielen und in die Bauchlage gehen.

Im Liegestütz:

- Einen zugerollten Handball aufnehmen – aufstehen und durch die gegrätschten Beine zurückspielen.
- Serien von jeweils fünf Bocksprüngen über den Partner – zurück durch dessen gegrätschte Beine kriechen – sofort danach 10 harte Würfe mit dem Handball gegen die Wand (Abstand 5-6 m).

Seilspringen:

- Seilspringen vorwärts und rückwärts (je nach Leistungsfähigkeit auch in der Hocke oder auf einem Bein).

13. Programm

Laufen und dabei einen Handball in verschiedenen Höhen prellen – Handwechsel. Einen Handball hochwerfen und mit einer Hand wieder fangen. Dehnungsübungen im Sitz – im Spagat – im Hüdensitz – im Stand.

Mattenbahn:

- 8-10 Matten in einer Reihe mit ca. 1 m Abstand hintereinander. Die Matten zeigen mit den breiten Seiten zueinander.
- Lauf einfach – mit Doppel- und mit Dreierschritt – hüpfen – hinken und Froschhüpfen über die Mattenbahn – von einer Matte zur anderen.

14. Programm

Dehnungsübungen im Schritt und später in einen langsamen Lauf übergehen.

Gymnastik:

- Grätschwinkelsprünge (die Finger berühren die Fußspitzen) – Armkreisen – Rumpfbeugen – Beinschwünge – Wechsel vom Sitz in die Bauchlage und dann wieder in die Rückenlage.

Mit dem Medizinball:

- Aus der Rückenlage mit einem Medizinball den Oberkörper schnell aufrichten.

Mit und ohne Partner:

- Kosakentanz und dabei flach – auch indirekt zugespielte Handbälle – abwehren.

15. Programm

Im Lauf:

- Lockeres Hüpfen auf den Zehenspitzen – laufen und bücken.

Gymnastik:

- Knieliegestütz mit Absetzen des Gesäßes rechts und links – Rumpfbeuge aus dem Stand und die gestreckten Fingerspitzen berühren den Boden und tippen um den Fußbereich einen Halbkreis herum.

Im Schritt:

- Die Arme in Vorhalte und dann die Beine abwechselnd hochschnellen lassen.
- Serien von Würfeln im Tor abwehren (aber nur indirekte Würfe) im Wechsel links und rechts.

16. Programm

Im Lauf:

- Im Lauf springen und strecken.

Gymnastik im Stand:

- Armkreisen – Schulterrollen – Hüftkreisen – Kopfkreisen – Schwingen der Arme gegeneinander – Rumpfbeugen.

In der Hocke:

- Eine Strecke von 5-10 m gehen und dann die gleiche Strecke rückwärts – zurücklaufen und jetzt aufstehen – vorwärts laufen und in der Hocke rückwärts – zurück.

Mit dem Handball:

- Den Ball fallen lassen – dann 360°-Drehung – und den hochspringenden Ball fangen.

Mit dem Seil:

- Seilspringen im Wechsel 5 x mit dem linken und dann mit dem rechten Bein.

Mit dem Partner:

- Der Partner spielt mit dem Fuß flache Bälle auf das Tor – der Torwart wehrt ab – in der Hocke – im Stand – im Hürdensitz – im Sitz.

17. Programm

Im Lauf:

- Laufen und die Knie wechselweise hochziehen (dabei mit den Händen fassen) – Steigerung: Die Knie wechselseitig seitwärts hochziehen.

Im Schritt:

- Arme hochstrecken und den Körper strecken, Armkreisen in verschiedene Richtungen (die Arme sind dabei gestreckt).

Mit dem Handball:

- Den Handball ständig gegen die Wand spielen und den Ball wieder fangen – dabei das Tempo steigern.
- Zwei oder drei Torwarte passen sich den Ball schnell zu.

Im Tor:

- Abwehr halbhoher Bälle mit Ausfallschritt, leicht abgewinkelte Arme.

18. Programm

Im Lauf:

- Lockeres Laufen auf den Zehenspitzen – während des Laufens die Hacken an das Gesäß hochreißen.

Im Schritt:

- Ausfallschritte nach vorn und seitwärts und nachfedern (langsam beginnen und dann steigern).

In der Rückenlage:

- Mit wechselseitigem Hochreißen der Füße zu den seitwärts gestreckten Händen.

Im Stand:

- Hüftdrehen (die Arme sind in die Hüfte gestützt) – den Oberkörper nach links und rechts drehen – so weit wie möglich in der Hüfte drehen.

Im Tor:

- Abwehr hoher Bälle – die Hand hochreißen, Wechsel links und rechts. Zwei Werfergruppen auf Pfostenhöhe mit 7 m Abstand.

19. Programm

Im Lauf:

- Bein- und Fußarbeit: Lockerungs-, Dehnungs- und Schnellkraftübungen, Hüpfen – Schrittwechsel – und Übersetzerläufe.
- Tempo erhöhen! Schnelles Aufnehmen des Balls aus allen Lagen (mit einem oder mehreren Handbällen).

Gymnastik:

- Dehnungsübungen individuell – Hang an der Sprossenwand und Beinschwünge vorwärts und seitwärts ausführen.

Mit dem Handball:

- Fußballschule: Wechselweise mit beiden Füßen (Innenseiten) Pässe gegen die Wand spielen.
- Zwei Handbälle gleichzeitig hochwerfen (Höhe variieren) – zwei Bälle tippen auf – einen jeweils fangen.

20. Programm

Laufen:

- Hopslerlauf mit und ohne Armkreisen zwischendurch, zwei oder mehrere Liegestütze, dann wieder Hopslerlauf.
- Starts aus der Bauchlage über eine Strecke von 10 m (mehrere Wiederholungen).

Gymnastik:

- Beinkreisen im Stand vorwärts und rückwärts – Rumpfkreisen – Dehnungsübungen im Hürdensitz – anschließend Radfahren in der Rückenlage.

Mit dem Handball:

- Rolle vorwärts – der Partner spielt einen Handball zu – Rückpass und wieder Rolle vorwärts.

21. Programm

Lockerer Lauf – zwischendurch Dehnungsübungen im Gehen.

Spagat (oder Hürdensitz): Übung vom linken Torpfosten nach rechts und umgekehrt.

Mit dem Handball – Fußball – Medizinball:

- Der Torwart passt aus 1 m Entfernung den Ball mit der Innenseite des Fußes gegen eine umgelegte Bank – im Wechsel links und rechts.
- Schubkarren – Hochschwingen: Im **höchsten Punkt soll** der Ball gefangen werden – dann Rückspiel zum Partner.
- Der Torwart macht auf einer Matte eine Rolle vorwärts und fängt einen zugeworfenen Ball.

Variation: Der Ball wird abgewehrt.

22. Programm

Im Lauf:

- Hopslerlauf – Schrittwechselsprünge, hohe Beinschwünge – einige Steigerungsläufe über 15 m.

Im Stand:

- Mühlkreisen – Schulterrollen – Armkreisen – Schattenboxen.

Im Tor:

- Der Torwart hält sich mit beiden Armen an der Torlatte fest und zieht die Beine an – schwingt zur Seite – abwechselnd mit einem Bein und mit beiden Beinen.
- Leichte (schwach zugespielte) Bälle fangen und schnell zurückpassen – dann eine Serie schneller Pässe.
- Schnelles Aufspringen aus der Sitz-, Bauch- und Rückenlage.

23. Programm

Einlaufen mit dem Medizinball:

- Medizinball hochwerfen und wieder fangen – auftippen lassen und fangen – vorrollen und schnell aufnehmen.

Gymnastik:

- In der Grätschstellung: Die Fingerspitzen berühren die Fußspitzen.
- In der Rückenlage: Die Fußspitzen mit gestreckten Beinen hinter dem Kopf auf den Boden tippen.

Im Grätschsitz:

- Die Knie durchdrücken – beide Hände zur Fußspitze – die Zehenspitze in Richtung Körper ziehen – links und rechts im ständigen Wechsel.

24. Programm

Laufen und dabei zwei Handbälle spielen – einen z. B. mit dem Fuß – den anderen prellen – oder beide prellen – beide mit dem Fuß spielen, beide jonglieren.

Sprungliegestütz:

- Sprünge am Ort aus der Hocke.
- Seitliche Sprünge über eine Langbank mit Festhalten der Hände - Sprungserien mit einer Pause von 30-60 s.

Mit dem Medizinball:

- Würfe mit dem Medizinball aus dem Stand zum Partner.

25. Programm

Laufen und hinsetzen – auf den Rücken legen – aus der Rückenlage aufsetzen – Kniestand und zwei Liegestütze – dann weiterlaufen.

Gymnastik:

- Hüpfen im Stand mit angelegten Armen – in der Grätschstellung die Arme über den Kopf im Springen zusammenschlagen und wieder in die Grätschstellung zurückspringen – Hampelmann – Strecksprünge und Hocksprünge im ständigen Wechsel.

Mit Handbällen:

- Spiel mit dem Partner und zwei Handbällen – Abstand 4-6 m – der Partner spielt hoch zu – der Torwart spielt rollend zurück.

Ausklang:

- Lauf mit Tempowechsel jeweils nach ca. 10 m.

26. Programm

In der leichten Laufbewegung im Torraum – mit einem oder mehreren Partnern – Pässe in der Bewegung – auch rückwärts – in verschiedenen Höhen – mal fangen – mal nur stoppen – mal gleich weiterleiten zum Partner.

Im Lauf:

- Läufe über 5-10 m – Vorwärtslauf – Rückwärtslauf – Drehung und wieder von vorne.
- Wechselsprünge durch die Halle – einbeinig – rechts – links – rechts usw.

Mit dem Medizinball:

- Einwürfe über den Kopf mit dem Medizinball – aus dem Stand und aus der Hocke – Serien von jeweils 10 Wiederholungen.

27. Programm

Gymnastik:

- In der Rückenlage die Beine hochziehen und die Knie hinter den Kopf bringen – in der „Kerze“ ein Bein gestreckt nach hinten auf den Boden bringen – in der Grätschstellung die Knie durchdrücken und die Handflächen auf den Boden legen.

Mit dem Ball:

- Der Torwart hängt an der Sprossenwand und wehrt mit den Füßen Bälle ab.
- Zwei Torwarte passen sich mit dem Fuß einen Ball zu – im Wechsel links und rechts – Abstand 5 m.

28. Programm

Gymnastik:

- Hampelmann am Boden – den rechten Fuß und die rechte Hand schnell zusammenführen – ohne dass der Oberkörper vom Boden abgehoben wird – in der Bauchlage und in der Rückenlage.

Spagatübung:

- Im schnellen Wechsel nach links und rechts (diese Übung kann gegebenenfalls durch Hüdensitzwechsel ersetzt werden).

Mit dem Ball:

- Der Torwart liegt parallel zur Torlinie und fängt den vom Partner zugespielten Handball und wirft ihn sofort zurück.

Handball:

- Zuspiel im Stand – der Handball wird beim Rückspiel aber im Sitz angenommen.

29. Programm

- Läufe mit Aufnahme des rollenden oder springenden Balls – Zuspiel vom Partner – zwischendurch eine Kurzpause.
- Sprünge mit dem Medizinball oder mit Kurzhanteln – mehrere Serien.
- Kastensprünge (Kastentreppe – Kastenbahn), Bocksprünge.

Mit dem Handball:

- Weitwürfe mit dem Handball – 10 Würfe in schneller Folge – vier Wiederholungen, jeweils 30 s Pause nach einer Serie.
- Lockerer, leichter Lauf mit Gymnastik und Dehnungsübungen.

30. Programm

Physische Vorbereitung:

- Lockerer, leichter Dauerlauf mit Gymnastik und Dehnungsübungen zwischendurch.

Kurz sprint:

- Serien über z. B. 3 x 10 m und danach 2 min Pause – neue Serie beginnen.

Gymnastik:

- Hüpfen in der Hocke – nach links – nach rechts – vor und zurück – Sprünge aus dem Kniestand in den Stand – Schulterkreisen – Rumpfkreisen.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – aus dem Stand in die oberen Torecken – (10-15 x) – im Wechsel links und rechts.

31. Programm

Physische Vorbereitung:

- Einlaufen – Dehnungsübungen im Sitz – Spagat und in den Stand und dann wieder in den Spagat gehen (ersatzweise Hürdensitz).
- Aus der Rolle vorwärts in die Hürdensitzposition und dabei nach jeder Rolle die Beine wechseln.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – aus dem Stand in die unteren Torecken (10-15 Würfe – Serien).

32. Programm

Physische Vorbereitung:

- Hüftbeweglichkeit: Rumpfschwingen – Hüftkreisen im Stand und im Sitz – Bauchschaukel – Rückenschaukel – Seitwärtsbeugen des Rumpfs nach links und nach rechts – aus dem Schneidersitz aufstehen und dann eine halbe Drehung ausführen und sich wieder hinsetzen.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – aus dem Stand – Wurfziel beliebig.
- Abstand 9 m – aus dem Sprungwurf (hoch), Wurfziel beliebig.

33. Programm

Physische Vorbereitung:

- Seitwärtsbeugen des Rumpfs nach links und rechts – Armkreisen – ein- oder beidarmig vorwärts – rückwärts – Schulterkreisen – Hampelmannsprünge.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – Sprungwurf – obere Torecken (10-15 x)
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – Sprungwurf – untere Torecken (10-15 x)
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – Sprungwurf – Wurfziel beliebig – Serien.

34. Programm

Physische Vorbereitung:

- In der Bauchlage (die Arme gestreckt in der Seithalte) den rechten Fuß zur rechten Hand und den linken Fuß zur linken Hand bringen. Hampelmannsprünge – in der Bauchlage (die Arme sind wieder in der Seithalte) den linken Fuß zur rechten Hand bringen und den rechten Fuß zur linken Hand – Rumpfkreisen links- und rechtsherum.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 9 m – Wurfziel beliebig – mit einem Abwehrspieler.

35. Programm

Physische Vorbereitung:

- Einlaufen und einige Steigerungsläufe über 10 m – dann Liegestütz auf den Fingern – im Liegestütz mit den Beinen (geschlossen) zur Seite schwingen – jetzt vor- und zurückspringen – Läufe über Serien von je 4 x 7 m.

36. Programm

Physische Vorbereitung:

- Vor-, Rück- und Seitschwingen der Beine – Spagat – Dehnungen im Spagat (Ersatz: Hürdensitz) – im Grätschsitz den ganzen Oberkörper immer abwechselnd über das linke und das rechte Bein wippen und federn – in der Bauchlage die Hacken an das Gesäß ziehen.

Training im Tor:

- Abwehr von Siebenmetern – mit der Grundstellung auf der Torlinie.
- Abwehr von Siebenmetern – Grundstellung 2 m vor dem Tor.
- Abwehr von Siebenmetern – Grundstellung 3-4 m vor dem Tor – Wurfserien von mindestens 5-10 Würfeln.

37. Programm

Physische Vorbereitung:

- Im Grätschstand Rumpfbeugen seitwärts und vorwärts – im Liegestütz die gegrätschten Beine neben die Hände bringen und die Beine geschlossen zurück-schwingen – Spreizen der Beine in der Rückenlage.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 12 m – Sprungwürfe – Wurfziele hoch links und rechts – immer im Wechsel.
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 6 m – mit halber Kraft – gegen zwei Abwehrspieler (nach Durchbruch).

38. Programm

Physische Ausbildung:

- In der Rückenlage die Beine geschlossen bis zur Senkrechten anheben und dann langsam wieder bis auf den Boden absenken und kurz über dem Boden die Beine wieder nach oben führen – Spreizen der Beine in der Rückenlage und die Beine wieder schließen – Ausfallschritte mit Nachfedern.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Wurfziel beliebig bei freiem Durchbruch des Angreiffspielers auf der Außenposition (Wurfserien von 10-15 Würfeln) im Wechsel von der linken und von der rechten Außenposition.

39. Programm

Physische Vorbereitung:

- Schulterbeweglichkeit: Schulterrollen – Armkreisen – Rückführung der Ellbogen aus der Schlaghalte.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – von den beiden Außenpositionen – von den RL- und RR-Positionen – 7-m-Würfe mit verschiedenen Wurfzielen (eine Serie in die linke untere Ecke – eine Serie in die rechte untere Ecke – dann im Wechsel).

40. Programm

Physische Ausbildung:

- Aus der Torwartgrundstellung so tief wie möglich in die Hocke hüpfen – aus der Rückenlage (die Hände im Nacken verschränkt) den Oberkörper über die gestreckten Beine nach vorne bringen und dabei leicht nachfedern – im Kniestand das Gesäß mal links und mal rechts auf den Boden setzen – im Liegestütz mit den Händen vorgreifen und dabei den Körper mit den geschlossenen Beinen nachziehen.

Training im Tor:

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 10 m – immer gegen einen Abwehrspieler.

41. Programm

Physische Vorbereitung:

- Lockerer Dauerlauf über 500 m – Dehnungsübungen an einer Wand oder an einer Sprossenwand – Dehnungsübungen im Hürdensitz und im Stand.

Sprint:

- Kurzsprints aus verschiedenen Lagen über eine Distanz von 10 m.

Mit dem Medizinball und mit dem Handball:

- Weitwürfe mit dem Medizinball – 10 Würfe in schneller Folge und nach einer kurzen Pause von 20-30 s 10 Würfe im Wechsel, immer einen Medizinball und dann einen Handball weit werfen.

Sprintserien:

- Kurzsprints immer über 7 m – 3-5 x, dann 1 min Pause.

42. Programm

Physische Vorbereitung:

- Von der Tormitte immer wieder startend: Lauf langsam zum gegenüberliegenden Tor – prellend mit einem Handball zurück – 5-10 x, dabei das Tempo wechseln.

Training im Tor:

- Der Torwart schlägt Bälle, die in die oberen Torecken gehängt wurden (in Ballnetzen oder Einkaufsnetzen) – im Wechsel links und rechts mit der Hand leicht nach vorn – Serien jeweils 10 x – dann eine Kurzpause und mit der Wiederholung beginnen.
- Der Torwart steht am Torpfosten in der Grundstellung und fängt dort einen zugespielten Medizinball und passt ihn zurück – jetzt bewegt er sich schnell auf der Torwartideallinie zum anderen Torpfosten und fängt dort wieder einen Medizinball.

43. Programm

Physische Vorbereitung:

Gymnastik:

- Schulterrollen – Armkreisen – Schattenboxen im Lauf – sehr schnelles Hampelmannspringen und dabei 1 x hinter dem Rücken und 1 x über dem Kopf klatschen. Hopsellauf – Schrittwechselsprünge – hohe Beinschwünge – Seilspringen – einbeinig und beidbeinig im Wechsel – schnelles Aufspringen aus dem Sitz – aus der Bauch- und aus der Rückenlage.

44. Programm

Physische Vorbereitung:

- Lockerer Lauf 3 x um das Handballfeld – Steigerungsläufe über 2 x 10 m – 2 x 20 m 1 x 40 m – Dehnungsübungen im Sitz und in der Hürdensitzposition – 10 x Sprintbewegung auf der Stelle (Skippings), nach jeder Serie (ca. 15 s intensiv) eine individuelle Pause von bis zu 60 s.

Seilspringen:

- 5 x 50 Sprünge – nach jeder Serie 30 s Pause – Tempolauf über 4 x 40 m – nach jedem Lauf 30 s Pause.

45. Programm

Physische Vorbereitung:

- Laufen: Mit verschiedenen Drehungen (180° und 360°) – Rumpfkreisen – abwechselnd nach links und nach rechts – Seilspringen.

Mit dem Handball:

- Zwei Handbälle abwechselnd gegen die Wand spielen und fangen – in der Dreiergruppe wird ein Handball im direkten Zuspiel schnell weitergeleitet – die Abstände verringern bzw. vergrößern.

Training im Tor:

- Abwehr von schnell hintereinander – aber schwach – in alle Torecken geworfenen Handbällen – Serien von z. B. 15 Würfeln x 6.
- Abwehr von schwach geworfenen Bällen aus der Hocke heraus.

46. Programm

Physische Vorbereitung:

- Laufen und strecken – und jetzt bücken im Wechsel links und rechts – nun Dehnungsübungen im Sitzen – Lockerungslauf auf den Fußspitzen – Kniebeugen in drei verschiedenen Ebenen in wechselnder Folge (insgesamt 40, bis 5 x) – in den Liegestütz fallen – wieder hochspringen und einen zugespielten Handball in Kopfhöhe fangen, diesen sofort zurückpassen und wieder in den Liegestütz fallen.

Training im Tor:

- Eine Werfergruppe in Reihe frontal zum Tor – Abstand 10 m – Würfe in die oberen Torwinkel – links und rechts im Wechsel.

47. Programm

Physische Vorbereitung:

- Im Lauf den Ball leicht tippen, dann hart auftippen, hochspringen und den Ball fangen. In der Bauchlage nach jedem Zuspiel einen Liegestütz ausführen. Sprünge über einen kleinen Kasten und zugespielte Bälle fangen.
- Zwei Torwarte mit je einem Handball spielen sich harte Aufsetzer zu und fangen diese mit einem kleinen Sprung.
- Der Torwart in der Hocke wirft den Ball schräg hoch und fängt ihn im Hechtsprung wieder und geht wieder in die Hocke usw.

48. Programm

Physische Vorbereitung:

- Dehnungsübungen im Schritt – im Grätschsitz – im Hürdensitz.
- Serien hoher seitlicher Beinschwünge immer im Wechsel links und rechts.
- Eine Langbank in die Sprossenwand einhängen und aus dem Hockstand (auch aus dem Streckstand) die Bank nach oben drücken (immer individuell festgelegte Serien mit entsprechenden Pausen).

Training im Tor:

- Der Torwart pendelt vom Torpfosten links zum Torpfosten rechts hin und her (Torwartideallinie) und nimmt z. B. am linken Pfosten einen Handball auf – berührt dann mit dem Ball die Latte und legt ihn wieder ab, steppt jetzt zum anderen Pfosten usw. Serien z. B. 10 x – danach insgesamt 30 s Pause zwischen den einzelnen Serien.

49. Programm

Physische Vorbereitung:

- Einlaufen und dann: Trockenrudern im Sitz (die Beine dürfen nicht den Boden berühren) – jetzt wird beim Trockenrudern ein Medizinball zwischen den Füßen gehalten.
- Radfahren im Schulterstand (die Beine so weit wie möglich nach oben strecken und saubere Kreisbewegungen ausführen).

Mit dem Partner:

- Gegen den Widerstand des Partners auf der Stelle sprinten (der Partner greift mit seinen Armen um die Hüfte).
- Schattenlauf und dabei sofort verschiedene Richtungsänderungen nachvollziehen.

50. Programm

Physische Vorbereitung:

- Schlagwürfe mit dem Handball gegen die Wand.
- Auf einen kleinen Kasten springen, von diesem auf eine Turnmatte und von dort nach einem Strecksprung mit den Händen einen zugespielten Handball nach oben lenken.

Training im Tor:

- Fußabwehr rollender Bälle – durch zwei Werfergruppen (Abstand 6 m vor dem Tor), immer im Wechsel links und rechts.

51. Programm

Physische Vorbereitung:

- Sprünge links und rechts auf einem Bein – Sprünge von einem kleinen Kasten in den Grätschstand – mit dem Gesäß links und rechts aus dem Kniestand absitzen – Ausfallschritte links und rechts mit Nachfedern – Hüftkreisen.

Training im Tor:

- Der Torwart sitzt im Tor. Spielergruppe auf 10 m: Spielergruppe wirft nacheinander – Torwurf – Torwart steht auf und wehrt ab und setzt sich wieder – der nächste Wurf usw.
- Der Torwart in der Hockstellung: Spielergruppe wirft nacheinander auf das Tor in Überkopfhöhe – Torwart wehrt ab.

52. Programm

Physische Vorbereitung:

- Rolle vorwärts in den Sitz mit gestreckten Beinen – die Beine vom Boden abheben, anziehen und wieder strecken. Durch die gegrätschten Beine des Partners kriechen und einen Hampelmannsprung ausführen. In der Bauchlage den Oberkörper aufrichten (Arme gestreckt nach vorne) und die Beine anheben.

Training im Tor:

- Der Torwart steht in der Grundstellung vor dem Tor: Spielergruppe – Torwurf unter Zielangabe des Trainers (steht hinter dem Tor).
- Der Torwart in der Mitte des Tors: Zwei Spielergruppen werfen nacheinander von den Halbpositionen auf das Tor.

53. Programm

Physische Vorbereitung:

- Liegestütz und aus dem Liegestütz in die Bauchlage gehen – dann Drehung um die Körperlängsachse in die Rückenlage und die Arme in die Seithalte nehmen. Im Sitz den linken Fuß zur rechten Hand schwingen (Arme in der Seithalte).

Training im Tor:

- Torwart in der Grundstellung in der Mitte des Tors: Zwei Spielergruppen werfen gegen jeweils einen Abwehrspieler – Wurfserien auf das Tor.

54. Programm

Physische Ausbildung:

- In der Rückenlage die Beine geschlossen in die Senkrechte anheben und dann nach links und rechts absenken, ohne den Boden zu berühren.
- Im Liegestütz die Beine anhocken und wieder weggrätschen.

Training im Tor:

- Der Torwart steht in der Grundstellung am Torpfosten: Eine Werfergruppe von der linken und von der rechten Seite wirft abwechselnd aus dem Stand.

55. Programm

Physische Ausbildung:

- Im Liegestütz – Heben des linken und des rechten Beins sowie des rechten und des linken Beins im Wechsel.
- Im Schwebesitz die Beine kreisen.
- Ausfallschritte nach links und rechts – dabei zwischendurch in den Liegestütz fallen.

Training im Tor:

- Werfergruppe auf der linken und rechten Außenposition und eine Gruppe in der Rückraummitte (Abstand 11 m) – Würfe beginnen auf der linken Seite – dann aus der Mitte – dann von der rechten Seite – aus dem Stand.
- Torwart in der Hockstellung im Tor: Werfergruppe auf 7 m wirft beidhändig über den Kopf des Torwarts auf das Tor. Der Torwart wehrt in der Hockstellung die Würfe ab.

56. Programm

Physische Vorbereitung:

- Training im Tor: Der Torwart bewegt sich auf der TW-Ideallinie von Pfosten zu Pfosten und nimmt dabei ständig seine Abwehrhaltung ein. Grundstellung im Tor – Abwehr auf Handzeichen des Trainers in alle Torecken.
- Sidestep von Torpfosten zu Torpfosten und dann Abwehr von zwei flach geworfenen Bällen.
- Der Trainer wirft 10 Handbälle variabel auf das Tor (von 6 m) – der Torwart startet nach dem 10. Ball und passt den Spielern, die sich an der Mittellinie aufhalten (laufen mit Kurzprints), nacheinander die Bälle zu – die Spieler formieren sich hintereinander (14 m Entfernung zum Tor) und werfen mit einem Sprungwurf nach nur einem Schritt auf das Tor.

57. Programm

Physische Vorbereitung:

- Training im Tor: Bauchlage – Rückenlage und dann schnell aufstehen und vier in die Ecken des Tors (schwach) geworfene Bälle abwehren und wieder in die Bauchlage gehen.
- Der Torwart steht mit dem Rücken zum Tor. Der Werfer tippt 1 x einen Ball auf – jetzt dreht der Torwart sich schnell herum und reagiert auf den Ball – Wurfziel beliebig.
- Der Torwart befindet sich in der Hockstellung und wehrt Bälle nacheinander links flach und dann rechts flach mit Hand- und Fußabwehr ab.

58. Programm

Physische Vorbereitung:

- Übungen im Tor und im Torraum: Eine Werfergruppe passt dem Torwart aus einer Entfernung von 12 m vor dem Tor (Gruppe steht im Halbkreis) Bälle zu – der Torwart fängt den ersten Ball und sprintet mit dem Ball zur Torraumlinie und legt ihn dort ab – sprintet rückwärts zurück in das Tor und fängt den nächsten Ball usw.
- Mit dem Partner (Abstand 4 m) – dieser passt den Ball beidhändig im Wechsel rechts und links flach – auch indirekt auf das Tor – der Torwart nimmt den Ball auf und rollt ihn zurück.

59. Programm

Physische Vorbereitung:

- Skippings auf einer Weichbodenmatte mit einem Medizinball in der Seithalte. Auf einer Weichbodenmatte (je eine Werfergruppe auf der Längsseite in einem Abstand von 7 m) wehrt der Torwart Würfe ab – nach jedem Wurf dreht er sich zur anderen Gruppe.
- Würfe mit dem Handball aus einer kurzen Entfernung gegen die Wand. Handball 5 m vor der Wand ablegen und 6 m zurückgehen – jetzt im Sprint, anlaufen, den Ball aufnehmen, gegen die Wand passen – den Ball fangen, wieder ablegen und rückwärts 6 m zurückgehen.

60. Programm

Physische Vorbereitung:

- 6 m Anlauf (Sprint) und mit gegrätschten Beinen auf eine Weichbodenmatte springen – dort in die Hockstellung gehen, einen zugespielten Handball fangen und ihn im Stand zurückpassen.
- Im Sitz ständig einen Medizinball gegen die Wand werfen – danach einen Handball – danach einen Tennisball.
- Zwei Turnmatten mit Sidesteps umrunden – dann auf jeder Matte eine Rolle vorwärts ausführen – ins Tor sprinten und drei Wurfserien von jeweils 10 Bällen in die oberen Torecken abwehren.

61. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle und Tennisbälle

- Der Trainer wirft dem Torwart die Bälle (Torwart in verschiedenen Lagen) zu, der Torwart wehrt ab und bringt den Ball unter Kontrolle und passt zum Trainer zurück.
- Der Torwart sitzt – steht auf und reagiert auf 10 Würfe (sehr schnell hintereinander von 12 m) einer Werfergruppe vor dem Tor.
- Abwehr von Tennisbällen aus allen Lagen und Richtungen (immer drei Serien und dann 1-2 min Pause).

62. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle und Tennisbälle

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 7 m (nicht mit voller Kraft!) in die oberen Torecken im Wechsel links und rechts.
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 7 m – in die unteren Torecken.
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 7 m – zwei Werfergruppen auf Pfostenhöhe – halbhoch im Wechsel.
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 7 m – auf die gegrätschten und vom Torwart wieder zu schließenden Beine.

63. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle und Tennisbälle

- Abwehr von Wurfserien – Abstand 10 m – in alle Torecken abwechselnd – es beginnt flach links, dann hoch rechts – jetzt flach rechts, dann hoch links usw.
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 14 m – Sprungwürfe mit harten Aufsetzern – der Torwart steht 2 m vor dem Tor.
- Abwehr von Wurfserien – Abstand 10 m – aus der Bauchlage und aus der Hockstellung.

64. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle und Bock

- Der Torwart steht in der Tormitte, geht in die Hockstellung und wehrt flache Bälle mit Fuß und Hand ab.
- Der Torwart steht in der Hockstellung an einem Torpfosten und wehrt flache Bälle mit dem Fuß (Spagat oder Hürdensitz) ab. In der Mitte vor dem Tor – ca. 1-1,50 m vor der Torlinie – wird ein Bock aufgestellt (kann auch ein Spieler sein) – der Torwart springt mit Grätsche über den Bock und wehrt einen Torwurf ab.

65. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle und Tennisbälle

- Abwehr halbhoher Bälle mit Ausfallschritt und Seithalte der Hände.
- Der Torwart sitzt im Tor und wehrt Würfe (Überkopfhöhe) mit beiden Händen ab.
- Der Torwart hängt an der Torlatte und wehrt halbhohe Bälle im Wechsel links und rechts mit den Beinen ab.
- Jetzt wehrt er hohe Bälle im Wechsel links und rechts mit den Beinen ab.
- Der Torwart steht in der Mitte des Tors in der Grundstellung und wehrt die von zwei Werfergruppen auf Unterarmhöhe geworfenen Bälle durch Hochschlagen mit den Armen ab.
- Der Torwart steht an einem Torpfosten und wehrt hohe Bälle in die lange Torecke ab.
- Von zwei Werfergruppen – Abstand 5 m – werden die Bälle schnell im Wechsel in die unteren Torecken gerollt und der Torwart wehrt immer mit einem Sidesteps ab.
- Wichtig! Eine gute Zusammenarbeit zwischen den Werfern und dem Torwart erreichen. Die Geschwindigkeit der gerollten Bälle darf nicht zu hoch sein. Auf das richtige Timing kommt es an.

66. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

Gerät: Handbälle

- Die Spieler spielen Fußball im Torraum. Der Torwart reagiert – immer in der richtigen Grundstellung zum Ballführer – auf flache Torschüsse (aber nicht mit voller Kraft) mit dem Fuß.
- *Tigerball*: 4:1 – der Ball wird von Spieler zu Spieler gerollt und der Torwart wehrt immer mit dem Fuß ab.
- Der Torwart passt aus einer Entfernung von 1 m gegen eine umgelegte Bank mit der Innenseite der Füße im Wechsel links und rechts.
- Zwei Torwarte passen sich den Ball mit dem Fuß zu – Abstand 3 m.
- Der Torwart hängt an der Sprossenwand und wehrt seitwärts geworfene Bälle mit den Füßen ab.

67. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

Gerät: Handbälle

- Drei Spieler laufen von der Mittellinie aus mit dem Ball auf das Tor zu, einer wirft von der Freiwurflinie, während die beiden anderen nur einen Wurf antäuschen.
- Eine Spielerreihe wirft aus dem Stand von der 9-m-Freiwurflinie in sehr schneller Folge auf das Tor in die Torecken (immer unten und oben im Wechsel).
- Wie bei der vorherigen Übung – nur der Trainer steht hinter dem Tor und zeigt an, wohin der Ball geworfen werden soll.

68. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle

- Der Torwart steht im Tor und reagiert auf verdeckt (hinter einer Mattenwand) geworfene Bälle – auch seitwärts in verschiedenen Höhen.
- Vier Dreiergruppen im mittleren Bereich vor dem Tor – die erste Gruppe (Abstand 15 m) läuft an und täuscht einen Torwurf an, einer der Spieler (vorher abstimmen natürlich) wirft aber nur wirklich.
- Wieder Dreiergruppen, aber diesmal auf den Positionen RL – RM – RR – in weiter Aufstellung.

Verbesserung der Technik:

- Spagatübung vom linken und rechten Torpfosten und umgekehrt. Oder diese Übung im Hürdensitz ausführen.

69. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

Gerät: Handbälle

- Spielerreihe wirft von der Freiwurflinie in sehr schneller Folge auf das Tor. Der Trainer steht hinter dem Tor und signalisiert in wechselnden Abständen einem Spieler, dass er den Wurf nur antäuschen soll (aber richtige Wurfbewegung) – reagiert der Torwart, soll der nächste Werfer diese Fehlreaktion für seinen Wurf ausnutzen.
- Zwei Reihen von Spielern auf den Halbpositionen werfen aus dem Anlauf von 9 m, von 10 m mehrere Wurfserien auf das Tor.

70. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

Gerät: Handbälle

- Zwei Spielerreihen von RL und RR laufen an – 10 m vom Tor ist der Abwurfpunkt. Die beiden ersten Spieler laufen an und holen zum Wurf aus, aber nur einer wirft.
- Alle Spieler nebeneinander stellen sich mit dem Handball um die Freiwurflinie herum auf. Jeder wirft jetzt von seiner Position aus auf das Tor. Es kann jeweils von außen nach innen und von innen nach außen begonnen werden. Wichtig ist das schnelle Wurftempo – nur Sekundenabstände.
- Übungsablauf wie bei der vorherigen Torwartübung, nur verteilt der Trainer jetzt Nummern an seine Spieler und es wird schnell nach Nummernaufruf geworfen.

71. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

Gerät: Handbälle und Tennisbälle

- Der Torwart wirft einen Handball gegen die Wand und wehrt den zurückprallenden Ball ab.
- Der Torwart steht 1-2 m mit dem Gesicht in Richtung einer Wand und wehrt die von der Wand zurückprallenden Bälle ab, die der Partner oder eine Spielergruppe gegen die Wand wirft. Würfe nur hoch – tief – halbhoch – Serien.
- Die Spieler spielen mit mehreren Handbällen oder Tennisbällen Fußball im Torraum. Abwechselnd schießt einer der Spieler seinen Ball flach auf das Tor.

72. Programm

Taktische Ausbildung:

Gerät: Handbälle

- Die Torwarte stehen in einer Reihe mit Blickrichtung zum Trainer, der im Abstand von 4 m mit der rechten und dann mit der linken Hand einen Ball führt. Die Torwarte müssen immer Blickverbindung zum Ball halten. Die Torwarte wechseln ihren Standort in der Reihe.
Variation: Zwischen Torwarten und Trainer prellen fortlaufend Spieler mit dem Ball (einen Kreis um den Trainer herum).
- Der Torwart steht auf der Winkelhalbierenden des Winkels, der durch die Wurfhand und die beiden Torpfosten gebildet wird (der Werfer ist mit einer Zauberschnur – oder einem Seil mit den beiden Torpfosten verbunden) – veränderte Werferposition heißt für den Torwart, seine Grundstellung anpassen.

73. Programm

Taktische Ausbildung und Verbesserung des Reaktionsvermögens:

- Positionsspiel einer Angriffsgruppe – der Torwart nimmt immer die richtige Grundstellung zum Ballführer ein – nach optischem Signal des Trainers, der hinter dem Tor steht, erfolgt sofort der Torwurf. Drei Spieler (einer auf LA – einer RM – einer RA) stehen an der Freiwurflinie und passen sich schnell den Ball zu. Der Torwart nimmt immer die richtige Grundstellung ein und reagiert auf einen überraschenden Torwurf.
- Diese Übung kann auch mit einer Abwehrgruppe durchgeführt werden.

74. Programm

Verbesserung der Technik:

Gerät: Handbälle

- Abwehr von Würfen aus den Außenpositionen links und rechts im Wechsel.
- Abwehr von Würfen aus den Rückraumpositionen – links und rechts und aus der Mitte – ohne und mit Abwehrspielern, die sich defensiv verhalten.
- Der Torwurf erfolgt aus dem Rückraum (abwechselnd von links und rechts – zwei Werfergruppen) nach Anspiel an einen Kreisspieler und dessen Rückpass.
- Der Torwurf erfolgt von der RL-Position nach Zuspiel von der LA-Position, oder von der RR-Position nach Zuspiel von der RA-Position.
- Im Wechsel auch von beiden Rückraumpositionen.

75. Programm

Verbesserung des Abwurfs und der Einleitung des Gegenstoßes:

1. Schnelles Aufnehmen des Balls aus allen Lagen.
2. Aufnehmen des Balls und auf ein optisches Zeichen einen Kurzpass spielen.
3. Aufnehmen des Balls und auf ein optisches Zeichen einen langen Pass zum Spieler spielen (die Spieler stehen versetzt auf der Spielfläche – optische Zeichen sind schnelles Armheben oder noch besser: aus dem Stand in die Bewegung gehen).
4. Aufnehmen des Balls und einen Pass zum Gegenstoßspieler in dessen Lauf passen.
5. Ballaufnahme und Wurf über den gegnerischen Torwart (steht auf 7 m) ins Tor.

76. Programm

Verbesserung der Abwehr des Gegenstoßes:

- Der Torwart steht an der Freiwurflinie und fängt Pässe des gegnerischen Torwarts ab, die dieser zu Spielern passt, die zum Gegenstoß laufen.

Verbesserung der defensiven Torwarttechnik:

Spiele zum Torwarttraining:

- *Burgball*: Auf einem Kasten oder einem Bock (auch einer Langbank) liegt ein Medizinball (auch mehrere Medizinbälle), die außerhalb eines Kreises stehen. Die Spieler passen sich einen Ball schnell zu und versuchen, den Medizinball hinunterzuwerfen. Der Torwart versucht abzuwehren.

77. Programm

Taktische Ausbildung:

- Bei Würfen von außen: Mit der pfostennahen Hand die obere Torecke abdecken und mit Bein und Arm der pfostenentfernten Körperseite Würfe in die lange Ecke abwehren.
- Jetzt erfolgt der Torwurf abwechselnd von der RR-Position nach Zuspiel von der LA-Position und von der RL-Position nach Zuspiel von der RA-Position. Immer Würfe in die lange Ecke.
- Lockeren und langsamen Dauerlauf mit einem Handball und danach Dehnungen durchführen.

78. Programm

Taktische Ausbildung in Zusammenarbeit mit Abwehrspielern:

- Der Torwart wehrt Serien von Würfeln aus dem Rückraum in Zusammenarbeit mit einem Abwehrspieler ab.
- Der Torwart wehrt Serien von Torwürfen in Zusammenarbeit mit zwei Abwehrspielern ab.
- Der Torwart organisiert die Abwehrgruppe (Abwehrmauer) bei der Ausführung von Freiwürfen.
- Torwürfe von den verschiedenen Kreispositionen – immer gegen Abwehrspieler – der Torwart bleibt in seiner Grundstellung.

79. Programm

Verbesserung der Technik im defensiven und offensiven Bereich:

- Fangübungen im Stand mit anschließender Bewegung als Einzel- oder Gruppenübung, Pässe gegen die Wand, mit dem Partner und in der größeren Gruppe. Fangübungen mit zwischenzeitlicher Belastung.
- Kurzpässe – Langpässe und Würfe auf bestimmte Ziele.
- Prellen und Ballführung links und rechts im Wechsel.
- Fußball: Es werden zwei Bälle ständig mit den Innenseiten der Füße gegen die Wand gespielt.

80. Programm

Verbesserung der Technik im defensiven Bereich:

1. Fußballabwehr rollender Bälle.
2. Fußballabwehr flach geworfener Bälle mit Seitgrätsche.
3. Fußballabwehr indirekt geworfener Bälle mit der Hand und dem Fuß.
4. Abwehr halbhoher Bälle mit einem Ausfallschritt.
5. Hochreißen der Arme bei hohen Bällen (Wurfserien).
6. Torwart in der Hockstellung: Abwehr von Wurfserien.
7. Abwehr aus dem Kniestand.
8. Abwehr aus der Bauchlage.
 - In der Zusammenarbeit mit dem Trainer: Abwehr von Bällen mit der Brust.
 - Hang an der Sprossenwand und Abwehr von Bällen mit den Beinen.
 - Drei Spieler bilden ein Dreieck (Entfernungen 3 x 3 m oder 4 x 4 m oder 5 x 5 m). Die Spieler passen sich den Ball in der Stoßbewegung direkt und indirekt schnell zu, der Torwart versucht, den Ball zu erwischen bzw. abzuwehren.

81. Programm

Verbesserung der Technik und der Wahrnehmungsfähigkeit bei der Einleitung des Gegenstoßes:

- Vier Angriffsspieler in der eigenen Spielfeldhälfte bewegen sich nach dem Startzeichen des Trainers (oder des Torwarts) in Richtung des gegnerischen Tors. Drei Abwehrspieler folgen ihnen und gehen zur Manndeckung über. Der freie Spieler wird vom Torwart angespielt.
- Der Torwart spielt genaue Pässe zu den Gegenstoß laufenden Spielern, in deren Bogenlauf.
- Die Spieler bewegen sich vor der Torraumlinie im Torraum durcheinander. Alle Bälle sind im Torraum verteilt. Die Spieler starten jetzt nach Nummernaufruf zum Gegenstoß und werden vom Torwart angespielt.

82. Programm

Training zur Einleitung des Gegenstoßes:

- Die Spieler laufen von den Außenpositionen wechselweise zum Gegenstoß und werden vom Torwart angespielt.
- Zwei Angriffsspieler und ein Abwehrspieler – der Abwehrspieler passt den Ball zum Torwart (optisches Signal) – die Angriffsspieler starten zum Gegenstoß – der Abwehrspieler versucht, den Gegenstoßpass abzufangen. Der Torwart muss sich schnell und situationsgerecht entscheiden.
- Wie bei der vorhergehenden Übung ist die Ausführung in der Endphase. Der Abwehrspieler passt lediglich zu Beginn der Übung den Ball ungenau in den Torraum.

83. Programm

Gegenstoßtraining für den Torwart:

- Zwei Angriffsspieler und ein Abwehrspieler – der Abwehrspieler (ein Kreisspieler mit Ball) wirft vom Kreis auf das Tor – der Torwart bringt den Ball schnell unter Kontrolle und spielt einen Gegenstoßpass zu den Angreifern. Der Abwehrspieler versucht, gleich nach seinem Wurf in eine günstige Position zu gelangen, um den Gegenstoßpass abzufangen.
- In schneller Folge werden Bälle auf das Tor geworfen. Der Torwart bringt 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 Bälle schnell unter Kontrolle und passt diese zum Partner.
- Nachdem eine Ballserie auf das Tor geworfen wurde, passt der Torwart jetzt nacheinander zu den Spielern, die zum Gegenstoß starten.

84. Programm

Training zur Einleitung des Gegenstoßes:

- Handbälle werden nacheinander in den Torraum geworfen (hoch). Der Torwart erläuft diese Bälle (Start von der Torlinie) und passt zum Gegenstoß.
- Zwei Torwarte befinden sich im Torraum. Ein Ball wird ins Spiel gebracht, um den die Torwarte kämpfen und zu einem Gegenstoßspieler passen. Schnelle, kurze Pässe zu Gegenstoßspielern, die sich ca. 15 m vor dem Tor befinden.
- Lange Pässe vom Torwart zu mehreren Spieler, die am gegnerischen Torkreis stehen.

85. Programm

Training zur Einleitung des Gegenstoßes:

- Pass des RL zum Torwart – der Torwart passt zum Gegenstoß zu einem Spieler (im Wechsel rechts oder links außen), der zum Gegenstoß läuft.
- Lange Pässe zu Spielern, die den Gegenstoß laufen.
- Läuft der gegnerische Torwart dem Spieler, der zum Gegenstoß läuft, entgegen, dann muss der Spieler entscheiden, ob ein direkter Wurf über den gegnerischen Torwart ins Tor (hoch über ihn weg – oder aber auch eventuell flach) nicht genauso erfolgreich sein kann.
- Die Torwarte stehen vor dem Torraum und versuchen, sich gegenseitig zu überlisten (mit Bogenlampen).

86. Programm

Training zur Einleitung des Gegenstoßes:

- Drei Angriffsspieler und zwei Abwehrspieler. Die Abwehrspieler passen sich mehrmals einen Handball zu, dann erfolgt ein genaues Zuspiel zum Torwart (optisches Signal). Jetzt starten die Angriffsspieler zum Gegenstoß und die Abwehrspieler versuchen, den Ball abzufangen. Der Torwart entscheidet, wen er situationsgerecht anspielen kann.
- Übungsausführung zu Beginn wie bei der vorherigen Gegenstoßübung. Einer der Angriffsspieler bleibt bewusst zurück und wird vom Torwart angespielt.
- Wie bei der vorherigen Übung bleibt ein Angriffsspieler etwas zurück. Der Torwart passt diesem Spieler den Ball zu und dieser versucht, erst einmal prellend zum Gegenstoß zu laufen und zu sehen, wie der Abwehrspieler sich verhält.

87. Programm

Training zur Einleitung des Gegenstoßes:

- Drei Angriffsspieler und zwei Abwehrspieler. Die Abwehrspieler passen sich einen Handball mehrmals zu, passen dann zum Torwart. Beide Abwehrspieler laufen zu zwei Angriffsspielern, der Torwart passt zu einem Angriffsspieler, der nicht so weit mitgelaufen ist, und dieser passt zum Angriffsspieler, der am besten zum Gegenstoß gelaufen ist.
- Würfe aus dem eigenen Torraum über den gegnerischen Torwart auf dessen Tor.

Wettkampf:

- Jeder Torwart 10 Bälle. Torwartstandpunkt vor dem Wurf ist die Freiwurflinie.

88. Programm

Gegenstoßtest:

- Der Torwart passt acht im Torraum verteilte Bälle nacheinander an acht in ca. 20-25 m Entfernung stehende Spieler; die Zeit wird gestoppt und jeder für den Spieler auf seiner Standposition nicht zu fangende Ball gibt einen Strafzuschlag von 2 s – oder 3 s.

Gegenstoßtest:

- Ein Abwehrspieler passt sauber von der Freiwurflinie zum Torwart. Der Torwart passt sofort zu den Spielern, die in 20-25 m Entfernung stehen. Zeit stoppen und wieder Zeitzuschlag für Fehlpässe.

89. Programm

Verbesserung des Stellungsspiels:

- Einnahme der technisch-taktischen Grundstellung bei den unterschiedlichen Wurfpositionen. Winkelhalbierende, frontal zum Werfer, die Beine schulterbreit auseinander (etwa 50 cm vor dem Tor), die Arme leicht angewinkelt. Bei Würfen vom Kreis: Heraustreten zu der Seite, zu der sich der Spieler absetzt (eventuell Hampelmannsprung).
- Auf den Außenpositionen: Keine Lücke zwischen Pfosten und Tor (oder die lange Ecke zumachen).

90. Programm

Verbesserung des Stellungsspiels:

- Würfe von den Außenpositionen: Bälle, die kurz und hoch geworfen werden
 - Abwehr: Abwinkeln des Arms. Bälle, die lang und hoch geworfen werden
 - Abwehr: Anheben des anderen Arms. Bälle, die lang und flach geworfen werden

werden – Abwehr: Schritt (Beinabwehr mit der Gefahr, dass der Ball durch die Beine geworfen wird) oder Abwehr im Spagat bzw. Abwehr durch Hürdensitz und entsprechende Armunterstützung.

- Verhalten bei indirekt geworfenen Bällen: Der Torwart versucht, den Ball mit dem Fuß dort zu erreichen, wo dieser wahrscheinlich aufsetzt, immer mit Unterstützung der Hand.

91. Programm

Verbesserung des Stellungsspiels:

- Zusammenarbeit zwischen dem Torwart und einem Abwehrspieler. Ein Kreispieler erhält durch einen Pass den Ball, dreht sich und wirft unter Behinderung durch den Abwehrspieler auf das Tor. Der Torwart bleibt hier im Tor und konzentriert sich auf die kurze Ecke.

Gymnastik:

- Beidbeiniges Hüpfen – Beinschwünge – Beinkreisen – Armkreisen vor und zurück – Hampelmannsprünge – schnelles Aufstehen aus allen Lagen – Dehnungen im Hürdensitz.

92. Programm

Komplexübungen für das Torwarttraining:

- Der Torwart wehrt einen Torwurf aus 6 m Entfernung ab, führt 2 x eine Spagat- oder Hürdensitzabwehr gegen zwei in Höhe der Torpfosten liegende Medizinbälle aus – links und rechts im Wechsel – und spielt dann einen Pass zum Gegenstoß.
- Der Torwart wehrt einen Wurf aus 6 m Entfernung ab, indem er im Hampelmannsprung aus dem Tor herauskommt. Ein zweiter Angriffsspieler wirft gleich nach dem Hampelmannsprung eine Bogenlampe auf das Tor. Diese soll der Torwart im Rückwärtslaufen abwehren.

93. Programm

Komplexübungen für das Torwarttraining:

- Ein Spieler am Torraum (6 m) passt dem Torwart den Ball ungenau zu, der Torwart nimmt den Ball auf, spielt einen Gegenstoßspieler an und reagiert auf eine Bogenlampe, die der Spieler (hat einen zweiten Ball) aus 6 m Entfernung nach dem Pass zum Gegenstoß wirft.
- 10 Handbälle liegen im Torraum verteilt. Der Torwart passt die Bälle einem Spieler an der Freiwurflinie zu und reagiert dann auf 10 schnelle Würfe (9 m Entfernung) einer Werfergruppe.

94. Programm

Komplexübungen für das Torwarttraining:

- Ein Spieler passt zum Torwart. Der Torwart passt zum Spieler zurück, läuft dabei bis zur Torwartgrenzlinie vor und wehrt anschließend eine Bogenlampe im Rückwärtslaufen ab.
- Drei Spieler in der Nahwurfzone (RA – LA und KM) spielen sich den Ball sehr schnell zu. Der Torwart nimmt immer die richtige Grundstellung ein. Ein Spieler mit Ball befindet sich 14 m vor dem Tor. Diesen Spieler muss der Torwart immer im Auge behalten. Dieser Spieler wirft überraschend auf das Tor.

95. Programm

Verbesserung der Reaktion:

1. Eine Gruppe mit drei Spielern läuft gleichzeitig an und holt zum Torwurf aus, ein Spieler wirft aber nur tatsächlich (von 9 oder 10 m), die beiden anderen täuschen den Wurf nur an.
2. Der Ball wird vor dem Torraum zwischen drei Spielern gepasst. Der Torwart soll auf einen plötzlich zugepassten Ball reagieren.
3. Der Torwart wirft einen Ball senkrecht hoch, wehrt einen Torwurf ab und fängt den hochgeworfenen Ball wieder auf.

Diese Übung (Nr. 3) kann auch im unteren Jugendbereich mit einem Luftballon durchgeführt werden. Bei einer Steigerung der Übungsanforderung benutze ich einen Rugbyball, dieser ist nach der Abwehraktion sehr schwer zu fangen.

96. Programm

Verbesserung der Technik:

1. Zwei Torwarte passen sich mit den Innenseiten ihrer Füße ständig einen Ball zu.
2. Der Torwart sitzt im Tor, seine Armhaltung ist seitlich flach und er wehrt jetzt Wurfserien von hoch geworfenen Bällen ab.
3. Gleiche Übung wie unter 2. Jetzt wehrt der Torwart flach geworfene Bälle mit den Armen ab.
4. Eine Spielerreihe wirft schnell hintereinander in alle vier Torecken.
5. Abwehr von flachen Bällen mit einem Schritt – mit einem Stemmschritt – im Spagat – im Hürdensitz.
6. Abwehr hoher Bälle durch Hochschlagen der Arme, Hochreißen der Schultern und durch entsprechende Rumpfunterstützung.

97. Programm

Torwarttraining mit Tennisbällen:

1. Der Trainer wirft dem Torwart Bälle zu, dieser fängt immer mit einer Hand.
2. Der Torwart schlägt die geworfenen Bälle mit den Händen (Füßen) weg.
3. Der Torwart sitzt im Tor und hält die Bälle mit den Händen (Füßen, Händen und Füßen).
4. Der Torwart liegt auf dem Bauch und wehrt mit den Händen ab.
5. Der Torwart befindet sich im Liegestütz und fängt die Bälle immer mit einer Hand.

98. Programm

Training der Reaktion, der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer:

Gerät: Tennisbälle

1. Der Trainer wirft im Höchsttempo und mit voller Kraft, der Torwart reagiert nur mit den Händen (den Füßen, den Händen und Füßen).
2. Der Trainer wirft immer zwei Bälle gleichzeitig aus einer Hand.
3. Der Trainer wirft immer zwei Bällen gleichzeitig aus beiden Händen:
 - 3.1 beide halbhoch,
 - 3.2 beide hoch,
 - 3.3 beide flach und
 - 3.4 ein Ball hoch, der andere flach.Der Torwart wehrt im Hampelmannsprung ab. Er wehrt aus der Hockstellung heraus ab.

99. Programm

Verbesserung der Reaktion und der Technik:

Gerät: Handbälle

1. Zwei Spielerreihen auf den Rückraumpositionen beginnen mit Serien von Torwürfen in die oberen Torecken – in die unteren Torecken mit Sprungwurf (von 12 m) – nach dem Zuspiel aus der Bewegung – nach vorherigen Täuschungsbewegungen.
2. Abwehr halbhocher Bälle mit einem Ausfallschritt und Seithalte der Hände.
3. Die Spieler bilden einen Kreis, der Torwart steht in der Kreismitte, die Spieler passen sich einen Ball zu (in verschiedenen Höhen – auch indirekt) und der Torwart versucht, das zu verhindern.

100. Programm

Verbesserung der Technik und der Reaktion:

Gerät: Handbälle und Medizinbälle

1. Der Torwart reagiert auf verdeckt geworfene Bälle (Spieler stehen hinter einer hochgestellten Weichbodenmatte) aus 10 m Entfernung.
2. Zwei Spielerreihen auf RL und RR werfen von der Freiwurflinie aus ca. 40 x schnell hintereinander auf das Tor. Wie viele Bälle kann der Torwart abwehren? Wie viel Zeit brauchen die Spieler, um 40 Bälle auf das Tor zu werfen?
3. Leichte Bälle (zugespielte) fangen und über eine Entfernung von 5 m sehr schnell zurückpassen – Serien schneller Tempopässe.
4. Abwechselnd einen Handball und einen Medizinball passen.

101. Programm

Torwarttraining mit Tennisbällen:

1. Der Torwart sitzt mit gegrätschten Beinen – hinter ihm steht der Trainer und hält einen Ball über den Kopf des Torwarts nach vorn – aber so, dass der Torwart diesen nicht sehen kann. Der Torwart hat die Arme in der Seithalte und soll, wenn der Trainer den Ball fallen lässt, diesen vor dem Aufprall auf den Boden fangen.
2. Der Torwart steht im Tor und der Trainer wirft immer zwei Bälle sehr schnell hintereinander – beide flach – beide hoch – beide rechts – beide links – einer flach und einer hoch – einer hoch und einer flach.
3. Der Trainer rollt einen Ball, den der Torwart mit einer Hand stoppen muss, der zweite Ball wird dann hart in die andere Ecke geworfen.

102. Programm

Torwarttraining mit Tennisbällen:

1. Der Torwart steht in einer Ecke, sodass er Bälle, die indirekt vom Boden auf die andere Seite abprallen, abwehren kann.
2. Wie bei Übung 1, jetzt soll aber immer abwechselnd ein direkter und ein indirekter Wurf erfolgen.
3. Der Torwart steht mit dem Gesicht zur Wand (Abstand ca. 2 m) und wehrt Wurfserien ab, die von zwei Werferreihen links und rechts hinter ihm gegen die Wand geworfen werden. Wichtig ist die gute Zusammenarbeit!
4. Wie bei Übung 3, aber jetzt steht der Torwart im Tor – 6 m vor der Wand.
5. Dehnungsübungen und ein langsamer Dauerlauf über 1.000 m.

103. Programm

Verbesserung der Gesamtleistung:

Gerät: Handbälle – Medizinbälle und Tennisbälle

1. Zwei Bälle tippen auf – einen fangen.
2. Ein Ball tippt auf – Rolle vorwärts – und den Ball fangen.
3. Rolle vorwärts – einen zugespielten Ball fangen und zurückpassen.
4. Bauchlage – Sprung zum Hampelmann – einen zugespielten Ball fangen und sofort zurückpassen.
5. Liegestütz – Ballaufnahme nach 6-m-Sprint – durch Grätsche kriechen und zurück in den Liegestütz.
6. Fünf Bocksprünge über einen Partner – dann durch dessen gegrätschte Beine kriechen – danach Abwehr von fünf Torwürfen.

104. Programm

Verbesserung der Reaktion:

Gerät: Handbälle und Gummibälle

1. Der Torwart steht im Tor und reagiert auf angezeigte Wurfrichtungen.
2. Der Torwart blickt zur Wand (Abstand 2 m) und reagiert auf zurückprallende Bälle, hohe, halbhohe und flache Bälle, und die indirekten Bälle nicht vergessen.
3. Das Tor steht mit der offenen Seite 6 m vor einer Wand. Mehrere Spielerreihen werfen (auf ein optisches Signal des Trainers) abwechselnd gegen die Wand. Der Torwart reagiert auf die zurückprallenden Bälle.
4. Gymnastik: Rumpfbeugen – Dehnungsübungen im Grätschsitz, im Hürdensitz und im Spagat.

105. Programm

Torwarttraining mit Tennisbällen:

1. Der Torwart hält sich mit beiden Händen an der Torlatte fest und zieht die Beine an.
 - 1.1 Er fängt zugespielte Bälle mit einer Hand und passt sie zurück.
 - 1.2 Er wehrt die Bälle mit den Füßen ab.
2. Der Torwart liegt auf dem Bauch und hält immer zwei gleichzeitig zugespielte Bälle mit den Händen.

106. Programm

Torwarttraining mit Tennisbällen:

1. Neben jedem Torpfosten liegen fünf Tennisbälle. Der Torwart nimmt vom linken Torpfosten den ersten Ball auf, spielt ihn dem Trainer zu – der Trainer wirft sofort per Torwurf zurück – der Torwart wehrt ab – holt jetzt sehr schnell den nächsten Ball vom Torpfosten usw.
2. Der Torwart liegt im Liegestütz und fängt die hoch zugespielten Bälle abwechselnd mit der linken und der rechten Hand.
3. Der Torwart steht im Tor. Der Trainer wirft Bälle auf das Tor und der Torwart versucht immer, mit einer Hand zu fangen.
4. Der Torwart wehrt die geworfenen Bälle mit den Füßen ab.

107. Programm

Verbesserung der Reaktion:

1. Der Torwart steht mit dem Gesicht zur Sprossenwand (Abstand ca. 3 m) und reagiert auf die von der Sprossenwand zurückspringenden Bälle.
2. Der Torwart steht in einer Wandecke (Abstand 2-3 m) und reagiert auf die zweifach abgelenkten Bälle.
3. Würfe von einer Spielergruppe (von der Freiwurflinie aus), die von links nach rechts und dann von rechts nach links werfen (jeder Spieler mit zwei Handbällen oder zwei Werfergruppen).

108. Programm

Verbesserung der Technik:

1. Der Trainer wirft dem Torwart Bälle in verschiedenen Richtungen zu, der Torwart wehrt ab, bringt die Bälle unter Kontrolle und passt zurück.
2. Der Torwart sitzt – aufstehen und auf Würfe reagieren.
3. Abwehr von Tennisbällen aus allen Lagen (Serien, z. B. 10 x 10).
4. Abwehr von Wurfserien (Abstand 7 m) immer abwechselnd links und rechts – in die oberen Torecken – in die unteren Torecken – halbhoch – durch die Beine – variabel in alle Ecken – indirekte Würfe.

109. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

1. Das Tor steht mit der offenen Seite zur Wand (Abstand 4-6 m), zwei Spielergruppen stehen seitlich hinter dem Tor und werfen die Bälle nacheinander scharf gegen die Wand. Der Torwart wehrt die zurückprallenden Bälle ab.
2. Der Torwart macht auf einer Matte eine Rolle vorwärts und reagiert auf einen Torwurf.

3. Der Torwart macht eine Rolle vorwärts – ein Spieler passt ihm einen Ball zu – Rückpass – der Torwart dreht sich um und macht wieder eine Rolle vorwärts – jetzt passt der zweite Spieler dem Torwart einen Ball zu.
4. Der Torwart steht im Tor und reagiert auf in schneller Folge abgegebene, flache Würfe aus 6 m Entfernung.
5. Jetzt auf eine Wurfserie von hohen Bällen reagieren.

110. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

1. Der Torwart steht mit dem Gesicht zum Werfer, auf dessen Zuruf dreht er sich zur Wand und reagiert auf den von der Wand zurückprallenden Ball.
2. Der Torwart steht mit einem Abstand von 6 m vor der Wand – wirft selbst gegen die Wand, dreht sich einmal um 360° und fängt den Ball. Serien!
3. Der Torwart steht mit dem Gesicht zur Wand, auf Zuruf dreht er sich rum und reagiert auf einen Ball, der ihm zugespielt wird.
4. Der Torwart steht mit dem Gesicht zur Wand, dreht sich auf Zuruf rum und reagiert auf einen – aus einer Dreiergruppe – geworfenen Ball.

111. Programm

Physische Vorbereitung:

1. Grätschwinkelsprünge aus dem Stand – aus der Vorwärtsbewegung – nach 2 – 3 – 4 – 5 Schlusssprüngen.
2. Hampelmann – Klatschen hinter dem Rücken und über dem Kopf.
3. Arme in der Seithalte – Hochreißen des linken Knies zum linken Arm – des rechten Knies zum rechten Arm.
4. Hüpfen in der Hocke und Seitspreizen der Beine – und Dehnungsübung.
5. Seitspreizen der Beine – Arme in der Seithalte.
6. Liegestütz auf den Fingerspitzen und Liegestütz mit Klatscheinlagen.

112. Programm

Physische Vorbereitung:

1. Kniebeugen (tief) links und rechts aus der sehr weiten Grätschstellung.
2. Federn aus der weiten Schrittstellung – der vordere Fuß ist weit vorgestreckt und der hintere parallel dazu mit der vollen Fläche am Boden.
3. Wechsel zwischen Bauchlage und Liegestütz – nach jeder Bauchlage 1 x hinter dem Rücken mit den Händen klatschen.
4. In der Bauchlage einen Handball unter dem Körper nach links und rechts rollen.
5. Einen Medizinball vor der Brust mit beiden Händen halten – ihn fallen lassen und die Arme blitzschnell in die Seithalte bringen –, jetzt den Ball sofort wieder fangen.

113. Programm

Physische Vorbereitung:

1. Händeklatschen im ständigen Wechsel über dem Kopf – hinter dem Rücken – vor dem Becken.
2. Im Liegestütz einen Tennisball hochwerfen und ihn mit der gleichen Hand wieder auffangen – einen Tennisball hochwerfen mit links und im Wechsel mit rechts fangen – die gleichen Übungen mit einem Handball.
3. Aus dem Sitz in die Bauchlage und wieder in den Sitz gehen – die gestreckten und geschlossenen Beine kreisen um das Becken.
4. Im Kniestand – im Wechsel links und rechts auf dem linken und dem rechten Oberschenkel absitzen.

114. Programm

Physische Vorbereitung:

Übungen mit einem Partner:

1. Aufstehen aus dem Sitz – der Partner hält von hinten die Hände und unterstützt – in den Stand mit rückwärtigem Rumpfbeugen.
2. In der Hockstellung – Partner steht, fasst die Hände – mit dem Zug des Partners vorwärts hoch und wieder in die Hocke springen.
3. Ein Partner in der Bankstellung – der andere setzt im Stand einen Fuß auf den Rücken des Partners. Langsam kriecht dieser vorwärts.

115. Programm

Verbesserung der Technik:

1. Zwei Torwarte werfen je einen Ball hoch und fangen ihn wieder – dabei passen sie sich ständig einen Ball mit den Füßen zu.
2. Der Torwart arbeitet mit zwei Bällen vor einer Wand. Er wirft einen Ball senkrecht hoch und wirft den anderen gegen die Wand – jetzt versucht er, beide Bälle auf einmal zu fangen.
3. Zwei Torwarte stehen sich in einem Abstand von 4-6 m gegenüber – jeder hat einen Ball. Ein Torwart wirft seinen Ball senkrecht hoch, fängt den vom Partner zugespielten Ball und passt zurück – fängt seinen Ball.
4. Zwei Torwarte in Gegenüberstellung. Ein Torwart passt den Ball in Kopfhöhe zu – der andere rollt oder spielt indirekt zu seinem Gegenüber.

116. Programm

Verbesserung des Reaktionsvermögens:

Gerät: Handbälle

1. Der Torwart steht im Tor und fängt zugespielte Bälle von den Außenpositionen im Wechsel und passt jeden Ball schnell zurück.
2. Der Torwart spielt mit dem LA einen Hin- und Rückpass – jetzt mit dem KM-Spieler, dann mit dem RA.
3. Abwehr hoher Bälle, die schnell hintereinander aus 6 m Entfernung auf das Tor geworfen werden.
4. Der Torwart steht zwischen zwei Spielern mit zwei Bällen, die sich schnell die Bälle zupassen – der Torwart versucht, abzuwehren bzw. einen Ball zu berühren.

117. Programm

Verbesserung der physischen und der technischen Leistung:

1. Drei Torwarte sitzen im Dreieck (Entfernung 3 m zueinander), ein Handball wird im Sitzen zugespielt – im Sitzen gefangen oder im Stand gefangen.
2. Pässe in der Zweiergruppe – im ständigen Wechsel: Pass im Stand und Fangen im Sitzen.
3. In der Zweiergruppe (Abstand 9 m) – ein Torwart läuft 3-4 m auf den anderen sitzenden Torwart zu, spielt diesen an und läuft zu seiner Ausgangsposition rückwärts zurück, setzt sich dort hin und erhält den Ball von seinem Partner – der seine vorherige Übung nachvollzogen hat – im Sitzen zugepasst.

118. Programm

Verbesserung der physischen und der technischen Leistung:

1. Übung mit dem Partner und einem Mitspieler. Hochschwingen in die Schubkarrenhaltung. Im höchsten Punkt soll der Ball gefangen und wieder zurückgepasst werden.
2. Der Torwart hängt an der Sprossenwand und wehrt die Bälle mit den Füßen ab.
3. Der Torwart sitzt im Hürdensitz im Tor und wehrt mit Fuß und Hand flache Bälle ab – 10 x links unten – 10 x rechts unten – Pause 1 min und dann noch einmal.

119. Programm

Verbesserung der physischen und der technischen Leistung:

1. Hampelmann am Boden – linken Fuß und linke Hand schnell zusammenführen, ohne dass der Oberkörper vom Boden abgehoben wird. In der Bauchlage und in der Rückenlage.
2. Der Torwart hängt an der Sprossenwand oder an der Torlatte und fängt zugespielte Bälle mit den Knien.
3. Der Torwart liegt parallel zur Torlinie – fängt zugespielte Bälle und passt diese sofort zum Partner zurück.

120. Programm

Verbesserung der physischen und der technischen Leistung:

1. Der Torwart steht auf einem Bein im Tor und versucht, in schnellem Wechsel Bälle mit dem Standbein abzuwehren.
2. Der Torwart steht auf einem Bein und wehrt Bälle mit dem Spielbein ab.
3. Schnelles Aufspringen aus der Bauch- und Rückenlage und danach immer eine Serie von Würfen abwehren.
4. Sich aus der Rückenlage mit einem Medizinball in den Händen schnell aufrichten und den Medizinball einem Partner zupassen – Rückpass und wieder in die Rückenlage gehen.
5. Hopselauf – Schrittwechsprünge – hohe Beinschwünge im Let-Kiss-Schritt (Beine mit Verzögerung zurückführen).

121. Programm

Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit:

1. Eine Langbank in die Sprossenwand einhängen und sie aus dem Hockstand – oder aus dem Streckstand – im Sitzen – in der Rückenlage hochdrücken.
2. Serien von gymnastischen Übungen (Hocke – Strecksprung – Grätschwinkelsprünge – Rumpfkreisen – Rumpfsseitbeugen – Dehnungsübungen).
3. Abwehr von Wurfserien in der Bauchlage – im Sitz – in der Hocke – im Hang an der Sprossenwand.
4. Der Torwart steht am Pfosten in Grundstellung und fängt einen zugepielten Medizinball und passt diesen sofort zurück – und bewegt sich schnell auf der Torwartideallinie zum anderen Pfosten – Zuspiel und Rückpass.

122. Programm

Physische Vorbereitung:

1. Der Torwart pendelt im Tor von Pfosten zu Pfosten – nimmt einen Ball auf – berührt die Latte – legt den Ball wieder ab – steigt zum anderen Pfosten und nimmt einen Ball auf usw.
2. Der Torwart sitzt – steht – hockt – im Tor und schlägt gegen zwei Handbälle, die in Netzen im Tor aufgehängt sind.
3. Ausführung wie bei Übung 2 – aber nach der Übung: Abwehr einer Wurfserie.

123. Programm

Psychische Ausbildung des Torwarts:

1. Information über die Spielweise und die Eigenarten des Gegners (die gesamte Mannschaft – einzelne Spieler).
2. Informationen über die eigene Leistungsfähigkeit (Stärken und Schwächen).
3. Informationen über besondere Spielbedingungen (Halle – Zuschauer – Boden – Netze – Wände usw.).
4. Konzentration beim Angriff des Gegners und Entspannung beim eigenen Angriff.
5. Erkennen von Spielzügen – Täuschungsmanövern (gedankliche Mitarbeit).
6. Umschalten von Abwehr auf Angriff – Gegenstoßanspiel (schnelles Handeln, um den Ball in den eigenen Besitz zu bringen).
7. Keine Angst vor gegnerischen Würfen – Sicherheit – Mut – Härte – also Selbstbewusstsein entwickeln.
8. Die Zusammenarbeit mit den Abwehrspielern fördern – Anweisungen und Verständigung.
9. Beim 7-m-Wurf: Das Bewusstsein vermitteln, dass der Torwart hier überhaupt nichts verlieren kann – hier kann er nur gewinnen. Der Werfer steht unter Druck, von ihm erwartet man einen Torerfolg.

Torwarte – Mitspieler – Betreuer und Trainer: Gespräche über die Trainings- und Spielleistung, über die eigenen Fähigkeiten und die der Gegner gehören dazu.

Der Torwart nimmt am allgemeinen technischen Training der Mannschaft teil und erwirbt alle, für den Handballspieler erforderlichen, technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Er muss jedoch in spezifischen Fertigkeiten gesondert geschult werden. Die Grundstellung der Torwarte ist in der Mitte des Tors 0,50-1,00 m vor der Torlinie, die Füße stehen knapp hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper etwas nach vorn gebeugt, die Arme locker in Hüfthöhe.

4 Trainingseinheiten

4.1 Zur Arbeit mit den Konspekten

Jeweils auf einer Doppelseite sind in den Konspekten alle Informationen für die Planung, Durchführung und Kontrolle der Trainingseinheiten enthalten. Die wesentlichen Trainingsinhalte sind übersichtlich in Wort und Bild dargestellt. Die Vorbereitung und Durchführung des Trainings wird dadurch wesentlich erleichtert. Die Trainingskonspekte können aber auch für die Planung und die Nachkontrolle genutzt werden. Dafür ist es zweckmäßig, Kopien anzufertigen, um diese als Arbeitsblätter zu verwenden.

So kann die Trainingseinheit in die längerfristige Planung eingeordnet werden (Datum/Trainingsperiode/Trainingsziele). Außerdem kann die Teilnahme der Spieler durch Unterstreichen oder Ankreuzen gekennzeichnet werden. Die Trainingsziele sollten möglichst genau und auf die spezielle Situation in der Gruppe zugeschnitten sein. Wenn beispielsweise die Spieler RL und RR im Angriff überwiegend aus dem Stand spielen (mangelnde Stoßbewegungen aus dem Rückraum), dann lautet das Trainingsziel: Verbesserung der Stoßbewegung und des individuellen Verhaltens von RL (Spielernamen) und RR (Spielernamen). Übungen für dieses Trainingsziel sind zum Beispiel in den Trainingseinheiten 13, 17, 18, 21, 25, 26, 27, 55, 59, 68, 76, 80 und 81 zu finden.

Das Protokoll dient der Auswertung der Komplexübungen und, in Abhängigkeit davon, ob das Trainingsziel erreicht wurde, der weiteren Planung.

Zur physischen Vorbereitung gehören grundsätzlich Einlaufen sowie leichte Lockerungs- und Dehnungsgymnastik. Auf die Beschreibung wurde verzichtet. Danach kann mit dem Programm der physischen Vorbereitung begonnen werden. Sind die Hauptteile absolviert, schließt die Trainingseinheit wiederum mit einem lockeren Lauf und Entspannungsübungen ab. Darauf ist nicht zu verzichten, auch wenn als Ausklang ein Spiel durchgeführt wird.

Wichtig: Die Trainingseinheiten 28-48 befassen sich mit der Torwart- und Spieler-Technik-Taktik.

4.2 Zeichenerklärung



Angriffsspieler



Abwehrspieler



Trainer



Torwart



Laufweg
des Angriffsspielers



Angriffsspieler mit Ball



Prellen



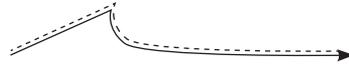
Sprungwurf



Sperren



Einfaches Täuschen mit Ball



Einfaches Täuschen ohne Ball



Doppeltes Täuschen ohne Ball

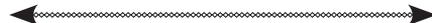


Abwehrspieler/
Seitwärtsschritte



Blockieren des Balls

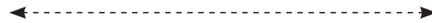
Blickverbindung



Ballweg



hin und zurück



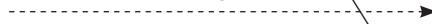
Torwurf



vorgetäuscht



Pass vorgetäuscht



Ballweg mit Tippen



Rollen



4.3 Positionsbezeichnungen der Spieler in den verschiedenen Formationen

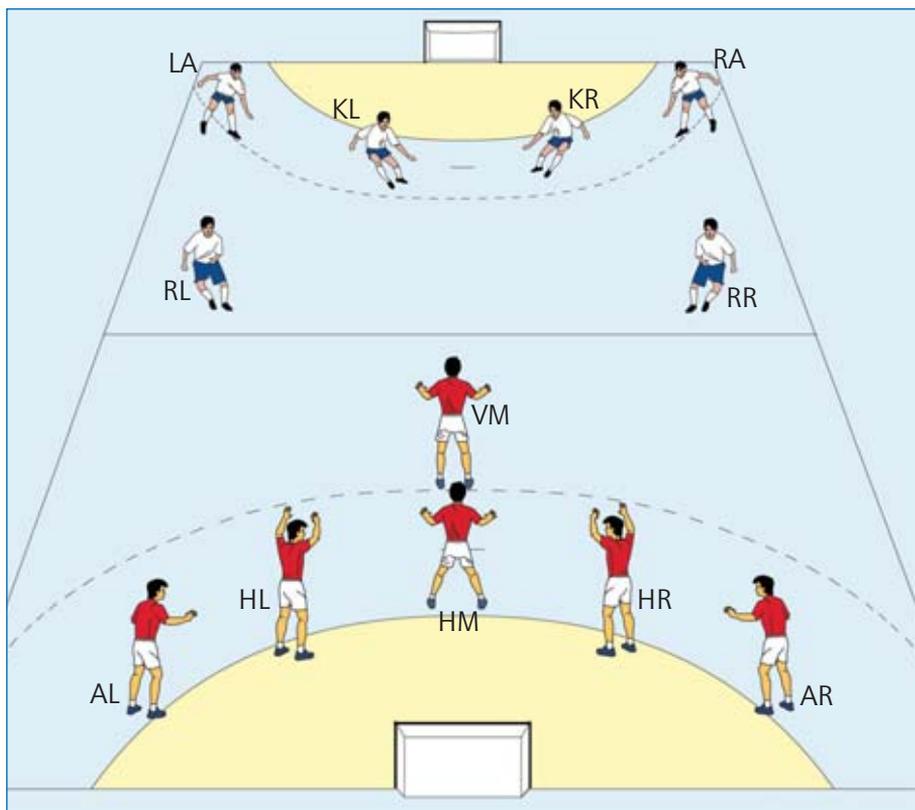
Positionsbezeichnungen der Spieler in der

2:4-Angriffsformation

- LA – Linksaußen
- RA – Rechtsaußen
- KL – Kreis links
- KR – Kreis rechts
- RL – Rückraum links
- RR – Rückraum rechts

5:1-Abwehrformation

- AR – Außen rechts
- AL – Außen links
- HR – Halbrechts
- HL – Halblinks
- HM – Hinten Mitte
- VM – Vorne Mitte



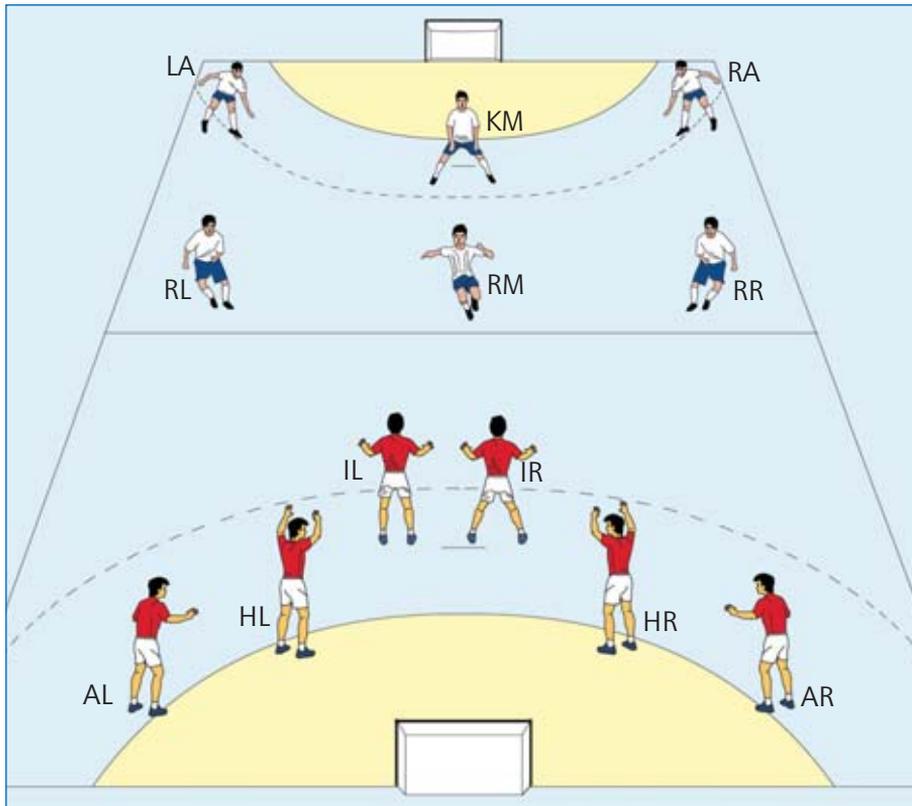
Positionsbezeichnungen der Spieler in der

3:3-Angriffsformation

- LA – Linksaußen
- RA – Rechtsaußen
- KM – Kreis Mitte
- RL – Rückraum links
- RR – Rückraum rechts
- RM – Rückraum Mitte

6:0-Abwehrformation

- AL – Außen links
- AR – Außen rechts
- IL – Innen links
- IR – Innen rechts
- HL – Halblinks
- HR – Halbrechts



4.4 Konzepte für die Trainingseinheiten 1-94

TRAININGSEINHEIT 1

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsperiode

Übungsvorschläge zur Auswahl

Spiel zum Aufwärmen: Parteiballspiel mit Torwart als neutralem Spieler.

1. Lockerer Lauf auf Rasen a) 1.000 m, b) 1.500 m, c) 2.000 m.
2. Waldlauf a) 1.500 m b) 2.000 m c) 3.000 m
d) 4.000 m e) 5.000 m f) 6.000 m.
3. Schwimmen a) 1.000 m, b) 1.500 m, c) 2.000 m.
4. Radfahren: 20 km Zeitfahren.
5. Radfahren auf der Bahn (oder Strecke) gegeneinander mit starkem Wettkampfcharakter.
6. Gymnastik.
7. Dehnungsübungen.
8. Lockerer Lauf.
9. In leichter Laufbewegung im Torraum – mit einem Partner – Pässe in verschiedenen Höhen zuspülen, wechselnd fangen, stoppen, weiterleiten zum Partner.
10. Sprint über 5-20 m nach optischem Signal – aus Sitz-, Rücken- oder Bauchlage (Serien à 5 mit Pausen).
11. Läufe über 5-10 m, Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Drehung, Vorwärtslauf usw. (Serien à 5 mit Pausen nach Bedarf).
12. Kurzsprints: 4 x 7 m, 4 x 10 m, danach 1-2 min Pause und eine erneute Serie.

- 13.** Läufe mit Aufnahme des rollenden/springenden Balls; z. B.: 10 x Zuspiel vom Partner, nach einer individuell festzulegenden Pause eine erneute Serie.
- 14.** 10 x Sprintbewegung auf der Stelle (Skippings), nach jeder Serie 1 min Pause.
- 15.** Lockerer, leichter Dauerlauf auf Rasen, etwa 1.000 m.
- 16.** Dehnungsübungen.
- 17.** Dehnungsübungen.
- 18.** Steigerungsläufe
 - a) 2 x 10 m
 - b) 1 x 100 m
 - c) 1 x 50 m
 - d) 1 x 10 m
 - e) 1 x 6 m
 - f) 1 x 100 m
 - g) 3 x 6 m
 - h) 1 x 100 m
- 19.** Tempoläufe 8 x 100 m in jeweils 18 s, nach jedem Lauf langsam an den Start zurückgehen, am Start angekommen, genau 2 min Pause usw.
- 20.** Seilsprünge 3 x 200 Sprünge, dazwischen 5 min Pause.
- 21.** Schnelles Aufspringen aus dem Sitz, der Bauch- und Rückenlage.
- 22.** Schnelles Hampelmannklatschen, 1 x hinter dem Rücken, 1 x über dem Kopf (1 min).
- 23.** Seilspringen einbeinig und beidbeinig (Serien).
- 24.** Hopslerlauf, Schrittwechselfsprünge, hohe Beinschwünge, *Let-Kiss-Schritt*.
- 25.** Dehnungsübungen im Schritt, im Grätschsitz, im Hürdensitz, im Spagat.
- 26.** Grätschwinkelsprünge, Finger berühren die Fußspitzen.
- 27.** Korkenzieher, Rumpfbeugen.
- 28.** Windmühlkreisen, Schattenboxen, Schulterrollen, Armkreisen, Armgegenkreisen.
- 29.** Aus der Rückenlage mit dem Medizinball den Oberkörper schnell aufrichten.

TRAININGSEINHEIT 2

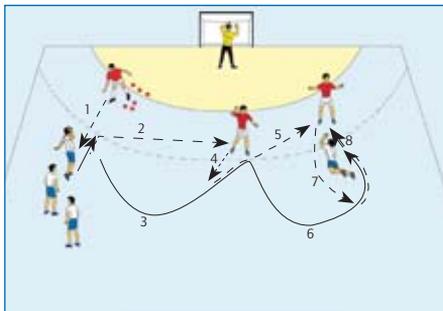
Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

Lauf in einem abgegrenzten Feld (Abwehrbewegungen)

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 3 m diagonal vorwärts | 4 m Steppschritte seitwärts |
| 4 m diagonal seitwärts | 6 m Steppschritte seitwärts |
| 3 m diagonal rückwärts | 3 x 3 m im Dreieck steppen |
| 4 m diagonal vorwärts | 4 x 4 m im Quadrat steppen |

Übung 1



Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Rückraumspieler (Ballannahme und Torwurf)

Der erste Spieler der Übungsgruppe wird vom gegenüberstehenden Abwehrspieler angespielt (1), passt zum Abwehrspieler in der Mitte (2) und startet im Bogenlauf (3), stößt frontal und erhält den Ball zurück (4), passt zum Abwehrspieler auf der linken Angriffsseite (5), wieder Bogenlauf (6) und frontale Stoßbewegung, Rückpass (7), Ballannahme und Torwurf (8).

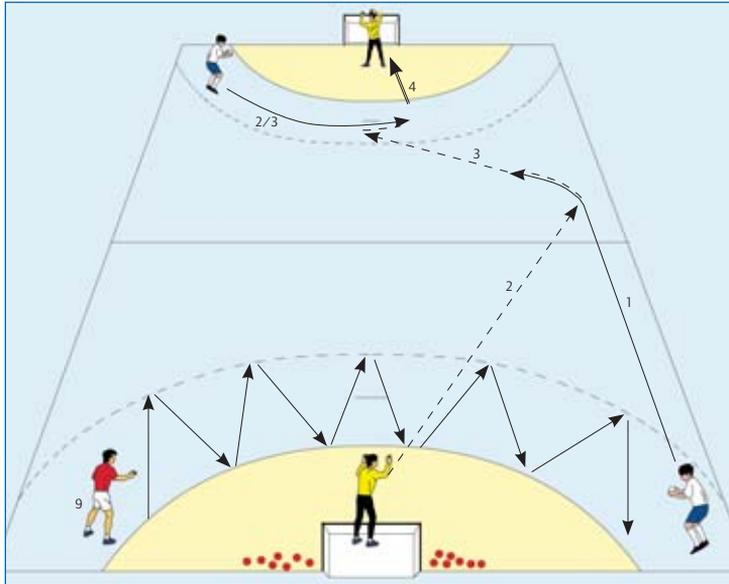
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 1/2

Abwehrbewegungen – Gegenstoß – Zuspiel – Torwurf

Übung 2



Spieler 9 beginnt mit Abwehrbewegungen vom Wurfkreis zur Freiwurflinie. Dann wird Abwehrspieler 9 zum Angriffsspieler. Start zum Gegenspieler (1) und Anspiel durch den Torwart (2) in den Lauf von 9. Ballannahme und Zuspiel (3) – hier z. B. an den einlaufenden LA –, der mit Torwurf abschließt (4). Aufgabenwechsel der Spieler.

Variante:

Der einlaufende LA muss sich gegen einen Abwehrspieler durchsetzen, der defensiv am Kreis arbeitet.

Gut ist es auch, einen Abwehrspieler von der Mittellinie aus zum Passabfangen einzusetzen.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 3

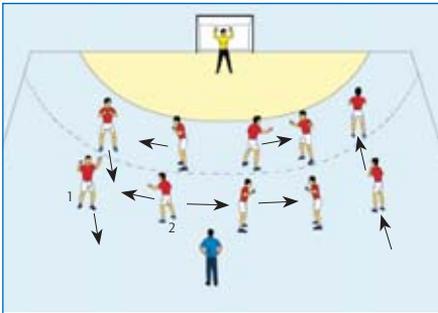
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Schulung der Schnelligkeitsausdauer – Skippings

- Die Spieler sprinten 20 s auf der Stelle – auf Startzeichen des Trainers (nach 20 s) Sprint zum gegenüberliegenden 9-m-Kreis.
- Vier Wiederholungen, dazwischen 30 s Pause.
- Entfernungen variieren.

Übung 3



Technische und taktische Ausbildung

Abwehrschulung

Der Trainer demonstriert die Übungen/ Bewegungsrichtungen; Abwehr nach vorn, nach hinten seitwärts, nach links seitwärts, nach rechts offensiv – Block, defensiv – Block – Ballaufnahme flach – Sprung zum Block aus dem Stand – Ballabwehr auf der linken/rechten Seite.

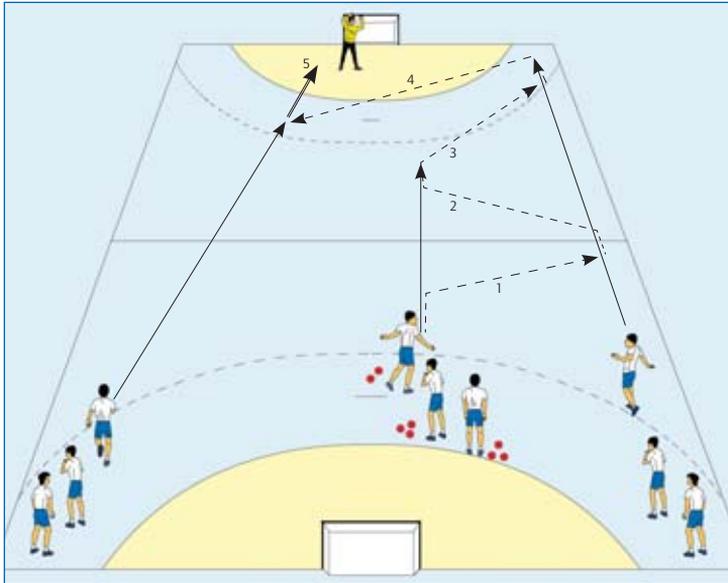
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 3/4

Gegenstoßübung

Übung 4



RM mit Ball passt aus dem Lauf (1) zum ersten Spieler der rechten Übungsgruppe; dieser passt zur Mitte – RM aus dem Lauf zurück (2) und wird wieder von RM angespielt (3); jetzt passt der Spieler der rechten Übungsgruppe zum mitgelaufenen ersten Spieler der linken Übungsgruppe (4), der auf das Tor wirft (5).

Variante:

Einen oder mehrere Abwehrspieler defensiv oder offensiv einsetzen, um das Passspiel zu stören bzw. einen Torerfolg zu verhindern. Nach Abschluss der ersten Übungsgruppe, die außen zurückläuft, beginnt die nächste Gruppe sofort mit dem Üben.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

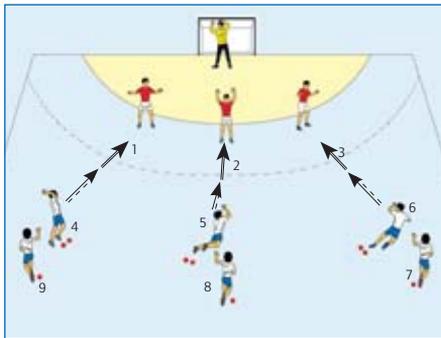
TRAININGSEINHEIT 4

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Viele Spieler laufen im Feld und weichen sich dabei schnell aus. Lauf vorwärts und rückwärts. Tempo steigern, schnelle, kurze Wendungen und Richtungsänderungen vornehmen lassen. Der Trainer steht auf der Mittellinie und wirft einen Ball beliebig weit. Zwei neben ihm stehende Spieler versuchen, gleichzeitig in Ballbesitz zu kommen und auf das Tor zu werfen.

Übung 5



Technische und taktische Ausbildung

Spiel 1:1, Abwehr/Angriff

Angriffsspieler 4, 5 und 6 versuchen, sich jeweils gegen ihren Abwehrspieler durchzusetzen.

1. Wurf aus dem Stand.
2. Wurf aus dem Sprung.
3. Durchbruch Spieler.
4. beginnt, dann zeitversetzt.
5. usw.

Die Abwehrspieler arbeiten erst defensiv, dann offensiv.

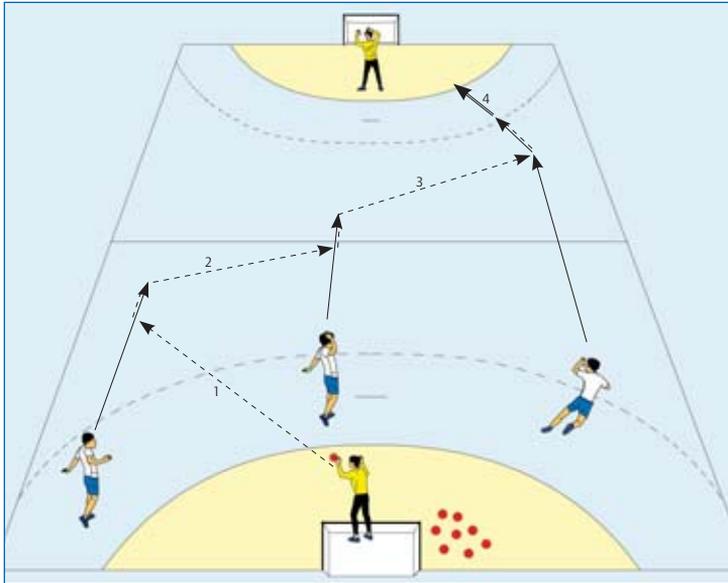
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 5/6

Gegenstoßübung

Übung 6



Der Torwart passt in den Lauf des Spielers auf der linken Spielfeldseite (1), dieser passt wieder zum mitlaufenden Spieler in der Mitte (2), der passt zum Spieler auf der rechten Seite, der auf das Tor wirft (4).

Die Übungsgruppen laufen nach der Durchführung an der Seitenauslinie entlang zum Tor zurück und stellen sich wieder auf.

Variante:

Günstig ist es, wenn sich die erste Übungsgruppe beim gegenüberliegenden Tor sofort wieder aufstellt und nochmals startet.

Günstig ist es auch, wenn sich die Übungsgruppen hinter der Torauslinie des gegenüberliegenden Tors sammeln und dort erneut beginnen.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 5

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

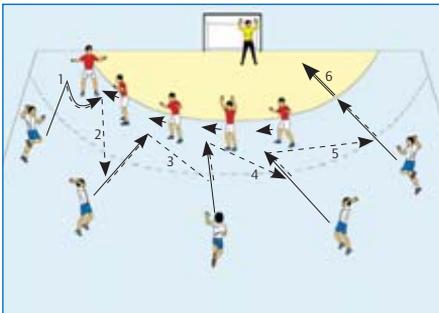
Physische Vorbereitung

Schulung von Raumgefühl und Wahrnehmungsvermögen

Die Spieler laufen frei durch die Halle, auf Pfiff sammelt sich an jeder Ecke des Spielfeldes die gleiche Anzahl von Spielern.

Steigerung: Anstatt Pfiff Armheben und es finden sich Zweier-, Dreier-, Vierer-, Fünfer-, Sechsergruppen zusammen. Zusammenlaufen ist verboten.

Übung 7



Technische und taktische Ausbildung

Parallelstoß als Vorübung für das Angriffsspiel

Mit Parallelstoß versuchen die Angriffsspieler, die Abwehrspieler so zu binden, dass der RA bzw. der LA zum Wurf gelangt.

Hinweis:

Immer aus der Bewegung den Pass zum nächsten Spieler spielen.

Variante:

Später mit einem weiteren Angriffsspieler in der Überzahl üben. Dieser Angriffsspieler kann im Rückraum, aber auch am Kreis wirken.

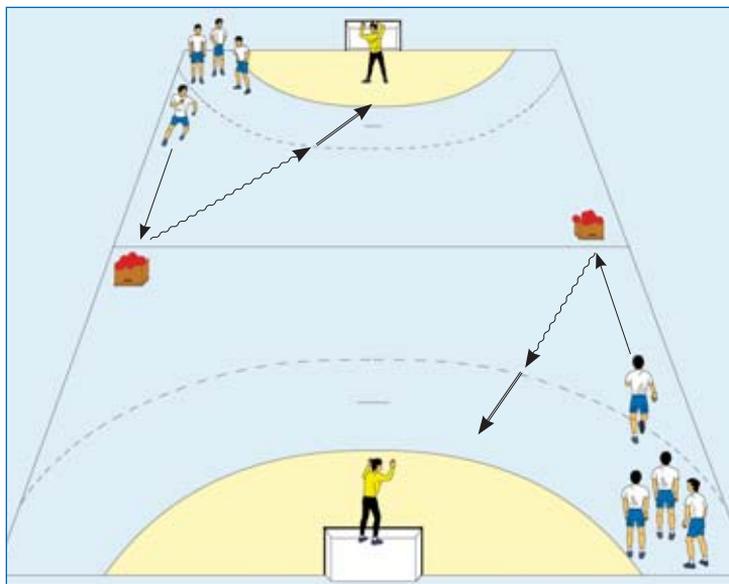
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 7/8

Wettkampfübung mit hoher Intensität und Motivation

Übung 8



Die Handbälle liegen in Kastenteilen an der Mittellinie. Zwei Spielergruppen werden gewählt oder bestimmt (z. B. Kreis- gegen Rückraumspieler, Stamm- gegen Auswechsel- und Reservespieler). Auf ein Zeichen starten die Ersten jeder Übungsgruppe zum Kasten, nehmen einen Ball heraus, prellen in Richtung Tor und werfen auf das Tor. Abwurfpunkt festlegen!

War der Werfer erfolgreich, darf er sich wieder hinter seiner Gruppe anschließen. Bei Erfolglosigkeit des Torwurfs muss er so lange jeweils zum Kasten zurücklaufen, einen Ball holen und auf das Tor werfen, bis er Erfolg hat. Erst dann darf der nächste Spieler seiner Gruppe starten.

Variante:

Die Übungsgruppe sollte nicht zu groß sein und einige Spieler sollten die Bälle wieder zurücklegen.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?

Pausen

Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

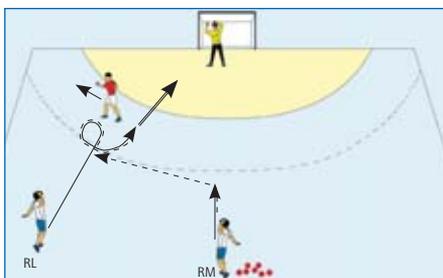
TRAININGSEINHEIT 6

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Lockeres Laufen mit Sprung- und Hüpfenlagen.
- Hüpfen aus dem Stand mit angelegten Armen in Grätschstellung, wobei die Arme über dem Kopf zusammengeschlagen werden; und wieder zurück in die Grundstellung (Hampelmann).
- Kniebeugen in vier verschiedenen Körperhaltungen (Tiefe der Kniebeuge), Trainer benennt die Stellung 1-4 und gibt die Zahlen dann in wechselnder Reihenfolge an.
- Lockeres Hüpfen auf den Zehenspitzen, in Abständen Streck- oder Hocksprung.

Übung 9



Technische und taktische Ausbildung

Schulung von Täuschungsbewegungen Mann gegen Mann

Ein Angriffsspieler passt nacheinander den Ball auf die RL-, dann auf die RR-Position. RL fängt in der Bewegung, frontal, den Ball und versucht, sich mit einer einfachen oder doppelten Täuschungsbewegung durchzusetzen. Wenn RL auf das Tor geworfen hat, beginnt RR.

Hinweis:

Der Abwehrspieler muss regelgerecht agieren.

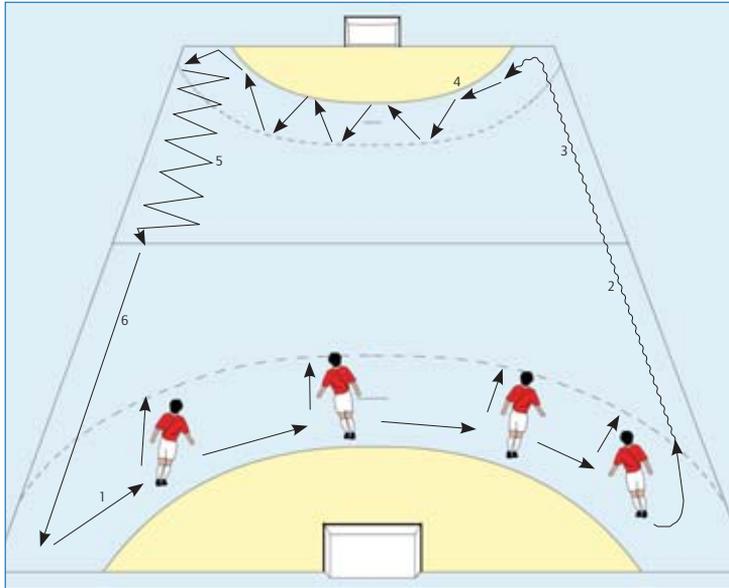
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 9/10

Abwehr- und Angriffsbewegungen

Übung 10



Die Spieler beginnen am Torkreis mit Seitwärtsbewegungen, wobei sie zwischen- durch immer wieder einen Sprungblock bilden (1). Jetzt Seitwärtsschritte bis zur Mittellinie (2). Dann Drehung und mit dem Rücken zum Spielfeld wieder Seitwärtsschritte ausführen (3).

Am gegenüberliegenden Torkreis angekommen, werden Heraustreten/Zurücktreten usw. den Kreis entlang geübt (4). Rückwärts/seitwärts Abwehrbewegungen – dann nach schneller Drehung mal links-, mal rechtsherum (5). Sprint in die Spielfelddecke (6).

Variante:

Von 1-6 auch mit Ball durchführen.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

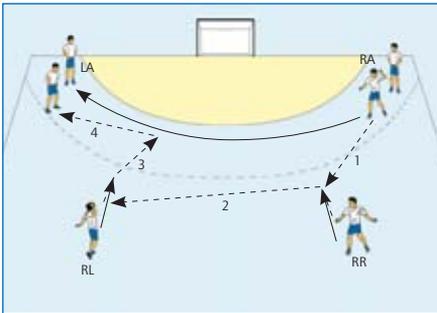
TRAININGSEINHEIT 7

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Je zwei Spieler laufen im Abstand von 5-7 m in zügigem Tempo durch die Halle und passen sich den Ball zu (direktes, indirektes Abspiel). Wurfstärke variieren, Anspiel hoch, halbhoch, tief. Die gleiche Übung mit zwei Handbällen durchführen.

Übung 11



Technische und taktische Ausbildung

Laufspiel

RA passt zu RR (1) und läuft am Kreis entlang ein. RR passt zum RL (2), RL passt an den Kreis zum RA (3). RA passt zum ersten Spieler auf der LA-Position (4) und schließt hinter Gruppe LA an.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

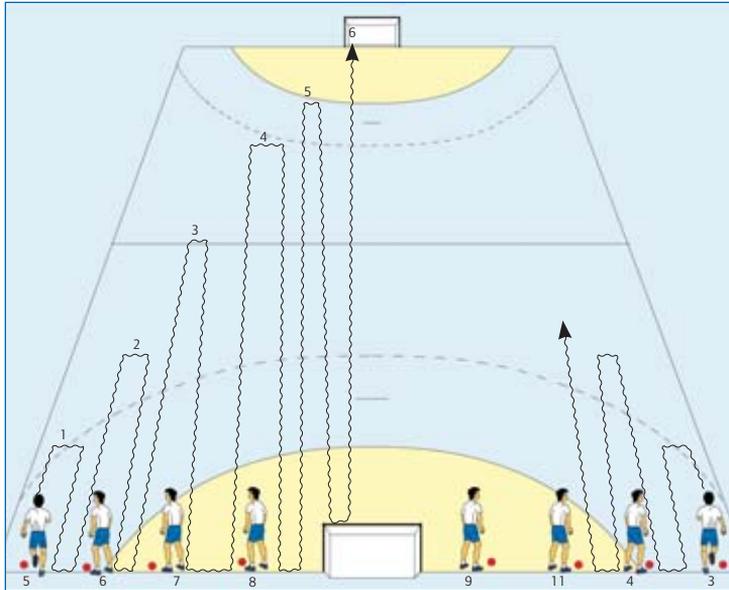
Variante:

Mit Abwehrspielern und Torwurf vom Kreis durch den einlaufenden Spieler trainieren.

Übungen 11/12

Prellen im Sprint – Ballführung

Übung 12



Es werden zwei Übungsgruppen gebildet. Die ersten Spieler der Gruppen starten auf Zeichen des Trainers, in der obenstehenden Zeichnung die Spieler 5 links und die Spieler 3 rechts. Es wird im Sprint geprellt:

- Bis Höhe 6-m-Kreis und zurück.
- Bis Höhe 9-m-Linie und zurück.
- Bis zur Mittellinie und zurück.
- Bis zur gegenüberliegenden 9-m-Linie und zurück.
- Bis zur gegenüberliegenden 6-m-Linie und zurück.
- In das gegenüberliegende Tor.

Welche Mannschaft hat zuerst alle Spieler im Tor?

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

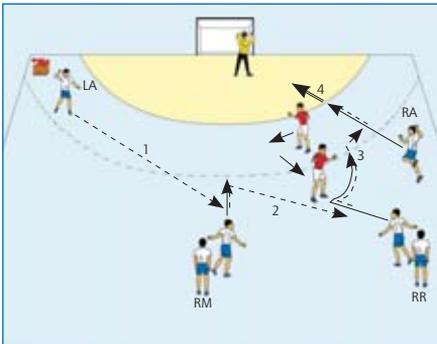
TRAININGSEINHEIT 8

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen und strecken – laufen und bücken.
- Laufen und Füße nach vorne strecken.
- Laufen und die Knie hochziehen.
- Laufen und Armkreisen.
- Laufen und Hacken ans Gesäß, laufen und greifen mit den Händen.

Übung 13



Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Halb- und Außenspieler im Angriff

Passfolge: LA – RM – RR. Spieler RR versucht, seinen Abwehrspieler zu umspielen und den Abwehrspieler AL zu fordern. Pass von RR zu RA (3), RA wirft auf das Tor (4), oder RR versucht einen Durchbruch.

Variante:

In die Bewegung von RR läuft RA ein und RR nutzt den Raum zum Durchbruch auf der Außenseite.

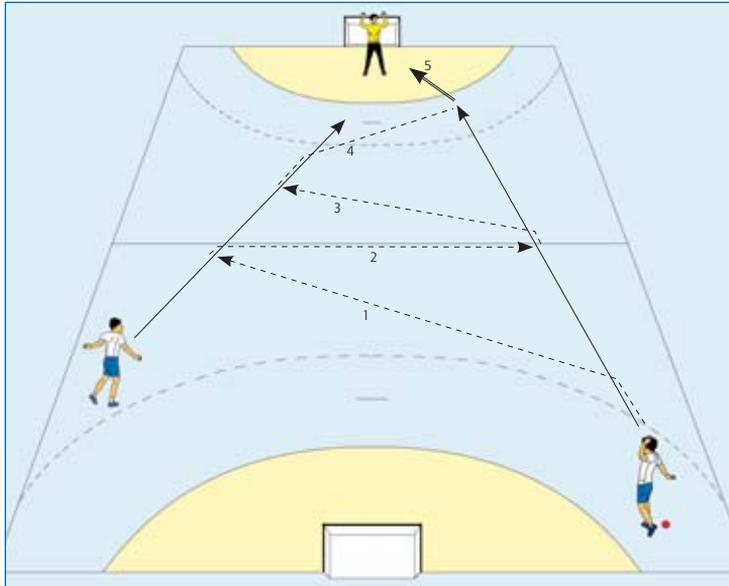
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 13/14

Gegenstoßübung, Transportpässe

Übung 14



Zwei Spieler passen sich den Ball im Lauf auf das gegnerische Tor zu; Torwurf.

Varianten:

1. Die Laufwege verengen sich.
2. Die Laufwege erweitern sich.
3. Pässe auch indirekt.
4. Ein Abwehrspieler läuft in der Mitte mit und versucht, den Ball abzufangen bzw. das Passspiel zu stören.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 9

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

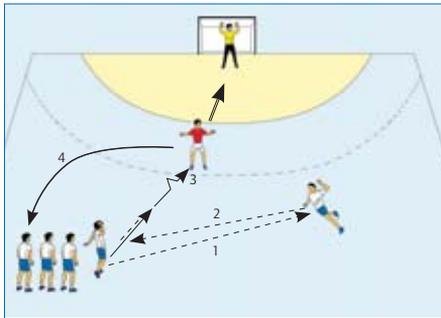
Physische Vorbereitung

Übungen im Gehen

Arme hochstrecken und greifen, Armrückfedern, Ausfallschritt mit Nachfedern, Hocke und Hüpfen, Rumpfbeuge.

Verbesserung des Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögens

Die Spieler laufen zu zweit hintereinander, dabei gibt der Führende Tempo und Richtung an. Der Trainer fordert durch Handzeichen bestimmte Übungen: Streck-sprung, Hocke, Bocksprung, Liegestütz, kurzer Antritt zum Sprint usw.



Übung 15

Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Rückraumspieler, Wurftraining

Nacheinander starten die Spieler der Übungsgruppe, passen zum Anspieler (1), erhalten den Ball in den Anlauf zurückgespielt (2) und versuchen, mit Sprungwurf gegen den Abwehrspieler auf das Tor zu werfen (3).

Hinweis:

Hohe Intensität, auch für den Abwehrspieler – deshalb rechtzeitig wechseln.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 15/16

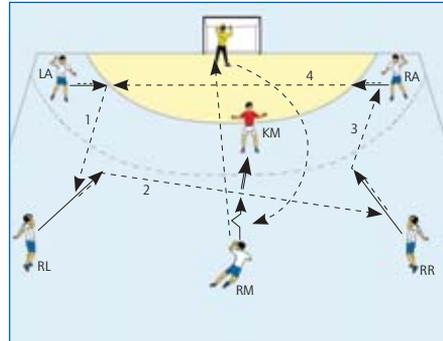
Kombinationsübung mit der gesamten Mannschaft

Übung 16

Passen in der Stoßbewegung

Erste Übungsgruppe: LA, RL, RR, RA;
zweite Gruppe: Torwart, KM, RM.

Während sich die erste Gruppe den Ball schnell (in vorher festgelegter Richtung und frei) zupasst, hat die zweite Gruppe eine andere Aufgabe: TW passt zu KM, KM zu RM; KM wird jetzt Abwehrspieler, RM wirft auf das Tor.



Kontrolle

Dauer

min
verkürzt
verläng.

min

Wiederholung

nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Verbesserung der allgemeinen Kondition

1. Sprint 5 x 25 m; zurücktraben.
2. Strecksprünge aus der Hocke mit dem Medizinball, 2 x 5.
3. Würfe mit dem Medizinball gegen die Wand mit anschließendem Fall, 4 x 5.
4. Locker hüpfen, während des Hüpfens mit den Armen kreisen.
5. Aus dem Sitzen aufstehen und in den Liegestütz fallen.
6. Locker laufen, den Medizinball in den Händen:
 - Medizinball hochwerfen und fangen.
 - Medizinball abwechselnd mit den Füßen, links-rechts führen,
7. Lauf mit ständigem Tempo- und Richtungswechsel.

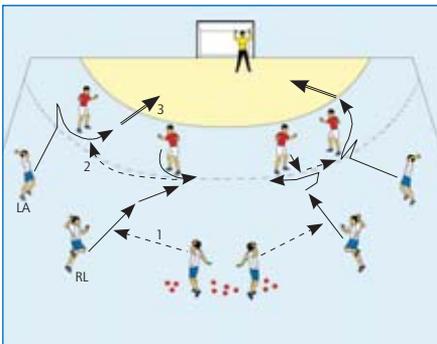
TRAININGSEINHEIT 10

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Lockern und Dehnen

- Hinken – hocken – steppen – Partnerlauf (synchron).
- Armkreisen, Rumpfbeugen, Rumpfmühle.
- Liegestütz beid- und einarmig.
- Im Liegestütz vorgreifen, in den Liegestütz fallen, im Liegestütz Beine spreizen.
- Rumpfschleudern im Liegestütz.



Übung 17

Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Rückraum- und Außenspieler

Der Anspieler passt zuerst zum RL (1). RL bewegt sich leicht nach rechts und bindet seinen Abwehrspieler; jetzt erfolgt der Pass zum LA (2), der nach vorheriger Täuschungsbewegung nach innen einen Durchbruchversuch startet und auf das Tor wirft. Anspieler passt jetzt zu RR und die Übung beginnt rechts.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 17/18

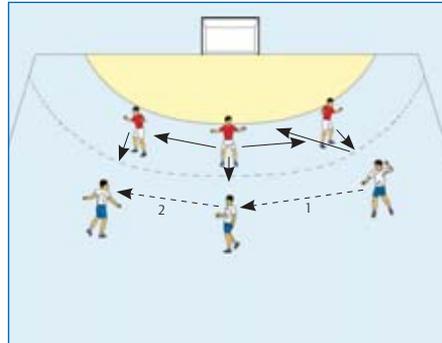
Abwehrtraining 3:3

Übung 18

Die drei Angriffsspieler auf den Rückenraumpositionen passen sich den Ball zu. Die Abwehrspieler verschieben zur Ballseite – heraustreten – sichern usw.

Variante:

Später mit einem Spieler auf der KM-Position trainieren.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Partnerübungen: Medizinballgymnastik

1. Gegenüberstellung, Medizinball zuwerfen, zustoßen, links, rechts, beidhändig; auch im Sitzen.
2. Partner A im Stand – rollt den Medizinball zu Partner B; Partner B in Bauchlage wirft den Medizinball aus der Spannbeuge zu Partner A.
3. Rücken an Rücken, den Medizinball um die Hüfte zureichen, rechts, links.
4. Mit Rücken zueinander, 1 m Abstand, Medizinball über den Kopf zum Partner geben, dieser gibt ihn durch die gegrätschten Beine zurück.

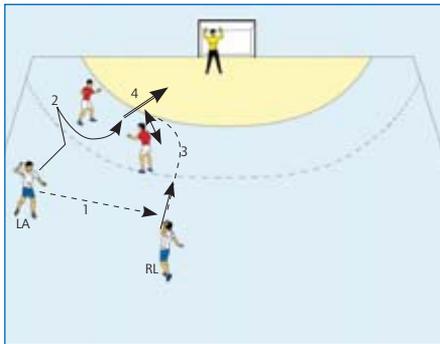
TRAININGSEINHEIT 11

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Partnerlauf in der Halle mit dem Ball

- Direktes Zuprellen des Balls in den Lauf.
- Indirektes Zuspiel des Balls in den Lauf.
- Durcheinanderlaufen der Spieler, wobei sich die jeweiligen Partner den Ball zuspielen.
- Gruppen: Zwei Spieler ein Ball, drei Spieler ein Ball.



Übung 19

Technische und taktische Ausbildung

Zusammenspiel von Rückraum- und Außenspielern, Durchbruch

LA passt zum RL (1), HR Abwehrspieler tritt offensiv heraus. LA täuscht und läuft ein (2). Pass von RL (3) und Torwurf von LA (4).

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

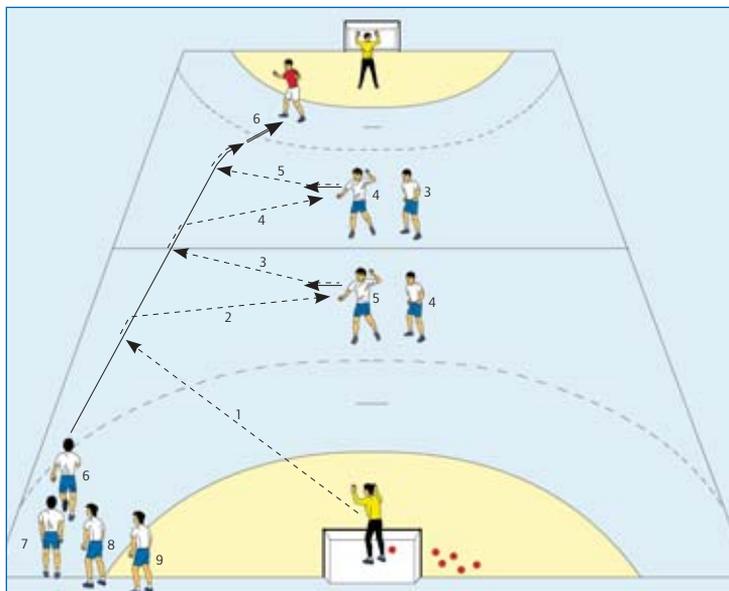
Variante:

Bleibt Abwehrspieler HR defensiv, wirft RL auf das Tor (Sprungwurf oder Wurf aus dem Stand).

Übungen 19/20

Übung für den Gegenstoß – Passen und Ballannahme

Übung 20



Spieler 6 der Übungsgruppe startet und erhält in den Lauf den Ball vom Torwart zugespielt (1), passt nun aus dem Lauf zum Anspieler 5 (2). 5 passt zu 6 zurück (3), 6 passt jetzt zum Anspieler 4 (4), der passt zu 6 zurück (5). 6 wirft auf das Tor (6).

Varianten:

- Zwei Anspieler (3 + 4 auf der rechten Seite) dazu. Die Spieler laufen dann prellend einen Bogen und der Übungsablauf beginnt auf der rechten Seite, aber jeweils ohne Torwurf.
- Wird mit Torwurf geübt, besteht wieder die Variationsmöglichkeit für den Trainer, ohne und mit Abwehrspieler zu trainieren.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 12

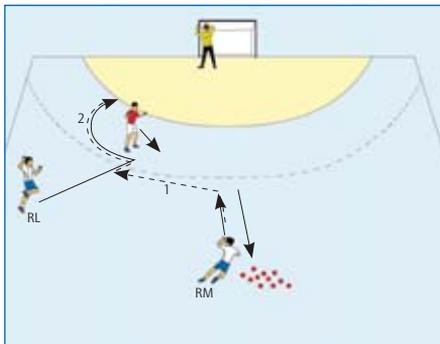
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Erwärmung und gleichzeitig Schulung der Abwehrtechnik

Die Trainingsgruppe steht dem Trainer gegenüber, lockere Abwehrhaltung. Der Trainer macht Übungen vor (Steppen, Katapultschritt, Nachstellschritte usw.). Die Übungen werden sogleich in die gleiche Richtung nachvollzogen.

Ausführung auch in entgegengesetzte Richtung.



Übung 21

Technische und taktische Ausbildung

Täuschungs- und Durchsetzungsvermögen

Nach Zuspiel von der RM-Position (1) versucht sich RL (oder LA) bzw. RR (oder RA), gegen den Abwehrspieler durchzusetzen (2).

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Variante:

Gleicher Übungsablauf mit einem Kreispieler auf einer beliebigen Kreisposition.

Hinweis:

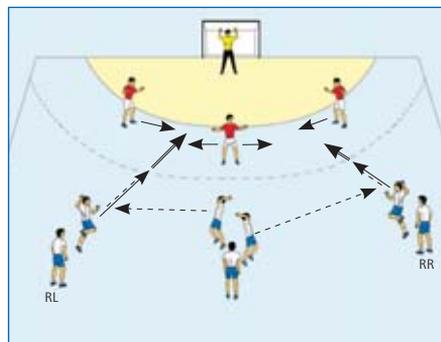
Der Abwehrspieler hat sich der Regel entsprechend zu verhalten.

Übungen 21/22

Schulung der Rückraumspieler RL oder RR

Übung 22

Wechselweise erfolgt das Anspiel in die Vorwärtsbewegung von RL bzw. RR. Diese versuchen, eine günstige Wurfmöglichkeit zu erreichen. Die Abwehrspieler am Kreis (defensiv) versuchen, mit dem vorgezogenen VM dieses Vorhaben zu verhindern. Diese Übungsform ist auch sehr gut für das Abwehrtraining.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Kleines Rugbyspiel

Zwei Mannschaften versuchen, den Medizinball in einen offenen Kasten zu werfen oder zu legen. Zu Beginn wird der Medizinball über die Mittellinie eingeworfen. Die Mannschaften starten von der Torlinie.

Physische Ausbildung

1. Fallwurf am Kreis mit Medizinball – zwei Serien à 30.
2. Liegestütz beidarmig, die Füße liegen dabei erhöht (Kasten, Bank) – zwei Serien à 25.
3. Sprungwürfe mit dem Medizinball gegen die Wand, Abstand 6-8 m – zwei Serien à 25.
4. Fußballspiel auf dem Handballfeld mit einem Medizinball.
5. Zwei Ketten aus Spielern, die sich eingehakt haben, jede Kette ist eine Partei. Beide Ketten versuchen, gegeneinander zu drücken und zu schieben, 1 x mit der Brust, 1 x mit dem Rücken.

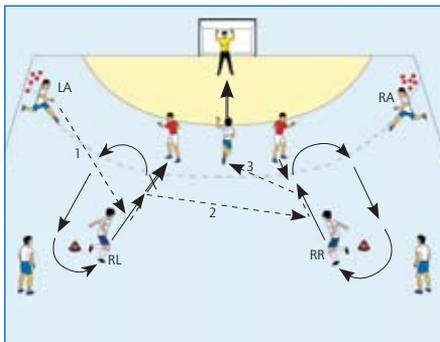
TRAININGSEINHEIT 13

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Beliebig über Bänke laufen.
- Immer einen Fuß auf die Bänke setzen.
- Hockwenden über die Bänke,
- Links oder rechts über die Bänke hinken.
- Auf dem Bauch auf der Bank Hand über Hand nach vorn ziehen.
- Schräge Bank hinauflaufen mit anschließendem Absprung.

Übung 23



Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Angriffsspieler RL und RR mit hoher Belastung

Das Zuspiel erfolgt jeweils von den Außenpositionen LA und RA (Linienaußen) in die Stoßbewegung von RL und RR. Übungsablauf wie bei der nebenstehenden Zeichnung. Sofort nach dem Abspiel bewegen sich RL und RR mit Tempo rückwärts um die Markierung herum und gehen wieder in die Vorwärtsbewegung.

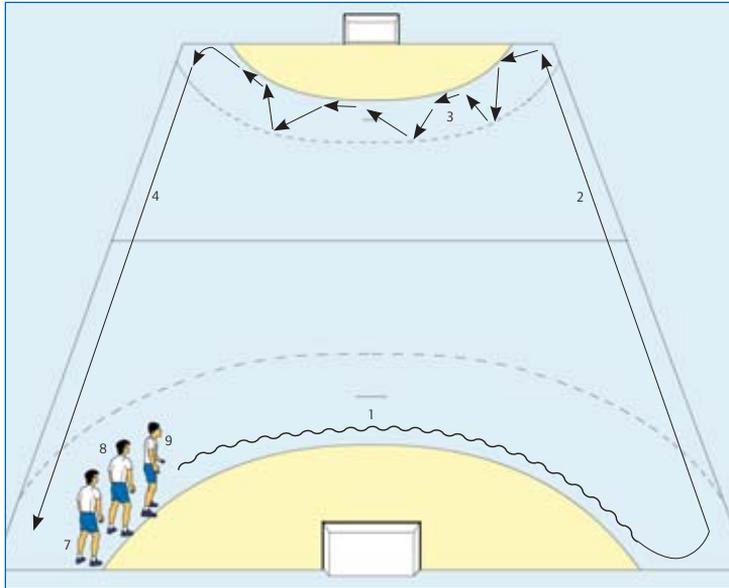
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 23/24

Abwehr- und Angriffsbewegungen

Übung 24



Mit unterschiedlicher, auch innerhalb der einzelnen Übungsteile wechselnder Intensität kann der obenstehende Übungskomplex durchgeführt werden.

Ebenso mit dem Handball oder mit Medizinbällen – an den Stopps nach jeder einzelnen Übungsaufgabe können dann auch Zusatzaufgaben, z. B. Gymnastik, durchgeführt werden.

Der gesamte Übungskomplex wirkt motivationsverstärkend, wenn nicht nur individuell, sondern auch mit Partner trainiert wird.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

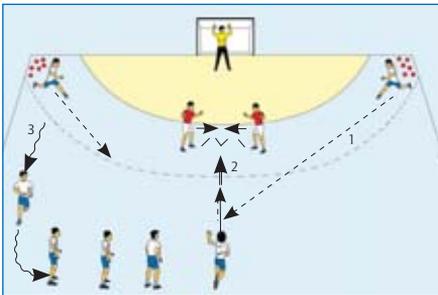
TRAININGSEINHEIT 14

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Aufwärmen mit Musik

- Beine abwechselnd nach vorn schlagen.
- Beidbeiniges Hüpfen, Beine und Hüfte verwringen.
- Beine abwechselnd anheben (Knie zur Brust).
- Beine abwechselnd ans Gesäß schlagen.
- Hampelmann.
- Im Liegestütz Beine abwechselnd anhocken oder angrätschen.
- Oberkörper im wechselnden Tempo extrem kreisen.



Übung 25

Technische und taktische Ausbildung

Abwehrschulung – Übung für den Zweierblock

Das Anspiel erfolgt wechselweise von links und rechts in die Stoßbewegung des ersten Spielers der Übungsgruppe. Der Ablauf kann 12-20 m vor dem Tor beginnen. Es kann empfohlen werden, vor dem Anlauf eine festgelegte Anzahl von gymnastischen Übungen durchzuführen.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

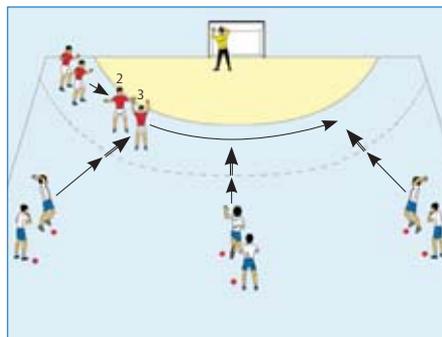
Übungen 25/26

Zweierblock gegen Werfergruppen

Übung 26

Die Spieler 2 und 3 verschieben am Kreis entlang zur jeweiligen Werfergruppe, bilden einen Block und versuchen, nacheinander die Torwürfe abzublocken.

Schulung des Offensiv- und des Defensivblocks sowie der Zusammenarbeit mit dem Torwart.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Verbesserung der Wurfkraft und Konditionsfestigung mit dem Medizinball

1. Beidhändiger Überkopfwurf aus dem Sprung in schneller Folge. Partner fängt und wiederholt die Übung.
2. Aus der Rückenlage mit gestreckten Armen Medizinball zum sitzenden (stehenden) Partner werfen usw.
3. Medizinball aus dem Stand zum sitzenden Partner spielen, der aufsteht und zu dem jetzt Sitzenden spielt.
4. Je ein Medizinball bei 6 m, 10 m, auf Mittellinie und gegenüberliegender Torlinie; Start von der Torlinie nacheinander, einzeln die Bälle aufnehmen und immer hinter die Starttorlinie legen.

Variante:

Wettkampfform mit zwei oder mehr Staffeln. Oder einer baut ab, einer baut auf. Einbau von Hindernissen: Kastenteile oder Bänke.

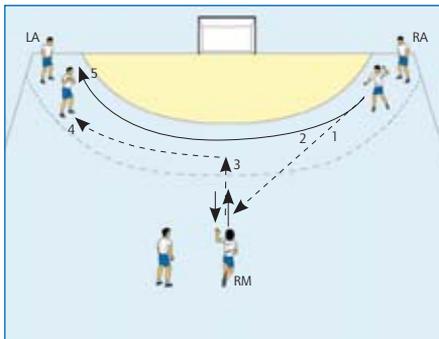
TRAININGSEINHEIT 15

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Lockerer Hüpfen, dabei auf den Zehenspitzen gehen

- Armkreisen in verschiedenen Richtungen, Arme sind bis zu den Fingerspitzen gestreckt.
- Trockenrudern im Sitzen, Beine dürfen nicht den Boden berühren. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.
- Spreiz-, Drück- und Pressübungen mit den Fingern.
- Grätschsprünge, Hocksprünge, Anschlagsprünge.



Übung 27

Technische und taktische Ausbildung

Übung für das Laufspiel: Passen und Fangen

RA passt zum RM (1) und läuft am Kreis entlang ein (2), erhält den Ball von RM zurück (3), passt aus dem Lauf zum ersten Spieler auf der LA-Position (4) und läuft hinter die LA-Gruppe.

Hinweis:

RM sollte sich selbst stark belasten und rechtzeitig gewechselt werden.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 27/28

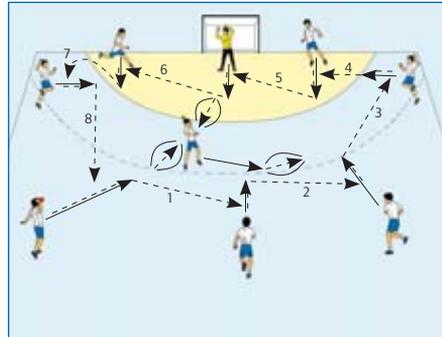
Passen und Fangen, Positionstraining

Übung 28

Ablauf wie bei der nebenstehenden Zeichnung; wichtig ist der Bewegungsstoß aller Spieler, die jeweils angespielt werden sollen.

Variante:

Einsatz eines weiteren Handballs oder gar von drei oder vier Handbällen, wenn die Übung gut beherrscht wird.



Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

Verbesserung von Kraft und Sprungkraft

1. Medizinball aus der Hocke hochstoßen, jedes Stoßen ein Punkt. Wer schafft wie viel Stöße in 1 min?
2. Medizinball zwischen zwei Spielern, Abstand 5 m, 25 x.
3. Sprünge mit dem Medizinball über eine Kastenbahn mit dazwischen liegenden Matten.
4. Spieler rollt dem stehenden Partner den Medizinball zu; Aufnehmen des Balls und beidhändiges Abspiele durch Sprung aus dem Stand zurück (je 10 x).

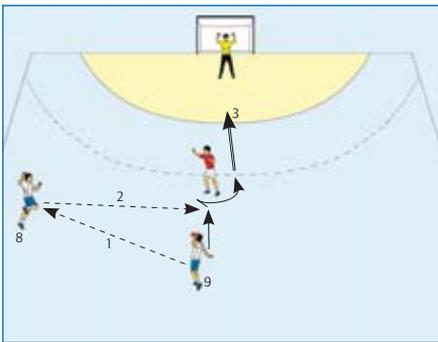
TRAININGSEINHEIT 16

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Individuelle Laufwege, dabei Armkreisen links und rechts, hüpfen im Hockstand, hinken links und rechts, hüpfen, Startübungen mit Sprint über 10-15 m (Fallstart, Rückwärtsstart, Start aus dem Liegestütz, aus der Bauchlage, aus der Rückenlage), Strecksprünge aus dem Laufen, Sprungwurf abwechselnd links und rechts.

Übung 29



Technische und taktische Ausbildung

Schulung des Durchsetzungsvermögens und Variationsbreite der Täuschungsbewegungen

Spieler 9 passt zu Spieler 8 und erhält den Ball in seine Vorwärtsbewegung zurück, Täuschungsbewegung, Durchbruch und Torwurf.

Kontrolle

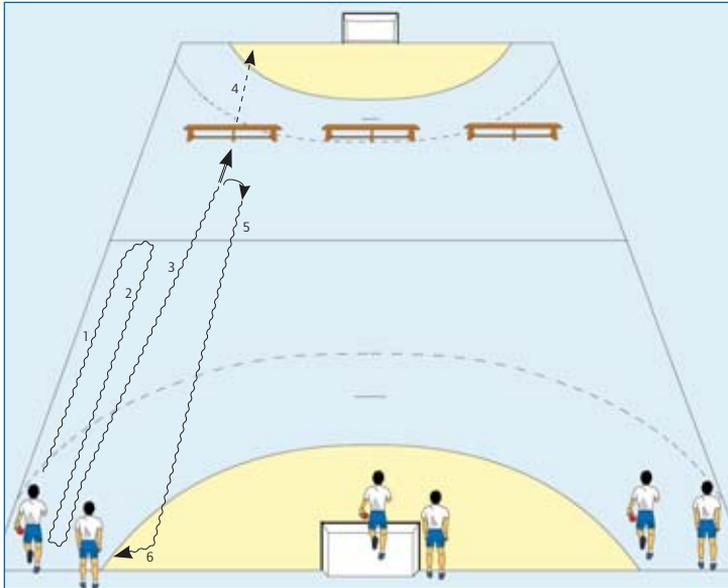
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Verschiedene Formen der Täuschungsbewegung schulen, ebenso Sprung in die parallele Grundstellung.

Übungen 29/30

Prell- und Wurfübung mit hoher Intensität

Übung 30



Drei Gruppen, die Ersten jeder Gruppe starten gleichzeitig mit Ball, prellen bis zur Mittellinie (einen Fuß auf die Mittellinie setzen) und wieder zur Torauslinie zurück, starten erneut bis kurz vor die Bank, werfen mit voller Kraft 5-10 x gegen die Wand und prellen zur Torauslinie zurück.

Wurfentfernung je nach Beschaffenheit der Wand und nach den Fähigkeiten der Spieler verringern bzw. vergrößern.

Wettkampf mit Gruppen oder durch Zeitnahme. Welcher Spieler schafft die Übung am schnellsten?

Variante:

Ein Abwehrspieler begleitet den Spieler während des Prellens und stört leicht.

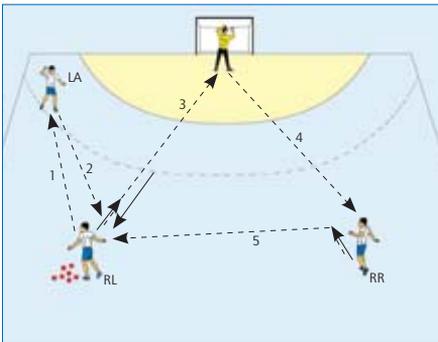
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?				nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 17

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Bein- und Fußarbeit: Lockerungs-, Dehnungs- und Schnellkraftübungen, Hüpfen, Schrittwechsel- und Übersetzerläufe.
- Individuelle Dehnungsübungen.
- Schnelles Ballaufnehmen aus allen Lagen.
- Fußballschule: Innenpässe gegen die Wand.
- Aus dem Hang an der Sprossenwand Beinschwünge vorwärts und seitwärts.
- Zwei Handbälle tippen auf, jeweils einen fangen.



Übung 31

Technische und taktische Ausbildung

Kombinierte Übung für Torwarte und Rückraumspieler

RL passt zu LA (1), der passt in den Bewegungsstoß von RL (2). RL passt zum Torwart (3) und bewegt sich rückwärts zurück. Torwart passt zum RR (4), der passt zu RL zurück (5).

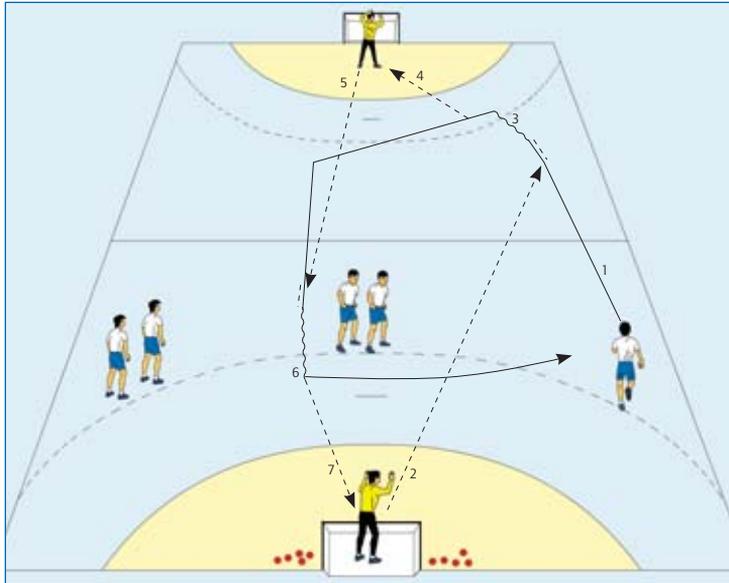
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 31/32

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 32



Mit hartem Wurf (kein Torwurf), den der Torwart fangen und anschließend dem zum Gegenstoß startenden Spieler zupassen soll. Dann wieder harter Wurf auf das andere Tor usw.

Die jeweils antretenden Spieler werden aufgerufen, oder die Reihenfolge wird vorher bestimmt.

Eine Übungsform zur Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts mit sehr hoher Intensität.

Hinweis:

Auf einen sauberen Bogenlauf ist besonders zu achten.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

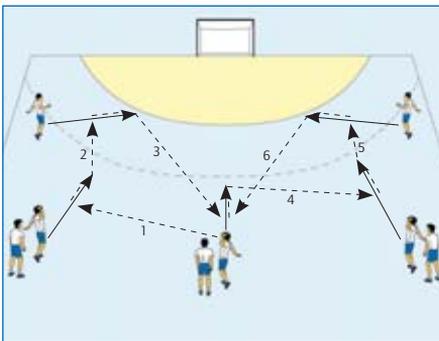
TRAININGSEINHEIT 18

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Hopslerlauf mit und ohne Armkreisen; zwischendurch zwei Liegestütze – Bein- kreisen vorwärts und rückwärts – Lauf über 10 m nach Start aus der Bauchlage – Dehnungsübungen im Hüdensitz; anschließend Radfahren in der Rücken- lage – Rolle vorwärts, Partner spielt einen Ball zu, Rückpass und wieder Rolle rückwärts.

Übung 33



Technische und taktische Ausbildung

Passspiel zwischen Rückraum- und Außenspielern

Die Spieler passen sich den Ball in der Stoßbewegung zu und belasten sich dabei sehr stark durch schnelles Zurückziehen nach dem Abspiel. Ballwege wie in der Abbildung.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

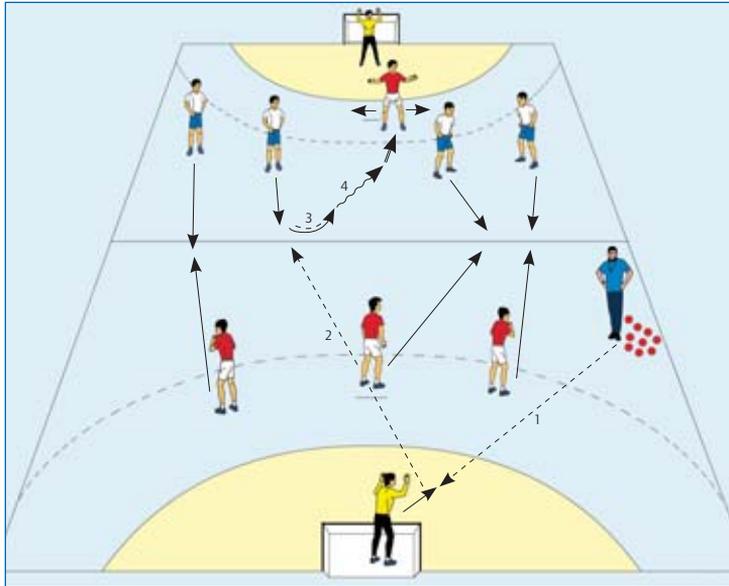
Hinweis:

Rückraumgruppe bzw. Außenspieler rechtzeitig wechseln.

Übungen 33/34

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 34



Vier Angriffsspieler stehen in unregelmäßiger Aufstellung vor dem gegnerischen Torraum (etwa 9-m-Linie); drei Abwehrspieler stellen sich in gleicher Weise vor dem anderen Torraum auf.

Nach dem Abspiele des Trainers an den Torwart laufen Angreifer und Abwehrspieler aufeinander zu und treffen sich etwa in Höhe der Mittellinie. Der Torwart spielt den Ball schnell zu einem der ungedeckten Angriffsspieler. Der angespielte Spieler bewegt sich in hohem Tempo wieder in die andere Richtung und versucht, gegen einen Abwehrspieler zum Torerfolg zu gelangen.

Kontrolle

Dauer

min

verkürzt

min

verläng.

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

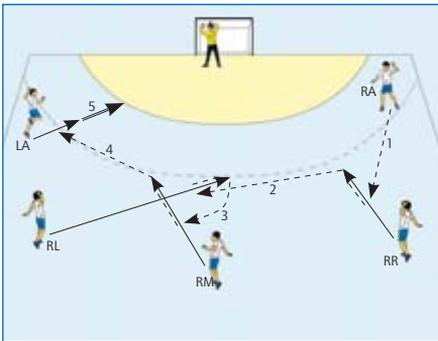
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 19

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Läufe mit Aufnahme des rollenden oder springenden Balls, Zuspiel vom Partner, zwischendurch Kurzpause.
- Springen mit Kurzhanteln oder Medizinball in Serien.
- Bocksprünge, Kastensprünge (kleiner Kasten, Kastentreppe).
- Weitwürfe mit dem Handball, vier Serien à 10 Würfe in schneller Folge; 30 s Serienpause.
- Lockerer Lauf mit leichter Gymnastik und Dehnungsübungen.



Übung 35

Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Rückraumspieler: Kreuzen im Rückraum

RA passt zum RR (1), RR zu RL (2), RL kreuzt mit RM und passt zum RM-Spieler (3). RM passt zum LA (4), der auf das Tor wirft (5).

Variante:

Mit Abwehrspielern, auch auf der VM-Position, üben.

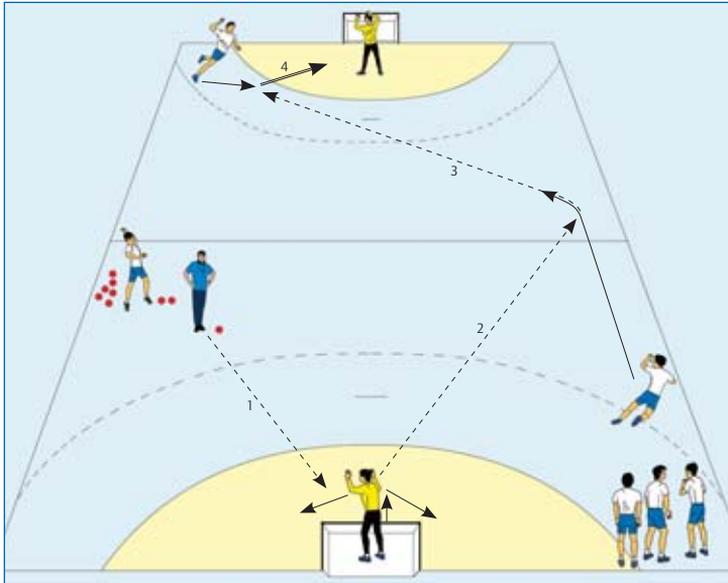
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 35/36

Schnelles Überwinden des Spielfeldes

Übung 36



Danach:

1. Abwehr von Wurfserien (Abstand 7 m) in die untere Torecke, abwechselnd Rechts-links-Serien.
2. Abwehr von Wurfserien (Abstand 7 m) halbhoch, abwechselnd Rechts-links-Serien.
3. Drei Spieler bilden ein Dreieck (Entfernungen 3 m, 4 m, 5 m, 6 m, 7 m). Die Spieler spielen sich den Ball zu, direkt/indirekt. Der Torwart versucht, in Ballbesitz zu gelangen, versucht, den Ball abzuwehren.
4. Wurfserien aus 15 m Entfernung mit voller Kraft aus dem Lauf.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

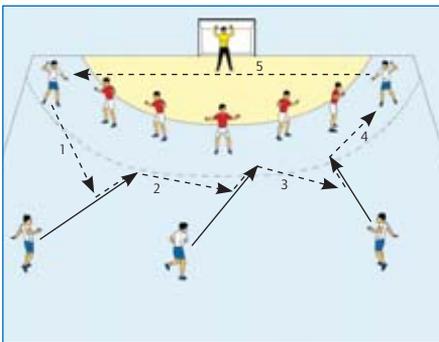
TRAININGSEINHEIT 20

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Lockerer Dauerlauf mit leichter Gymnastik und Dehnungsübungen – Kurzsprints über 10 m, vier Serien à 10 m mit 2 min Pause. Dehnungsübungen an Wand oder Sprossenwand – Weitwürfe mit Medizinball, 10 Würfe in schneller Folge – Weitwürfe, im Wechsel Handball und Medizinball – Dehnungsübungen im Hürdensitz und im Stand.

Übung 37



Technische und taktische Ausbildung

Positionsspiel 5:5 oder 6:5

Die Spieler passen sich den Ball in der Stoßbewegung schnell zu. RA mit Torraumpass zum LA usw.

Hinweis:

Bei Fehlverhalten eines Abwehrspielers, z. B. zu spätes Verschieben, erfolgt sofort der Torwurf. Die Abwehrspieler außen lassen die Torraumpässe zu.

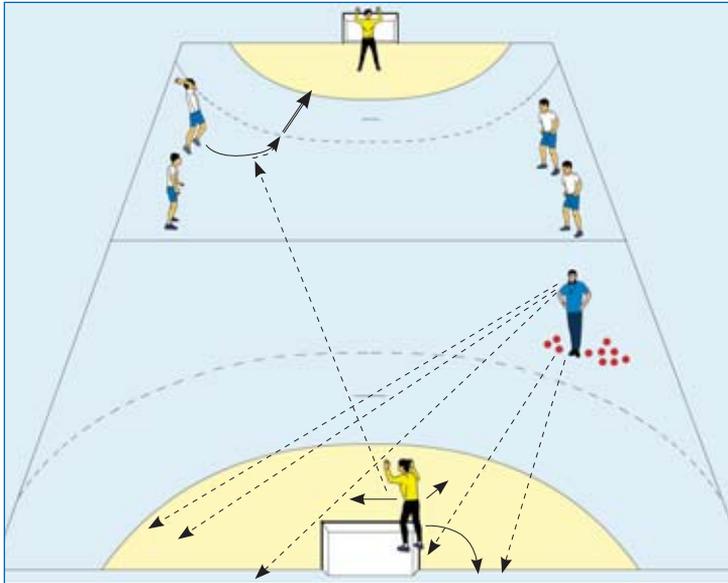
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 37/38

Torwarttraining: Zuspiele an Angriffsspieler

Übung 38



Variables Zuspiel durch den Trainer. Torabwürfe:

1. Schnelles Aufnehmen des Balls aus allen Lagen.
2. Aufnehmen – Kurzpass.
3. Aufnehmen – Langpass.
4. Aufnehmen – Pass zum Gegenstoß – Spielergruppe.
5. Aufnehmen – Wurf ins gegnerische Tor.
6. Abfangen weiter Pässe bis zur Mittellinie.

Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein

ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

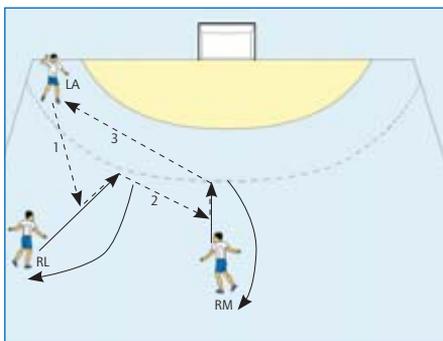
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 21

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Lockerer Lauf, drei Runden um das Handballfeld.
- Steigerungsläufe über 2 x 10 m, 2 x 20 m, 1 x 40 m.
- Dehnungsübungen.
- Skippings (Sprintbewegungen auf der Stelle), 10 Serien mit jeweils 1 min Serienpause.
- Seilspringen, 5 x 50 Sprünge, 30 s Serienpause.
- Tempoläufe 4 x 40 m.



Übung 39

Technische und taktische Ausbildung

Schulung des Zusammenspiels zwischen LA, RL und RM

LA passt in den Bewegungsstoß von RL (1). RL passt aus der Bewegung zum mitgestoßenen RM (2). RL zieht sich jetzt schnell rückwärts zurück. RM passt zu LA (3) und zieht sich ebenfalls schnell zurück. LA passt wieder zu RL usw.

Kontrolle

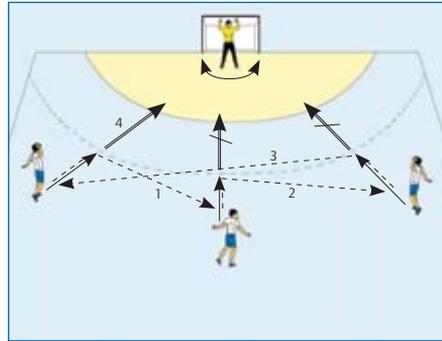
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 39/40

Reaktion auf überraschenden Torwurf

Übung 40

Drei Spieler an der Freiwurflinie passen sich schnell den Ball zu (Stoßbewegung). Der Torwart reagiert nach jedem Pass mit dem richtigen Stellungsspiel.



Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

Torwarttraining

1. Springen mit Kurzhanteln, Serien: 5 x 10 Sprünge.
2. Seitliche Sprünge über die Langbank (25 Sprünge, 2 min Pause, dann nochmals).
3. Lockerer Dauerlauf (1.000 m) mit leichter Gymnastik zwischendurch.
4. Dehnungsübungen an einer Wand/Sprossenwand.
5. Abwehr hoher Bälle rechts und links im Wechsel.
6. Abwehr hoher Bälle durch Hochschlagen der Bälle mit ausgestreckten Armen.
7. Torwart steht an einem Torpfosten und wehrt hohe Bälle in der anderen Tor-ecke ab.

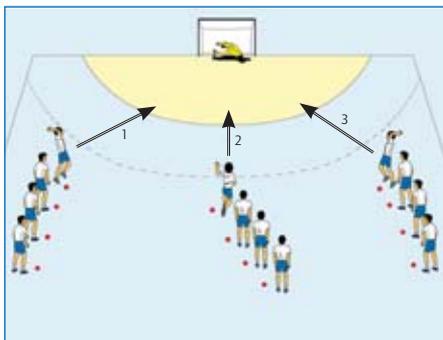
TRAININGSEINHEIT 22

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Schnelles Aufspringen aus Sitz-, Bauch- und Rückenlage.
- Schnelles Hampelmannklatschen, 1 x hinter dem Rücken, 1 x über dem Kopf.
- Seilspringen; einbeinig, beidbeinig (Serien).
- Der Torwart blickt zur Wand (Abstand 2 m), Reaktion auf von der Wand zurückspringende Bälle.

Variation: tiefe, hohe Bälle, Aufsetzer.



Übung 41

Technische und taktische Ausbildung

Torwurf-/Abwehrtraining

- 1.** Torwart in Tormitte, Hockstellung; Abwehr flacher Bälle mit Fuß und Hand.
- 2.** Torwart in Hockstellung an einem Pfosten, Abwehr flacher Bälle mit dem Fuß.

Wichtig: Handunterstützung.

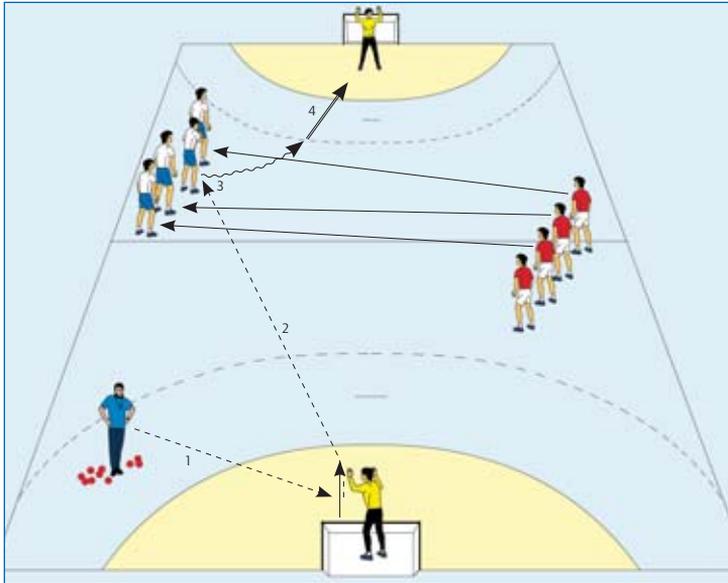
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 41/42

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 42



Vier Angriffsspieler bilden in der gegnerischen Spielfeldhälfte eine zum Tor versetzte Reihe. In der anderen Hälfte nehmen drei Abwehrspieler in Form einer unregelmäßigen Reihe Aufstellung. Der Trainer passt den Ball zum Torwart. Im Moment des Wurfansatzes läuft jeder Abwehrspieler zu einem Angreifer; der freie Angreiffspieler ist vom Torwart anzuspielen.

Anschließend:

- Gymnastik.
- Dehnungsübungen.
- Auslaufen.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 23

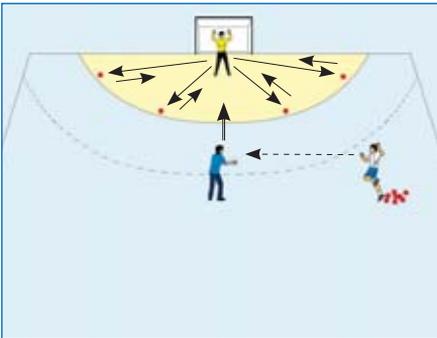
Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Der Torwart fängt zugeworfene Bälle mit einer Hand.
- Der Torwart schlägt die zugeworfenen Bälle mit den Händen, Füßen weg.
- Der Torwart sitzt und hält die Bälle mit den Händen, Füßen, Händen und Füßen.
- Der Torwart liegt auf dem Bauch und hält mit den Händen.

Übung 43



Technische und taktische Ausbildung

Torwurfabwehr

Der Trainer wirft im Höchsttempo und mit voller Kraft. Der Torwart reagiert nur mit den Händen (den Füßen; Händen und Füßen), Abstand 9 m.

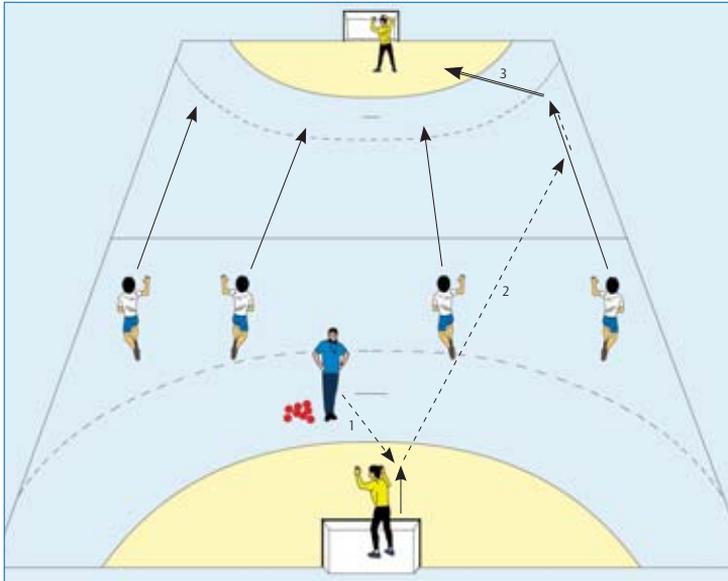
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 43/44

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 44



Beim Abspiel des Trainers an den Torwart laufen alle Spieler, die an der Freiwurflinie aufgestellt genommen haben, zum Gegenstoß. Der Torwart spielt den Spieler an, der am günstigsten platziert ist.

Verabredung: Nur ein Spieler – oder auf der linken und rechten Angriffsseite jeweils nur ein Spieler – nimmt Blickkontakt zum Torwart auf. Dieser Spieler soll dann angespielt werden.

Variante:

Drei Abwehrspieler stellen sich vor dem anderen Torraum auf.

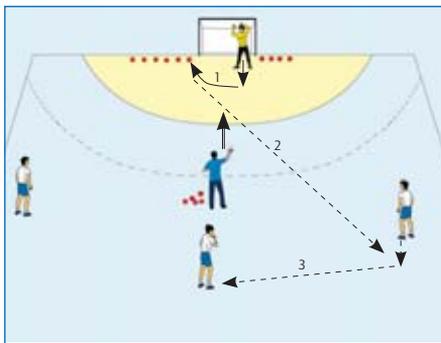
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 24

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Fangübungen im Stand mit anschließender Bewegung.
- Fangübungen mit zwischenzeitlicher Belastung.
- Kurzpässe, Langpässe, Zielwürfe.
- Fangen und Werfen.
- Ballführung rechts und links.
- Fußball, Innenpässe gegen die Wand spielen.
- Gymnastik und Dehnungsübungen, dann lockerer Lauf.



Übung 45

Technische und taktische Ausbildung

Der Trainer wirft auf das Tor, der Torwart wehrt ab, holt sehr schnell einen der seitlich neben dem Tor abgelegten Bälle und spielt einen Spieler an.

Es wird jeweils ein Ball von der Abwehrseite genommen.

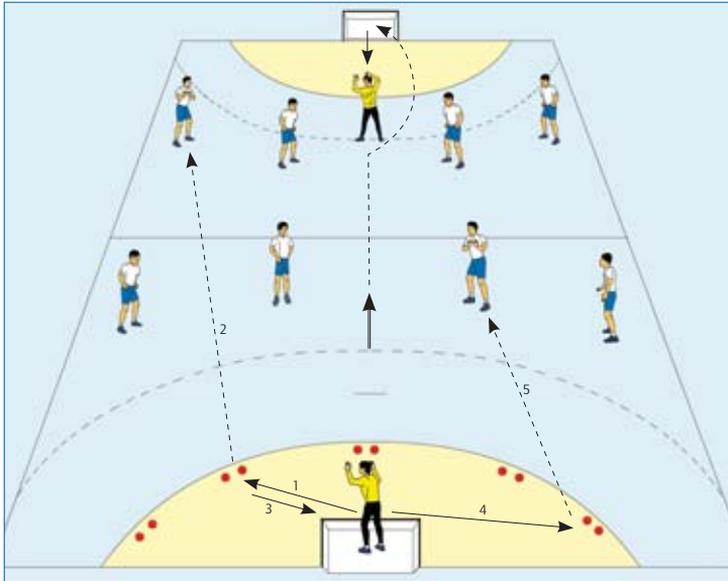
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 45/46

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 46



Wechselweise kurze und lange Pässe spielen. Der Torwart spielt in Folge die verteilten Spieler an. Dabei muss er die Bälle von verschiedenen Positionen im Torraum aufnehmen.

Varianten:

1. Zum Übungsabschluss wirft der Torwart über den gegnerischen Torhüter, der bis auf 6-9 m herausgetreten ist.
2. Nachdem jeder Spieler einen Ball zugespielt bekommen hat, wird in der Reihenfolge der zugeteilten Nummern zum Gegenstoß gestartet.

Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein

ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

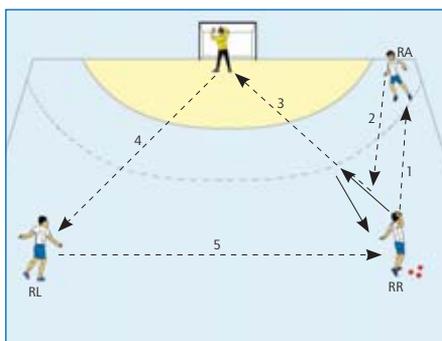
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 25

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Schulterrollen, Armkreisen, Schattenboxen im Lauf.
- Schnelles Hampelmannklatschen 1 min, abwechselnd hinter dem Rücken und über dem Kopf.
- Hopslerlauf, Schrittwechselfsprünge, hohe Beinschwünge.
- Seilspringen im Wechsel einbeinig und beidbeinig.
- Schnelles Aufspringen aus Sitz-, Bauch- und Rückenlage.



Übung 47

Technische und taktische Ausbildung

Schulung des RR unter hoher physischer Belastung

RR passt zum RA (1) und erhält den Ball zurück (2), passt zum Torwart und zieht sich schnell rückwärts auf seine Startposition zurück. Der Torwart passt zu RL (4). RL passt zu RR (5), RR wieder zum RA usw.

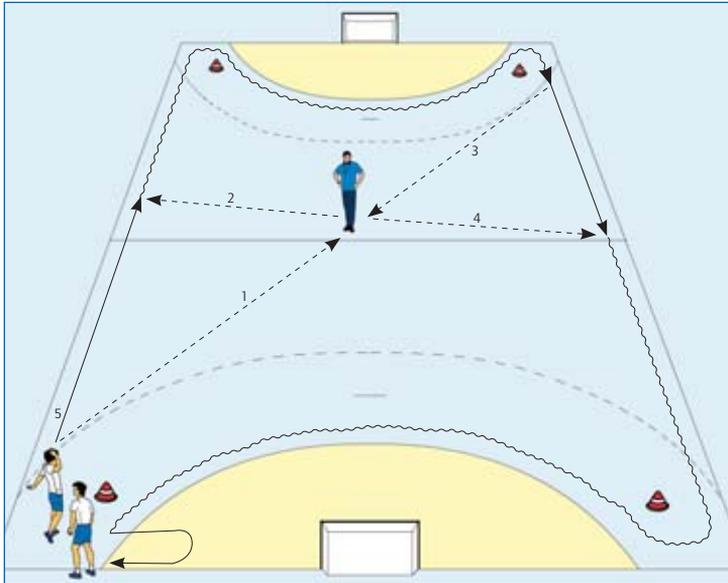
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 47/48

Sprint- und Prellübung mit hoher Intensität

Übung 48



Spieler 5 passt zum Trainer oder einem Anspieler in der Spielfeldmitte (1) und sprintet, erhält kurz hinter der Mittellinie den Ball zurück (2) und prellt um die Markierung herum, dann am Kreis entlang um die nächste Markierung herum – passt sofort wieder zum Anspieler zurück (3). Dann Sprint ohne Ball bis zur Mittellinie, Anspiel im vollen Lauf (4) und im Sprint um die nächste Markierung prellen. Dann wieder am Kreis entlang und hinter der Übungsgruppe anschließen.

Hinweis:

Es ist günstig, mehrere Anspieler in der Mitte einzusetzen.

Die Spieler sollen aber nicht zu eng hintereinander laufen.

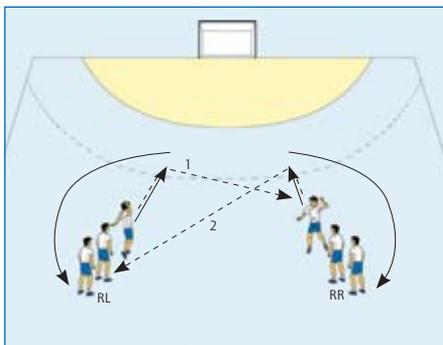
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 26

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Kopf-, Arm-, Rumpf- und Beinkreisen.
- Radfahren mit den Armen – in Bauchlage.
- Liegestütze.
- Hampelmann, abwechselnd über dem Kopf und hinter dem Rücken.
- Trockenrudern im Sitz.
- Sprünge in den Grätschstand, vorwärts in die Hocke im Wechsel.



Übung 49

Technische und taktische Ausbildung

Handgelenkpässe aus der Bewegung in die Stoßbewegung des Mitspielers

Spieler RL geht mit dem Ball in die Stoßbewegung und passt, ohne zu stoppen, zu RR (1). RL bewegt sich schnell rückwärts hinter seine Übungsgruppe zurück. RR passt zum zweiten Spieler auf der RL-Position (2) usw.

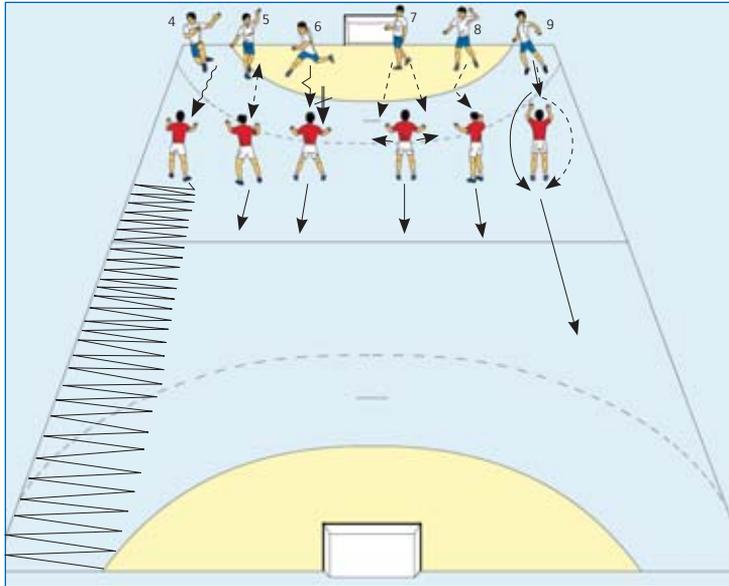
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 49/50

Übungen mit dem Partner

Übung 50



1. Spieler 4 prellt vorwärts/seitwärts, und sein Abwehrspieler bewegt sich seitwärts/rückwärts.
2. Spieler 5 spielt in der Vorwärtsbewegung Pässe mit seinem Partner, der in der Rückwärtsbewegung ist.
3. Spieler 6 täuscht Würfe aus dem Sprung an; sein Abwehrspieler springt dabei jeweils hoch zum Defensivblock.
4. Spieler 7 und sein Partner passen sich den Ball zu; 7 jedoch wechselweise immer seitwärts, der Partner immer gerade.
5. Spieler 8 und Partner spielen indirekte Pässe.
6. Spieler 9 überspielt seinen Abwehrspieler, umläuft ihn, Ballaufnahme usw.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

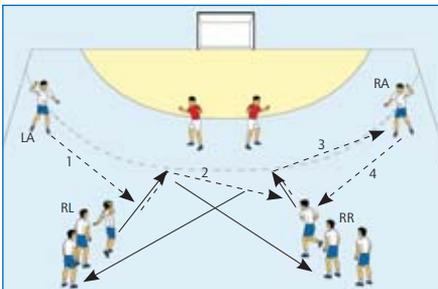
erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 27

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Leichter Grätschstand, Arme in Hochhalte, Seitbeugen des Oberkörpers, drei Serien à 10, 15 bzw. 20 Wiederholungen.
- Rumpfvorbeugen, Fingerspitzen bzw. Handflächen auf den Boden, drei Serien à 10, 15 bzw. 20 Wiederholungen.
- Arme aus Seithalte rückfedern und vor der Brust kreuzen.
- Aus der Rückenlage Oberkörper und Beine nur wenig anheben, Halteübung je 10, 15, 20, 25 und 30 s.
- Hockstretksprünge, vier Serien à 15 Sprünge



Übung 51

Technische und taktische Ausbildung

Fangen und sichere Pässe bei hohem Tempo

LA passt in die Stoßbewegung von Spieler RL (1), der passt zu RR (2), RR zu RA. Sofort nach dem Abspiel gehen RL und RR schräg rückwärts hinter die jeweils andere Rückraumgruppe. Der Spieler auf der RA-Position passt dann zum zweiten Spieler RR und die Übung beginnt von der rechten Seite.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 51/52/53

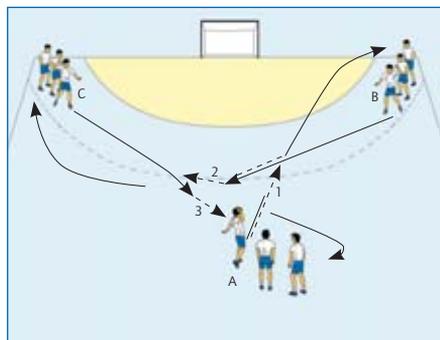
Passen und Fangen im schnellen Lauf

Übung 52

Spieler A läuft und passt zu B, B zu C, C zu A. A läuft nach dem Abspiel hinter Gruppe B, B nach dem Abspiel hinter Gruppe C, C hinter Gruppe A.

Variante:

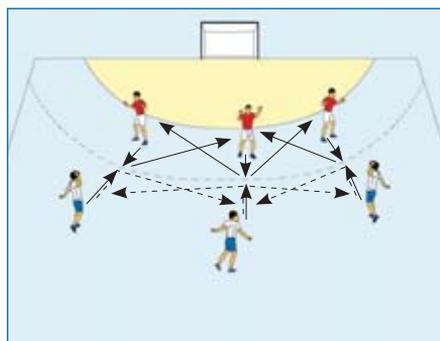
Ebenso ist der Wechsel im Uhrzeigersinn bzw. entgegengesetzt möglich.



Übung 53

Angriffs- und Abwehrbewegungen

Drei Spieler passen sich im Rückraum in der Stoßbewegung den Ball zu. Drei Abwehrspieler versuchen, jeweils zum Angriffsschwerpunkt zur Ballseite zu verschieben und rechtzeitig gegen den Ballbesitzer herauszutreten.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

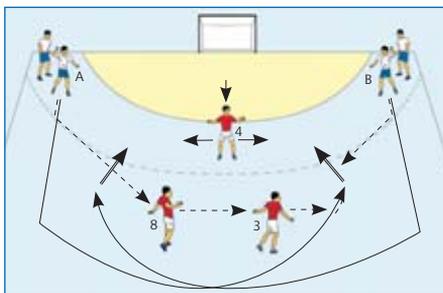
erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 28

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen und die Füße nach vorn hochwerfen.
- Beinschwünge.
- Arme vor der Brust und nach hinten federn, dabei gehen.
- Hüpfen an der Langbank, mit einem Fuß links und rechts, dann mit beiden Füßen den Boden berühren.
- Ball hochwerfen, aufgesprungenen Ball nach einer Rolle vorwärts fangen.
- Torwart in der Bauchlage, Abwehr von Wurfserien.
- Torwart im Kniestand, Abwehr von Wurfserien.



Übung 54

Technische und taktische Ausbildung

A passt aus dem Lauf zu 8 und läuft um 8 und 3 herum. 8 passt zu 3, 3 passt zu A, der auf das Tor wirft. Mit und ohne Abwehrspieler.

Nach Torwurf von A beginnt B mit Pass zu 3 usw.

Auf ein hohes Lauftempo achten.

Kontrolle

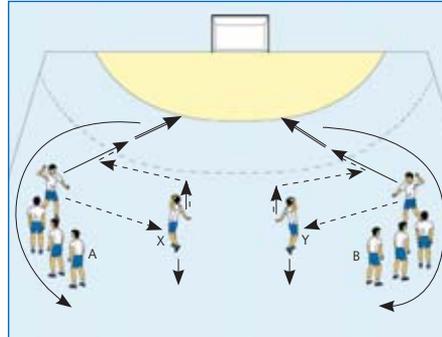
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 54/55

Übung 55

Zwei Übungsgruppen im Wechsel, auch einzeln. A passt zu Anspieler X, X passt in den Lauf von A, A Torwurf, Ball holen, sprinten und hinter Gruppe A wieder anschließend.

Dann B Pass zu Anspieler Y usw.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

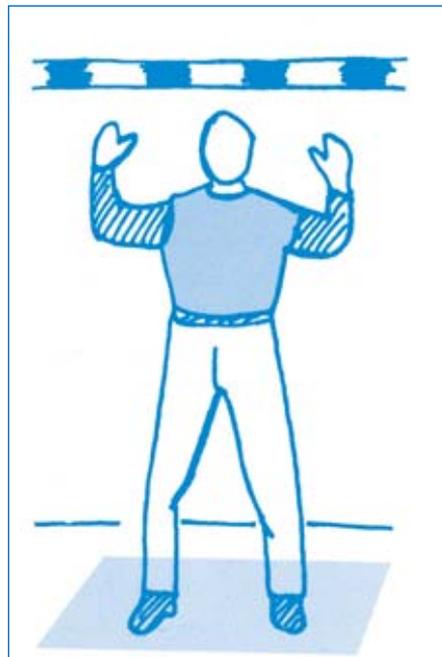
min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



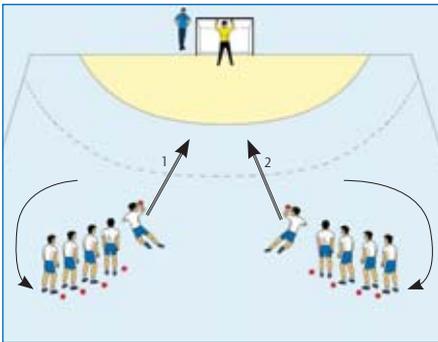
*Grundhaltung des Torwarts
Übung: Nach einer Gymnastikübung
schnell die Grundhaltung einnehmen.
Keine Anspannung!*

TRAININGSEINHEIT 29

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Dehnungsübungen im Lauf.
- Starts aus der Hocke.
- Bauchlage, Sprung zum Hampelmann, Ball fangen und Bauchlage.
- Liegestütz, Ball aufnehmen, durch Grätsche zurück.
- Fünf Bocksprünge über den Partner, durch dessen gegrätschte Beine kriechen, danach 10 harte Würfe mit dem Handball gegen die Wand, Abstand 5 m.
- Seilspringen vorwärts, rückwärts, in der Hocke, auf einem Bein.



Übung 56

Technische und taktische Ausbildung

Torwartraining ohne Abwehr

Abwurfpunkte 10-12 m, entsprechend der Wurfkraft der Spieler, bei maximalem Einsatz. Der Trainer zeigt, hinter dem Tor stehend, das Wurfziel an. Werfer achten auf das Torwarterscheinungsbild und nutzen Fehlverhalten aus. Ende, wenn 30 Tore erzielt wurden.

30 Tore in welcher Zeit, mit wie vielen Würfen? Nach Wurf sofort Sprint.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 56/57

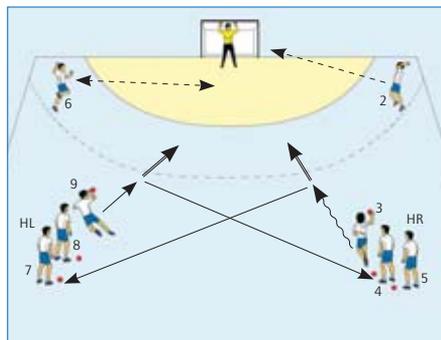
Torwurftraining mit hoher Belastung des Torwarts

Übung 57

HL 9 Torwurf, dann HR 3 Torwurf nach kurzem Prellvorgang; in sehr schneller Reihenfolge: HL 8 – HR 4, HL 7 – HR 5 usw.

Hinweis:

Keine Bälle zwischendurch holen. Nach einem Durchgang spielt der Torwart mehrere Pässe von der Torwartmarkierung mit Spieler 6 (Handball oder Medizinball). Danach holt er einen Ball, der von Spieler 2 neben das Tor geworfen wurde, und spielt zu 2 zurück. Die Spieler der Gruppen HL und HR haben im Sprint ihre Bälle geholt und die Übung kann erneut beginnen.

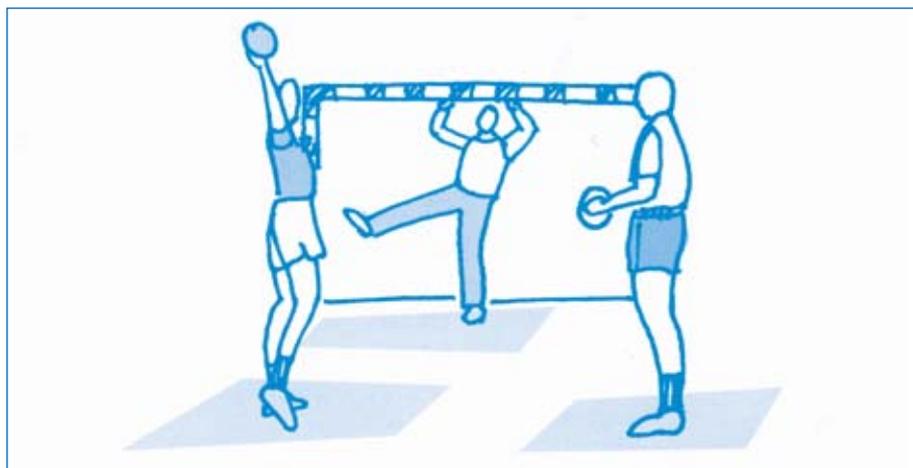


Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Variante:

Bei angewinkelt Knie Reflexe des Unterschenkels trainieren.



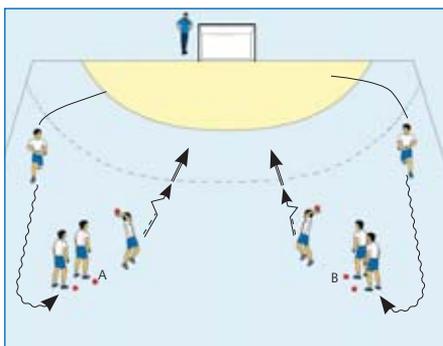
Beweglichkeit der Beine

TRAININGSEINHEIT 30

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen und dabei einen Handball in verschiedenen Höhen prellen, Handwechsel, hochwerfen und wieder fangen usw.
- Dehnungsübungen im Sitz, Spagat, Hürdensitz, Stand.
- Mattenbahn (8-10 Matten mit der breiten Seite zueinander in einer Reihe mit 1 m Abstand hintereinander), Lauf einfach, mit Doppel- und Dreierschritt, Hüpfen und Hinken, Froschhüpfen über die Mattenbahn von einer Matte zur anderen.



Übung 58

Technische und taktische Ausbildung

Sprungwurftraining

Der Trainer zeigt den Wurfziel an. Abwechselnd Sprungwürfe von 10-12 m der beiden Gruppen. Werfer holen sich im Sprint den Ball und schließen sich prellend im Sprint wieder ihrer Übungsgruppe an.

Variante:

Ein oder zwei Abwehrspieler, die einzeln oder zusammen agieren.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 58/59

Torwurftraining nach Zuspiel

Übung 59

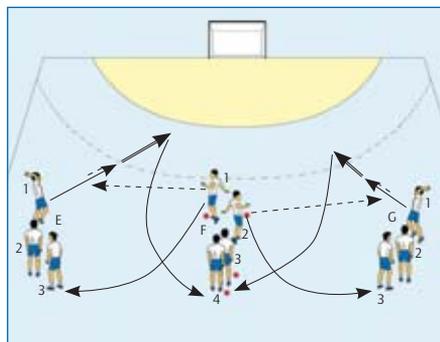
F 1 spielt einen Pass in den Lauf von E 1, der von 10 oder 12 m auf das Tor wirft. Dann F 2 zu G 1 usw.

Die Spieler von F schließen wechselweise hinter den Gruppen E und G an, die Spieler der Gruppen E und G hinter Gruppe F.

1. Würfe aus dem Lauf.
2. Würfe aus dem Sprung.

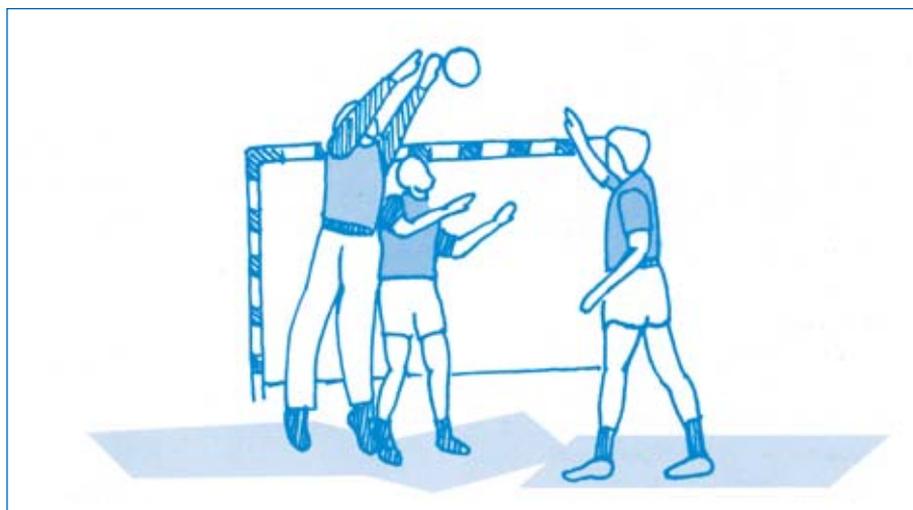
Variante:

Abwehrspieler einsetzen.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht



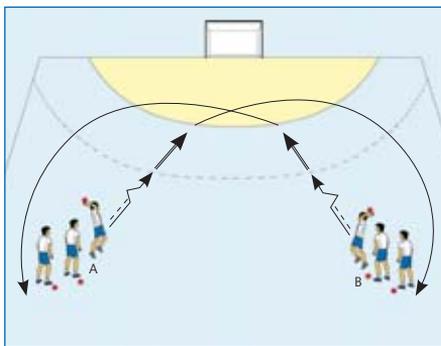
Vorübung für die Abwehr von Gegenstößen; Überwindung der Kontaktangst

TRAININGSEINHEIT 31

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Dehnungsübungen im Schritt, dann langsamer Lauf.
- Grätschwinkelsprünge, Finger berühren die Fußspitzen.
- Armkreisen, Rumpfbeugen, Beinschwünge, Wechsel vom Sitz in die Bauchlage und dann in die Rückenlage.
- Aus der Rückenlage mit einem Medizinball den Oberkörper schnell aufrichten.
- Kosakentanz und dabei Abwehr flach – auch indirekt – zugespielter Handbälle.



Übung 60

Technische und taktische Ausbildung

Sprungwürfe von den Rückraumpositionen

Im ständigen Wechsel Würfe von halb-links und halbrechts. Der Ball wird im Sprint geholt und im Sprint wird wieder hinter die andere Gruppe angelaufen.

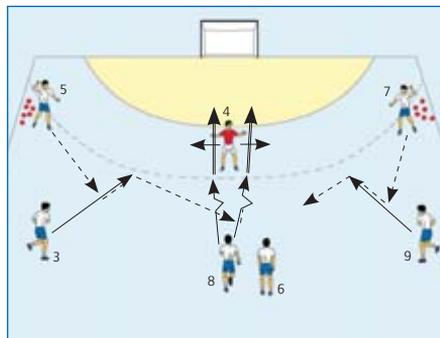
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 60/61

Übung 61

Anspieler 5 passt zu HL 3, der den Ball in der Stoßbewegung annimmt und in den Lauf von Spieler 8 spielt. 8 wirft nach Sprung auf das Tor, wobei der letzte Schritt mit dem Sprungbein stark nach links oder rechts erfolgen soll, um ihm einen Raum- und Zeitvorteil gegenüber dem Abwehrspieler zu verschaffen.



Abwehrspieler 4 verschiebt bei 8 oder 9 m zur Wurfarmseite.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?				nicht erreicht



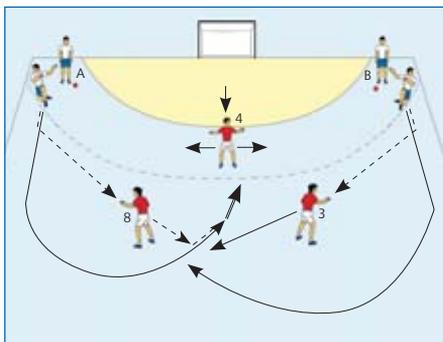
Grundhaltung des Torwarts:
Keine Anspannung!

TRAININGSEINHEIT 32

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Laufen und bücken.
- Lockeres Hüpfen auf den Zehenspitzen.
- Knielieggestütz mit Absetzen des Gesäßes rechts und links.
- Rumpfbeuge aus dem Stand, die gestreckten Fingerspitzen berühren den Boden; um den Fußbereich einen Halbkreis tippen.
- Arme in Vorhalte und beim Heben die Beine hochschnellen lassen.
- Abwehr indirekter Würfe, im Wechsel links und rechts.



Übung 62

Technische und taktische Ausbildung

A spielt aus dem Lauf zu 8, dann Bogenlauf um 8 herum, Rückpass von 8 und Torwurf von A.

Torwürfe abwechselnd aus dem Lauf und Sprungwurf.

Abwehrspieler 4 bleibt defensiv. Dann B im Lauf zu 3 usw., im Wechsel.

Gruppe A schließt hinter Gruppe B an. Gruppe B hinter Gruppe A.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

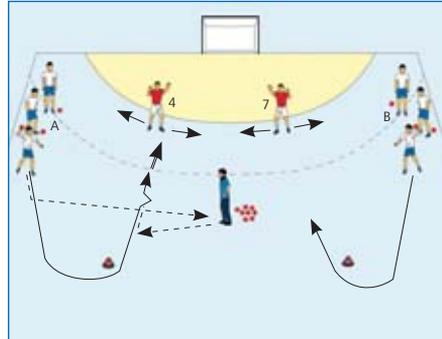
Übungen 62/63

Übung 63

A spielt aus dem Lauf einen Pass zum Trainer, umrundet im Sprint die Markierung links und erhält den Rückpass, Torwurf aus dem Sprung.

Abwehrspieler 4 ist bei 7 oder 8 m halbaktiv.

Nach dem Rückpass vom Trainer an A läuft B an.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



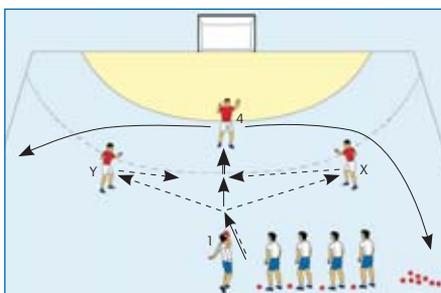
Spagat- oder Hürdensitzübung als Übungsreihe

TRAININGSEINHEIT 33

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen und strecken.
- Armkreisen, Schulterrollen.
- Hüftkreisen, Kopfkreisen, Schwingen der Arme gegeneinander.
- Gehen in der Hocke.
- Rumpfbeuge im Stand.
- Ball fallen lassen, 360°-Drehung, hochspringenden Ball fangen.
- Seilgymnastik: Wechselweise 5 x mit dem linken und mit dem rechten Bein seilspringen.
- Partner spielt mit dem Fuß flache Bälle auf das Tor, Abwehr.



Übung 64

Technische und taktische Ausbildung

Spieler 1 passt aus der Vorwärtsbewegung zu X, der spielt Rückpass zu erster Ballannahme im Lauf und Torwurf aus dem Lauf, Sprungwurf, Knickwurf oder Seitfallwurf; Wechsel nach jedem Durchgang. 1 holt sich seinen Ball im Sprint und schließt sich der Übungsgruppe an. Im Wechsel Anspiel an X und Y. Abwehrspieler 4 bleibt defensiv.

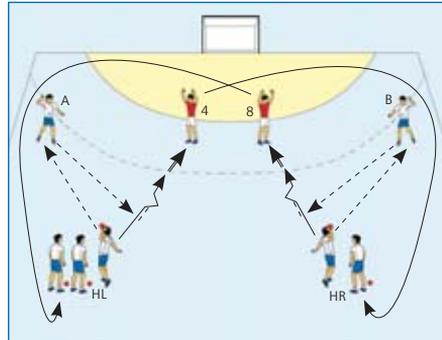
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 64/65

Übung 65

HL spielt einen Pass zu A und erhält den Rückpass in den Lauf, wirft im Sprung über Abwehrspieler 4 auf das Tor. Nach Ballaufnahme hinter der Gruppe HR im Sprint anschließen.



Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein

wann?

ja

Pausen

nach

Dauer

min

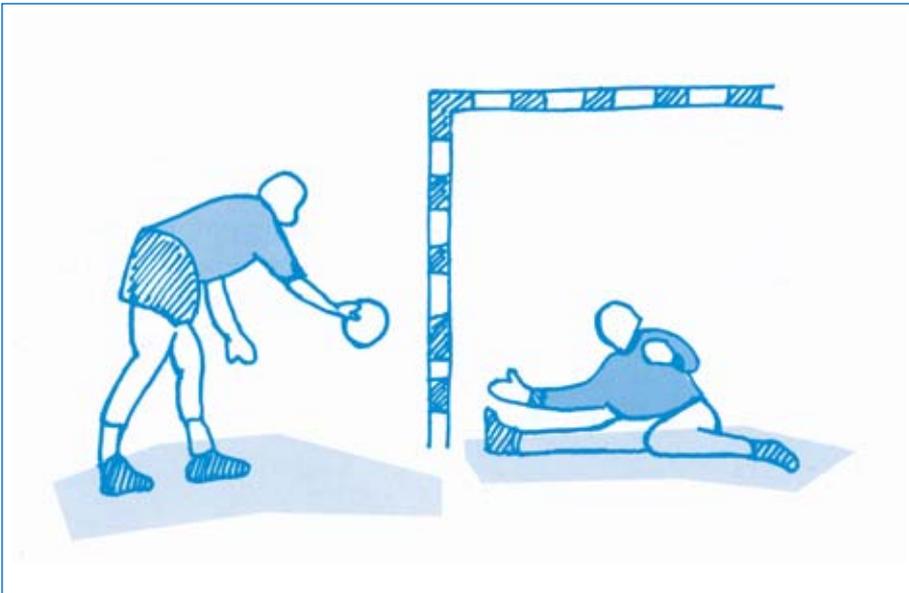
min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

nicht erreicht



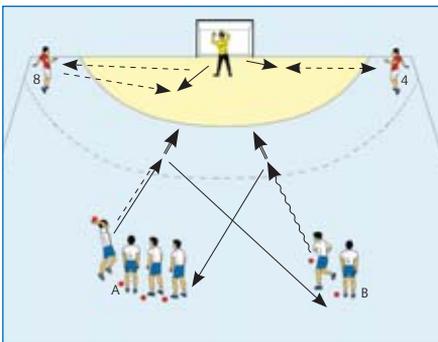
Spagat- oder Hürdensitzübung, individuelle Schulung

TRAININGSEINHEIT 34

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen und Knie wechselweise hochziehen, mit den Händen fassen; Steigerung: seitwärts hochziehen.
- Im Gehen Arme hochstrecken und den Körper strecken.
- Ball gegen die Wand spielen und fangen, Temposteigerung.
- Zwei oder drei Spieler passen sich den Ball schnell zu.
- Armkreisen in verschiedene Richtungen, Arme gestreckt.
- Abwehr halbhoher Bälle mit Ausfallschritt, leicht angewinkelte Arme.



Übung 66

Technische und taktische Ausbildung

Torwurf von A aus der Bewegung; nach der Abwehr läuft der Torwart etwa 4 m aus dem Tor und wird von Spieler 8 angespielt, sofort Rückpass zu 8 und wieder die Grundstellung einnehmen. B, weiter entfernt zum Tor, läuft, den Ball prellend, zur 9-m-Linie und wirft auf das Tor. Nach der Abwehr geht der Torwart zwei schnelle Schritte in Richtung 4, Hin- und Rückpass.

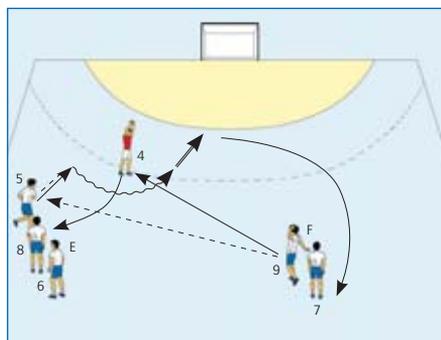
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 66/67

Übung 67

F 9 spielt einen Pass in die Vorwärtsbewegung von E 5 und stellt eine Sperre bei Abwehrspieler 4. E 5 prellt um die Sperre, nach Täuschungsbewegung links, rechtsherum und Torwurf. Die Spieler der Gruppe E schließen hinter Gruppe F an. Spieler der Gruppe F werden Abwehrspieler. Abwehrspieler schließen hinter Gruppe E an.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



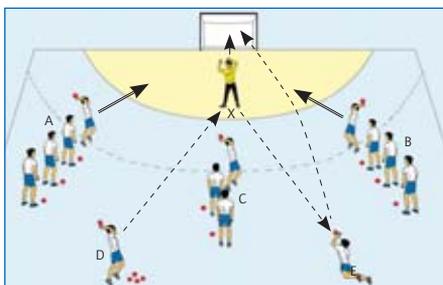
Schleifschritt auf der Ideallinie bei Passfolge im Rückraum; mit Trainingshilfe (Kasten) vor den Übungen dieser Trainingseinheit

TRAININGSEINHEIT 35

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Lockeres Laufen auf den Zehenspitzen – im Lauf die Hacken an das Gesäß hochreißen.
- Im Gehen Ausfallschritt und nachfedern, langsam beginnen.
- Rückenlage mit wechselseitigem Hochreißen der Füße zu den seitwärts gestreckten Händen.
- Hüftdrehen, Arme sind in die Hüfte gestützt, Oberkörper nach links und rechts so weit wie möglich in der Hüfte drehen.
- Abwehr hoher Bälle, die Hand hochreißen, Wechsel links und rechts; zwei Werfergruppen auf Pfostenhöhe mit 7-m-Abstand.



Übung 68

Technische und taktische Ausbildung

Torwürfe von A und B nacheinander. Nach der Abwehr startet der Torwart zu Punkt X und wird von Spieler D angespielt. Der Torwart fängt und spielt zu E. E wirft eine Bogenlampe, die der Torwart in der Rückwärtsbewegung abzuwehren versucht.

Variante:

Die Gruppen werfen erst durch.

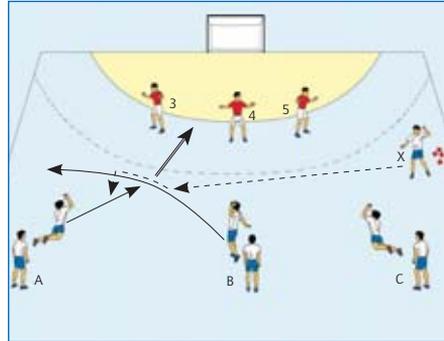
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 68/69

Übung 69

Anspieler X spielt einen Pass in den Bogenlauf nach links zu B. B kreuzt mit A und passt zu A, der auf das Tor wirft. Der zweite Spieler der Gruppe B läuft nach rechts, Anspiel von B, kreuzt mit C usw.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

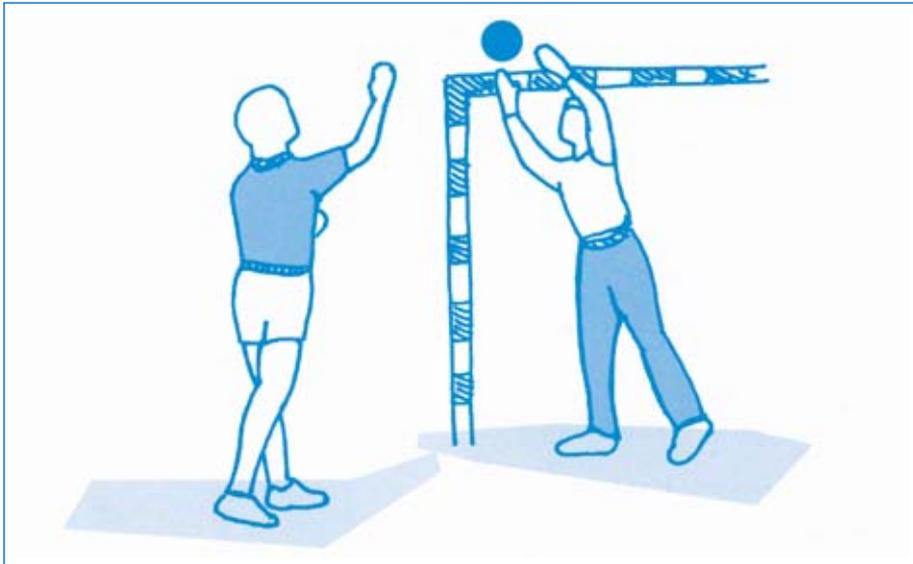
Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht



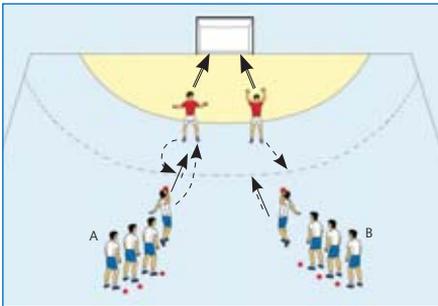
Hoch zugespielten Ball fangen – Rückpass. Trainer wirft jetzt in Unterschenkelhöhe, Torwart wehrt im Spagat- oder Hürdensitz ab.

TRAININGSEINHEIT 36

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Lockerer Lauf, zwischendurch Dehnungsübungen im Gehen.
- In die Schubkarre hochschwingen, im höchsten Punkt soll der Ball gefangen werden, auch mit Medizinball, dann Rückspiel zum Partner.
- Auf einer Matte Rolle vorwärts und zugeworfenen Ball fangen.
Variation: Der Ball wird abgewehrt.
- Spagatübung vom linken Torpfosten nach rechts und umgekehrt.
- Pass mit Fußinnenseite aus 1 m Entfernung gegen eine umgelegte Bank; Wechsel rechts, links.



Übung 70

Technische und taktische Ausbildung

A passt zu seinem Abwehrspieler, Rückpass vom Abwehrspieler in die Vorwärtsbewegung von A, A Torwurf. Dann Gruppe B. Torwürfe aus der Bewegung oder aus dem Sprung.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

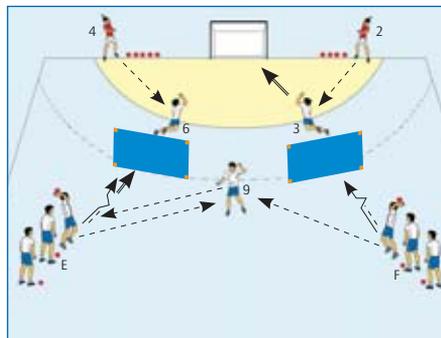
Abwehrspieler

- Halb aktiv, defensiv oder offensiv.
- Voll aktiv, defensiv oder offensiv.

Übungen 70/71

Übung 71

E spielt zu Anspieler 9 und erhält den Rückpass in den Anlauf zum Sprungwurf; dann Torwurf über die hochgestellte Weichbodenmatte. Sofort danach F zu 9. Nach den Torwürfen von E und F Anspiel von Spieler 4 zu Kreisspieler 6 und danach von Spieler 2 zu Kreisspieler 3, die nacheinander mit Fallwürfen auf das Tor werfen. Danach wieder Würfe aus dem Rückraum.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



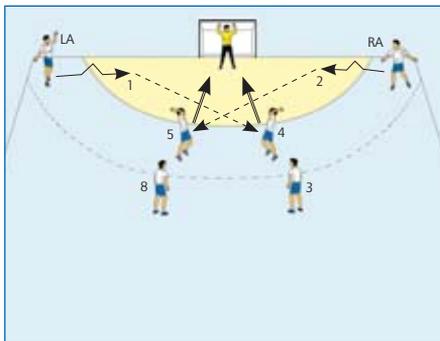
Rechte Torwarthand und linkes Torwartbein nach Abschluss der Abwurfbewegung; Schulterhaltung beachten.

TRAININGSEINHEIT 37

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Mit beiden Händen an der Torlatte festhalten und die Beine anziehen, Schwung zur Seite, mit einem und mit beiden Beinen.
- Hopselauf, Schrittwechsprünge, hohe Beinschwünge.
- Mühlkreisen, Schulterrollen, Armkreisen, Schattenboxen.
- Schnelles Aufspringen aus Sitz-, Bauch- und Rückenlage.
- Leichte (schwach zugespielte) Bälle fangen und schnell zurückpassen, dann Serie schneller Pässe usw.



Übung 72

Technische und taktische Ausbildung

LA spielt einen Pass zu Kreisspieler 4, der auf das Tor wirft. Nach der Torwartreaktion passt RA aus dem Sprung zu Kreisspieler 5. Spieler 5 und 4 wechseln nach jedem Torwurf ihre Positionen.

Auf den LA- und RA-Positionen Übungsgruppen mit Außen- und Rückraumspielern.

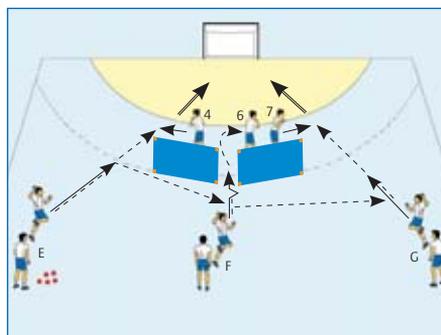
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 72/73

Übung 73

E, F und G spielen sich in der Stoßbewegung einen Ball zu. Die Kreisspieler 4, 6 und 7 stehen bei 8 m hinter zwei hochgestellten Weichbodenmatten. Spieler 4 und 7 bieten sich seitlich an oder bleiben verdeckt. Dann erfolgt Zuspiel aus dem Sprung von F an Kreisspieler 6. Die Kreisspieler wechseln ihre Positionen nach jedem Torwurf, nach Torwurf Wiederholung mit neuer Gruppe.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

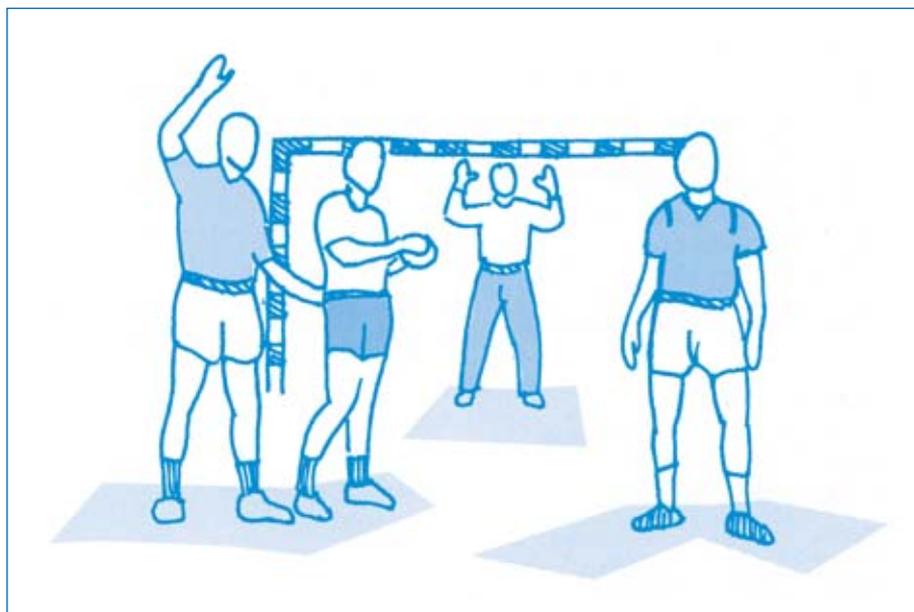
Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht



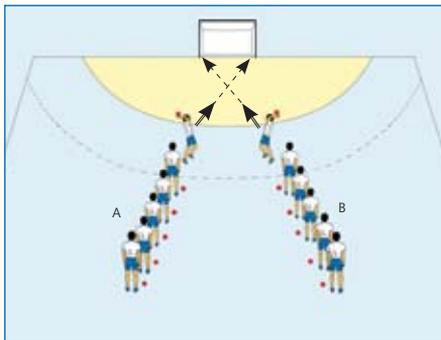
Torwarthaltung bei freier Wurfhand des Kreisspielers

TRAININGSEINHEIT 38

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Einlaufen mit dem Medizinball, hochwerfen und fangen, auftippen lassen und fangen, vorrollen und aufnehmen usw.
- Grätschstellung, Fingerspitzen berühren die Fußspitzen.
- Grätschsitz, Knie durchdrücken, beide Hände zur Fußspitze, Zehenspitze in Richtung Körper ziehen, links und rechts im ständigen Wechsel.
- Rückenlage, Fußspitzen mit gestreckten Beinen hinter dem Kopf auf den Boden bringen.



Übung 74

Technische und taktische Ausbildung

Die Gruppen A und B werfen mit halber Kraft auf das Tor. A von links nach rechts und B von rechts nach links usw.

Varianten:

- Flachwürfe
- Aufsetzer
- Halbhoch
- Hoch
- Werfer A hoch
- Werfer B flach
- Werfer A Aufsetzer
- Werfer B hoch

Kontrolle

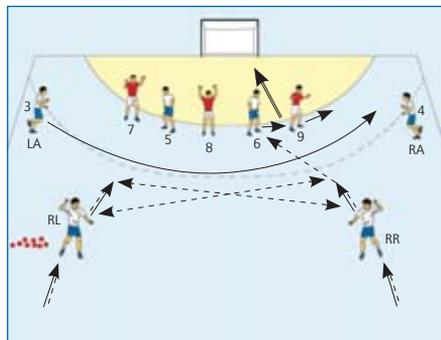
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 74/75

Übung 75

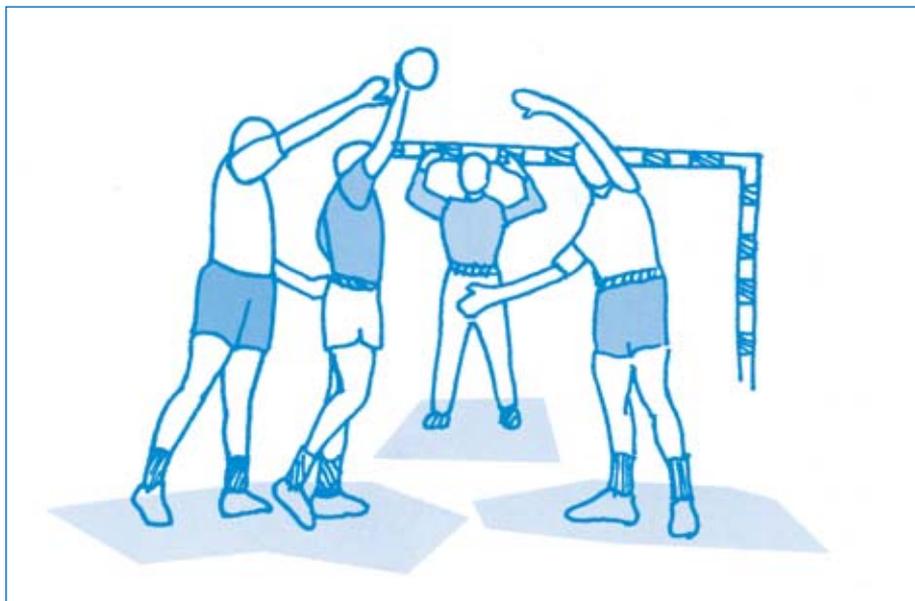
Zwei Spieler passen sich in der Stoßbewegung einen Ball zu. LA-Spieler 3 läuft bei 7 oder 8 m ein, in Richtung auf die RA-Position.

Bei Übernahme von Abwehrspieler 9 wird der Kreisspieler 6 angespielt – Torwurf.



Zwischen Spieler RL und RR wieder Ballwechsel – jetzt läuft RA 4 ein usw.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	



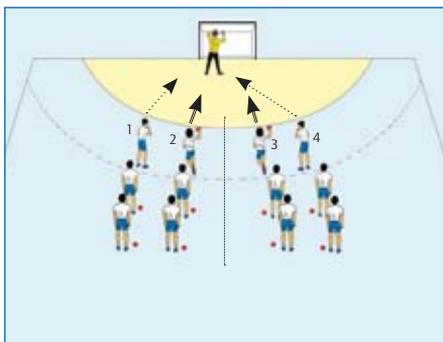
Torwahrung bei freier Wurfhand des Kreisspielers. Volle Konzentration!

TRAININGSEINHEIT 39

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen und zwei Handbälle spielen, einen mit dem Fuß, den anderen prellen; beide prellen; beide mit dem Fuß spielen, beide jonglieren.
- Sprungliegestütz, Sprünge am Ort aus der Hocke.
- Seitliche Sprünge über die Langbank (25 Sprünge an der Langbank mit Festhalten der Hände) nach einer Pause von 1 min wiederholen.
- Würfe mit dem Medizinball, aus dem Stand zum Partner.



Übung 76

Technische und taktische Ausbildung

Von der linken Gruppe rollt Spieler 1 seinen Ball auf die linke Torecke. Torwart wehrt Wurf hoch links ab. Spieler 4 von der rechten Gruppe rollt seinen Ball auf die linke Seite – 3 wirft nach der Fußabwehr hoch rechts.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Varianten ansagen und nicht zu häufig ändern.

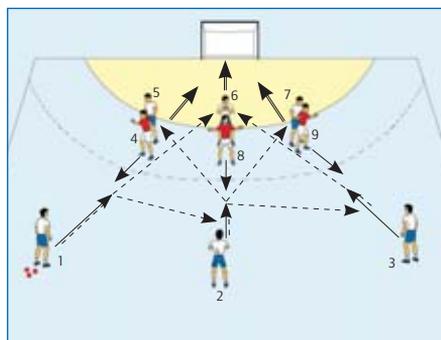
Hinweis:

Dem Torwart Zeit für die Grundstellung lassen.

Übungen 76/77

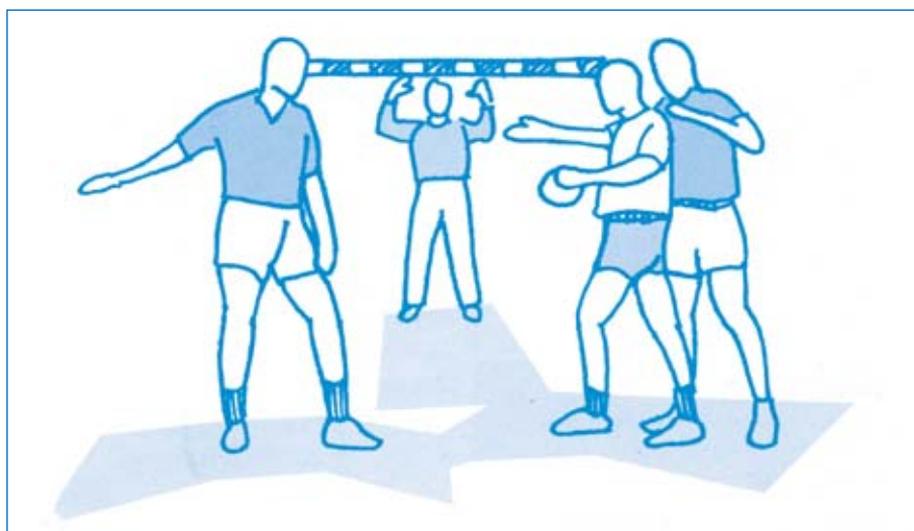
Übung 77

Die Rückraumspieler 1, 2 und 3 passen sich in der Stoßbewegung einen Ball zu. Die Abwehrspieler 4, 8 und 9 stehen eng vor den Kreisspielern 5, 6 und 7. Tritt ein Abwehrspieler offensiv bis auf 9 m gegen einen Rückraumspieler heraus, erfolgt sofort ein Anspiel an den dann frei stehenden Kreisspieler, der mit Fallwurf zur oder gegen die Wurfarmseite ein Tor zu erzielen versucht.



Spieler 1 bringt dann sofort einen neuen Ball ins Spiel.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	



Bei richtigem Abwehrverhalten kann die Wurfhand nicht über Schulterhöhe gebracht werden; defensives Torwartverhalten.

TRAININGSEINHEIT 40

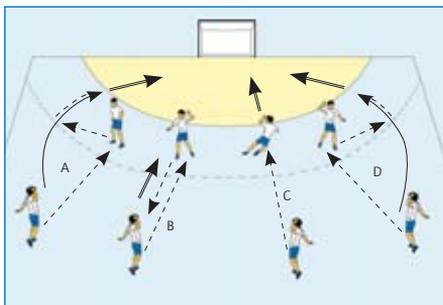
Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:

Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Laufen und hinsetzen, sich auf den Rücken legen, sich aus der Rückenlage aufsetzen, Kniestand und zwei Liegestütze, weiterlaufen.
- Hüpfen im Stand mit angelegten Armen, Grätschstellung, die Arme über dem Kopf zusammenschlagen und wieder in die Grundstellung (Hampelmann).
- Strecksprung und Hochsprung im ständigen Wechsel.
- Spiel mit Partner und zwei Handbällen, Abstand wechselnd 4-6 m, Partner spielt hoch zu, Torwart spielt rollend zurück.
- Lauf mit Tempowechsel jeweils nach 10 m.



Übung 78

Technische und taktische Ausbildung

Gruppe A: Rückraumspieler passt zum Partner, Rückpass in den Lauf und Durchbruch durch den Außenspieler.

Gruppe B: Pass – Rückpass – Torwurf.

Gruppe C: Pass und Fallwurf vom Kreis.

Gruppe D: Pass und Rückpass in den Lauf, dann Durchbruch auf der RA-Position.

Partnerwechsel und Übungswiederholung.

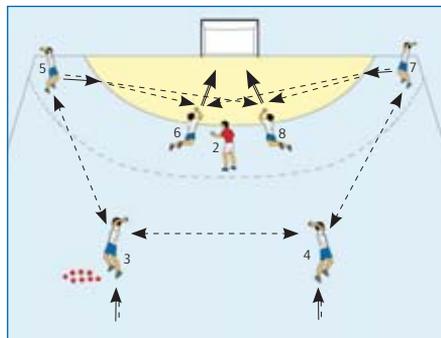
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 78/79

Übung 79

Anspiel von 3 und 4 auf die Außenpositionen zu den Spielern 5 und 7; Anspiel von 5 und 7 im Wechsel an die Kreispieler 6 und 8. Fallwürfe nach Anspiel durch den Torraum. Abwehrspieler 2 – Aufgabe durch den Trainer. Zum Beispiel: Spieler 6 wird eng gedeckt.



Hinweis:

Keine weiten Abstände zwischen den am Kreis stehenden Spielern.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

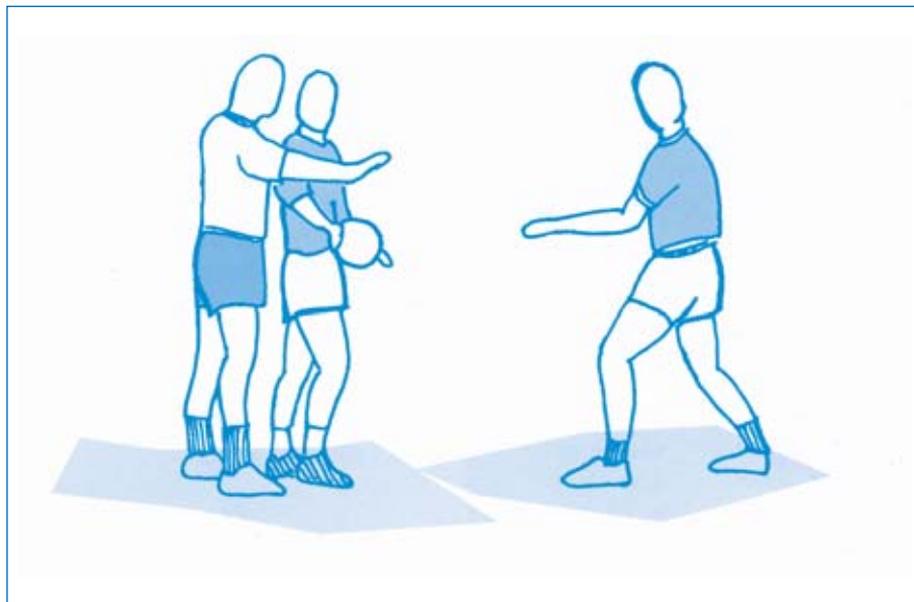
min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



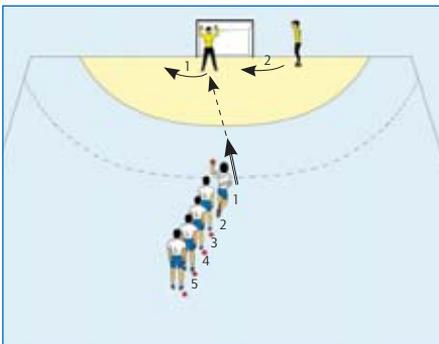
Richtiges Abwehrverhalten: So kann die Wurfhand nicht über Schulterhöhe gebracht werden.

TRAININGSEINHEIT 41

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Im Torraum Pässe in der Bewegung mit einem oder mehreren Partnern, auch rückwärts, in verschiedenen Höhen, mal fangen, mal nur stoppen, mal sofort weiterleiten zum Partner.
- Läufe über 5-10 m, Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Drehung.
- Wechselsprünge durch die Halle, einbeinig, rechts-links-rechts usw.
- Einwürfe über den Kopf mit dem Medizinball, Stand und Hocke, 10 x in einer Serie.



Übung 80

Technische und taktische Ausbildung

Spieler 1 wirft mit maximaler Kraft von 10-12 m auf das Tor. Nach der Abwehr geht Torwart 1 aus dem Tor und macht einen Liegestütz (Hock- oder Hampelmannsprung, Rolle vorwärts usw.). So wie Torwart 1 das Tor verlassen hat, geht Torwart 2 in das Tor.

Hinweis:

Übungsunterbrechung, wenn Bälle so im Torraum liegen, dass sich der Torwart verletzen könnte.

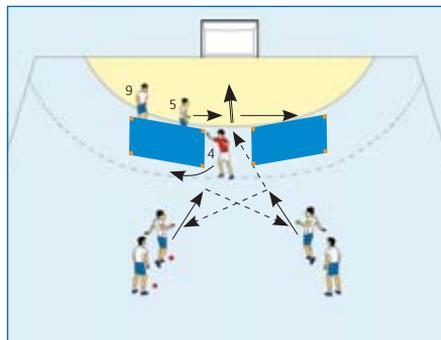
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 80/81

Übung 81

Zwei Partner passen sich in der Stoßbewegung einen Ball zu. Hinter zwei hochgestellten Weichbodenmatten und dem in der Lücke zwischen den Matten stehenden Abwehrspieler 4 bewegen sich die Kreisspieler 9 und 5 nacheinander von links nach rechts. Abwehrspieler 4 tritt schnell links oder nach rechts neben eine Matte und es erfolgt ein sofortiges Anspiel an den Kreis.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

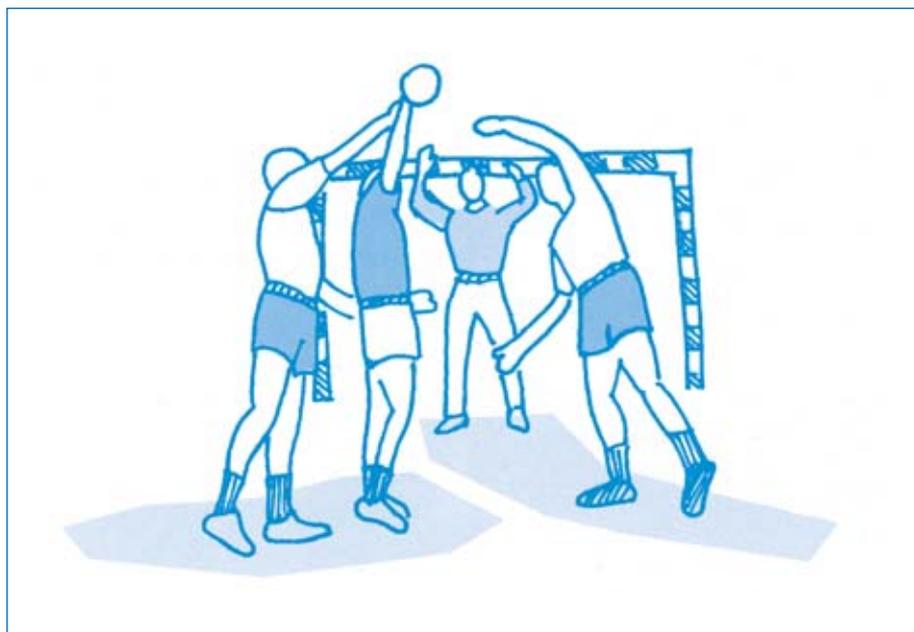
min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



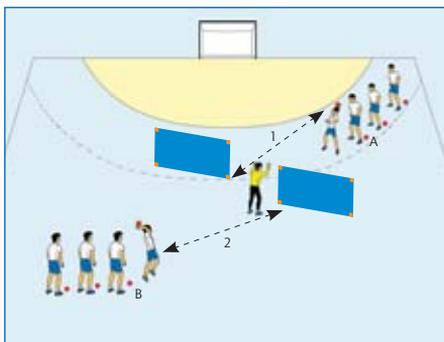
Torwarthaltung bei freier Wurfhand des Kreisspielers

TRAININGSEINHEIT 42

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Zwei Spieler passen sich mit dem Fuß den Ball zu, Wechsel rechts und links, Abstand 5 m.
- An der Sprossenwand hängend, mit den Füßen Bälle abwehren.
- Rückenlage, Beine hoch und Knie hinter den Kopf bringen.
- Kerze, ein Bein gestreckt nach hinten auf den Boden bringen.
- Laufvariationen mit dem Ball.
- Grätschstellung, Knie durchdrücken, Handfläche auf den Boden.



Übung 82

Technische und taktische Ausbildung

Torwart in der Gasse zwischen den hochgestellten Weichbodenmatten. Die Gruppen A und B werfen abwechselnd. Der Torwart dreht sich nach jedem Wurf zur anderen Gruppe um. Grundstellung, erst dann der nächste Wurf.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Varianten:

- A und B, beide flach.
- A und B, beide Aufsetzer.
- A wirft flach, B wirft Aufsetzer.
- A und B, Würfe auf die Füße des Torwarts.

Übungen 82/83

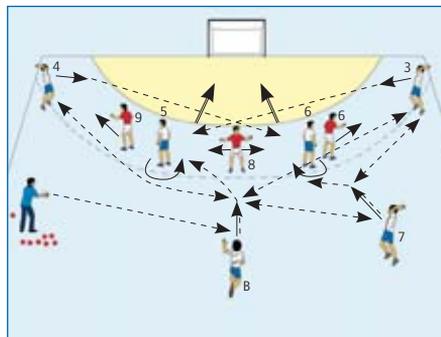
Übung 83

Trainer spielt zum Ballverteiler B. Der kann die Kreisspieler 5 oder 6 direkt anspielen; oder Pass an Ballverteiler 7 spielen; oder auf die LA- oder RA-Position zu Spieler 4 und 3, die dann jeweils mit einem Torraumpass die Kreisspieler anspielen.

Die Abwehrspieler 9, 8 und 6 arbeiten halbaktiv oder voll aktiv, nach Ansage des Trainers.

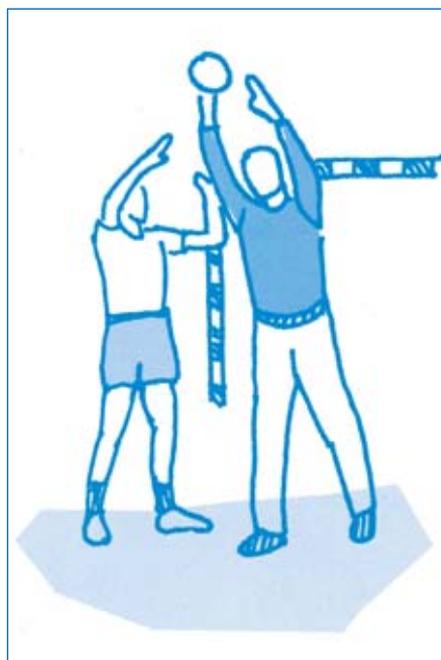
Variante:

Sprungwürfe von 4 und 3 oder Zuspiel im Sprung von 4 und 3.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht



*Torwart fängt den Gegenstoß ab;
Situation bei exaktem Ablauf.*

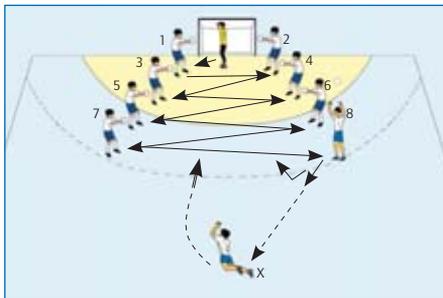
TRAININGSEINHEIT 43

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Hampelmann am Boden, rechten Fuß und rechte Hand schnell zusammenführen, ohne dass der Oberkörper vom Boden abgehoben wird, in Bauch- und Rückenlage.
- Torwart liegt parallel zur Torlinie, fängt den vom Partner zugespellten Handball und wirft sofort zurück.
- Spagatübung, im schnellen Wechsel nach rechts und links (eventuell Hürdensitzwechsel).
- Zuspiel im Stand, Ball im Sitzen annehmen.

Übung 84



Technische und taktische Ausbildung

Torwart führt Seitwärtsschritte aus, Spieler halten einen Ball auf der ausgestreckten Hand hoch. Der Torwart spielt den Spielern schnell den Ball aus der Hand. Spieler 8 wirft seinen Ball 50 cm hoch – Torwart fängt und spielt zu X, läuft rückwärts ins Tor. In die Rückwärtsbewegung spielt X eine Bogenlampe auf das Tor.

Hinweis:

Nie die Bälle aus der Vorwärtsbewegung spielen. Erst Grundstellung.

Variante:

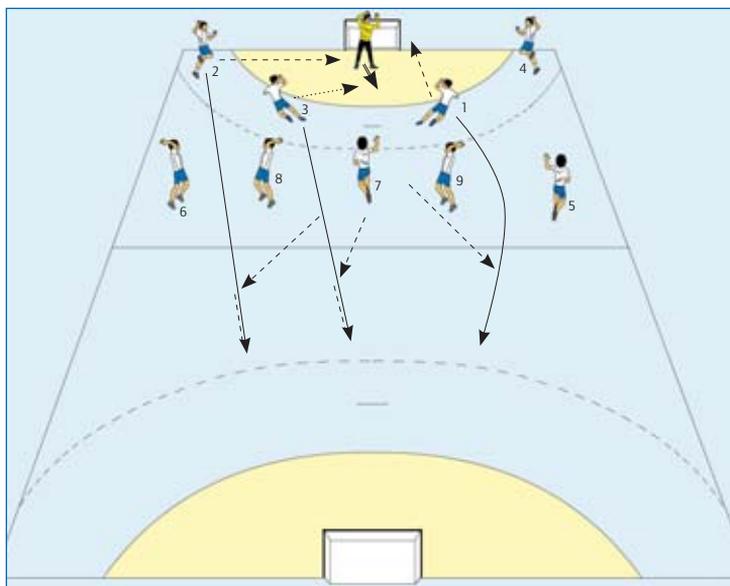
Die Bälle werden in verschiedenen Höhen gehalten.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 84/85

Übung 85



Die Spieler (alle mit Ball) verteilen sich auf dem Spielfeld und führen Liegestütze, Hocksprünge usw. aus. Nach vorher festgelegter Reihenfolge wird z. B. von Spieler 1 der Ball neben das Tor geworfen und zum Gegenstoß gestartet. Der Torwart holt schnell den Ball und spielt in den Lauf von 1, der mit Torwurf abschließt. Dann Spieler 2 usw. Die Spieler kehren an der Außenlinie wieder zu einem freien Platz zurück (ständiger Positionswechsel).

Kontrolle

Dauer

min

verkürzt

min

verläng.

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

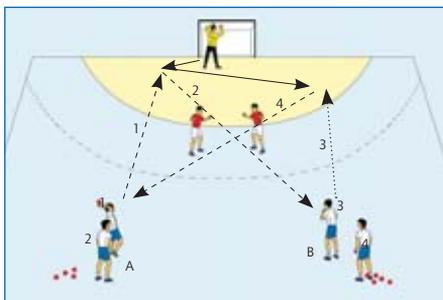
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 44

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen, dabei strecken und bücken links und rechts im Wechsel.
- Dehnungssprünge im Sitzen.
- Lauf auf den Fußspitzen.
- Kniebeugen in verschiedenen Stufen, in wechselnder Folge.
- In den Liegestütz fallen, hochspringen, zugespielten Ball in Kopfhöhe fangen, Rückpass und wieder in den Liegestütz fallen.
- Gruppe in Reihe frontal zum Tor, Abstand 10 m, Würfe in den Torwinkel, links und rechts im Wechsel.



Übung 86

Technische und taktische Ausbildung

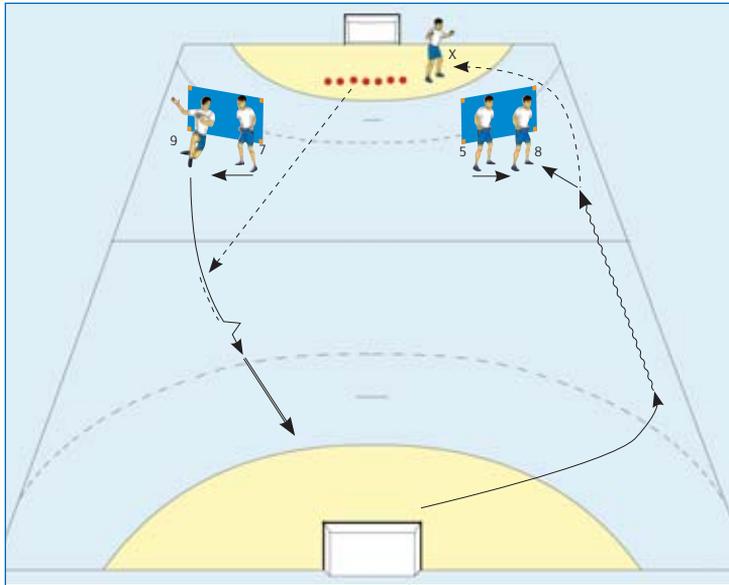
A 1 wirft seinen Handball in den Wurfkreis links; Torwart nimmt den Ball auf und spielt zu B 3; der rollt den Ball in den Wurfkreis rechts, Torwart nimmt den Ball auf und spielt zu A 1 usw. Die Spieler A 2 und B 4 lösen sofort A 1 und B 3 ab, wenn der Ball verloren geht. A 1 und B 3 schließen sich dann mit Ball hinter A 2 und B 4 an.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 86/87

Übung 87



Anspiel an – verdeckt hinter hochgestellten Weichbodenmatten startende – zum Gegenstoß laufende Spieler; nach abgeschlossenem Gegenstoß an der Außenlinie im Sprint zur anderen Gruppe prellen und Helfer X den Ball zuspielen.

Varianten:

- Jeweils ein Abwehrspieler läuft aus dem Mittelbereich mit.
- Jeweils auf den Halbpositionen steht ein Abwehrspieler, der den Gegenstoß zu verhindern versucht, und zwar defensiv, offensiv oder ohne Festlegung.

Kontrolle

Dauer

min

verkürzt

min

verläng.

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

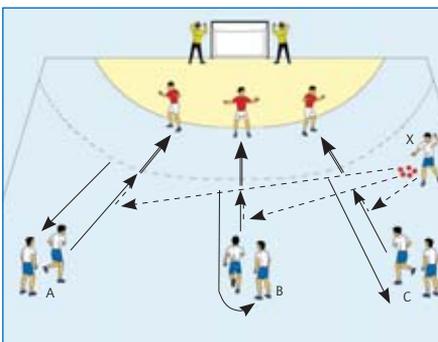
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 45

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Dehnungsübungen im Schritt, im Grätschsitz, im Hürdensitz, im Spagat.
- Serien hoher seitlicher Beinschwünge, rechts und links.
- Aus dem Hockstand und Streckstand die an der Sprossenwand eingehängte Bank nach oben drücken.
- Torwart pendelt am Torpfosten zwischen beiden Pfosten, nimmt einen Handball am Pfosten auf, berührt die Latte und legt den Ball ab, steppt zum anderen Pfosten usw., je Serie 10 x (1-2 min).



Übung 88

Technische und taktische Ausbildung

Anspieler X passt (nicht zu schnell hintereinander) zuerst in die Vorwärtsbewegung von A, der etwa von 10 m auf das Tor wirft. Dann Pass zu B, Pass zu C usw.

Ausführung der Würfe festlegen.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Hinweis:

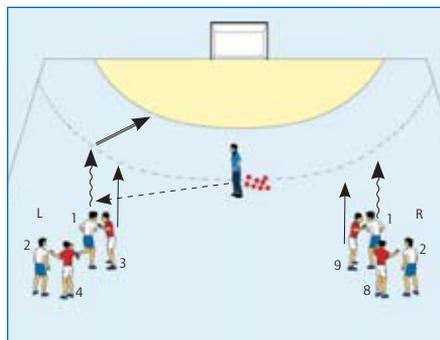
Zwei Spieler oder Torwarte rechts und links neben das Tor stellen, die die Bälle schnell wieder zu X rollen.

Übungen 88/89

Torwürfe nach Gegenstoß bei innen mitlaufendem Abwehrspieler

Übung 89

Der Trainer spielt einen Pass zu L 1, der prellend eng neben Abwehrspieler 3 regelgerecht gehindert wird, nach innen in eine günstige Wurfposition zu gelangen. Nachdem L 1 mit Torwurf abgeschlossen hat – spielt der Trainer zu R 1 usw.

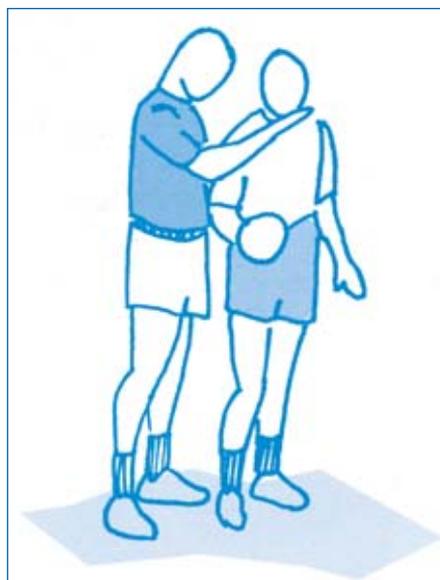


Varianten:

- Lauf vom anderen Wurfkreis.
- Übung mit Abwehrspieler, der außen läuft.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht



Haltung des Abwehrspielers beim Gegenstoß, wenn die Wurfhand nicht zur Seitenauslinie zeigt; der Torwart bietet dem Werfer die leichteste Ecke an.

TRAININGSEINHEIT 46

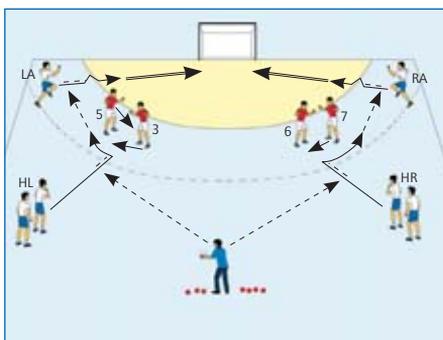
Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:

Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Von der Tormitte startend, langsamer Lauf zum gegenüberliegenden Tor, prellend mit einem Handball zurück; 5-10 x, dabei das Tempo wechseln.
- An Bälle schlagen, die in den oberen Torecken befestigt sind (Ballnetze, Einkaufsnetze), Wechsel rechts und links, Serien jeweils 10 x, Kurzpause.
- Am Torpfosten, in Grundstellung stehend, zugespielten Medizinball fangen, zum anderen Pfosten auf der Torwartideallinie und dort wieder Medizinball fangen usw.



Übung 90

Technische und taktische Ausbildung

Der Trainer spielt in die Vorwärtsbewegung von HL, dieser deutet einen Durchbruch in die Nahtstelle zwischen Verteidiger 5 und 3 an, zwingt 5 zum Verschieben nach innen und passt zum LA; LA Sprungwurf. Der Trainer passt jetzt zum Spieler auf der HR-Position usw.

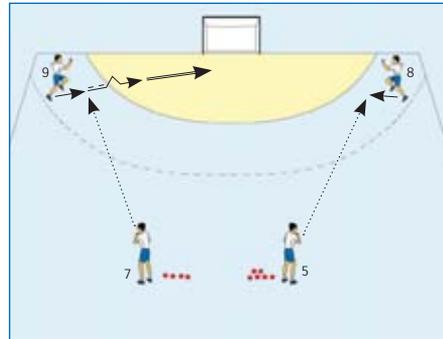
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 90/91

Übung 91

Die Spieler 7 und 5 rollen im Wechsel Bälle auf die Außenpositionen. LA-Spieler 9 und LA-Spieler 8 werfen nach der Ballaufnahme mit Sprungwurf auf das Tor. Spieler 9 und 8 laufen nach jedem Wurf im Sprint wieder auf ihre Positionen.



Hinweis:

Erhöhte Verletzungsgefahr durch im Torraum liegende oder rollende Bälle; Übungsunterbrechung.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?				nicht erreicht

Physische Ausbildung in der Vorbereitungsperiode

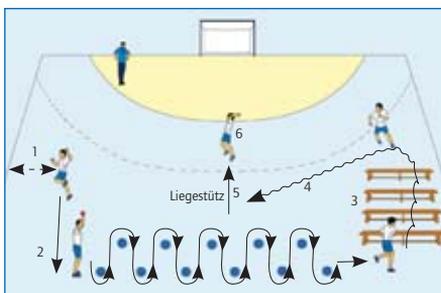
1. 10 x 5 m Sprint, 4 min Pause.
2. 10 x 5 m Sprint, 4 min Pause.
3. Sprintserien am Hang oder in entsprechendem Gelände.
4. 1.000 m – in Intervallen zurücklegen: 10 – 20 – 50 – 200 – 400 m; und wieder von vorn mit kurzen Strecken beginnen.
5. Dehnungsübungen und leichte Sprungübungen.
6. Lockere Hangläufe, später Steigerung.
7. Gymnastik mit vielen Schwungübungen.
8. Schrittsprünge.
9. Laufbewegung nach freier Wahl (Dauer: 5 min).

TRAININGSEINHEIT 47

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Laufen mit verschiedenen Drehungen (180° und 360°).
- Rumpfkreisen abwechselnd nach links und rechts.
- Zwei Handbälle abwechselnd gegen die Wand spielen und fangen.
- In Dreiergruppe wird ein Handball im direkten Zuspiel schnell weitergeleitet, Abstände verringern, vergrößern.
- Seilspringen.
- 1 min Tempolauf.
- Abwehr von schnell hintereinander, aber schwach in alle Torecken geworfenen Handbällen.



Übung 92

Technische und taktische Ausbildung

7-m-Würfe nach vorheriger hoher Belastung

1. Station: 30 Würfe gegen die Wand, Abstand 5 m (auch Medizinball).

2. Station: Ball über dem Kopf halten und Steppschritte um die versetzt liegenden Medizinbälle.

3. Station: Sprünge über Bankreihen o. Ä.

4. Station: Im Sprint zu Station 5 prellen.

5. Station: Liegestütze, Anzahl nach Können, dann Ballaufnahme und an die 7-m-Marke tragen, Torwurf nach Pfiff.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 92/93

Übung 93

HR spielt einen Pass in die Vorwärtsbewegung von RA; Sprungwurf von RA, Ballaufnahme im Sprint und hinter die HR-Gruppe.

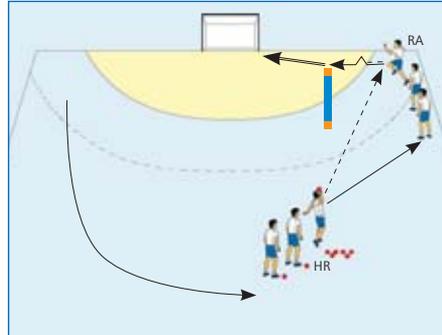
HR sprintet nach Pass hinter die RA-Gruppe.

Hinweis:

Eine hochgestellte Weichbodenmatte grenzt den Wurf- und Sprungbereich ein.

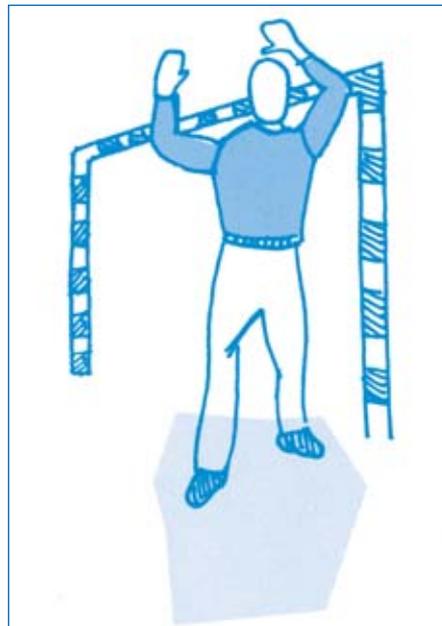
Variante:

Übung auch von HL und LA.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	
verkürzt	min	nein	ja
verläng.	min	wann?	
Pausen		Trainingsziel	
nach	min	erreicht	
Dauer	min	zum Teil	
		nicht erreicht	



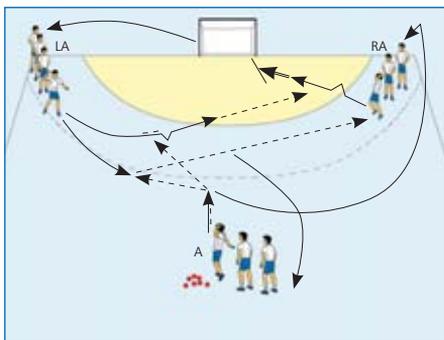
Vorbereitung des Torwarts für seine Grundstellung in die Wurfvorbereitungszeit des Schützen mit Trainingshilfen. Das linke Bein wird noch nach vorn gezogen und die Grundstellung für einen Wurf von der Außenposition stimmt.

TRAININGSEINHEIT 48

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Im Lauf den Ball leicht tippen, dann hart auftippen, hochspringen und den Ball fangen.
- Zwei Partner, mit je einem Ball, harte Aufsetzer zuspielen und im Sprung fangen.
- In der Bauchlage nach jedem Zuspiel einen Liegestütz.
- Aus der Hocke Ball schräg hochwerfen und im Hechtsprung fangen.
- Sprünge über den kleinen Kasten und den Ball fangen.



Übung 94

Technische und taktische Ausbildung

A passt in den Lauf von LA (1). Der passt in den Lauf oder Sprung von RA (2); RA Torwurf. A sprintet nach Pass zur RA-Position, LA zur Gruppe A und RA sprintet zur LA-Position.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Variante:

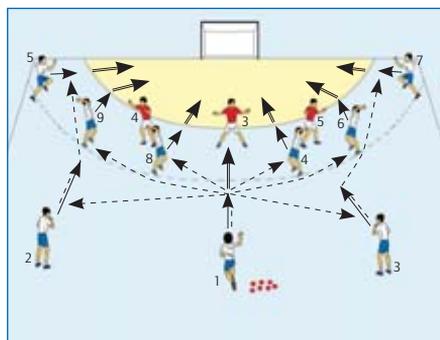
LA läuft statt zum Kreis zur 9-m-Linie.

Übungen 94/95

Übung 95

Sieben Angriffsspieler, von denen 2 und 3 nicht auf das Tor werfen; freie Ballwege!

Bei günstiger Wurfmöglichkeit werfen 5, 9, 8, 4, 6, 7 oder 1 auf das Tor. Abwehrspieler 4, 3 und 5 arbeiten sehr beweglich am Kreis.



Variante:

Übungsschwernis durch einen weiteren oder zwei Abwehrspieler.

- Halbspieler dürfen auch werfen.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

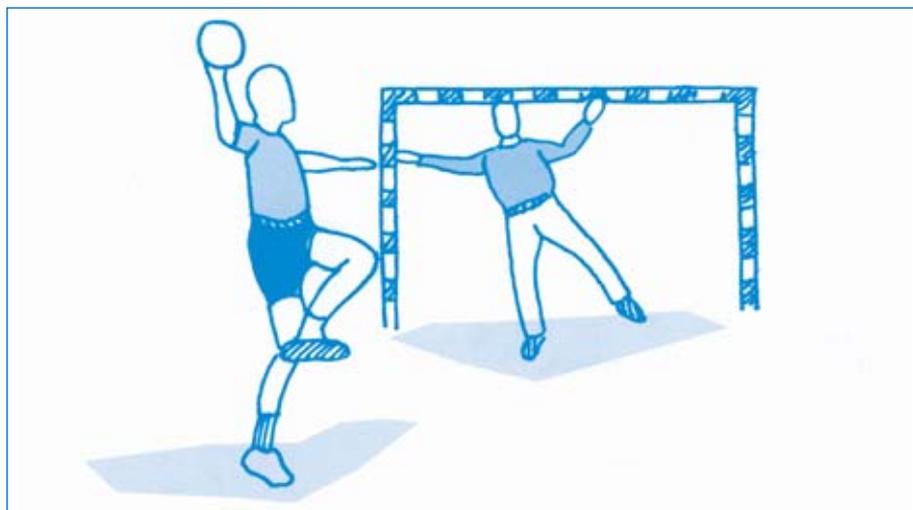
min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



Werfer in Schrittstellung: Torwart beobachtet die Schulterhaltung.

TRAININGSEINHEIT 49

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

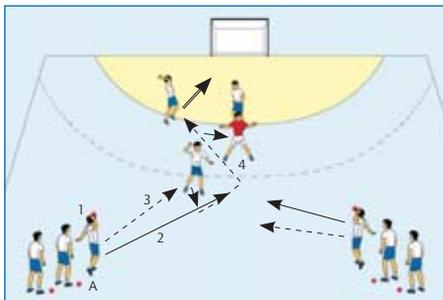
Lauf

- Zwei Spieler mit zwei Handbällen; Pässe direkt/indirekt bei wechselnden Abständen.

Gymnastik

Die Partner liegen in Rückenlage, die Füße zueinander:

- Wechselweise zur Bauchmuskulaturkräftigung den Oberkörper vorwärts aufrichten.
- Nach links bzw. rechts seitwärts aufrichten.
- Partner fassen sich an den Händen und versuchen, sich auf die Füße zu treten.



Übung 96

Technische und taktische Ausbildung

Anspiel an ungedeckte Kreisspieler

A 1 spielt Pass zum Mitspieler (ca. 10 m vor dem Tor) und läuft diagonal nach rechts (2), erhält Rückpass (3) und spielt den Kreisspieler an, der vom Abwehrspieler nicht gedeckt wird (4). Der Abwehrspieler entscheidet sich nach dem Rückpass, welchen der Kreisspieler er deckt.

Variante:

Zwei Übungsgruppen; Passvarianten.

Kontrolle

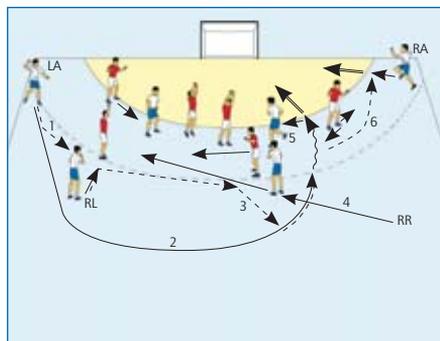
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 96/97/98

Hereinholen des LA gegen 5:1 bei offener oder defensiver Abwehrformation

Übung 97

LA passt zu RL – oder läuft mit Ball und passt dann zu (1), je nach Antrittsgeschwindigkeit des LA, erhält nach Bogenlauf (2) den Ball von RL (3) (eventuell 1 x Tippen) oder von RR (4) zurück und spielt aus dem Lauf/Sprung zum Kreisspieler (5) oder zum RA (6).



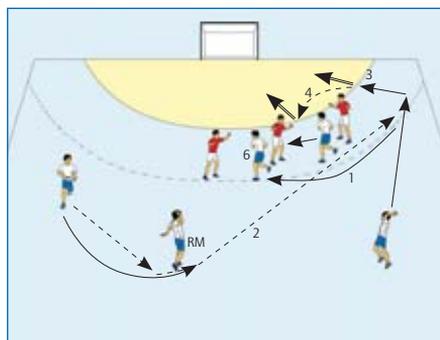
Variante:

Kreisspieler läuft kurz nach innen und spielt an RA ab. Zuerst ohne Torwurf üben.

Kontrolle			Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	Wiederholung	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

Übung 98

RA 6 läuft ein (1); der vorher eingelaufene LA – jetzt auf der RM-Position – passt zu dem auf die RA-Position gewechselten RR (2); RR wirft selbst (3) oder passt zum Kreisspieler, der vorher mit dem einlaufenden Spieler nach innen gerückt ist (4).



Kontrolle			Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	Wiederholung	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 50

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

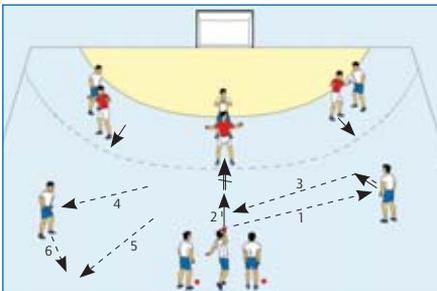
Physische Vorbereitung

Lauf

- Slalom um Hindernisse (Medizinballreihe) vorwärts und rückwärts.
- Temposteigerung.
- Hindernisreihe unregelmäßig versetzen.
- Temposteigerung.
- Steigerungsläufe mit Handball, Würfe auf Ziele.

Dehnungsübungen

- Im Hürdensitz.
- In der Bauch- und Rückenlage.
- Im Stand.



Übung 99

Technische und taktische Ausbildung

Wahrnehmungsschulung

Pass von der Mittellinie an RR (1) oder RL und Sprint (2). Rückpass in den Sprint (3), Torwurf vorgetäuscht. Bleiben die drei Kreisspieler gedeckt, dann Pass zu RL (4) und Lauf zurück (5); RL passt zum Übenden zurück (6). Tritt einer der Abwehrspieler heraus oder zur Seite, erfolgt das Anspiel, dann Torwurf vom Kreis. Spielnahe Intensität.

Kontrolle

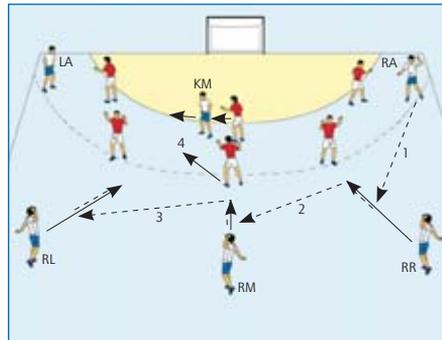
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 99/100/101

Übergang der Angriffsformation 3:3 auf 2:4 gegen 3:2:1 oder offensive 5:1-Abwehr

Übung 100

RA passt in die Stoßbewegung von RR (1); RR passt zu RM (2); RM in den Anlauf von RL (3); KM schiebt sich zur Ballseite und wird von seinem Abwehrspieler gedeckt (4).



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?

Pausen

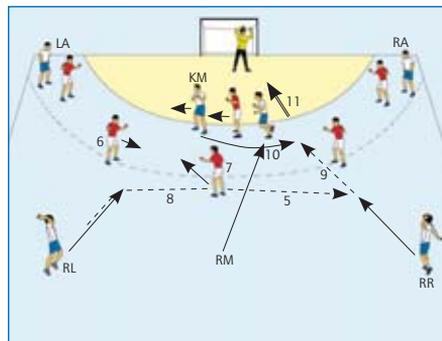
nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Übung 101

Nach dem Zuspiel an RL läuft RM zur Sperre an den Abwehrspieler HM an den Kreis ein (5); RL täuscht einen Torwurf an und wird vom Abwehrspieler HR angegriffen (6). Der vorgezogene Abwehrspieler versucht, das Kreisenspiel von RL an KM zu verhindern (7). RL passt zu RR (8). RR passt zu KM (9), der die Sperre des RM umläuft (10) und ungehindert zum Torwurf gelangt (11).



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?

Pausen

nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 51

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

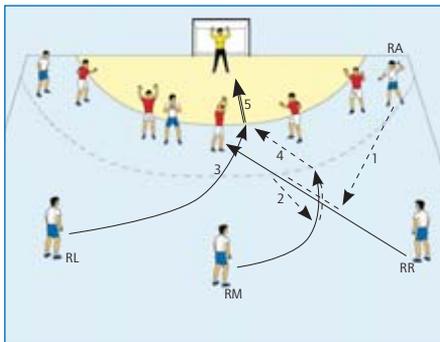
Physische Vorbereitung

Fußballspiel

Spielfläche ist das Handballfeld, Tennis- oder Gummiball das Spielgerät, Tore sind z. B. offene Kastenenteile.

Gymnastik

- Ausfallschritte vorwärts mit Nachfedern.
- Im Stand (Grätschstand) mit der linken Hand die rechte und mit der rechten Hand die linke Fußspitze berühren.



Übung 102

Technische und taktische Ausbildung

Übergang von 3:3 auf 2:4 bei Überzahl im Angriff gegen defensive bzw. offensive 5:0-Abwehr

RA passt in die Stoßbewegung von RR (1). RR kreuzt mit RM und passt zu RM (2). RR stellt nach dem Kreuzen eine Sperre am Kreis (3). RM täuscht einen Wurf an und fordert die Aufmerksamkeit seines Abwehrspielers, passt zum einlaufenden RL (4). RL wirft auf das Tor (5).

Kontrolle

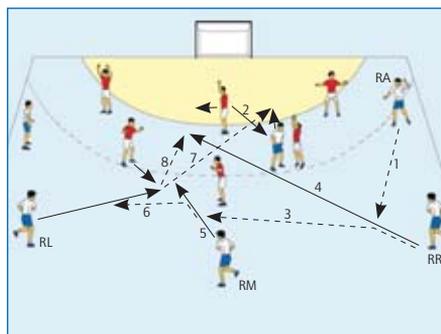
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 102/103

Übergang von einer 3:3-Angriffsformation auf 2:4 gegen 3:2:1 oder offensive 5:1-Abwehrformation

Übung 103

Mit dem Pass von RA an RR (1) löst sich der Kreisspieler 6 vom Kreis und geht in die Sperrstellung gegen Abwehrspieler HL (2). RR passt zu RM (3) und läuft diagonal ein (4). RM stößt schräg mit Ball in die Nahtstelle zwischen dem vorgezogenen und dem Abwehrspieler HR (5), spielt den Ball in die Stoßbewegung von RL (6). RL spielt zum sich aus der Sperrstellung absetzenden Kreisspieler (7) oder zum eingelaufenen RR-Spieler.



Abhängig vom Verhalten des vorgezogenen und des HR-Abwehrspielers kann RL auch mit RM kreuzen und mit Ball einen Durchbruch zum Kreis versuchen.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

Kreistraining

Station 1: Tempolauf um zwei Markierungen, Abstand 5 m.

Station 2: Schnelles Werfen des Handballs aus 4 m Entfernung gegen die Wand.

Station 3: Kastenaufsteigen.

Station 4: Prellslaloms über 20 m; Rückweg außerhalb der Markierungen.

Station 5: Rückenlage auf einem Kasten, Füße eingehakt oder festgehalten, schnelles Aufrichten des Oberkörpers mit einem Medizinball und langsam zurück.

TRAININGSEINHEIT 52

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

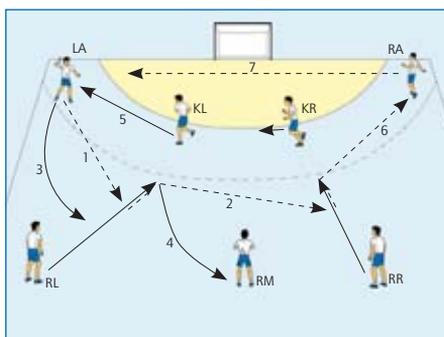
Physische Vorbereitung

Fußballtennis

Ball (Fußball oder Gummiball) mit dem Fuß oder dem Kopf über eine Schnur (ca. 70 cm hoch) spielen. Zwischen jedem Abspiel darf der Ball 1 x den Boden berühren. Im eigenen Feld darf er 3 x gespielt werden.

Gymnastik

Ausfallschritt links, der Oberkörper wird nach hinten gedreht, linke Hand zur rechten Ferse usw.



Übung 104

Technische und taktische Ausbildung

Wechsel der Angriffsformation von 2:4 auf 3:3

LA leitet mit Pass an RL den Übergang ein (1). RL Pass zu RR (2). LA wechselt auf die RL-Position (3), RL auf die RM-Position (4). KL besetzt die LA-Position (5). RR passt zum RA (6). RA spielt einen Torraumpass zur LA-Position (7) und die Übung beginnt erneut.

Spielt RA zurück zu RR, beginnt der Übergang nach links.

Kontrolle

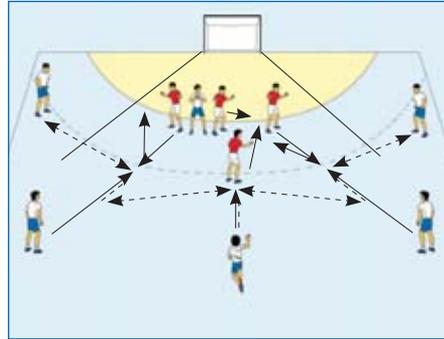
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 104/105

Übung für die Abwehrspieler der 5:1-Formation

Übung 105

4:4 mit LA und RA als zusätzliche Anspielstationen. Hohe Bewegungsintensität der Abwehrspieler; Heraustreten, Sichern, Verschieben, Einordnen innerhalb der Abwehr.



Varianten:

- KM wird voll aktiv.
- KM arbeitet nur am Kreis.
- KM arbeitet offensiv und legt Sperren.
- Aufbauspieler versuchen, den Kreisspieler anzuspieren.
- Aufbauspieler werfen auf das Tor, wenn sich Lücken bieten bzw. nutzen die Sperrstellung von KM zum Durchbruch.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?				nicht erreicht

Kreistraining

Station 1: Starts aus der Bauchlage, scharfe Sprints über 30 m und wieder in die Bauchlage gehen.

Station 2: Schluss sprünge seitlich über den Medizinball.

Station 3: Hände in Nackenhalte, schnelles Aufrichten des Oberkörpers und tiefes Rumpfvorbeugen.

Station 4: Drücken des kleinen Kastens (oder Langbank) aus der Hocke.

Station 5: Stretcsprung und Medizinball-Hochstoß.

TRAININGSEINHEIT 53

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

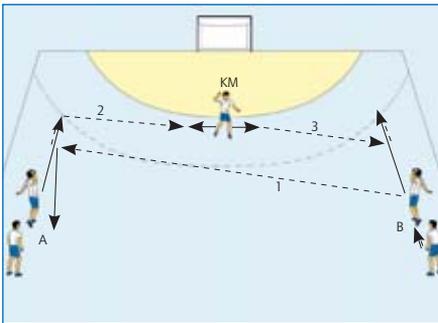
Physische Vorbereitung

Sechstagerennen

Zwei Mannschaften: Mannschaft 1 und Mannschaft 2 verfolgen mit ihrem Medizinball den der Gegenpartei; zwei Gegenüberstehende beginnen; jeweils zum Übernächsten werfen.

Gymnastik

Im Liegestütz Beine grätschen und zusammenführen.



Übung 106

Technische und taktische Ausbildung

Schulung von Diagonalpässen

B stößt mit Ball und passt diagonal in die Stoßbewegung von A: A passt zum KM, KM in die Stoßbewegung von B. B und A reihen sich hinten in ihren Gruppen an.

Kontrolle

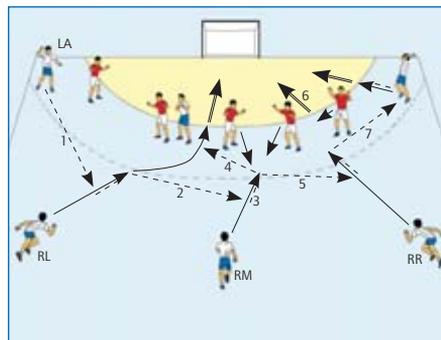
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 106/107

Überzahlgriff gegen defensive 5:0-Abwehr

Übung 107

LA passt zu RL (1), der direkt auf den Abwehrspieler HR stößt (bis ca. 9 m) und zu RM passt (2). RM stößt auf die Nahtstelle zwischen den Abwehrspielern Kreismitte und halblinks (3). Jetzt muss RM das Verhalten dieser beiden Abwehrspieler beobachten: Greift ihn der Abwehrspieler in der Mitte an, spielt er den Ball zum einlaufenden RL (4).



Greift ihn der Abwehrspieler halblinks an, passt er zum mitstoßenden RR (5). RR gelangt entweder selbst zum Durchbruch (6) oder passt zu RA, wenn er vom Abwehrspieler AL angegriffen wird (7).

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?				nicht erreicht

Kreistraining

Station 1: Ohne Pause Sprünge gegen die Wand mit anschließendem Abdruck der Hände von der Wand.

Station 2: Bauchlage, Medizinball gegen die Wand werfen und wieder fangen, ohne den Ball auf den Boden fallen zu lassen.

Station 3: Grätschwinkelsprünge.

Station 4: Medizinball mit Händen und Füßen halten.

Station 5: Strecksitz, Beinkreisen mit dem Medizinball.

Station 6: Medizinball mit voller Kraft gegen die Wand aus einer Entfernung von ca. 3 m werfen.

TRAININGSEINHEIT 54

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

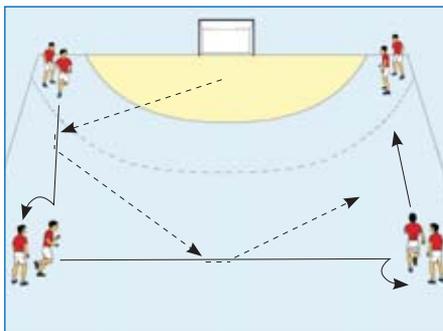
Physische Vorbereitung

Ausbrechen

- Innenkreis und Außenkreis gehen, laufen. In Gegenrichtung.
Startsignal: Pfiff oder Handzeichen.
- Innenkreis versucht, Außenkreis abzuschlagen bzw. auch umgekehrt. Abstände vergrößern bzw. verringern.

Gymnastik

Rolle vorwärts und in den Hürdensitz gehen.



Übung 108

Technische und taktische Ausbildung

Pässe aus dem Lauf

Aus dem Lauf erfolgt das Zuspiel in den Lauf des Spielers der nächsten Gruppe.

Hinweis:

Nach dem Zuspiel wird mit unverminderter Geschwindigkeit hinter die nächste Gruppe gelaufen.

Variante:

Ballweg mal rechts-, mal linksherum; nach Zuspiel stoppen und rückwärts hinter die eigene Gruppe zurück.

Kontrolle

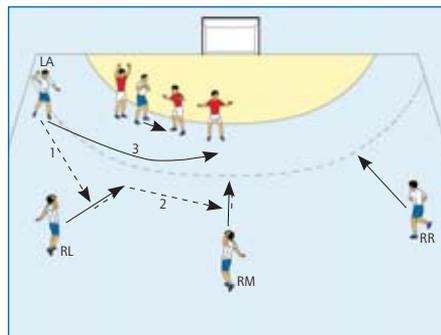
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 108/109/110

Einlaufen von RA und Wechsel von RL- auf LA-Position

Übung 109

LA passt zu RL (1), der zu RM passt (2). Mit dem Pass von RL zu RM läuft LA in Richtung Spielfeldmitte ein (3). RL läuft auf die LA-Position und erhält den Ball von RM, nachdem RM ein Zuspiel an RR vorgetäuscht hat. Taktische Möglichkeit bei Überzahlangriff oder gegen offensive Abwehrformationen: Abwehrspieler HR tritt gegen RL heraus, Kreisspieler verschiebt nach innen, LA läuft ein.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	
verkürzt	min	nein	ja
verläng.	min	wann?	

Pausen

nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Übung 110

Kreistraining

Station 1: Medizinball hochstoßen.

Station 2: Auf Kasten steigen, gestreckter Stand, Beinwechsel.

Station 3: Rückenlage, Füße unter die Sprossenwand, Rumpfbeugen vorwärts mit Medizinball.

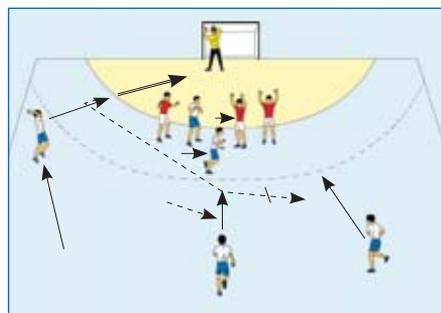
Station 4: Klimmzüge.

Station 5: Über ein Kastenteil springen, durch den zweiten Kasten kriechen und zurück.

Station 6: Bauchlage, Medizinball gegen die Wand werfen.

Station 7: Springen über die Langbank von einer Seite zur anderen.

Station 8: Liegestütze.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	
verkürzt	min	nein	ja
verläng.	min	wann?	

Pausen

nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 55

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

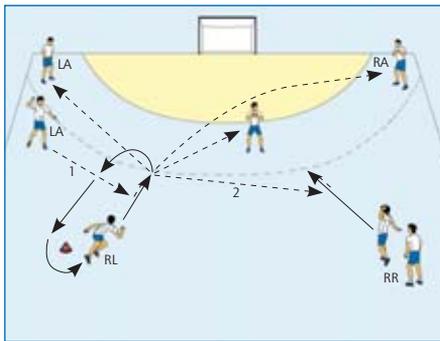
Physische Vorbereitung

Tag und Nacht

Zwei Parteien sitzen oder stehen sich an der Mittellinie gegenüber, Partei Tag und Partei Nacht. Auf Zuruf: „Tag“ fängt die Tagpartei die Nachtpartei und umgekehrt; auch aus der Bauchlage und aus der Rückenlage.

Lauf

Steigerungsläufe, zuerst ohne, dann mit Handball.



Übung 111

Technische und taktische Ausbildung

Ballannahme und sicheres Zuspiel unter physischer Belastung

LA passt in die Stoßbewegung von RL (1), der aus der Bewegung zum RR spielt (2). RR passt zu RA, dieser entweder zum LA (Eckenaußen) oder zum Kreisspieler. Diese passen immer wieder zu LA (Linienußen). Nach dem Abspiel umrundet RL rückwärts die Markierung.

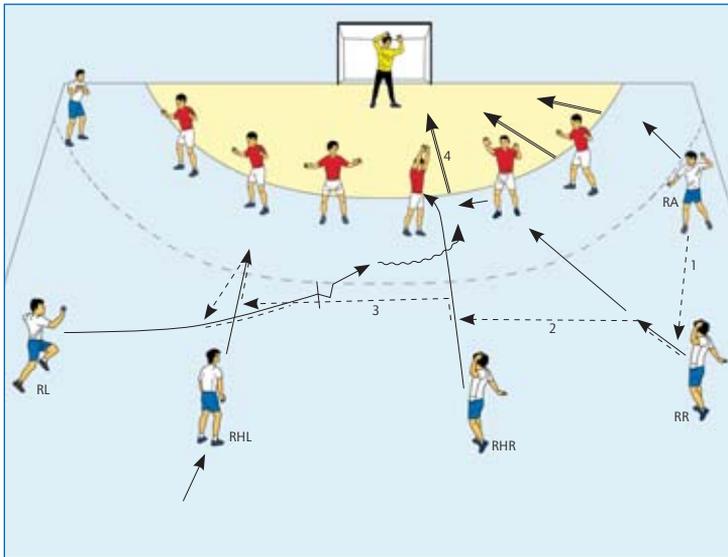
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 111/112

Übergang von der 4:2-Angriffsformation gegen defensive oder offensive 6:0- oder Unterzahlabwehr

Übung 112



RA passt in die Stoßbewegung von RR (1). RR passt zu RHR (2). RHR passt in den Anlauf zum Kreuzen, nach links von RHL (3) und geht in die Sperstellung am Kreis. RHL kreuzt mit RL. RL täuscht nach dem Kreuzen einen Sprungwurf an und versucht, die Sperre zu umlaufen. Torwurf von RL (4) oder bei Übernahme vom Abwehrspieler HL; Zuspiel an RR; RR Durchbruch oder Anspiel zu RA. Sehr günstig für den Überzahlangriff gegen fünf Abwehrspieler.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 56

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

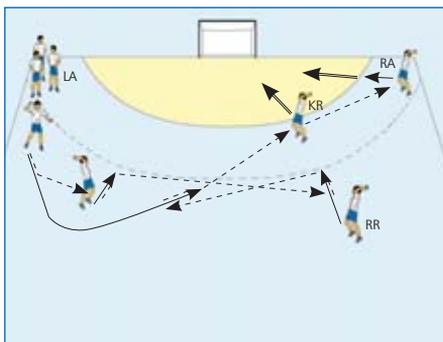
Physische Vorbereitung

Keule umstoßen

Zwei Partner fassen sich an den Händen. Die Keule steht zwischen den Partnern; durch Ziehen und Schieben den Partner zum Umstoßen der Keule bringen.

Gymnastik

Im Grätschsitz den Oberkörper abwechselnd über das linke bzw. rechte Bein führen und nachfedern.



Übung 113

Technische und taktische Ausbildung

Vorübung für den Übergang von der 2:4- auf die 3:3-Angriffsformation

Der einlaufende LA passt entweder zum Kreisspieler oder zum RA. Nach dem Pass stellt sich LA wieder hinter seine Übungsgruppe.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Variante:

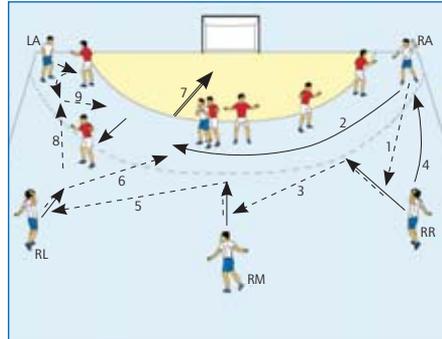
LA kreuzt nach großem Bogenlauf mit RR, ein Abwehrspieler stört und versucht, Zuspiele zu verhindern.

Übungen 113/114/115

Einlaufen des RA (Linkshänder) gegen offensive 6:0- oder 5:1-Abwehr

Übung 114

Nach Pass von RA zu RR (1) läuft RA am Kreis entlang ein (2). RR passt zu RM (3) und wechselt auf die RA-Position (4). RM passt zu RL (5). Kreisspieler 6 sperrt seinen Abwehrspieler. HL, der offensiv gedeckt wird, passt zum einlaufenden RA (6), der mit Torwurf abschließt (7), oder zum LA (8), der dann RA anspielt (9).



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	nach
verkürzt	min	nein ja	Dauer
verläng.	min	wann?	

Pausen

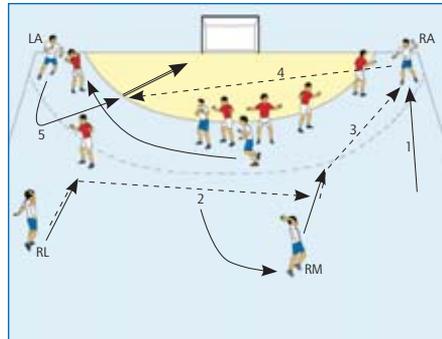
nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Übung 115

Der einlaufende RA läuft durch zur Sperre an den Abwehrspieler auf Rechtsaußen (1). RL spielt den Ball zum auf die RR-Position gewechselten RM (2). RM spielt zu RA (3), der durch den Torraum zu LA passt (4), der die Sperre umläuft (5). RL passt direkt zu LA.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	nach
verkürzt	min	nein ja	Dauer
verläng.	min	wann?	

Pausen

nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 57

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

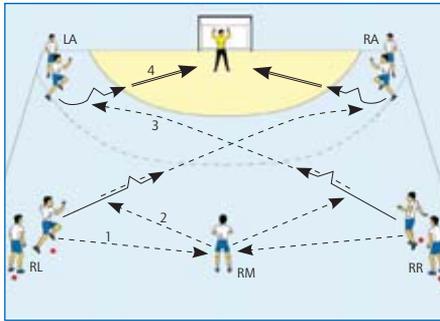
Physische Vorbereitung

Freunde suchen

Freier Lauf auf dem Handballfeld, der Trainer ruft eine Zahl. Entsprechend viele Spieler bilden eine Kette oder einen Kreis, legen sich auf den Bauch, den Rücken o. Ä.

Gymnastik

Im Stand mit Ball in Vorhalte abwechselnd den rechten und linken Fuß zum Ball führen.



Übung 116

Technische und taktische Ausbildung

Zuspiel und Torwurftraining

RR und RA passen zum RM (1) und erhalten den Ball zurück (2), passen im Sprung zu RA/LA. RA/LA Ballannahme in der Bewegung, Sprungwurf (4) usw.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

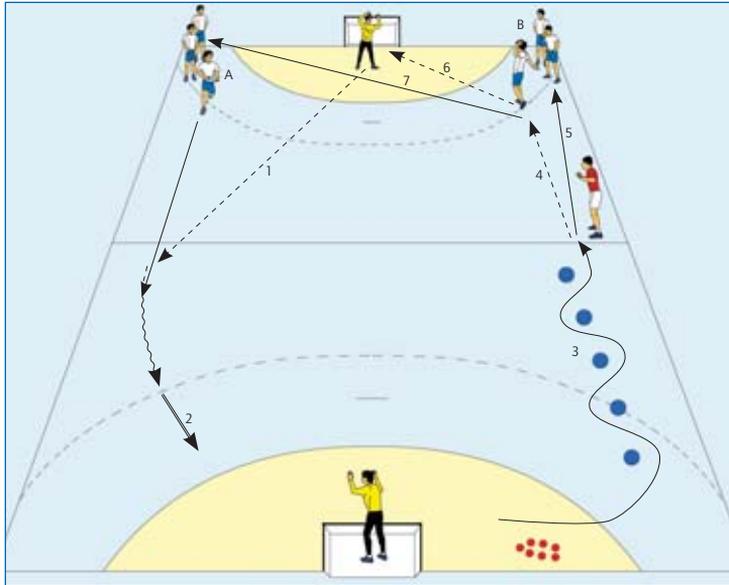
Variante:

RL passt zu LA, RR zu RA. Ein oder zwei Abwehrspieler in der Mitte oder auf den Halbpositionen mäßig aktiv.

Übungen 116/117

Gegenstoß, Torwurf, Slalomprellen, Abwehrbewegungen

Übung 117



Zuspiel des Torwarts auf den ersten Spieler der Gruppe A (1). Nach Ballannahme von A 1 kurzer Prellweg und Torwurf von der RR-Position (2).

Variante:

Gegen einen oder zwei Abwehrspieler. Bei unvermindertem Tempolauf auf die rechte Spielfeldseite, Ballannahme und Slalomprellen (3). Vor der Mittellinie Pass zu B 1 (4). A 1 wird jetzt Abwehrspieler und schließt mit Abwehrbewegungen – auch seitlich, Hände abwechselnd zur Blockbildung usw. – hinter Gruppe B an (5). B 1 passt zum Torwart (6) und läuft hinter Gruppe A (7). Torwart spielt jetzt den Ball zum Gegenstoß zum Spieler A 2.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 58

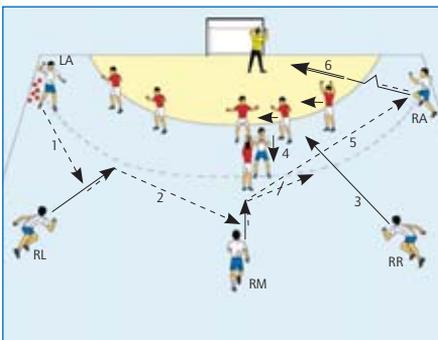
Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:

Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Skippings mit dem Handball; auf Zeichen des Trainers prellend zur gegenüberliegenden Seitenlinie starten.
- Im Stand den Ball hochwerfen und im Sitzen wieder auffangen; im Sitzen wieder hochwerfen und im Stand auffangen.
- Ein großer Kreis wird gebildet, zwei oder drei Spieler mit Handbällen gehen in die Mitte, Tempozuspiel.



Übung 118

Technische und taktische Ausbildung

3:3-Angriff gegen defensive 5:1-Abwehr

LA passt in die Stoßbewegung von RL (1), RL in den Stoß von RM (2). RM stößt frontal auf VM, täuscht ein Zuspiel zu RR an, der auf die Nahtstelle zwischen AL und HL stößt (3). KM löst sich vom Kreis und sperrt VM (4). RM passt in den Anlauf von RA (5). RA kommt zum Torwurf (6) oder spielt RR (Rechtshänder) an. RR könnte dann zu KM spielen.

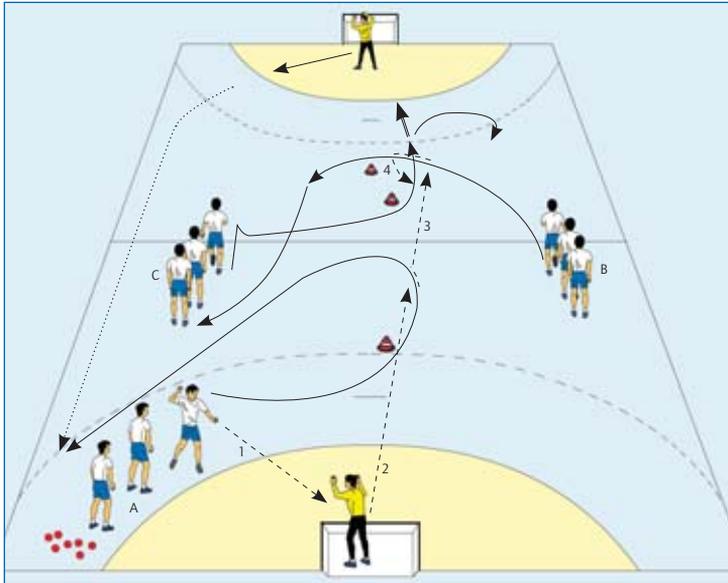
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 118/119

Übung für den erweiterten Gegenstoß

Übung 119



Der erste Spieler der Gruppe A passt zum Torwart (1) und läuft im Bogenlauf nach rechts um die Markierung. A 1 erhält einen Rückpass vom TW (2) und passt aus dem Lauf in den Bogenlauf von B (3). Gleichzeitig mit B ist auch C angelaufen. B kreuzt und passt zu C (4), der auf das Tor wirft.

Nach jedem von Gruppe C erzielten Tor rollt der TW den Ball entlang der Seitenlinie in die Ecke zu Gruppe A. Konnte der TW den Torerfolg verhindern oder flog der Ball über oder neben das Tor, legt er den Ball neben dem Tor ab. Wer erzielt am schnellsten Tore?

Hinweis:

Vom Torwart oder vom Tor abprallende Bälle, die in das Spielfeld rollen oder springen, bedeuten eine erhebliche Gefahr für die Spieler. Die Zeit, diese Gefahr zu vermeiden, muss immer sein!

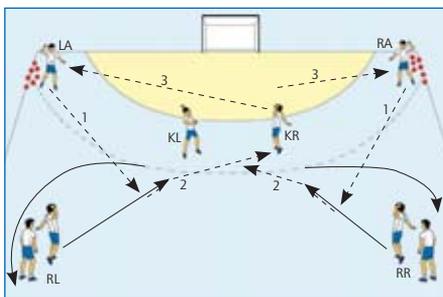
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	nach	min	erreicht		
verkürzt	min	ja	Dauer	min	zum Teil		
verläng.	min	wann?			nicht erreicht		

TRAININGSEINHEIT 59

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Passspiel mit dem Partner in Gegenüberstellung auf Tempo.
- Mit einem weiteren Partner in der Mitte.
- Hohes Tempo und die Zuspiele aus der Stoßbewegung ausführen.
- Pässe direkt und indirekt.
- Rollen.
- Zuspiele im Stand und im Sprung.
- Die Partner wechseln fliegend ihre Plätze.
- Handgelenkpässe.
- Im Dreieck mit zwei Handbällen schnelle Pässe spielen.



Übung 120

Technische und taktische Ausbildung

Ballannahme nach starker physischer Belastung

Eine Übungsgruppe bilden LA, RL und KL, die andere RA, RR und KR. LA passt zu RL (1), RL zu KL (2) und läuft zur Markierung zurück. KL passt zu LA (3). Nach mehreren Übungsdurchgängen wechselt KL zur RL-Position, RL zur LA- und LA zur KL-Position.

Kontrolle

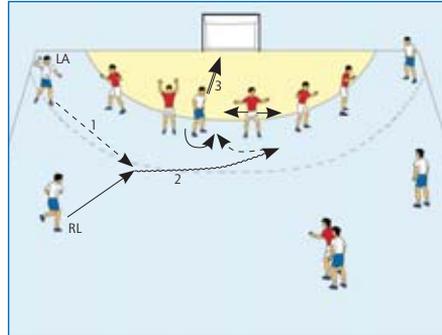
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 120/121/122

Angriffsmöglichkeiten bei Gleichzahl 5:5 oder bei Manndeckung gegen einen Angriffsspieler

Übung 121

Pass von LA an RL (1). Nachdem RL den Ball gefangen hat, verschiebt sich der Kreisspieler zum Abwehrspieler auf der HR-Position. RL prellt nach rechts zum Kreis (2) und passt zum Kreisspieler, der mit Torwurf abschließt (3).



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	nach
verkürzt	min	nein ja	Dauer
verläng.	min	wann?	

Pausen

nach	min
Dauer	min

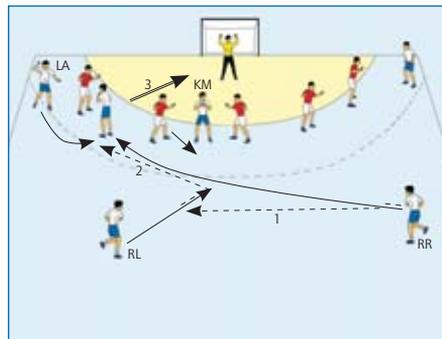
Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Übung 122

Wechsel der Angriffsformation von 2:3 auf 1:4 bei Gleichzahl 5:5 oder bei Manndeckung

RR passt zu RL und läuft zum Abwehrspieler AR ein (1). RL stößt nach rechts und spielt den einlaufenden LA an (2). LA bricht zum Kreis durch und schließt mit Torwurf ab oder spielt KM an, je nach Verhalten von HR.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	nach
verkürzt	min	nein ja	Dauer
verläng.	min	wann?	

Pausen

nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

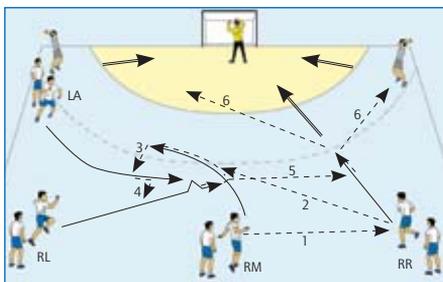
TRAININGSEINHEIT 60

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum: _____
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

Übungen im Lauf

- Im Lauf Drehung um die eigene Achse und dann Starts zum Sprint aus der Hocke.
- Aus der Bauchlage.
- Aus der Rückenlage.
- Aus dem Sitz.
- Mit Abstoß von der Wand.
- Aus dem Rückwärtslauf auf Pfiff des Trainers vorwärts starten.
- Auf Pfiff ebenso aus dem Gehen und aus dem Hüpfen starten.
- Erneuter Pfiff und scharfes Stoppen bzw. Richtungswechsel.



Übung 123

Technische und taktische Ausbildung

Schulung von Passvarianten im Rückraum

RM passt zu RR (1) und läuft nach links, erhält den Ball von RR wieder zurück (2). LA läuft an und wird von RM angespielt (3). LA passt zu RL (4). RL springt und passt in den Sprint von RR (5). RR wirft auf das Tor.

Variante:

Zuspiel von RR an RA oder LA (6).

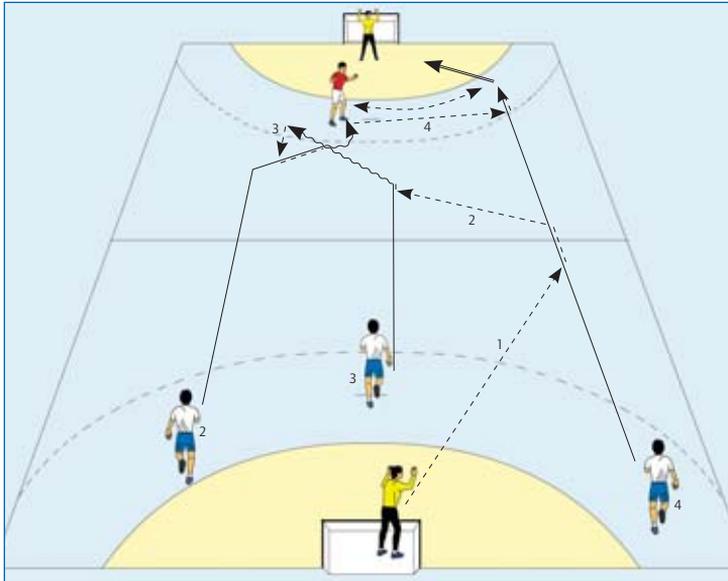
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 123/124

Gegenstoßübung

Übung 124



Pass vom Torwart zum Spieler 4. Spieler 4 passt zu Spieler 3, prellt und kreuzt mit Spieler 2. 3 spielt nach dem Kreuzen den Ball zu 2. Der Abwehrspieler entscheidet rechtzeitig durch sein Stellungsspiel, ob Spieler 2 oder 4 auf das Tor wirft. Greift der Abwehrspieler Spieler 2 an, spielt 2 den Ball zu Spieler 4. Nach dem Torwurf Ballaufnahme und neben der Seitenlinie zum Start zurücktraben.

Variante:

Der Torwart spielt den Ball zu Spieler 2.

Hinweis:

Zeit- und Raumgefühl sowie Tempoanpassung bei der Ausführung sind sehr wichtig.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

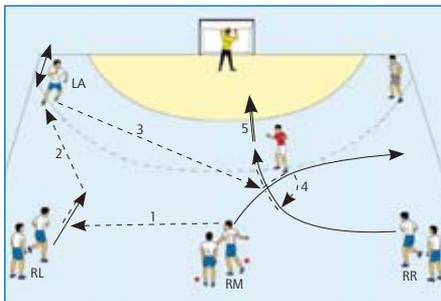
TRAININGSEINHEIT 61

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Übungen an Langbänken in einer Reihe hintereinander

- Bänke mit einem Bein überspringen.
- Mit beiden Beinen.
- Um die Bänke wird gelaufen.
- Ohne und mit Ball (prellen).
- Seitwärtsbewegungen (Abwehrbewegungen) an den Bänken entlang.
- Im Sitz die Füße abwechselnd nach rechts und links über die Bank heben, ohne den Boden zu berühren.



Übung 125

Technische und taktische Ausbildung

Kreuzen mit RM und RR

RM passt zu RL (1), RL zu LA (2), LA in den Lauf von RM (3), der mit RR kreuzt. RM passt zu RR (4), der auf das Tor wirft oder RA anspielt.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

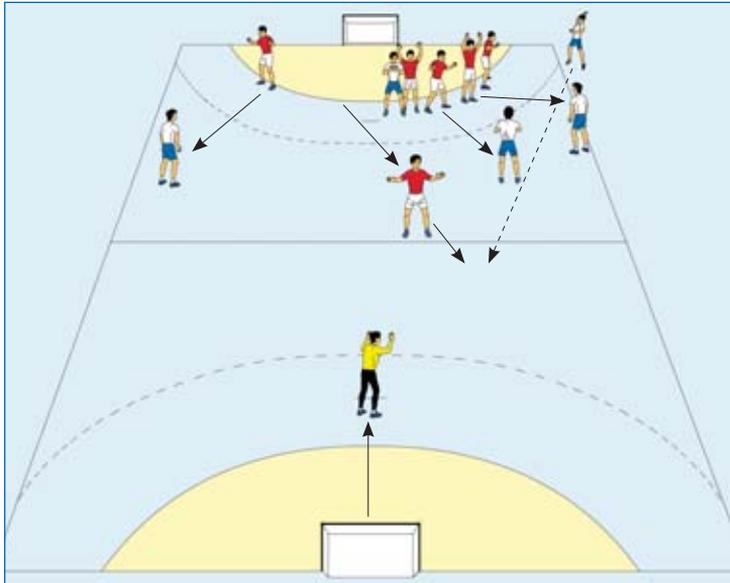
Variante:

Ein Abwehrspieler am Kreis; bleibt dieser defensiv, dann Torwurf von RR. Wird der Abwehrspieler offensiv, Abspiel zu RA.

Übungen 125/126

Verhalten der Abwehr in der Überzahl

Übung 126



1. Sechs Abwehrspieler gegen fünf Angriffsspieler, z. B. beim Einwurf. Die Abwehr geht plötzlich zur Manndeckung über und provoziert einen langen Pass zum Torwart. Diesen Pass versucht ein Abwehrspieler abzufangen.
2. Ein 3:2-Angriff ohne Kreisspieler. Jetzt werden zwei Rückraumspieler in Manndeckung genommen: Training beider Möglichkeiten wechselweise.

Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

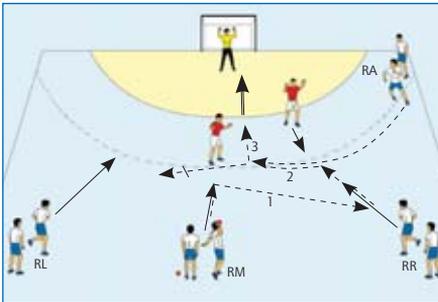
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 62

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Lockeres Laufen.
- Hopslerlauf.
- Hopslerlauf mit kräftigem Armschwingen.
- Froschhüpfen.
- Ausfallschritt aus dem Lauf.
- Angedeutete Sprungwürfe.
- Lauf auf Mattenreihe; von Matte zu Matte Sprünge in der Hocke, Froschhüpfen (Mattenbahn quer).



Übung 127

Technische und taktische Ausbildung

Einlaufen des RA mit Passtauschung und Durchbruch

RM passt zu RR (1), RR in den Lauf von RA (2). RA täuscht einen Pass zu RL an und bricht zum Kreis durch, versucht, zum Torwurf zu gelangen.

Abwehrspieler zuerst mäßig aktiv. RA läuft auf die RA-Position zurück.

Kontrolle

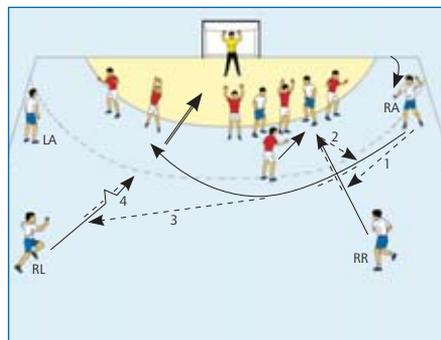
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 127/128

Einlaufen des RA gegen defensive oder offensive 5:1-Abwehr

Übung 128

Der Angriffsschwerpunkt liegt auf der rechten Seite. RA passt in die Stoßbewegung von RR (1) und läuft ein, kreuzt mit RR und erhält nach dem Kreuzen den Ball von RR (2), passt zu RL (3) und läuft zu Sperre/Schirm auf Abwehrspieler HR. RL nutzt die Situation durch einen Sprungwurf oder ein Anspiel an den Kreis.



Variante:

RA läuft zur Sperre an AR. Mit dem Bewegungsstoß von RL nach rechts umläuft LA die Sperre und wird von RL angespielt.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

Kreistraining

Station 1: Bauchlage, hinter dem Rücken klatschen, dann Liegestütz.

Station 2: Aus dem Hockstand Strecksprung mit halber Drehung.

Station 3: Bauchlage, Arme und Beine gleichzeitig heben und senken.

Station 4: Skippings.

Station 5: Liegestütz rücklings, Anhocken und Strecken der Beine.

Station 6: Schwebesitz, Gegendrehen von Rumpf und Beinen.

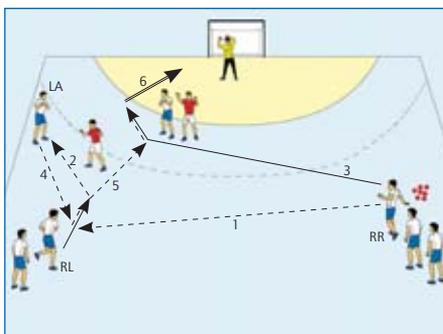
Station 7: Hampelmannhüpfen.

TRAININGSEINHEIT 63

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
 Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Slalomläufe um 10 Markierungen (Abstand 2 m).
- Zuspield mit dem Handball:
 - Mit der linken Hand.
 - Mit der rechten Hand.
 - Überkopfwürfe im Sprung.
 - Aus der Bauchlage.
 - Aus der Stoßbewegung.
 - Aus dem Sprung.
 - Aus kurzer Entfernung mit Rückhandwurf.
 - Mit Nackenpässen.



Übung 129

Technische und taktische Ausbildung

Einlaufen des RR bei offensiver Abwehrformation

RR passt zu RL (1), RL zu LA (2). Mit dem Pass von RL an LA ist die Aufmerksamkeit der Abwehrspieler auf der Ballseite. Jetzt läuft RR ein, Pass von LA zu RL (4), Zuspield von RL an RR (5). RR umläuft die Sperre am Kreis und wirft auf das Tor.

Variante:

Abwehrspieler AR deckt LA oder RR; Entscheidung von RR: Pass zu LA?

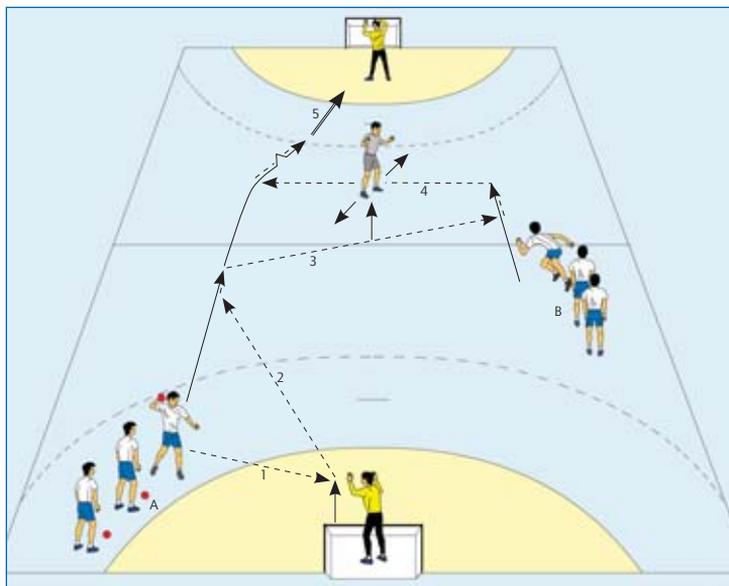
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 129/130

Gegenstoß mit Abwehrspieler

Übung 130



A passt zum Torwart und startet zum Gegenstoß, erhält den Ball vom Torwart zurück. B startet und erhält den Ball von A zugespielt (3). B passt zu A zurück (4). A wirft im Sprung auf das Tor (5).

Variante:

1. A Torwurf über defensiv stehenden Abwehrspieler.
2. in Abwehrspieler versucht, – wie in der nebenstehenden Zeichnung – das Zuspiel von A zu B sowie von B zu A zu erschweren. Er startet z. B. von der Mittellinie.

Wechsel

A wechselt zu Gruppe B, B wechselt zu Gruppe A.

Danach Übungsablauf auf der rechten Seite. A startet dann rechts.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

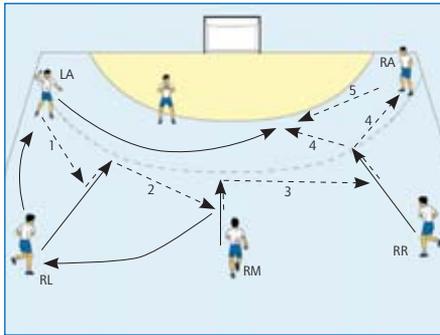
TRAININGSEINHEIT 64

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Sprints

- Torlinie – 6-m-Linie – rückwärts zurück.
- Torlinie – 9-m-Linie – rückwärts zurück.
- Torlinie – Mittellinie – rückwärts zurück.
- Torlinie – Torlinie – Drehung und Ballaufnahme.
- Sprint zur Torlinie zurück (prellen).



Übung 131

Technische und taktische Ausbildung

Übergang von der 3:3- auf die 2:4- Angriffsformation

LA passt zu RL (1), RL zu RM (2). Jetzt läuft LA an den Kreis ein und RL wechselt auf die LA-Position. RM passt zu RR (3) und wechselt auf die RL-Position. RR passt den Ball zum einlaufenden LA oder zum RA (4), der zum einlaufenden LA passt (5).

Variante:

Übung mit Kreisspieler, der vom Einlaufenden angespielt wird.

Kontrolle

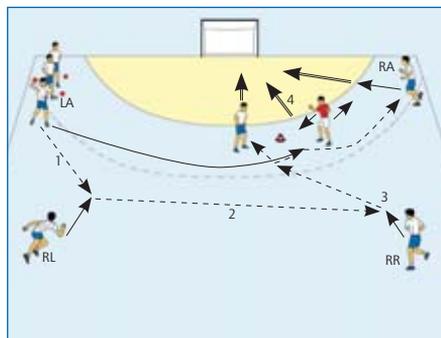
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 131/132/133

Einlaufen des LA

Übung 132

LA passt zu RL (1) und läuft ein. RL passt zu RR (2). RR passt kurz vor dem Markierungspunkt zum einlaufenden LA (3). LA wirft, wenn er vom Abwehrspieler nicht angegriffen wird, selbst (4), spielt Rückhandpass auf KM oder passt bei Angriff vom Abwehrspieler zu RA.



Variante:

Mit RA und Abwehrspieler.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

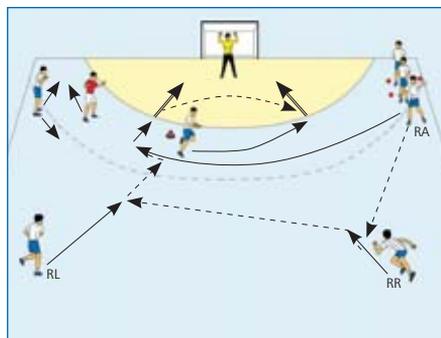
Übung 133

Einlaufen des RA

Möglichkeiten der Übungsausführung wie bei der vorhergehenden Übung.

Variante:

Mit dem Einlaufen von RA wechselt der Kreisspieler auf die halbrechte Kreisposition und kann von RA angespielt werden.



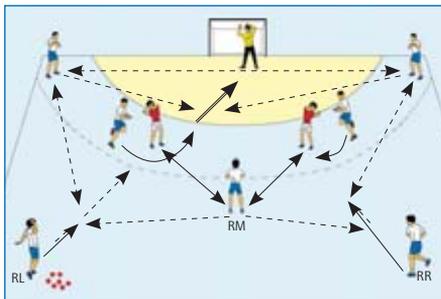
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 65

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Lauf in einem abgegrenzten Feld (Abwehrbewegungen).
- 3 m diagonal vorwärts.
- 4 m diagonal seitwärts.
- 4 m diagonal vorwärts.
- 3 m diagonal rückwärts.
- 4 m Steppschritte seitwärts.
- Zeitnahme nach mehreren Übungsdurchgängen.
- Kurzsprints zum Abschluss mit Torwürfen aus 10 m Entfernung.



Übung 134

Technische und taktische Ausbildung

Passen im Positionsspiel und Kreisspielereinsatz

Die Spieler RL, RR, RA und LA passen sich in der Stoßbewegung den Ball zu. RM steht in der Mitte der Freiwurflinie, zwei Abwehrspieler mäßig aktiv auf den Halbpositionen am Kreis. RM läuft nach rechts oder links und sperrt. Der Kreisspieler umläuft die Sperre und wird angespielt.

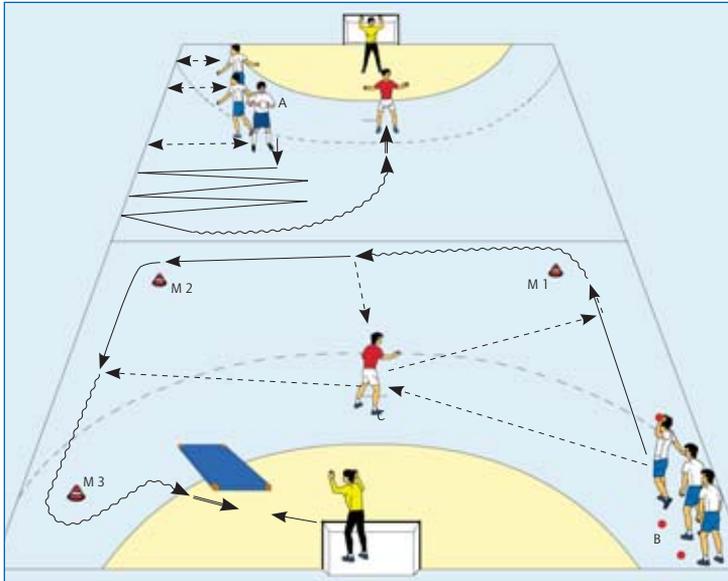
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 134/135

Belastungsübung in einer oder zwei Spielfeldhälften

Übung 135



Spieler passen den Ball 10, 20, 30 x aus etwa 5 m scharf gegen die Wand; zeitversetzt beginnen. Hat der erste Spieler der Gruppe A die festgelegte Anzahl von Würfen erreicht, beginnt er, den Ball in Hochhalte, Sidesteps auszuführen. An der Mittellinie angenommen, prellt er kurz an der Mittellinie entlang – steigert sein Tempo, schwenkt nach innen –, prellt weiter und versucht, mit einem Sprungwurf Abwehrspieler und Torwart zu überwinden. Anschließend Ballaufnahme und wieder zu Gruppe A oder hinter Gruppe B. B passt zum Anspieler C, sprintet, Pass von C – vor der Markierung M 1. B umrundet prellend M 1 und passt zu C, umläuft im Sprint M 2. C spielt an, B prellt um M 3 und wirft auf das Tor. Weichbodenmatte begrenzt den Raum.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	nach	min	erreicht	erreicht	
verkürzt	min	ja	Dauer	min	zum Teil	nicht erreicht	
verläng.	min	wann?					

TRAININGSEINHEIT 66

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

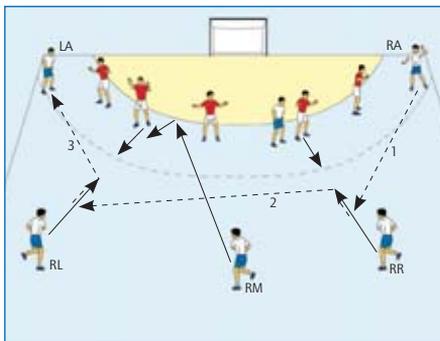
Physische Vorbereitung

Abwehrbewegungen

- In Kreisform.
- Halbkreis.
- Vor und zurück.
- Dreieck.
- Rechteck.
- Starten auf Pfiff über 10 m, dann wieder Abwehrbewegungen.

Sprint

Torlinie – Mittellinie, rückwärts zurücktraben.



Übung 136

Technische und taktische Ausbildung

Wechsel der Angriffsformation, bei Überzahl, 3:3 auf 2:4 gegen offensive 5:0-Abwehr

Pass des RA zu RR (1). RR überspielt RM und passt zu RL läuft, nachdem der Abwehrspieler gegen RL offensiv herausgetreten ist, zum Kreis ein. RL passt zum Einlaufenden, spielt Kreisspieler 6 an oder passt zum LA (3), LA kann dann den einlaufenden RM anspielen.

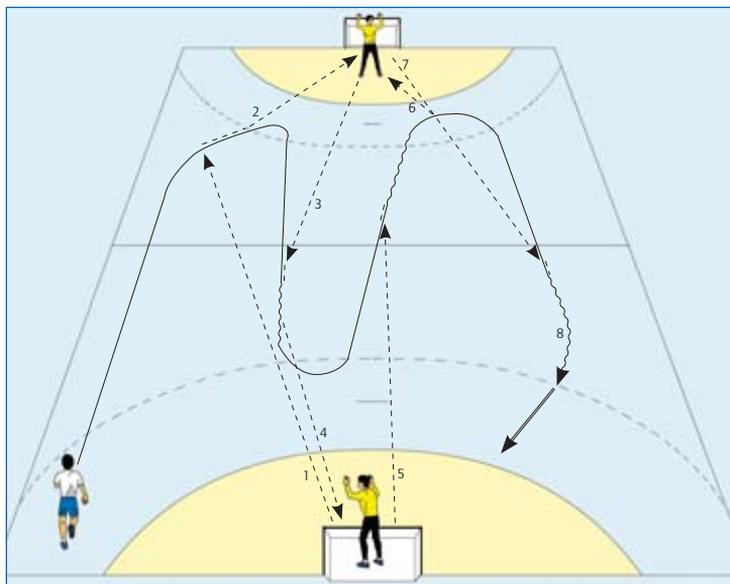
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 136/137

Gegenstoßübung

Übung 137



Auf jedes Tor zwei Gegenstöße; kraftvoller, gezielter Torwurf zum Abschluss.

Hinweis:

Hohes Tempo und gute Zuspiele.

Varianten:

1. Neben den Toren liegen mehrere Handbälle und nach jedem Zuspiel vom Torwart wird mit einem Torwurf abgeschlossen. Die Torwürfe können auch gegen einen oder zwei Abwehrspieler durchgeführt werden.
2. Mit dem Spieler, der zum Gegenstoß läuft, läuft ein Abwehrspieler auf der linken Spielfeldseite mit, wechselt nach dem zweiten Lauf zum Gegenstoß auf die rechte Seite usw.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 67

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:
 Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

Staffelübung

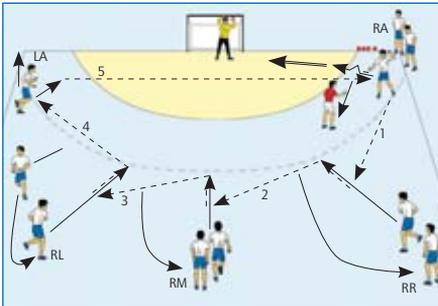
Prellen um Markierungspunkte.

Zuspiel im höchsten Tempo

Belastungszeit 1 min, Abstand der Partner 8 m; zuerst im Stand, dann im Lauf.

Sprintübungen ohne Ball

Spieler laufen hintereinander und sprinten auf Pfiff bis zum nächsten Pfiff, dann traben.



Übung 138

Technische und taktische Ausbildung

Passen und Einsatz des RA, dabei Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit

RA passt in die Stoßbewegung von RR (1), RR zu RM (2), RM zu RL (3), RL zu LA (4). Rückt der Abwehrspieler AL während der Passfolge nach innen, wird RA angespielt (5). Rückraumspieler immer schnell zurück, Pässe immer in der Vorwärtsbewegung annehmen.

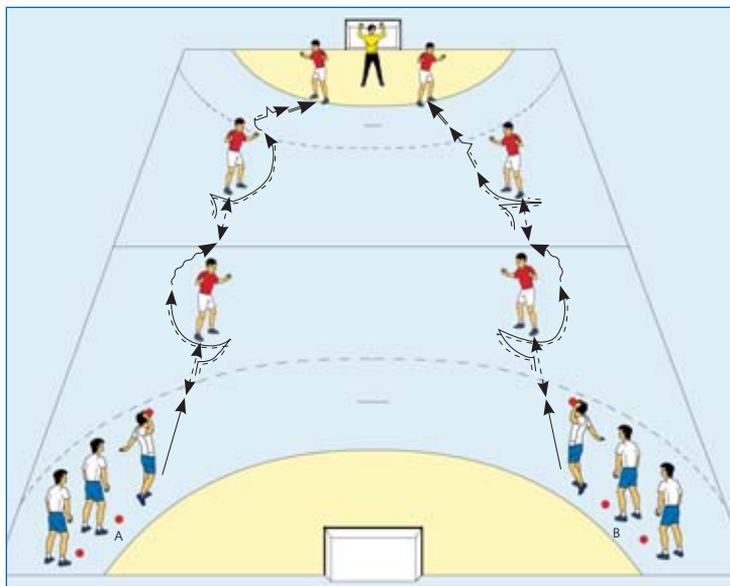
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 138/139

Abwehr- und Angriffsschulung 1:1

Übung 139



A passt zum ersten Abwehrspieler und erhält in seine Stoßbewegung den Ball vom Abwehrspieler zurückgespielt, setzt sich mit einer einfachen oder doppelten Täuschungsbewegung gegen den Abwehrspieler durch. Danach prellen und Pass zum nächsten Abwehrspieler, Rückpass, Sprung in die Grundstellung, „Wackler“ usw.

Zeitversetzt beginnt der Übungsablauf mit der Gruppe B. Nach Torwurf Ballaufnahme, A schließt an Gruppe B, B an Gruppe A an.

Varianten:

1. Torwürfe zum Abschluss gegen einen oder zwei Abwehrspieler, die einen Block bilden.
2. Torwürfe ohne Abwehrspieler.
3. Torwürfe über Weichbodenmatten.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 68

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

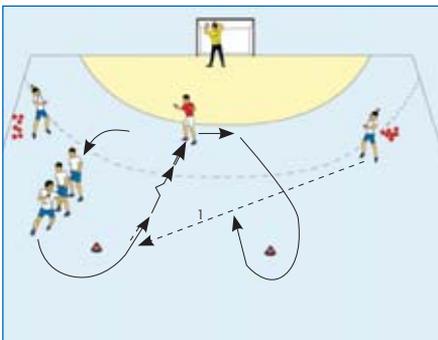
Physische Vorbereitung

Mit dem Handball

- Skippings über die halbe Hallenlänge, Spurt zum Ende und zurückprellen.
- Lauf, auf Pfiff Antritt über 10 m, auslaufen, Sprung in die Hocke, Stretksprung.

Parteiball

- 5:5 auf engem Raum, hohes Tempo, direkte und indirekte Zuspiele.



Übung 140

Technische und taktische Ausbildung

Ballannahme unter starker physischer Belastung

Der erste Spieler der Übungsgruppe startet, umrundet die Markierung, erhält dann den Ball von RR zugespielt (1). Torwurf gegen einen oder zwei Abwehrspieler, dann Lauf nach rechts und Umrundung der anderen Markierung, das Zuspiel jetzt von RL, Lauf nach links usw.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

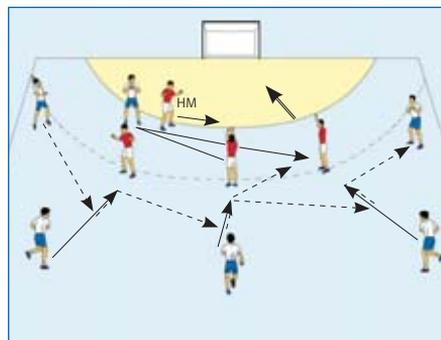
Übungen 140/141 /142

Training von Abwehr und Angriff

Übung 141

Ein Kreisspieler

Der Angriff spielt in 3:3-Formation gegen 1:3-Abwehr (Innenverteidigung der 3:3- oder 4:2:1- bzw. 5:1-Offensivabwehr).



Aufgabe des Kreisspielers ist es, zu sperren und den Abwehrspieler HM so zu beschäftigen, dass sich Möglichkeiten für ein Anspiel aus dem Rückraum ergeben

oder Durchbruchmöglichkeiten bzw. Chancen für einen Torwurf.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	nach	min	Trainingsziel
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	erreicht
verläng.	min	wann?			zum Teil
					nicht erreicht

Pausen

nach	min
Dauer	min

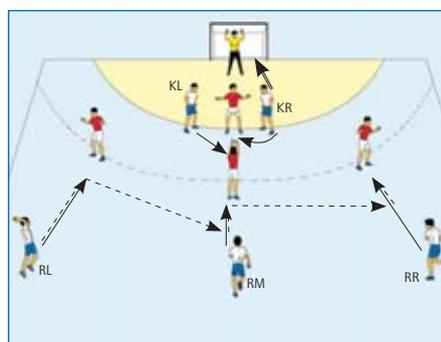
Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Übung 142

Zwei Kreisspieler

1. Alle Angreifer nutzen Freiräume zum Torwurf, Durchbruch.
2. KL und RM versuchen, mithilfe von RL und RR zum Torwurf zu gelangen.
3. RM arbeitet nur als Ballverteiler, KR, RL und RR arbeiten für einen Torwurf, KL für KR.



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	nach	min	Trainingsziel
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	erreicht
verläng.	min	wann?			zum Teil
					nicht erreicht

Pausen

nach	min
Dauer	min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 69

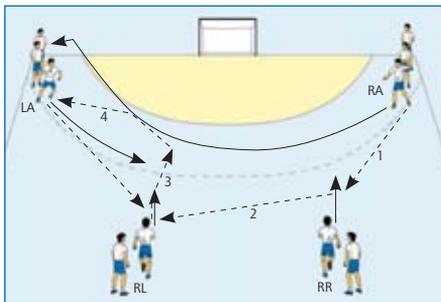
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Gymnastik

Im Sitz langsames Senken des Oberkörpers in die Rückenlage:

- Schnelles Aufrichten zum Sitz.
- Vorfedern im Strecksitz.
- Die Hände berühren die Fußgelenke.
- Die Zehen.
- Den Boden davor.
- Liegestütz und Vorspringen zum Hocksitz und zurück in schneller Folge.
- Aus der Rückenlage zur Kerze und wieder in die Rückenlage.



Übung 143

Technische und taktische Ausbildung

Laufspiel

RA passt zu RR (1) und läuft an der Freiwurflinie entlang ein. RR passt zu RL (2), RL zum einlaufenden RA (3). RA passt zum ersten Spieler der LA-Gruppe (4) usw. RL und RA schnell wieder zurück hinter ihre Gruppe oder schräg rückwärts hinter die jeweils andere Gruppe; Passvarianten spielen.

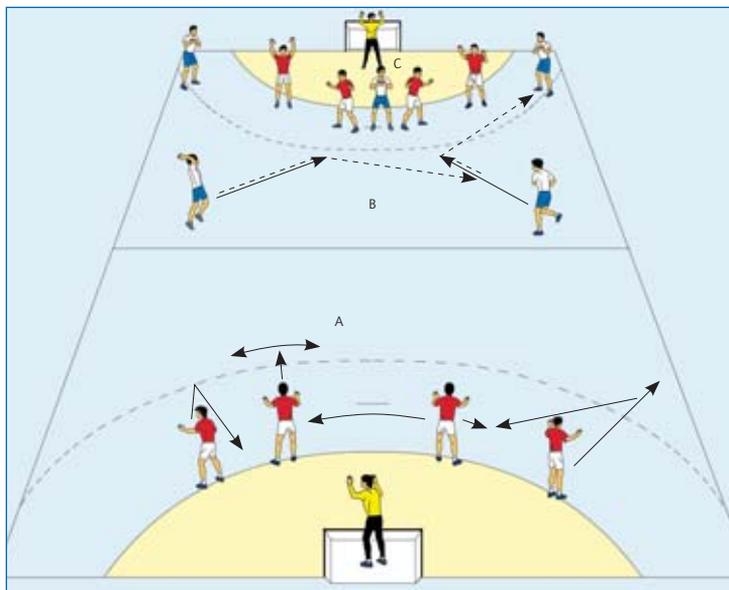
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 143/144

Training mit drei Mannschaften

Übung 144



Mannschaft A (vier Spieler) übt individuelle Abwehrbewegungen, TW führt Gymnastik durch. Mannschaft B übt gegen Mannschaft C mit 5:4-Überzahlangriff. Mannschaft C versucht, in der 4:0-Abwehrformation zur Ballseite zu verschieben und gleichzeitig ein Anspiel an den Kreis zu verhindern. Wechsel der Aufgaben, wenn Mannschaft B

- neben oder über das Tor wirft,
- der Torwart von C den Ball abwehren kann oder
- der Ball von Mannschaft C abgefangen werden kann.

Zeit wird vom Trainer vorher festgelegt. Mannschaft B wechselt mit C. C greift jetzt entweder 4:4 an; oder ein Spieler von B spielt jetzt bei C mit.

Die Übungsgruppen können verkleinert werden.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

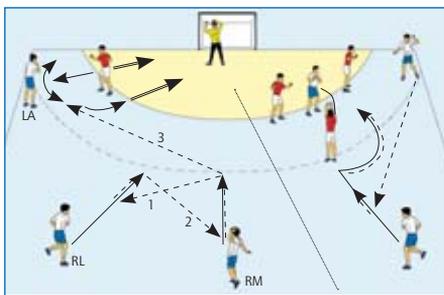
TRAININGSEINHEIT 70

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Gymnastik

- Aus dem Sitz aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
- Aus der Rückenlage.
- Aus der Bauchlage.
- Rumpfkreisen im Grätschstand.
- Aus dem Schwebesitz ohne Hände über die Seite zur Bauchlage und zurück zum Sitz rollen.
- In der Bauchlage Arme und Beine gestreckt vom Boden heben, schaukeln.
- Bauchschaukel und Rückenschaukel im Wechsel.
- Laufen.



Übung 145

Technische und taktische Ausbildung

Schulung des LA

RM passt aus der Stoßbewegung zu RL (1), RL wieder in die Vorwärtsbewegung vom RM (2). RM passt zu LA (3). LA versucht, sich gegen defensiven oder offensiven Abwehrspieler innen oder außen durchzusetzen.

3:3-Angriff und Abwehr

RR und LA mit KL üben Möglichkeiten, die 2:1 stehenden Abwehrspieler auszuspielen.

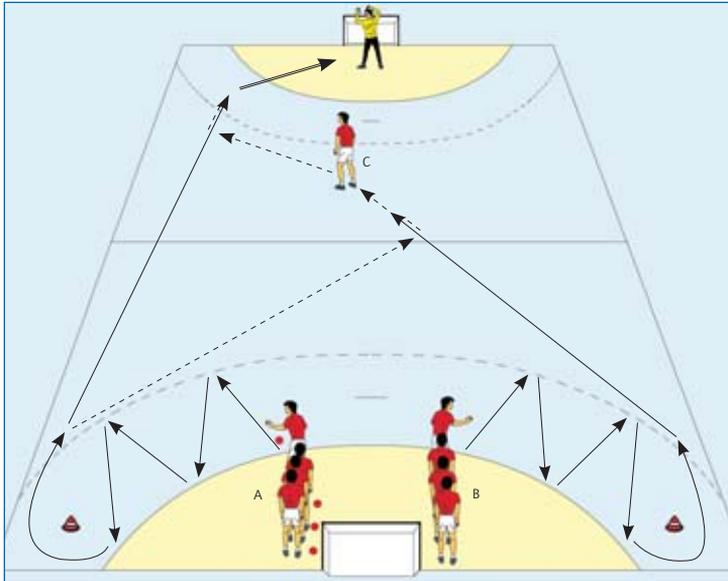
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 145/146

Abwehrbewegungen und Gegenstoß

Übung 146



Die ersten Spieler von A und B beginnen gleichzeitig mit Abwehrbewegungen (alle Spieler der A-Gruppe haben einen Ball) mit unterschiedlichen Aufgaben:

- Seitwärtsbewegungen am Kreis entlang.
- Heraustreten bis an die Freiwurflinie und schräg rückwärts an den Kreis usw.
- Heraustreten über die Freiwurflinie und entlang dieser Sidesteps usw.

Danach die Markierung umlaufen. B läuft zum Gegenstoß, A passt zu B und sprintet weiter. B passt zu C und läuft schnell rechts herum hinter Gruppe A. C passt zu A, der auf das Tor wirft und sich dann im Rückwärtslauf Gruppe B anschließt. Nach dem Wurf auf das Tor von A holt sich B den Ball.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung	Pausen	min	Trainingsziel
verkürzt	min	nein ja	nach Dauer	min	erreicht zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

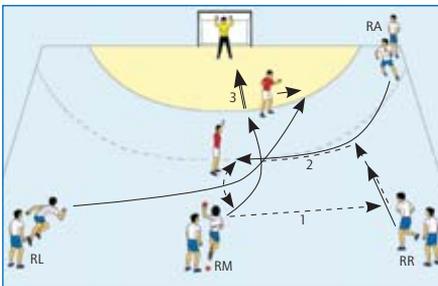
TRAININGSEINHEIT 71

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Übungen mit dem Handball

- Den Ball auf dem Handrücken balancieren, sich dabei hinsetzen und wieder aufstehen.
- Im Schwebesitz den Ball auf den Fußgelenken balancieren.
- Werfen und fangen mit den Füßen.
- Den Ball im Schneidersitz um den Körper rollen.
- Im Sitz den Ball mit den Zehen rollen, dabei im Kreis herumdrehen.
- Den Ball durch die gegrätschten Beine über den Rücken nach vorn drehen.



Übung 147

Technische und taktische Ausbildung

Einlaufen des RA und Kreuzen im Rückraum

RM passt zu RR (1), RR passt in den Lauf von RA (2), RL kreuzt mit RA und läuft an den Kreis ein, wo er vom Abwehrspieler übernommen wird. RA passt kurz vor seiner Sperrstellung gegen den vorgezogenen Abwehrspieler zu RM, der kreuzt und auf das Tor wirft (3), mit Sprungwurf oder Durchbruch.

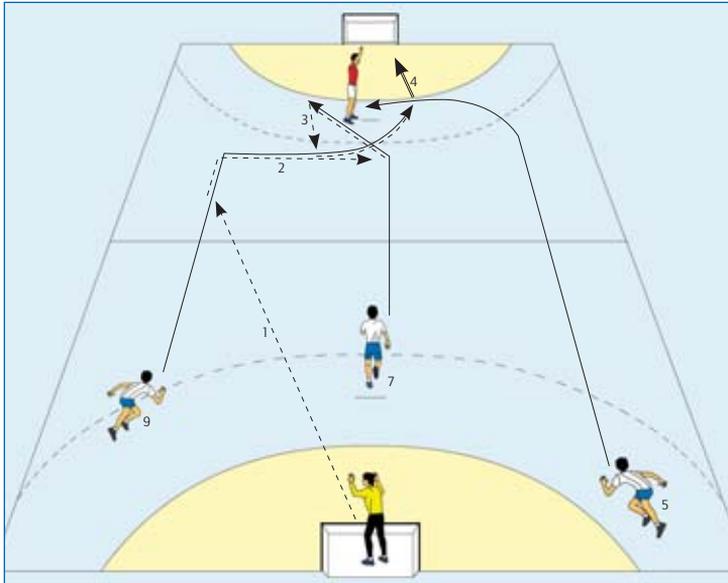
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 147/148

Gegenstoß

Übung 148



Spieler 5 startet als Erster zum Gegenstoß, dann Spieler 7, dann Spieler 9. Pass vom Torwart zu Spieler 9 (1), Pass zu 7 (2), Rückpass (3). Spieler 5 geht in die Sperre zum Abwehrspieler. Spieler 9 umgeht die Sperre unter Ausnutzung der Drei-Schritte-Regel und schießt mit Torwurf ab (4).

Variante:

Zuspiel von 9 zu 7 und Torwurf.

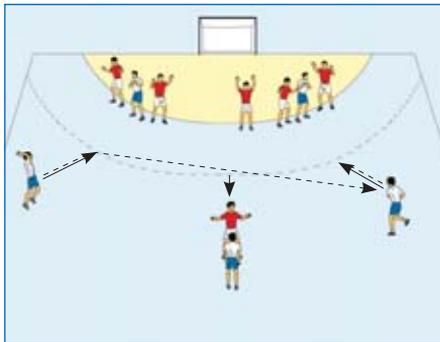
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 72

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Hopseläufe, Fersenlauf und Kniehebelauf im Wechsel.
- Schluss sprünge 4 x durch die Halle.
- Slalomläufe um 10 Medizinbälle (Abstand 2 m), je 4 x mit und ohne Handball (Prellen).
- Individuelles Laufen auf der Spielfläche, dabei abstoppen, Täuschungsbewegungen, Sprünge vortäuschen, bücken, Hakenschlagen, vorwärts, seitwärts und rückwärts laufen, Nachstellschritte vor- und seitwärts, Schattenlaufen.



Übung 149

Technische und taktische Ausbildung

Abwehr in der Überzahl

Der Angriff spielt mit zwei Kreisspielern in der 3:2-Formation. Eine Möglichkeit der Abwehrtaktik ist, RM in Manddeckung zu nehmen oder RL bzw. RR, je nach Tor- oder Zuspielgefährlichkeit.

Kontrolle

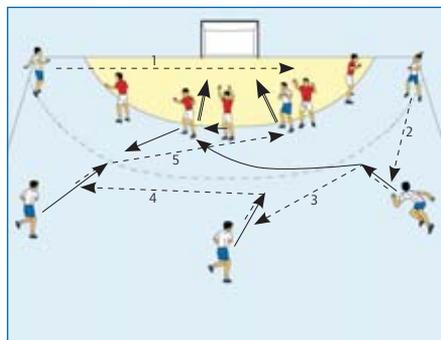
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 149/150

Lösungsmöglichkeit bei Überzahl 6:5 gegen eine defensive 5:0-Abwehr

Übung 150

Der Angriff kann durch einen Torraumpass von LA zu RA (1) oder von RA zu LA eingeleitet werden. Der Torraumpass wäre günstig, weil meistens die Abwehrformation bei Wechsel der Gefahrenseite (Ballseite/Angriffsschwerpunkt) entsprechend zur Ballseite verschiebt. Diese Verschiebung wäre günstig und kann



durch das Verhalten (Bewegungsrichtung ohne und mit Ball) von RR – erhält den Ball von RA (2) RM – erhält den Ball von RR (3) – unterstützt werden. Vor dem Pass von RM zu RL startet RR zum Kreis und nimmt den Abwehrspieler Kreismitte, der ihn übernehmen muss, mit. RL erhält den Ball von RM zugespielt (4) und täuscht einen Durchbruch halblinks an und fordert so seinen Abwehrspieler.

Während meistens mit einem Pass an den einlaufenden RR gerechnet wird, spielt RL den Ball jedoch zum Kreisspieler 6 (5), der den etwas größer gewordenen Raum am Kreis zum Freistellen nutzt. Der Pass von RL zum einlaufenden RR ist ebenso zu trainieren und ist günstig, wenn der Abwehrspieler gegen RL offensiv heraustritt. Das Überraschungsmoment und der größere Raum verschaffen RR in dieser Situation einen Vorteil gegenüber seinem Abwehrspieler Kreismitte.

Variante:

Beim Übergang von 3:3 auf 2:4 passt RL nicht zum Kreis, sondern zu RM, der zum Kreis einen Durchbruch versucht oder im Sprung auf das Tor wirft. Aus diesem Spielübergang lassen sich leicht einige weitere Abschlussmöglichkeiten entwickeln.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

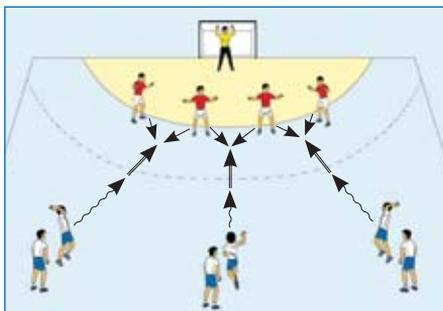
TRAININGSEINHEIT 73

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Partnerübungen mit dem Handball

- Ball gegenseitig im Stand zuprellen.
- Im Sitzen.
- Im Liegestütz.
- Laufen und den Ball direkt und indirekt zuspieren.
- Sitz, Ball zwischen die Beine geklemmt zurückrollen und den Ball hinter dem Kopf ablegen, anschließend der Partner.
- Laufen und den Ball mit den Füßen zuspieren, kurze und weite Pässe.



Übung 151

Technische und taktische Ausbildung

Übung für den Zweierblock

Vier Abwehrspieler stellen sich am Kreis auf. RL stößt auf die Nahtstelle zwischen HR und IR, die gemeinsam versuchen, den Torwurf zu blocken. Nach erfolgreichem Torwurf oder Block beginnt RM usw.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

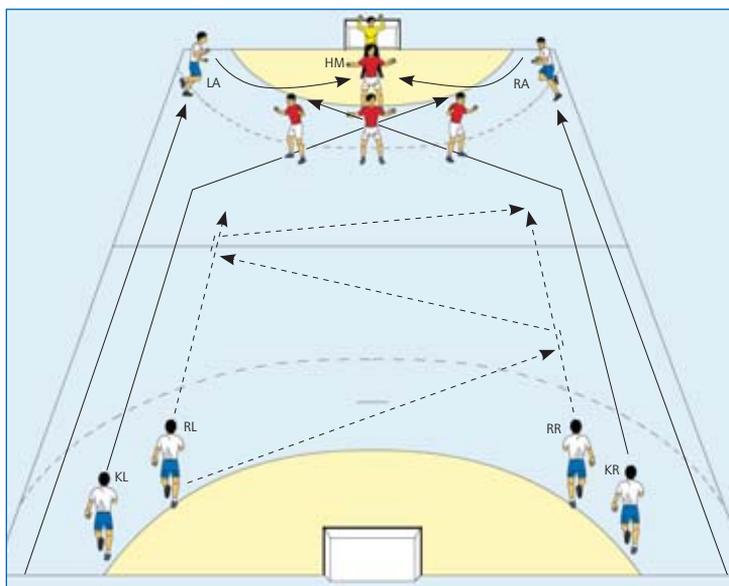
Hinweis:

Die Abwehrspieler dürfen nicht zu früh ihre Grundpositionen verlassen, um zu blocken.

Übungen 151/152

Aktionsgrundmuster für den 2:4-Angriff gegen offensive 5:1-, 3:3- oder 3:2:1-Abwehr

Übung 152



LA und RA sprinten zuerst, dann folgen die Kreisspieler KL und KR, zuletzt starten RL und RR und passen sich den Ball zu.

1. *Aktion:* LA und RA laufen neben den Abwehrspieler HM.
2. *Aktion:* Kreisspieler KL und KR kreuzen nur wenig später (wenn LA und RA noch nicht ganz neben HM stehen).
3. *Aktion:* RL oder RR passen zu LA oder RA, die sich plötzlich freistellen. Nach Zuspiel zu LA oder RA Torwurf. Die Abwehr sprintet zum anderen Wurfkreis und der Angriff formiert sich erneut.

Hinweis:

Schnelle Ausführung, eventuell nutzen RL oder RR Lücken zum Durchbruch.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

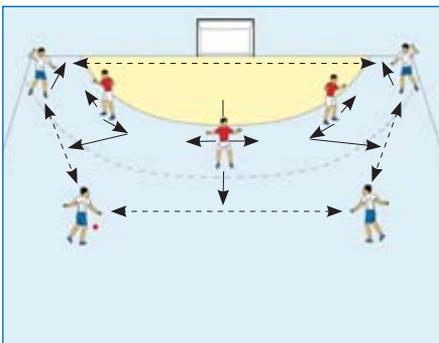
TRAININGSEINHEIT 74

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Übungen mit dem Handball

- Ball rollen, hinterherlaufen und überspringen, wieder aufnehmen und erneut rollen usw.
- Mit dem Ball am Fuß um Hindernisse dribbeln, zum Abschluss aus 10 m Entfernung auf eine Keulenreihe schießen.
- Mit Partner vor einer Wand, einer wirft, einer fängt; weiter Abstand und mit voller Kraft gegen die Wand werfen.



Übung 153

Technische und taktische Ausbildung

Abfangen vom Pässen zur Abwehrschulung

Vier Angriffsspieler passen sich den Ball zu. Drei Abwehrspieler versuchen, durch plötzlichen Antritt in Ballbesitz zu gelangen.

Hinweis:

Keine Bogenlampen, nicht jeden Pass abfangen wollen. Oft auch nur das Passspiel des Angriffs stören und sich wieder auf die Abwehrgrundpositionen stellen. Der Angriff muss die Passschärfe variieren und auch Bodenpässe spielen.

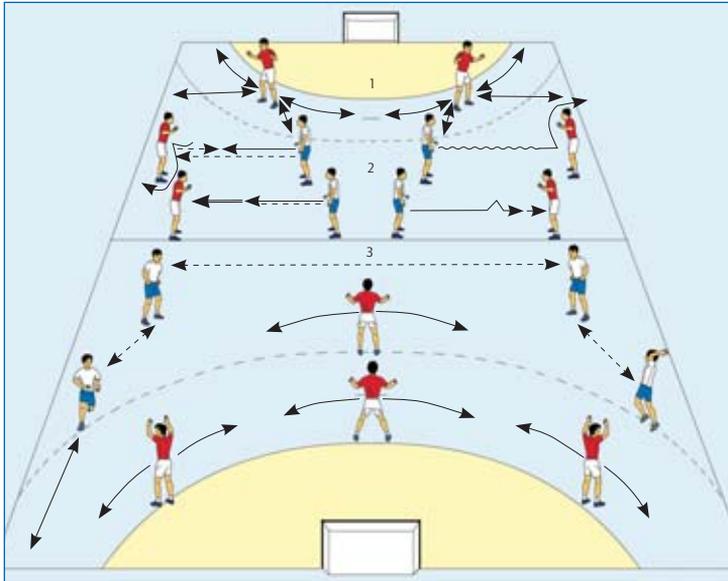
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 153/154

Abwehrschulung im Stationstraining

Übung 154



Station 1: Abwehrspieler auf den Halbpositionen arbeiten mit großen Seitwärtsbewegungen am Kreis und mit schnellem Heraustreten nach vorn usw.

Station 2: 1:1; Abwehrspieler stehen etwa 3-4 m vor der Hallenwand. Angreifer versuchen, sich 1:1 durchzusetzen.

Möglichkeiten: Pass – Rückpass – Täuschung – Durchbruch oder prellen – täuschen – Durchbruch.

Station 3: 4:4; Abwehr in der 3:1-Formation, Übungsablauf s. Abbildung.

Variante:

Abwehrspieler auf der ballentfernten Seite stellen sich quer mit Blickrichtung zum Ballbesitzer.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 75

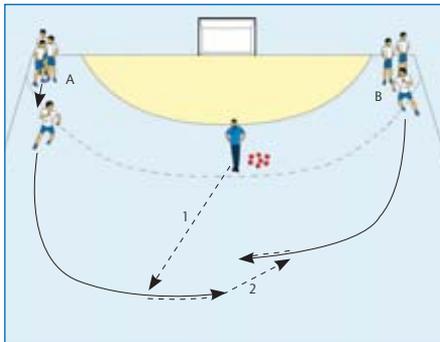
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Übungen mit dem Handball

Im Laufenden wird der Ball über eine Leine (2 m Höhe) gespielt und wieder gefangen:

- Zwei Partner laufen nebeneinander, einer wirft, der andere fängt.
- Partner stehen etwa 12-15 m entfernt gegenüber, dazwischen die Leine, der Ball wird mit Sprungwurf zum Partner gespielt.
- Der Ball wird im Sprung gespielt und vom Partner im Sprung gefangen.



Übung 155

Technische und taktische Ausbildung

Passen im schnellen Lauf

Tempolauf von A, Zuspiel vom Trainer (1) A zum entgegenkommenden B (2), der einen kleinen Bogen läuft. B spielt dann zum nächsten Spieler von A usw. A schließt nach Abspiel hinter Gruppe B, B hinter Gruppe A an (oder A zu A, B zu B).

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Variante:

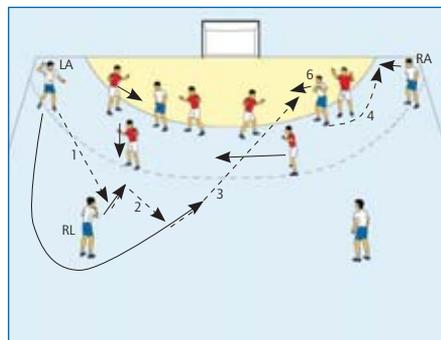
T zu B, A kreuzt und erhält den Ball von B, Sprungwurf von A ohne und mit Abwehrspieler.

Übungen 155/156/157

Spielübergang von der 2:4- auf die 3:3-Angriffsformation

Übung 156

LA passt zu RL (1) oder läuft mit Ball und passt dann, erhält nach Bogenlauf den Ball von RL zurück (2), eventuell 1 x tippen, und spielt aus dem Lauf/Sprung zum Kreisspieler 6 (3) oder zum RR.



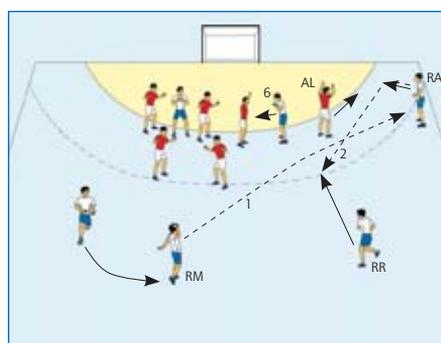
Variante:

Kreisspieler 6 läuft nach innen und spielt zu RA ab (4). Zuerst ohne Torwurf üben.

Kontrolle			Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	Wiederholung	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

Übung 157

Aus der 3:3-Angriffsformation spielt der ehemalige LA, jetzt RM, nachdem Kreisspieler 6 zur Sperre in die Mitte eingelaufen ist, einen Pass zum RA (1). RA stößt mit Ball und bindet den Abwehrspieler AL. RR startet zum Durchbruch, erhält den Ball von RA (2) und wirft auf das Tor.



Kontrolle			Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	Wiederholung	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

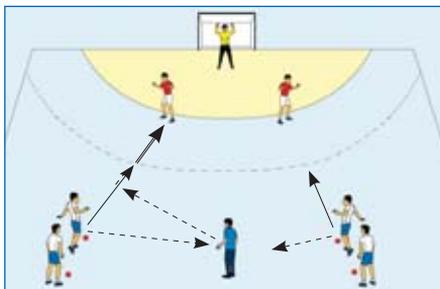
TRAININGSEINHEIT 76

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Übungen mit dem Handball

- Laufen mit dem Ball in Hochhalte.
- Den Ball vorrollen und im Lauf wieder aufnehmen.
- In verschiedenen Höhen prellen.
- Lauftempo abrupt verändern.
- Sprungwürfe mit einem Schritt.
- Mit zwei Schritten/mit drei Schritten Anlauf.
- Zielwürfe aus dem Lauf in den Basketballkorb.
- Würfe aus 5-15 m an die Wand, direkt und indirekt, Ballaufnahme durch schnelles Entgegenlaufen.



Übung 158

Technische und taktische Ausbildung

Schulung von Ballannahme und Torwurf

Zwei Gruppen, alle Spieler haben einen Ball. Pass zum Trainer und Sprint in Richtung des Abwehrspielers HR. Rückpass vom Trainer ca. 2 m vor der Freiwurflinie und sofortiger Torwurf: auch eine Übung für den Gegenstoß.

Variante:

Die Spieler laufen diagonal.

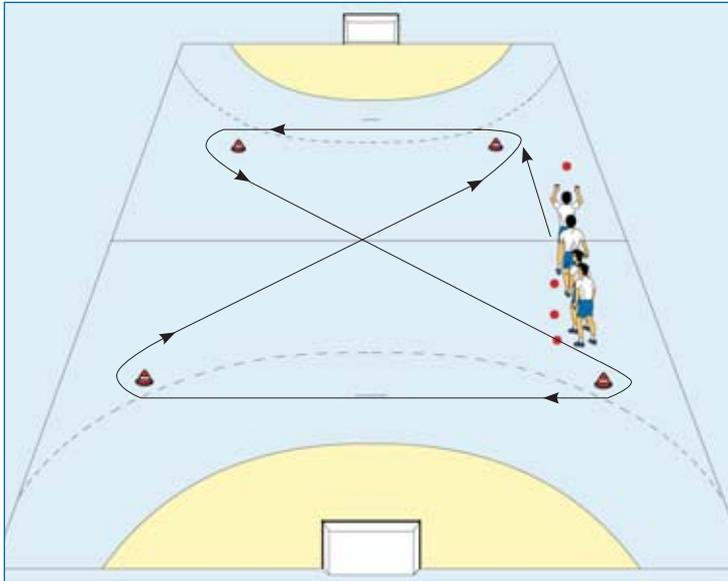
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 158/159

Schulung von Abwehr- und Angriffsbewegungen

Übung 159



Die Spieler starten in etwa 8-m-Abständen, Ball in Hochhalte, zur ersten Markierung, dann in Form einer Acht um die Markierung laufen.

Varianten:

- Sprint ohne Ball – prellen.
- Rückwärts mit Abwehrbewegungen usw.
- Eine zweite Übungsgruppe beginnt gleichzeitig auf der linken Seite in entgegengesetzter oder gleicher Richtung.
- Wettkampf: Die Gruppen starten gemeinsam.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

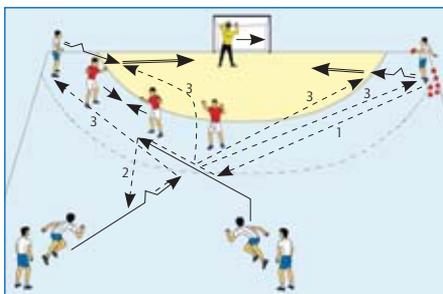
TRAININGSEINHEIT 77

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Übungen mit dem Handball

- Pellen auf der Stelle.
- Pellen mit Kraft.
- Pellen nur etwa 10 cm hoch.
- Pellen hinter dem Rücken herum.
- Pellen im Sitzen/im Liegen.
- Aus dem Liegen schnell wieder aufstehen und kurze Sprintstrecke laufen.
- Pellen im Rückwärtslauf.
- Im Stand prellend den Ball seitwärts unter den abwechselnd hochschwingenden Beinen hindurchspielen.



Übung 160

Technische und taktische Ausbildung

Einsatz der Außenspieler nach Kreuzen von RM und RL

Pass von RA zu RM (1). RM kreuzt mit RL und läuft zwischen die Abwehrspieler RA und HR. RL passt nach Zuspiel von RM (2) im Sprung zu LA bzw. RA (3), entweder direkt oder in den Anlauf zum Sprung. RL kann auch selbst werfen.

Übung auf der rechten Seite, RM kreuzt mit RR, fortsetzen.

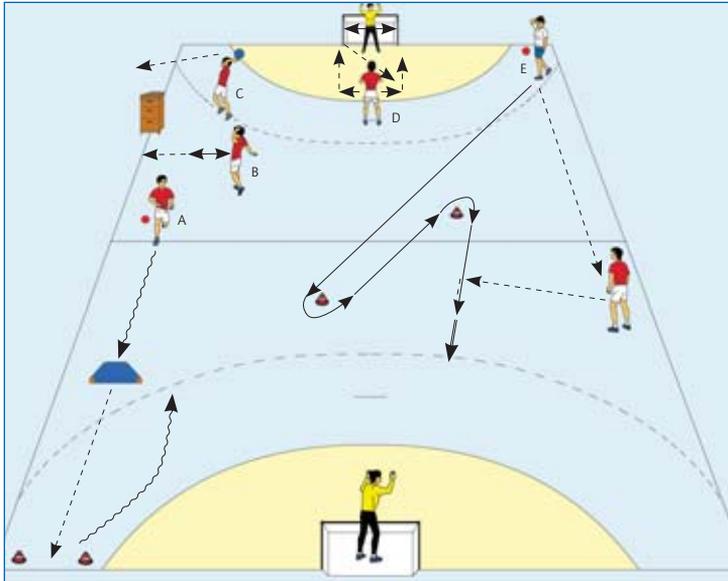
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 160/161

Training an fünf Stationen

Übung 161



Station A: Der Spieler startet von der Mittellinie und prellt bis zur Weichbodenmatte, wirft nach dem Fallen auf das Ziel, am besten zwei Ziele. Nach dem Wurf schnelle Ballaufnahme und prellend zur Mittellinie zurücklaufen.

Station B: Aus der Stoßbewegung Pässe gegen die Wand spielen.

Station C: Aus der Rückenlage schnell aufsetzen und einen Medizinball über einen an die Wand gestellten Kasten werfen usw.

Station D: Nach Sidesteps links Zuspiel zum Torwart, Rückpass, Sidesteps usw.

Station E: Pass aus der Spielfelddecke zum Partner und Sprint um die Wendepunkte, Zuspiel vom Partner, Torwurf.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 78

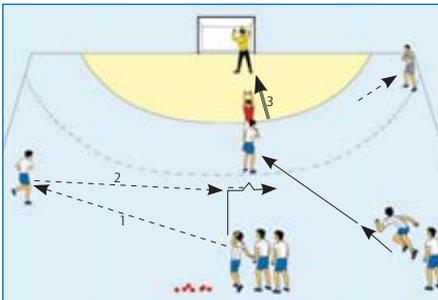
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Schattenlauf mit Partner

- Nebeneinander laufen.
- Hintereinander.
- Versuchen, dem Partner wegzulaufen.
- Tempo steigern.
- Plötzlich abstoppen.
- Seitwärts ausweichen.
- Rollen wechseln.

Die Übungen werden mit einem Handball (prellen) wiederholt.



Übung 162

Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Rückraumspieler

RM passt zu RL (1) und geht in die frontale Stoßbewegung. RR läuft zum Abwehrspieler (Schirm). RL passt zu RM (2), RM mit Ball läuft nach rechts zum Sprungwurf an und wirft über den Schirm von RR (3). Nach Torwurf wechselt RM hinter RR, RR zu RM.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Variante:

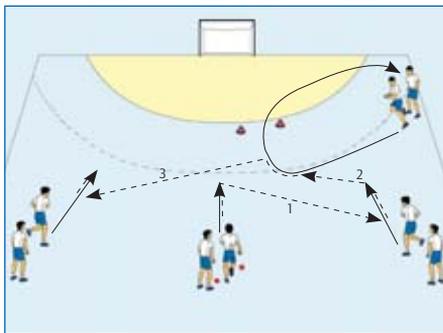
Anspiel von RM an RA.

TRAININGSEINHEIT 79

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Läufe auf dem Handballfeld von Seitenlinie zu Seitenlinie.
- 1 x vorwärts, 1 x rückwärts, ohne Ball, langsam, schneller, sehr schnell, im Sprint.
- 1 x vorwärts, 1 x rückwärts, mit Handball (prellen), Steigerung wie zuvor.
- Die Spieler sprinten auf optisches oder akustisches Zeichen über eine 10-m-Strecke und traben dann ruhig weiter, 10 x.



Übung 164

Technische und taktische Ausbildung

Einlaufen des RA

RM passt zu RR (1). RR passt zum einlaufenden RA (2), RA zu RL (3). RA läuft zwischen den Markierungspunkten wieder zur RA-Position zurück. RM, RR und RL laufen wieder hinter ihre Gruppen zurück. RL passt dann zu RM.

Hinweis:

RA erst bei der Vorwärtsbewegung von RR starten.

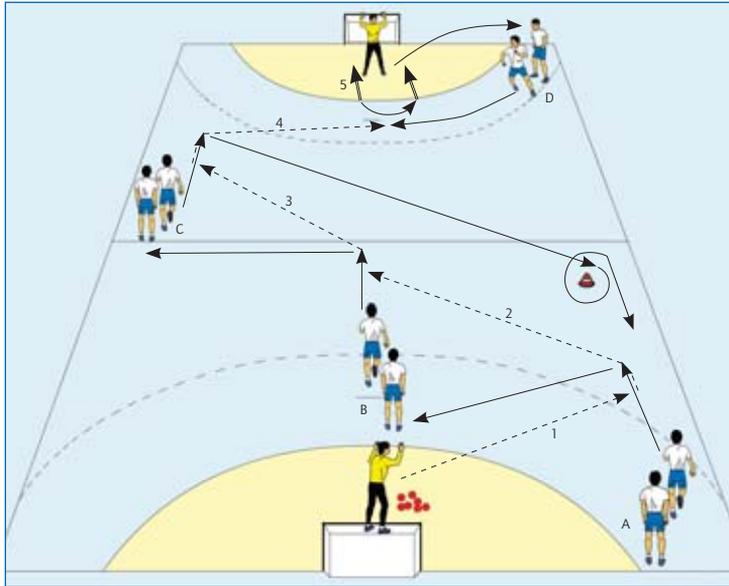
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 164/165

Ballannahme in der Vorwärtsbewegung mit Schulung der Kreis- und Außenspieler

Übung 165



Torwart passt zu A (1), A zu B (2), B zu C (3). C passt zum einlaufenden D (4), D Torwurf/Torwurf nach Drehung entgegen der Laufrichtung (5).

Wechselmöglichkeiten:

A zu B, B zu C im Tempolauf/Steigerungslauf/Sprint nach Umrundung einer Markierung. Spieler der D-Gruppe schließen wieder hinter ihrer eigenen Gruppe an.

Oder A, B, C in sehr schnellem Rückwärtslauf hinter die eigene Gruppe.

Oder, wie Zeichnung, alle Spieler der C-Gruppe nach Umrundung einer Markierung zur A-Gruppe.

Aufstellung ändern:

Gruppe A auf die linke Seite, Gruppe C auf die rechte, Gruppe D auf die linke Spielfeldseite.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 80

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

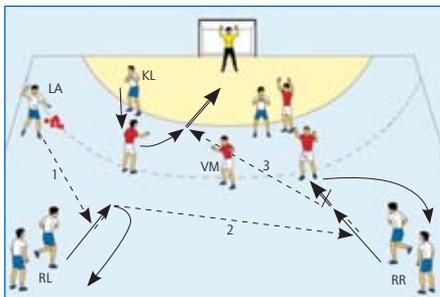
Physische Vorbereitung

Hopserlauf mit und ohne Armkreisen

- Aus dem Laufen in die Hocke gehen.
- Aus dem Laufen in die Bauchlage und dann in die Rückenlage gehen.
- Sofort zum Steigerungslauf starten.

Hüpfen

- Auf einem Bein.
- Hampelmann.
- Vorwärts oder rückwärts auf einem oder beiden Beinen.



Übung 166

Technische und taktische Ausbildung

Sperren, Absetzen, Passspiel

LA passt zu RL (1), Abwehrspieler HR tritt heraus, Kreisspieler tritt zur Sperre aus dem Kreis heraus. RL passt in die Stoßbewegung von RR (2). RR täuscht Torwurf an und passt diagonal zu dem sich aus der Sperrstellung lösenden Kreisspieler (3).

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

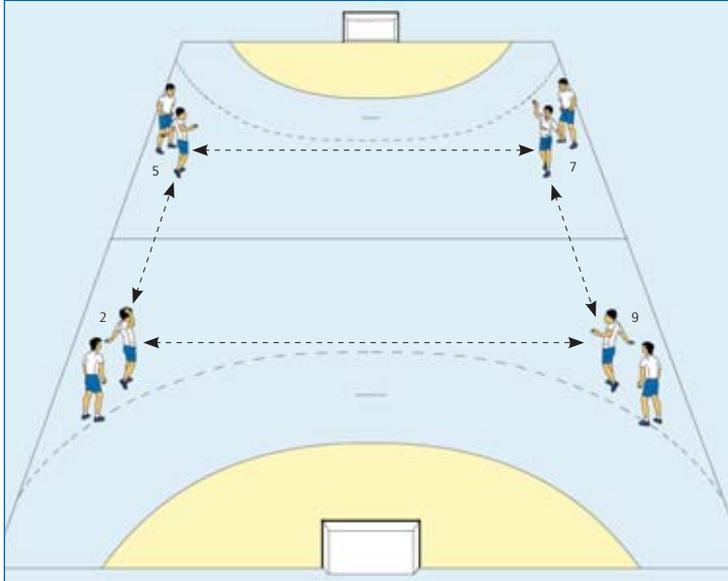
Variante:

Mit VM-Abwehrspieler.

Übungen 166/167

Passen und Fangen im Lauf

Übung 167



Spieler 2 passt den Ball zum gegenüberstehenden Spieler 5 und geht hinter seine Gruppe zurück. 5 passt zu 7, 7 zu 9.

Varianten:

- Nach dem Anspiel wechselt 2 hinter Gruppe 5, Sprint, 5 wechselt hinter Gruppe 7 usw.
- Nach dem Abspiel läuft 2 entgegengesetzt der Passrichtung nach rechts hinter Gruppe 9; 5 nach Abspiel an 7 hinter Gruppe 2 usw.
- Entfernungen verringern bzw. vergrößern; bei geringer Entfernung kann auch mit einem Medizinball (Trainingsende) geübt werden.

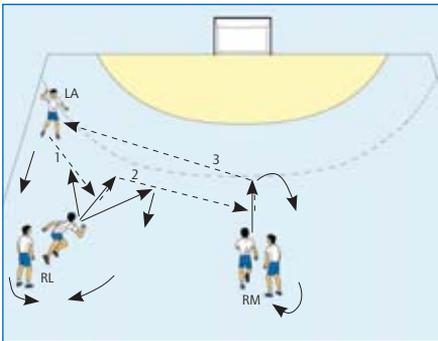
Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min			Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

TRAININGSEINHEIT 81

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Medizinball aus der Hocke hochstoßen, so hoch wie möglich oder so schnell wie möglich.
- Sprünge über Kastenbahn, einbeinig, beidbeinig, vier Serien à 20, Serienpause 30 s.
- Rumpfkreisen mit Medizinball in den Händen.
- Hochsprünge über lose gehaltene Seile.
- Abwehrbewegungen an der versetzten Kastenbahn, abwechselnd in frontaler und in Seitwärtsstellung zur Kastenbahn.



Übung 168

Technische und taktische Ausbildung

Schulung des RL

LA passt zum RL, der seine Bewegungsrichtung ständig ändert (1). RL passt zu RM (2) und zieht sich schnell wieder rückwärts zurück. RM passt zu LA (3), der wieder den erneut startenden RL anspielt. Möglichst mit zwei Spielern auf der RL-Position im Wechsel oder nach mehreren Durchgängen üben und wechseln.

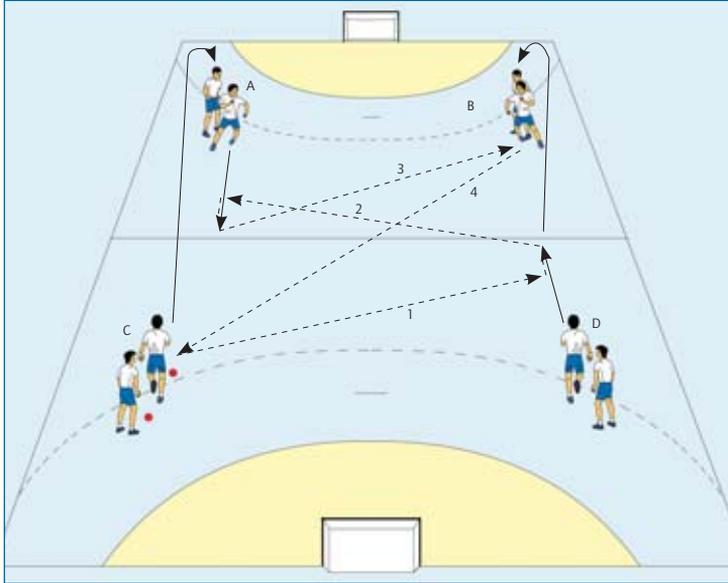
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 168/169

Passen und Fangen

Übung 169



C passt in den Lauf von D (1) und läuft hinter Gruppe A. D passt in den Lauf von A (2) und läuft hinter Gruppe B. A passt zu B (3), B zu C (4), C zu D usw.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 82

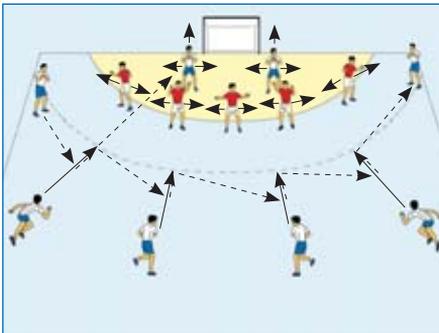
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Einlaufen mit Handball, prellen, hochwerfen, Tempowechsel, Richtungswechsel, Drehungen.

Gymnastik

- Aus der Rückenlage schnelle Rumpfbeugen vorwärts.
- Aus dem Sitz die Beine anhocken und strecken.
- Die Beine wechselweise anhocken und strecken.
- Aus der Rückenlage die Beine heben und senken.



Übung 170

Technische und taktische Ausbildung

Sechs Angriffsspieler gegen fünf Abwehrspieler

Die Angriffsspieler passen sich nach sehr schneller, kurzer Stoßbewegung den Ball zu und versuchen, einen der beiden Mitspieler anzuspielen, die sich ca. 1-2 m hinter der 6-m-Linie befinden; keine Bogenlampen. Nach geglücktem Zuspiel wird der Ball einem der Außenspieler zugepasst.

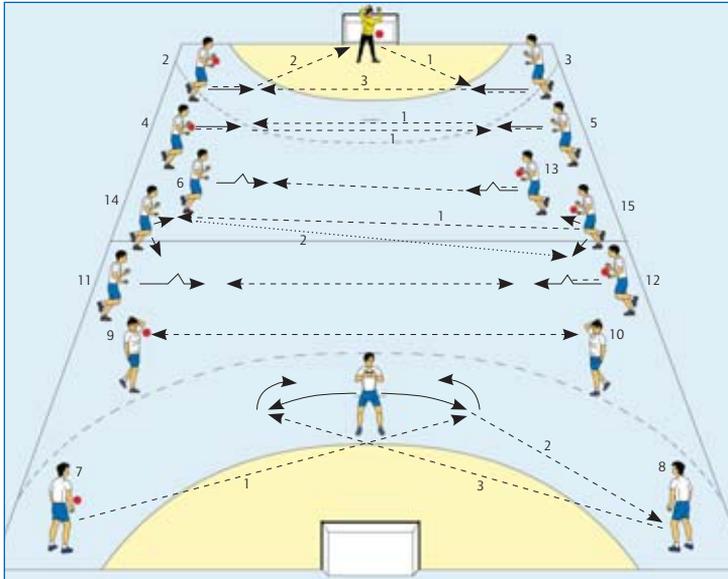
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 170/171

Passen und Fangen

Übung 171



- Spieler 2 passt zum TW, TW zu 3, 3 zu 2.
- Spieler 4 und 5 passen sich gleichzeitig zwei Handbälle zu.
- Spieler 13 passt im Sprung zu 6. Dieser versucht, den Ball im Sprung zu fangen.
- Spieler 14 und 15 passen sich einen Handball – immer etwas seitwärts – zu (auch rollen).
- Spieler 12 passt im Sprung zu 11. 11 fängt im Sprung und geht sofort in die Hocke, springt aus der Hocke und passt zurück zu 12.
- Spieler 9 und 10 passen sich im Stand den Ball zu.
- Spieler 7 passt zum Kreisspieler. Der passt zu 8, 8 Rückpass usw.

Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 83

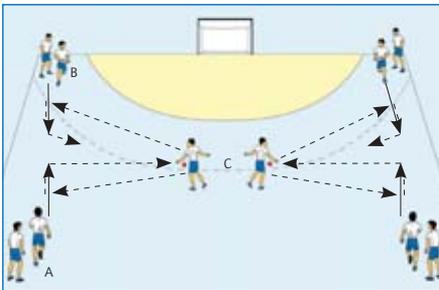
Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Lauf mit Partner und Passspiel mit einem Handball

Gymnastik

- In der Bauchlage schaukeln.
- Wechsel Bauchlage und Liegestütz.
- Liegestütz mit Wechsel von enger und weiter Stellung der Arme.
- Liegestütz rücklings.
- Hüpfübungen im Stand.
- Oberkörper im Kniestand rückwärts führen.
- Oberkörper im Hürdensitz drehen, kreisen, beugen, die Beine heben.



Übung 172

Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Balltechnik

A erhält in der Stoßbewegung den Pass von Zuspieler C, passt aus der Bewegung zu C zurück und geht hinter Gruppe A zurück. C passt in die Stoßbewegung von B, B zu C zurück und geht rückwärts wieder hinter Gruppe B usw.

Der gleiche Übungsablauf auf der rechten Seite.

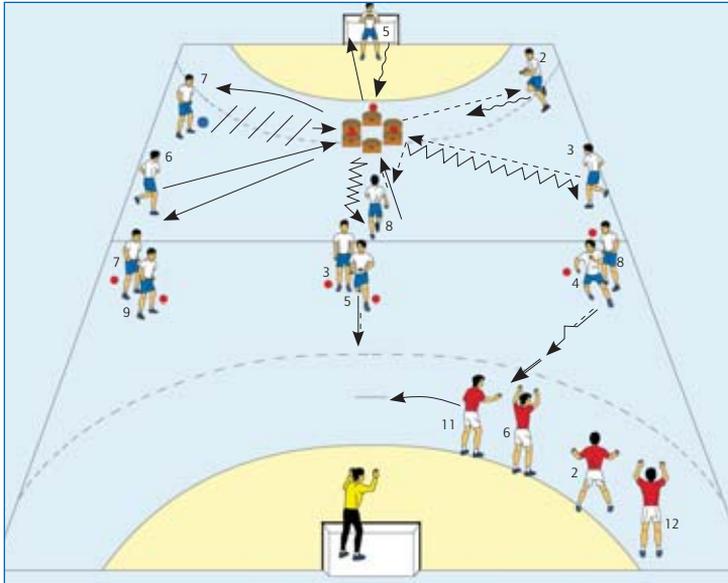
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 172/173

Stationstraining mit hoher Belastung

Übung 173



5 prellt und legt seinen Handball auf dem Kasten ab, sprintet zurück und wieder nach vorn, nimmt den Handball wieder auf, mit Ball in Hochhalte rückwärts zurück und wieder nach vorn prellen.

7 mit Medizinball alle 2 m Strecksprünge. Medizinball ablegen, rückwärts zurücklaufen, Sprint vorwärts, Ball aufnehmen, rückwärts zurück, wieder nach vorn und Strecksprung usw.

3 Sprint vorwärts, Ballaufnahme vom Kasten, Pass in den Lauf von 8. 3 zieht sich mit Abwehrbewegungen rückwärts zurück. 8 legt den Ball auf dem Kasten ab und zieht sich ebenfalls zurück. 8 startet usw.

6 Sprint, Ballaufnahme und Pass zu 2, rückwärts zurück. 2 prellt bis zum Kasten, legt den Ball auf den Kasten und geht rückwärts zurück, sprintet wieder vorwärts, Ballaufnahme und Pass zu 6.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?				nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 84

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

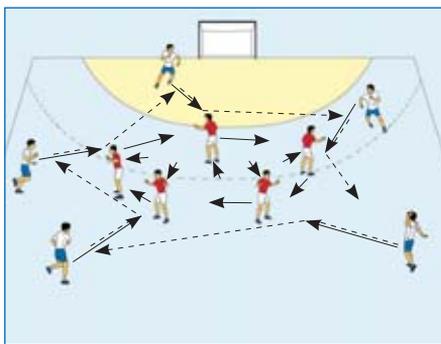
Physische Vorbereitung

Lauf

Langsam und locker vorwärts, rückwärts, seitwärts, Skippings (hohes Knieheben), Laufsprünge, Drehungen, Steigerungsläufe ohne und mit Ball (Prelen).

Gehen

Auf den Zehen, in der Hocke, mit tiefen Rumpfbeugen, mit Armkreisen, mit Ausfallschritt.



Übung 174

Technische und taktische Ausbildung

Passschnelligkeit aus der Stoßbewegung

Abwehr: Verschieben zur Ballseite (Abspielrichtung); Außenspieler passen sich in der Stoßbewegung den Ball zu. Abwehrspieler innen verschieben zur Ballseite.

Varianten:

- Wechsel der Passrichtung.
- Stoßen auf die Nahtstelle; zwei Abwehrspieler schließen diese.

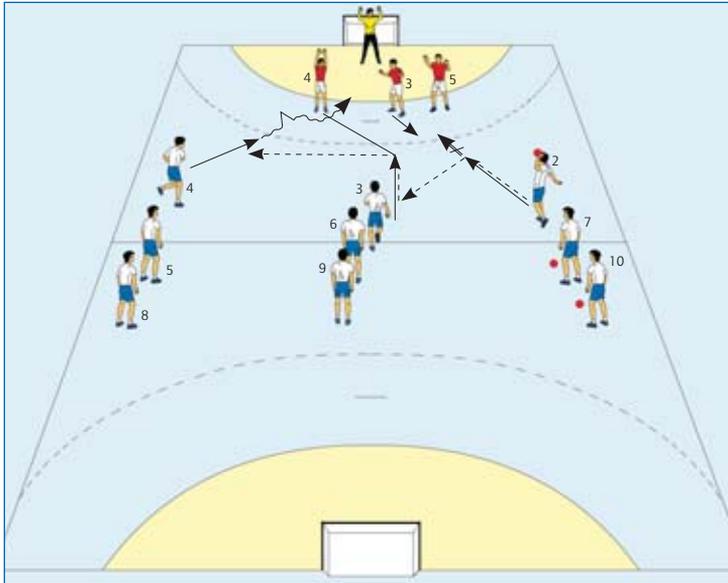
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 174/175

Sperren – Zusammenarbeit von RL und RM sowie RR

Übung 175



RR passt nach Bewegungsstoß und Torwurftäuschung zum Spieler auf der RM-Position. RM passt zum RL und läuft zur Sperre zu Abwehrspieler 4. RL (Spieler 4) prellt und umläuft die Sperre und wirft auf das Tor.

Entscheidend für den Übungsablauf ist das Verhalten von Abwehrspieler 3. Greift 3 den Angriffsspieler RL an, passt RL zu RR. RR versucht, dann gegen den defensiv stehenden Abwehrspieler 5 zu einem erfolgreichen Torwurf zu gelangen.

Kontrolle

Dauer

min

Wiederholung

nein ja

Pausen

nach

min

Trainingsziel

erreicht

verkürzt

min

Dauer

min

zum Teil

verläng.

min

wann?

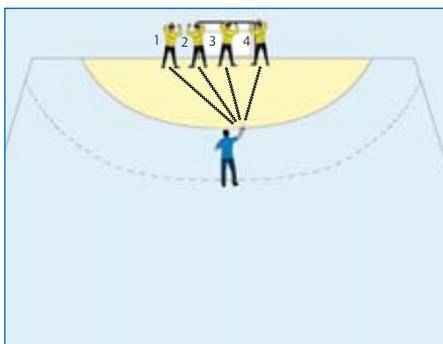
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 85

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Hopslerlauf, Schrittwechsprünge, hohe Beinschwünge, „Let-Kiss-Schritt“ (Tanzschritt, Hüpfen vor- und rückwärts, dann die Beine abwechselnd links und rechts seitlich nach vorne – ca. 30-40 cm – 2 x ausstrecken; Geschwindigkeit steigern.).
- Dehnungsübungen im Schritt, im Grätschsitz, im Hürdensitz, im Spagat.
- Grätschwinkelsprünge: Finger berühren die Fußspitzen.
- Korkenzieher, Rumpfbeugen.



Übung 176

Technische und taktische Ausbildung

Schulung der Blickverbindung des Torwarts

Drei oder vier Torwarte stehen in einer Reihe nebeneinander, Blickrichtung zum Trainer, der im Abstand von 4 m den Ball mit der rechten bzw. linken Hand führt. Torwarte müssen immer Blickverbindung zum Ball halten. Wechsel in der Reihe.

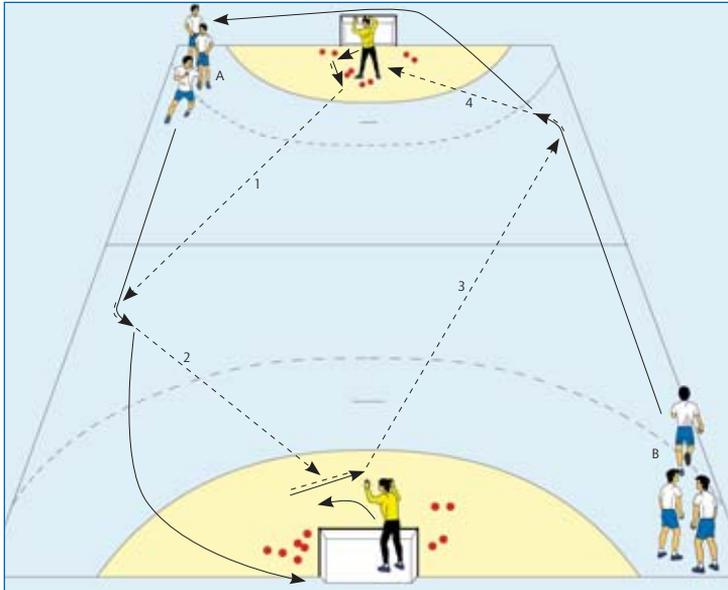
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Übungen 176/177

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 177



Der Torwart nimmt einen der im Torraum liegenden Bälle auf und spielt zum Gegenstoßspieler A (1).

Dieser passt zum gegenüberstehenden Torwart (2), der dann den im Augenblick seines Ballbesitzes startenden Gegenstoßspieler B anspielt (3). A läuft nach dem Anspiel hinter Gruppe B.

Hinweis:

Hohe Intensität für Spieler und Torwarte durch Schnelligkeit der Aktionen.

Variante:

Zwei Spieler laufen eine vorher festgelegte Anzahl von Gegenstößen.

Kontrolle		Wiederholung		Pausen		Trainingsziel	
Dauer	min	nein	ja	nach	min	erreicht	
verkürzt	min	nein	ja	Dauer	min	zum Teil	
verläng.	min	wann?				nicht erreicht	

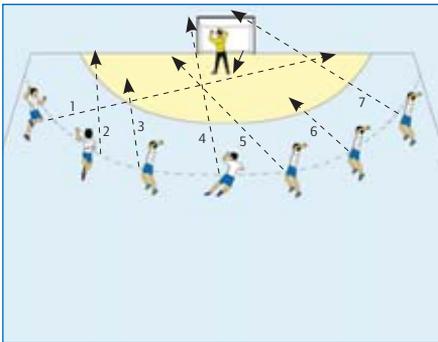
TRAININGSEINHEIT 86

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Gymnastik

- Windmühle, Schattenboxen, Schulterrollen, Armkreisen, Armgegenkreisen (je 30 s).
- Aus der Rückenlage mit Medizinball den Oberkörper schnell aufrichten.
- Gymnastik und Dehnungsübungen mit dem Handball.
- Ballführung im Lauf.



Übung 178

Technische und taktische Ausbildung

Schnelle Ballaufnahme

Würfe hinter, neben oder über das Tor; schnelle Ballaufnahme, zum Spieler zurückpassen (auf genaues Passen achten).

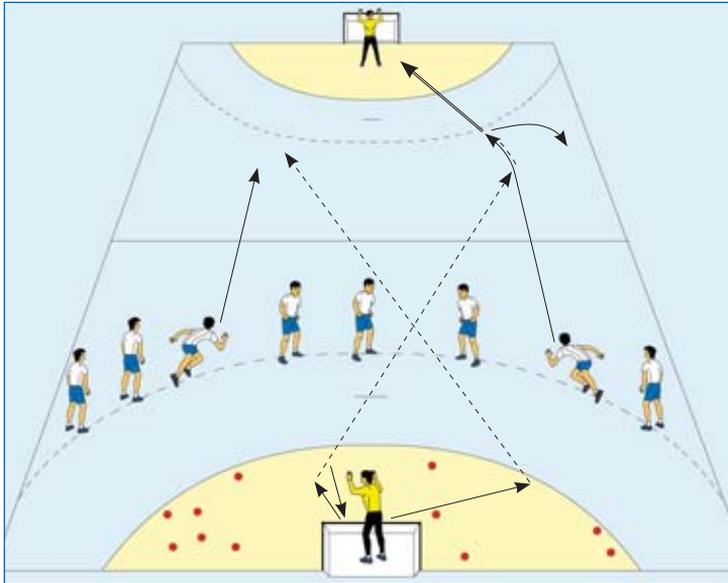
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 178/179

Schulung der Offensivaufgaben des Torwarts

Übung 179



Die an der Freiwurflinie stehenden Spieler sind von 1-8 nummeriert. Ihre Position muss sich nach jeder Aktion verändern. Der gerufene Spieler startet zum Gegenstoß, der Torwart nimmt den Ball neben dem Tor auf und passt. Während der Spieler mit Torwurf abschließt, wird der nächste Spieler aufgerufen. Nach der Aktion reiht sich der Spieler wieder ein (Ball neben dem Tor ablegen).

Variante:

Einsatz von gegnerischen Abwehrspielern im Bereich von Freiwurf- oder Torraumlinie.

Kontrolle

Dauer

min

verkürzt

min

verläng.

min

Wiederholung

nein

ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

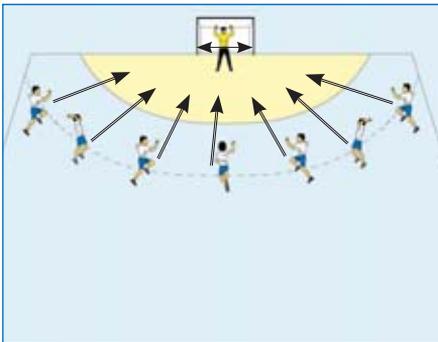
nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 87

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

- Zwei Bälle tippen auf, einen jeweils fangen.
- Ein Ball tippt auf, Rolle vorwärts, fangen.
- Rolle vorwärts, Ball fangen.
- Bauchlage, Sprung zum Hampelmann, Ball fangen.
- Liegestütz, Ball aufnehmen, durch Grätsche zurückspielen.
- Fünf Bocksprünge über Partner, durch gegrätschte Beine kriechen, danach Abwehr von einer Wurfserie im Tor.



Übung 180

Technische und taktische Ausbildung

Abwehr von Wurfserien

- Sprungwurf aus 9 m Abstand in obere Torecken, in untere Torecken.
- Würfe aus dem Stand, Wurfziele beliebig.
- Abwehr von Siebenmetern.
- Abstand 9 m, ohne und mit Abwehrspieler.

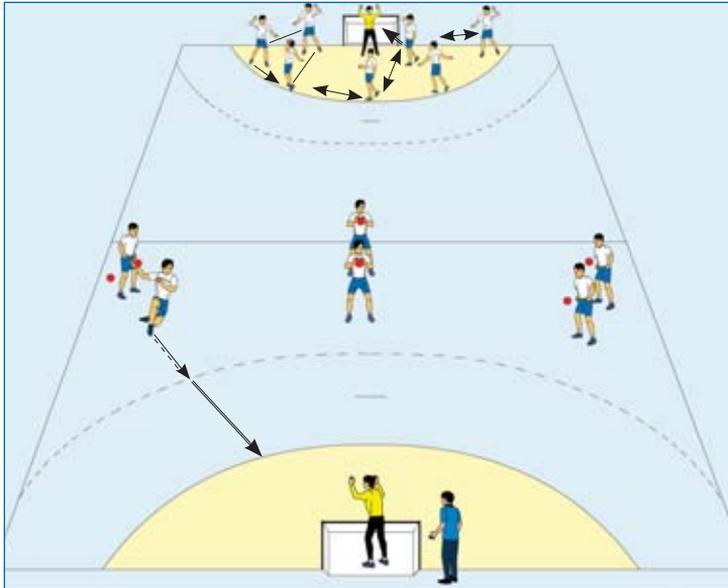
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 180/181

Übung der Grundstellung des Torwarts

Übung 181



1. Spieler spielen mit einem Handball/Fußball im Torraum/Torkreis. Nach mehreren Pässen flacher Schuss auf das Tor. Torwart muss immer die richtige Grundstellung einnehmen und dann abwehren.
2. Torwart in Grundstellung. Torwürfe unter Zielangabe durch den Trainer (steht hinter dem Tor).
3. Torwart in Grundstellung. Zwei Gruppen mit Spielern auf den Halbpositionen, Torwürfe von beiden Seiten.

Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 88

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:

Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

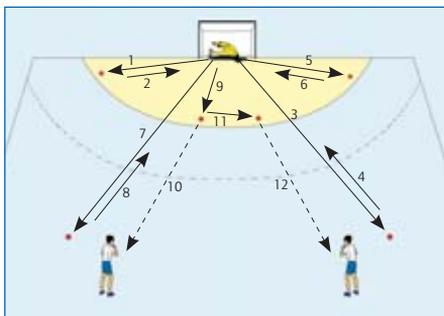
Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

Der Torwart steht im Tor, fängt mit beiden Händen die vom Partner zugespilten Bälle und wirft diese leicht aus dem Torraum heraus.

Serien:

- 29 x hoch rechts, links im Wechsel.
- 20 x halbhoch rechts, links im Wechsel.
- 20 x tief rechts, links im Wechsel.
- 20 x tief, rechts, hoch, links im Wechsel usw.



Übung 182

Technische und taktische Ausbildung

Torwart sitzt, steht bei Torwurf auf und wehrt ab. Spieler holt Ball und geht hinter Gruppe usw.

Torwart sitzt, Torwurf über Kopf des Torwarts, wehrt ab usw.

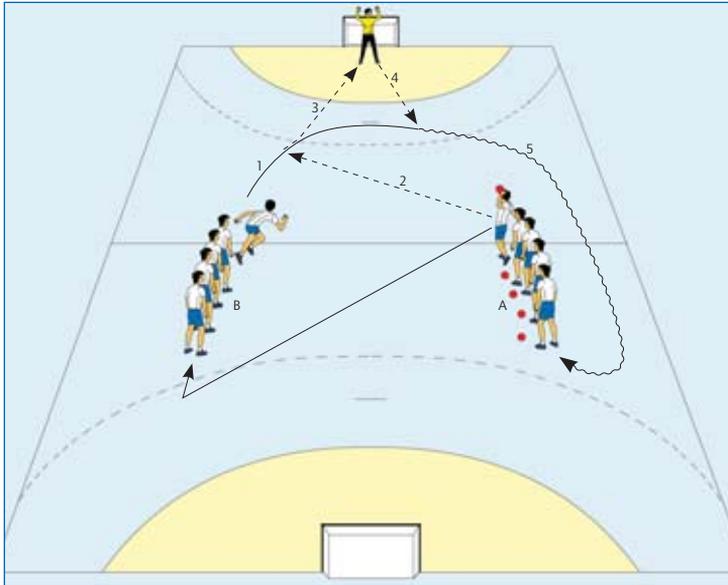
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 182/183

Torwarttraining

Übung 183



Der ballbesitzende Spieler passt zum anlaufenden Spieler B der anderen Gruppe, der den Torwart auf Höhe der Freiwurflinie (Spielerhöhe) anspielt (3). Dieser fängt den Ball und spielt sofort zu B zurück (4).

Nach dem Anspiel von A zu B wechselt A auf die Position von B, B wechselt nach dem Rückspiel des Balls vom Torwart auf die A-Position.

Kontrolle

Dauer

min

verkürzt

min

verläng.

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 89

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:

Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

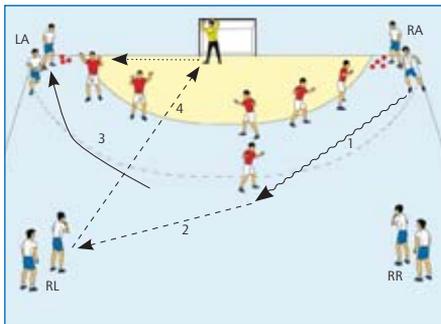
Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

- Rumpfsseitbeugen, Arme in Hochhalte und in die Hüfte gestützt.
- Grätschwinkelstand, Rumpfdrehungen.
- Liegestütz, Beine gleichzeitig und im Wechsel anhocken und strecken.

Krebsfußball

Zwei Mannschaften, alle Spieler im Liegestütz rüchlings, spielen mit Hand-, Fuß- oder Medizinball auf Kastentor Fußball. Wer sich hinsetzt, um sich auszuruhen, darf nicht in das Spiel eingreifen.



Übung 184

Technische und taktische Ausbildung

RA prallt entlang der Freiwurflinie bis vor den offensiven Abwehrspieler (1), passt zu RL (2) und läuft im Bogen auf die LA-Position (3). RL passt den Ball zum Torwart (4), dieser rollt die Bälle im Wechsel zur LA-/RA-Position. Ablauf im Wechsel von beiden Seiten.

Kontrolle

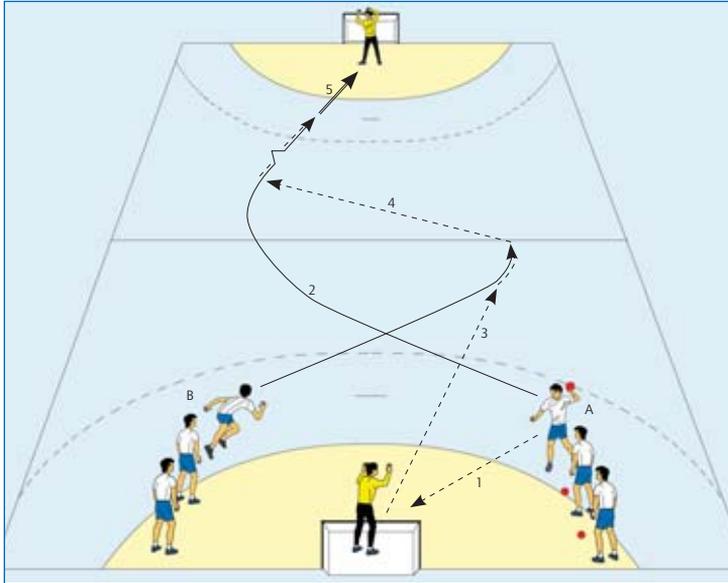
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht

Varianten:

- Torwürfe von RL/RR.
- Anzahl der Abwehrspieler verringern.
- Abwehr 6:0, 4:2 usw.

Übungen 184/185

Übung 185



Pass vom ersten Spieler der Gruppe A zum Torwart (1) und Lauf nach links (2). Torwart passt in den Lauf des Spielers der Gruppe B (3), der nach rechts läuft, Ballannahme und Pass von der Mittellinie zum Partner (4), Torwurf (5).

Varianten:

- Mit defensivem Abwehrspieler in der oberen Spielfeldhälfte.
- Mit defensivem Abwehrspieler in der unteren Spielfeldhälfte.
- Defensiv Abwehrspieler in der unteren und oberen Spielfeldhälfte.
- Zusätzlich zwei Abwehrspieler, die defensiv blocken.
- Zusätzlich zwei Abwehrspieler im Block, einer defensiv, einer offensiv.

Kontrolle

Dauer

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

nicht erreicht

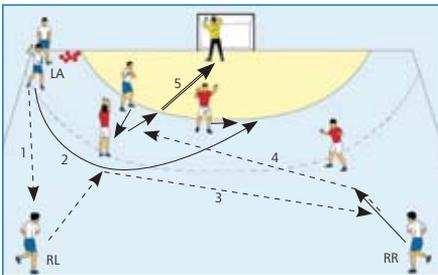
TRAININGSEINHEIT 90

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Partnerübungen

- Rücken zueinander, Hände des Partners fassen, gleichzeitig langsam Kniebeuge, dabei Arme in Hochhalte; langsam Rückbewegung.
- Rücken zueinander, Hände in Hochhalte fassen, ein Partner beugt sich vor und zieht den anderen mit, im Wechsel.
- Grätschwinkelstellung zueinander, anfassen und Rumpfdrehung mit und ohne Nachfedern.
- Mit etwa 1 m Abstand nebeneinander stehend, Einhandfassung, Beugen des äußeren (Stand-)Beins und Zueinanderstellen des inneren Beins, dabei zueinander Rumpfsseitbeugen und äußere Arme über Kopf zueinander führen; Rückbewegung.



Übung 186

Technische und taktische Ausbildung

LA passt den Ball in die Stoßbewegung von RL (1). Der Abwehrspieler tritt offensiv heraus. LA läuft im Bogen um den offensiven Abwehrspieler (2), wird von RL angespielt und passt sofort in den Lauf zu RR (3). Während des Passens zu RR geht der Kreisspieler in die Sperre am offensiven Abwehrspieler. RR passt zum Kreisspieler (4), der sich von der Sperre absetzt und auf das Tor wirft (5).

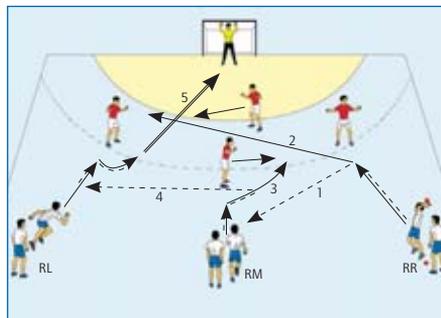
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 186/187/188

Übung 187

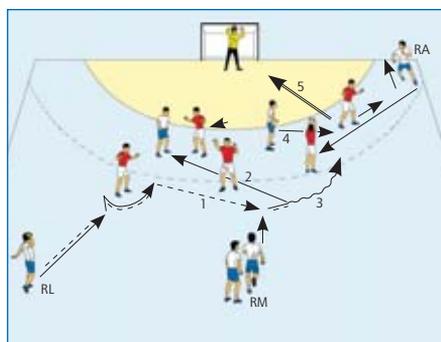
Vorgetäuschter Wurf von RR, Pass zu RM (1); RR läuft dann diagonal ein (2). RM bewegt sich mit dem Ball nach rechts und bindet den vorgezogenen offensiven Abwehrspieler (3). RM passt zu RL (4), der auf das Tor wirft (5).



Kontrolle			Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	Wiederholung	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

Übung 188

RL passt nach einer Täuschungsbewegung zu RM (1). RM prellt sofort, nachdem RR diagonal in den Kreis eingelaufen ist (2), nach rechts (3). LA sperrt den offensiven Abwehrspieler. Der Kreisspieler wechselt auf die LA-Position (4). RM prellt um die Sperre herum – Torwurf (5).



Kontrolle			Pausen		Trainingsziel
Dauer	min	Wiederholung	nach	min	erreicht
verkürzt	min	nein ja	Dauer	min	zum Teil
verläng.	min	wann?			nicht erreicht

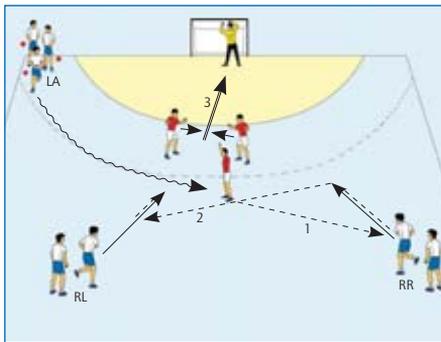
TRAININGSEINHEIT 91

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Laufübungen

- Läufe über 5, 10, 20, 30, 50 und 60 m.
- Läufe mit Stoppen und Wenden, einfacher Lauf zurück.
- Zickzackläufe mit verschiedenen Streckenlängen und verschiedenen Richtungsänderungen.
- Slalomläufe, auch in Verbindung mit Ballführung.
- Läufe mit Tempowechsel.



Übung 189

Technische und taktische Ausbildung

Der erste Spieler der LA-Gruppe prellt mit dem Ball entlang der Freiwurflinie und passt zu RR in den Beginn von dessen Stoßbewegung (1), bevor er zur Sperre am offensiven Abwehrspieler läuft. RR passt nach einer Wurf-täuschung zu RL (2), der auf das Tor wirft (3).

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 189/190

Übung 190

RA passt zu RR (1) und läuft entlang der Torraumlinie ein. RR passt in die Stoßbewegung von RL (2), RL passt zu LA (3) oder spielt RA an. LA passt zu RA (4) – Torwurf (5).

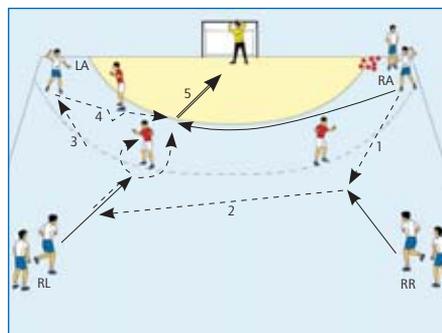
Die Abwehrspieler haben die Aufgabe, ohne wesentliche Positionsänderungen die Anspiele von RA hinter dem offensiven Abwehrspieler zu verhindern.

Hinweis:

RA nicht zu schnell einlaufen und RR erst nach einer Wurf-täuschung zu RL passen.

Ballwege

RA – RR – RL – RA
 RA – RR – RL – RA
 RA – RR – RL – LA – RA
 RA – RR – RL – LA – RL – RA
 RA – LA – RL – RR – RL – RA
 RA – RR – RA – RL – LA – RA
 RA – LA – RR – RL – RA



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil nicht erreicht



*Wurfbild aus der Sicht des Werfers
 bei der Wurfvorbereitung
 von der Außenposition*

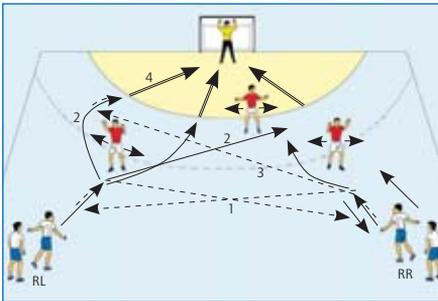
TRAININGSEINHEIT 92

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Sprungübungen

- Einbeinsprünge mit und ohne Lasten.
- Laufsprünge mit und ohne Lasten.
- Hochstrecksprünge mit und ohne Lasten.
- Weit- und Hochsprünge aus dem Stand und mit drei Schritten Anlauf.
- Sprünge auf Geräte.
- Sprünge nach Gegenständen.
- Aufsprünge mit anschließenden Hochsprüngen.



Übung 191

Technische und taktische Ausbildung

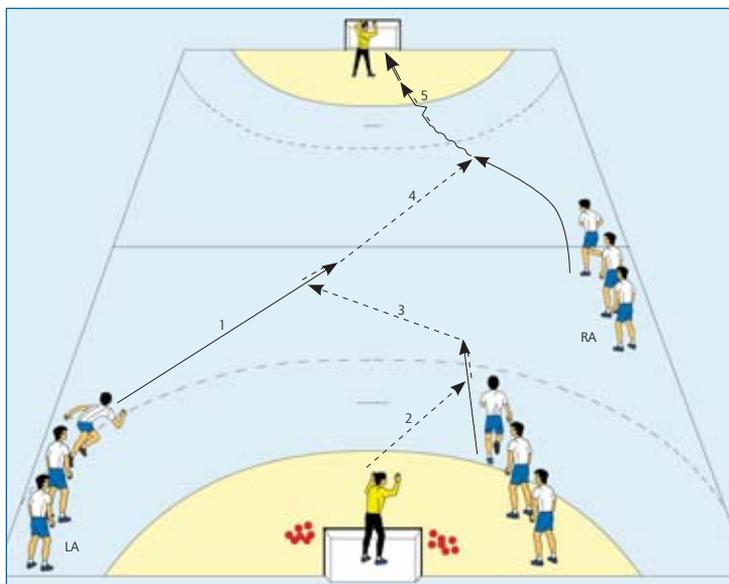
Die Rückraumspieler RL und RR passen sich mehrmals einen Ball zu (1). RL (oder RR, im Wechsel) läuft ohne Ball an den Kreis ein oder bricht zum Kreis durch (2), wird angespielt (3) und versucht, gegen den defensiv stehenden Abwehrspieler zum Torwurf zu gelangen (4). Die offensiven Abwehrspieler bleiben vor der Freiwurflinie.

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 191/192

Übung 192



Der Torwart prellt den Ball, LA sprintet in Richtung Spielfeldmitte (1). Der Torwart passt in den Antritt des von der Torraumlinie startenden Angriffsspielers (2). Pass zu LA (3), der in den Lauf des ersten Spielers der RA-Gruppe passt (4), der mit Torwurf abschließt (5).

Varianten:

- Ein Abwehrspieler blockt defensiv.
- Zwei Abwehrspieler blocken defensiv.
- Je ein Abwehrspieler blockt defensiv und offensiv.
- Ein Abwehrspieler hinter der Mittellinie stört das Zuspiel von LA zu RA.

Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

nach
Dauer

min
min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

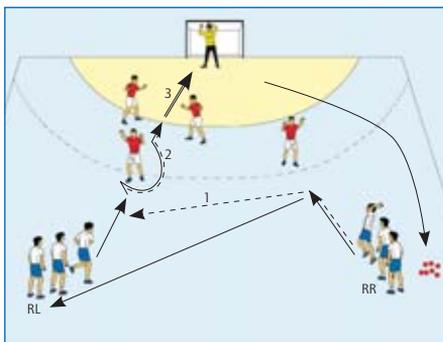
TRAININGSEINHEIT 93

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung

Leistungskontrolle

- Lauf über 20 m mit Hoch- und Tiefstart.
- Lauf über 30 m mit Hoch- und Tiefstart.
- Lauf über 50 m mit Tiefstart.
- Lauf über 100 m ohne und mit Ballführung.
- 10 Läufe über 30 m mit 30 s Pause; messen: alle Einzelzeiten, Gesamtzeit, beste und schlechteste Zeit, durchschnittliche Zeit im Verhältnis zur Bestzeit.



Übung 193

Technische und taktische Ausbildung

RR stößt mit Ball und passt zu RL (1). RL umspielt nach Täuschung den offensiven Abwehrspieler (2), bricht zwischen den beiden defensiven Abwehrspielern durch – Torwurf (3).

Die Aktivität des Abwehrspielers wird vorher festgelegt. Die beiden defensiven Abwehrspieler dürfen z. B. die Lücke zwischen sich nie vollständig schließen.

Kontrolle

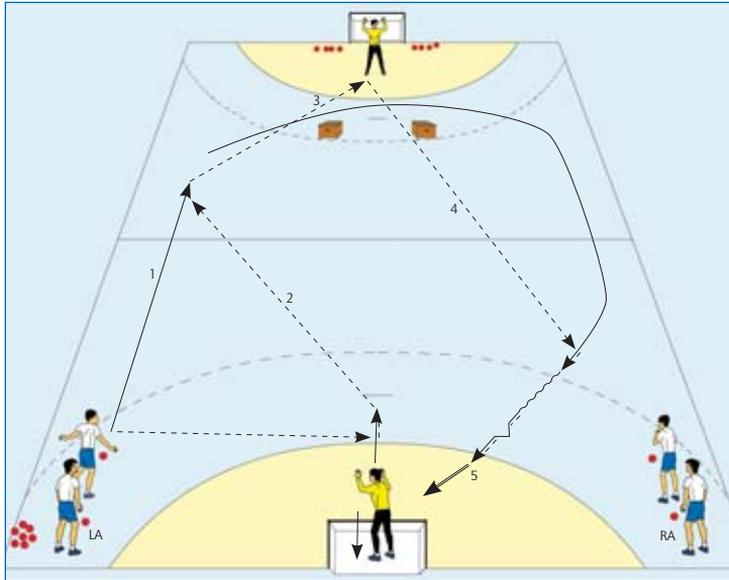
Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Varianten:

- Leichte Behinderung.
- Starke Behinderung.
- Sehr starke Behinderung.

ÜBUNGEN 193/194

Übung 194



LA startet nach Pass zum Torwart zum Gegenstoß (1). Der Torwart passt kurz hinter der Mittellinie zum LA (2). LA passt zum zweiten Torwart (3); Lauf um die Kästen/Matten o. Ä. herum, Rückpass vom Torwart (4), Ballannahme, Sprung und Torwurf (5).

Varianten:

- Ein Abwehrspieler blockt defensiv/ offensiv.
- Ein Abwehrspieler läuft den Gegenstoß mit.

Kontrolle

Dauer

min

verkürzt

verläng.

min

min

min

Wiederholung

nein

ja

wann?

Pausen

nach

Dauer

min

min

Trainingsziel

erreicht

zum Teil

nicht erreicht

TRAININGSEINHEIT 94

Trainingsperiode: ÜP VP I VP II WP Datum:

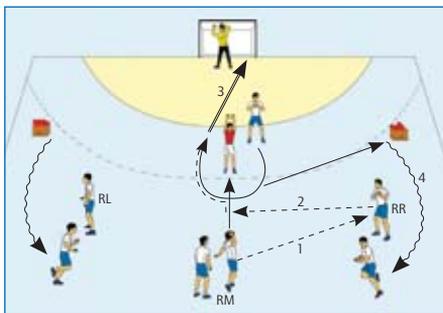
Teilnehmer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Trainingsziele: _____

Physische Vorbereitung

Leistungskontrolle

- Messen der Sprungreichhöhe aus dem Stand; Reichhöhe aus dem Stand abziehen = absolute Sprunghöhe.
- Messen der Sprungreichhöhe mit drei Schritten Anlauf wie beim Sprungwurf.
- Weitsprung aus dem Stand und mit drei Schritten Anlauf.
- Drei und 10 Einbeinsprünge rechts und links (Weite).
- Drei und 10 Laufsprünge (Weite).
- Drei und 10 Hochstrecksprünge (Weite).



Übung 195

Technische und taktische Ausbildung

RM passt zu RR (1) und nimmt den Rückpass in der Vorwärtsbewegung an (2). RM geht in die Sperre vor den offensiven Abwehrspieler und passt den Ball zum Kreisspieler, der im Bogenlauf um den Abwehrspieler und um RM herumläuft – Torwurf (3).

Nach dem Torwurf Sprint von RM zum Balldepot, einen Ball aus dem Kasten nehmen und zur RM-Position prallen (4).

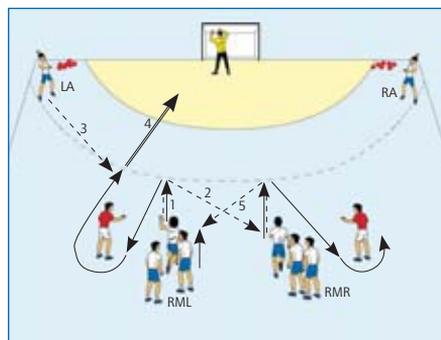
Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen 195/196

Übung 196

RML stößt mit dem Ball in Richtung Freiwurflinie (1), passt dann in die Stoßbewegung zu RMR (2). RML läuft um den Abwehrspieler herum und wird von LA angespielt (3) – Torwurf (4). RMR passt zum zweiten Spieler der Gruppe RML (5) und läuft um den Abwehrspieler auf der rechten Seite herum usw.



Kontrolle

Dauer
verkürzt
verläng.

min
min
min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen
nach
Dauer

min
min

Trainingsziel
erreicht
zum Teil
nicht erreicht



Wurfbild aus der Sicht des Torwarts beim Sprungwurf von der Außenposition



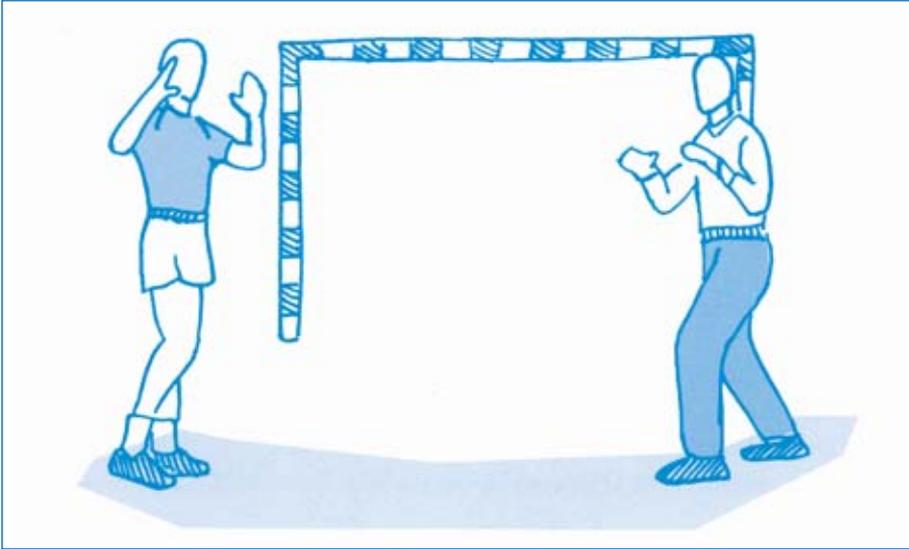
Erholungshaltung des Torwarts beim Angriff der eigenen Mannschaft



Erwartungshaltung nach Ballverlust oder nach Abschluss bzw. Abschlussversuch der eigenen Mannschaft; Sprintbereich herstellen



7-m-Wurf mit beiden Füßen an der 7-m-Linie; Beobachtung der Schulterhaltung des Werfers



Positionen von Torwart und Spieler beim rechtzeitigen, richtigen Verhalten bei einem Gegenstoß; unterschiedliche Blickrichtung von Torwart und Spieler beachten



Werferbild von der Außenposition in der Abschlussphase aus der Sicht des Torwarts



7-m-Wurf mit beiden Füßen an der 7-m-Linie; Beobachtung der Schulterhaltung des Werfers



5 Trainingsplanung

Die hier vorgeschlagenen Formulare sollen Planung, Statistik und Nachkontrolle erleichtern. Einige Formulare dienen der Planung in Kurzform und der Statistik. Andere bieten die Möglichkeit für Skizzen und Aufgaben zu Einzelheiten der Durchführung. Eine Seite ist für die Planung des Torwarttrainings vorgesehen. Durch die Verwendung einer Torwartsystematisierung soll die Vielfalt der möglichen Trainingsschwerpunkte verdeutlicht werden. Sie werden durch Ankreuzen oder durch Zeitangaben kenntlich gemacht.

Mit der Anwendung der Formulare zur Erstellung von Trainingseinheiten lassen sich überflüssige Wiederholungen vermeiden. Notwendige jedoch werden festgehalten und geraten nicht in Vergessenheit. Belastung und Intensität werden festgelegt und spielen bei der Planung für die nächste Trainingseinheit eine wesentliche Rolle.

Gesammelt ergeben die Formulare eine Informations- und Übungsstoffsammlung, auf der die Planung für die nächste Trainingsperiode aufgebaut werden kann. Einer schöpferischen Anwendung der Formulare und eigenständigen Verbesserungen steht nichts mehr im Wege.

Hinweise für die Benutzung der Formulare

Das Ausfüllen des Formulars zur Tagestrainingsplanung ist mit geringem zeitlichen Aufwand möglich, wobei nach Funktion der Stammspieler, Auswechselspieler und Reservespieler unterschieden wurde. Die Nichtteilnahme von Stammspielern an der jeweiligen Trainingseinheit kann unter Umständen die gesamte Zielsetzung (Trainingsziel/Trainingschwerpunkt) in Frage stellen und Umstellungen notwendig machen. Die Möglichkeit, die Aufstellung für das nächste Spiel festzuhalten, besteht ebenso wie für die Bewertung der Trainingsleistungen.

Von den Formularen mit Spielfeldern sollte eine Aufforderung zur Darstellung von Übungsformen ausgehen. Hierbei ist es besonders wichtig, Zusatzinformationen für die eigene Mannschaft zu notieren.

Schon nach kurzer Zeit wird der Aufwand, der zur Anfertigung der Skizzen benötigt wird, geringer. Zeichnerisch perfekt brauchen diese ohnehin nicht zu sein. Wichtig ist die Übersichtlichkeit und Verständlichkeit auf einen Blick.

Um mehrere Phasen oder Varianten einer Übung zu zeichnen, können natürlich auch mehrere Spielfelder für eine Übung benutzt werden. Wird festgestellt, dass die vorgeplante Zeit nicht ausreicht, ist es besser, die nächste Übung zu kürzen oder sie auf einen anderen Trainingstag zu legen. Die Dauer der Übungen ist natürlich abhängig vom individuellen, Gruppen- und Mannschaftsleistungsstand. Daher muss über die Übungsdauer für jede Mannschaft nach ihrem bereits vorhandenen Leistungsvermögen entschieden werden.

Wichtig ist die Benennung der Positionen mit den Spielernamen innerhalb der Übungen. So kann das Verständnis der jeweiligen Trainingsgruppe beurteilt werden. Wie wirken sich Positionswechsel aus?

Planung, Kontrolle und Auswertung sind die Eckpfeiler für ein erfolgreiches Training. Sinnlose Wiederholungen wird es nicht mehr geben!

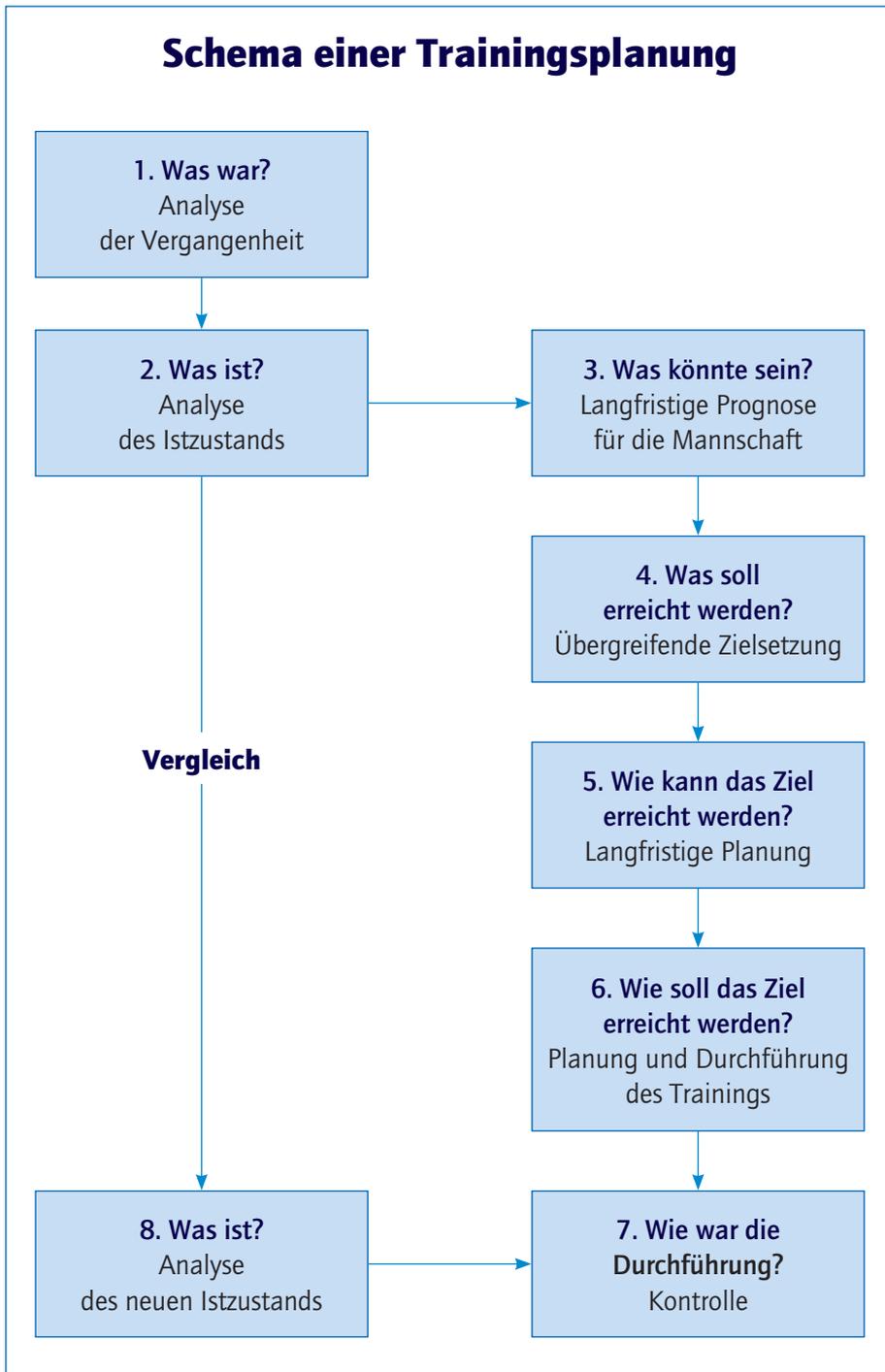
Die Schwerpunkte für einen längeren Trainingszyklus werden zuerst festgelegt. Beispiel: Abwehr- und Angriffsformationen. Dann die Übungen, die kurzfristig – mittelfristig – langfristig geeignet erscheinen, das gesteckte Trainingsziel zu erreichen. Diese Übungsschwerpunkte werden vor Beginn der gesamten Trainingsperiode eingetragen. Hinzu kommen später die Trainingsziele, die aktuell sind: Vorbereitung auf den nächsten Gegner; spezielle Übungen, um Schwachpunkte zu beseitigen; Erkenntnisse aus den Spielen.

Wie ein roter Faden durchlaufen die Übungen für die Schwerpunkte die Einzelpläne.

Die richtige Auswahl der Übungen zu treffen und das noch zur richtigen Zeit, ist außerordentlich wichtig, aber auch schwierig. Bereiche, die beherrscht werden, sind zu festigen und immer wieder zu überprüfen. Neues ist sorgfältig zu planen und in fasslichen Portionen zu vermitteln. Dabei gilt die Regel: Nicht viel Neues auf einmal, denn weniger ist oft mehr!

Die richtige Besetzung der Positionen mit den Spielern ist wichtig. Dennoch sei davor gewarnt, frühzeitig nur Spezialisten aufzubauen. Gerade eine möglichst vielseitige Ausbildung auf mehreren Positionen sollte das Ziel sein.

Schema einer Trainingsplanung



5.1 Was war? – Analyse der Vergangenheit

Dafür sollten folgende Fragen beantwortet werden:

- In welcher Spielklasse wurde gespielt?
- Wie lange ist die Mannschaft in der Klasse?
- Wie war die personelle Besetzung?
- Wie war die Leistungsbereitschaft?
- Wie verlief die Vorbereitungsperiode?
- Wie verlief die Wettkampfperiode?
- Wie war die Trainingsbeteiligung?
- Wurde ein Jahrestrainingsplan erstellt?
- Wie war die Prognose?
- Was war die Zielsetzung?
- Wie war die Durchführung?
- Wurden Kontrollen durchgeführt?
- Wie war der Trainingsumfang?
- Wie war die Trainingsintensität?
- Wie waren die Bedingungen für das Training?
- Wie wurde die Betreuung geregelt?
- Wurde ein Jahrestrainingsplan später erstellt?
- Wurden Monatstrainingspläne erstellt?
- Wurden Wochentrainingspläne erstellt?
- Wurden individuelle Trainingspläne erstellt?
- Gab es Abgänge in der Saison?
- Gab es Zugänge in der Saison?
- Traten Verletzungen auf?
- Wurden Spielsperren ausgesprochen?
- Gab es unnötige Zeitstrafen?
- Wie waren die Tabellenplätze in der Wettkampfsaison?
- Welcher Platz wurde am Saisonende erreicht?
- Wie viele Tore wurden bei wie vielen Gegentoren erzielt?
- Wurde die Zielsetzung erreicht?
- Wurde der Aufstieg erreicht?
- Musste die Mannschaft absteigen?
- Gab es Spielerabgänge?
- Gab es Spielerzugänge?
- Welche sonstigen Neuregelungen bzw. Veränderungen gab es?

5.2 Was ist? – Analyse des Istzustandes

- Wie heißt der Verein?
- Wie lautet die Anschrift/Telefon?
- Welche Farbe hat die Spielkleidung?
- Welche Farbe hat die Wechseltracht?
- Wo werden Heimspiele ausgetragen?
- Steht ein Kraftraum zur Verfügung?
- Wie oft kann trainiert werden?
- An welchen Tagen?
- Trainingslager?
- Turniere?
- Vorbereitungsspiele?
- Pokalspiele?
- Kurzfristig vereinbarte Spiele?
- Gibt es einen Förderkreis?
- Gibt es andere Unterstützung?
- Gibt es einen Fanklub?
- Wie erfolgen Reisen zu Auswärtsspielen?

Der Führungs- und Betreuungsstab

Die nachfolgend aufgeführten Funktionen sind bei der Betreuung einer Wettkampfmannschaft mit qualifizierten Personen zu besetzen.

Der Handball-Abteilungsleiter

Die Funktion des Handball-Abteilungsleiters stellt den wichtigsten Bestandteil des Führungsstabs einer leistungsorientierten Handballmannschaft dar. Sein Aufgabengebiet ist vielfältig, seine Zuständigkeit weitreichend. Es handelt sich hier um jene Funktion, bei der die Fäden zusammenlaufen, von der sehr wesentliche Impulse zur Erfüllung einer gesteckten Zielsetzung ausgehen. Gerade beim Beginn des Aufbaus einer Mannschaft sind von dieser Person Entscheidungsprozesse einzuleiten.

Organisationsaufgaben	Beurteilung
Wahl des Trainers in Absprache mit Führungsgremien des Gesamtvereins	
Festlegung einer Zielsetzung unter fachlicher Beratung des Trainers sowie in Absprache mit der Mannschaft	
Mitarbeit bei der Entwicklung von Normen zur Verhaltensregelung	
Schaffung entsprechender Trainingsbedingungen	
Personelle Zusammensetzung des weiteren Betreuungsstabs	
Personelle Zusammensetzung des weiteren Mannschaftskaders in Absprache mit dem Trainer	
Festlegung der Termine für die zu bestreitenden Wettkämpfe	

Betreuungsaufgaben

- Einführung neuer Spieler.
- Schaffung von Motivationsaspekten.
- Unterstützung der Spieler vor und während der Wettkampfperiode.
- Vorbildliche sportliche Haltung bei nicht erreichter Zielsetzung.
- Ständiges Hineinhorchen in die Mannschaft, prüfen, ob alle Maßnahmen zum Erreichen einer Zielsetzung getroffen werden.
- Intensive Kommunikation mit Trainer und Spielern.
- Enge Verbindung zum Mannschaftsführer und Aktivensprecher.
- Mittelsmann zum Vereinsvorstand sowie zu anderen Abteilungen.
- Erfüllung repräsentativer und koordinativer Aufgaben.

Der Organisator

Er ist für Routineaufgaben verantwortlich:

- Organisation von Fahrten und Reisen usw.
- Vertretung und Unterstützung der Abteilungsleitung.
- Berücksichtigung von individuellen Bedürfnissen der Spieler.
- Organisation von Mannschaftsbesprechungen.

Der Sportarzt

Behandlung und Betreuung erkrankter und verletzter Spieler.

Erste Hilfe

Ausreichende, fachmännische Betreuung beim Training und im Wettkampf.

Der Masseur

Der Statistiker

Möglichkeiten der Spielbeobachtung und Auswertung.

Der Kotrainer

Vertreter des Trainers/Leiter von Trainingsteilen usw.

Der Betreuer

Spielerbetreuung/konkrete Organisation.

Der Mannschaftsführer

Vorname: _____ Name: _____

Gewählt: _____ Vom Trainer bestimmt? _____

Alter: _____ Spielposition: _____

Änderungen? _____

Wechsel aus welchen Gründen? _____

Neuer Mannschaftsführer?

Vorname: _____ Name: _____

Alter: _____ Spielposition: _____

Bestimmt durch den Trainer: _____

Wechsel aus welchen Gründen? _____

Ist der Mannschaftsführer auch Spielträger? _____

Besitzt er Kenntnisse über die Führungsrolle? _____

Hat er ein ausgeglichenes Wesen? _____

Besitzt er eine schnelle Auffassungsgabe für Situationen in der Mannschaft?

Behält er auf dem Spielfeld den Überblick? _____

Besitzt er Geduld, Ausdauer, Absicht und Fähigkeiten zur Toleranz?

Zeichnet sein eigenes Verhalten Festigkeit aus? _____

Ist er in der Lage, sicher mit der Mannschaft Probleme zu erörtern? _____

Kann er zum Lösen von Konflikten beitragen? _____

Die Mannschaft

Der gesamte Spielkader für die _____ Mannschaft

Nr.	Vorname	Name	Spielposition Abwehr/Angriff
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

Zugänge in diesem Spielkader im Vergleich zur vergangenen Saison:

Abgänge aus diesem Spielkader in der laufenden Saison:

Besonderheiten (Verletzungen, Arbeitgeber):

5.3 Was könnte sein? – Langfristige Prognose für die Mannschaft

Voraussetzungen

- Gutes Funktionieren des Führungs- und Betreuungsstabs.
- Bereitschaft der Spieler zur Zusammenarbeit mit dem Trainer.
- Leistungsbereitschaft der Spieler.
- Keine schwerwiegenden Verletzungen.

Aussage zur Prognose

5.4 Was soll erreicht werden? – Übergreifende Zielsetzungen

Nahziele

1. _____
2. _____

Fernziele

1. _____
2. _____

Kontrolle für das Erreichen der Ziele

Nahziele

1. erreicht/nicht erreicht

2. erreicht/nicht erreicht

Fernziele

1. erreicht/nicht erreicht

2. erreicht/nicht erreicht

Begründungen

5.5 Wie kann das Ziel erreicht werden? – Langfristige Planung

Jahrestrainingsplan

Vorbereitungsphase I, Juni/Juli

Leistungsziele	Kurzfristig	Mittelfristig	Langfristig
Physis			
Technik			
Taktik			

Vorbereitungsphase II, August/September

Leistungsziele	Kurzfristig	Mittelfristig	Langfristig
Physis			
Technik			
Taktik			

Wettkampfperiode, Phase I, Oktober/November/Dezember

Leistungsziele	Kurzfristig	Mittelfristig	Langfristig
Physis			
Technik			
Taktik			

Wettkampfperiode, Phase II, Januar/Februar/März/April

Leistungsziele	Kurzfristig	Mittelfristig	Langfristig
Physis			
Technik			
Taktik			

Übergangsperiode, April/Mai

Spielauffassung, Spielsysteme, Verhaltensnormen

Spielauffassung

Spielsysteme

Abwehr _____

Angriff _____

Verhaltensnormen innerhalb der Mannschaft

1. Pünktlichkeit zum Training _____

2. Pünktlichkeit zum Spiel _____

3. Absagen zum Training _____

4. Absagen zum Spiel _____

5. Sportliche Fairness _____

6. Kameradschaftlichkeit _____

7. Einsatzbereitschaft _____

8. Reagieren auf Schwierigkeiten _____

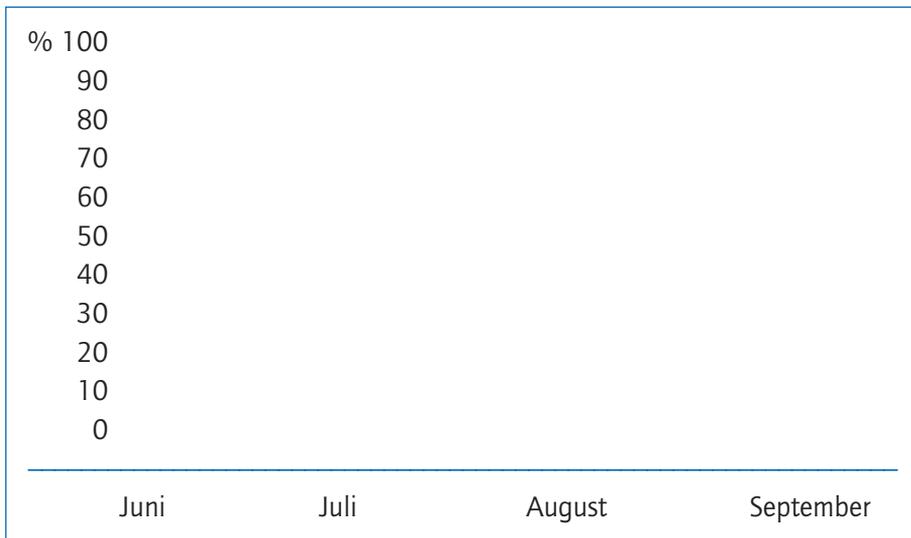
9. Ehrlichkeit _____

10. _____

Allgemeine Bemerkungen _____

Saisonplanung

Vorbereitungsperiode, Juni bis September



Wettkampfperiode, Oktober bis April



Jeweils gestrichelte Linien entsprechen dem Plan. Realität wird mit durchgehender Linie gekennzeichnet.

Sportliche Form – blau

Belastungsumfang – grün

Belastungsintensität – rot

Trainingsschwerpunkte – Zeitplanung

Trainingsperioden

Trainingstage

- Allgemeine physische Vorbereitung
- Spezielle physische Vorbereitung
- Stretching zusätzlich
- Gymnastik
- Sprungkraft
- Wurfkraft
- Schnelligkeitsausdauer
- Beweglichkeit
- Gewandtheit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Werfen und Fangen
- Ballführen
- Spezielle Torwürfe
- Torwürfe von den Positionen
- Täuschungsbewegungen
- Individuelle Angriffstechnik
- Individuelle Abwehrtechnik
- Abwehr in Gruppe
- Mannschaftsabwehr
- Abwehrtaktik
- Angriffstaktik
- Gegenstoß (erweiterter Gegenstoß)
- Positionsspiel
- Über-, Unterzahl
- Manddeckung
- Torwarttraining

Schwerpunkte des Torwarttrainings

Kraft

- Beine
- Schultern
- Rumpf
- Arme

Schnellkraft

Koordination

Reaktion

Beweglichkeit

- Lockerung
- Dehnung
- Sprünge

Ausdauer

- Allgemeine Ausdauer
- Spezielle Ausdauer

Technik

- Ballannahme
- Passen
- Ballführung
- Spiel mit dem Fuß
- Grundstellung
- Abwehr flach
- Abwehr halbhoch
- Abwehr hoch
- Abwehr indirekt
- Ballaufnahme
- Kurze Pässe
- Lange Pässe

Taktik

- Individuelle Grundstellung
- Stellungsspiel
- Abwehr 7-m-Würfe
- Feldspiel
- Grp. Polaris. d. W.
- Provozieren von Würfeln
- Abwehr bei Freiwürfen
- Einleitung von Gegenstößen
- Abwehr von Gegenstößen

Persönlichkeit

- Information
- Einstellung
- Spielbeobachtung
- Spielauswertung
- Konzentration
- Gespräch
- Probleme
- TW und Mannschaft

5.6 Wie soll das Ziel erreicht werden? – Planung und Durchführung der Trainingseinheiten

Tagestrainingsplanung

Trainingstag: _____ Mannschaft: _____

Trainingszeit: _____ Trainingseinheit Nr.: _____

Trainingsteilnehmer: _____

Stammspieler: _____ Bemerkungen: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Auswechsellspieler: _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Reservespieler: _____

13. _____

14. _____

15. _____

Nächstes Spiel: _____ Heim o. Ausw. _____ Punkt _____ Pokal _____

Turnier _____ Vorbereitungsspiel _____ Spielzeit: _____ Uhr

Spiel in: _____ Abfahrt: _____ Uhr

Trainingsmängel: _____

Themen der Abschlussbesprechung: _____

Festlegung der eigenen Reihenfolge der Trainingseinheiten

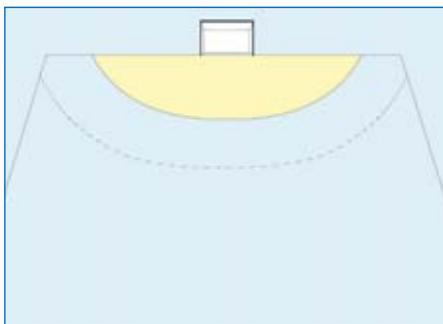
Eigene Reihenfolge	TE-Nr. im Buch	Meine Ziele	Trainingstage
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			



TRAININGSEINHEIT

Trainingsperiode:	ÜP	VP I	VP II	WP	Datum:													
Teilnehmer:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Trainingsziele:	_____																	

Physische Vorbereitung



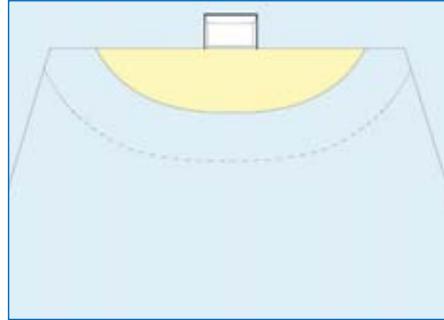
Übung 000 Technische und taktische Ausbildung

Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

Übungen

Übung 000



Kontrolle

Dauer min
verkürzt min
verläng. min

Wiederholung
nein ja
wann?

Pausen

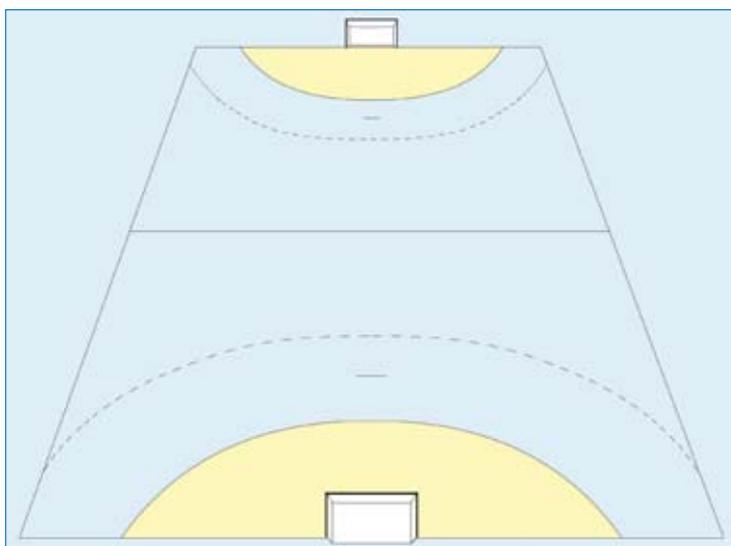
nach min
Dauer min

Trainingsziel

erreicht
zum Teil
nicht erreicht

Übungen

Übung 000



Kontrolle

Dauer	min	Wiederholung
verkürzt	min	nein ja
verläng.	min	wann?
Pausen		Trainingsziel
nach	min	erreicht
Dauer	min	zum Teil
		nicht erreicht

– Fotokopiervorlage –

5.7 Wie war die Durchführung? – Kontrolle und Nachkontrolle

Folgende Schwerpunkte sollten am Saisonende überprüft werden:

- Training in der Übergangsperiode
- Training in den Sommerferien
- Training in der Vorbereitungsperiode
- Training in der Wettkampfperiode
- Physisches Leistungsbild
- Leistungsbild in der Technik
- Leistungsbild in der Taktik
- Geschlossenheit der Mannschaft
- Verhalten in kritischen Situationen
- Reaktion auf äußere Einflüsse
- Leistungs- und Siegeswille
- Abhängigkeit von Leistungsträgern
- Zusammenarbeit mit der Bank
- Spiel in der Überzahl
- Spiel in der Unterzahl
- Verhalten bei knapper Führung vor Spielende
- Verhalten bei Rückstand
- Spieldisziplin
- Verhalten zwischen Ranggleichen
- Verhalten zwischen Stamm- und Auswechsellspielern
- Verhältnis Spieler/Trainer
- Allgemeine Disziplin
- Saisonverlauf im Rückblick

Zur Kontrolle der allgemeinen Zielsetzungen ist auch die Übersicht in Kap. 5.4 „Was soll erreicht werden?“ zu verwenden.

Punktspiele				
Spiel-Nr. Gegner	A = Ausw. H = Heim.	Halbzeit	Endstand	Punkte
1.		:	:	:
2.		:	:	:
3.		:	:	:
4.		:	:	:
5.		:	:	:
6.		:	:	:
7.		:	:	:
8.		:	:	:
9.		:	:	:
10.		:	:	:
11.		:	:	:
12.		:	:	:
13.		:	:	:
14.		:	:	:
15.		:	:	:
16.		:	:	:
17.		:	:	:
18.		:	:	:
19.		:	:	:
20.		:	:	:
21.		:	:	:
22.		:	:	:

Spiele und Ergebnisse

Turniere

Datum:	Ort:	Halbzeit	Endstand
1.		:	:
2.		:	:
3.		:	:
4.		:	:
5.		:	:
6.		:	:
7.		:	:
Staffel:	Platz:	Endplatzierung:	

Turniere und Vorbereitungsspiele

Datum:	Ort:	Halbzeit	Endstand
1.		:	:
2.		:	:
3.		:	:
4.		:	:
5.		:	:
6.		:	:
7.		:	:
8.		:	:
9.		:	:

Pokalspiele

Datum:	Ort:	Halbzeit	Endstand
1.		:	:
2.		:	:
3.		:	:
4.		:	:

Spielbeobachtungsbogen Torwart und Werfer

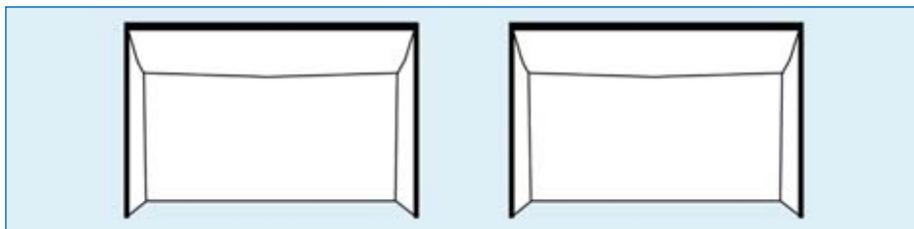
1. Halbzeit

Eigene Mannschaft

Torwart: ab min
Torwart: ab min

Gegner

Torwart: ab min
Torwart: ab min

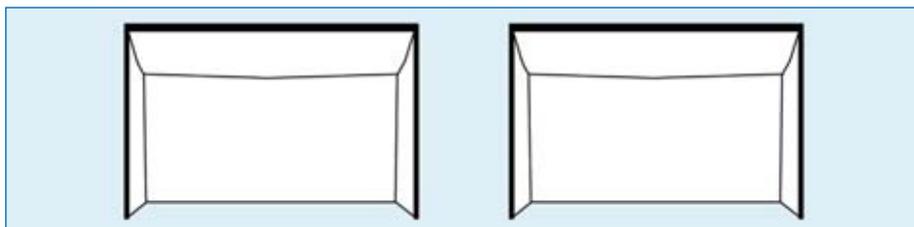


Auswertung

2. Halbzeit

Torwart: ab min

Torwart: ab min



Auswertung

Gesamtauswertung des Spiels

Würfe aus den Positionen

LA	KM
RA	RL
KML	RR
KMR	RM

7-m-Würfe (Spieler-Nr.):

Erfolgreicher Torwurf: Spieler-Nr. im Tor.

Erfolgreiche TW-Abwehr: Spieler-Nr. im Tor durchgestrichen.

Erfolgreicher Aufsetzer: Unter Spieler-Nr. einen Winkel setzen.

Spielbeobachtungsbogen Torwarte und Werfer

Eigene Mannschaft

Torwart: ab

min

Torwart: ab

min

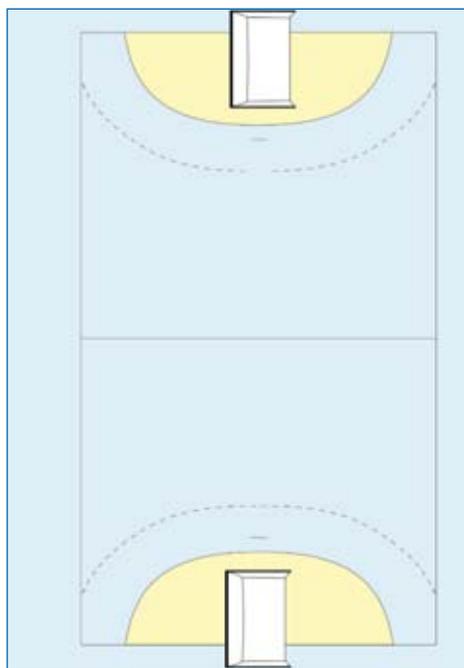
Gegner

Torwart: ab

min

Torwart: ab

min



Auswertung

Torwarte _____ Torwarte _____

Werfer _____ Werfer _____

Literatur

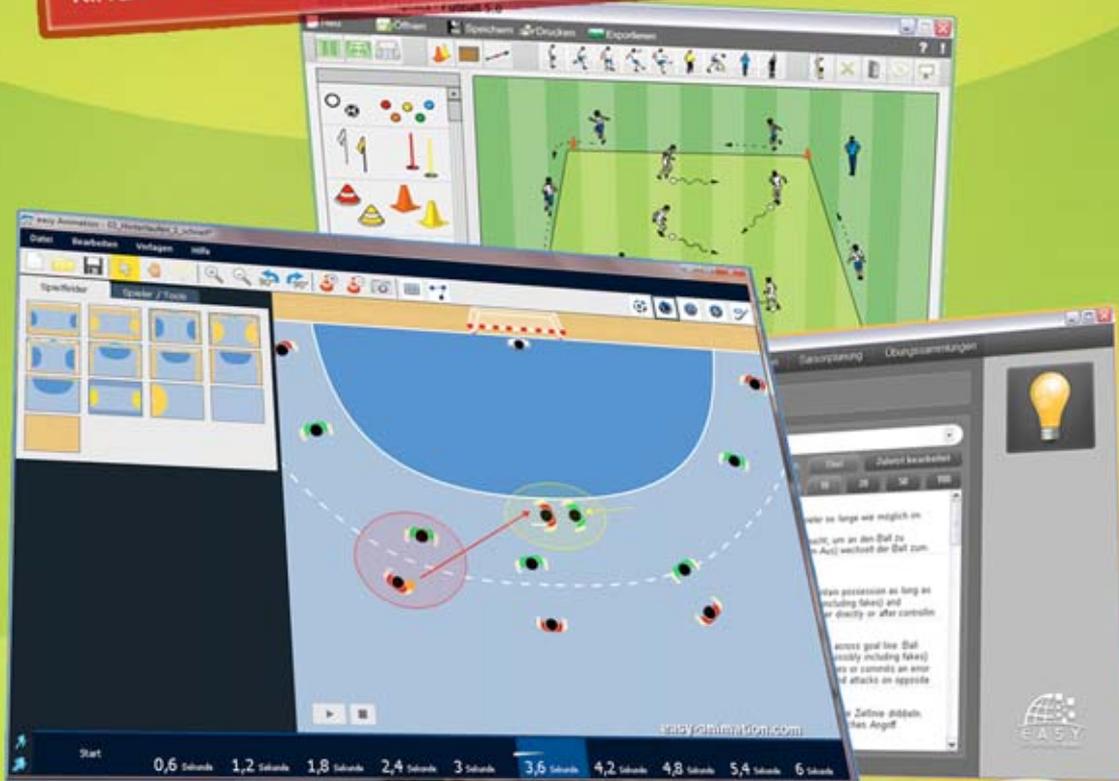
- Fischer, G. & Koch, R. (1967). Spiel-, Wettkampf- und Übungsformen für den Anfängerunterricht. Teil 2: Unterricht mit Fortgeschrittenen.
- Grage, W. (1986/1987). *Handballtraining Praxis mit System. Teil 1-111*. Eigenverlag, Lübeck.
- Grage, W. *Referate, Manuskripte, Videoaufzeichnungen, Trainingskonzepte*.
- Grage, W. (1990). *Super-Handball-Training. 5000 Übungen aus der Praxis*. Bartels & Wernitz Sportverlag, Berlin.
- Harre, D. (1986). *Trainingslehre*. Sportverlag (ehem. DDR). Berlin. 10. Auflage.
- Jans, W. (1988). *Spiele für das Handballtraining*, Sportverlag, Berlin.
- Käsler, H. & Kuchenbecker, B. (1969-1973) *Trainerhilfen DHB/DHW*.
- Trosse, H.-D. (1979). Trainingsplanung und Trainingsperiodisierung in mittleren und unteren Leistungsbereichen. *Leistungssport*, 9, Heft 1, S. 20-29.
- Vick, W., Busch, H., Fischer, G. & Koch, R.: *Schulung des Hallenhandballs*. Teil 1 1971, Teil 2 1975.

Bildnachweis

- Covergestaltung: Sabine Groten
- Fotos Umschlag: © Imago Sportfotodienst © Thinkstock/Hemera
- Fotos Innenteil: picture alliance/dpa
- Grafiken: Satzstudio Hilger unter Verwendung der Software von www.sports-graphics.com

Software für Trainer, Lehrer und Autoren

kinderleichte Bedienung - professionelles Ergebnis



- Organizer für ALLE SPORTARTEN
- Animations-Software für Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Hockey und Eishockey
- Zeichen-Software für Fußball, Handball, Volleyball, Hockey und Ballsport für Lehrer



www.easy-sports-software.com

ZEICHENERKLÄRUNG



Angriffsspieler



Abwehrspieler



Trainer



Torwart



Laufweg des
Angriffsspielers



Angriffsspieler mit
Ball



Prellen



Sprungwurf



Sperren



Einfaches Tauschen
mit Ball



Einfaches Tauschen
ohne Ball



Doppeltes Tauschen
ohne Ball



Abwehrspieler/
Seitwärtsschritte



Blockieren des Balls



Blickverbindung



Ballweg



hin und zurück



Torwurf

vorgetäuscht



Pass vorgetäuscht



Ballweg mit Tippen



Rollen