

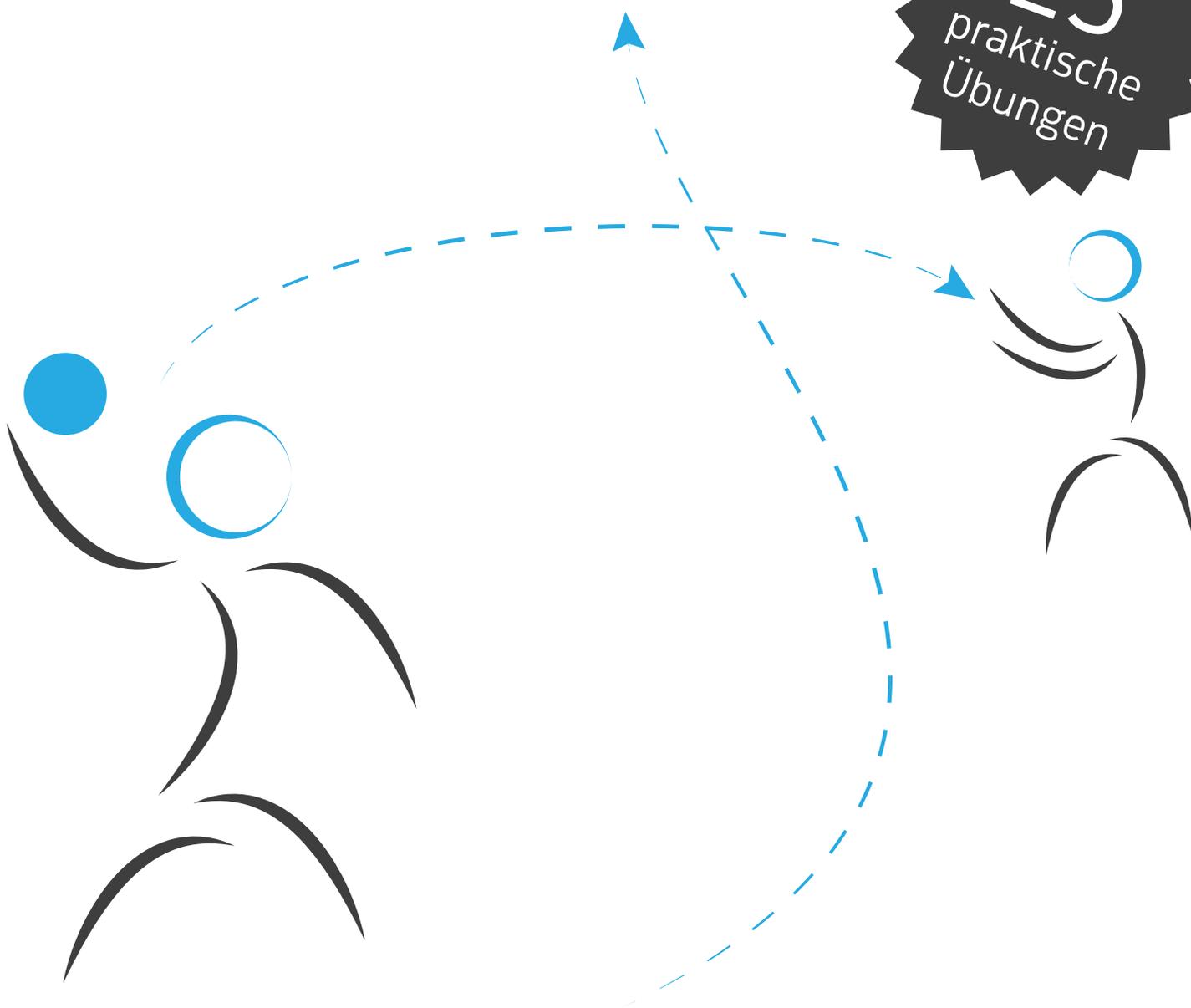
Jörg Madinger

Passen und Fangen in der Bewegung

Teil 1

1

25
praktische
Übungen



Vorwort

Passen und Fangen sind zwei Grundtechniken im Handball, die im Training permanent trainiert und verbessert werden müssen. Die vorliegenden 25 praktischen Übungen bieten viele Varianten, um das Passen und Fangen anspruchsvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, die Sicherheit beim Passen und Fangen auch in der Bewegung mit hoher Dynamik zu verbessern. Deshalb werden die Übungen mit immer neuen Laufwegen und spielnahen Bewegungen gekoppelt.

Die Übungen sind leicht verständlich in Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade und Komplexitätsstufen kann für jede Altersstufe das Passen und Fangen passend gestaltet werden.

2. Auflage

© 2011 by Jörg Madinger
Lektorat: Janika Laier, Elke Lackner
Layout Deckblatt: Rexer-Design

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

Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck	10	★	4
2	8er-Lauf zu Dritt mit Ball	3	★	5
3	Passkontinuum zu viert	4	★	6
4	Pass-/Laufkontinuum in der Acht	4	★★	7
5	Pass-/Laufkontinuum RL-RR	6	★★	8
6	Komplexes Pass-/Laufkontinuum	6	★★	9
7	Zweimaliges Stoßen hintereinander	7	★★★	10
8	Stoßen und Gegenstoßen zu Dritt	3	★	11
9	Pass-/Laufkontinuum im Dreieck	6	★	12
10	Pass-/Laufkontinuum mit Gegengruppe	8	★★★	13
11	Pass-/Laufkontinuum vor und zurück	8	★	14
12	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 1	10	★	15
13	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 2	12	★★	16
14	Ankreuzkontinuum LA, RL, RM, RR, RA	10	★★	17
14	Stoßen und Gegenstoßen im Kontinuum	10	★★	18
16	Ankreuzkontinuum LA, RL, RR, RA	8	★	19
17	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 1	8	★	20
18	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2	8	★★★	21
19	Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler	10	★★	22
20	Pass-/Laufkontinuum im Stern 1	8	★	23
21	Pass-/Laufkontinuum im Stern 2	8	★	24
22	Pass-/Laufkontinuum	8	★★	25
23	Pass-/Laufkontinuum in der gr. Gruppe	12	★★	26
24	Pass-/Laufkontinuum Stoßen mit Kontereinleitung	8	★★	27
25	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 3	6	★★	28

Legende:

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

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

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

- Laufweg
- - - - - Ballweg
- ==> Wurf

-  Abwehrspieler
-  Angreifer
-  Torhüter
-  Trainer
-  Hütchen

- Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen
- LA/RA: links/rechts außen (Angriff/Abwehr)
- RL/RR: Rückraum links/rechts (Angriff)
- RM: Rückraum mitte (Angriff)
- KM: Kreisläufer mitte (Angriff)
- KL/KR: Kreisläufer links/rechts (Angriff)
- HL/HR: hinten links/rechts (Abwehr)
- IL/IR: innen links/rechts (Abwehr)
- V1: vorne auf der 1 (Abwehr)
- VL/VR: vorgezogen halb links/rechts (Abwehr)

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

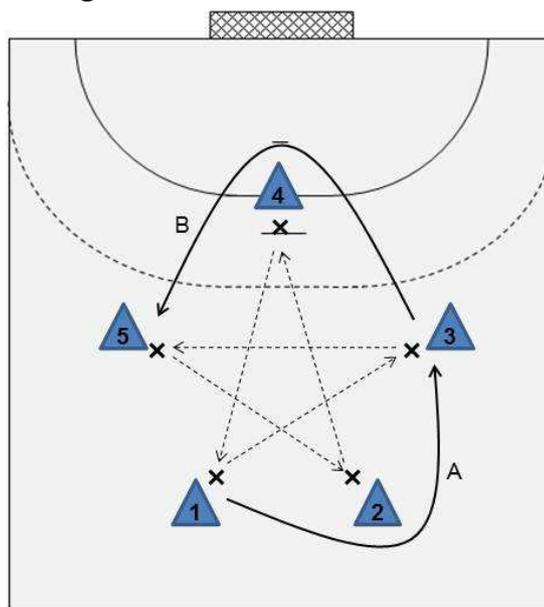
Benötigt:

→ 2 Bälle, 5 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

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

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck

Variation:

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

Nr. 18	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2			8	10 Min.
Aufwärmspiel	X	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★ ★ ★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

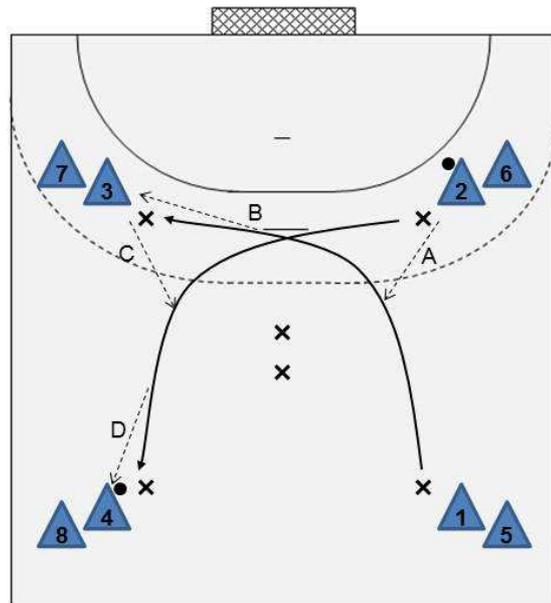
Benötigt:

➔ 2 Bälle, 2 Hütchen in der Mitte, 4 Hütchen für die Spielfeldmarkierung

Ablauf:

- **1** läuft ohne Ball im Bogen los und bekommt den Ball von **2** gespielt (A).
- **1** spielt (B) zu **3** und stellt sich dort in der Gruppe an.
- - Nachdem **2** den Ball zu **1** gespielt hat, startet **2** und läuft einen Bogen, bekommt den Ball von **3** gespielt (C), passt (D) zu **4** und stellt sich dort wieder an.
- Dann startet **3**, bekommt den Ball von **4**, spielt zu **5** und stellt sich dort an usw.

Übungsbild:



Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2

Variation:

- Mit zwei Bällen, **2** und **4** haben je einen Ball und starten gleichzeitig (Hohe Anforderung an die Konzentration!)

Wichtig:

Übung soll das schnelle Passen während der Kontersituation simulieren:

- Schnelles und dynamisches Anlaufen und den Ball in den Lauf spielen und passen.
- Geschwindigkeit immer mehr steigern

Nachwort des Autors

1995 überredete mich ein Freund, mit ihm zusammen das Training einer männlichen D- Jugend zu übernehmen.

Dies war der Beginn meiner Trainertätigkeit. Daraufhin fand ich Gefallen an den Aufgaben eines Trainers und stellte stets hohe Anforderungen an die Art meiner Übungen. Bald reichte mir das Standardrepertoire nicht mehr aus und ich begann, Übungen zu modifizieren und mir eigene Übungen zu überlegen.

Heute trainiere ich mehrere Jugend- und Aktivmannschaften in einem breit gefächerten Leistungsspektrum und richte meine Trainingseinheiten gezielt auf die jeweilige Mannschaft aus, womit ich sehr erfolgreich bin.

Mein Ehrgeiz liegt darin begründet, jeden Spieler innerhalb seiner Möglichkeiten den eigenen Zielen Stück für Stück näher zu bringen.

Ich möchte meine Übungssammlung auch anderen Trainern zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

Folgende Themenschwerpunkte sind erhältlich:

Passen und Fangen in der Bewegung Teil 1 (25 Übungen)

Passen und Fangen in der Bewegung Teil 2 (25 Übungen)

Der moderne Handball ist sehr schnell und dynamisch geworden. Eine hohe Passsicherheit und Geschwindigkeit in der Bewegung ist unumgänglich.

Effektives Einwerfen der Torhüter Teil 1 (25 Übungen)

Effektives Einwerfen der Torhüter Teil 2 (25 Übungen)

Warum den Torhüter immer mit den gleichen, irgendwann langweiligen Übungen einwerfen? Abwechslungsreiches Einwerfen, sowohl für Torhüter als auch für Feldspieler.

Handballnahe Spiele zur Erwärmung (25 Übungen)

Abwechslungsreiche Spiele, die Handlungsschnelligkeit und Passgenauigkeit schulen. Abwechslungsreich mit immer neuen Anforderungen.

Spielerisch zu schnelleren Beinen (25 Übungen)

"Alle auf die Grundlinie, auf Signal sprinten bis zur Mittellinie", welcher Spieler hat das nicht schon 100mal gehört. Warum nicht das Sprinten in einer Spielform durchführen, in der man sich im Wettkampf mit seinen Mitspielern messen kann.

Wurfserien und Kreuzbewegungen (25 Übungen)

Schulen Sie Wurfgenauigkeit und Dynamik Ihre Spieler durch Wurfserien.

Besuchen Sie auch unseren Shop unter www.handball-uebungen.de, neben allen Übungssammlungen gibt es auch komplett ausgearbeitete Trainingseinheiten zu folgenden Schwerpunktthemen:

- Abwehr
- Angriff
- Ausdauer
- Kräftigung
- Schnelligkeit
- Sprungkraft
- Torhüter
- 3:2:1 Abwehr (6 aufeinander aufbauende Trainingseinheiten)