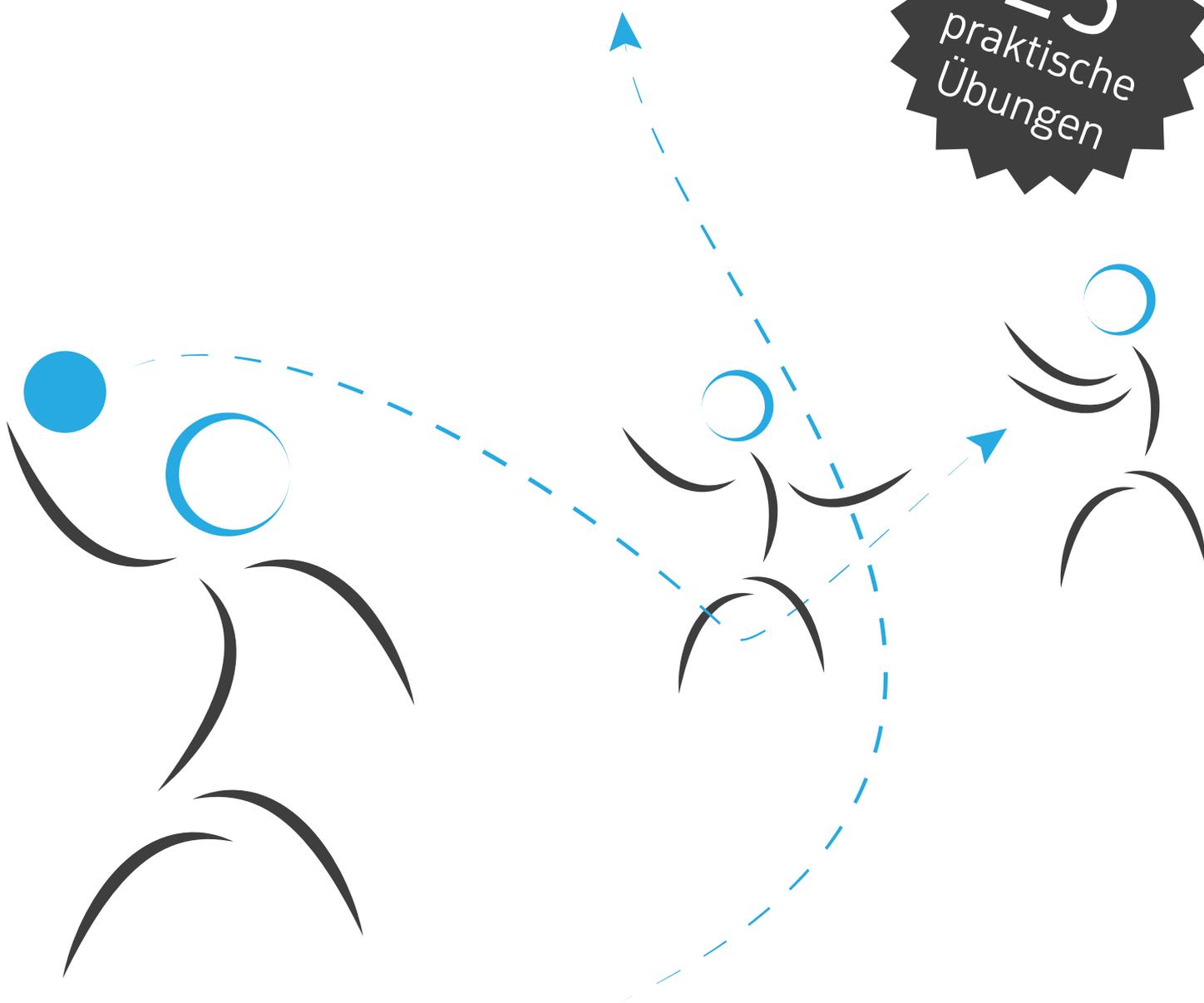


Jörg Madinger

Handballnahe Spiele zur Erwärmung

3

25
praktische
Übungen



Vorwort

Handball lebt von schnellen und richtig getroffenen Entscheidungen in jeder Spielsituation. Dies kann im Training spielerisch und abwechslungsreich durch handballnahe Spiele trainiert werden. Die vorliegenden 25 Spiele schulen bereits beim Erwärmen die Spielfähigkeit. Hier kann sich jeder Spieler einbringen und mit Spaß ins Training starten.

Die Spiele sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, zusätzlichen Hinweisen und Variationsmöglichkeiten, können sie für jede Altersstufe angepasst 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	Standard - Parteiball	6	★	4
2	Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe 1	8	★	5
3	Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe 2	8	★★	6
4	Parteiball (Angreifer in der Überzahl)	8	★	7
5	Parteiball mit Matten	8	★	8
6	Parteiball mit Spielverlagerung 1	8	★★	9
7	Parteiball mit Spielverlagerung 2	8	★★	10
8	Parteiball auf 4 Tore	10	★	11
9	Parteiball auf die vier Seitenauslinien spielen	12	★★	12
10	Parteiball mit Zusatzaufgaben	8	★	13
11	Parteiball mit Laufparcours	9	★	14
12	Parteiball auf mehrere Tore	8	★	15
13	Mattenball	8	★	16
14	Parteiball auf zwei Ziele	8	★	17
15	Rugby	8	★	18
16	Reifen-Parteiball	8	★	19
17	3 gegen 3	14	★	20
18	3 gegen 3 mit Läufer	14	★★	21
19	Parteiball mit abschließender Kontersituation	8	★	22
20	Parteiball mit Kisten	8	★	23
21	Stern-Fang-Lauf	6 (12)	★	
22	3:2 Überzahl Wettkampf	12	★★	
23	Power Parteiball	8	★	
24	Parteiball als Wettkampf in der kleinen Gruppe	12	★★	
25	Ballwurf-Wettkampf	8	★	

Legende:

Übungsnummer		Übungsname			Min. Spieleranzahl		Übungsdauer	
Nr. 1		Parteiball mit Zusatzlaufaufgabe			8		10 Min.	
X	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★ ★ ★
	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

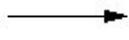
Einfach:



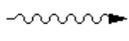
Mittel:



Schwer:



Laufweg



Ball prellen



Ballweg



Wurf



Abwehrspieler



Angreifer



Hütchen



Reifen



dicke Weichbodenmatte



dünne Turnmatte



kleine Turnkiste



kleine umgedrehte Turnkiste



Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen

Nr. 1		Standard - Parteiball			6	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- 1 Ball, 4 Hütchen, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, 2 Mannschaften

Ablauf:

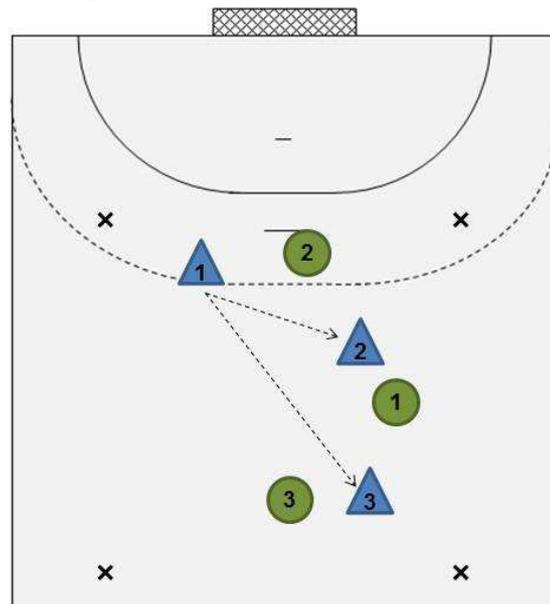
- Die ballführende Mannschaft spielt sich so den Ball zu, dass die abwehrende Mannschaft nicht an den Ball gelangt.
- Verschiedene Aufgaben können vorgegeben werden, die erzielt werden müssen:
- 10 Pässe, ohne dass die andere Mannschaft an den Ball kommt
- Jeder Spieler der Mannschaft muss den Ball min. einmal gepasst haben
- **Es wird in der Regel ohne Prellen gespielt**

Achtung:

- Auf Manndeckung achten, jeder deckt einen Spieler der gegnerischen Mannschaft

Variationen:

- Kein Rückpass zu dem Spieler, von dem man eben selbst den Ball bekommen hat
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Standard-Parteiball

Nr. 6		Parteiball mit Spielverlagerung 1			8	10 Min.
X	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	☆☆	
	Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff		

Benötigt:

- Ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld, das in vier gleich große Teilfelder unterteilt wird (z.B. mit Hütchen), 1 Ball, 2 Mannschaften

Ablauf:

Die beiden Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander.

- Der Mitspieler, der angespielt werden soll, darf sich nicht im selben Teilfeld wie der Passgeber befinden, sondern er muss in einem der drei anderen Teilfelder stehen
- Ohne Pellen

Erlaubter Pass: (B)

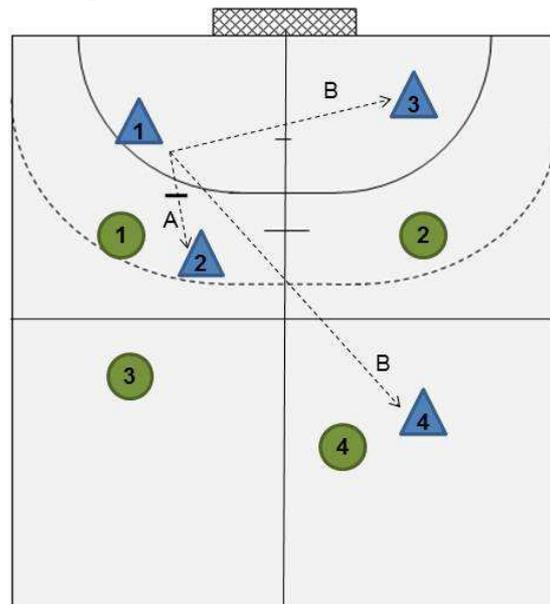
Nicht erlaubter Pass: (A)

Aufgabe/Ziel:

- Die Angreifer versuchen, 10 Pässe zu spielen. Schaffen sie es, müssen die Verteidiger z.B. 10 Liegestützen machen.

Variationen:

- kein Rückpass erlaubt (bei größeren Gruppen)
- Sprungwurfpass
- Pass mit der falschen Hand

Übungsbild:

Parteiball mit Spielverlagerung 1

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)