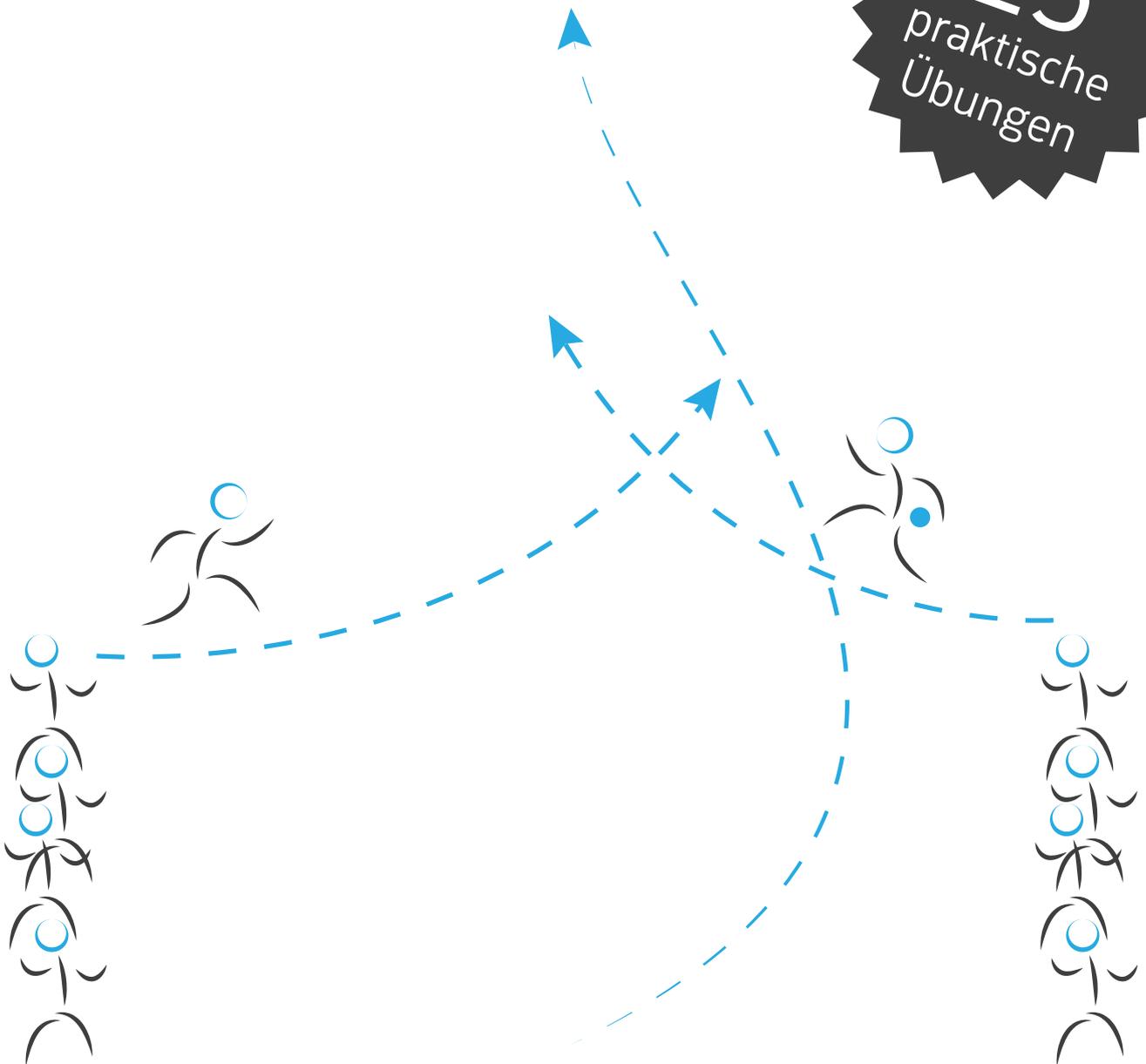


Jörg Madinger

# Wurfserien und Kreuzbewegungen

# 5

25  
praktische  
Übungen



## Vorwort

Der Wurf ist ein zentraler Baustein des Handballspiels, der durch regelmäßiges Training immer wieder erprobt und verbessert werden muss. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, Wurfserien im Training durchzuführen. Die vorliegende Übungssammlung bietet 25 verständliche, leicht nachzuvollziehende praktische Übungen zu diesem Thema, die in jedes Training integriert werden können.

Angefangen von einfachen Wurfserien für die Verbesserung und Automatisierung der Wurftechnik von verschiedenen Positionen bis hin zu komplexen Abläufen mit gekoppelten Auslösehandlungen, bei denen der Werfende sich auf immer neue Situationen einstellen und den optimalen Wurf finden muss, sind hier Beispiele in verschiedenen Schwierigkeitsstufen beschrieben. Mit diesen Ideen lässt sich das Training des Wurfs für jede Altersstufe abwechslungsreich und immer wieder neu gestalten.

Mit zusätzlichen Hinweisen und Variationsmöglichkeiten möchte der Autor dazu anregen, die Übungen noch weiter zu modifizieren und an das Leistungsvermögen der eigenen Spieler anzupassen.

## 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:**

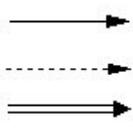
Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Wurfserie auf mehreren Positionen 1	7	★	4
2	Wurfserie auf mehreren Positionen 2	5-10	★	5
3	Wurfkontinuum von verschiedenen Positionen	7	★	7
4	Wurfserie für Außenspieler 1	6	★★	8
5	Wurfserie für Außenspieler 2	6	★★	9
6	Wurfserie für Außenspieler 3	3	★	10
7	Wurfserie für Außen mit Kreuzen	8	★★	11
8	Dynamisches Stoßen auf Außen mit Kreuzbewegung	5	★★	12
9	Wurfserie für Rückraumspieler 1	3	★	13
10	Wurfserie für Rückraumspieler 2	3	★★	14
11	Wurfkontinuum im Rückraum	8	★★	15
12	Wurfserie für die Halbspieler mit Kreuzen	10	★★★	16
13	Wurfserie für RM	6	★★★	17
14	Wurfserie für Kreisläufer	5	★	18
15	Wurf des Außenspielers nach Kreuzbewegung vom Rückraum	10	★	19
16	Wurf über RL/RR nach langem Pass	10	★★	20
17	Auftakthandlung mit Wurf über Außen	10	★★	21
18	Auslösehandlung mit Sperre und Absetzen für den Kreisläufer	11	★★	22
19	Dynamisches Stoßen im Rückraum mit Kreuzbewegung	5	★★	23
20	Wurfserie mit Koordination	7	★★	24
21	Wurfserie für die Außenspieler mit Vorbelastung	8	★	25
22	Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball	8	★★	26
23	Wurfserie für RL und RR mit Belastung	9	★★	27
24	Wurfserie im Rückraum und vom Kreis mit Abwehraktion	10	★★★	28
25	Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum	7	★★	29

**Legende:**

Übungsnummer		Übungsname			Min. Spieleranzahl		Übungsdauer	
<b>Nr. 1</b>		<b>Wurfserie auf mehreren Positionen 1</b>			8		10 Min.	
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkämpfe		
Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		X		
						★ ★ ★		

Übungsthema

Schwierigkeitsgrad



Laufweg  
 Ballweg  
 Wurf



Einfach:  
 Mittel:  
 Schwer:



Abwehrspieler



Angreifer



Hütchen



Ballkiste mit Bällen

- 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)

<b>Nr. 1</b>	<b>Wurfserie auf mehreren Positionen 1</b>	7	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff

**Benötigt:**

➔ Ballkiste, 8 Hütchen, ausreichend Bälle

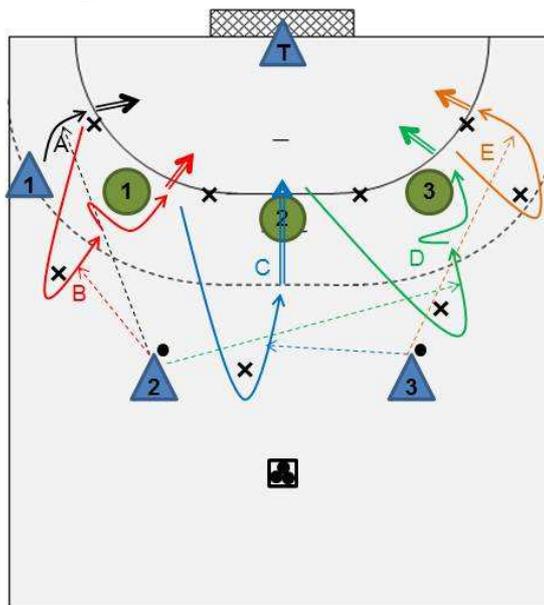
**Aufbau:**

- **2** und **3** sind die Anspieler für **1**, der eine Serie von fünf Aktionen macht

**Ablauf:**

- **Aktion:** **1** bekommt von **2** den Pass nach links außen in den Lauf gespielt und wirft von dort (A)
- **Aktion:** **1** zieht sich nach dem 1. Wurf sofort rückwärts zurück und umläuft das 1. Hütchen. Danach bekommt er den Ball in den Lauf gespielt (B) und macht eine 1:1 Aktion gegen **1** mit anschließendem Wurf
- **Aktion:** **1** zieht sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und umläuft das 2. Hütchen. Danach bekommt er den Ball in den Lauf gespielt (C) und macht einen Sprungwurf über den Defensivblock von **2**
- **Aktion:** **1** zieht sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und umläuft das 3. Hütchen. Danach bekommt er den Ball in den Lauf gespielt (D) und macht eine 1:1 Aktion gegen **3** mit anschließendem Wurf
- **Aktion:** **1** zieht sich sofort nach der Aktion rückwärts zurück und umläuft das 4. Hütchen. Danach bekommt er den Ball nach rechts außen in den Lauf gespielt (E) und wirft von dort

**Übungsbild:**



Ablauf der Wurfserie von mehreren Positionen

**Weiterer Ablauf:**

- Die übrigen Spieler sammeln die Bälle ein, damit kein Bruch in den Ablauf kommt
- Nach der letzten Aktion rutschen alle Spieler (auch die Ballsammler) eine Position weiter: z.B. **1** wird zu **1**, **3** zu **3**, **3** zu **2**, **1** wird zum Anspieler oder Ballsammler usw., Wechsel links herum

<b>Nr. 25</b>		<b>Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum</b>		7	15 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkämpfe	★★★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik	X Abwehr / Angriff		

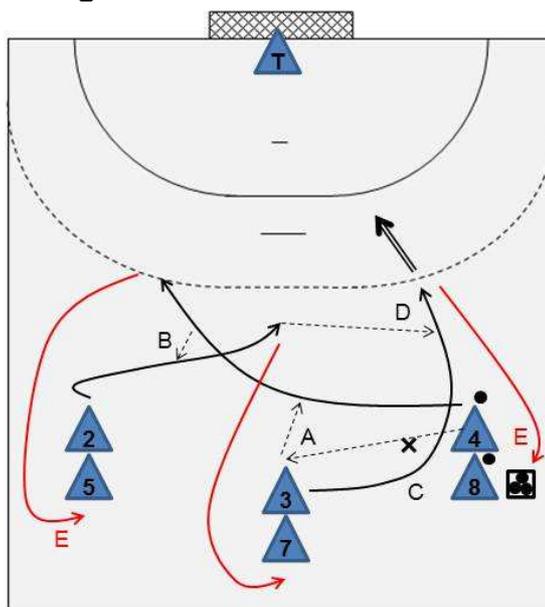
**Benötigt:**

➔ 1 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

**Ablauf:**

- **4** spielt den Ball zu **3**, läuft dynamisch nach links und bekommt den Ball von **3** wieder in den Lauf gespielt (A)
- **2** macht eine Lauftäuschung ohne Ball nach links, kreuzt mit **4** und bekommt von ihm den Ball gespielt (B)
- **3** macht nach seinem Pass zu **4** (A) eine Laufbewegung um das Hütchen (C)
- **2** zieht jetzt mit Ball dynamisch Richtung Tor und passt **3**, der im vollen Lauf kommt, den Ball (D)
- **3** schließt mit einem Sprungwurf von 9 Meter ab
- Nach der Aktion stellen sich die Spieler wie abgebildet wieder neu an (E)
- Usw.

**Übungsbild:**



Wurfserie nach Ankreuzen im Rückraum

**Hinweis:**

- Das Anlaufen von **3** muss so abgestimmt sein, dass er auf den Pass (D) nicht warten muss

## **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](http://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)