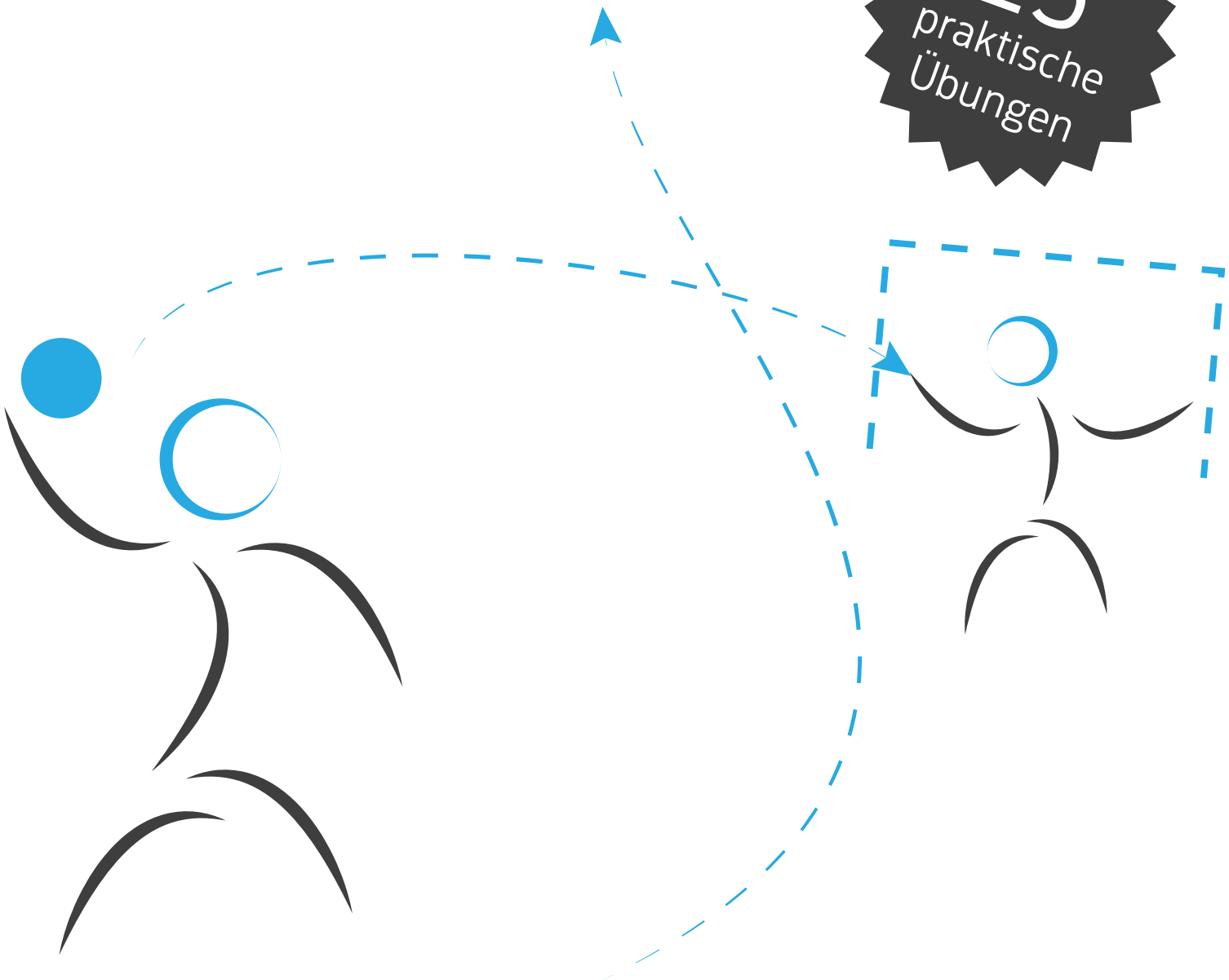
Jörg Madinger

Effektives Einwerfen der Torhüter

Teil 1

2

25 praktische Übungen



handball-uebungen.de
Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training!

Vorwort

Das Einwerfen der Torhüter ist in nahezu jedem Training notwendiger Bestandteil. Die vorliegenden 25 Übungen zum Einwerfen bieten hier verschiedene Ideen, um das Einwerfen sowohl für Torhüter als auch für die Feldspieler anspruchsvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Ein besonderer Fokus liegt dabei darauf, schon beim Einwerfen die Dynamik der Spieler zu verbessern.

Die Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Ob gekoppelt mit koordinativen Zusatzübungen oder vorbereitend für Inhalte des Hauptteils, kann für jedes Training und durch verschiedene Schwierigkeitsstufen auch für jede Altersstufe das Einwerfen 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.

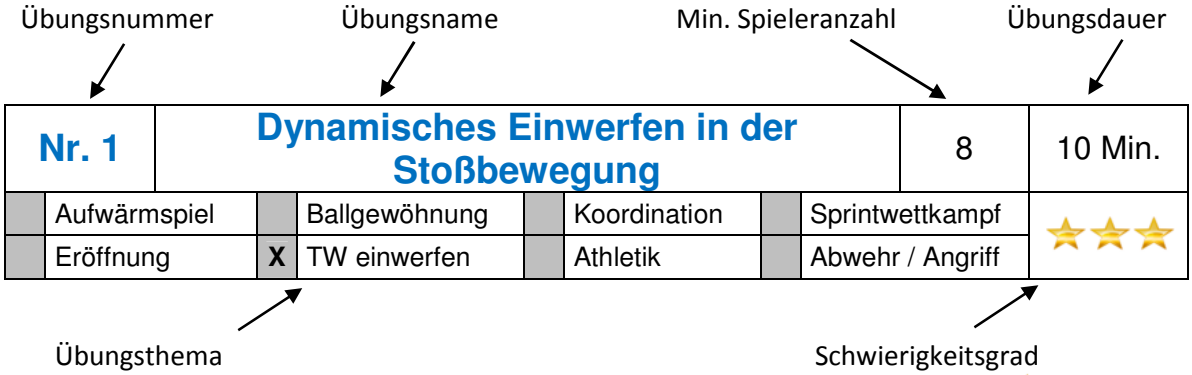
Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved

Inhalt:

Nr.	Name	Feldspieler	Schwierigkeit	Seite
1	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	10	★★	4
2	Dynamisches Einwerfen aus dem Sprungwurf	7	★	5
3	Intensives Einwerfen auf zwei Tore (große Gruppe)	7	★	6
4	Einwerfen mit Reifen und Pommes	7	★	7
5	Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie	7	★★	8
6	Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA	7	★★	9
7	Einwerfen mit einer kleinen Werfergruppe	7	★	10
8	Einwerfen aus dem vollen Lauf 1	7	★	11
9	Einwerfen aus dem vollen Lauf 2	9	★★	12
10	Schnelles vor und zurück 1	7	★	13
11	Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	8	★	14
12	Einwerfen aus dem vollen Lauf 4	7	★	15
13	Intensives Einwerfen für den Torhüter 1	8	★	16
14	Schnelles vor und zurück 2	7	★★★	17
15	Intensives Einwerfen für den Torhüter 2	9	★	18
16	Einwerfen aus dem vollen Lauf 5	7	★★	19
17	Schnelles vor und zurück, Wurf über RL/RR 2	7	★★	20
18	Einwerfen aus dem vollen Lauf 6	8	★★★	21
19	Anstoßen mit Rückzugsbewegung	7	★	22
20	Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers	9	★	23
21	Einwerfen mit Stoßbewegungen	7	★	24
22	Einwerfen mit Laufen und Weglaufen	7	★★	25
23	Einwerfen mit Stoßen /Gegenstoßen	9	★★	26
24	Einwerfen mit Kreuzbewegungen	9	★★	27
25	Einwerfen mit Kontereinleitung	10	★	28

Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved

Legende:



Laufweg

Ball prellen

Ballweg

Wurf

Abwehrspieler

Angreifer

Hütchen

Reifen

Pommes (flacher Schaumstoffbalken oder alternativ eine Laufleiter)

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)

Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved

Nr. 1	Dynamischen Einwerfen in der Stoßbewegung		10	10 Min.

	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf	★★
	Eröffnung	X	TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

Benötigt:

➔ 9 Spieler, 1 Torhüter, 8 Hütchen, ausreichend Bälle

Vorbereitung:

- Rechts und Links hinter den Hütchen stellen sich die Spieler mit Ball auf. Ein Spieler 9 steht in der Mitte ohne Ball.

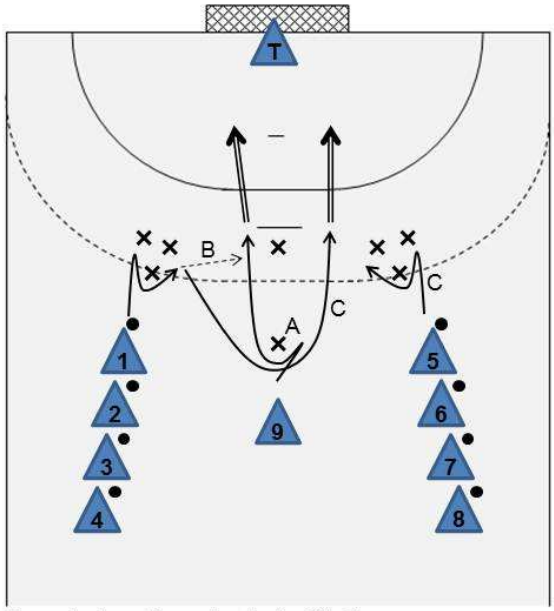
Ablauf:

- 1 macht mit Ball eine dynamische Körpertäuschung vor den Hütchen
- 9 startet zeitlich parallel und läuft nach einer Körpertäuschung nach links (A) und bekommt von 1 nach dessen Körpertäuschung den Ball gespielt (B)
- 9 wirft im Schlagwurf nach Vorgabe (hoch, halb, tief) aufs Tor
- Nach dem Pass zu 9 startet 1 mit schnellen Rück-Seitwärtsschritten um das hintere Hütchen in der Mitte
- Etwas zeitversetzt startet 5 mit dem gleichen Ablauf wie 1 (nur spiegelverkehrt). 5 macht eine Körpertäuschung vor dem Hütchen, zieht nach innen und spielt 1 den Ball, der von hinten kommt.

Variationen:

- Geschwindigkeit immer mehr steigern
- Wurf erfolgt im Sprungwurf

Übungsbild:



Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung

Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved

Nr. 9	Einwerfen aus dem vollen Lauf 2			9	10 Min.
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★★
	Eröffnung	X	TW einwerfen	Athletik	Abwehr / Angriff	

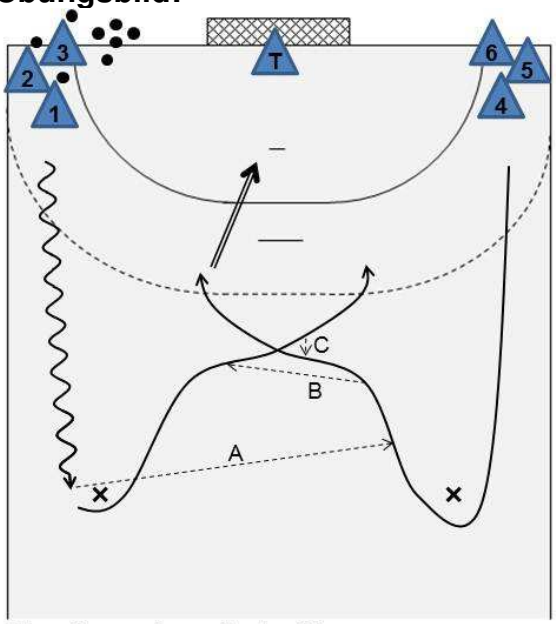
Benötigt:

➔ 8 Spieler, 1 Torhüter, 2 Hütchen, ausreichend Bälle

Ablauf:

- 1 und 4 starten gleichzeitig, dabei prellt 1 den Ball.
- Beide umlaufen das Hütchen.
- Direkt nach dem Umlaufen des Hütchens passt 1 den Ball (A) zu 4
- Sofortiger Rückpass (B) zu 1, der sofort ins Ankreuzen geht
- 4 kommt hinten herum gelaufen (Kreuzen) und bekommt von 1 den Ball gespielt (C)
- Immer abwechselnd nach Vorgabe (hoch, halb, tief) werfen
- die zweite Gruppe startet etwas zeitversetzt, so dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht

Übungsbild:



Einwerfen aus dem vollen Lauf 2

Variationen:

- Sprungwurf
- Wurf übers falsche Bein
- Sprungwurfpass (dabei den Ball beim Kreuzen hinten raus lassen)
- Bälle auf die andere Seite -> Spiegelverkehrter Ablauf

Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved

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 zugängig machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved

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)

Copyright © 2010-2012 handball-uebungen.de, All Rights Reserved