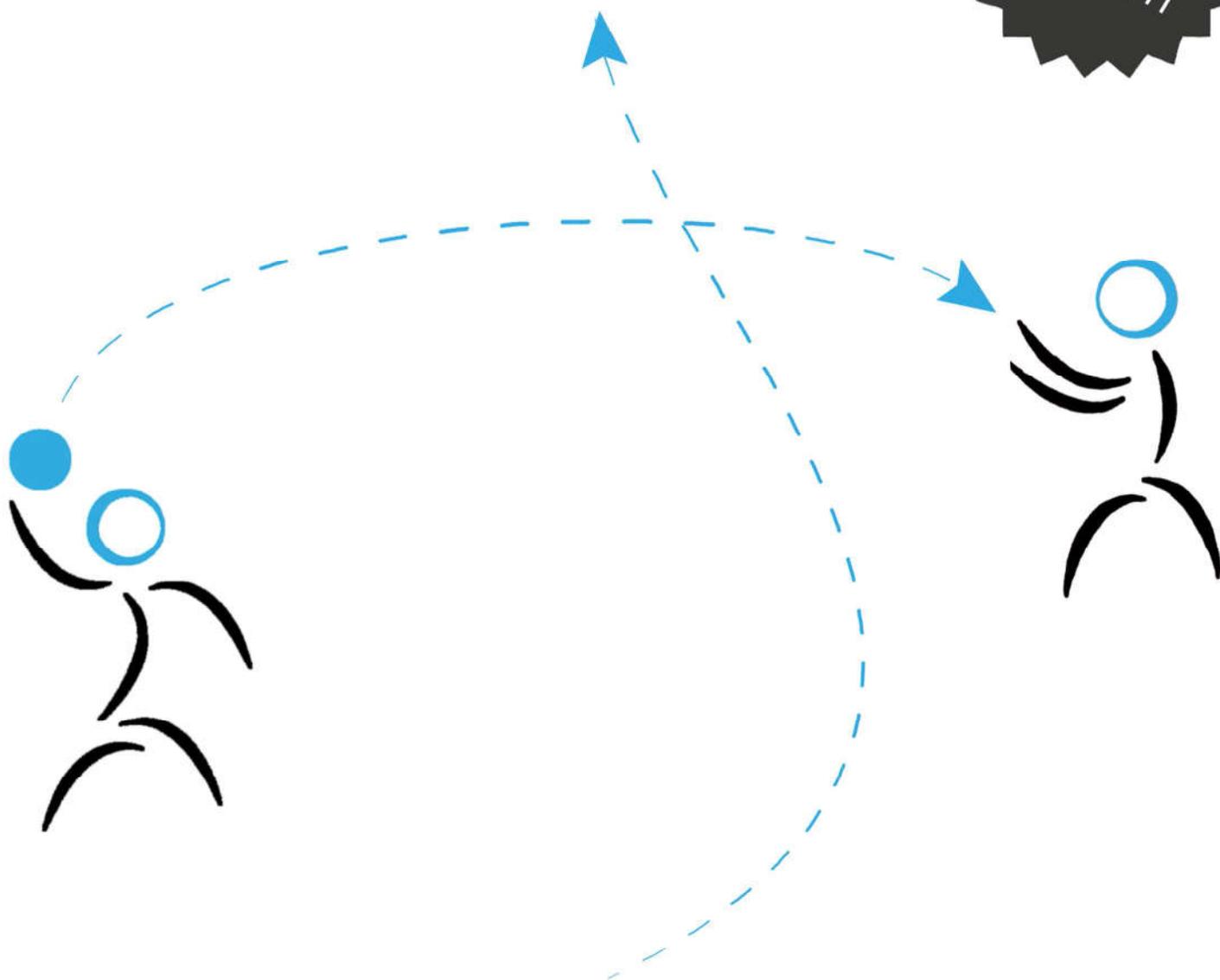


Jörg Madinger

Passen und Fangen in der Bewegung

60 Übungsformen für jedes Handballtraining

60
Übungen



Vorwort

Passen und Fangen sind zwei Grundtechniken im Handball, die im Training permanent trainiert und verbessert werden müssen. Die vorliegenden 60 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.

Beispielgrafik:



Passen und Fangen mit Laufbewegung auf Kommando

Impressum

1. Auflage (03.03.2017)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

ISBN: 978-3-95641-079-6

Diese Publikation ist im Katalog der **Deutschen Nationalbibliothek** gelistet, bibliografische Daten können unter <http://dnb.de> aufgerufen werden.

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Verlags.

Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 1	8	★	5
2	Stoßen und Gegenstoßen zu Dritt	3	★	6
3	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck/Dreieck	10 (6)	★	7
4	Pass-/Laufkontinuum im Stern 1	8	★	8
5	Pass-/Laufkontinuum im Stern 2	8	★	9
6	Passkontinuum zu viert	4	★	10
7	Pass-/Laufkontinuum vor und zurück	8	★	11
8	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 1	10	★	12
9	Ankreuzkontinuum LA, RL, RR, RA	8	★	13
10	Passen plus Laufübung 1	6	★	14
11	Passen in der Stoßbewegung	6	★	15
12	Passen in die Laufbewegung 1	6	★	16
13	Balltransport	8	★	17
14	Passen und Fangen mit Laufbewegung auf Kommando	4	★	18
15	8er-Lauf zu Dritt mit Ball	3	★	19
16	Präzisionswerfen	4	★	20
17	Passen plus Abwehr-Zusatzaufgabe (Beinarbeit)	6	★	21
18	Passen und Fangen in der Laufbewegung	8	★	22
19	Passübung mit Regelbewegungen für den Torhüter	6	★	23
20	Pass-/Laufkontinuum in der Acht	2	★★	24
21	Komplexes Pass-/Laufkontinuum	6	★★	25
22	Ankreuzkontinuum LA, RL, RM, RR, RA	10	★★	26
23	Stoßen und Gegenstoßen im Kontinuum	10	★★	27
24	Pass-/Laufkontinuum mit Anspieler	10	★★	28
25	Passen in die Bewegung mit Konterabschluss	8	★★	29
26	Stoßen/Gegenstoßen in der Grundbewegung	4	★★	30
27	Stoßen/Gegenstoßen mit Abwehrspieler	6	★★	31
28	Passübung mit Abwehrspielern	9	★★	32
29	Pass-/Laufkontinuum	8	★★	33
30	Pass-/Laufkontinuum in der großen Gruppe	12	★★	34
31	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 2	6	★★	35
31	Passen in die Laufbewegung 2	6	★★	36
33	Passen in die Laufbewegung 3	8	★★	37
34	Passkontinuum über die ganze Halle 1	10	★★	38
35	Passkontinuum über die ganze Halle 2	14	★★	39
36	Pass-/Laufkontinuum übers ganze Feld 3	12	★★	40

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
37	Passen und Fangen in der Bewegung mit Laufkoordination	8	☆☆	41
38	Passen und Fangen in der Laufbewegung	8	☆☆	42
39	Fortlaufendes Kreuz-Kontinuum	4	☆☆	43
40	Fortlaufendes Stoß-Kontinuum in zwei Gruppen	8	☆☆	44
41	Passen plus Laufübung 2	8	☆☆	45
42	Pass-Kontinuum mit Kreisläufer	10	☆☆	46
43	Passen in der Kreisbewegung	2	☆☆	47
44	Passfolge zu viert mit Sprintaufgabe	8	☆☆	48
45	Passfolge mit Wettkampf	8	☆☆	50
46	Passen und Fangen in der schnellen Seitwärtsbewegung	2	☆☆	51
47	Stoßen und Passen mit Zusatzlaufübung	10	☆☆	52
48	Passen mit Abwehrzusatzaufgabe	10	☆☆	53
49	Pass-/Laufkontinuum Stoßen mit Kontereinleitung	8	☆☆	54
50	Pass-/Laufkontinuum mit Gegengruppe	8	☆☆☆	55
51	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2	8	☆☆☆	56
52	Zweimaliges Stoßen hintereinander	7	☆☆☆	57
53	Passkreisel im Dreieck	9	☆☆☆	58
54	Passen plus Laufübung 3	12	☆☆☆	59
55	Passen plus Laufübung 4	12	☆☆☆	60
56	Passkontinuum mit Purzelbaum	8 (12)	☆☆☆	61
57	Passkreisel im Dreieck mit Abwehrspieler	4	☆☆☆	62
58	Passkontinuum im Angriff mit Kreuzbewegung RM / Außen plus Pässe für die Torhüter	12	☆☆☆	63
59	Komplexe Passübung mit Stoßen- und Gegenstoßen	8	☆☆☆	64
60	Passübung mit begleitender Abwehrarbeit gegen einen Einläufer	5	☆☆☆	65

Über den Autor

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept

Legende:

Übungsnummer	Übungsname	Min. Spieleranzahl	★
Nr. 1	Pass-/Laufkontinuum im Fünfeck	10	★
Benötigt: 2 Bälle, 5 Hütchen für die Spielfeldmarkierung			

Schwierigkeitsgrad

Einfach: ★

Mittel: ★★

Schwer: ★★★



Hütchen



dünne Turnmatte



Ballkiste



kleine Turnkiste



kleine umgedrehte Turnkiste

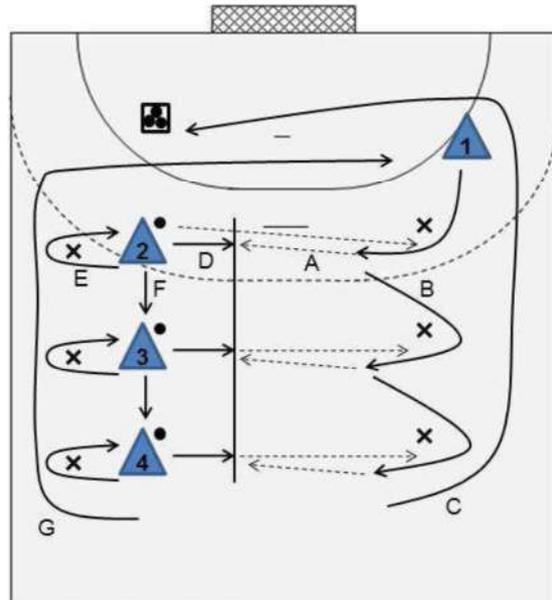


Turnreifen

Nr. 21	Komplexes Pass-/Laufkontinuum	6	★★★
Benötigt:	3 Bälle, 6 Hütchen für die Spielfeldmarkierung, Ballkiste mit weiteren Bällen		

Ablauf:

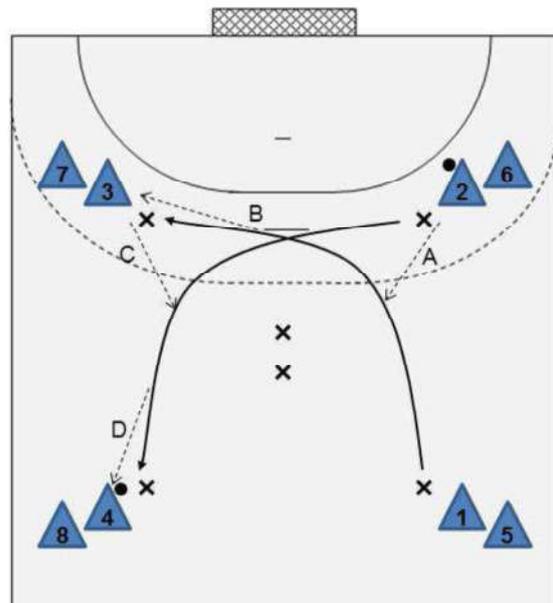
- **1** umläuft ohne Ball das erste Hütchen, stößt nach vorne, **2** stößt gleichzeitig mit dem Ball bis zur Linie (D), spielt **1** den Ball in den Lauf (A) und bekommt den Rückpass.
- **1** läuft danach schräg zurück (B) um das nächste Hütchen, stößt wieder dynamisch nach vorne, **3** stößt zur Linie, spielt **1** den Ball und bekommt ihn sofort wieder zurück.
- **2** läuft nach dem Pass rückwärts um das hintere Hütchen (E) und dann zur nächsten Position (F).
- **3** läuft ebenfalls nach dem Pass um das hintere Hütchen und danach zur nächsten Position usw.
- Wenn **1** am Ende angekommen ist, läuft er im Bogen (C) zur Ballkiste, holt sich einen Ball und beginnt mit dem Ablauf der Gegengruppe (**2**, **3** und **4**).
- Wenn **2**, **3** und **4** am Ende sind, laufen sie im Bogen (G) an der Ballkiste vorbei, legen den Ball hinein und laufen zur Gegengruppe (**1**).



Nr. 51	Pass-/Laufkontinuum im Viereck 2	8	☆☆☆
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.



Variation:

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

- !** Die Übung soll das schnelle Passen während der Kontersituation simulieren:
- Schnelles und dynamisches Anlaufen und den Ball in den Lauf passen.
 - Geschwindigkeit immer mehr steigern.

Über den Autor

JÖRG MADINGER, geboren 1970 in Heidelberg

Juli 2014 (Weiterbildung): 3-tägiger DHB Trainerworkshop
"Grundbausteine Torwartschule"

Referenden: Michael Neuhaus, Renate Schubert, Marco Stange, Norbert Potthoff, Olaf Gritz, Andreas Thiel, Henning Fritz

Mai 2014 (Weiterbildung): 3-tägige DHTV/DHB Trainerfortbildung im Rahmen des VELUX EHF FinalFour

Referenden: Jochen Beppler (DHB Trainer), Christian vom Dorff (DHB Schiri), Mark Dragunski (Trainer TuSeM Essen), Klaus-Dieter Petersen (DHB Trainer), Manolo Cadenas (Nationaltrainer Spanien)



Mai 2013 (Weiterbildung): 3-tägige DHTV/DHB Trainerfortbildung im Rahmen des VELUX EHF FinalFour

Referenden: Prof. Dr. Carmen Borggrefe (Uni Stuttgart), Klaus-Dieter Petersen (DHB Trainer), Dr. Georg Froese (Sportpsychologe), Jochen Beppler (DHB Stützpunktrainer), Carsten Alisch (Nachwuchstrainer Hockey)

seit Juli 2012: Inhaber der DHB A-Lizenz

seit Februar 2011: Vereinsschulungen, Coaching im Trainings- und Wettkampfbetrieb

November 2011: Gründung Handball Fachverlag (handball-uebungen.de, Handball Praxis und Handball Praxis Spezial)

Mai 2009: Gründung der Handball-Plattform handball-uebungen.de

2008-2010: Jugendkoordinator und Jugendtrainer bei der SG Leutershausen

seit 2006: B-Lizenz Trainer

Anmerkung des Autors

1995 überredete mich ein Freund, mit ihm zusammen das Handballtraining 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.

Seit einigen Jahren vertreibe ich die Übungen über meinen Onlineshop handball-uebungen.de. Da die Tendenz im Handballtraining, vor allem im Jugendbereich, immer mehr in Richtung einer allgemeinen sportlichen Ausbildung mit koordinativen Schwerpunkten geht, eignen sich viele Spiele und Spielformen auch für andere Sportarten.

Lassen Sie sich inspirieren von den verschiedenen Spielideen und bringen Sie auch Ihre eigene Kreativität und Erfahrung ein!

Ihr

Jörg Madinger