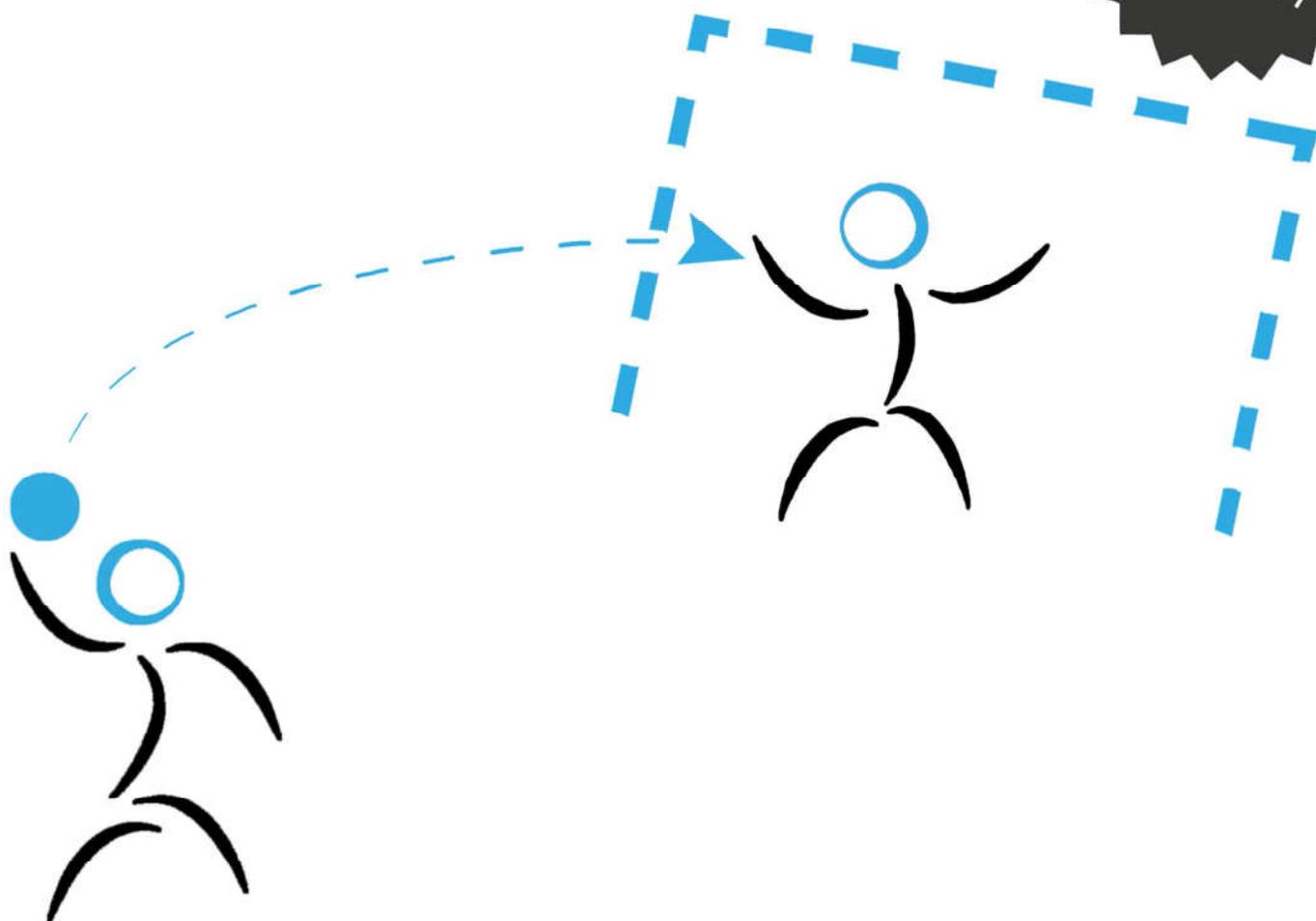


Jörg Madinger

Effektives Einwerfen der Torhüter

60 Übungsformen für jedes Handballtraining

60
Übungen



Vorwort

Das Einwerfen der Torhüter ist in nahezu jedem Training notwendiger Bestandteil. Die vorliegenden 60 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 für jede Altersstufe das Einwerfen passend gestaltet werden.

Beispielgrafik:



Laufen, Passen, Fangen und Werfen

Impressum

1. Auflage (13.03.2017)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

ISBN: 978-3-95641-100-7

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	Anz.	2. TW?	Schwierigkeit	Seite
1	Einwerfen mit zwei koordinativen Vorübungen	7		★	5
2	Einfache Wurfserie mit Pass	7		★	6
3	Schnelles vor und zurück	7		★	7
4	Einwerfen von der Halb- und Außenposition	7		★	8
5	Intensives Einwerfen für den Torhüter	9		★	9
6	Anstoßen mit Rückzugsbewegung und anschließendem Wurf	7		★	10
7	Wurf mit anschließender Teamarbeit für die Werfer	9		★	11
8	Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers	9		★	12
9	Einwerfen mit Stoßbewegungen	7		★	13
10	Wurfserie mit vorheriger Laufübung	7		★	14
11	Einwerfen mit Laufen und Weglaufen	7		★	15
12	Wurfserie mit Zusatzaufgabe	7		★	16
13	Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter	7		★	17
14	Wurfserie mit schnellen Richtungsänderungen	7		★	18
15	Wurfserie mit Einläufer von außen	7		★	19
16	Einfaches Einwerfen mit Prellübung	7		★	20
17	Einfaches Einwerfen aus der Laufbewegung	7		★	21
18	Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe	5		★	22
19	Laufen, Passen, Fangen und Werfen	7		★	23
20	Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor	8	X	★	24
21	Intensives Einwerfen für drei Torhüter	7	X	★	25
22	Einwerfen mit Kontereinleitung	8	X	★	26
23	Einwerfen von der 6 Meter – Linie	10	X	★	27
24	Doppel-Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben	10	X	★	28
25	Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass	8	X	★	29
26	Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie	8	X	★	30
27	Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung	8	X	★★	31
28	Einwerfen mit Würfeln für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis	9		★★	32
29	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	10		★★	33
30	Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie	7		★★	34
31	Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1	7		★★	35
32	Einwerfen aus dem vollen Lauf 1	7		★★	36
33	Einwerfen aus dem vollen Lauf 2	7		★★	37
34	Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	7		★★	38
35	Wurfserie mit einer einfachen Kreuzbewegung	7		★★	38

Nr.	Name	Anz.	2. TW?	Schwierigkeit	Seite
36	Schnelles vor und zurück, Wurf über RL/RR 2	7		☆☆	39
37	Einwerfen mit Kreuzbewegungen	9		☆☆	40
38	Wurfserie mit Abwehraktion	8		☆☆	41
39	Wurfserie mit Parallelstoß und Abwehr	9		☆☆	42
40	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 1	9		☆☆	43
41	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 2	7		☆☆	44
42	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 3	7		☆☆	45
43	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 1	7		☆☆	46
44	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 2	7		☆☆	47
45	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 3	8	X	☆☆	48
46	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 4	8	X	☆☆	49
47	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 5	8		☆☆	50
48	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter und die Feldspieler	7		☆☆	51
49	Wurfserie aus der Kreuzbewegung mit Zusatzaufgabe für den Torhüter	8		☆☆	52
50	Wurfserie aus der dynamischen Laufbewegung	7		☆☆	53
51	Zwei Torhüter gleichzeitig auf ein Tor einwerfen	8	X	☆☆	54
52	Heber abwehren und Konter einleiten	10	X	☆☆	55
53	Wurfserie und Kontereinleitung mit Koordination	8	X	☆☆	56
54	Konter einleiten plus Wurfserie	10	X	☆☆	57
55	4er Wurfserie mit anschließendem Konter 1	8	X	☆☆	58
56	4er Wurfserie mit anschließendem Konter 2	8	X	☆☆	60
57	Einwerfen aus dem vollen Lauf 4	8		☆☆☆	63
58	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 4	7	X	☆☆☆	64
59	Wurfserie mit Koordination für Torhüter und Feldspieler	8	X	☆☆☆	65
60	Wurfserie mit anschließender Gegenstoßeinleitung	8	X	☆☆☆	66

Anmerkung des Autors

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept

Legende:

Übungsnummer	Übungsname	Min. Spieleranzahl	★
Nr. 1	Einwerfen mit Stoßbewegungen	10	★
Benötigt:	2 Bälle, 5 Hütchen für die Spielfeldmarkierung		

Schwierigkeitsgrad

Einfach: ★

Mittel: ★★

Schwer: ★★★



Hütchen



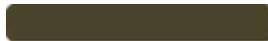
dünne Turnmatte



Ballkiste



kleine Turnkiste



Turnbank



Turnreifen



Pommes (Schaumstoffbalken)



Luftballon

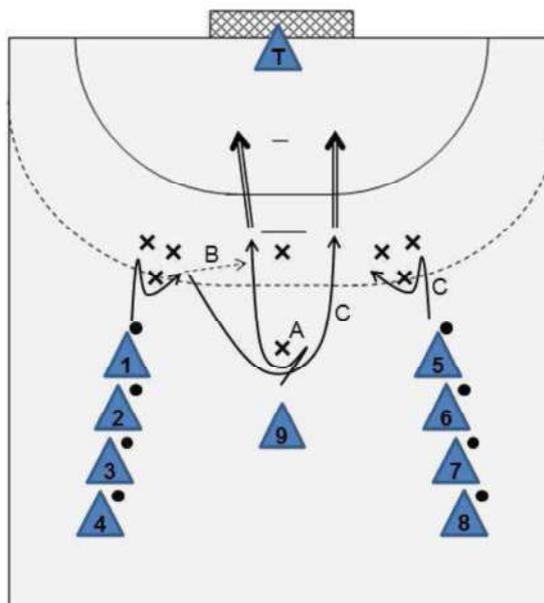
Nr. 29	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	10	★★
Benötigt: 8 Hütchen, ausreichend Bälle			

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.

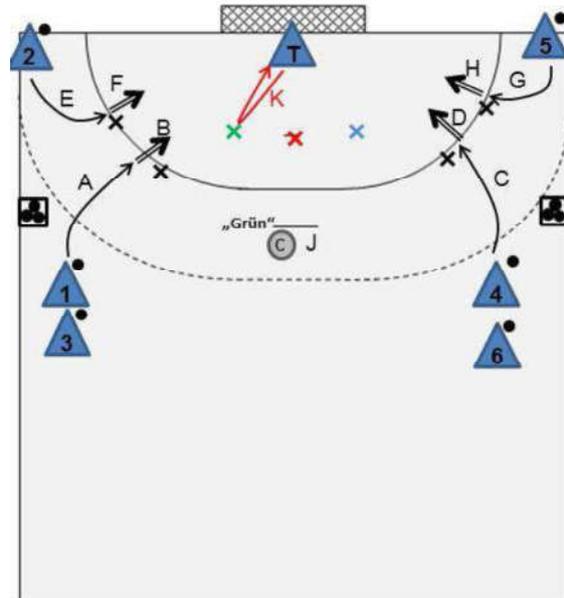
Nr. 47	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 5	7	★★
Benötigt: 7 Hütchen, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen			

Aufbau:

- Mit zwei Hütchen auf jeder Seite die Wurfpositionen markieren.
- Für den Torhüter zusätzlich drei farbige Hütchen aufstellen (s. Bild).

Ablauf:

- **1** startet mit Ball zwischen die Hütchen (A) und wirft nach Vorgabe (hoch, tief) nach links (B).
- Dann startet **4** zwischen die Hütchen (C) und wirft nach Vorgabe nach rechts (D).
- Sofort folgt ein Wurf nach Vorgabe von **2** auf der Außenposition (E und F) und ein Wurf von **5** von der anderen Außenposition (G und H).
- Dann ruft der Trainer eine Farbe (J - grün) und der Torhüter berührt das entsprechende Hütchen (K).
- Dann startet der Ablauf erneut mit Wurf von **3**.



! Die Würfe sollen so erfolgen, dass der Torhüter schnell in die Position finden muss, die Bälle aber haltbar sind.

! Die Spieler müssen sich nach ihrem Wurf sofort einen neuen Ball aus der Ballkiste für den nächsten Durchgang holen.

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

Eckpunkte meiner Trainerlaufbahn

- seit Juli 2012: Inhaber der DHB A-Lizenz
- seit November 2011: Buch Autor (handball-uebungen.de, Handball Praxis und Handball Praxis Spezial)
- 2008-2010: Jugendkoordinator und Jugendtrainer bei der SG Leutershausen
- seit 2006: B-Lizenz Trainer

Ihr

Jörg Madinger