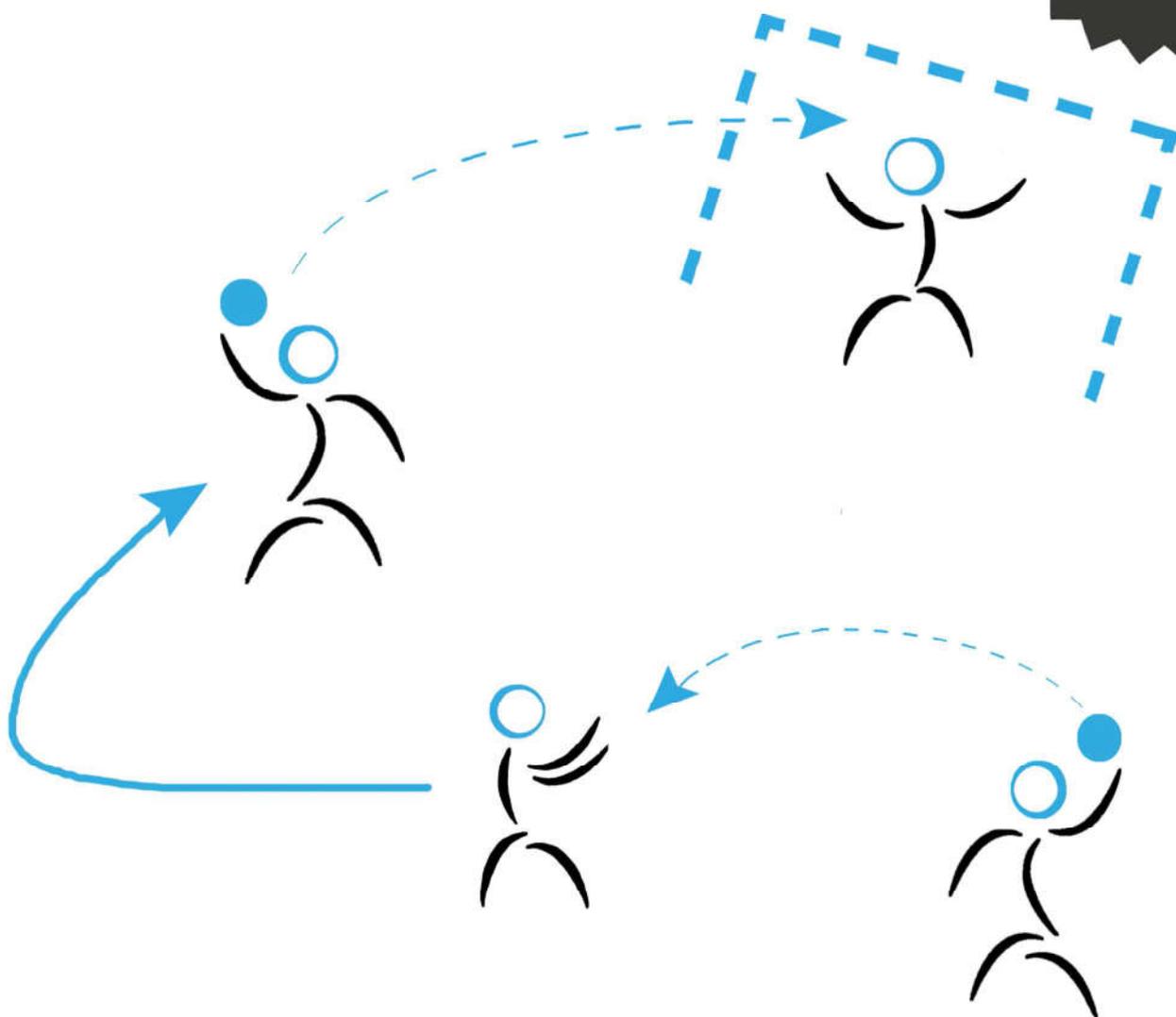


Jörg Madinger

Abwechslungsreiches Wurftraining im Handball

60 Übungsformen für jedes Handballtraining

60
Übungen



Vorwort

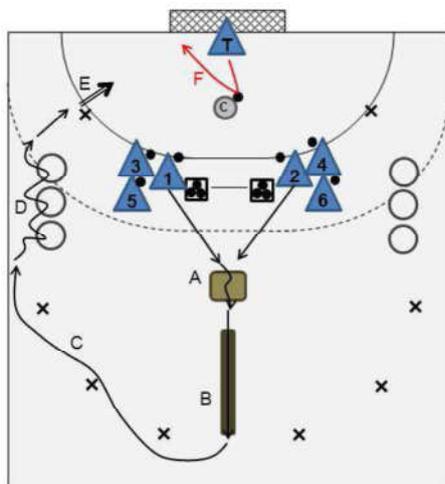
Der Wurf ist ein zentraler Baustein des Handballspiels, der durch regelmäßiges Training immer wieder erprobt und verbessert werden muss. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, Wurfserien im Training durchzuführen. Die vorliegende Übungssammlung bietet 60 verständliche, leicht nachzuvollziehende praktische Übungen zu diesem Thema, die in jedes Training integriert werden können.

Die Übungen sind in die folgenden sechs Kategorien und drei Schwierigkeitsstufen (einfach, mittel, schwer) unterteilt:

- Technik
- Wurfübungen auf feste Ziele
- Wurfserien mit Torwurf
- Positionsspezifisches Wurftraining
- Komplexe Wurfserien
- Wurfwettkämpfe

Mit diesen Ideen lässt sich das Training des Wurfs für jede Altersstufe abwechslungsreich und immer wieder neugestalten. Zusätzliche Hinweise und Variationsmöglichkeiten sollen Anregungen geben, die Übungen noch weiter zu modifizieren und an das Leistungsvermögen der eigenen Spieler anzupassen.

Beispielgrafik:



Impressum

1. Auflage (25.05.2017)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

ISBN: 978-3-95641-132-8

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
Kategorie: Technik				
1	Handgelenkstechnik	2	★	6
2	Pass- und Wurftechnik	2	★	7
Kategorie: Wurfübungen auf feste Ziele				
3	Medizinbälle abwerfen	8	★	9
4	Wurfparcours auf verschiedene Ziele	8	★	10
5	Zielwerfen	8	★	12
6	Wurfwettkampf auf feste Ziele	8	★	13
7	Wurf mit Zielvorgabe durch Spielkarten	9	★	14
8	Torwurf auf feste Ziele	6	★★	15
Kategorie: Wurfserien mit Torwurf				
9	Wurfkontinuum von verschiedenen Positionen	6	★	16
10	Wurfserie mit Zielvorgabe	7	★	17
11	Wurfserie mit Koordination	7	★	18
12	Wurfserie mit einer einfachen Kreuzbewegung	6	★★	19
13	Wurfserie auf mehreren Positionen mit Abwehr	7	★★	20
14	Wurfserie mit koordinativer Vorübung	6	★★	21
15	Wurfserie mit Vorübung und Gegenstoß	11	★★	22
16	Wurfserie mit Eckenvorgabe	7	★★	23
17	Wurfserie mit vorgelagerter Reaktionsübung	7	★★	24
18	Wurfserie mit zwei Variationen und Entscheidung	10	★★	25
19	Wurfserie mit Koordination und Pässen	7	★★	27
20	Wurfserie mit Defensivblock und Konter	9	★★	28
21	Wurfserie mit Strafaktionen	6	★★	29
22	Wurfserie mit koordinativer Vorübung und Anschlussaktion	9	★★★	30
23	Würfe innerhalb eines Ausdauertrainings	8	★★★	31
24	Wurfserie mit Athletik	11	★★★	32

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
Kategorie: Positionsspezifisches Wurftraining				
25	Würfe auf den einzelnen Positionen 1	3	★	33
26	Wurfserie von den Positionen mit koordinativer Laufübung	3	★	35
27	Wurfserie für die Außenspieler mit Vorbelastung	8	★	36
28	Wurfserie für Rückraumspieler	3	★	37
29	Wurfserie für RM	6	★	38
30	Wurfserie für den Kreisläufer	5	★	39
31	Wurfserie für Außenspieler 2	6	★★	40
32	Wurfserie für RL und RR mit Belastung	9	★★	41
33	Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball	8	★★	42
34	Wurfserie für den Kreisläufer 2	6	★★	43
35	Wurfserie mit Blockspieler aus dem Rückraum	6	★★	44
36	Wurfserie mit Wurfentscheidung auf der Halb- und Außenposition	8	★★	45
37	Positionsspezifische Würfe als Stationstraining	8	★★	47
38	Wurfserie für den Rückraum mit kreuzen 1	10	★★	48
39	Wurfserie für den Rückraum mit kreuzen 2	7	★★	49
40	Wurfserie für Außen mit Kreuzen im Rückraum	8	★★	50
Kategorie: Komplexe Wurfserien				
41	Wurfserie mit Vorübung	3	★★	51
42	Eine Auftakthandlung als Wurfserien von verschiedenen Positionen	10	★★	52
43	Würfe von allen Positionen mit Abwehr	12	★★	54
44	Würfe mit anschließendem Gegenstoß 1gg1	8	★★	56
45	Zwei Würfe über den Block mit anschließendem Gegenstoß	10	★★	57
46	Würfe in der ersten Welle mit Vorübung	5	★★	58
47	Wurfserie mit offenen Situationen	9	★★★	59
48	Wurfserie mit Koordination und Pässen	8	★★★	60
49	Wurfserie mit Athletik und Abwehr	9	★★★	61
50	Wurfserie 4mal 1gg1	10	★★★	62

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
Kategorie: Wurfwettkämpfe				
51	Wurfwettkampf mit Memory	9	★	63
52	Wurfwettkampf auf Medizinbälle	6	★	64
53	Wurf-Würfel-Wettkampf	7	★	65
54	Wurfwettkampf mit Zeitvorgabe durch die andere Gruppe 1	9	★	66
55	Wurfwettkampf mit Zeitvorgabe durch die andere Gruppe 2	9	★★	67
56	Würfe auf feste Ziele gegen Torwürfe	9	★★	68
57	Wurf-Biathlon	10	★★	70
58	Gegenstoß-Wurfwettkampf	8	★★	71
59	Wurfwettkampf mit Ausdauerschwerpunkt	8	★★★	72
60	Sprint-Wurf-Würfelstaffel	12	★★★	73

Anmerkung des Autors

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept

Legende:

Übungsnummer	Übungsname	Min. Spieleranzahl	
Nr. 3	Medizinbälle abwerfen	8	★
Benötigt: 4 kleine Turnkisten, 4 Medizinbälle, 8 Hütchen, ausreichend Bälle			



Hütchen

Schwierigkeitsgrad

Einfach:



Ballkiste

Mittel:



dünne Turnmatte

Schwer:



großer Turnkasten



kleine Turnkiste



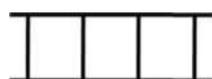
kleine umgedrehte Turnkiste



Turnreifen



Turnbank



Koordinationsleiter



Würfel



Medizinball / Tennisball



Fahnenstange



Hürde



Weichbodenmatte

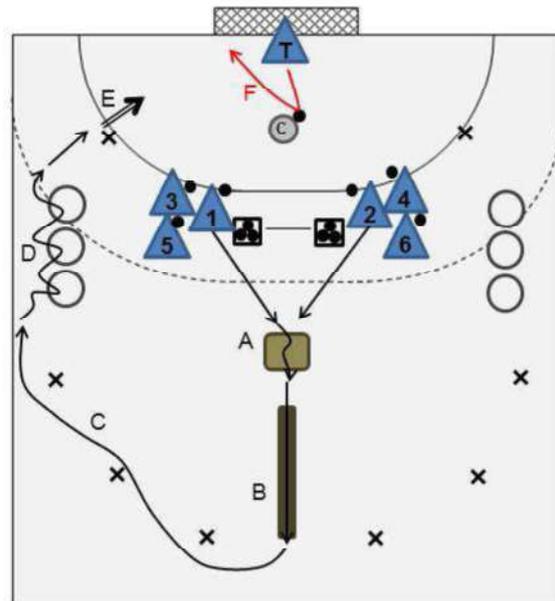
Nr. 11	Wurfserie mit Koordination	7	★
Benötigt:	8 Hütchen, 1 Turnbank, 6 Turnreifen, 1 kleine Turnkiste, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen		

Aufbau:

- Kleine Turnkiste, Bank, Reifen und Hütchen wie im Bild aufstellen.
- Zwei Mannschaften bilden (Schützen links und rechts). Jede Mannschaft bekommt eine Ballkiste mit der gleichen Anzahl Bällen.

Ablauf:

- **1** startet mit Ball, prellt zur kleinen Turnkiste, läuft über die Turnkiste ohne mit dem Prellen aufzuhören (A), läuft dann über die Bank (B) und prellt dabei den Ball weiter auf dem Boden neben der Bank (B).
- **1** umprellt im Slalom die Hütchen (C), prellt dann einmal in jeden Reifen (D), nimmt den Ball auf und wirft von links außen (E).
- Wenn **1** bei den Reifen ist, läuft der Torhüter zum Trainer, berührt den präsentierten Ball und stellt sich dann für den Wurf von außen (F).
- Wenn **1** trifft, holt er den Ball und legt ihn in die Ballkiste der anderen Mannschaft, verwirft **1**, legt er den Ball in die eigene Ballkiste. **1** stellt sich wieder an.
- **2** startet, wenn **1** die Bank verlässt mit dem gleichen Ablauf, läuft dabei aber nach der Bank nach rechts und wirft von rechts außen.
- Welche Mannschaft hat nach Ablauf der Zeit die wenigsten Bälle in der Ballkiste?



⚠ Die Spieler sollen die koordinativen Übungen konzentriert und möglichst fehlerfrei ausführen, die Geschwindigkeit erst mit steigender Sicherheit erhöhen.

⚠ Der Trainer präsentiert den Ball für den Torwart (F) immer unterschiedlich, mal hoch, mal tief, links oder rechts, so dass der Torhüter darauf reagieren muss.

⚠ Eventuell zwei Durchgänge spielen und die Seiten tauschen.

Nr. 17	Wurfserie mit vorgelagerter Reaktionsübung	7	★★★
Benötigt:	3 kleine Turnkisten, 7 Hütchen (verschiedene Farben), jeder Spieler mit einem Ball		

Aufbau:

- Drei Turnkisten aufstellen, vor jede Kiste ein Hütchen stellen und links und rechts zwei Hütchen in unterschiedlichen Farben aufstellen (s. Bild).

Ablauf 1:

- **1** springt mit Ball beidbeinig von der Turnkiste (A).
- Während des Sprungs ruft der Trainer die Farbe eines der beiden benachbarten Hütchen (hier blau – B).
- **1** geht ohne zu prellen, innerhalb der 3 Schrittregel, auf der Seite des genannten Hütchens vorbei (C) und wirft (D).
- Dann springt **2** beidbeinig von der Kiste (E), der Trainer nennt wieder eine Farbe (hier grün – F).
- **2** geht auf der entsprechenden Seite vorbei (G) und wirft (H).
- Dann springt **3** beidbeinig von der Kiste (J), der Trainer nennt wieder eine Farbe (hier wieder grün – K).
- **3** geht an der entsprechenden Seite vorbei (L) und wirft (M).
- Dann startet der Ablauf erneut mit **4**, **5** und **6**.



Ablauf 2:

- Der Trainer nennt zuerst eine Hütchenfarbe, die wie in Ablauf 1 die Seite bestimmt, auf der der Spieler vorbei gehen soll und sofort im Anschluss die Zahl 2 oder 3, die bestimmt, wie viele Schritte der Spieler zur Verfügung hat, bevor er werfen muss.
(Bsp.: blau 2 (mit zwei Schritten auf der Seite des blauen Hütchens) / rot 3 (mit drei Schritten auf der Seite des roten Hütchens)).

! Die Spieler sollen sofort reagieren und entsprechend der Vorgabe vorbeigehen und werfen. Dennoch soll der Wurf mit höchster Konzentration erfolgen.

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