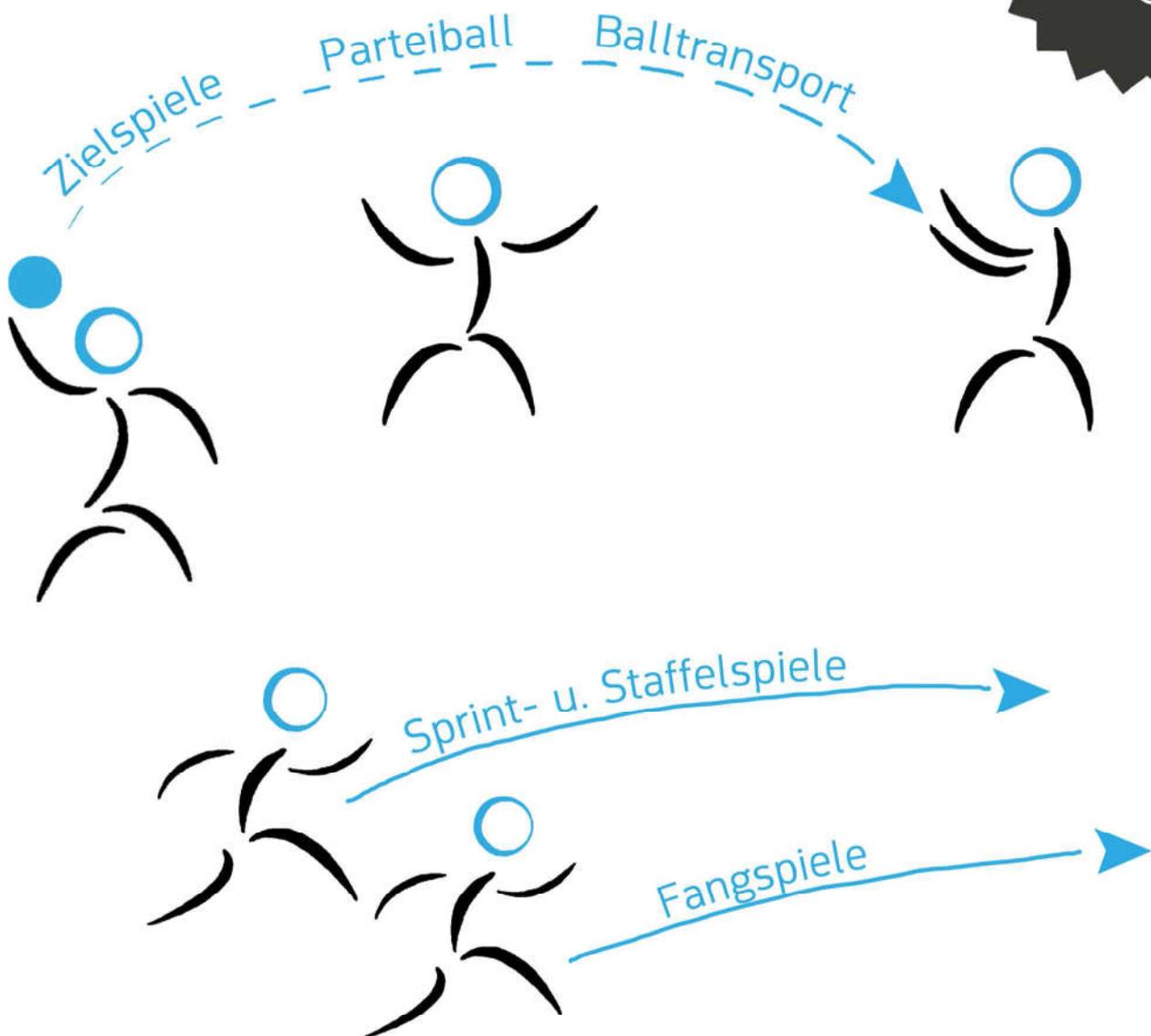


Jörg Madinger

# Wettkampfspiele für das tägliche Handballtraining

60 Übungsformen für jede Altersstufe

60  
Übungen



## Vorwort

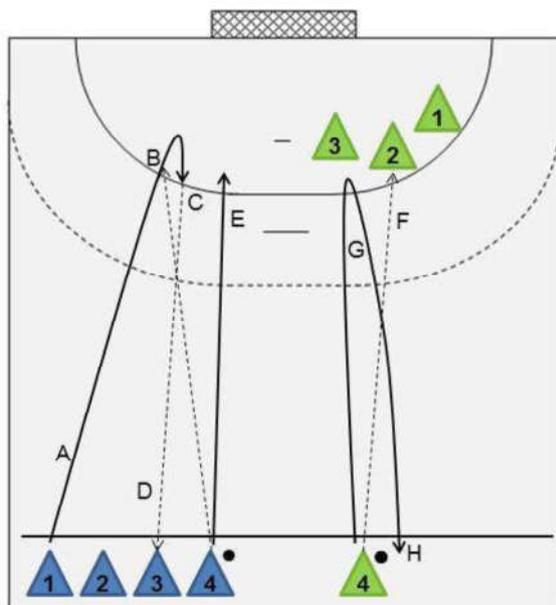
Handball lebt von schnellen und richtig getroffenen Entscheidungen in jeder Spielsituation. Dies kann im Training spielerisch und abwechslungsreich durch handballnahe Spiele trainiert werden. Die vorliegenden 60 Übungsformen sind in sieben Kategorien unterteilt und schulen die Spielfähigkeit.

Das Buch beinhaltet die folgenden Kategorien:

- Parteiball-Varianten
- Mannschaftsspiele auf verschiedene Ziele
- Fangspiele
- Sprint- und Staffelspiele
- Wurf- und Balltransportspiele
- Sportartübergreifende Spiele
- Komplexe Spielformen für das Abschlusspiel

Die Spiele sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, zusätzliche Hinweise und Variationsmöglichkeiten können sie für jede Altersstufe und Gruppengröße angepasst gestaltet werden.

Beispielgrafik:



### Impressum

1. Auflage (18.03.2017)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

ISBN: 978-3-95641-097-0

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
<b>Kategorie: Parteiball-Varianten</b>				
1	Parteiball-Grundversion plus Variation	6	★	5
2	Parteiball mit Zusatz-Laufaufgaben	6	★	6
3	Parteiball mit Spielverlagerung 1	8	★	7
4	Parteiball mit Matten	8	★	8
5	Reifen-Parteiball	8	★	9
6	Parteiball mit Kisten	8	★	10
7	Parteiball auf 4 Ziele	8	★	11
8	Power-Parteiball	8	★	12
9	Parteiball auf die vier Seitenauslinien	12	★★	13
10	Parteiball mit Folgeaktion	10	★★	14
11	Parteiball mit zwei unterschiedlichen Aufgabenstellungen	12	★★	15
12	Parteiball mit Folgeaufgabe	16	★★	16
13	Parteiball mit Spielfeldwechsel	8	★★	17
14	Parteiball mit Konter	9	★★	19
15	Hütchentor-Parteiball mit Mannschaftsaufgabe	8	★★	20
16	Parteiball mit Spielverlagerung 2	8	★★	21

<b>Kategorie: Mannschaftsspiele auf verschiedene Ziele</b>				
17	Eimer-Ball	8	★	22
18	Pyramidenball	6	★	23
19	Pass zum Spieler hinter der Linie	10	★	24
20	Kempa-Handball mit Weichbodenmatte	8	★	25
21	Spiel auf 3 Turnkästen	8	★	26
22	Berühr-Ball mit Weichbodenmatte	8	★★	27
23	Diagonal-Parteiball in 4 Teams	10	★★	28
24	Ballablage mit Feldüberbrückung	10	★★	29
25	3:2-Überzahl-Wettkampf	12	★★	30
26	Würfelball mit Zusatzaufgabe	10	★★	31

<b>Kategorie: Fangspiele</b>				
27	Stern-Fang-Lauf	6 (12)	★	33
28	Teamfangen auf zwei Feldern	10	★	34
29	Sprintwettkampf mit Karten	6	★	35
30	Verfolgungs-Wettkampf	6	★	36
31	Seilchen-Fangen	8	★	37
32	Fangspiel „Ballhalter ist sicher“	9	★★	37
33	Fangspiel mit Ball	8	★★	38
34	Fangspiel 1gegen1	6	★★	39

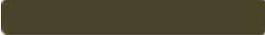
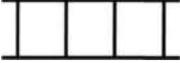
Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
<b>Kategorie: Sprint- und Staffelspiele</b>				
35	Sprint-Memory	6	★	40
36	Sprint-Parcours mit Karten	6	★	41
37	Medizinball-Staffel	3	★	42
38	Seilsprung „Reise nach Jerusalem“	6	★	43
39	Kartensammeln mit Basketballwurf	6	★	44
40	Eckensprinten auf Kommando	6	★	45
41	Sprintwettkampf mit zwei Gruppen mit unterschiedlichen Aufgaben	10	★★	46
42	Mannschafts-Pendel-Staffel	8	★★	47
43	Sprintstaffel mit Pässen	8	★★	48
44	Koordinations-Sprint-Wettkampf	8	★★	49
45	Medizinball-Transport-Sprintstaffel	8	★★★	50
<b>Kategorie: Wurf- und Balltransportspiele</b>				
46	Ballwurf-Wettkampf	8	★	51
47	Bälle treiben	6	★	52
48	Transportstaffel	6	★	53
49	Balltransport mit Abwurf	8	★	54
50	Balltransport durch Pässe	12	★	55
<b>Kategorie: Sportartübergreifende Spiele</b>				
51	Fußball paarweise	8	★★	56
52	No-Look-Ball	6	★★	57
53	Intensives Fußballspiel im 2gegen2	12	★★	58
54	Dauerlauf-Basketball	8	★★	59
55	Prell-Pass-Fußball	8	★★	60
<b>Kategorie: Komplexe Spielformen für das Abschlusspiel</b>				
56	Wettkampf mit Abwehr-/Angriffsaktionen	9	★★	61
57	3gegen3 mit Läufer	14	★★	62
58	Wettkampf mit Abwehr-/Angriffsaktionen 2	12	★★	63
59	Auffüll-Handball	11	★★	64
60	Beach-Handball-Variante	12	★★	65

## Anmerkung des Autors

## Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept

### Legende:

Übungsnummer	Übungsname	Min. Spieleranzahl	
<b>Nr. 1</b>	<b>Parteiball Grundversion plus Variation</b>	6	★
<b>Benötigt:</b> 1 Ball, 4 Hütchen, ein der Spieleranzahl angepasstes Spielfeld			

              	<p>Hütchen</p> <p>dünne Turnmatte</p> <p>Weichbodenmatte</p> <p>Ballkiste</p> <p>kleine Turnkiste</p> <p>großer Turnkasten</p> <p>kleine umgedrehte Turnkiste</p> <p>Turnreifen, Eimer</p> <p>Medizinball, Softball, Tennisball, Fußball</p> <p>Turnbank</p> <p>Handball-Pyramide</p> <p>Würfel</p> <p>Koordinationsleiter</p> <p>Barren</p> <p>Basketballkorb</p>	<p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>Einfach: ★</p> <p>Mittel: ★★</p> <p>Schwer: ★★★</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------



<b>Nr. 18</b>	<b>Pyramidenball</b>	6	★
<b>Benötigt:</b>	1 Handballpyramide, 1 Ball		

**Aufbau:**

- Einen Wurfkreis markieren oder bestehende Linien verwenden.
- Eine Handball-Pyramide innerhalb des Kreises aufstellen (alternativ kann ein großer Turnkasten verwendet werden).

**Ablauf:**

- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.
- Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, durch schnelle Pässe (A und C) und geschicktes Laufen (B), einen Spieler in eine Position zu bringen, aus der er auf die Pyramide werfen kann (D).
- Jeder Treffer der Pyramide ergibt für die Mannschaft einen Punkt.
- Der von der Pyramide abprallende Ball (E) darf von beiden Mannschaften erlaufen werden (F). Die Mannschaft, die den Ball fängt, ist im Angriff und versucht, weitere Punkte zu erzielen. Kann die werfende Mannschaft den Ball wieder fangen, erhält sie einen Zusatzpunkt.
- Welches Team erzielt mehr Punkte?



## 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](http://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: Buchautor ([handball-uebungen.de](http://handball-uebungen.de), Handball Praxis und Handball Praxis Spezial)
- 2008-2010: Jugendkoordinator und Jugendtrainer bei der SG Leutershausen
- seit 2006: Inhaber der Trainer-B-Lizenz

Ihr

Jörg Madinger