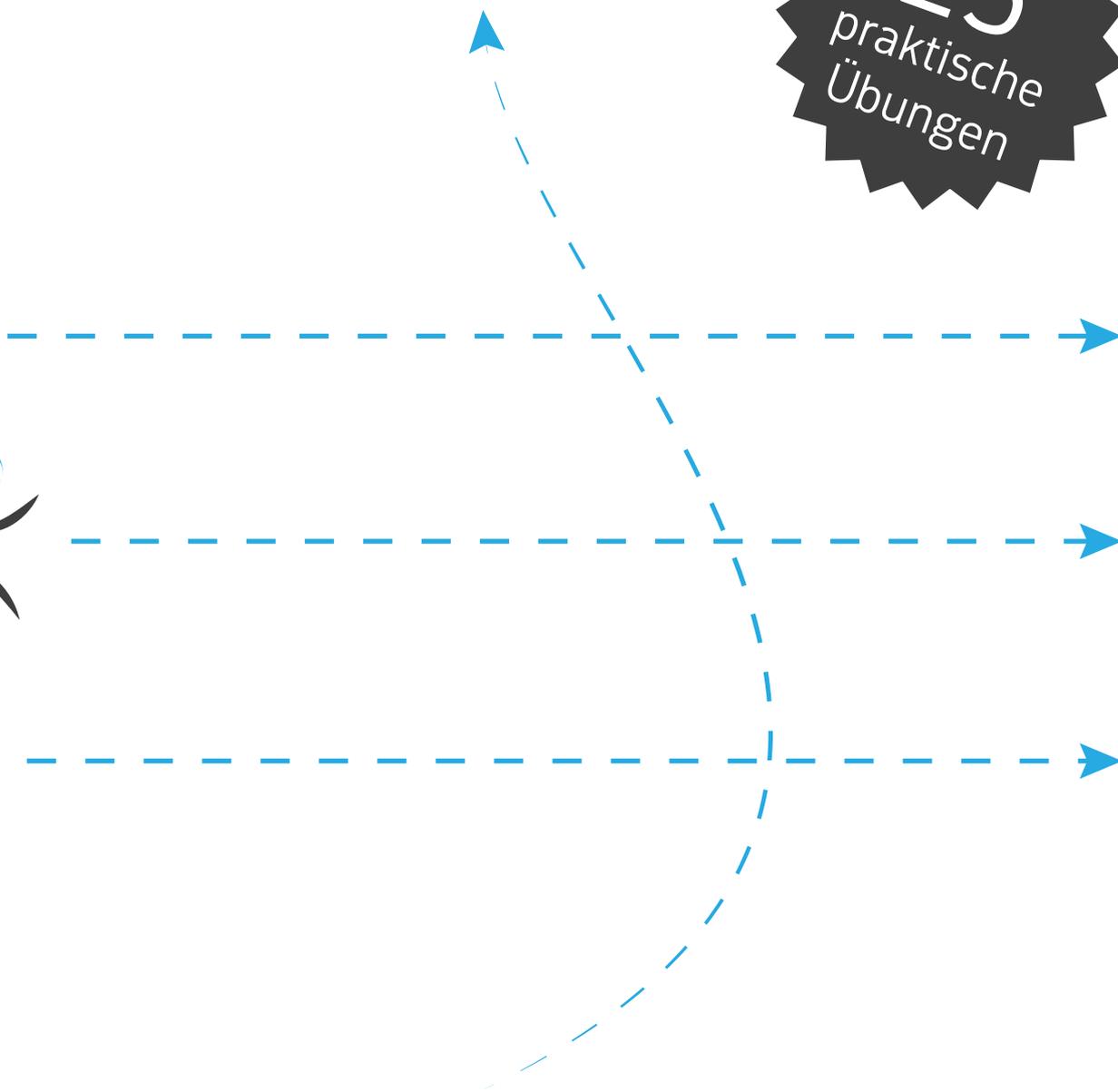


Jörg Madinger

# Spielerisch zu schnelleren Beinen

# 4

25  
praktische  
Übungen



## Vorwort

Schnelligkeit ist eine der wichtigsten konditionellen Fähigkeiten im modernen Handball. Kurze Antritte mit maximaler Belastung entscheiden über den Erfolg der Aktionen. Mit den vorliegenden 25 Wettkampfspielen kann im Training die Schnelligkeit spielerisch und mit Spaß trainiert werden, in Einzelwettkämpfen, bei denen jeder für sich selbst arbeitet und in Wettkämpfen zwischen mehreren Teams.

Die praktischen Übungen sind leicht verständlich durch Text und Übungsbild erklärt und können in jedes Training direkt integriert werden. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen und zusätzliche Hinweise und Variationsmöglichkeiten, kann das Schnelligkeitstraining so für jede Altersstufe abwechslungsreich 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.

**Inhalt:**

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Hütchenstaffel	6	★	4
2	Staffel mit Engstelle	6	★	5
3	Staffel mit gemeinsamer Wendemarkierung	6	★	6
4	Slalomstaffel	6	★★	7
5	Pendelstaffel 1	6	★	8
6	Pendelstaffel 2	6	★	9
7	Staffel-Parcours 1	6	★	10
8	Kreisstaffel	6	★	11
9	Staffel mit Kreuzung	6	★	12
10	Pendelstaffel 3	6	★	13
11	Sprint nach Ansage	6	★	14
12	Sprintwettkampf mit Zahlenaufgaben	6	★	15
13	Transportstaffel 1	6	★	16
14	Transportstaffel 2	6	★	17
15	Sprintwettkampf mit Karten	6	★	18
16	Verfolgungs-Wettkampf	6	★	19
17	Sprint Memory	6	★	20
18	Sprint-Parcours mit Karten	6	★	21
19	Balltransport-Wettkampf	6	★	22
20	Einsammel-Wettkampf	6	★	23
21	Mannschafts-Pendel-Staffel	6	★★	24
22	Berührwettkampf	6	★	25
23	Sprintsalom mit kleinen Turnmatten	8	★★	26
24	Weichbodenmatten-Transportstaffel	12	★★	27
25	Mattentransportstaffel	8	★★	28

**Grundsätzliche Anmerkung:**

Die Sprintwettkämpfe erst nach ausreichendem Aufwärmen ausführen, um die Verletzungsgefahr zu minimieren!

**Legende:**

Übungsnummer	Übungsname				Min. Spieleranzahl	Übungsdauer
<b>Nr. 1</b>					8	10 Min.
Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	X	Sprintwettkampf	★	
Eröffnung	TW einwerfen	Athletik		Abwehr / Angriff		

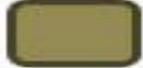
Übungsthema

Schwierigkeitsgrad

Einfach: ★

Mittel: ★★

Schwer: ★★★

- Laufweg
-  Abwehrspieler
-  Angreifer
-  Hütchen
-  Medizinball
-  kleine Turnkiste
-  umgedrehte Turnkiste/Balkkiste
-  Turnbank/Langbank
-  großer Turnkasten
-  dünne Turnmatte
-  Blickrichtung

- 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)



Nr. 2		Staffel mit Engstelle			6	10 Min.
Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	Koordination	X	Sprintwettkampf	★
Eröffnung		TW einwerfen	Athletik		Abwehr / Angriff	

**Benötigt:**

→ 6 Hütchen (eventuell Bälle)

**Ablauf:**

- **1** und **4** starten gleichzeitig auf Kommando und sprinten
- Durch die beiden eng gestellten Hütchen hindurch (A) und im Bogen (B) um das äußere Hütchen herum und wieder zurück
- Nächsten Spieler abklatschen, der dann startet
- usw.

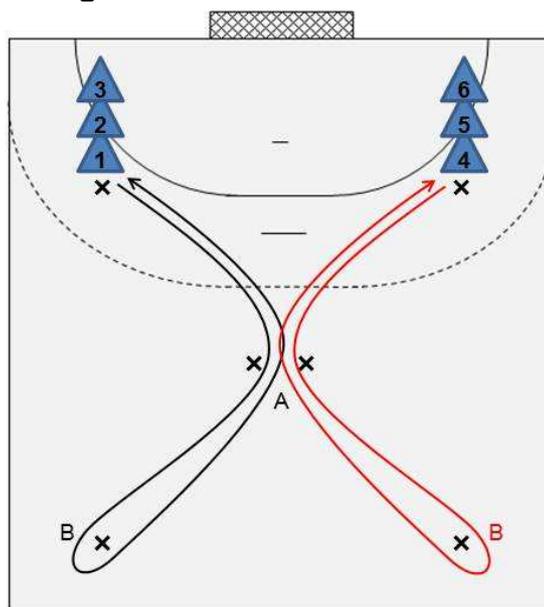
Verlierermannschaft muss z.B. Liegestützen oder Sit-Ups ausführen

**Variationen:**

- Einen Ball dabei prellen

**Achtung:**

- Da die beiden Hütchen in der Mitte sehr eng stehen, müssen die Läufer beim Durchqueren aufpassen, dass sie sich nicht gegenseitig in die Füße laufen. Hütchen aber auch nicht zu weit auseinander stellen, es soll bei gleichzeitigem Durchlaufen zu einem fairen „Wettkampf“ auf engem Raum kommen.

**Übungsbild:**

Staffel mit Engstelle

## **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 zugänglich machen und diese damit zu eigenen Ideen anregen.

## **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](http://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)