







## 2. Trainingseinheiten

Nr.: 1		Gegenstoßtraining mit Spielkarten		☆☆	90
<b>Startblock</b>			<b>Hauptblock</b>		
X	Einlaufen/Dehnen		Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe	X	Sprintwettkampf
	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination	X	Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

<p><b>Legende:</b></p> <p> Hütchen</p> <p> Angreifer</p> <p> Abwehrspieler</p> <p> Ballkiste</p> <p> kleine Turnkiste</p> <p> Großer Turnkasten</p> <p><b>Benötigt:</b> → 3 kleine Turnkisten, 1 großer Turnkasten, 1 Kartenspiel, 6 Hütchen, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen.</p>	<p><b>Beschreibung:</b></p> <p>Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist das Training des schnellen Gegenstoßes 1gegen0, 2gegen2 und 4gegen4. Ein Kartenspiel wird in allen Übungen genutzt, um zusätzliche Anreize in die Übungen einzubringen. Nach der Erwärmung folgen ein Kartensammelwettkampf und ein kleiner Wurfwettkampf zur Ballgewöhnung. Beim Torhüter einwerfen und den beiden folgenden Gegenstoßübungen geben die Karten die Ecken oder die Wurfpositionen vor. Das Training schließt ab mit freiem Spiel im Gegenstoß zunächst 2gegen2, dann 4gegen4, wobei die Schwierigkeit durch offene Situationen mit Hilfe der Spielkarten erhöht wird.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)</li> <li>- Sprintwettkampf (10/20)</li> <li>- Ballgewöhnung (10/30)</li> <li>- Torhüter einwerfen (10/40)</li> <li>- Angriff/Wurfserie (10/50)</li> <li>- Angriff/Wurfserie (10/60)</li> <li>- Angriff/Kleingruppe (15/75)</li> <li>- Abschlussspiel (15/90)</li> </ul> <p><b>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</b></p>
--	---

Nr.: 1-6

Angriff / Wurfserie

10

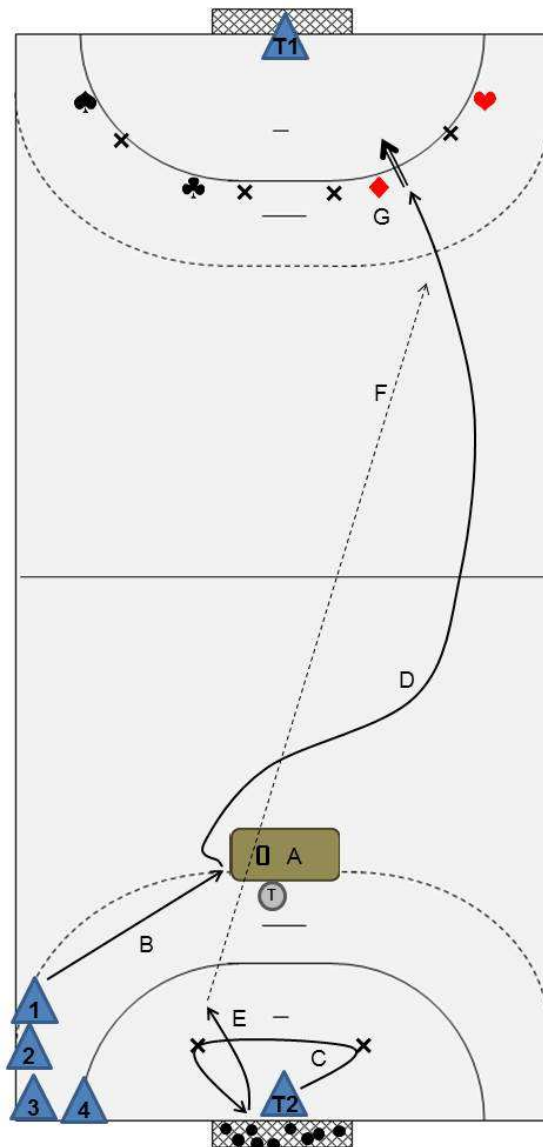
60

### Aufbau:

- Einen Kartenstapel verdeckt auf einem großen Turnkasten auslegen.
- An der gegenüberliegenden 6-Meter-Linie mit Hütchen vier Korridore markieren und den Kartenfarben Herz, Karo, Kreuz und Pik zuordnen (siehe Bild).
- Vor dem anderen Tor zwei Hütchen aufstellen und ausreichend Bälle im Tor verteilen.

### Ablauf:

- Der Trainer deckt die oberste Karte auf dem großen Turnkasten auf (A) und gibt das Kommando für **1** und **T2**.
- **1** läuft zum Turnkasten (B), schaut sich die Karte an und startet in den Konter (D). Die Kartenfarbe bestimmt, in welchem Korridor **1** werfen soll, **1** passt seinen Laufweg entsprechend an.
- **T2** startet beim Kommando ebenfalls, berührt einmal jedes der beiden Hütchen vor dem Tor (C) und holt dann einen Ball aus dem Tor.
- **T2** dreht sich, erkennt den Laufweg von **1**, positioniert sich optimal (E) und passt **1** in den Lauf (F).
- **1** schließt im von der Kartenfarbe bestimmten Korridor mit Wurf ab (G).
- Dann dreht der Trainer die nächste Karte um und gibt das Startkommando für **2** und **T2**.



**!** **T2** soll sich sofort nach dem Holen des Balles orientieren, wie der Werfer läuft und seine Stellung dann so verändern, dass er den Pass in den Lauf spielen kann.

**!** Nach der Hälfte der Zeit die Torhüter wechseln.

<b>Nr.: 2</b>		<b>Koordinationstraining mit Luftballons</b>		☆☆		<b>90</b>	
<b>Startblock</b>				<b>Hauptblock</b>			
X	Einlaufen/Dehnen		Angriff / individuell	X	Wurfwettkampf		
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe	X	Sprintwettkampf		
	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter		
	Koordination	X	Angriff / Wurfserie				
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell		<b>Schlussblock</b>		
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe		Abschlussspiel		
X	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint		
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining				
			Ausdauertraining				

**Legende:**



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Ballkiste



dünne  
Turnmatte



Turnbank



Luftballon

**Benötigt:**

- 1 Luftballon je Spieler,  
9 Hütchen, 4 Turnbänke,  
2 dünne Turnmatten, 2  
Ballkisten mit ausreichend  
Bällen.

**Beschreibung:**

Die Trainingseinheit bietet durch Verwendung von Luftballons in jeder Übung vielfältige Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten. Im Einlaufen und in einem Sprintspiel können die Spieler sich mit dem Luftballon vertraut machen, bevor in der Ballgewöhnung Pässe mit dem Handball unter Kontrolle des Ballons gefordert werden. Nach dem Torhüter einwerfen folgen zwei Wurfserien, in denen der Ballon auch in der Zusammenarbeit kontrolliert werden muss, wodurch auch das Gefühl für das richtige Timing geschult wird. Zwei Spiele im 2gegen2 bzw. 4gegen4 runden die Trainingseinheit ab.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- Sprintwettkampf (10/20)
- Ballgewöhnung (10/30)
- Torhüter einwerfen (10/40)
- Angriff/Wurfserie (15/55)
- Wurfwettkampf (10/65)
- Angriff/Kleingruppe (10/75)
- Angriff/Kleingruppe (15/90)

**Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten**

<b>Nr.: 3</b>		<b>Wurfserien und Reaktionstraining mit Vorgaben durch Würfelergebnisse</b>		★★	90
<b>Startblock</b>		<b>Hauptblock</b>			
X	Einlaufen/Dehnen	X	Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe		Wurfwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination	X	Angriff / Wurfserie		
X	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

**Legende:**



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Ballkiste



Fahnenstange



Würfel



Turnreifen



umgedrehte kleine Turnkiste

**Benötigt:**

- 6 Hütchen, 2 Schaumstoffwürfel, 18 Turnreifen, 1 Fahnenstange, 6 kleine Turnkisten, Ballkiste mit ausreichend Bällen.

**Beschreibung:**

Zufällige Vorgaben durch die gezeigten Augenzahlen nach Würfeln, sollen in dieser Trainingseinheit das sofortige Umsetzen verschiedener Handlungsoptionen schulen. Nach dem Einlaufen folgt die Laufkoordination mit Reifen und durch den Würfel vorgegebenen Laufvarianten. Auch im folgenden kleinen Spiel und in der Ballgewöhnung spielt der Zufall durch einen Würfel eine entscheidende Rolle. Im Torhüter einwerfen wird das Wurfziel, in den anschließenden Übungen der Wurfkorridor bzw. die Wurfvariante vorgegeben, bevor in zwei abschließenden Spielen die Passanzahl bzw. die Auslösehandlung mittels Zufall vorgegeben werden.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- Laufkoordination (10/20)
- Kleines Spiel (10/30)
- Ballgewöhnung (10/40)
- Torhüter einwerfen (10/50)
- Angriff/Wurfserie (10/60)
- Angriff/individuell (10/70)
- Angriff/Kleingruppe (10/80)
- Abschlussspiel (10/90)

**Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten**

<b>Nr.: 4</b>		<b>Wurfserien und Gegenstöße mit koordinativen Zusatzübungen in Reifen</b>		<b>☆☆</b>	<b>90</b>
<b>Startblock</b>		<b>Hauptblock</b>			
X	Einlaufen/Dehnen	X	Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe		Wurfwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination	X	Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

**Legende:**



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Ballkiste



Turnreifen



Basketball



Fußball

**Benötigt:**

- 6 Hütchen,  
18-24 Turnreifen,  
1 Basketball, 1 Fußball,  
Leibchen in  
verschiedenen Farben,  
2 Ballkisten mit  
ausreichend Bällen.

**Beschreibung:**

Schnelle Pässe und die Einleitung des Gegenstoßes, sind Hauptbestandteil der vorliegenden Trainingseinheit. Die Übungen sind durch den durchgängigen Einsatz von Turnreifen mit verschiedenen koordinativen Aufgaben gekoppelt. Bereits im Einlaufen wird in wiederkehrende koordinative Laufbewegungen eingeführt, die sich in einem Fangspiel und der Ballgewöhnung fortsetzen. Das Torhüter einwerfen stellt durch koordinative Zusatzaufgaben hohe Anforderungen an Konzentration und Timing in den einzelnen Aktionen. Im Anschluss werden in einer Wurfserie und einer individuellen Angriffsübung lange Pässe geübt, bevor in den beiden abschließenden Übungen der Gegenstoß im Vordergrund steht.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- Kleines Spiel (10/20)
- Ballgewöhnung (10/30)
- Torhüter einwerfen (15/45)
- Angriff/Wurfserie (15/60)
- Angriff/individuell (10/70)
- Angriff/Kleingruppe (10/80)
- Abschlussspiel (10/90)

**Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten**

<b>Nr.: 5</b>		<b>Schulung der Wahrnehmung und schneller Reaktionen durch Signale mit Leibchen</b>		<b>☆☆☆</b>	<b>90</b>
<b>Startblock</b>			<b>Hauptblock</b>		
<b>X</b>	Einlaufen/Dehnen	<b>X</b>	Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung		Angriff / Kleingruppe	<b>X</b>	Sprintwettkampf
<b>X</b>	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination	<b>X</b>	Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	<b>X</b>	Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlussprint
<b>X</b>	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

**Legende:**

-  Hütchen
-  Angreifer
-  Abwehrspieler
-  Ballkiste
-  dünne Turnmatte
-  Leibchen

**Benötigt:**

→ 4 (8) dünne Turnmatten, Leibchen in vier verschiedenen Farben, 10 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen.

**Beschreibung:**

Die Schulung der Wahrnehmung steht im Vordergrund der vorliegenden Trainingseinheit. Farbige Leibchen werden dabei verwendet, um Signale zu geben. Nach der Erwärmung wird in einem ersten Spiel die Reaktion auf wechselnde Signale gefordert. Das anschließende Parteiballspiel bringt neben den Pässen eine zweite Anforderung durch ein geworfenes Leibchen ein. Das Torhüter einwerfen und eine Wurfserie kombinieren die handballspezifischen Übungen mit dem Fangen eines geworfenen Leibchens, bevor in den beiden Abschlussübungen durch das Leibchen bestimmte Handlungsoptionen vorgegeben werden.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- Sprintwettkampf (10/20)
- Kleines Spiel (10/30)
- Kleines Spiel (10/40)
- Torhüter einwerfen (10/50)
- Angriff/Wurfserie (10/60)
- Angriff/individuell (20/80)
- Abschlussspiel (10/90)

**Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten**

<b>Nr.: 6</b>		<b>Angriffstraining mit koordinativen Elementen auf dünnen Turnmatten</b>		☆☆☆	90
<b>Startblock</b>			<b>Hauptblock</b>		
X	Einlaufen/Dehnen	X	Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe	X	Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination	X	Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlussprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

**Legende:**

-  Hütchen
-  Angreifer
-  Abwehrspieler
-  Ballkiste
-  dünne Turnmatte
-  kleine Turnkiste

**Benötigt:**

- ➔ 12-14 Turnmatten (mind. für jeden Spieler eine), 8 Hütchen, 2 kleine Turnkisten, ausreichend Bälle.

**Beschreibung:**

Die vorliegende Trainingseinheit kombiniert koordinative Übungen und Kraftübungen auf kleinen Turnmatten mit handballspezifischen Angriffsaktionen. Nach der Erwärmung mit koordinativem Einlaufen im Mattenkreis, einem kleinen Spiel mit Kräftigungsübungen und einem Sprintwettkampf, wird das Torhüter einwerfen mit weiteren Übungen auf der Matte kombiniert. Eine Wurfserie mit 1gegen1-Vorübungen wird als Wettkampf mit verschiedenen Aufgaben für beide Mannschaften ausgetragen, bevor in zwei weiteren Angriffsübungen Zweikämpfe mit Folgehandlungen gefordert werden. Ein dreiteiliges Abschlusspiel rundet die Trainingseinheit ab.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 15 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 15 Minuten)
- Kleines Spiel (10/25)
- Sprintwettkampf (10/35)
- Torhüter einwerfen (10/45)
- Angriff/ Wurfserie (10/55)
- Angriff/individuell (10/65)
- Angriff/ Kleingruppe (10/75)
- Abschlusspiel (15/90)

**Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten**