

AUFWÄRMEN 1: Handball-Spiel im 5 plus 5 gegen 5 im Fünfeck

von Christian Wück (16.12.2014)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein Fünfeck markieren
- 3 Teams einteilen
- 1 Mannschaft stellt Außenspieler

Ablauf

- Handballspiel im 5 plus 5 gegen 5: Die Ballbesitzer versuchen, sich im Zusammenspiel mit den Außenspielern 10-mal in den eigenen Reihen zuzuwerfen.
- Gelingt dies, so müssen die Verteidiger mit den Außenspielern die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

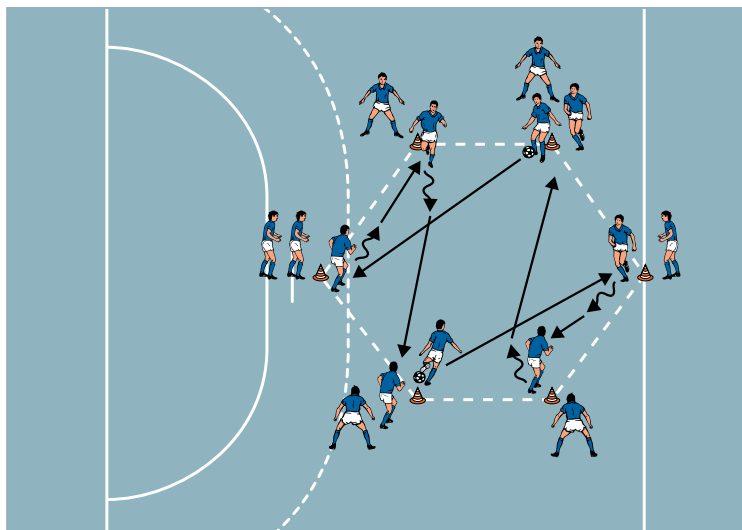
- Die Anzahl der erforderlichen Zuspiele in den eigenen Reihen variieren.
- Als Trainer Zuspielvorgaben machen (z. B. "Jedes 4. Zuspiel muss zu einem Außenspieler erfolgen!").

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in den Händen nicht laufen und sich nur bis Schulterhöhe zuwerfen.
- Schnelle Zuspiele einfordern (Handlungsschnelligkeit).
- Den Zuwürfen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Als Außenspieler seitlich auf den Linien bewegen, um immer anspielbar zu sein.

AUFWÄRMEN 2: Kurze und lange Pässe

von Christian Wück (16.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 weiteres Hütchen aufstellen, so dass ein Sechseck entsteht.
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- 2 Startspieler diagonal gegenüber haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu.
- Anschließend laufen sie im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

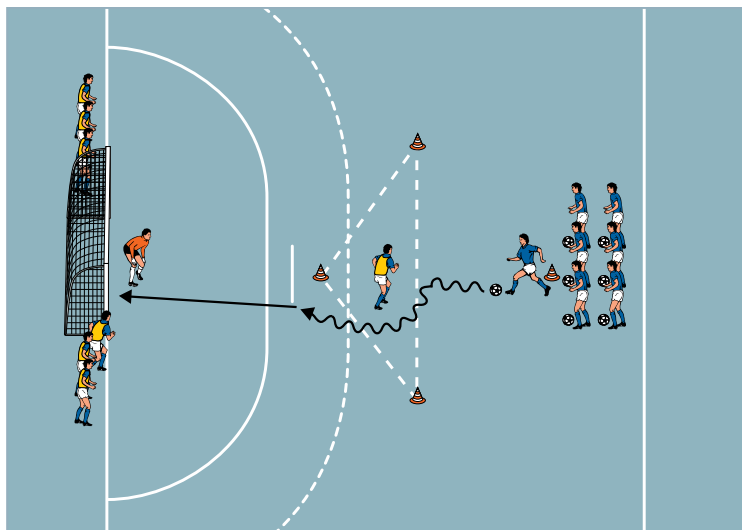
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Das Passtempo langsam steigern.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Zentrum

von Christian Wück (16.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die beiden Eckhütchen entfernen, so dass ein Dreieck entsteht
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- 2 Teams bilden
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Die Verteidiger postieren sich neben dem Tor, die Angreifer starten vom Hütchen im Zentrum

Ablauf

- 1 gegen 1 vor dem Strafraum auf das Tor mit Torhüter.
- Ziel der Angreifer ist es, den Verteidiger im Hütchendreieck auszuspielen und sofort abzuschließen.
- Die Verteidiger starten seitlich vom Tor in das Dreieck und dürfen nicht außerhalb des Dreiecks verteidigen.
- Die Positionen und Aufgaben nach jedem Durchgang wechseln.

Variationen

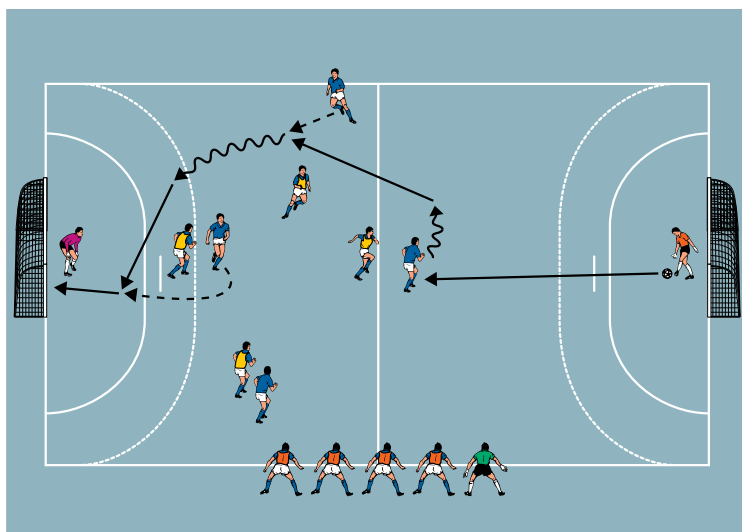
- Das Dreieck seitlich oder in der Distanz zum Tor verschieben.
- Die Ballbesitzer müssen versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Angreifer mit höchstem Tempo agieren.
- Je nach Spielerzahl gegebenenfalls auf 2 Tore gleichzeitig spielen.
- Die Größe des Dreiecks dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Christian Wück (16.12.2014)



Organisation

- 1 Spielfeld mit Toren markieren
- 3 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Spielzeit: jeweils 6 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Turnierwertung variieren: Der Sieger bleibt immer auf dem Feld. Welches Team gewinnt die meisten Spiele?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dazu ermuntern, die Inhalte des Hauptteils im Spiel anzuwenden.
- Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Auf ein schnelles, zielstrebiges Kombinationsspiel achten.