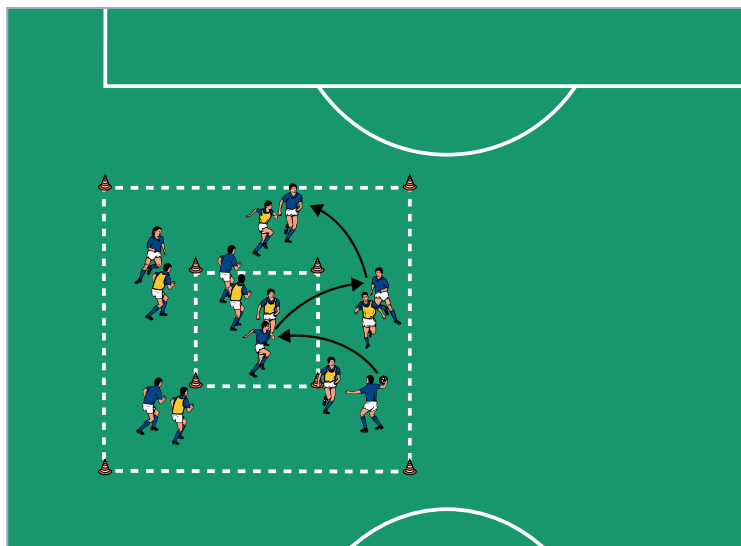


AUFWÄRMEN 1: Handball 'über den Dritten'

von Christian Wück (22.09.2015)



Organisation

- Ein quadratisches Feld markieren und darin ein weiteres kleines Quadrat abstecken
- 2 Teams bilden
- Je 2 Spieler im mittleren Quadrat postieren

Ablauf

- Handballspiel im 5 plus 2 gegen 5 plus 2 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer im großen Feld versuchen, ihre Mitspieler im kleinen Quadrat anzuspielen.
- Die zentralen Spieler versuchen, zu einem anderen Mitspieler ins große Feld zurückzuwerfen ('Spiel über den Dritten').
- Gelingt dies, so erhält die betreffende Mannschaft 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

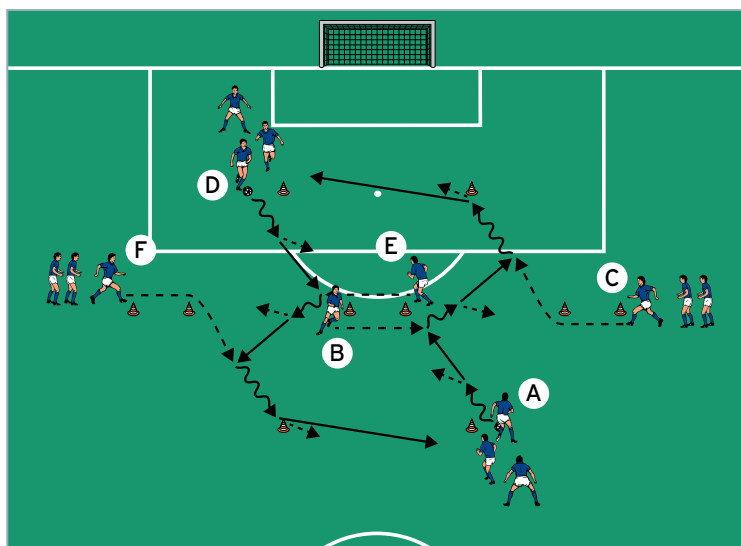
- Das Rückspiel von innen muss zu einer anderen Seite erfolgen, als von wo der Zuwurf kam.
- Die Felder deutlich vergrößern und die Übung mit dem Fuß durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Feldgrößen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach einem Fangen des Balles schnellstmöglich wieder abspielen.
- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in den Händen nicht laufen.
- Nicht über Kopfhöhe zuwerfen lassen.

AUFWÄRMEN 2: Passkombinationen 'über den Dritten'

von Christian Wück (22.09.2015)



Organisation

- Einen Passparcours gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A und D starten gleichzeitig und passen in den Lauf der entgegenstartenden B bzw. E.
- Diese nehmen kurz an und mit und passen in den Lauf der um das Wendehütchen herum in Richtung D bzw. H startenden C bzw. F.
- Abschließend passen diese zu den jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

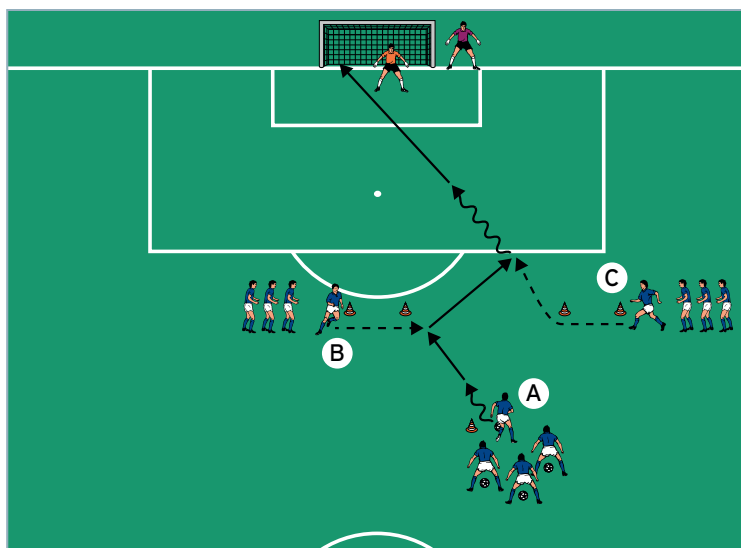
- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Den Parcours in entgegengesetzter Richtung durchspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing der Passempfänger beim Entgegenstarten achten.
- Präzise Pässe in den Fuß bzw. den Lauf der Mitspieler fordern.
- Als Passempfänger die Zuspieler möglichst in 'offener Stellung' sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach 'Spiel über den Dritten' I

von Christian Wück (22.09.2015)



Organisation

- Vor 1 Tor mit Torhüter mehrere Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A passt auf den seitlich entgegenstartenden B, der direkt in den Lauf von C ablegt.
- Dieser nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend rücken rücken alle Spieler je eine Position weiter.

Variationen

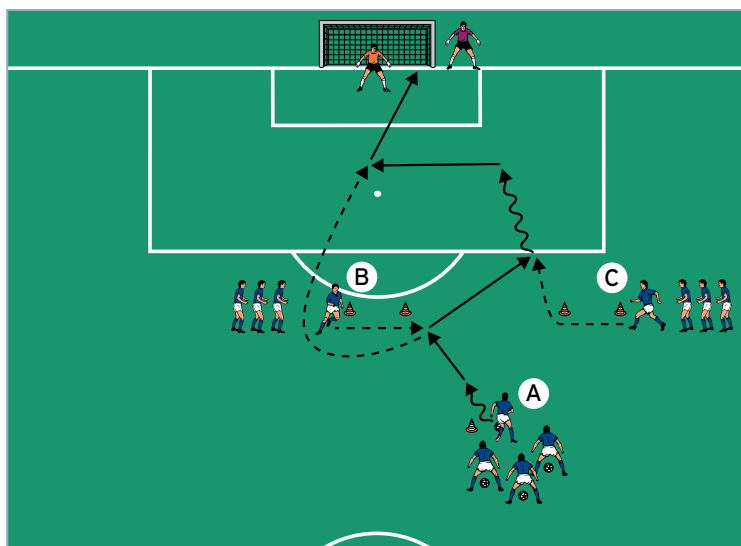
- Die Übung von der jeweils anderen Seite durchführen.
- B und C starten jeweils mit einer Konterbewegung um das hintere vom vorderen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils mit höchstmöglichem Tempo in die Zuspiele hineinstarten.
- Vor dem Torschuss kurz an- und mitnehmen und zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach 'Spiel über den Dritten' II

von Christian Wück (22.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt C nach einem kurzen Dribbling zurück auf den vor das Tor startenden B, der abschließt.
- Alle Spieler rücken nach der Aktion jeweils eine Position weiter.

Variationen

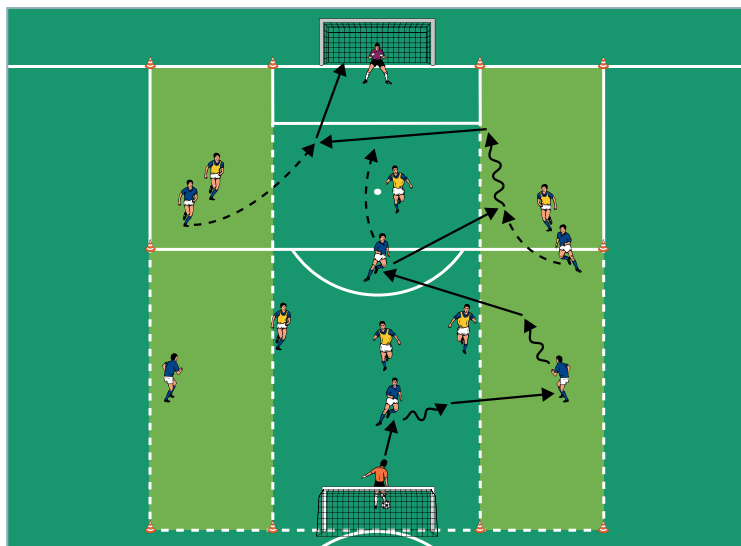
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- 1 Verteidiger bestimmen: B und C versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Passgeber am Flügel präzise in den Lauf des Stürmers auflegen, damit dieser bestmöglich und per Direktschuss abschließen kann.
- Darauf achten, dass der Stürmer nicht nur mit voller Kraft auf das Tor schießt, sondern versucht, den Torhüter 'auszugucken' und platziert abzuschließen.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Flügelzonen

von Christian Wück (22.09.2015)



Organisation

- Ein 40 mal 40 Meter großes Feld mit 2 Toren markieren
- An den Seiten 2 Flügelzonen markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur nach einem Pass aus einer der Flügelzonen erzielt werden.

Variationen

- Anstelle der Flügelzonen vier 10 x 10 Meter große Eckzonen markieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Schnelle und möglichst direkte Kombinationen fordern.
- Zielstrebig abschließen!