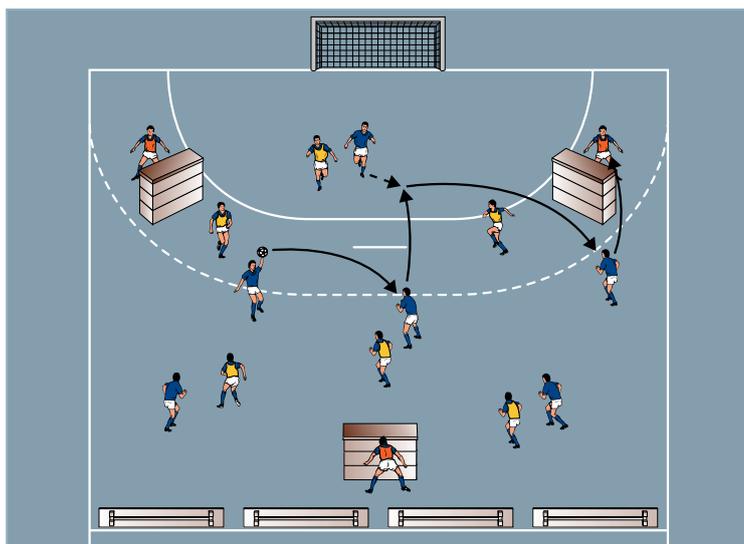


# AUFWÄRMEN 1: Handballspiel im 6 gegen 6 mit 3 Neutralen

von Frank Engel (15.12.2015)



## Organisation

- In einer Hallenhälfte 3 Kästen in einer Dreiecksform aufstellen
- 3 neutrale Spieler bestimmen und hinter den Kästen aufstellen
- 2 Teams bilden und in der Hallenhälfte verteilen

## Ablauf

- Handballspiel im 6 gegen 6 zwischen den Kästen.
- Ziel ist es, einem der 3 Neutralen zuzuwerfen (= 1 Punkt).
- Gelingt dies, so bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz.
- Bei Ballverlust sofort die Aufgaben wechseln.

## Variationen

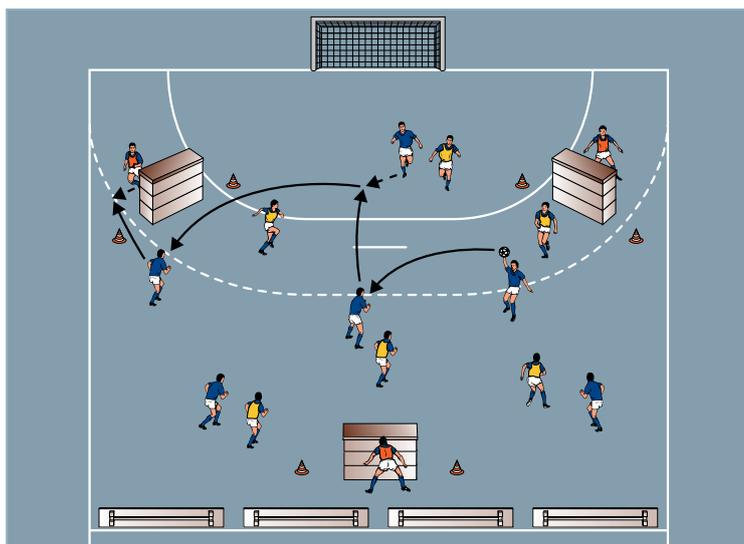
- Die Dreiecksform aufgeben: Die Zielkästen beliebig im Feld verteilen.
- Die Spieler dürfen sich in den eigenen Reihen nur bis auf Kopfhöhe zuwerfen.

## Tipps und Korrekturen

- Die beiden Spielfeldhälften in der Halle gegebenenfalls mit Langbänken abgrenzen.
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Auf ein schnelles Zuwerfen achten: Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- Den Zuwürfen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

# AUFWÄRMEN 2: Handballspiel mit seitlichem Anbieten

von Frank Engel (15.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich auf beiden Seiten neben den Kästen je 1 Hütchen aufstellen

## Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt dürfen auch die Zuwürfe zu den neutralen Spielern nicht mehr über Kopfhöhe erfolgen.
- Hierzu müssen sich die Neutralen seitlich von den Kästen zum Zuspiel anbieten.

## Variationen

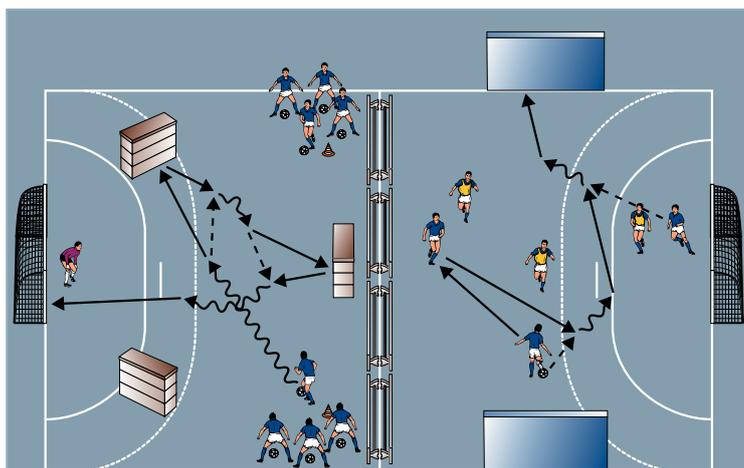
- Die Neutralen dürfen nur vor ihrem Kasten angespielt werden. Entsprechend müssen sie den Kasten vor dem Zuwurf umlaufen.
- Den Neutralen auf die Innenseite zuwerfen: Die Zielspieler müssen per Volleyschuss zurückpassen, um 1 Punkt für die Mannschaftswertung zu erzielen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein aktives Freilaufverhalten der Neutralen achten.
- Mit kurzen Ballkontaktzeiten schnell zuwerfen.
- Nach dem Zuwerfen sofort wieder anbieten ("Spiel und geh!").
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Kasten-Pässe mit Torschuss und 3 gegen 3

von Frank Engel (15.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- An den Seiten 2 Starthütchen aufstellen
- In der anderen Spielfeldhälfte 2 Mattentore aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

## Ablauf

### Station 1

- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- Der erste Spieler auf einer Seite dribbelt zum diagonal gegenüberliegenden Kasten, passt dagegen und nimmt zum zentralen Kasten an und mit.
- Hier spielt er ebenfalls einen Doppelpass mit dem Kasten, dribbelt in Richtung Tor und schließt ab.
- Anschließend startet der jeweils nächste Spieler von der anderen Seite usw.

### Station 2

- 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.
- 3 gegen 3 auf die Mattentore.

## Variationen

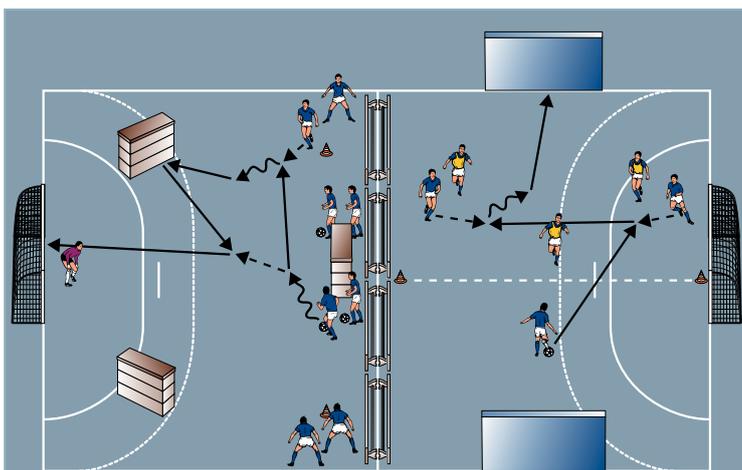
- In Feld 1 zuerst den zentralen und dann einen seitlichen Kasten anspielen, ehe der Torabschluss auf das Tor mit Torhüter erfolgt.
- Die Startpositionen der Spieler variieren.
- 2 Teams bilden und einen Torschusswettbewerb durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Bei der An- und Mitnahme in Feld 1 schnell zum zentralen Kasten aufdrehen.
- Auf präzise und stramme Pässe gegen die Kästen achten.
- Zielstrebig abschließen!
- Nach einer Weile die Gruppen wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Spiel über den Dritten mit Torschuss und 3 gegen 3

von Frank Engel (15.12.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- In Feld 1 die Spieler gemäß Abbildung postieren
- Die Spieler neben dem zentralen Kasten haben Bälle
- In Feld 2 die Mittellinie markieren

### Ablauf

#### Station 1

- Der erste Ballbesitzer dribbelt los und passt auf den ins Feld startenden Außenspieler.
- Dieser nimmt kurz an und mit und spielt mit einem strammen Pass gegen den seitlichen Kasten zum Passgeber zurück ('Spiel über den Dritten').
- Der zentrale Spieler schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend über die jeweils andere Seite spielen usw.
- Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.

#### Station 2

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt dürfen die Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte nur noch im Direktspiel agieren.

### Variationen

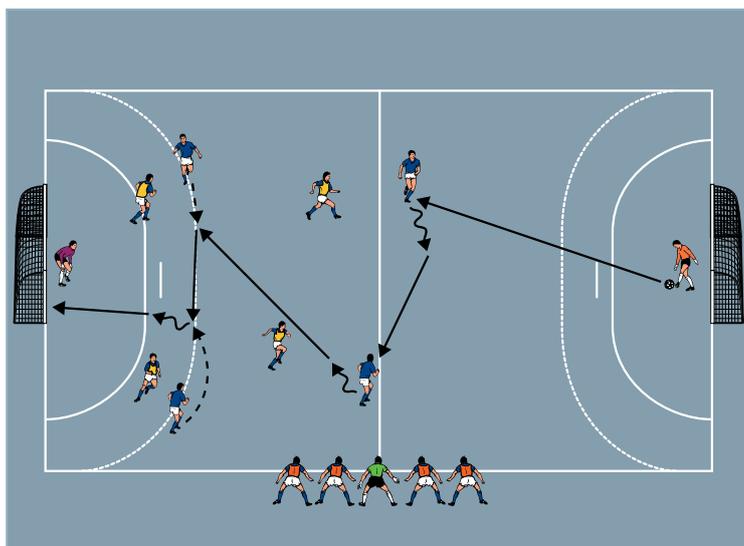
- Die Schützen in Feld 1 müssen per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- 2 Teams bilden und einen Torschusswettbewerb durchführen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Position der Kästen je nach Hallengröße gegebenenfalls verändern.
- Auf flache Zuspiele achten.
- Nach einer Weile wechseln die beiden Gruppen die Positionen und Aufgaben.

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Frank Engel (15.12.2015)



## Organisation

- Ein Hallenspielfeld mit Toren markieren
- 3 Teams zu je 5 Spielern bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- 2 Teams im Feld postieren, die dritte Mannschaft pausiert außerhalb

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Beide Teams müssen dabei in einer 2-2-Formation agieren.
- Spielzeit: 6 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Variationen

- Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer beim Torabschluss in der gegnerischen Hälfte befunden haben.
- Auf die Vorgabe der Grundformation verzichten und vollständig frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Abgesehen von der vorgegebenen Grundformation dürfen die Teams zum Schluss der Trainingseinheit frei spielen.
- Ein schnelles Spiel in die Tiefe fordern.
- Darauf achten, dass der Passgeber nach dem Steilpass blitzschnell aufrückt und sich sofort wieder zum Zuspiel anbietet.