

Handball

Mit freundlicher Genehmigung des
Philippka-Sportverlag, Münster und
All-Round-Sport, Kopenhagen

Training Mädchen und Jungens

01. Nr. 2 darf nicht mitspielen



02. Wer „watschelt“ am besten



03. Der Ball darf die Erde nicht berühren



04. Rückwärts dribbeln



05. Seitwärts dribbeln



06. Wer fängt den höchsten Ball ?



07. Werfen, fangen im Liegen



08. Hütchen-Spiel



09. Augen zu und durch



10. Rückwärts fangen



11. Dribbeln beim Aufstehen und Schlafen legen



12. Den roten Ball versuchen zu treffen



13. Vier gegen einen



14. Hütchen abwerfen



15. Welches Team hat die meisten Bälle ?



16. Wer abgeworfen wird, muß mitspielen



17. Brennball, Fänger gegen Jäger



18. Je einen Ball für rot und gelb



9. Der „Gartenzaun“ verhindert das Fangen



20. „Völkerball“ mit mehreren Bällen



21. Die Abgeworfenen müssen „nachsitzen“



22. Welches Team ist das Schnellste ?



23. „Aufwachen“ mit Ball



24. Einmal „rundherum“ mit dribbeln



25. Wer ist schneller: Ball oder Spieler ?



26. Abwerfen: vier gegen zwei



Übungen zu Ballgefühl, Schnelligkeit

27. Die Torhüter ändern ständig ihre Arbeitsverteilung damit die Angreifer nicht wissen wohin sie werfen sollen



28. Der hinter den Spielern liegende Ball ist schnell aufzunehmen und loszudribbeln



29. Der Ball ist mit den Füßen anzuheben, in die Hand aufzunehmen und loszulaufen



30. Der Ball wird mit beiden Füßen gehalten und muß schnell in die Hand wechseln



31. Zwei Spieler dribbeln einen Ball. Auf einen Pfiff hin nimmt sich ein Spieler den Ball, der andere muß verteidigen



2. Der blaue Spieler greift an, der weiße Spieler verteidigt



33. Der Werfer hat einen Ball in der Hand und wirft ihn hoch. Der schnellste Spieler bekommt den Ball, der andere Spieler muß verteidigen



34. Der Werfer hat 3 Bälle in der Hand. Nach Torwurf vergibt er den nächsten Ball, usw



Kreisläufer

**Übungen zu
Absprung, Greifen,
Werfen, Sperren**

35. Der Spieler dreht nach links, nimmt einen Schritt mit dem linken Bein und springt danach mit dem rechten Bein ab. Verbesserung bei der Höhe des Absprungs z.B. durch Hindernisse



36. Beim Absprung kraftvoll nach links oder rechts springen. Dazu können Hindernisse aufgestellt werden



37. Beidbeiniger Absprung mit Landung auf beiden Beinen. Vor dem Sprung etwas in die Knie gehen



38. Beidbeiniger Absprung bei Sprung in den Kreis. Im Absprung Bauch- und Brustmuskulatur anspannen



39. Training der Absprungmuskulatur. Die Spieler stehen paarweise gegenüber und machen tiefe Kniebeugen



40. Training der Absprungmuskulatur. Die Spieler haben die Hände in der Seite und springen im Anschluß an die Kniebeugen.



41. Training der Absprungmuskulatur. Die Spieler springen und machen abwechselnd mit der rechten und linken Hand eine Wurfbewegung



42. Training der Absprungmuskulatur. Der rote Spieler drückt den blauen Spieler beim Absprung auf den Boden



43. Der Werfer zeigt dem Torwart die Armpositionen. Der Torwart reagiert darauf.



44. Der Angreifer wirft in die dem Torwart angezeigten Ecken



45. Es werden Spezial-Würfe trainiert, einmal mit Wurf­täuschung, das andere Mal mit Drehung



46. Direktes Anspiel auf die „falsche“ Hand. Sofortige Drehung und Wurf mit dieser Hand.



47. Während der Aufwärmphase wird der Ball mit einer Hand geworfen und gefangen



48. Der Kreisläufer fängt die harten und schwer erreichbaren Bälle und wirft sie auf's Tor.



49. Es wird trainiert, abgeprallte Bälle zu greifen und wenn notwendig zu dribbeln



Beim greifen abgeprallter Bälle setzt ein Abwehrspieler den Kreisläufer unter Druck



51. Der Kreisläufer wird auf verschiedene Weise angespielt



Torwart-Training

52. Der Helfer kann die zwei Bälle hoch oder niedrig werfen. Der Torwart versucht sie mit jeder Hand zu greifen



53. Mit zwei Bällen dribbeln, sich dabei in alle Richtungen bewegen und nach vorne schauen.



54. Der Torwart jongliert drei Bällen mit den Händen. Ein Ball muß ständig in der Luft sein



55. Der Helfer steht hinter dem Torwart mit einem Ball, den er losläßt, damit er kurz vor dem Gesicht des Torwart herabfällt. Der Torwart soll den Ball greifen, bevor er den Boden trifft



56. Den Ball vor dem Körper in Hüfthöhe loslassen, hinter dem Rücken klatschen und den Ball auffangen. Ggf. in größerer Höhe den Ball loslassen.



57. Der Torwart soll vor dem Körper in die Hände klatschen und den Ball wieder auffangen.



58. Den Ball mit beiden Händen loslassen, diagonal greifen und den Ball wieder auffangen.



59. Die Arme werden vor den Beinen gehalten, der Ball wird losgelassen und soll hinter den Beinen gegriffen werden



60. Jonglieren mit einem Ball. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Die Übung mit schnellen kleinen Beinbewegungen sind für das Aufwärmen gut geeignet.



61. Der Torwart soll versuchen, den Ball während der ganzen Übung in Kniehöhe zu halten



62. Der Torwart hält einen Ball zwischen den Beinen und in jeder Hand, er verschiebt sich seitwärts in einem Halbkreis von ca. 3 m



63. Der Torwart der dänischen Nationalmannschaft beim Training



64. großartige Torwart-Aktion



Abwehr-Taktik

65. Der vorgezogene Spieler fällt in die 6:0 Formation zurück, die Abwehr wird dadurch auseinander gezogen



66. Der Innenverteidiger darf sich nicht auf die Hilfe des Außenverteidigers verlassen. Jeder Spieler kann aus dieser Formation ausbrechen um den Ball abzufangen



67. Der Abwehrspieler macht mit seiner verschobenen Beinstellung den Raum, nach innen klein und öffnet nach außen



68. Abwehrtaktik 5 : 1



69. Abwehrtaktik 5 : 1
Wechsel zur 4 : 2 – Formation



70. Abwehrtaktik 5 : 1
Wechsel zur 3 : 2 : 1 – Formation



71. Abwehrtaktik 5 : 1
Versuch den Angreifer zu steuern



72. Abwehrtaktik 5 : 1
zwei Abwehrspieler gegen einen Angreifer



73. Abwehrtaktik 5 : 1

Der Abwehrspieler in der Mitte soll den Spielmacher decken, der Innenverteidiger kann nach vorne gehen



74. Abwehrtaktik 3 : 2 : 1



75. Abwehrtaktik

Koreanischer Wechsel – zwei Abwehrspieler gegen einen Angreifer



76. Abwehrtaktik 5 : 1

Durch gute Abwehrarbeit wird der Gegner zu Fehlern gezwungen und verliert den Ball



77. Abwehrtaktik 5 : 1

Erfolgreiche und faire Abwehraktionen von 2 Abwehrspielern gegen einen Angreifer



78. Abwehrtaktik 5 : 1

Erfolgreiche und faire Abwehraktionen der Abwehrspieler



79. Abwehrtaktik 5 : 1

Durch Paß vom linken zum rechten Rückraumspieler wird die Abwehr auseinandergezogen, es entsteht ein Überzahlverhältnis, das der Rechtsaußen zum Torwurf nutzt



80. Abwehrtaktik 5 : 1

Durch gute Abwehrearbeit wird der Gegner zu Fehlern gezwungen und verliert den Ball



81. Abwehrtaktik 5 : 1

Torwurf wird durch gut postierten Mittelblock ins Aus gelenkt



82. Abwehrtaktik 5 : 1

Bodenpaß zum Kreis, Kreisläufer wird bei der Paßausführung behindert, Freiwurf



83. Abwehrtaktik 5 : 1

Mittelspieler setzt sich unaufmerksame Abwehr durch und kommt zum Torwurf



Abwehr – Techniken

84. Abwehrtechnik

Füße bewegen um das Gleichgewicht zu behalten



85. Abwehrtechnik

Abwehrspieler bewegt sich, um den Angreifer zu empfangen



86. Abwehrtechnik

Übung: den Mitspieler über den Strich stoßen



87. Abwehrtechnik

Gleichgewicht und Stärke beim Aufeinandertreffen mit dem Gegner



88. Abwehrtechnik

Übung: Die Abwehr soll den querlaufenden Spieler außerhalb des Kreises stoßen



89. Abwehrtechnik

Der eine Spieler steuert, der andere Spieler folgt



90. Abwehrtechnik

Der Abwehrspieler soll das Zuspiel zum Kreisläufer abfangen



91. Abwehrtechnik

Abwehrbeweglichkeit



92. Abwehrtechnik

Vorübung zur 3 : 2 : 1 Abwehr



93. Abwehrtechn

Übung für kleine Wettkämpfe



94. Abwehrtechnik

Vorübung zum koreanischen Wechsel:
Änderung der Abwehrtaktik während einer Abwehrperiode



**Angriffstaktik:
Unterzahl, Überzahl,
Querlauf**

95. Angriffstaktik

Unterzahl: In Unterzahl 3 gegen 5 wird durch gute Abstimmung zwischen Außen- und Innenspieler ein Tor erzielt



6. Angriffstaktik

Unterzahl: Wurftäuschung des Angreifers, Ballabgabe an weiteren Angreifer, direkter Wurf ohne Körpertäuschung



97. Angriffstaktik

Überzahl: 2 Angreifer gegen 6 Verteidiger. Durch Beschleunigung des Tempos und überraschendem Vorstoß kommt es zum Torwurf



98. Angriffstaktik

Überzahl: 3 Angreifer gegen 6 Verteidiger. Überraschender und energischer Vorstoß durch die Mitte



99. Angriffstaktik

Überzahl: 4 Angreifer gegen 6 Verteidiger. Schneller Angriff von links nach rechts und zum Flügelstürmer.



100. Angriffstaktik

Querlauf: Querlauf von links nach rechts mit Ball, Rückgabe des Balles überraschend wieder nach links mit schönen Abspiel und Torwurf



101. Angriffstaktik

Querlauf: Querlauf des Spielers nach rechts ohne Ball, Verlagerung des Spieles nach rechts, wieder schnell zurück. Der Flügelstürmer steht frei



102. Angriffstaktik

Querlauf: Der Spieler täuscht einen Querlauf nach links und schafft Platz für einen Heber über die Abwehr zum Kreisläufer.



103. Angriffstaktik

Querlauf: Der Verteidiger läuft nach links und der Flügelstürmer kommt nach innen. Es entsteht die Lücke für einen Torwurf



Angriffs-Technik:

**Würfe,
Körpertäuschungen,
Spiel des Kreisläufers,
Flügelwurf, Strafwurf**

104. Angriffstechnik

Würfe: Den Spieler zum schnellen Werfen anhalten. Hoher Wurfansatz



105. Angriffstechnik

Würfe: Den Spieler zum schnellen Werfen anhalten. Halbhoher Wurfansatz.



Würfe: Den Spieler zum schnellen Werfen anhalten. Flacher Wurfansatz



107. Angriffstechnik

Körpertäuschungen: Die Körpertäuschung soll etwa mit 70-100 cm Abstand vom Gegner erfolgen. Hier Täuschung nach links, Wurf rechts.



108. Angriffstechnik

Körpertäuschungen: Hier Täuschung nach rechts, Wurf mit rechten Hand links



109. Angriffstechnik

Körpertäuschungen: Täuschung des Abwehrspielers, Anschließend Antäuschung eines hohen Wurfes gegenüber dem Torwart



110. Angriffstechnik

Spiel des Kreisläufers:
Ausgespielte Sperre durch Bodenpaß



111. Angriffstechnik

Spiel des Kreisläufers:
Spiel hinten um die Abwehr herum mit anschließendem Bodenpaß



112. Angriffstechnik

Spiel des Kreisläufers: Die Sperre des Kreisläufers wird ausgespielt und der Flügelstürmer kommt zum Torschuß



113. Angriffstechnik

Spiel des Kreisläufers: Durch die Sperre des Kreisläufers kommt der Flügelstürmer zum Torschuß



114. Angriffstechnik

Spiel des Kreisläufers: Der Kreisläufer sperrt mit dem Rücken und schafft dadurch Raum für den Rückraumspieler



115. Angriffstechnik

Spiel des Kreisläufers: Der Kreisläufer sperrt zunächst mit dem Rücken, nutzt eine Lücke und wird angespielt



116. Angriffstechnik

Flügelwurf: Es wird ein Wurf in die lange Ecke angetäuscht. Der Ball wird jedoch als Aufsätzer mit Effet in die kurze Ecke geworfen.



117. Angriffstechnik

Flügelwurf: Der Ball wird mit Effet aus hoher Wurfposition um den Torwart herum geworfen



118. Angriffstechnik

Flügelwurf: Der Spieler täuscht vor, daß er auf die Innenseite des Tores werfen wird. Er zieht jedoch den Arm nach unten und wirft aus geringer Höhe.



119. Angriffstechnik

Flügelwurf: Indem der Angreifer die Beine an sich zieht deutet er an, daß er weit springen will. Er kann einen Aufsätzer auf die Innenseite des Tores werfen.



120. Angriffstechnik

Flügelwurf: Der Ball wird zuerst hoch, dann tief gehalten und sodann hoch geworfen



121. Angriffstechnik

Flügelwurf: Absprung mit dem „falschen Bein“. Der Ball wird viel früher als normal geworfen. Der Torwart mit einem Lob versetzt



122. Angriffstechnik

Flügelwurf: Der Torwart wird getäuscht, der Ball wird in die kurze Ecke geworfen



123. Angriffstechnik

Flügelwurf: Der Torwart versucht auf der Innenseite abzuwehren, der Ball wird über die Schulter des Torwartes geworfen



124. Angriffstechnik

Flügelwurf : Der Ball wird mit Effet als Aufsätzer in die lange Ecke geworfen



125. Angriffstechnik

Flügelwurf : Der Flügelspieler streckt die Wurfhand weit nach außen und wirft den Ball mit Effet als Aufsätzer auf die Innenseite des Torwartes



126. Angriffstechnik

Flügelwurf : Schuß ins obere Eck. Der Spieler zieht den Arm nach unten, schießt jedoch nach oben mit einem Dreh im Handgelenk



127. Angriffstechnik

Flügelwurf : Ein guter Absprung ist die Grundlage für gute Flügelwürfe



128. Angriffstechnik

Spiel Frauen: Schönes Abspiel zur Außenspielerin mit erfolgreichem Flügelwurf



129. Strafwurf

Wurf eines Linkshänders gegen den Pfosten



130. Strafwurf

Wurf eines Rechtshänders, Torwart wehrt ab



131. Angriffstechnik

Ballannahme und Wurf im Sprung



132. Angriffstechnik
Sprungwurftäuschung mit Pellen und Torwurf



133. Angriffstechnik
Wurftäuschung im Sprung mit Torwurf



134. Angriffstechnik
Schlagwurf über das falsche Bein



135. Angriffstechnik
Unterarm-Schlagwurf



136. Angriffstechnik

Bodenpaß des Mittelspielers an den Kreis, Kreisläufer fängt Ball mit einer Hand, Torwurf



Positionswechsel/ Kreuzen

137. Positionswechselspiel

Grundablauf Kreuzen ohne Ball:

Der Mittelspieler spielt zum rechten Rückraumspieler, läuft auf die linke Rückraumposition. Der linke Rückraumspieler wechselt auf die Mittelposition und wird angespielt. Torwurf.



138. Positionswechselspiel

Kreuzen ohne Ball links aus einem erweiterten Gegenstoß



139. Positionswechselspiel

Kreuzen ohne Ball links, einlaufender Rechtsaußenspieler erhält den Ball und wirft ein Tor



140. Positionswechselspiel

Kreuzen ohne Ball links. Der linke Rückraumspieler kommt auf der rechten Rückraumposition zum Torwurf



141. Positionswechselspiel

Kreuzen des rechten Rückraumspielers mit dem linken Rückraumspielers und Paß an den Kreis. Torwurf.



142. Positionswechselspiel

Positionswechsel des rechten Rückraumspielers mit dem Rechtsaußenspieler, es folgt ein langes Kreuzen mit anschließendem Torwurf



143. Positionswechselspiel

Der Rückraumspieler läuft an den Kreis (4 : 2 Formation), Paßspiel im Rückraum mit Anspiel an den Kreis, Torwurf.



144. Positionswechselspiel

Der Linksaußenspieler läuft auf die gegenüberliegende Seite. Er spielt einen Doppelpaß, zieht die Abwehr auf sich und spielt den Ball an den freigewordenen Rechtsaußen weiter. Torwurf.



Tempo-Gegenstoß

145. Tempo-Gegenstoß

Übung: Ballabgabe möglichst bevor der Abwehrspieler angreift



146. Tempo-Gegenstoß
Übung: Ballabgabe unter Druck



147. Tempo-Gegenstoß
Übung: Schnelles und scharfes Abspiel des Torwartes auf den Mitspieler



148. Tempo-Gegenstoß
Langer Paß des Torwartes auf Rechtsaußen.
Schneller Paß zum mitgelaufenem Mitspieler.
Torwurf vom Kreis



149. Tempo-Gegenstoß
Langer Paß des Torwartes auf Mittelspieler.
Schneller Paß zum einlaufenden Rechtsaußen.
Torwurf vom Kreis



150. Tempo-Gegenstoß
Kurzpaß vom Torwart zum Mittelspieler, dieser treibt den Ball nach vorne, Paß zum Rechtsaußen,
Torwurf von der Außenposition



151. Tempo-Gegenstoß
Kurzpaß vom Torwart zum Mittelspieler, dieser treibt den Ball nach vorne, Paß zum rechten Rückraumspieler,
Diagonalpaß zum Linksaußen, Torwurf von der Außenposition



152. Tempo-Gegenstoß
Nicht erfolgreicher Tempo-Gegenstoß



Schiedsrichter

153. Betreten des Torraumes



154. Fang- oder Prellfehler



155. Schritt- oder Zeitfehler



156. Umklammern, Festhalten und Stoßen



157. Schlagen



158. Stürmerfoul – Anrennen, Anspringen



159. Einwurf-Richtung



160. Abwurf durch den Torwart



161. Freiwurf-Richtung



162. Nichtbeachtung des 3 m-Abstandes



163. Passives Spiel



164. Torgewinn



165. Schiedsrichterwurf



166. Verwarnung - gelbe Karte



167. Hinausstellung 2 Minuten



168. Ausschluß



169. Uhr anhalten, time-out



170. Erlaubnis zum Betreten der Spielfläche bei time-out



171. Warnzeichen für passives Spiel



172. Ende des Spieles

