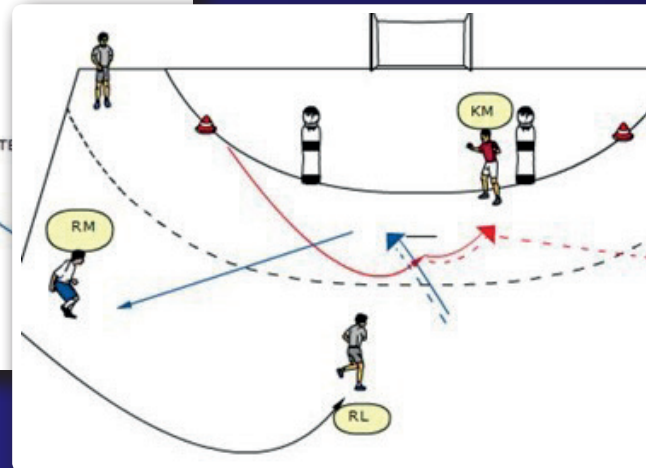


# HANDBALL-Trainingspläne Kleingruppenspiel

Leistungsbereich: Amateurrklassen



30 Trainingspläne  
komplett mit Aufwärmen, Haupt- und Schlussteil

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingspläne sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingsplänen gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Die Grafiken wurden erstellt mit easy Sports-Graphics.

# Erwärmung

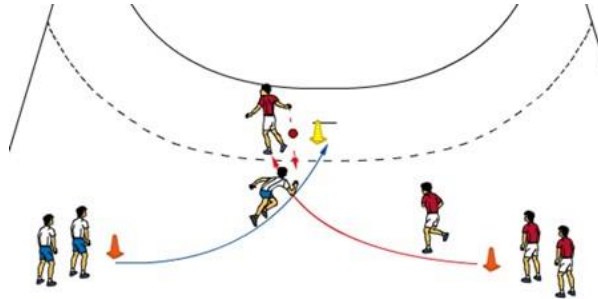
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Ballsicherheit
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# HAUPTTEIL

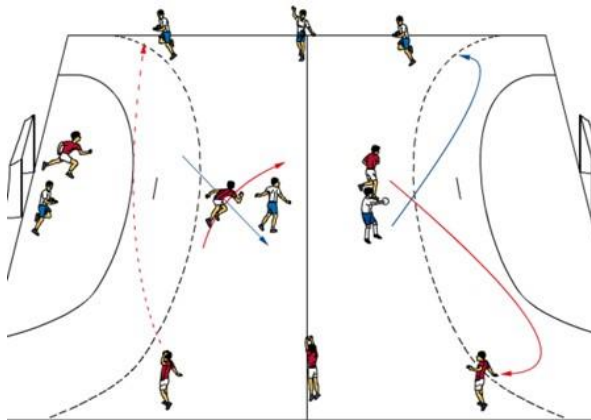
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Passsicherheit
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

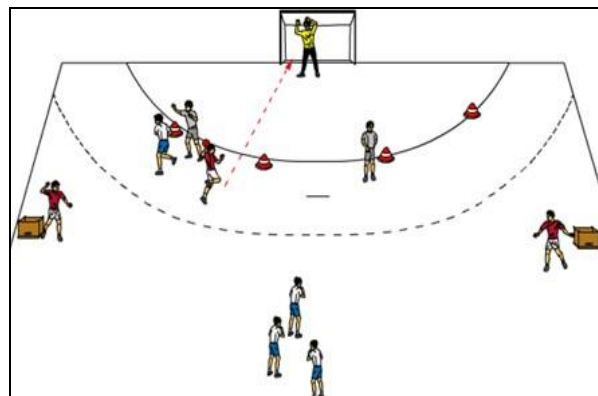
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege
- Kreuzbewegung
- Sprungwurf

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## PERMANENTKREUZEN

### Organisation

Eine Pylone wird zentral bei etwa 9 Metern platziert. Die Spieler verteilen sich in zwei gleich großen Reihen auf die beiden Halbpositionen (ca. 13-15 Meter Torabstand). Der erste Spieler einer Reihe benötigt einen Handball.

### Ablauf

Der Spieler mit Ball läuft in Richtung der zentralen Pylone und kreuzt an dieser mit dem ersten Spieler der anderen Reihe. Dieser kreuzt mit dem zweiten Spieler der ersten Reihe usw. Nachdem sie den Ball abgegeben haben, sprinten die Spieler an der Seitenlinie zurück und stellen neu auf der gegenüberliegenden Seite an (RL bei RR und umgekehrt).

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Kreuz gegen Verteidiger mit leichtem Kontakt
- Dreierkreuzen auf RR, RL und RM

## PAARKREUZEN

### Organisation

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Jedes Paar benötigt einen Ball. Vor Übungsbeginn stehen sich die Partner in drei Metern Entfernung (Pfostenhöhe) auf der Grundlinie gegenüber.

### Ablauf

Die Paare bewegen sich kreuzenderweise über das Spielfeld bis zur gegenüberliegenden Neunmeterlinie (gewissen Abstand zwischen einzelnen Paaren beachten). Dort angekommen sprinten die Partner an den gegenüberliegenden Auslinien zurück und passen sich währenddessen den Ball über die Spielfeldbreite zu. An der Grundlinie angekommen wird erneut zusammengedrückt und die Übung beginnt von vorn.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Passen aus der Wurfauslage

## EINFACHES KREUZ FÜR WURF VON DER HALBPOSITION

### Organisation

Vor Übungsbeginn werden mit Pylonen Spielbereiche am Sechsmeterkreis markiert (s. Abbildung). Zwei Abwehrspieler werden auf den Innenblockpositionen postiert. Die angreifenden Spieler verteilen sich auf den drei Rückraumpositionen, wobei die RM Position mit doppelt so vielen Akteuren besetzt wird. Auf den Halbangriffspositionen wird jeweils eine Ballkiste platziert.

### Ablauf

RM erhält einen Pass von RR und zieht ein klares Kreuz für RL an. Ziel ist es dabei den jeweiligen Innenblockspieler in den markierten Bereich auf der Halbposition zu ziehen und somit Platz für einen Sprungwurfversuch des RL zu machen. Direkt nach der Wurfaktion wird die Übung mit den nächsten Akteuren zur spiegelverkehrten Seite wiederholt. In der Grundübung ist jeweils nur einer der Verteidiger aktiv.

### Varianten

- Entscheidungstraining RM: Pass oder selbst zum Tor gehen
- Doppelblock auseinanderziehen üben (→ beide Abwehrspieler beteiligen sich)
- Ausbau um zusätzliche Verteidiger und Elemente (z.B. Parallelstoß RR nach Kreuz RM für RL)

# Erwärmung

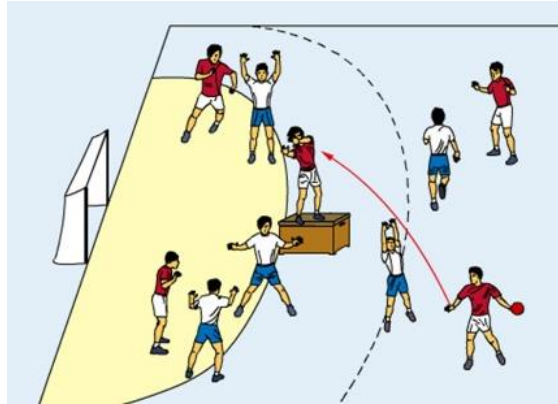
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Turnhocker



# HAUPTTEIL

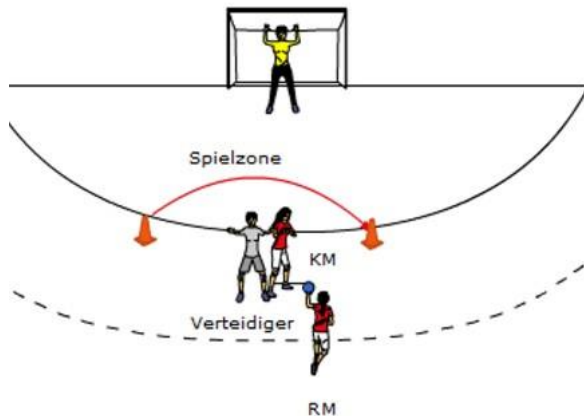
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Kreis + Rückraum
- Zweikampfverhalten

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

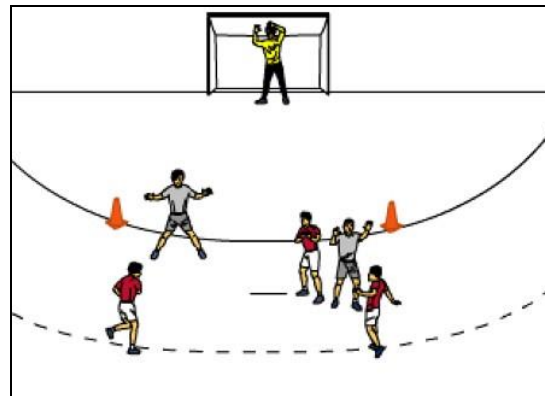
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Kreis + Rückraum
- Timing bei Sperren

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Turball

### Organisation

Für das Erwärmungsspiel werden zwei Mannschaften gebildet. Vor Spielbeginn wird in jeder Spielfeldhälfte ein Turnhocker an der Siebenmeterlinie platziert.

### Ablauf

Ziel des Spiels ist es einen Spieler der eigenen Mannschaft auf dem Hocker in der gegnerischen Spielfeldhälfte den Ball zu zupassen. Jeder erfolgreiche Pass wird als Punkt gewertet. Ein und derselbe Spieler darf lediglich 3 Sekunden auf ein und demselben Hocker stehen. Ab einer Anzahl von mehr als fünf Spielern pro Team sollte auf mehr als einen Hocker pro Mannschaft zurückgegriffen werden. Gespielt wird nach Handballregeln.

### Varianten

- Verschiedenen Deckungsvarianten (Manndeckung vs. Zonendeckung)
- Regelmodifikationen (z.B. Schrittregel, Prellverbot)

## 2 vs. 1 (2 vs. 2)

### Organisation

Am Torkreis wird mit Pylonen eine Spielzone von etwa 3 Metern Größe abgegrenzt. Für diese Zone werden ein Abwehrspieler und ein Kreisläufer benötigt. Die verbliebenen Spieler agieren von der entsprechenden Rückraumposition (hier Rückraum Mitte).

### Ablauf

Der Rückraumspieler läuft entweder ballprellend oder nach Pass durch einen Zuspieler Richtung Tor. Der Kreisspieler versucht eine klare Sperre für den Rückraumspieler zu stellen. Gelingt dies setzt der Rückraumspieler zum 1 Gegen 1 an, um in freigesperren Raum stoßen zu können. Umläuft der Verteidiger die Sperre setzt sich der Kreisläufer in den freien Raum ab und erhält den Pass vom Rückraumspieler. Nach etwa 10 Minuten Übungszeit wird ein zweiter Abwehrspieler hinzugezogen.

### Varianten

- Durchführung auf allen Feldpositionen

## 3 vs. 2 (3 vs.3)

### Organisation

Der Spielbereich aus der Vorübung wird etwas vergrößert. 2 Abwehrspieler und ein Kreisläufer werden benötigt.

### Ablauf

Zwei Rückraumspieler agieren zusammen mit dem Kreis und versuchen klare Torchancen gegen die beiden Abwehrspieler zu kreieren. Der Kreisspieler versucht dabei stets für den ballführenden Rückraumspieler eine Sperre zu stellen. Im späteren Verlauf soll die Übung auf ein 3 vs. 3 erweitert werden.

### Varianten

- 4 vs. 3 oder 4vs. 4 mit kompletter Rückraumachse oder zwei Kreisläufern
- Spielbereich auf eine Spielfeldseite verlagern (Übung für Außenspieler)

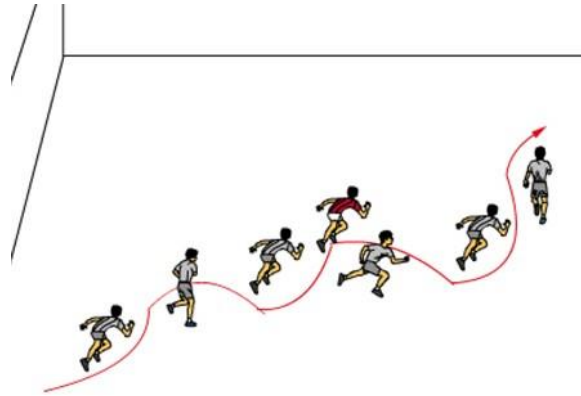
# Erwärmung

(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Beweglichkeit
- Grundlagenausdauer

## Trainingshilfen:



# HAUPTTEIL

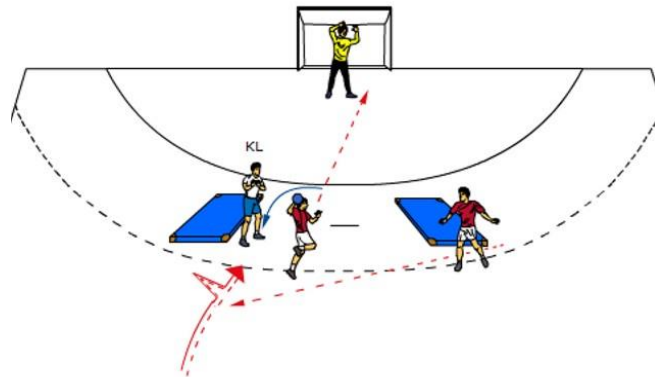
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Kreis + Rückraum
- Timing Sperren

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Turnmatten



# SCHLUSSTEIL

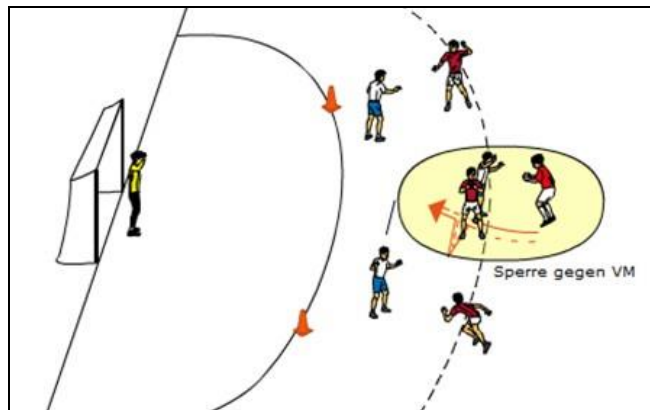
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Kreis + Rückraum
- Timing bei Sperren
- Entscheidungsverhalten

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Laufschlange

### Organisation

Vor Beginn der Erwärmung wird ein Bereich zum Laufen abgesteckt.

### Ablauf

Die Spieler laufen hintereinander durch die Halle. Der vorderste Spieler gibt Tempo, Laufrichtung und -art vor. Der hinterste Spieler versucht sich im Slalom durch die anderen Mitglieder der Schlange hindurch zu winden bis er an erster Stelle ist. Anschließend ist der nächste Akteur vom Ende der Schlange gefordert sich nach vorn zu arbeiten.

### Varianten

- Verschiedene Elemente des Lauf-ABC's
- Durchführung mit Ball (prellend)

## Sperre offensiv - Grundübung

### Organisation

Es werden zwei Turnmatten gemäß der Abbildung mit dem Kopfende bei ca. 9 Metern Torentfernung platziert. Ein Kreisläufer wird zentral am Torkreis postiert. Die anderen Spieler verteilen sich auf RL und RR.

### Ablauf

Es spielen immer je ein RR und ein RL mit dem Kreisspieler zusammen. Die Rückraumspieler passen sich den Ball aus einer klaren Stoßbewegung zu. Die Bewegung findet dabei jeweils an der Außenseite der jeweiligen Matte statt. Erst wenn der Kreisläufer sich aus dem Zentrum löst und eine Sperre an der Innenseite einer Matte stellt, darf der Rückraumspieler auf der betreffenden Seite die Sperre ausnutzen und über das Zentrum zum Torabschluss kommen.

### Varianten

- Hinzunahme eines Verteidigers
- Agieren im 3 vs. 2 mit zwei aktiven Abwehrspielern

## 4 vs. 3 (4 vs. 4)

### Organisation

Es werden drei Abwehrspieler in einer markierten Spielzone (s. Abbildung) benötigt. Der zentrale Abwehrspieler verteidigt vorgezogen (VM), die beiden anderen defensiv.

### Ablauf

Drei Rückraumspieler und ein Kreisläufer versuchen gegen die Abwehr eine klare Torchance zu kreieren. Dabei soll der Ausgangspunkt hierfür eine Sperre des vorgezogenen Abwehrspielers durch den Kreisläufer werden. Der RM-Spieler setzt eine Eins-Gegen-Eins-Bewegung in Richtung Sperre an, um eine Überzahlsituation zu erzeugen.

### Varianten

- 4 vs. 4 mit zusätzlichem zentralem defensivem Abwehrspieler (HM)
- Vorgezogener Abwehrspieler auf anderer Position, bzw. immer beim Ballführenden

# Erwärmung

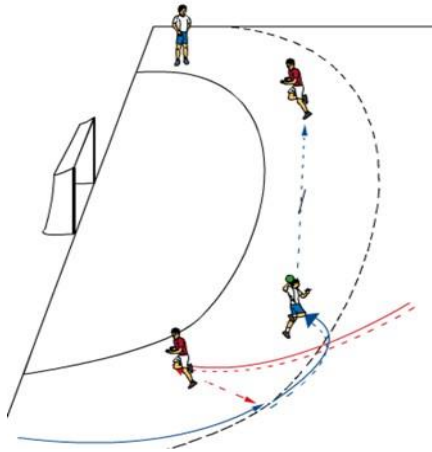
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Passgenauigkeit
- Zusammenspiel

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

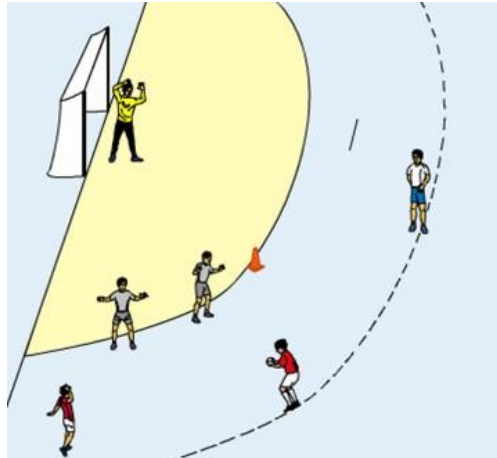
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Außen + Rückraum
- Zusammenspiel

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

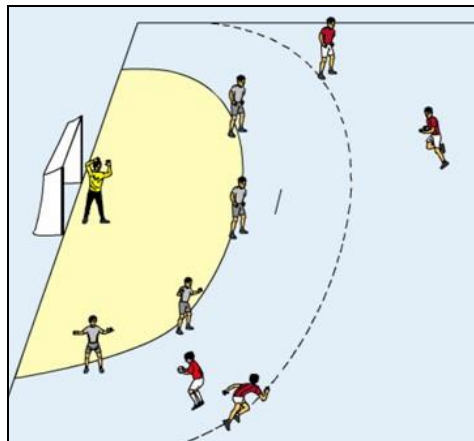
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Zusammenspiel
- Entscheidungsverhalten
- Kooperation Rückraum + Außen

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Passfolge - Halb holt Außen

### Organisation

Vor Beginn der Übung sollte eine allgemeine Erwärmung erfolgen. Für die Passfolge verteilen sich die Spieler auf den beiden Halbpositionen im Rückraum sowie den beiden Außenpositionen.

### Ablauf

Die Übung beginnt mit einem Ballführendem Spieler auf einer Halbposition (RL in der Abbildung), welcher seinen Außenspieler zum Positionswechsel holt. Der Außenspieler zieht zunächst kurz mit Ball Richtung Tor (wichtig: Bogen laufen) um dann per Sprungwurfpass den Halbspieler auf der gegenüberliegenden Seite zu bedienen, welcher den Ablauf mit dem Außenspieler auf seiner Seite wiederholt. Nach einem Pass stellt sich der Spieler auf der Position wieder an, wo er den Ball hingepasst hat (RL → LA → RR → RA → RL).

### Varianten

- Hinzunahme der RM-Position
- Übung mit Gewichtsbällen

## 2 vs. 2 mit Außen und Halb

### Organisation

Benötigt wird ein Anspieler auf RM. Zwei Verteidiger postieren sich in einem abgegrenzten Bereich (s. Abbildung).

### Ablauf

Ein Rückraumspieler und ein Außenspieler versuchen gegen die beiden Abwehrspieler zu einer klaren Torchance zu kommen. Die Übung kann abwechselnd auf beiden Spielfeldseiten durchgeführt werden.

### Varianten

- Erweiterung auf 3 vs. 2 entweder mit einem zusätzlichen aktiven Rückraumspieler
- Oder mit dem Kreisläufer

## 4 vs. 4

### Organisation

Gespielt wird in zwei Mannschaften zu je vier Spielern.

### Ablauf

Es wird Handball 4 vs. 4 über das gesamte Feld gespielt. Der Wechsel zwischen Halb- und Außenspieler soll dabei generelle Aufnahmehandlung der Angriffsaktion sein. Tore nach Durchbrüchen zwischen zwei Abwehrspielern zählen doppelt, Treffer über die Außenposition und aus der Fernwurfzone lediglich einfach.

### Varianten

- 5 vs. 5 mit zusätzlichem Kreisspieler

# Erwärmung

(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Turnmatten
- Leibchen



# HAUPTTEIL

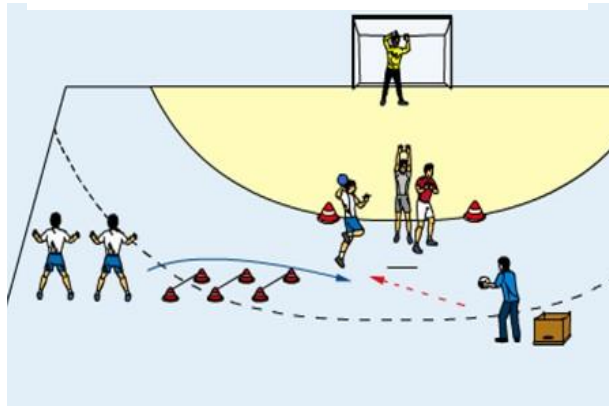
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum Kreis
- Entscheidungsverhalten Rückraum

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Koordinationsleiter o.ä.
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

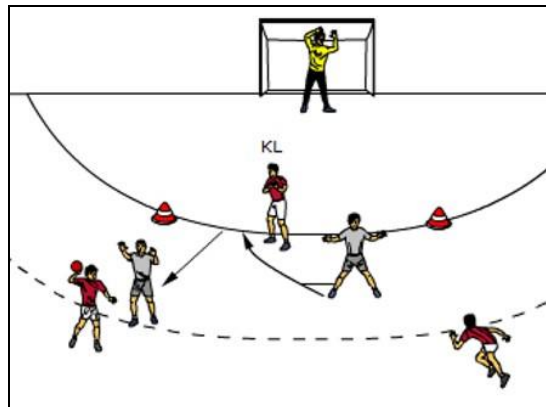
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Entscheidungsverhalten
- Kooperation Rückraum + Kreis
- Abwehr: Beinarbeit

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Mattenball 1

### Organisation

Für das Erwärmungsspiel werden zwei gleichstarke Mannschaften benötigt. Vor Spielbeginn wird ein der Spieleranzahl entsprechendes Spielfeld abgesteckt. Innerhalb des Spielfeldes werden Turnmatten (Anzahl entspricht der Spielerzahl einer Mannschaft plus 1).

### Ablauf

Gespielt wird nach Handballregeln (ggf. ohne Pellen = Erschwerung). Ziel der ballführenden Mannschaft ist es den Ball zu einem auf einer Matte sitzenden Mitspieler zu passen, ohne dass die verteidigende Mannschaft dies verhindert. Ein Spieler darf sich maximal 3 Sekunden auf einer der Matten aufhalten und muss dann wieder aufstehen. Gewonnen hat die Mannschaft, welche während der Spielzeit die meisten Punkte nacheinander (ohne dass der Ballbesitz zwischendurch wechselte) erzielen kann.

### Varianten

- Spiel mit Gewichtsball
- Mann- oder Zonendeckungsverhalten

## 2 vs. 1 mit Vorbelastung

### Organisation

Vor Übungsbeginn werden einige Hürden/Koordinationsleiter o.ä. parallel zur Neunmeterlinie aufgestellt (s. Abbildung). In einem ca. drei Meter großen Spielbereich werden ein Abwehrspieler (*graues Trikot*) und ein Kreisläufer (*rotes Trikot*) benötigt. Etwas versetzt auf RM wird ein Anspieler mit Ballkiste benötigt.

### Ablauf

Der übende Rückraumspieler überwindet zunächst die Hindernisse nach Vorgabe (s. Varianten). Hat er diese passiert erhält er direkt den Ball vom Anspieler und entscheidet situationsgemäß wie die 2 vs. 1 Aktion gelöst wird. Der Kreisspieler sollte zu Übungsbeginn eher passiv sein und lediglich als Passempfänger bei sechs Metern fungieren. Im weiteren Verlauf können auch Sperren für den Rückraumspieler gestellt werden.

### Varianten

- Verschiedene Elemente der Vorbelastung (Side-Steps, Überkreuzen, Schlusssprünge, etc.)
- Erweiterung zum 2 vs. 2 mit zusätzlichem Abwehrspieler

## 3 vs. 2 mit ballorientierter offensiver Deckung

### Organisation

Für die Grundübung wird ein Spielbereich am Kreis abgesteckt. Benötigt werden zwei Verteidiger (*graue Trikots*), 2 Rückraumspieler sowie ein Kreisläufer.

### Ablauf

Die Abwehrspieler haben die Aufgabe stets offensiv auf den ballführenden Spieler heraus zu treten. Der defensive Abwehrspieler muss jeweils versuchen das Kreisanspiel abzudecken. Bei einer Spielverlagerung von einer Halbposition zur anderen wechseln die Aufgaben. Ziel der Angriffsreihe ist es, eine freie Wurfchance von sechs Metern, entweder über den Kreisläufer oder durch einen Durchbruch zu kreieren

### Varianten

- Erweiterung zum 3 vs. 3 mit zusätzlichem Abwehrspieler

# Erwärmung

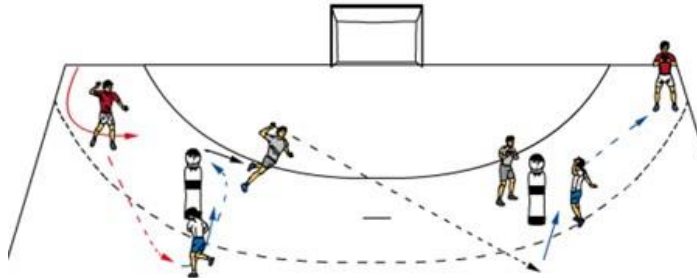
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Passsicherheit
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# HAUPTTEIL

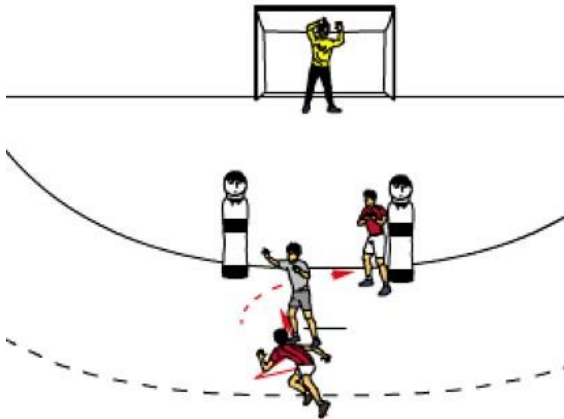
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum Kreis
- Entscheidungsverhalten Rückraum

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Gegenspieler



# SCHLUSSTEIL

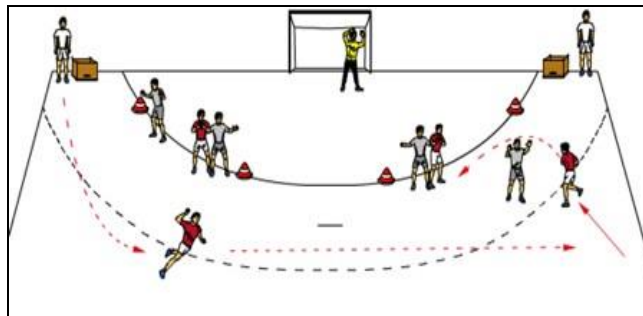
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum + Kreis
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Passfolge LA - RL - KL - RR - RA - RR - KR - RL - LA

### Organisation

Vor Übungsbeginn werden zwei passive Verteidiger (z.B. in Form von Trainingsdummies) bei acht Meter Torentfernung auf den Halbpositionen platziert. Besetzt werden die Positionen LA, RL, RR und RA sowie Kreis links und Kreis rechts hinter den passiven Verteidigern.

### Ablauf

Die Passfolge beginnt mit der Anzugsbewegung von Linksaußen und dem Pass zu Rückraum links, welcher am passiven Verteidiger eine Eins-Eins-Bewegung zur Mitte ausführt und den Ball per Bodenpass in den Raum hinter den Verteidiger zum Kreisläufer abspielt. Dieser passt per Sprungwurf weiter zu Rückraum rechts welcher eine Eins-Eins-Bewegung am passiven Verteidiger nach außen ausführt und zu RA passt. Anschließend wird die Übung spiegelverkehrt mit Ausgangspunkt bei RA ausgeführt.

### Varianten

- Passfolge mit Gewichtsball
- Aktive Sperren der Kreisspieler am passiven Abwehrspieler

## 2 vs. 1 - Bodenpassvorlage

### Organisation

Zwei passive Verteidiger werden in ca. 2 Meter Abstand zentral an sechs Metern positioniert. Ein Kreisläufer und ein Abwehrspieler (*graues Trikot*) halten sich zu Übungsbeginn in diesem Bereich auf.

### Ablauf

Ein Rückraumspieler läuft von RM mit Ball an. Der Abwehrspieler kommt ihm bis 7-8 Meter entgegen. In dem Moment, in welchem sich der Abwehrspieler von sechs Metern löst, stellt der Kreisläufer an einem der passiven Abwehrspieler eine Sperre nach innen. Der Rückraumspieler soll dies erkennen seinen Gegenspieler von der Sperre wegziehen (Eins-Eins zur oder gegen die Hand) und den Ball um den Abwehrspieler herum als Bodenpass in den Lauf des Kreisspielers passen.

### Varianten

- Aktive Gegenspieler nutzen

## 2 vs. 2 auf beiden Halbpositionen

### Organisation

Für die Grundübung werden zwei Spielzonen (*s. Abbildung abgesteckt*). Für jede Zone werden zwei Abwehrspieler (*graues Trikot*), ein Kreisläufer ein Rückraumspieler und ein Anspieler mit Balkkiste auf der Außenposition benötigt.

### Ablauf

Der Anspieler passt den Ball zum ersten Rückraumspieler, welcher den Ball per Sprungwurfpass zu seinem Pendant auf die gegenüberliegende Spielfeldseite weitergibt. Nun versucht der Rückraumspieler mit einem Eins-Gegen-Eins nach außen am Halbabwehrspieler vorbeizukommen. Zeitgleich sperrt der Kreisspieler den zweiten Abwehrspieler nach innen. Der Rückraumspieler versucht den Ball als Tippanspiel in den Raum hinter seinem Gegenspieler zu bringen, in welchen sich der Kreisspieler absetzen kann. Im Anschluss wird die Übung in umgekehrter Abfolge durchgeführt.

### Varianten

- Änderung des Ablaufes (Eins-Eins-Bewegung nach Pass vom Anspieler)
- Änderung des Ablaufes (Überzahlsituation im Zweikampf = Sperre absetzen)

# Erwärmung

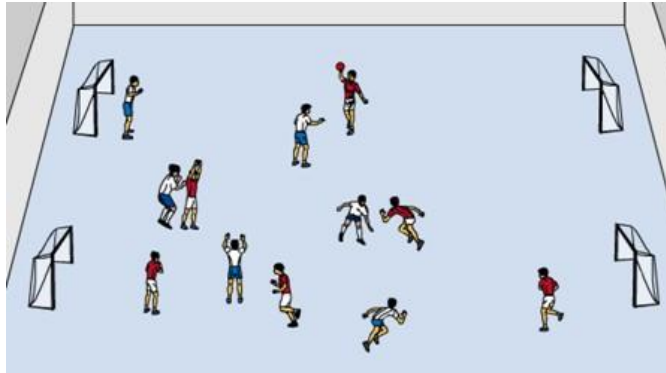
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Kleine Tore
- Leibchen



# HAUPTTEIL

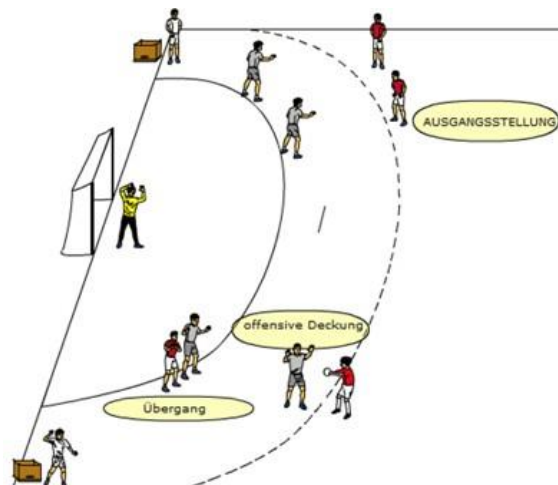
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Übergang an den Kreis
- Eins-Gegen-Eins
- Kooperation Abwehr (VM + HM)

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

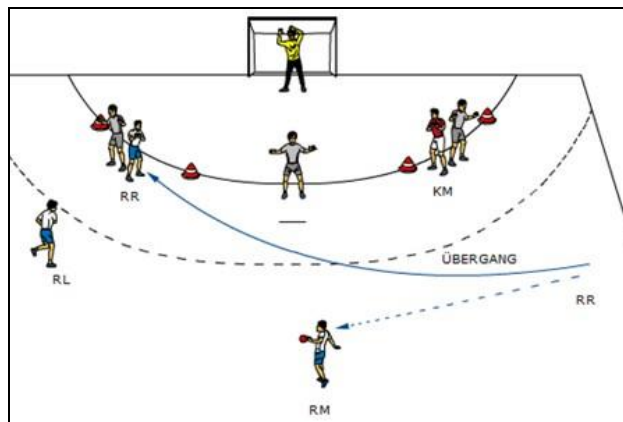
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum + Kreis
- Übergang an den Kreis

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Handball auf 4 kleine Tore

### Organisation

Die Teilnehmer werden in zwei gleichgroße Mannschaften aufgeteilt. 4 Tore werden an den Längsseiten eines abgesteckten Spielfeldes verteilt (s. Abbildung).

### Ablauf

Gespielt wird Handball auf kleine Tore ohne festen Torhüter. Jede Mannschaft verteidigt jeweils die beiden Tore in ihrer Spielfeldhälfte. Es soll hauptsächlich mit Manndeckungscharakter gespielt werden. Der angreifenden Mannschaft steht es frei, welches Tor des Gegners attackiert wird.

### Varianten

- Prellverbot
- Spiel mit 4 festen Torleuten bzw. 2 Torleuten (1 pro Team → Spielverlagerung)

## 2 vs. 2 mit Auflösen an den Kreis und offensiver Deckung

### Organisation

Auf beiden Außenpositionen werden Anspieler mit Ballkiste benötigt. Die Trainingsgruppe wird auf beide Spielfeldseiten aufgeteilt. Auf jeder Seite werden 2 Abwehrspieler (*graues Trikot*) benötigt.

### Ablauf

Zwei Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger. Die Ausgangsstellung ist im oberen Teil der Abbildung zu sehen. Beide Angreifer agieren zunächst aus dem Rückraum. Nachdem der zweite Pass gespielt wurde (Anspieler → Rückraum → Rückraum), löst der betreffende Rückraumspieler an den Kreis auf und berührt dabei mit der Hand einen der Verteidiger. Dieser wird zum offensiven Abwehrspieler (s. unterer Teil der Abbildung) und verteidigt ab sofort bei 9 Metern. Der verbliebene Rückraumspieler soll nun versuchen durch ein erfolgreiches Eins-Eins gegen den vorgezogenen Abwehrspieler entweder selbst zu einer klaren Chance zu kommen oder den neuen Kreisspieler in Szene zu setzen. Der Anspieler auf der Außenposition darf permanent angespielt werden, jedoch nicht selbst abschließen.

## 2 vs. 2 auf beiden Halbpositionen

### Organisation

Auf beiden Halbpositionen werden Spielbereiche an der Torkreislinie abgesteckt (s. Abbildung) und mit jeweils einem Abwehrspieler (*graue Trikots*) ausgestattet. Zudem wird ein fester Kreisspieler und ein zusätzlicher freier Abwehrspieler zwischen den beiden Spielzonen benötigt.

### Ablauf

Die Übung beginnt mit einfachen Stoßbewegungen im Rückraum. Nachdem der Ball zweimal von RL zu RR durchgelaufen ist, spielt RR den Ball zu RM und löst von seiner Position an den Kreis auf (wird zu KL). Die beiden verbliebenen Rückraumspieler sollen nun in Kooperation mit beiden Kreisspielern eine klare Torchance kreieren, wobei der freie Abwehrspieler jeweils in beiden Spielzonen aushelfen darf. Ziel sollte es demnach sein eine 2 vs. 1 Überzahl durch schnelle Spielverlagerung zu erzielen.

### Varianten

- Erweiterung um zusätzlichen Abwehrspieler (permanentes 2 vs. 2 in jeder Zone)

# Erwärmung

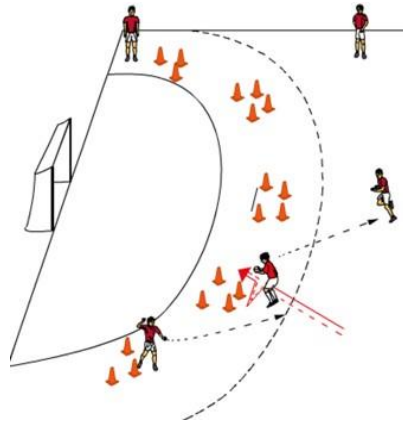
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Parallelstoßen

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# HAUPTTEIL

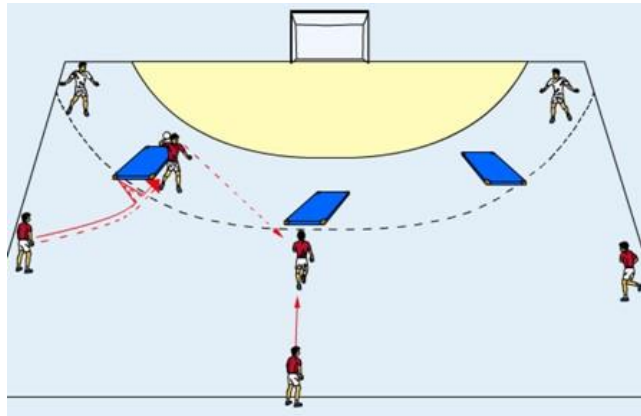
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Parallelstoßen

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

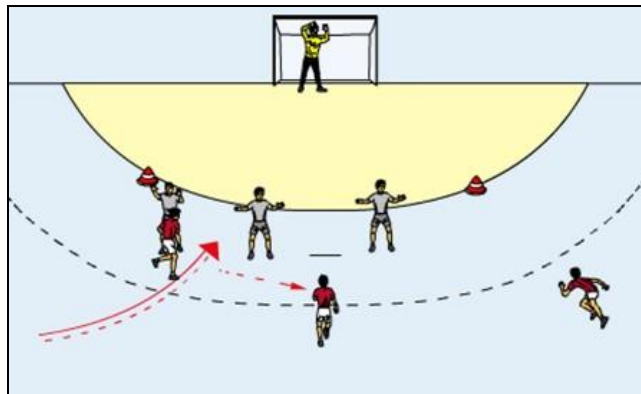
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Parallelstoßen
- Kooperation Rückraum

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Parallelstoßen von fünf Positionen

### Organisation

Alle Feldspieler verteilen sich auf die Positionen LA, RL, RM, RR, RA. Bei 7-8 Metern Torentfernung werden mit je 4 Pylonen „Stoßzonen“ für jede Angriffsposition markiert (s. *Abbildung*).

### Ablauf

Von der Außenposition beginnend wird permanent parallel gestoßen. Die Spieler sollen bewusst mit dem Ball in die Tiefe Richtung Tor gehen bevor der Ball zum Nebemann gepasst wird. Bei hoher Teilnehmeranzahl (z.B. dreifache Besetzung jeder Position) sollten Zusatzübungen integriert werden, um die Wartezeiten effektiv zu nutzen (z.B. Sprints zur Mittellinie, Liegestütze, etc.). Die Übung kann entweder von einer Außenposition zur anderen und wieder zurück oder mit einem langen Sprungwurfpass von einer Außenposition zur anderen stets in die gleiche Richtung durchgeführt werden.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball und passiver/aktiver Deckungsarbeit durch Verteidiger

## Parallelstoßen im Rückraum

### Organisation

Auf beiden Außenpositionen wird ein Anspieler benötigt. Zudem werden 3 Turnmatten passen zu den 3 Rückraumpositionen ausgelegt (s. *Abbildung*).

### Ablauf

Die drei Rückraumspieler passen sich den Ball permanent aus dem Parallelstoß zu. An der Turnmatte soll jeweils aus einer kurzen Eins-Eins-Bewegung in die Tiefe gegangen und anschließend weitergepasst werden. Nach dem Parallelstoß nach außen (zwischen 1 und 2) passen RR/RL den Ball zum jeweiligen Anspieler auf Außen, bewegen sich maximal schnell wieder zum Anlaufpunkt und Stoßen erneut.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Positionswechsel nach jedem Parallelstoß (RR und RL) bzw. jedem zweiten Parallelstoß (RM)
- Rückstoßen über RM

## 3 vs. 3

### Organisation

Es wird eine Spielzone am Torkreis abgesteckt (s. *Abbildung*). Die Zone wird von 3 Abwehrspielern (*graue Trikots*) verteidigt. Auch bei dieser Übung können die Anspieler auf den Außenpositionen postiert werden

### Ablauf

Die drei Rückraumspieler sollen durch permanente Stoßbewegung in die Tiefe versuchen zu einer klaren Torchance zu kommen. Die Abwehrspieler sind dazu angehalten permanent auszuhelfen, sodass sich bei guter Bewegung spätestens nach dem zweiten Pass eine klare Chance ergibt. Im weiteren Verlauf kann zudem der mittlere Abwehrspieler offensiv als vorne Mitte (VM) agieren, sodass die Anstoßbewegung stets von RM ausgeführt werden muss und die beiden Mitspieler auf die Bewegung des RM reagieren müssen.

### Varianten

- Erweiterung mit Kreisläufer

# Erwärmung

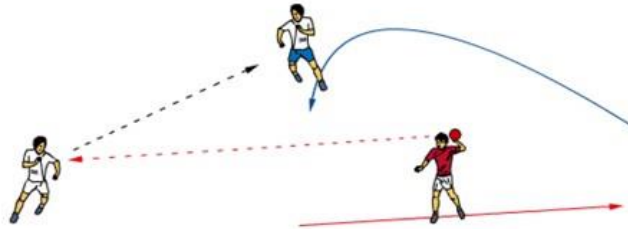
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Leerkreuz

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

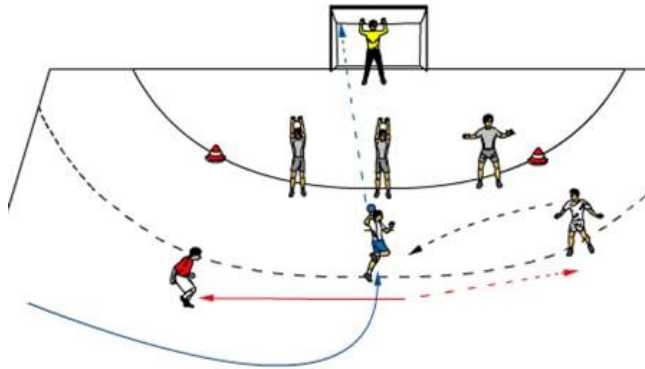
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Leerkreuz
- Kooperation Rückraum

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

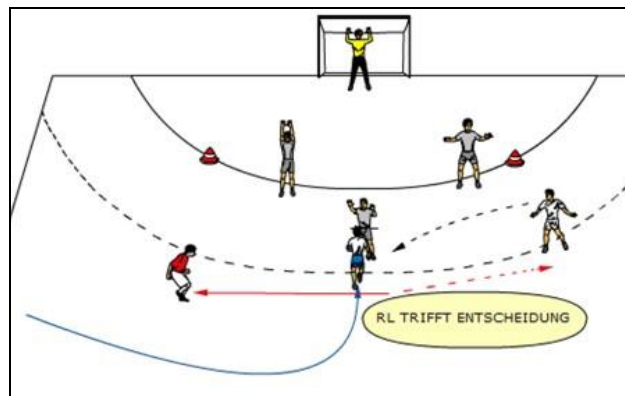
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Leerkreuz
- Kooperation Rückraum
- Entscheidungsverhalten

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Leerkreuz über das ganze Feld

### Organisation

Es werde Dreiergruppen gebildet. Die Spieler besetzen an der Grundlinie die drei Rückraumpositionen.

### Ablauf

Jede Dreiergruppe überquert passend das Handballfeld von einer Grundlinie bis zum gegenüberliegenden Torkreis. Dabei wird permanent das leere Kreuzen für RR oder RL integriert.

## Leerkreuz gegen passive Abwehr

### Organisation

Drei Abwehrspieler (*graue Trikots*) werden in einer abgesteckten Spielzone integriert. Die Angreifer besetzen die Positionen RL, RM und RR.

### Ablauf

Die drei Rückraumspieler stoßen zunächst einmal parallel Richtung Tor. Ist der Ball bei RR/RL angekommen und führt dieser seine Stoßbewegung aus, läuft der zweite Halbspieler den leeren Wechsel mit RM, bekommt in den Lauf gepasst und schließt per Sprungwurf über die Mitte ab. Die Abwehr bleibt passiv und stellt lediglich Ein- bzw. Zweimannblock.

### Varianten

- Siehe Schlussteil

## Leerkreuz mit Entscheidungstraining

### Organisation

Der Grundaufbau aus dem Hauptteil bleibt erhalten.

### Ablauf

Die Übung baut auf dem Hauptteil auf, allerdings darf die Abwehr nun versuchen, nach dem Leerkreuz aktiv auf den Halbangreifer herauszutreten. In der *Abbildung* ist RL derjenige, welcher aus dem Leerkreuz den Ball erhält. Je nachdem, wie sein Gegenspieler reagiert, hat er verschiedene Möglichkeiten:

- Gegner bleibt passiv → Sprungwurf
- Gegner tritt heraus bis maximal 9 Meter → Eins-Gegen-Eins
- Gegner tritt extrem offensiv heraus → direktes Weiterleiten des Balles auf RM oder RR

### Varianten

- Erweiterung mit Kreisläufer
- 4 vs. 4 mit Kreisläufer

# Erwärmung

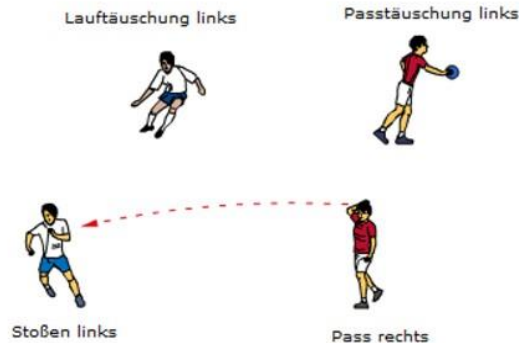
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Lauf- und Passtäuschung
- Zusammenspiel

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

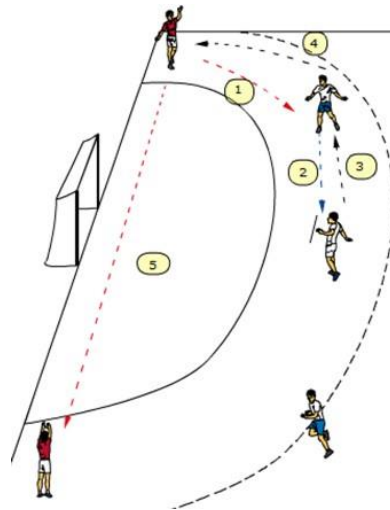
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Stoßen, Rückstoßen
- Laufwege
- Passtäuschung

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

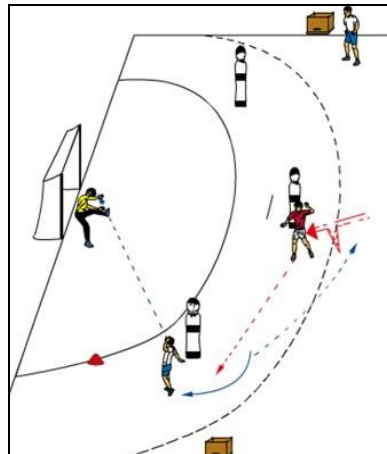
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Stoßen, Rückstoßen
- Laufwege
- Passtäuschung

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger
- Pylonen



## Partnerübung - Passtäuschung + Lauftäuschung

### Organisation

Die Teilnehmer finden sich paarweise zusammen. Jedes Paar benötigt einen Ball.

### Ablauf

Die Paare bewegen sich im Abstand von 3-4 Metern über die gesamte Spielfeldlänge. Der Partner in Ballbesitz tippt den Ball einmal auf den Boden. Dies ist das Auftaktsignal. Direkt danach führt der Spieler mit Ball eine Passtäuschung von seinem Partner weg (s. *Abbildung = linke Seite*) aus. Gleichzeitig führt der Spieler ohne Ball eine Lauftäuschung in Richtung seines Partners aus. Anschließend stößt er zurück und erhält vom Spieler in Ballbesitz einen Pass in den Lauf. Die Aktionen Passtäuschung und Lauftäuschung sowie Pass und Rückstoßen sollen jeweils synchron ausgeführt werden.

### Varianten

- Übung in Dreiergruppen (evtl. mit 2 Bällen)
- Übung mit Gewichtsball

## Passfolge Stoßen + Rückstoßen

### Organisation

Besetzt werden die Positionen RA, RR, RM, RL und LA.

### Ablauf

Es wird eine Passfolge mit Stoßen und Rückstoßen über die Halbpositionen gespielt. RA spielt den Ball aus der Ecke zu RR (1). RR stößt zunächst mit Ball leicht Richtung Zentrum und spielt zu RM (2). RM täuscht zunächst den Pass Richtung RL an und verlagert dann das Spiel zurück zu RR (3), der sich in der Zwischenzeit wieder weg vom Zentrum bewegt hat und auf die imaginäre Lücke zwischen Halb- und Außenverteidiger stößt und den Ball auf RA per Tippvorlage ablegt (4). RA befördert den Ball per Sprungwurf auf die gegenüberliegende Linksaußenposition (5). Anschließend beginnt der Ablauf auf der linken Seite von neuem.

### Varianten

- Passive Verteidiger als Orientierungshilfen für Laufwege
- Gleichzeitiges Üben auf beiden Seiten mit zwei RM (je einer für jede Seite)
- Übung mit Gewichtsball

## Rückstoßen und Durchbruch auf Halb

### Organisation

Es wird ein Spieler auf RM benötigt. Die restlichen Feldspieler verteilen sich auf den beiden Halbpositionen. Zudem werden 3 passive Abwehrspieler auf den Positionen HR, HL und VM postiert (s. *Abbildung*).

### Ablauf

RL stößt mit Ball Richtung Tor und dabei bewusst so, dass er seinen passiven Verteidiger rechts (d.h. zur Spielfeldmitte hin) passiert. Er spielt den Ball zu RM ab und stößt sofort zurück. Währenddessen führt RM eine Passtäuschung Richtung RR aus und verlagert das Spiel anschließend wieder auf RL. RL ist inzwischen so positioniert, dass er außen am passiven Verteidiger vorbeistoßen und nach der Ballannahme mit 2-3 Schritten frei zum Wurf kommt. Direkt nachdem RM den Pass gespielt hat, beginnt die Übung auf der anderen Halbposition von Neuem.

### Varianten

- Aktiver Verteidiger
- Abräumen auf außen statt Durchbruch von Halb

# Erwärmung

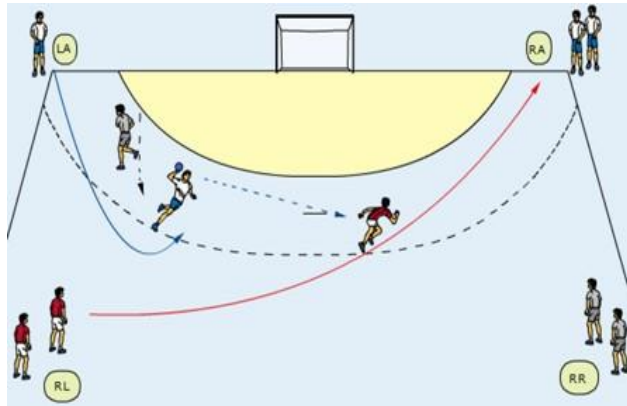
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Kooperation Rückraum + Außen
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

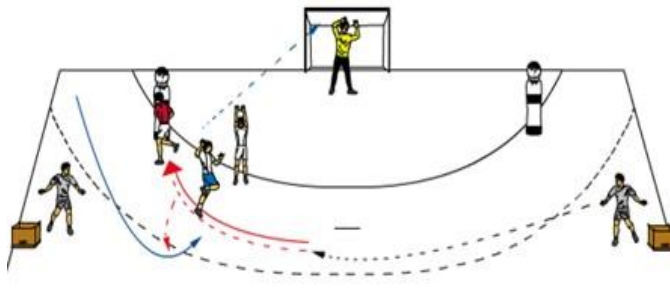
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege
- Kooperation
- Sprungwurf

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

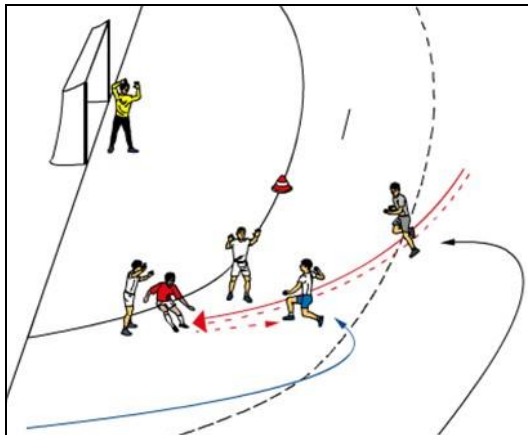
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege
- Kooperation (Rückraum + Außen)
- Entscheidungsfindung (Außen)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Passfolge - Mitte holt Außen

### Organisation

Die Feldspieler verteilen sich auf die Positionen RL, RR, LA und RA. Ein Spieler mit Ball befindet sich auf Rückraum Mitte-Position

### Ablauf

Der Ablauf der Passfolge ist immer RM holt außen, der per Sprungwurf wieder zu RM passt. Besetzt wird die RM Position stets von einem Spieler von RL/RR, der dorthin ausgleicht, sobald sein Außenspieler zum Kreuz geholt wird.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball

## Mitte holt Außen mit Torabschluss von Halbposition

### Organisation

Je ein Anspieler wird auf jeder Halbposition benötigt. Die Feldspieler verteilen sich auf RM und den beiden Außenpositionen. Ein Spieler wird als Passivblock benötigt.

### Ablauf

RM holt nach einem Pass von einer Halbposition den gegenüberliegenden Außen (d.h. z.B. LA nach Pass von RR) zum Kreuz, welcher über die Halbposition gegen den Ein-Mannblock zum Torwurf kommt.

### Varianten

- Passive Verteidiger als Orientierungshilfen für Laufwege

## Mitte holt Außen im 3 vs. 2

### Organisation

In einer abgegrenzten Spielzone werden zwei Verteidiger (s. Abbildung) postiert. Zudem werden die Positionen RM, RL und LA besetzt.

### Ablauf

RM holt LA zum Kreuz und stellt gleichzeitig eine Sperre am Außenverteidiger, auf die LA eingehen soll, indem er in die Eins-Eins-Situation mit dem zweiten Abwehrspieler geht. Während RL über die Mitte ausgleicht entscheidet LA, ob er selbst den Weg zum Tor sucht, RM am Kreis anspielt oder den Ball zu RL weiterpasst.

### Varianten

- 3 vs. 3
- 4 vs. 3 mit Kreisläufer

# Erwärmung

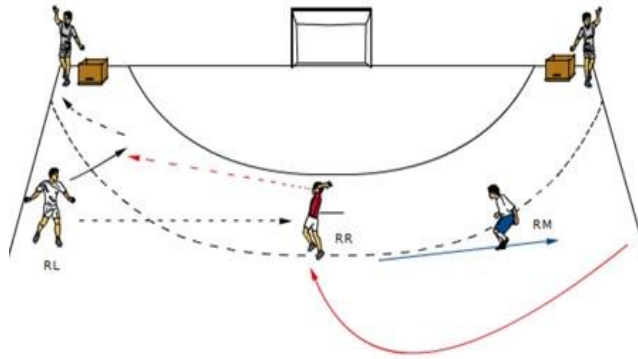
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Laufwege (leeres Kreuzen)
- Kooperation (Rückraum)

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

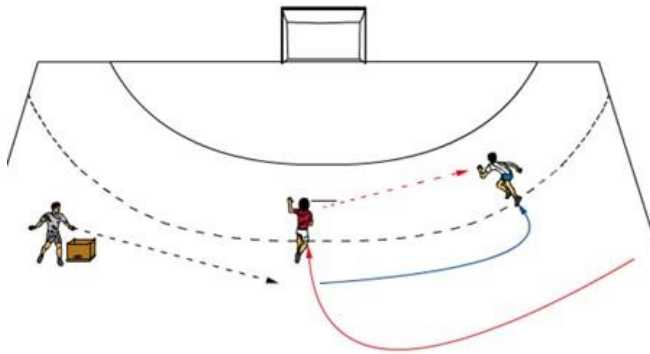
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege (leeres Kreuzen)
- Kooperation Rückraum

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

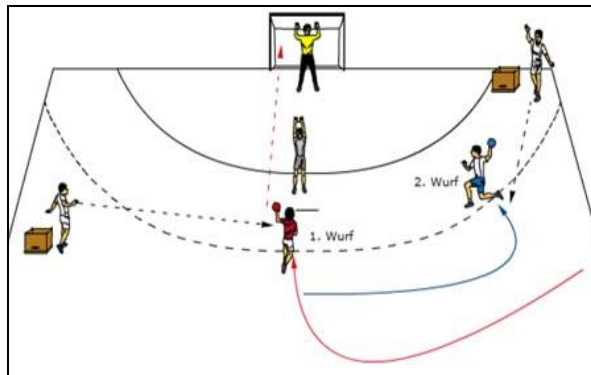
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege (leeres Kreuzen)
- Kooperation Rückraum
- Wurftraining

## Trainingshilfen:

- Handbälle



## Passfolge - Leeres Kreuzen

### Organisation

Es wird ein Anspieler mit Ballkiste auf jeder Außenposition benötigt. Die Feldspieler besetzen alle drei Rückraumpositionen.

### Ablauf

Der Anspieler auf LA passt den Ball zu RL. Anschließend wird der Ball einmal im Rückraum durchgespielt bis zum Anspieler auf RA. Dieser passt den Ball zurück zu RR. Gleichzeitig laufen RL und RM ein leeres Kreuz. Der über die Mitte kommende RL erhält den Ball von RR und spielt nach zwei-drei schnellen Schritten Richtung Tor den Ball zu RM ab, welcher parallel über die linke Halbposition mit stößt. RL spielt den Ball wieder auf den Außenanspieler ab. Anschließend beginnt die Übung von Neuem.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball

## Leerkreuz und Parallelstoß

### Organisation

Ein Anspieler mit Ballkiste wird auf einer Halbposition postiert (s. Abbildung RL). Die Feldspieler bilden Paare auf RM und RR.

### Ablauf

Nach einem Pass des Zuspielers stoßen beide Partner zunächst parallel und spielen den Ball anschließend zum Zuspieler zurück. Nach diesem Pass laufen RM und RL ein Leerkreuz, sodass RL mit Schwung über die Spielfeldmitte Richtung Tor stößt. Der Zuspieler passt den Ball zu RL, welcher ihn nach einer kurzen Wurf-täuschung zu RM weiterleitet, der über die Halbposition mit stößt und zum Torabschluss per Sprungwurf kommt.

### Varianten

- Übung mit passiven und aktiven Verteidigern
- Übung mit zusätzlichem Außenspieler (Abräumen nach Parallelstoß)

## Leeres Kreuz und Parallelstoß mit zwei Torabschlüssen

### Organisation

Der Grundaufbau der Übung gleicht dem Hauptteil. Es wird ein zusätzlicher Anspieler auf der Außenposition benötigt.

### Ablauf

Der Grundablauf mit dem leeren Kreuz aus dem Hauptteil bleibt erhalten. Allerdings schließt RL per Sprungwurf gegen einen Ein-Mann-Block ab. Der Parallel mit stoßende RM erhält direkt nach dem Wurf von RL einen Ball vom Außenanspieler und wirft frei von der Halbposition auf das Tor.

### Varianten

- Zusätzlicher Abwehrspieler auf der Halbposition
- Entscheidungstraining Wurf vs. Eins-Eins mit aktiver Abwehr

# Erwärmung

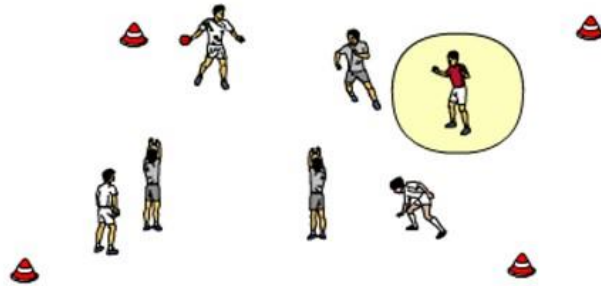
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen
- Leibchen



# HAUPTTEIL

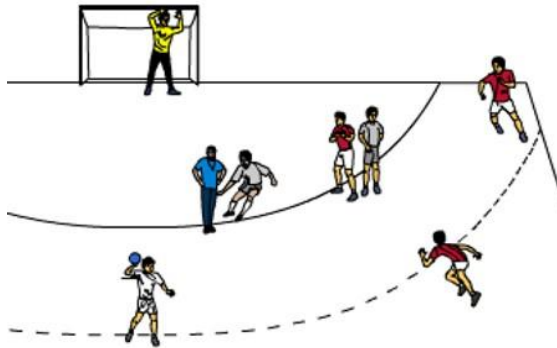
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Überzahlspiel (Kleingruppe)
- Entscheidungsfindung

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

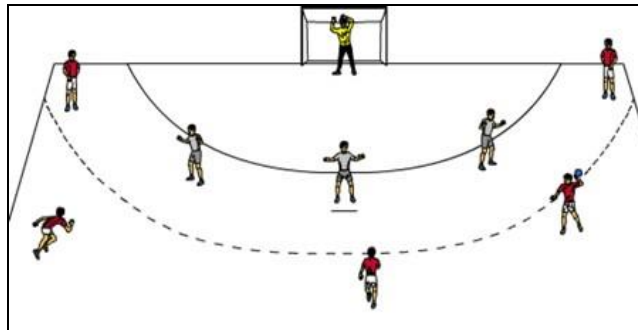
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Überzahlspiel
- Kooperation
- Entscheidungsfindung

## Trainingshilfen:

- Handbälle



## Parteiball mit Überzahlsituation

### Organisation

Es werden zwei gleichgroße Mannschaften gebildet (4-6 Spieler). Zusätzlich wird ein neutraler Spieler mit einem Extraleibchen gekennzeichnet. Gespielt wird in einem festgelegten Raum.

### Ablauf

Es wird Parteiball nach Handballregeln gespielt. Die ballbesitzende Mannschaft muss versuchen 10 Pässe in Folge zu spielen, ohne dass der Gegner den Ball berührt. Der neutrale Spieler ist immer Teil der ballbesitzenden Mannschaft, wodurch sich eine Überzahlsituation ergibt

### Varianten

- Spiel mit Gewichtsball
- Ein-Schritt-Regel
- Spiel ohne Prellen/Tippen/Rückpässe
- Zusatzaufgaben nach Pass (z.B. Liegestütz)

## 3 vs. 2 mit Abwehr in Bewegung

### Organisation

Es werden zwei Abwehrspieler (*graues Trikot*) benötigt sowie ein neutraler Spieler auf Pfostenhöhe. Zudem wird ein Anspieler auf RM-Position postiert. Im Angriff werden die Positionen Halb, Außen und Kreis besetzt.

### Ablauf

Die Übung beginnt auf der Außenposition. Von dort wird der Ball bis zum Anspieler auf RM durchgepasst. Gelangt der Ball zu RM, muss der zentralere der beiden Verteidiger mit Side-Steps zum neutralen Spieler (*blaues Trikot*) und diesen kurz antippen. RM spielt den Ball so schnell wie möglich auf die Halbposition. Der Halbspieler stößt in die Lücke, welche durch die Seitwärtsbewegung des Abwehrspielers entstanden ist und entscheidet zwischen den Optionen Durchbruch, Kreisenspiel und Pass auf Außen, je nachdem wie die Abwehr reagiert.

### Varianten

- 3 vs. 3

## 5 vs. 3 ohne Berührung

### Organisation

Es werden 3 Abwehrspieler benötigt. Im Angriff werden LA, RL, RM, RR, RA besetzt.

### Ablauf

Die fünf Angreifer versuchen zu einer klaren Torchance (6 Meter) zu gelangen. Dabei darf kein ballführender Spieler von einem der Abwehrspieler berührt werden. Es werden demnach schnelle Passtafetten benötigt.

### Varianten

- 5 vs. 4

# Erwärmung

(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Passsicherheit
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger



# HAUPTTEIL

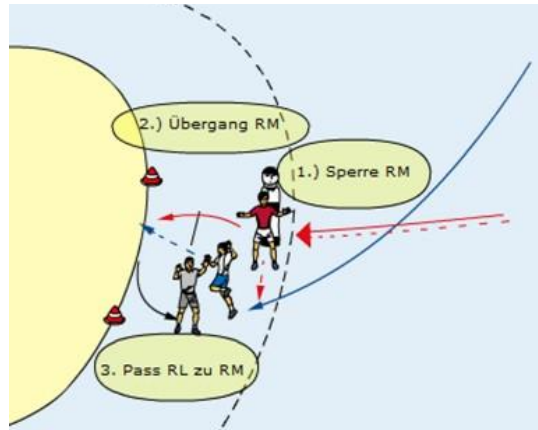
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation + Laufwege Rückraum
- Taktik gegen 5:1 Deckung

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

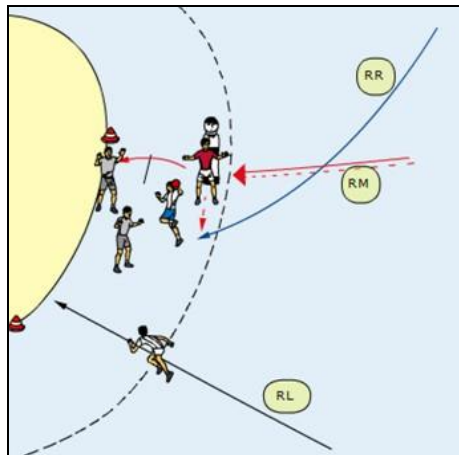
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation + Laufwege Rückraum
- Taktik gegen 5:1 Deckung
- Entscheidungsfindung RL und RR

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger
- Pylonen



## Passfolge mit Sperre und Wechsel RM - RR/RL

### Organisation

Ein passiver Abwehrspieler wird bei Neun Metern zentral vor dem Tor platziert. Die Feldspieler verteilen sich auf LA, RL, RM, RR und RA.

### Ablauf

Die Passfolge läuft von LA über RL zu RM, welcher eine Sperre (s. Abbildung) am passiven Verteidiger stellt und gleichzeitig den hinter ihm kreuzenden RL bedient, welcher den Ball auf RR weiterspielt. RR passt zu RA, der kurz das Tempo verschleppt und die Passfolge anschließend von seiner Seite neu initiiert.

### Varianten

- Spiel mit Gewichtsball
- Ein-Schritt-Regel
- Sprungwurfspiele

## Sperre gegen VM mit anschließendem Übergang

### Organisation

Es wird ein passiver Verteidiger auf Vorne-Mitte-Position benötigt. Ein zweiter aktiver Abwehrspieler besetzt die Hinten-Mitte-Position. Im Angriff werden jeweils die drei Rückraumpositionen besetzt, wobei immer RM mit einem Halbangreifer zusammen übt.

### Ablauf

RM geht mit Ball in die Sperre gegen VM, um dem Rückraumhalben den langen Weg über das Abwehrzentrum freizumachen. Nachdem der Rückraumhalbe den Ball erhalten und an VM vorbei ist, löst RM an den Kreis auf. Der HM-Abwehrspieler geht gleichzeitig heraus, um den Rückraumhalben anzunehmen, welcher nun den Ball zum freien RM am Kreis ablegen kann.

### Varianten

- Variante mit aktivem Abwehrspieler auf VM

## Sperre gegen VM mit Entscheidungsfindung durch Rückraumhalben

### Organisation

Die Übung aus dem Hauptteil wird durch einen zusätzlichen Abwehrspieler ergänzt.

### Ablauf

Der Übungsablauf bleibt identisch zum Hauptteil, wird allerdings erweitert, indem der zweite Rückraumhalbe nun parallel mit stößt und als zusätzliche Passoption für den anderen Halben (RR in der Abbildung) zur Verfügung steht. Je nach Verhalten der beiden Deckungsspieler soll entschieden werden ob selbst der Torabschluss gesucht, parallel weitergepasst oder der Ball an den Kreis abgelegt werden soll.

### Varianten

- Erweiterung auf 4 vs. 3 mit Option des Abräumens bzw. langen Passes auf Außen
- Variante mit aktivem Abwehrspieler auf VM

# Erwärmung

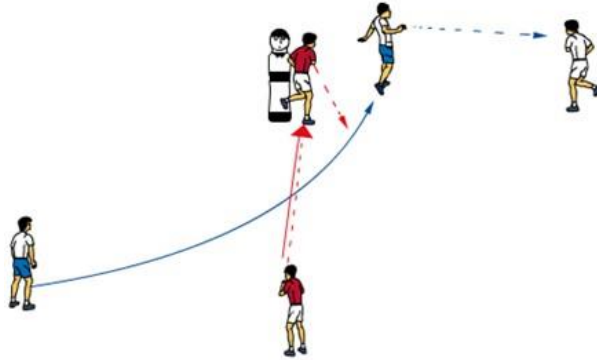
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Taktik gegen 5:1 Deckung
- Laufwege

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger



## Pass auf RM mit Sperre und Nachlaufen

### Organisation

Für die Übung werden die Positionen RL, RM und RR doppelt besetzt. Bei neun Metern zentraler Torentfernung wird ein passiver Verteidiger postiert.

### Ablauf

Die Übung beginnt mit dem Pass eines Rückraumhalben zu RM. Während RM in die Sperre gegen VM spielt (bei Beginn der Übung auf der linken Seite wird die Sperre rechts am Verteidiger gestellt und umgekehrt) läuft der Rückraumhalbe seinem Pass nach, kommt hinter RM zum Kreuz, geht am Verteidiger vorbei in die Tiefe und spielt parallel auf den zweiten Rückraumhalben ab. Dieser stößt nach Ballerhalt zunächst Richtung Tor, bricht dann ab und geht prellend zurück auf seine Ausgangsposition, von welcher der Ball zum nächsten RM gepasst wird und die Übung neu initiiert wird.

### Varianten

- Spiel mit Gewichtsball
- Torwurf nach Parallelpas

# HAUPTTEIL

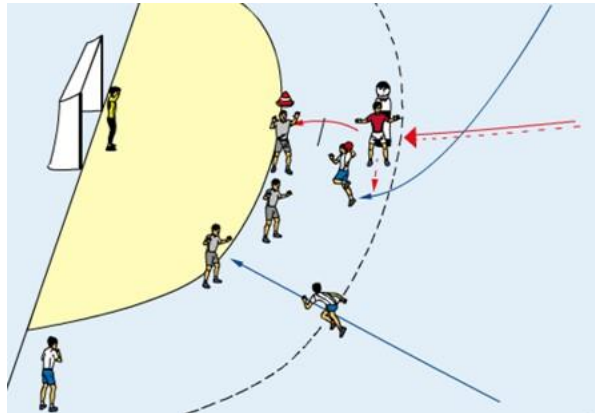
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation + Laufwege Rückraum
- Taktik gegen 5:1 Deckung
- Entscheidungsfindung RL/RR

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger
- Pylonen



## Sperre gegen VM mit Entscheidungsfindung durch Rückraumhalben II

### Organisation

Es wird ein passiver vorgezogener Abwehrspieler benötigt sowie drei Aktive Abwehrspieler (s. *Abbildung graues Trikot*). Im Angriff werden alle Rückraumpositionen und eine Außenposition besetzt.

### Ablauf

RM geht mit Ball in die Sperre gegen RM, um dem Rückraumhalben den langen Weg über das Abwehrzentrum freizumachen. Nachdem der Rückraumhalbe den Ball erhalten und an VM vorbei ist, löst RM an den Kreis auf. Der Spieler mit Ball entscheidet je nach Verhalten der Abwehr, welche Aktion als nächstes ausgeführt wird. Es besteht die Möglichkeit des Passes an den Kreis zu RM, des Parallelpasses zum zweiten Rückraumhalben, des Überpasses auf die Außenposition und dem eigenen Torabschluss.

### Varianten

- Variante mit aktivem Abwehrspieler auf VM

## 5 vs. 5 gegen 4:1 Deckung

### Organisation

Es wird Handball im 5 vs. 5 gespielt, wobei die Deckungsreihe jeweils mit einem zentral vorgezogenen Spieler agiert.

### Ablauf

Grundlage für alle Angriffsaktionen soll das Sperren des vorgezogenen Abwehrspielers durch RM für einen kreuzenden Rückraumhalben mit anschließendem Übergang von RM an den Kreis bilden.

### Varianten

- Erweiterung auf 6 vs. 6

# SCHLUSSTEIL

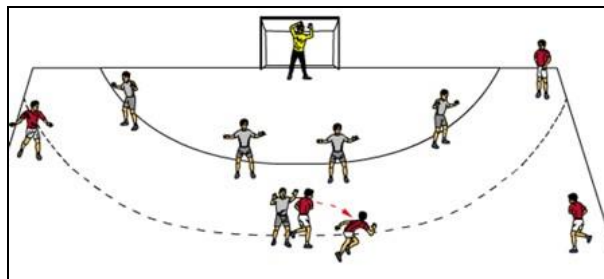
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation + Laufwege Rückraum
- Taktik gegen 5:1 Deckung
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



# Erwärmung

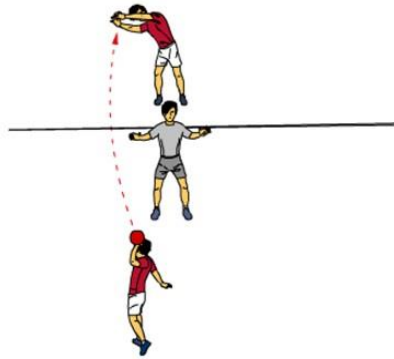
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



# HAUPTTEIL

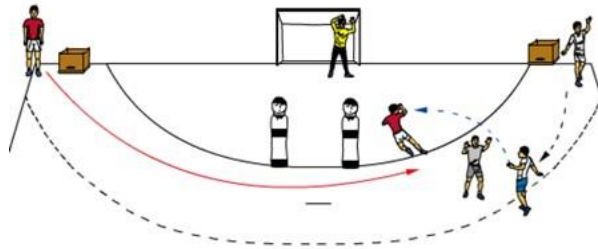
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Timing Übergang (Außen)
- Sprungwurf (Nahwurfzone)
- Wurfabwehr Torhüter (Nahwurfzon)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# SCHLUSSTEIL

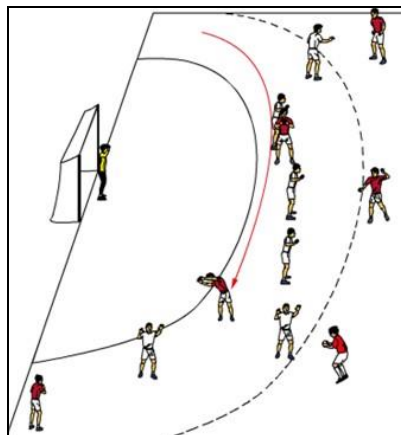
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Timing Übergang (Außen)
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Erwärmungsspiel: Ball ablegen

### Organisation

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Gespielt wird auf einem ca. 10 Meter breiten Spielfeld.

### Ablauf

Ziel des Spiels ist es den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Es darf sich jeweils nur ein Spieler der ballführenden Mannschaft hinter der Grundlinie des Gegners aufhalten. Gespielt wird nach Handballregeln.

### Varianten

- Prell-/Tippverbot
- Ein-Schritt-Regel
- Spiel mit Gewichtsball

## Wurf nach Einlaufen von gegenüberliegender Außenposition

### Organisation

Die Spieler verteilen sich auf beiden Außenpositionen mit Ballkisten. Zusätzlich werden ein Abwehrspieler (*graues Trikot*) und zwei Anspieler auf den Halbpositionen im Rückraum benötigt.

### Ablauf

Ein Spieler auf LA läuft ohne Ball ein. Gleichzeitig passt RA einen Ball zu RR. RR geht torgefährlich in die Tiefe. Der Abwehrspieler kommt ihm entgegen. RR passt den Ball in den frei gewordenen Raum hinter dem Abwehrspieler. LA nimmt den Ball im Lauf an und schließt per Sprungwurf von sechs Metern ab.

### Varianten

- Pass von RM-Position
- Wurfvorgaben (z.B. nur lange Ecke werfen)

## Handball mit aggressiver Deckung

### Organisation

Es werden zwei Mannschaften gebildet.

### Ablauf

Gespielt wird Handball im 6 vs. 6. Die Abwehrreihen erhalten die Vorgabe stets aggressiv gegen die Rückraumspieler zu verteidigen. Es kann auch mit einem offensiven Abwehrsystem agiert werden (idealerweise 3:2:1 Deckung). Die Außen sind dazu angehalten häufig an den Kreis aufzulösen, um die Räume hinter den aggressiv agierenden Abwehrspielern zu besetzen. Tore aus diesen Situationen werden doppelt gewertet.

### Varianten

- Spiel 5 vs. 5 ohne Kreisläufer

# Erwärmung

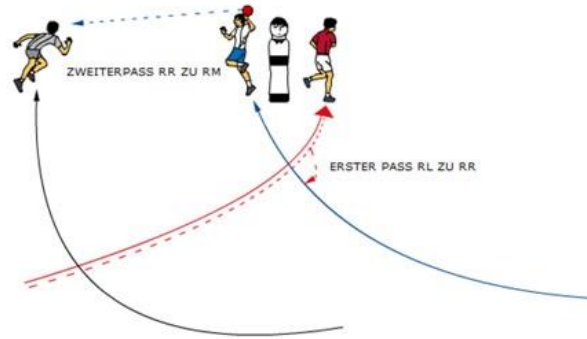
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Laufwege (langes Kreuzen)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger



# HAUPTTEIL

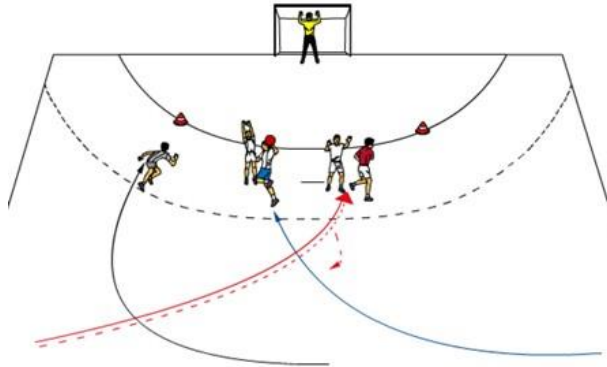
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege (langes Kreuzen)
- Entscheidungsfindung

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

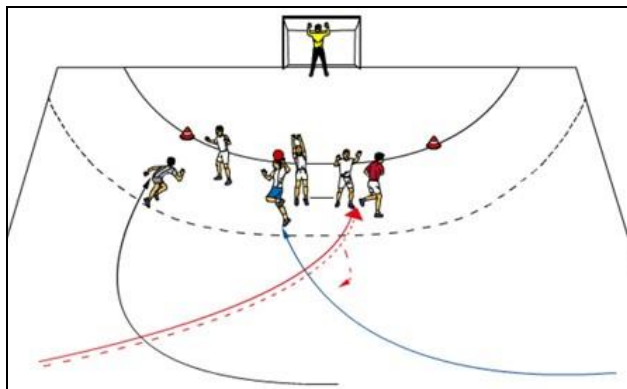
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum
- Langes Kreuzen
- Umschaltspiel

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen
- Pylonen



## Passfolge - Langes Kreuzen im Rückraum

### Organisation

Es wird ein Anspieler auf jeder Außenposition benötigt. Ein passiver Verteidiger wird bei acht Metern Tor Entfernung platziert. Die Feldspieler verteilen sich auf RM, RL und RR.

### Ablauf

Es wird permanent lang gekreuzt. In der Abbildung holt RL nachdem er den Ball von LA erhalten hat RR zum Kreuz, welcher per Sprungwurfpass auf den ausgleichenden RM anspielt. Dieser bedient LA. Anschließend beginnt die Passfolge mit der nächsten Dreiergruppe von vorne.

### Varianten

- Ein-Schritt-Regel
- Übung mit Gewichtsball
- Passfolge mit Torabschluss von RM anstatt Pass zum Außen

## Langes Kreuzen im 3 vs. 2

### Organisation

Es werden zwei Abwehrspieler in einem markierten Spielbereich benötigt. Auf den Außenpositionen kann mit zusätzlichen Anspielern gearbeitet werden. Die drei Rückraumpositionen werden besetzt.

### Ablauf

Die der Rückraumspieler sollen versuchen aus dem langen Kreuz eine klare Torchance gegen die beiden Abwehrspieler zu kreieren. Ziel ist es den ersten Abwehrspieler in eine Querbewegung zu ziehen und so Platz für den gegenkreuzenden Halbangreifer zu schaffen, welcher die Entscheidung trifft, ob er selbst den Torabschluss sucht oder auf den ausgleichenden RM-Spieler ablegt (je nach Verhalten des zweiten Abwehrspielers).

### Varianten

- 3 vs. 3

## 3 vs. 3 Umschlagspiel

### Organisation

Gespielt wird über das ganze Handballfeld. Es sind jeweils drei Mannschaften zu drei Spielern gleichzeitig auf dem Feld. Zwei Mannschaften verteidigen auf je einer Spielfeldhälfte. Eine Mannschaft greift von der Mittellinie ausgehend an.

### Ablauf

Ziel ist es, aus dem langen Kreuz heraus ein Tor zu erzielen. Nach dem das lange Kreuz gespielt wurde, muss spätestens nach dem dritten Pass ein Torabschluss erfolgen. Unabhängig davon, ob ein Tor erzielt wurde oder nicht, wechselt die abwehrende Mannschaft anschließend umgehend in die Offensive und läuft auf das gegenüberliegende Tor zu, wo ebenfalls aus dem langen Kreuz ein Tor erzielt werden muss, usw. Je nachdem wie viele Dreiergruppen vorhanden sind wechselt eine Mannschaft nach ihrem Angriff mit einer neuen Dreiergruppe, welche zunächst verteidigt, sodass jede Mannschaft je eine Abwehr- und eine Angriffsaktion hat.

### Varianten

- Ausbau auf 5 vs. 5
- Agieren gegen Abwehr in Rückzugsbewegung (z.B. Abwehr positioniert sich an Mittellinie)

# Erwärmung

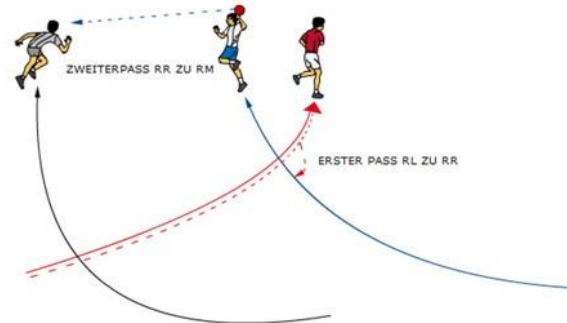
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Laufwege (langes Kreuzen)

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

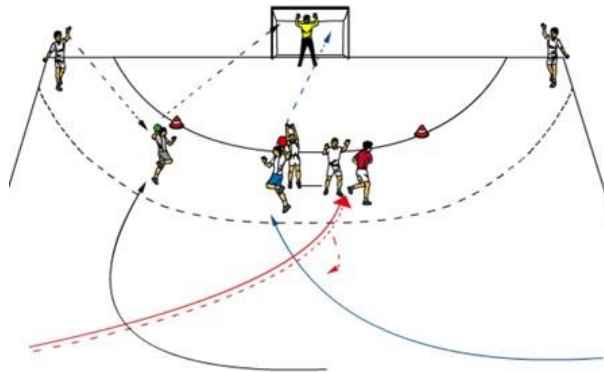
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege (langes Kreuzen)
- Wurftechnik (Rückraum + frei)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

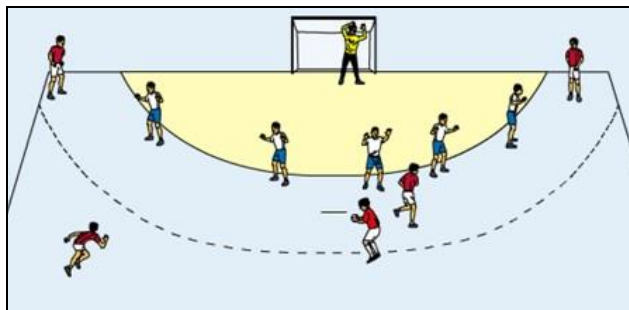
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Langes Kreuzen
- Zusammenspiel

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Passfolge - Langes Kreuzen im Rückraum

### Organisation

Die Spieler finden sich in Dreiergruppen zusammen. Jede Gruppe benötigt einen Handball.

### Ablauf

Die Dreiergruppe bewegt sich gemeinsam über die gesamte Länge des Handballfeldes. Es wird permanent lang gekreuzt. Nach Abschluss einer kompletten Kreuzung (d.h.: Halb holt Halb und Parallelpass zu RM) läuft RM 2-3 Schritte mit dem Ball und gibt anschließend durch einmaliges Tippen des Balles das Startsignal für die nächste Kreuzung.

### Varianten

- Bewegung in Fünfergruppen (Außen als Anspielstationen)
- Übung mit Gewichtsball

## Langes Kreuzen mit Wurf von zwei Positionen

### Organisation

Es werden zwei Abwehrspieler in einem abgesteckten Bereich benötigt sowie ein Anspieler auf jeder Außenposition. Alle Rückraumpositionen werden besetzt.

### Ablauf

Nach dem Pass vom Außenanspieler, zieht der Rückraumhalbe sofort ein langes Kreuz an aus dem der gegenkreuzende Halbspieler per Sprungwurf über den Defensivblock abschließt. Der ausgleichende RM erhält bei 9 Metern einen zweiten Ball vom Anspieler, führt eine Wurf-tauschung aus und wirft frei von 6 Metern.

### Varianten

- 3 vs. 3 z.B. mit Eins-Eins-Situation für RM

## Abschlussspiel 5 vs. 5 mit Vorgaben

### Organisation

Es werden zwei Mannschaften mit fünf Feldspielern und einem Torhüter benötigt (Feldpositionen LA, RL, RM, RR, RA).

### Ablauf

Es wird Handball im 5 vs. 5 mit defensiver Deckungsformation (5:0 Deckung) gespielt. Tore aus dem langen Kreuz als Auslösehandlung zählen doppelt. In der zweiten Welle wird immer ein langes Kreuz hinter der Mittellinie angezogen.

### Varianten

- Ausbau auf 6 vs. 6 mit Kreisläufer
- Überzahlsituation für den Angriff

# Erwärmung

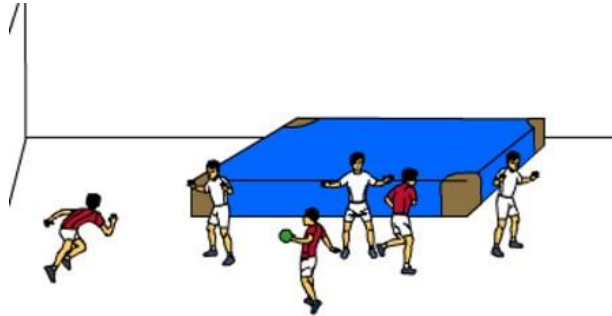
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Zusammenspiel
- Beinarbeit + Kooperation (Abwehr)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Hochsprungmatte



## Mattenball 3 vs. 3 auf Hochsprungmatte

### Organisation

Je zwei Dreierteams benötigen eine Hochsprungmatte, welche mit einer Längsseite an die Hallenwand gelegt wird (s. Abbildung).

### Ablauf

Je eine Mannschaft greift an bzw. verteidigt. Ziel der angreifenden Mannschaft ist es, den Ball auf der Matte abzulegen. Es darf nicht geprellt werden. Die abwehrende Mannschaft soll ca. 1-2 Meter vor der Matte agieren. Besonderes Augenmerk soll auf Kreuzbewegungen innerhalb der angreifenden Mannschaft gelegt werden.

### Varianten

- 4 vs. 4 über alle Kanten der Matte

# HAUPTTEIL

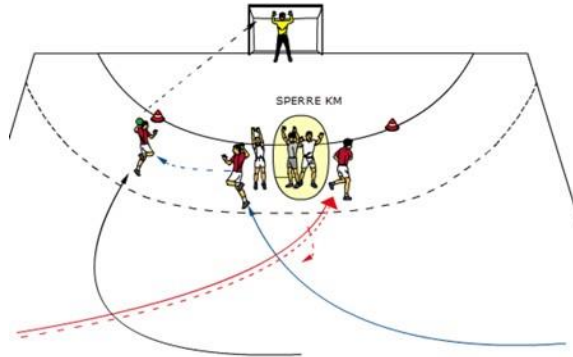
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege (langes Kreuzen)
- Regelbewegung Kreisläufer

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## 4 vs. 2 mit langem Kreuz Sperre durch KM

### Organisation

Es werden zwei Abwehrspieler im abgesteckten Bereich benötigt, welche den Innenblock einer 6:0 Abwehrformation simulieren. Im Angriff werden alle Rückraumpositionen sowie die Kreisläuferposition besetzt (graues Trikot).

### Ablauf

Die Auslösehandlung im Rückraum stellt das lange Kreuzen mit ausgleichen durch RM dar. Der Kreisspieler soll jeweils klare Eins-Eins-Situationen für die beiden kreuzenden Rückraumhalben schaffen, indem er den jeweils ballfernen Abwehrspieler aus dem Abwehrzentrum wegsperrt. Dies bedeutet, dass er nach dem ersten Pass (in der Abbildung Kreuz von RL für RR) schnell von der Sperre gegen IR zur Sperre gegen IL übergeht. Nachdem Parallelstoß schließt RM frei ab

### Varianten

- Möglichkeit des Kreisanspiels bei korrekt gestellter Sperre

# SCHLUSSTEIL

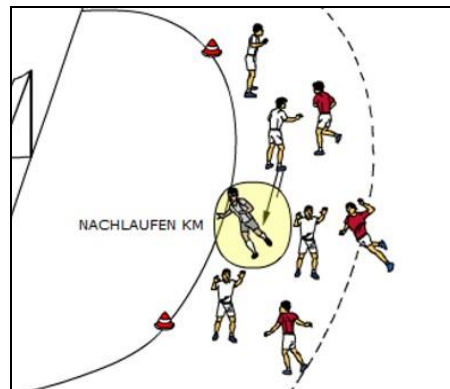
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Langes Kreuzen
- Regelbewegung Kreisläufer
- Kooperation Rückraum + Kreis

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen
- Pylonen



## 4 vs. 4 mit Nachlaufen von KM aus Sperre

### Organisation

Gespielt wird im 4 vs. 4, wobei die Abwehr in 4:0 Ordnung steht. Im Angriff werden die drei Rückraumpositionen sowie ein Kreisläufer (graues Trikot) benötigt.

### Ablauf

Auslösehandlung stellt erneut das lange Kreuz und die Sperre im Mittelblock durch den KM dar. Nach dem Parallelpas auf RM läuft KM allerdings den Ball nach in den Raum hinter den Mittelblockspieler, der den gegenkreuzenden Halben annimmt und bietet sich dort für ein Kreisanspiel von RM an.

### Varianten

- Ausbau auf 6 vs. 6
- Entscheidungstraining durch unterschiedliches Abwehrverhalten

# Erwärmung

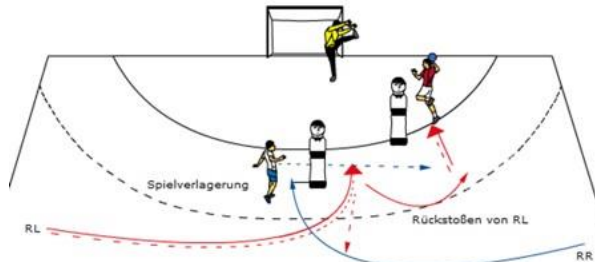
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation + Laufwege Rückraum
- Langes Kreuz mit Rückstoßen

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# HAUPTTEIL

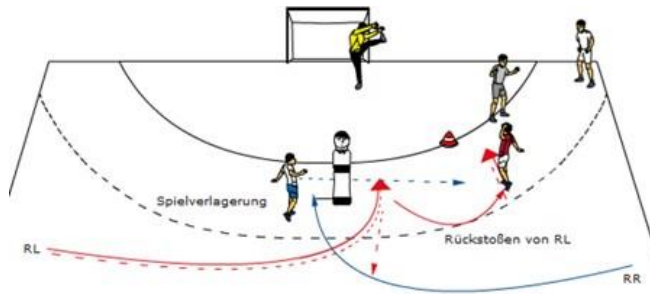
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege Rückraum
- Langes Kreuz mit Rückstoßen
- Kooperation Rückraum + Außenseite

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen
- Passive Verteidiger



# SCHLUSSTEIL

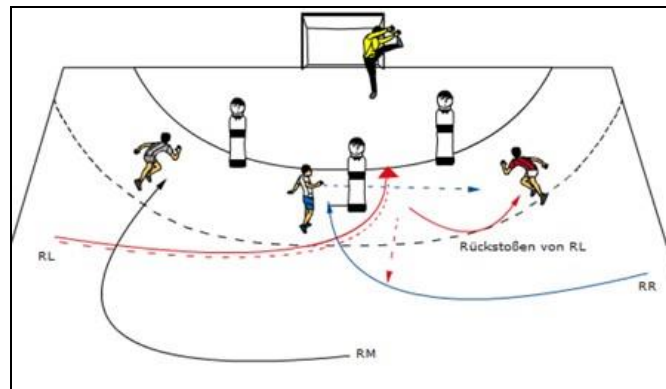
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Laufwege Rückraum
- Langes Kreuz mit Rückstoßen
- Lauftiming

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



## Wurfübung: Langes Kreuz RL für RR mit Rückstoßen

### Organisation

Es werden zwei passive Verteidiger gemäß der *Abbildung* postiert. Im Angriff werden die Positionen RR und RL besetzt.

### Ablauf

RL zieht mit Ball ein langes Kreuz für RR an, und löst sich direkt nach dem Abspiel, um über die rechte Seite (Lücke zwischen 1 und 2 bzw. AL und HL) Richtung Tor zu stoßen. RR verschleppt kurz das Tempo mit einer Passtauschung nach links, um RL die Zeit zum Rückstoßen zu verschaffen und ihm anschließend den Ball in den Lauf zu spielen. RL schließt frei aus der Nahwurfzone ab.

### Varianten

- Erweiterung mit RM
- Zweiter Wurf von RR nach Pass von Zuspäler auf außen

## Langes Kreuz RL für RR mit Rückstoßen und Entscheidungstraining Wurf/Pass auf Außen

### Organisation

Der Grundaufbau der Vorübung wird um einen Abwehrspieler (Außenverteidiger) und einen Eckenaußenangriffsspieler ergänzt.

### Ablauf

Nach dem langen Kreuz und dem Pass auf den stoßenden RL, fällt dieser je nach Reaktion des Außenverteidigers die Entscheidung, ob er selbst zum Torabschluss kommen will oder auf den Außenangreifer ablegt.

### Varianten

- Zweiter Wurf von RR nach Pass von Zuspäler auf außen

## Langes Kreuz RL für RR mit Rückstoßen RL und Stoßen ODER Rückstoßen

### Organisation

Die Übung aus dem Erwärmungsteil wird um einen zusätzlichen passiven Verteidiger auf der linken Seite erweitert (s. *Abbildung*). Es werden alle drei Rückraumpositionen besetzt.

### Ablauf

RL holt RR zum langen Kreuz, wobei RM zur linken Seite ausgleicht und RL nach dem Pass über rechts stößt. RR entscheidet selbstständig, in welche Richtung er das Spiel verlagert. Option eins ist die direkte Verlagerung zu RM nach links. Option zwei ist die Verlagerung zu RL nach rechts mit kurzer Tempoverschleppung durch Passtauschung nach links. Das Timing sollte so sein, dass beide Spieler den Ball bei etwa acht Metern in vollem Lauf erhalten.

### Varianten

- Erweiterung um Außenangreifer und -verteidiger auf beiden Seiten (ähnlich dem Hauptteil)

# Erwärmung

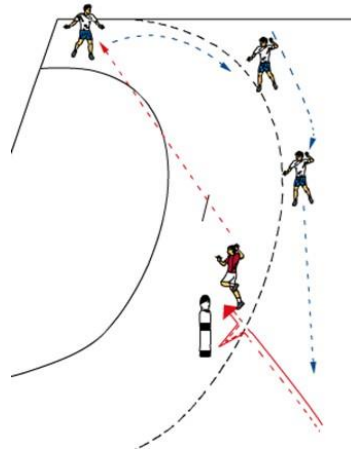
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Passtechnik
- Kopplungsfähigkeit

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# HAUPTTEIL

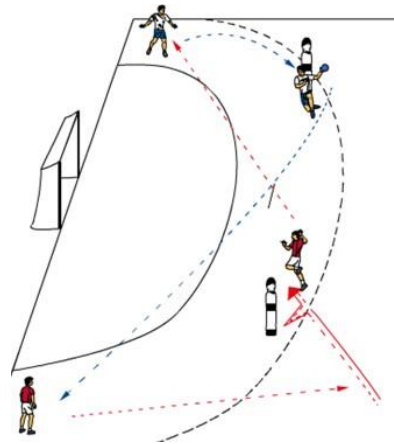
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Passtechnik
- Kopplungsfähigkeit

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# SCHLUSSTEIL

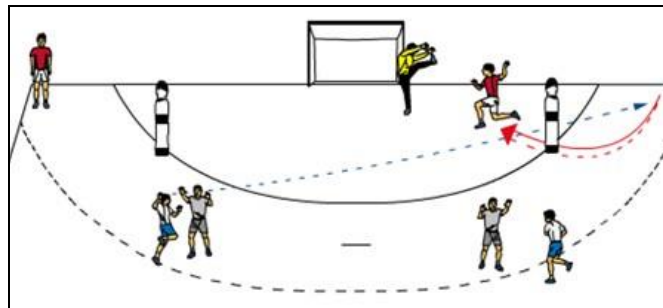
(35 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Passtechnik
- Kooperation Rückraum + Außen
- Entscheidungsfindung Rückraum

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger/Pylonen



## Passfolge: Halb (aus 1:1) - Außen - Halb - Mitte - Halb

### Organisation

Es werden beide Halbpositionen die RM-Position und eine Außenposition besetzt. Auf der Spielfeldseite ohne Außenspieler wird ein passiver Verteidiger bei 9 Metern für den dortigen Halbspieler platziert (s. Abbildung).

### Ablauf

Der Halbspieler geht mit Ball in die Eins-Eins-Bewegung zur Mitte (gegen passiven Verteidiger) und passt per Sprungwurf auf den gegenüberliegenden Außenspieler, welcher weiter zu Halb passt. Dieser spielt zu RM und jener wieder zur Startposition auf Halb. Jeder Spieler läuft seinem Ball nach und stellt sich an der betreffenden Position neu an.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball

## Passfolge: Halb (aus 1:1) - Außen - Halb (aus 1:1) - Außen - Halb

### Organisation

Ein zweiter passiver Gegenspieler wird auf der gegenüberliegenden Halbposition postiert. Es werden die Positionen LA, RL, RR und RA mit Spielern besetzt.

### Ablauf

Die Halbspieler passen aus dem 1:1 gegen den passiven Verteidiger jeweils zum gegenüberliegenden Außenspieler, welcher den Ball zum nebenstehenden Halben weiterleitet.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- (halb)aktive Abwehrspieler

## Entscheidungsstraining für Rückraumhalben mit drei Optionen

### Organisation

Es werden erneut die beiden Halb- und Außenpositionen im Angriff besetzt. Zusätzlich wird jedem Halbangreifer ein Verteidiger (graues Trikot) zugeteilt.

### Ablauf

Der Außenspieler (LA) passt einen Ball zu seinem nebenstehenden Halbspieler, welcher Richtung Tor stößt. Je nach Reaktion der beiden Abwehrspieler soll er eine von drei Spieloptionen wählen (s. unten). Nach dem ersten Pass erfolgt stets ein Torwurf. Im Anschluss beginnt die Übung auf der anderen Seite direkt von Neuem.

Option 1: Eigener Gegenspieler bleibt defensiv → Rückraumwurf

Option 2: Eigener Abwehrspieler geht heraus → Parallelpas auf RR

Option 3: Beide Abwehrspieler gehen offensiv heraus → Pass zum Außen auf gegenüberliegender Seite

# Erwärmung

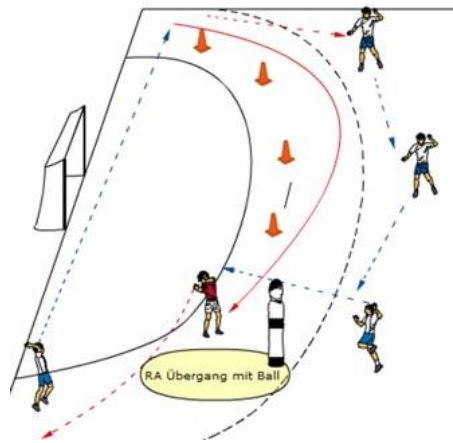
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Timing Übergang mit Ball (Außen)
- Passtechnik

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen
- Passiver Verteidiger



# HAUPTTEIL

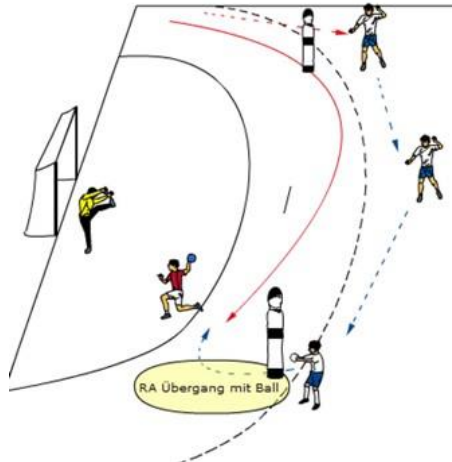
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Timing Übergang mit Ball (Außen)
- Sprungwurf (Nahwurfzone)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# SCHLUSSTEIL

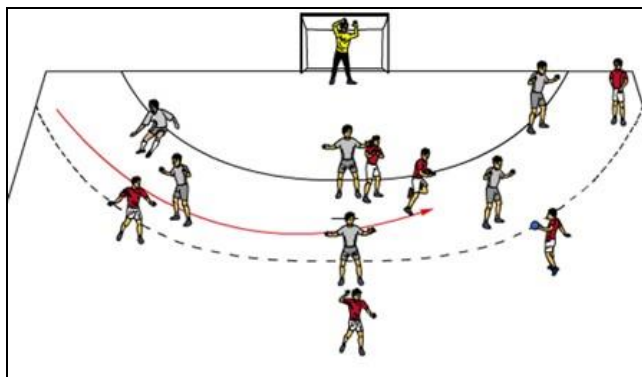
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Timing Übergang mit Ball (Außen)
- Kooperation Rückraum + Außen
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Passfolge: Außen - Halb - Mitte - Halb - Außen (Einläufer) - Außen - Außen

### Organisation

Es werden Pylonen zur Markierung des Laufweges für den übergehenden Außen aufgestellt (s. Abbildung) sowie ein passiver Verteidiger bei ca. 8-9 Metern auf der rechten Halbposition (Abwehr). Die Teilnehmer besetzen die Positionen RA (mind. Doppelt), RR, RM, RL, LA.

### Ablauf

RA passt den Ball zu RR und läuft anschließend ein. Der Ball wird bis RL durchgespielt. RL legt den Ball per Tipppass um den passiven Verteidiger herum auf den eingelaufenen RA, welcher auf LA weiterleitet. LA passt per Sprungwurf zurück auf die RA-Position, wo die Übung von Neuem beginnt.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball

## Wurfübung für Außeneinläufer

### Organisation

Es werden zwei passive Verteidiger bei 9 Metern auf den Halbpositionen platziert. Mit Angriffsspielern besetzt werden LA, RL, RM, RR, RA.

### Ablauf

Er Außenspieler passt einen Ball zum nächstgelegenen Halbangreifer und läuft mit dem Ball ein. Es wird bis zur gegenüberliegenden Halbposition durchgespielt, wo der Halbangreifer den Ball außen am passiven Verteidiger vorbei auf den eingelaufenen Außenspieler ablegt, welcher per Sprungwurf abschließt. Beim Torwurf soll auf das „Auspringen“ des Torhüters geachtet werden.

### Varianten

- (halb)aktive Abwehrspieler

## Spiel gegen 3:2:1 Abwehr

### Organisation

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander Handball.

### Ablauf

Die verteidigende Mannschaft agiert jeweils in einer 3:2:1 Deckung. Ausgangshandlung für einen Angriff soll stets ein Übergang von der Außenposition mit Ball sein. Tore vom Kreis zählen doppelt.

# Erwärmung

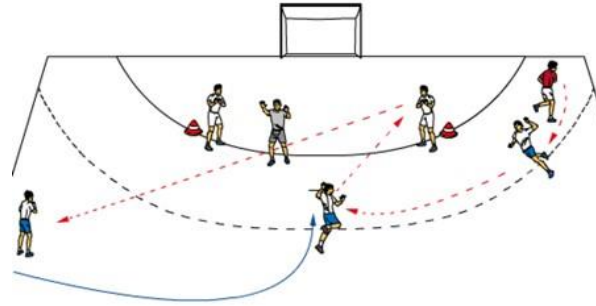
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Sprungwurftechnik
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# HAUPTTEIL

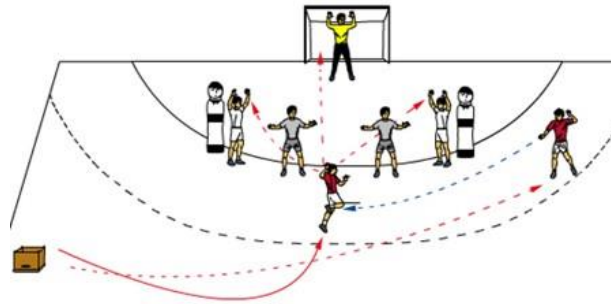
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Entscheidungsfindung
- Laufwege 2:4 Angriff
- Kooperation Rückraum + Kreis

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# SCHLUSSTEIL

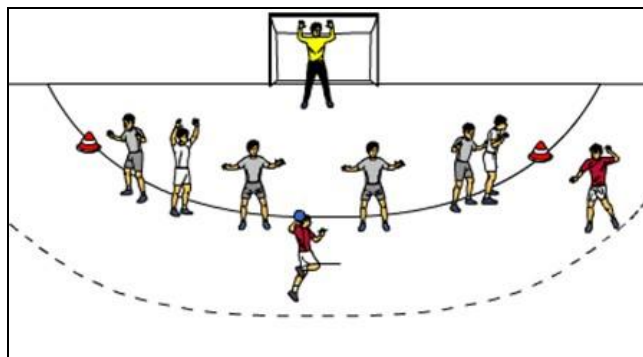
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Entscheidungsfindung
- Laufwege 2:4 Angriff
- Kooperation Rückraum + Kreis

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Passfolge: Halb holt Außen - Halb - Kreis - Halb

### Organisation

Es werden zwei Kreisläufer (KL und KR) sowie ein Abwehrspieler zwischen den beiden Kreisspielern benötigt. Zusätzlich werden die Halb- und Außenpositionen mehrfach besetzt.

### Ablauf

Im *Abbildungsbeispiel* holt RR seinen RA zum Kreuz. RA passt per Sprungwurf zu RL, der im Halbbogen über die Mitte kommt und bei ca. neun Metern zum Sprung ansetzt. Währenddessen orientiert sich der Verteidiger (*graues Trikot*) klar sichtbar zu einem der beiden Kreisspieler. RL passt den Ball aus dem Sprung zum ungedeckten Kreisläufer, welcher die Passfolge mit einem langen Pass auf einen zweiten RL abschließt. Im Anschluss beginnt RL die Passfolge auf der anderen Seite von Neuem.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Torabschluss durch Kreisläufer

## Entscheidungstraining für Halb mit zwei Kreisspielern

### Organisation

Es werden zwei passive Verteidiger auf den Halbpositionen und zwei aktive Abwehrspieler im Innenblock postiert. Jeweils an den passiven Verteidigern steht ein Kreisläufer (*weißes Trikot*). Die verbleibenden Feldspieler besetzen die Halbpositionen im Angriff, wobei auf beiden Halbpositionen eine Ballkiste vorhanden sein sollte.

### Ablauf

Im *Abbildungsbeispiel* passt RL zunächst seinen Ball auf die gegenüberliegende Halbposition. Dort stößt RR breit an. Währenddessen kommt RL im Halbbogen torgefährlich über die Mittelposition und erhält bei ca. 10 Metern Torentfernung den Ball von RR zurück. Nun soll RL anhand der Reaktion der beiden Innenblockspieler entscheiden, ob er selbst aus dem Rückraum abschließt, oder einen der beiden Kreisläufer bedient. Diese dürfen nur dann Hinterlaufen, falls einer der beiden Innenblockspieler aktiv auf RL heraustritt.

### Varianten

- 4 vs. 4 mit Möglichkeit des parallelen Rückpasses
- Zusätzliche Würfe vom Kreis nach Angriffsaktion (Pass von externem Zuspeler)

## 4 vs. 4 mit zwei Kreisläufern

### Organisation

Es werden Mannschaften zu je vier Feldspielern gebildet.

### Ablauf

Es wird Handball auf begrenztem Raum im 4 vs. 4 gespielt, wobei die Abwehr in defensiver Grundordnung bleibt und lediglich den ballführenden aktiv attackiert. Die beiden Rückraumspieler versuchen im Zusammenspiel mit den Kreisläufern zu klaren Torchancen zu kommen.

# Erwärmung

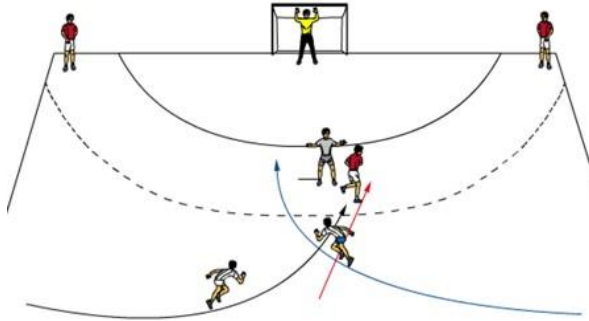
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Laufwege + Kooperation Rückraum
- Doppeltes Kreuzen

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

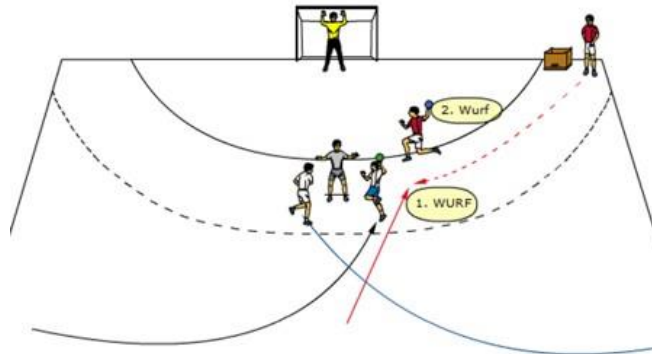
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum
- Sprungwurf
- Handlungsschnelligkeit (TW)

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# SCHLUSSTEIL

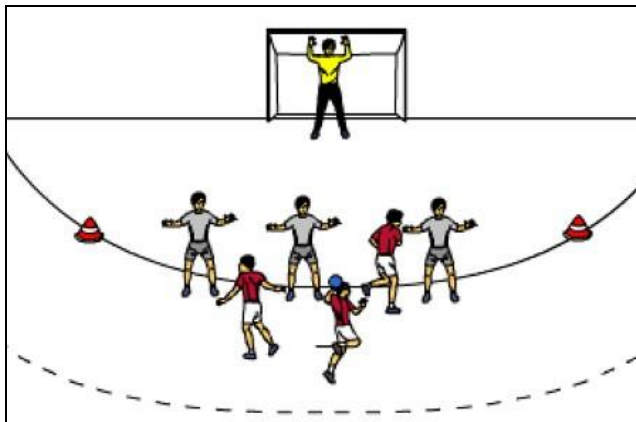
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum
- Doppeltes Kreuzen
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen
- Pylonen



## Passfolge: Außen - Halb - Mitte - Doppelkreuz Rückraum - Außen

### Organisation

Es werden fünf Positionen im Angriff besetzt (LA, RL, RM, RR, RA). Ein Abwehrspieler wird zentral bei 7-8 Metern Torabstand platziert.

### Ablauf

Die Passfolge beginnt auf einer Außenposition. Der Ball wird bis zu RM durchgespielt, welcher ein Kreuz für den Halbspieler anzieht, welcher wiederum den gegenkreuzenden zweiten Halbspieler holt. Dieser passt den Ball auf die Außenposition, welche noch keinen Ballkontakt hatte. Im Anschluss beginnt die Passfolge direkt von Neuem. Die kreuzenden Angreifer sollen den Abwehrspieler permanent in Querbewegung zwingen.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Übung mit Torabschluss von einer Position

## Wurftraining mit Vorbereitung im Doppelkreuz

### Organisation

Auf beiden Außenpositionen wird jeweils ein Anspieler benötigt. Zudem wird ein zentraler Abwehrspieler postiert (*graues Trikot*). Die Feldspieler verteilen sich auf RR, RL und RM.

### Ablauf

Nach Pass durch den Anspieler und einmaligem Stoßen im Rückraum wird ein Doppelkreuz, initiiert durch RM gespielt, bei welchem der gegenkreuzende Halbspieler zum Rückraumwurf über das Zentrum gebracht werden soll. Zudem löst RM nach seinem Pass an den Kreis auf und erhält im Moment des 1. Torabschlusses vom Halbspieler ein Zuspiel von außen, welches aus der Nahwurfzone vom Kreis verwertet werden soll.

### Varianten

- 3. Wurf (z.B. von gegenüberliegender Außenposition)
- Übung mit 2 oder 3 Verteidigern

## 3 vs. 3 in begrenztem Raum auf ein Tor

### Organisation

Es werden je drei Angreifer und drei Verteidiger benötigt.

### Ablauf

Die Angreifer im Rückraum versuchen durch permanente Kreuzbewegungen die Abwehr auseinanderzuziehen und zu klaren Torgelegenheiten zu kommen.

### Varianten

- Umschlagspiel mit drei Dreierteams auf zwei Tore
- 4 vs. 3 mit Kreisläufer
- 4 vs. 4 mit Kreisläufer
- Kreative Variationen, z.B. mit Übergang von RM an den Kreis

# Erwärmung

(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Laufwege + Kooperation Rückraum
- Kreuzbewegung

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger



# HAUPTTEIL

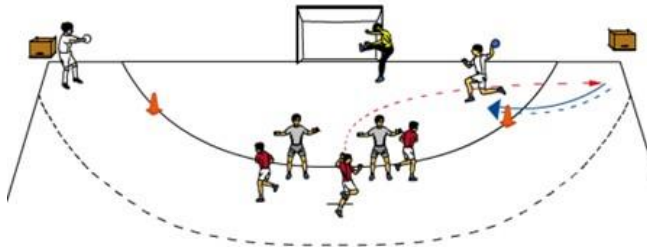
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum
- Wurf von außen
- Wurfabwehr von außen (TW)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

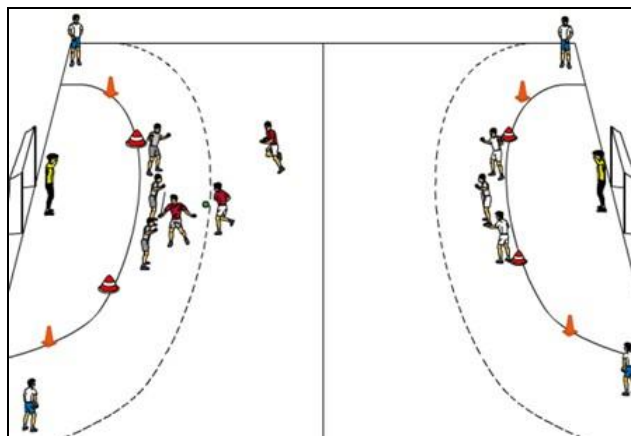
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum
- Kreuzbewegung
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen
- Pylonen



## Permanentkreuzen von drei Positionen mit Sprungwurfäuschung

### Organisation

Ein passiver Verteidiger wird zentral bei 7-8 Metern Torentfernung platziert. Alle anderen Feldspieler besetzen gleichmäßig die drei Rückraumpositionen.

### Ablauf

Es wird permanent am passiven Verteidiger gekreuzt, wobei die Reihenfolge stets bei RM beginnt. Der Ball wird aus einer Sprungwurfbewegung jeweils zum hinterlaufenden Mitspieler gelegt. Jeder Angreifer rückt nach einer Passaktion eine Position im Uhrzeigersinn weiter (d.h. RM stellt sich bei RR an, RR bei RL und RL bei RM).

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Übung mit Torabschluss z.B. auf Kommando
- Aktiver Verteidiger (leichter Kontakt, aktive Querbewegung)

## Doppelkreuz im Rückraum mit Wurfbelastung von außen

### Organisation

Zwei Abwehrspieler (*graue Trikots*) simulieren den Innenblock. Auf jeder Außenposition werden Werfer und Ballkisten benötigt. Zudem müssen alle drei Rückraumpositionen besetzt werden.

### Ablauf

Der Rückraum versucht nach Pass von außen und einmaligem Durchstoßen die Abwehr in mit einem Doppelkreuz in Bewegung zu bringen. Unabhängig vom Ergebnis der Doppelkreuzung wird der anschließend per Sprungwurf auf die Außenposition gespielt, von welcher ein Torabschluss erfolgt. Direkt nach dem Torwurf von der Außenposition, setzt der gegenüberstehende Außenangreifer ebenfalls zum Sprungwurf auf das Tor an (max. drei Schritte, einmaliges Tippen als Auftakthandlung).

### Varianten

- Entscheidung zwischen Rückraumwurf und pass auf außen
- 3 vs. 3 im Zentrum
- Integration des Kreisläufers

## Umschlagspiel 3 (+2) vs. 3 im begrenzten Raum

### Organisation

Es spielen stehen drei Dreiergruppen gleichzeitig auf dem gesamten Feld. Zudem werden auf allen vier vorhandenen Außenpositionen neutrale Außenangreifer postiert.

### Ablauf

Eine angreifende Mannschaft versucht über Kreuzbewegungen die gegnerische Abwehr so auseinanderzuziehen, dass eine klare Torgelegenheit entsteht. Gelingt dies nicht, wird spätestens nach der zweiten Kreuzung der Ball auf einen der neutralen Außenspieler abgelegt. Nach beendeter Angriffsposition tauschen abwehrende und angreifende Mannschaft die Aufgaben und es wird in gleicher Art und Weise auf das gegenüberliegende Tor gespielt.

### Varianten

- 4 vs. 3 mit Kreisläufer
- 4 vs. 4 mit Kreisläufer
- Kreative Variationen, z.B. mit Übergang von RM an den Kreis

# Erwärmung

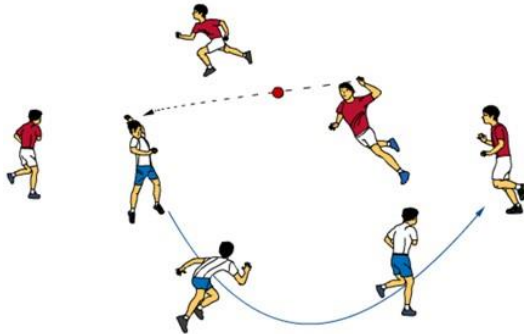
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Absprungtiming Kempa
- Passtechnik Kempa

## Trainingshilfen:

- Handbälle



# HAUPTTEIL

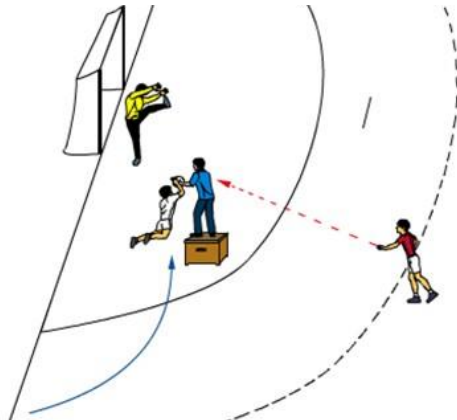
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Sprungkraft
- Absprungtiming Kempa
- Ballkontrolle Kempa-Trick

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Kastenteil, Turnhocker, o.ä.



# SCHLUSSTEIL

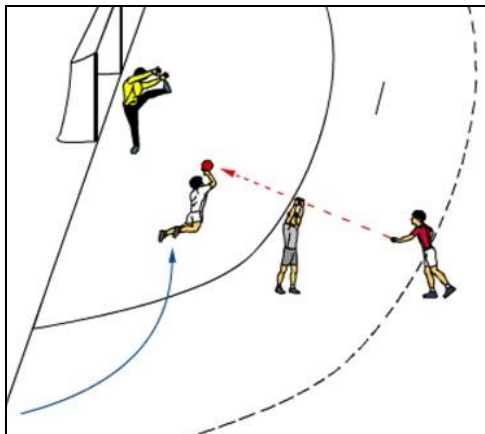
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Kempa-Trick
- Sprungkraft
- Ballkontrolle Kempa-Trick

## Trainingshilfen:

- Handbälle



## Passpendel im Kempa

### Organisation

Es werden zwei Reihen zu maximal 4 Spielern gebildet. Die ersten Spieler der jeweiligen Reihen stehen ca. 3-4 Meter voneinander entfernt. Der erste Spieler einer Reihe benötigt einen Handball.

### Ablauf

Der Ball wird permanent zwischen den beiden Reihen hin- und her gepasst. Dabei erfolgt Ballannahme und Rückpass jeweils im Sprung (Kempa). Nach einem Pass läuft der Spieler auf die andere Seite und stellt sich am Ende der gegenüberliegenden Reihe an.

### Varianten

- Übung mit Gewichtsball
- Übung mit drei Reihen

## Trockenübung Kempa-Wurf von Außenposition

### Organisation

Ein Helfer wird auf einem Kastenteil innerhalb des Torkreises platziert. Der Ort für das Kastenteil muss abhängig von Sprungkraft und Leistungsvermögen der Außenspieler gemacht werden. Ein Halbangreifer dient als Anspieler.

### Ablauf

Der Rückraumspieler passt den Ball zum Helfer auf dem Kastenteil. Dieser nimmt den Ball in die, Richtung Grundlinie, ausgestreckte Hand. Der Außenspieler springt in den Kreis und soll versuchen den Ball mit der Wurfhand aus der Hand des Anspielers zu entnehmen und noch während des Sprunges erfolgreich im Tor unterzubringen. Der Zeitraum zwischen Pass und Absprung des Außen sollte im Verlauf der Übung immer mehr minimiert werden.

### Varianten

- Kempa-Anspiel des Halben aus 1:1 Situation heraus

## Einfacher Kempa-Trick Halb auf Außen

### Organisation

Es werden ein passiver Verteidiger auf der Halbposition und ein Anspieler auf RM benötigt. Die restlichen Spieler verteilen sich auf der Halb- und Außenposition.

### Ablauf

Nach Pass von RM läuft der Rückraumhalbe zunächst auf den Abwehrspieler zu und bringt bei etwa 8 Metern Torentfernung das Kempa-Anspiel für den Außen. Ziel der Übung soll es sein ein Gefühl für das Zusammenwirken von Halb und Außen beim Kempa zu entwickeln.

# Erwärmung

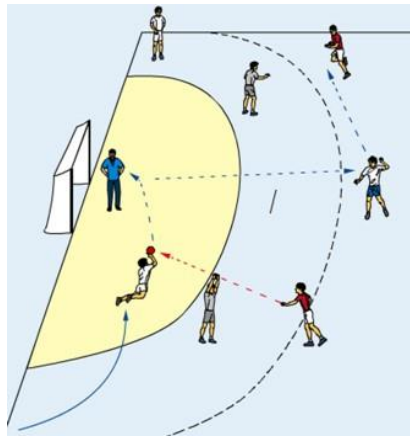
(15 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Absprungtiming Kempa
- Passtechnik Kempa
- Kooperation Kempa Trick

## Trainingshilfen:

- Handbälle



## Passfolge: RM - RL - Kempa LA - TW - RM - RR - Kempa RA

### Organisation

Es werden zwei passive Abwehrspieler auf den Halbpositionen benötigt. Zudem wird ein zusätzlicher Anspieler im Torraum postiert. Besetzt werden die Angriffspositionen RA, RR, RM, RL und LA.

### Ablauf

Die Übung beginnt mit einem Pass von RM auf den parallel stoßenden RL, welcher per Kempa Anspiel LA bedient. LA passt den Ball aus der Luft zum Anspieler im Torraum. Dieser spielt RM an. Anschließend wird die Übung auf der rechten Angriffsseite wiederholt.

### Varianten

- Torwurf statt Pass zum TW (ein Torhüter plus ein Anspieler im Torraum)
- Übung mit Gewichtsball

# HAUPTTEIL

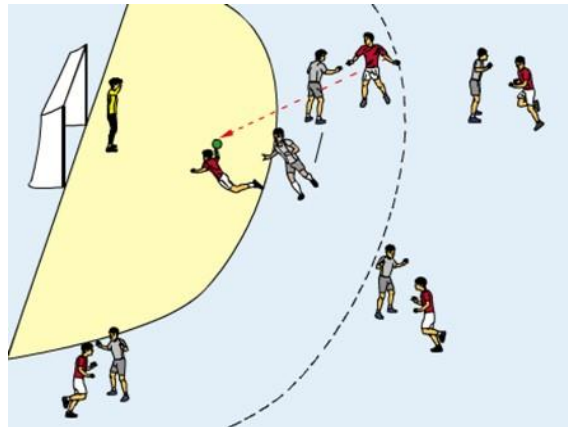
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Spielübersicht
- Manndeckung
- Kooperation Kempa-Trick

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Handball mit Manndeckung und Kempa-Abschluss

### Organisation

Es spielen zwei Mannschaften im 5 vs. 5 (wahlweise auch 6 vs. 6) gegeneinander.

### Ablauf

Gespielt wird Handball nach gängigem Regelwerk. Die Abwehr agiert permanent in einer Manndeckung. Tore zählen nur, wenn sie per Kempa-Trick abgeschlossen wurden.

# SCHLUSSTEIL

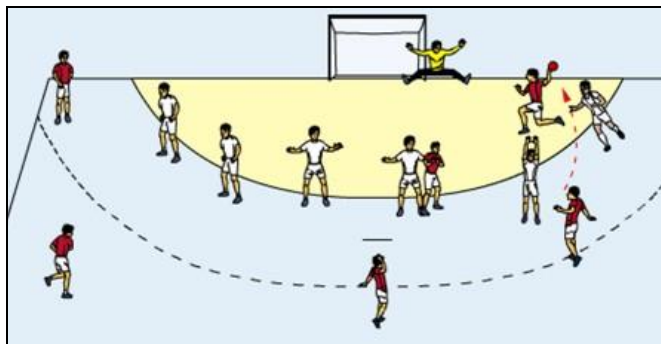
(25 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Kempa-Trick
- Spielfähigkeit

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Handball mit Bonus für Kempa-Tore

### Organisation

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.

### Ablauf

Es wird Handball nach gängigen Regeln gespielt. Ein durch Kempa-Trick erzielt Tor zählt dreifach. Kempa-Tricks dürfen nicht durch Fouls oder das aktive Blocken des Anspiels verhindert werden.



# Erwärmung

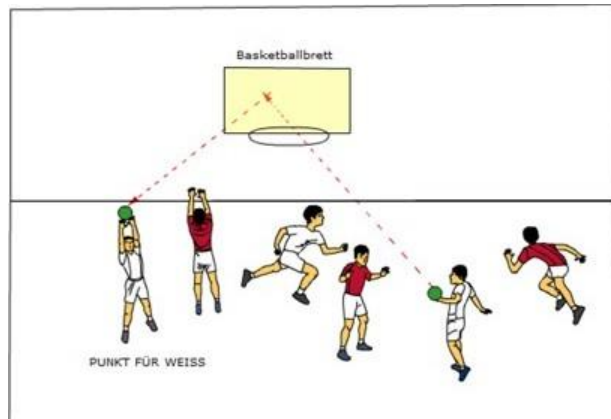
(20 Minuten)

### Trainingsschwerpunkte:

- Warm-Up
- Spielübersicht

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Basketballkörbe
- Leibchen



# HAUPTTEIL

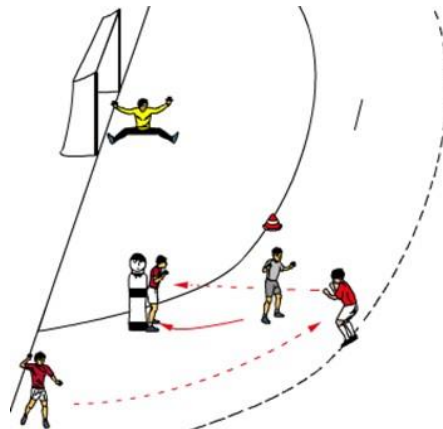
(20 Minuten)

### Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum + Kreis
- Timing Sperre (Kreisläufer)

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger



# SCHLUSSTEIL

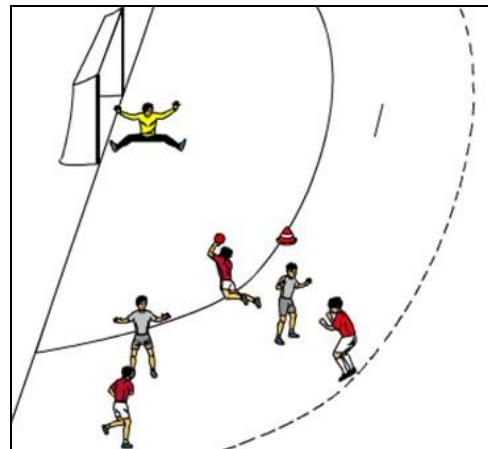
(20 Minuten)

### Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum + Kreis
- Kooperation Rückraum + Außen

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Pylonen



## Erwärmungsspiel: Brettball

## Organisation

Die Teilnehmer werden in zwei Teams aufgeteilt (max. fünf Spieler pro Team). Gespielt wird auf einem kleinen Basketballfeld (über die Hallenbreite).

## Ablauf

Gespielt wird nach Handballregeln ohne Prellen und Fouls. Ziel des Spiels ist es den Ball so gegen das Brett des Basketballkorbes zu werfen, dass ein anderer Spieler des eigenen Teams den abprallenden Ball direkt (ohne Boden- oder Gegnerkontakt) fangen kann. Jeder auf diese Art gefangene Ball ist ein Punkt für die betreffende Mannschaft.

## Varianten

- Vorgabe erfolgreicher Pässe vor einem Punktgewinn
- Überzahlspiel Angriff durch neutralen Angriffsspieler
- Strafaufgaben bei Punktgewinn für den Gegner

### Kreisanspiel nach Sperre am Außenverteidiger

## Organisation

Es wird ein passiver Außenverteidiger benötigt, ein aktiver Halbverteidiger sowie Außenspieler, Halbspieler und Kreisläufer im Angriff.

## Ablauf

Der Kreisspieler stellt zunächst die Sperre am aktiven Halbverteidiger. Nach Pass vom Außen und Eins-Eins-Aktion des Halbangreifers gegen den aktiven Abwehrspieler setzt sich der Kreisläufer Richtung Außenabwehrspieler ab und sperrt diesen nach außen weg. Der Halbangreifer passt den Ball zum Kreisspieler, welcher versucht ein Tor zu erzielen.

## Varianten

- Entscheidungstraining Kreisenspiel vs. Torwurf für Halb

### 3 vs. 2 auf Außen

## Organisation

Zwei Abwehrspieler stehen drei Angriffsspielern (Außen, Halb und Kreis) gegenüber. Zusätzlich kann ein Anspieler auf RM postiert werden.

## Ablauf

Die drei Angreifer sollen ihre Überzahl nutzen, um freie Wurfgelegenheiten zu erspielen. Es sollen Sperren vom KM gesetzt werden und Wechsel zwischen Halb- und Außenangreifer gelaufen werden.

## Varianten

- 4 vs. 3

# Erwärmung

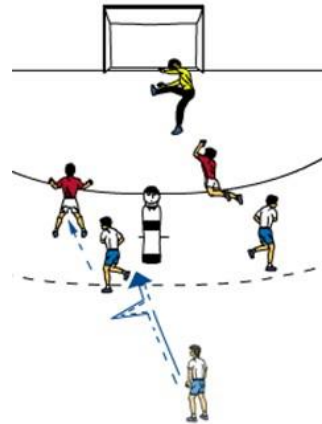
(10 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Abwehr Nahwurfzone (Torhüter)
- Handlungsschnelligkeit
- Kopplungsfähigkeit

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passiver Verteidiger



# HAUPTTEIL

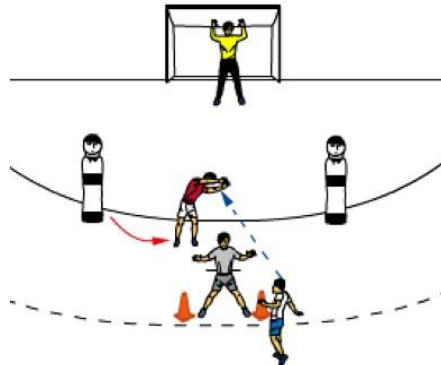
(20 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum + Kreis
- Timing Sperre (Kreisläufer)
- Kreisanspiel

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Passive Verteidiger
- Pylonen



# SCHLUSSTEIL

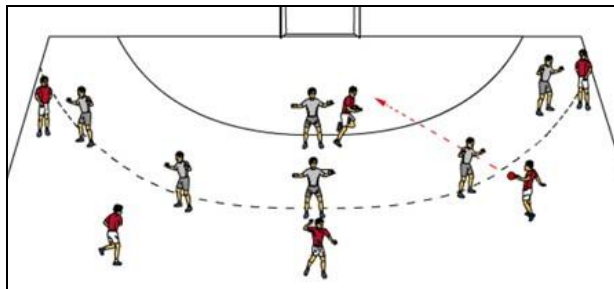
(30 Minuten)

## Trainingsschwerpunkte:

- Kooperation Rückraum + Kreis
- Spielübersicht
- Laufwege Kreisläufer

## Trainingshilfen:

- Handbälle
- Leibchen



## Einwerfen vom Kreis mit Pass durch die Beine

### Organisation

Bei ca. 8 Metern zentral vor dem Tor wird ein passiver Verteidiger platziert. Zwei Kreisläufer positionieren sich mit Blick zum Tor links und rechts versetzt vor dem Tor (s. Abbildung). Die restlichen Feldspieler befinden sich mit Ball auf RM-Position.

### Ablauf

Die RM-Spieler gehen in schneller Reihenfolge ins Eins-Eins mit dem passiven Verteidiger und bedienen den Kreisläufer auf einer Seite mit einem Bodenpass durch die Beine. Die Kreisspieler sollen den Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle bringen und anschließend nach Ansage (kurz lang, etc.) auf das Tor werfen.

### Varianten

- Aktiver Verteidiger

## Kreisenspiel gegen aktiven Abwehrspieler

### Organisation

Es werden zwei passive Abwehrspieler am Kreis auf den Halbpositionen platziert. Ein Kreisläufer stellt jeweils Sperren an einem der beiden Verteidiger. Bei etwa acht Metern befindet sich ein aktiver Verteidiger, welcher in einem festgelegten Raum von 1-2 Metern Breite agiert. Die verbliebenen Feldspieler laufen von RM an.

### Ablauf

Ziel des RM soll es sein, den Ball durch den abgesteckten Raum des aktiven Abwehrspielers zum Kreis zu bringen, welcher sich gleichzeitig rechtzeitig aus der Sperre von Halb lösen muss, um den Ball im Zentrum zu erreichen. Es soll insbesondere Wert auf Bodenpässe durch die Beine und Anspiele über den Kopfbereich des Verteidigers gelegt werden.

## 6 vs. 6 mit 1:5 Deckung

### Organisation

Es wird Handball im 6 vs. 6 gespielt.

### Ablauf

Die Abwehrreihe agiert in 1:5 Deckung, sodass viele Räume für den Kreisspieler entstehen, welche insbesondere die Rückraumspieler nutzen sollen, um den Kreisläufer in Bewegung anzuspielen. Tore vom Kreis zählen doppelt.

### Varianten

- 3:2:1 Deckung



Klicken Sie doch auch mal auf



Dort finden Sie kostenlose Übungen und Pläne, günstige Trainingshilfen, Experten-Kolumne und Forum!

All das und viele weitere Artikel  
finden Sie in unserem Fußball-Shop:

**Der Onlineshop für den  
modernen Trainer !**

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig.

Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preis-  
anpassungen, die der Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten.

Service-Kontakt:  
info@teamsportbedarf.de  
bestellung@teamsportbedarf.de  
angebot@teamsportbedarf.de  
grafik@teamsportbedarf.de

**TEAMSORTBEDARF.DE**

Servicezeiten:  
Mo - Fr 9 - 20 Uhr  
Sa 9 - 13 Uhr

Trainingsunterlagen24 GmbH  
Ramstedter Straße 24, 39326 Jellitz  
www.teamsportbedarf.de