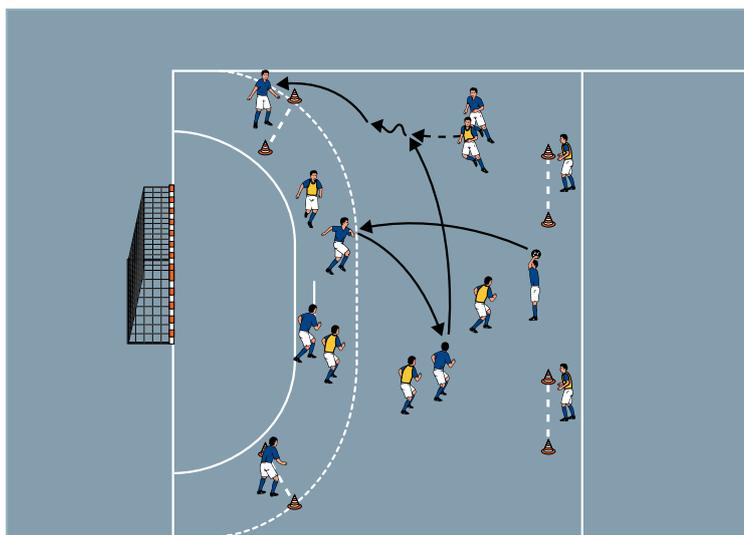


# AUFWÄRMEN 1: Handball-Spiel auf Zielspieler

von Armin Friedrich (27.12.2016)



## Organisation

- In einer Feldhälfte 4 Hütchentore gemäß Abbildung markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler hinter den gegnerischen Hütchentoren

## Ablauf

- Handballspiel im 5 gegen 5 mit dem Ziel, einem der eigenen Mitspieler hinter den gegnerischen Hütchentoren zuzuwerfen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball weder laufen noch diesen prellen.

## Variationen

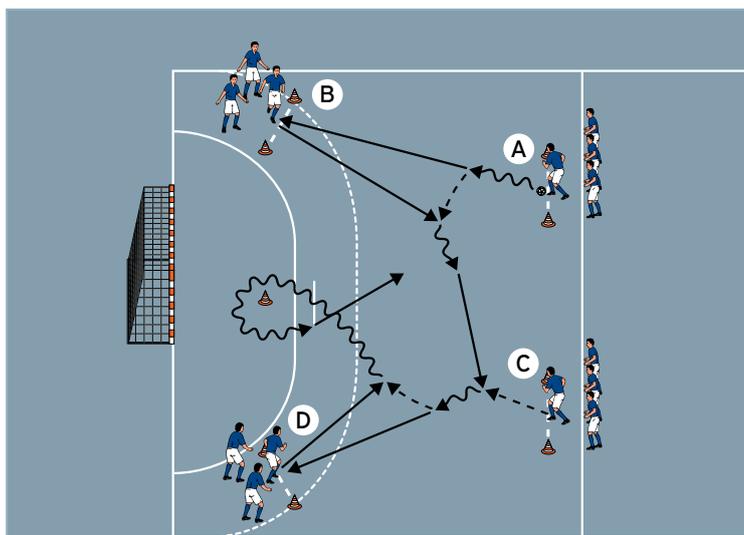
- Neutrale Zielspieler bestimmen: Die Ballbesitzer können einem Zielspieler hinter einem beliebigen Hütchentor zuwerfen.
- Die Zuwerfer wechseln mit den Zielspielern jeweils sofort die Positionen und Aufgaben.

## Tipps und Korrekturen

- Die Feld- der Hallengröße anpassen: Die Hütchentore so aufbauen, dass das Spielfeld im Zentrum die richtige Größe hat.
- Schnelle Zuwürfe fordern.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

## AUFWÄRMEN 2: Passparcours

von Armin Friedrich (27.12.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Im Zentrum zusätzlich 1 Dribbelhütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### Ablauf

- A spielt einen Doppelpass mit B und passt anschließend auf C weiter.
- C spielt einen Doppelpass mit D, dribbelt schnellstmöglich um das Dribbelhütchen und passt dann zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter, der den nächsten Ablauf startet usw.
- Alle Spieler rücken je eine Station weiter.

### Variationen

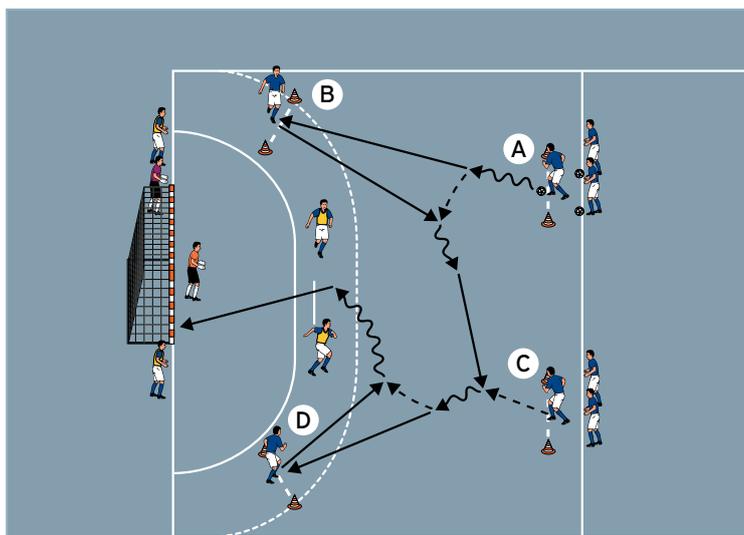
- Die Übung in entgegengesetzter Richtung bei C starten.
- Das Wendehütchen entfernen. Die Torhüter einbeziehen und diese anstelle des Dribblings um das Hütchen gezielt warm-schießen.

### Tipps und Korrekturen

- Den Parcours gegebenenfalls in der anderen Feldhälfte nochmals aufbauen, damit alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Flache Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Darauf achten, dass B und D kurz vor das Hütchentor entgegenstarten, ehe sie die Zuspiele prallen lassen.

# HAUPTTEIL 1: Angriffskombination mit Seitenwechsel

von Armin Friedrich (27.12.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Dribbelhütchen entfernen
- Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter besetzen
- Verteidiger-Paare bestimmen
- Die Spieler bei A haben Bälle

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Nach dem Zuspiel zu D versuchen die Ballbesitzer, im 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Mittellinie.

## Variationen

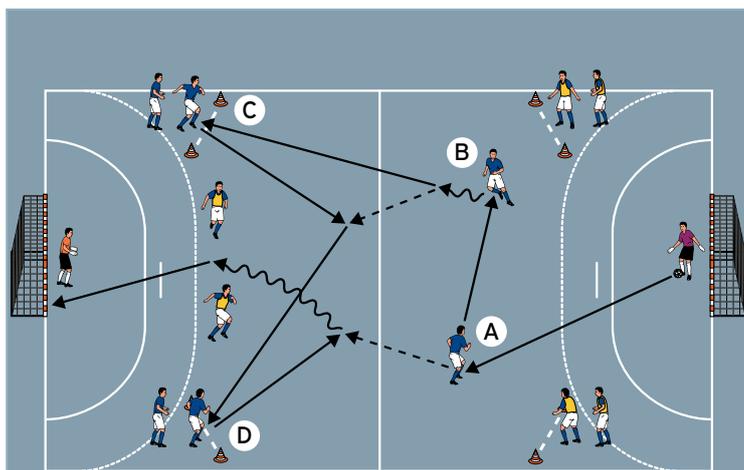
- B und D müssen nach dem Prallenlassen sofort ihre Positionen tauschen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Zeitvorgabe geben, damit die Angreifer schnellstmöglich zum Tor kombinieren.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Positionen und Aufgaben der Spieler nach jeweils 3 Aktionen wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Angriffskombinationen in Überzahl

von Armin Friedrich (27.12.2016)



### Organisation

- Vor den Toren des Hallenspielfeldes je 2 diagonale Hütchentore markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen

### Ablauf

- 2 plus 2 gegen 2 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Stürmer der beiden Mannschaften agieren zunächst als Zielspieler hinter den diagonalen Hütchentoren.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst einen der Zielspieler anspielen, ehe sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, wechselt sofort das Angriffsrecht.

### Variationen

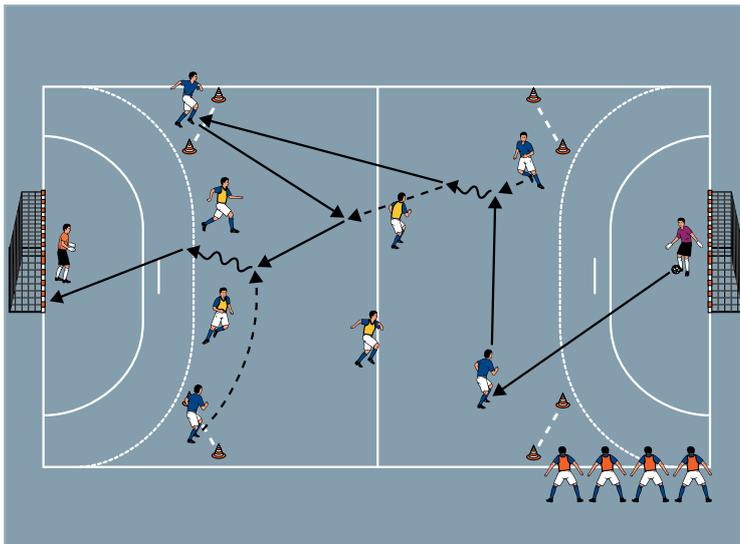
- Mit dem ersten Zuspiel zum Zielspieler dürfen diese sofort zum 4 gegen 2 ins Feld rücken.
- Es müssen beide Zielspieler angespielt werden, ehe die Ballbesitzer auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

### Tipps und Korrekturen

- Durch die diagonalen Hütchentore ist eine Grundaufstellung im 2-2-System vorgegeben.
- Darauf achten, dass die beiden Abwehrspieler jeweils nicht zu weit aufrücken, da sie ansonsten anfällig für schnelle Gegenzüge sind.
- Schnell und zielstrebig abschließen!
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Spiel in der 2-2-Formation

von Armin Friedrich (27.12.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt postieren sich nur die beiden Stürmer der Ballbesitzer hinter den diagonalen Hütchentoren.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, nachdem einer der Stürmer hinter einer Hütchenlinie angespielt wurde.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen die Stürmer der betreffenden Mannschaft ebenfalls sofort ihre Positionen hinter den Hütchenlinien einnehmen.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Variationen

- Die Ballbesitzer müssen beide Stürmer hinter den Hütchentoren anspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Hütchentore entfernen: Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Umschalten achten: Bei Ballgewinn sollen die Stürmer der betreffenden Mannschaft schnellstmöglich hinter die Hütchenlinien starten.
- Dabei den Ball jedoch stets im Blick behalten.
- Schnell in die Tiefe spielen und zielstrebig abschließen!