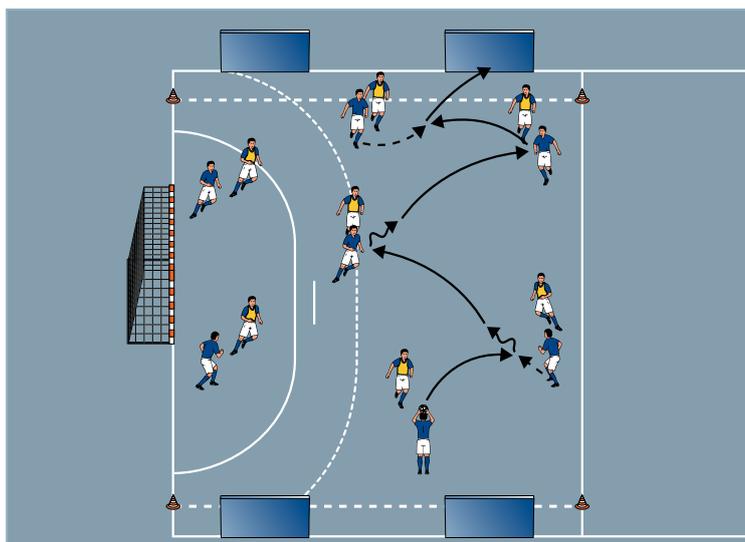


# AUFWÄRMEN 1: Handball-Spiel auf Mattentore

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



## Organisation

- In einer Spielfeldhälfte auf jeder Seite 2 kleine Turnmatten an der Wand aufstellen
- Vor den Matten eine 3 Meter tiefe Tabuzone markieren
- 2 Teams einteilen

## Ablauf

- Handballspiel im 7 gegen 7 auf die kleinen Turnmatten.
- Dabei dürfen die Tabuzonen nicht betreten werden.
- Die Spieler dürfen mit dem Ball nicht laufen oder prellen.
- Fällt der Ball auf den Boden, so wechselt sofort der Ballbesitz.

## Variationen

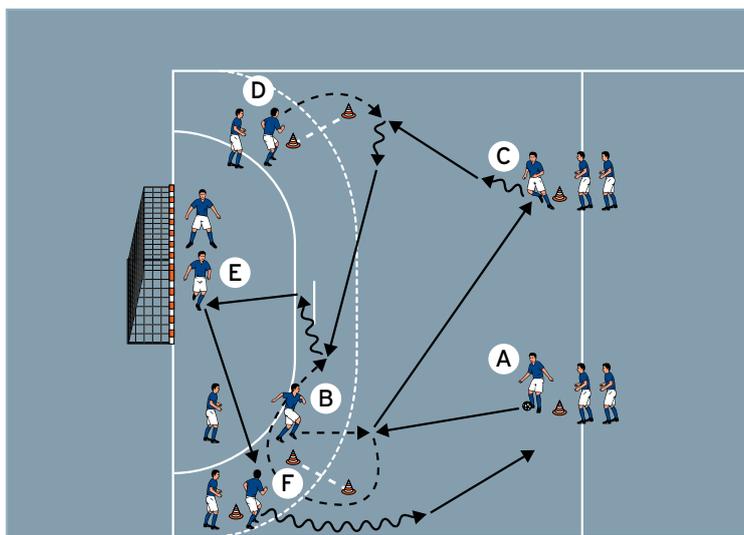
- Zuspiele dürfen nicht über Schulterhöhe erfolgen.
- Die Ballbesitzer müssen nach höchstens 10 Zuwürfen abgeschlossen haben.
- Den Mannschaften jeweils 2 diagonal gegenüberliegende Matten zuweisen.
- Beide Teams können bei allen 4 Matten gültige Treffer erzielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen die Räume in der Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Das Spielfeld je nach Hallengröße variieren.

## AUFWÄRMEN 2: Pass- und Laufparcours

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



### Organisation

- Mehrere Positionshütchen sowie 2 diagonale Hütchentore markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

### Ablauf

- A passt zu B, der auf C ablegt.
- C passt zu D, der um das Hütchentor entgegenstartet.
- Gleichzeitig umläuft B das Hütchentor auf der anderen Seite.
- D nimmt kurz an und mit und spielt zu B.
- Dieser passt zu E weiter, der nach außen auf F spielt.
- F nimmt an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

### Variationen

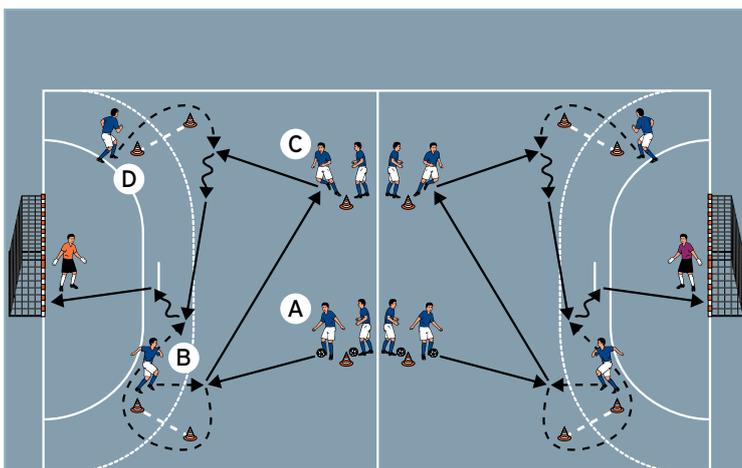
- Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Im Direktspiel agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielenden jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Flach und präzise in den Fuß der Passempfänger zuspelen.

# HAUPTTEIL 1: Angriffskombination mit 2 Angreifern

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



## Organisation

- In beiden Spielhälften jeweils vor 1 Tor mit Torhüter 2 diagonale Hütchentore sowie Positionshütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt schließt B nach dem Zuspiel von D auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

## Variationen

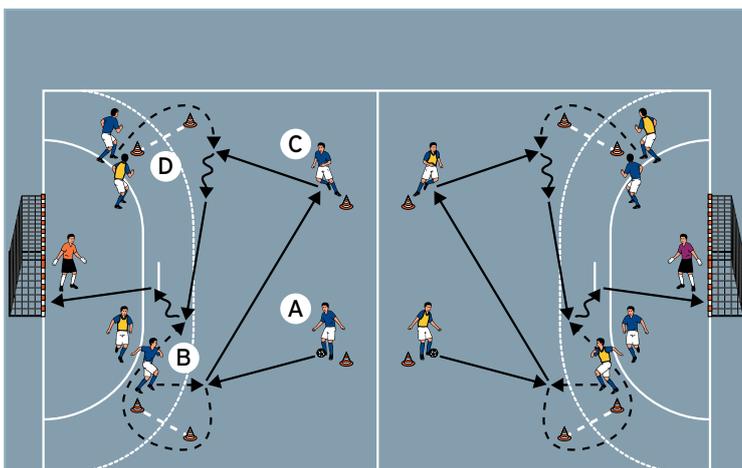
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite starten und in entgegengesetzter Richtung spielen.
- Alle Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- 2 Teams bilden und jeweils den Feldhälften zuweisen. Welche Mannschaft erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler B und D auch beim Umlaufen der Hütchentore den Ball stets im Blick behalten.
- Zielstrebig abschließen!

## HAUPTTEIL 2: Angriffskombination mit 2 Angreifern und 2 Verteidigern

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



### Organisation

- Die Parcours weiter verwenden
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Verteidiger, die sich in der gegnerischen Feldhälfte aufstellen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

### Ablauf

- Die Passfolge von zuvor beibehalten.
- Mit dem Zuspiel auf D versuchen die Angreifer, im 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Mittellinie zu dribbeln.

### Variationen

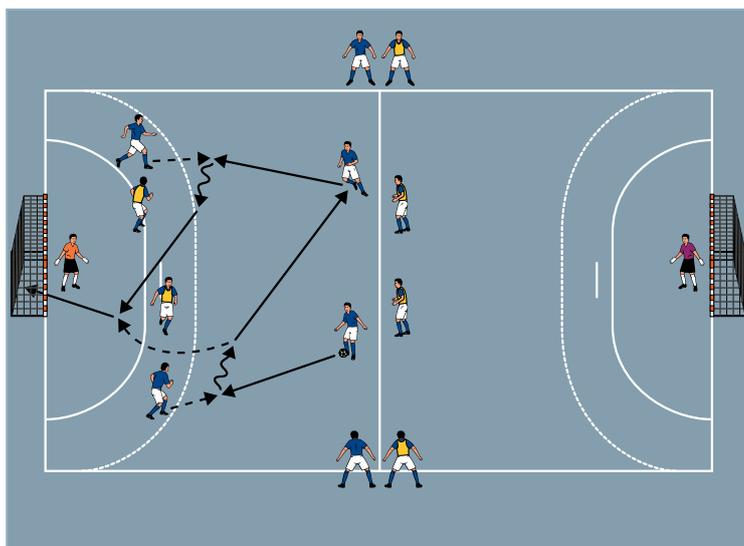
- Bei C starten und den Ablauf in entgegengesetzter Richtung von der anderen Seite durchführen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- In beiden Feldhälften gleichzeitig starten: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Dribblings der Verteidiger über die Mittellinie zählen doppelt.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Verteidiger die Stürmer eng markieren.
- B und D versuchen, die beiden Abwehrspieler gezielt nach außen zu locken, um im Zentrum vor dem Tor Räume zu schaffen.
- Zielstrebig abschließen!

# SCHLUSSTEIL: Kombinationsspiel in Überzahl

von Guido Streichsbier (27.12.2016)



## Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams einteilen
- Die Einwechselspieler postieren sich jeweils an der Mittellinie
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- 2 Spieler von Gelb stellen sich als Konterstürmer in der gegnerischen Hälfte auf

## Ablauf

- Die Angreifer versuchen zunächst, im 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, schnellstmöglich auf einen der beiden Konterstürmer in die gegnerische Hälfte zu passen.
- Diese versuchen, auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- Dabei dürfen alle Spieler zum 4 gegen 4 nachrücken.
- Jeder Angriff wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- Die Spieler regelmäßig durchwechseln.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben tauschen.

## Variationen

- 3 Verteidiger vor dem eigenen Tor postieren, sodass nur noch 1 Konterstürmer hinter der Mittellinie steht.
- Zum Schluss freies Spiel im 4 gegen 4.
- Mehrere Teams einteilen: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Überzahlsituationen geschickt ausspielen.
- Den Ball nicht zu lange ohne Raumgewinn hin- und herspielen.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Die beiden Stürmer des Angreifer-Teams sollen mit höchstem Tempo in der Querbewegung agieren.
- Zielstrebig abschließen!