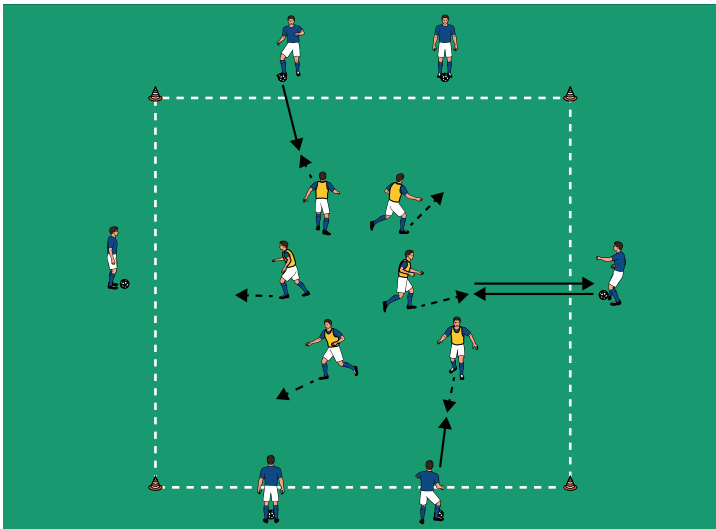


THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



AUFWÄRMEN 1:

WANDSPIEL IM WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 1 rechteckiges Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen.
- ▶ Eine Gruppe positioniert sich mit Bällen außerhalb des Feldes.
- ▶ Die andere Gruppe befindet sich im Feld.

ABLAUF

- ▶ Die Innenspieler laufen je einen Außenspieler im Wechsel an, fordern das Zuspiel und spielen nach folgenden Vorgaben zurück:
 - Flachpass zum Innenspieler, direkt zurückspielen.
 - Flachpass, rechts annehmen, links zurückspielen und umgekehrt.
 - Halbhoch zuwerfen, direkt zurückspielen.
 - Zuwurf auf Brusthöhe, annehmen und zurückspielen.
 - Zuwurf auf Kopf und direkt zurückspielen.
- ▶ Nach je 1 Minute die Aufgaben tauschen.

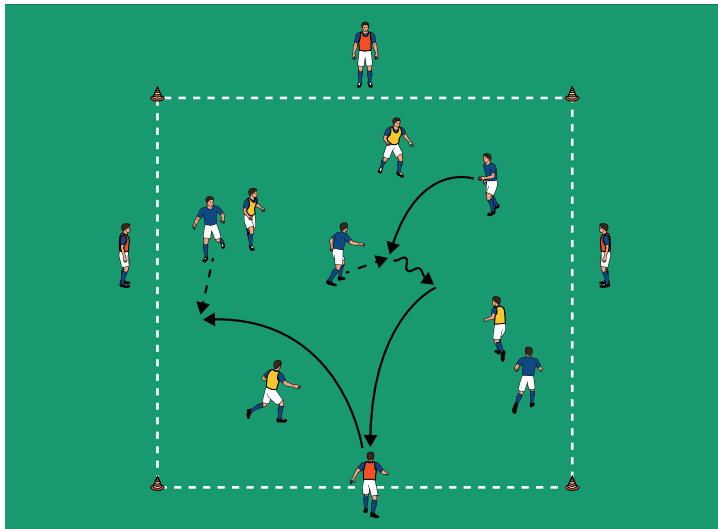
VARIATION

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer spielt innerhalb von 45 Sekunden die meisten Direktpässe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer neue Anspieler suchen.
- ▶ Vor den Zuspielen immer Blickkontakt aufnehmen und namentlich ansprechen.
- ▶ Vor Übergang zu Aufwärmen 2 Dehn- und Kräftigungsübungen durchführen.

THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL MIT ANSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 3 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im Feld 4 gegen 4 Handball auf Ballhalten.
- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen die Anspieler mit ins Kombinationsspiel einbeziehen.
- ▶ Der ballführende Spieler darf maximal 2 Schritte laufen.
- ▶ Sobald der Ball berührt wird oder zu Boden fällt, wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ 10 Zuspiele in Folge ergeben 1 Punkt.
- ▶ 3 Durchgänge mit je 3 Minuten Spielzeit spielen.

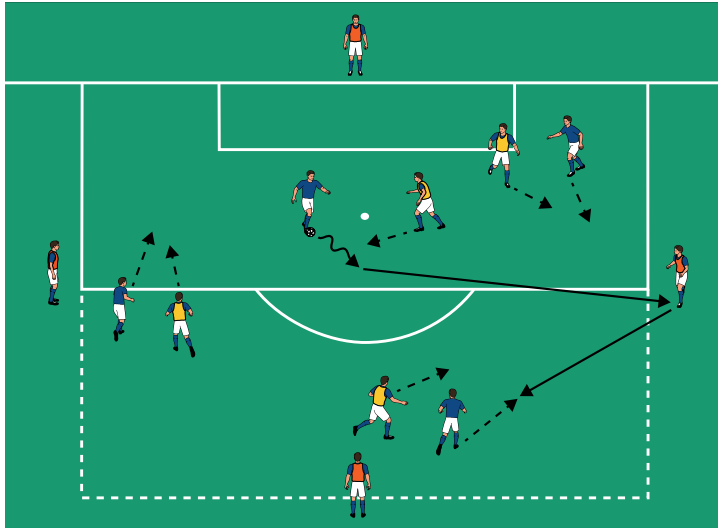
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele müssen als Aufsetzer erfolgen.
- ▶ Die Zuspiele erfolgen als Volley aus der Hand.
- ▶ Hierbei dürfen die Gegner den Passgeber beim Abspiel nicht berühren.
- ▶ Handball auf Tore ohne Torhüter (Treffer dürfen nur per Kopf erzielt werden).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Handballspiel bereitet auf den Schwerpunkt "Zusammenspiel" der Trainingseinheit vor.
- ▶ Das hierfür so wichtige Freilaufen und Anbieten wird bereits im Aufwärmen gefordert.

THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



HAUPTTEIL 1:

4 GEGEN 4 AUF BALLHALTEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld auf doppeltem Strafraum errichten.
- ▶ Die Teams beibehalten.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 plus 4 Wandspieler auf Ballhalten.
- ▶ Die Wandspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Im ersten Durchgang dürfen die Feldspieler mit 3 Kontakten spielen.
- ▶ In allen weiteren sind nur noch 2 Kontakte erlaubt (leistungsstarke Teams können auch ein Direktspiel versuchen).
- ▶ Modus: jeder gegen jeden.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.

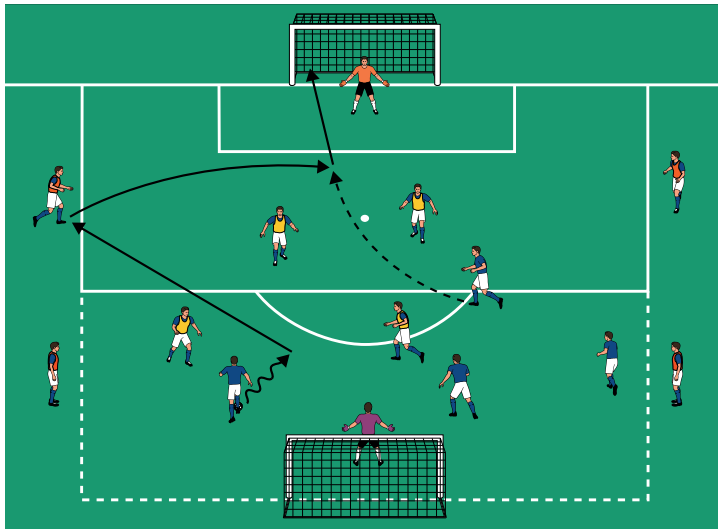
VARIATION

- ▶ Spiel 5 gegen 5 von Anspieler zu Anspieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es können auch mehrere Durchgänge absolviert werden.
- ▶ Die gesamte Übungsfläche nutzen, und das Spiel breit machen.
- ▶ Freiräume erkennen und das Spiel geschickt verlagern.
- ▶ Dem Ballbesitzer nach Möglichkeit immer mehrere Anspielstationen schaffen (Dreiecke bilden!).

THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



HAUPTTEIL 2:

4 PLUS 4 GEGEN 4 AUF TORE

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien des doppelten Strafraums jeweils 1 Tor mit Torhüter besetzen.
- ▶ Die Teams beibehalten.
- ▶ Ein Team positioniert sich gleichmäßig an den Außenlinien.

ABLAUF

- ▶ Die beiden anderen spielen im Feld 4 plus gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten wechselt die Mannschaft außen mit einer im Feld Position und Aufgabe.
- ▶ Modus: jeder gegen jeden.

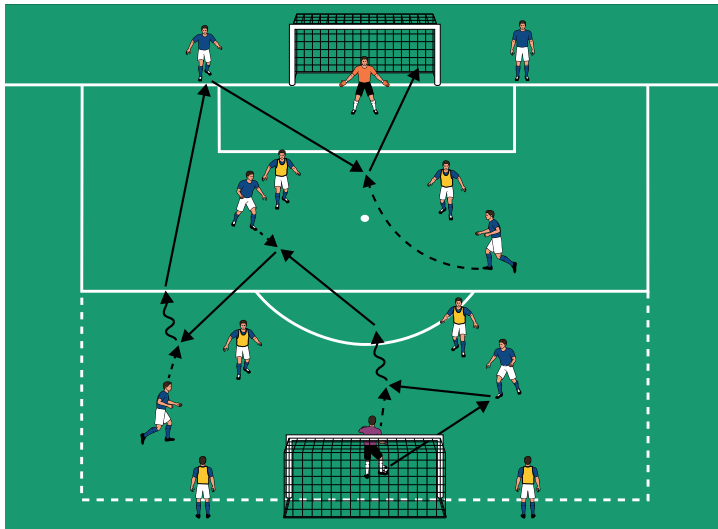
VARIATIONEN

- ▶ Eines der Teams im Feld darf bei beiden Toren Treffer erzielen, das andere soll den Ball so lange wie möglich mit Hilfe der 4 Anspieler in den eigenen Reihen halten.
- ▶ Kontaktbeschränkung für die Außenspieler.
- ▶ Spätestens nach dem 6. Ballkontakt eines Mit- oder Anspielers in Folge muss ein Torschuss erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch ein schnelles, aber genaues Passspiel Torschussmöglichkeiten erarbeiten.
- ▶ Die gesamte Spielfläche nutzen!
- ▶ Die Anspielstationen immer wieder mit einbeziehen!

THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je 2 Spieler aus einem Team auf die anderen beiden aufteilen.
- ▶ 2 Spieler aus jedem Team positionieren sich als Anspieler neben dem gegnerischen Tor.

ABLAUF

- ▶ 4 plus 2 gegen 4 plus 2 mit fester Spielrichtung.
- ▶ Treffer aus dem eigenen Ballbesitz zählen erst, nachdem einer der Anspieler neben dem Tor eingebunden wurde.
- ▶ Kontertoore dürfen direkt erzielt werden.
- ▶ Nach jedem Treffer rücken die beiden Anspieler der erfolgreichen Mannschaft ins Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Rückpässe sind nur als Klatsch-Pass erlaubt.
- ▶ "Shotclock": Nach 20 Sekunden muss ein Angriff spätestens abgeschlossen werden.
- ▶ Treffer, die unmittelbar nach Klatsch-Pass vom Anspieler erzielt wurden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen nun aus der Ballzirkulation aktiv die Tiefe suchen.
- ▶ Somit wird neben dem Zusammenspiel auch die Zielstrebigkeit akzentuiert.
- ▶ Dazu müssen die Anspieler auch selbst aktiv sein und sich stets auf einer Linie mit dem Ball anbieten.