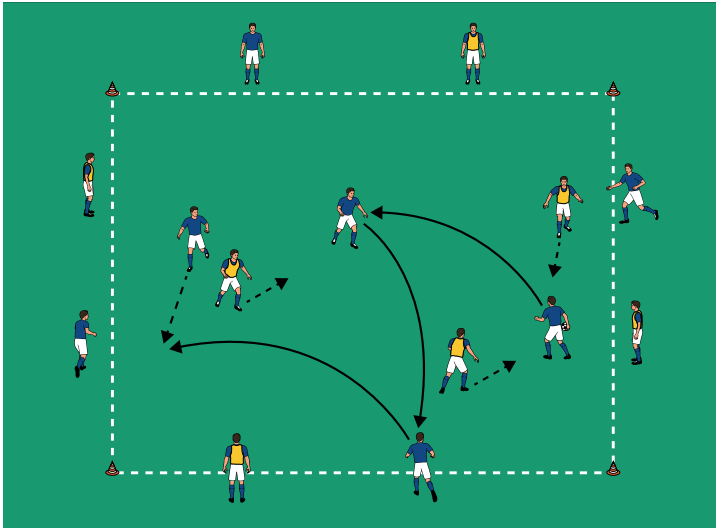


THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN



AUFWÄRMEN 1:

**HANDBALL MIT
AUSSENSPIELERN**

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 4 Wandspieler bestimmen und an den Seitenlinien bzw. den Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Je 3 Spieler postieren sich im Feld.

ABLAUF

- ▶ 3-gegen-3-Handballspiel auf Ballhalten
- ▶ Die Ballbesitzer werfen sich direkt zu. Sie dürfen nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder durch das Feld prellen.
- ▶ Die Wandspieler des jeweiligen Teams dürfen jederzeit einbezogen werden.

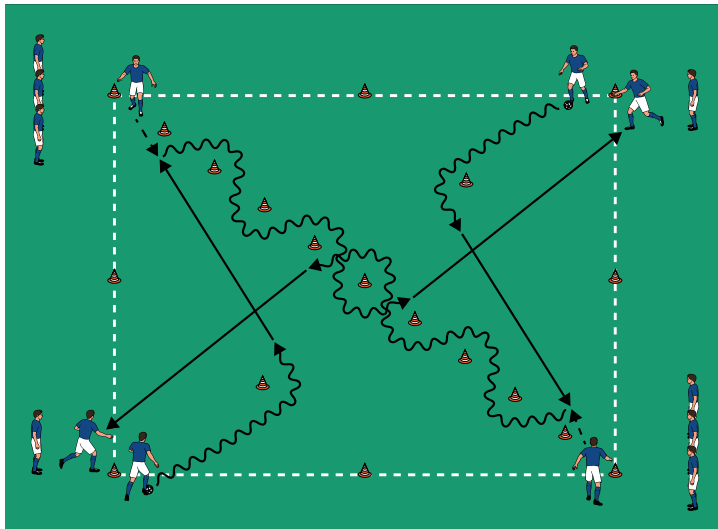
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der zu einem Wandspieler wirft, wechselt sofort nach seinem Zuwurf mit dieser Position und Aufgabe.
- ▶ Die Spieler dürfen sich nur auf Schulterhöhe zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf schnelle Zuwürfe achten (Aktionsgeschwindigkeit).
- ▶ Als Passempfänger möglichst schnell zur Spielfeldmitte aufdrehen, um zahlreiche Abspielmöglichkeiten zu bekommen.
- ▶ Der Torhüter trainiert zunächst separat.

THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN



AUFWÄRMEN 2:

WENDEDRIBBELN IM
SLALOMPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 1 Slalomparcours und 2 Wendehütchen errichten.
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer starten gleichzeitig, umdribbeln das Wendehütchen von rechts und passen zum jeweils ersten Spieler am im Uhrzeigersinn nächsten Eckhütchen.
- ▶ Dieser nimmt in die Bewegung nach vorne in den Parcours an und mit, dribbelt im Slalom bis zum zentralen Hütchen und passt von dort ebenfalls zum ersten Spieler am nächsten Hütchen usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Eckhütchen nach und stellen sich dort wieder an.

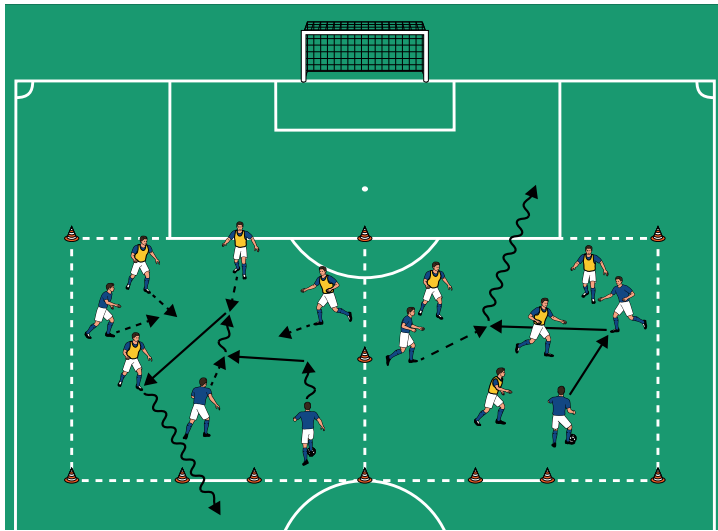
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger müssen vor jeder Ballannahme eine ganze Drehung ausführen.
- ▶ Mit 4 Bällen üben: Die jeweils ersten Spieler an allen Eckhütchen dribbeln gleichzeitig los.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Abspiel zum Mitspieler zeigt.
- ▶ Als Passempfänger den Ball mit der Innenseite in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- ▶ Der Torhüter trainiert weiterhin getrennt.

THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN



HAUPTTEIL 1:

BALLGEWINN IN ÜBERZAHL I

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 25 x 30 Meter große Felder nebeneinander errichten.
- ▶ Jeweils 1 Grundlinie als Dribbellinie markieren.
- ▶ Auf den gegenüberliegenden Grundlinien je 1 Hütchentor errichten.
- ▶ 2 Angreifer-Teams zu je 3 und 2 Verteidiger-Teams zu je 4 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern gleichzeitig spielen: Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 4 über die Dribbellinie zu kombinieren.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Hütchentor.

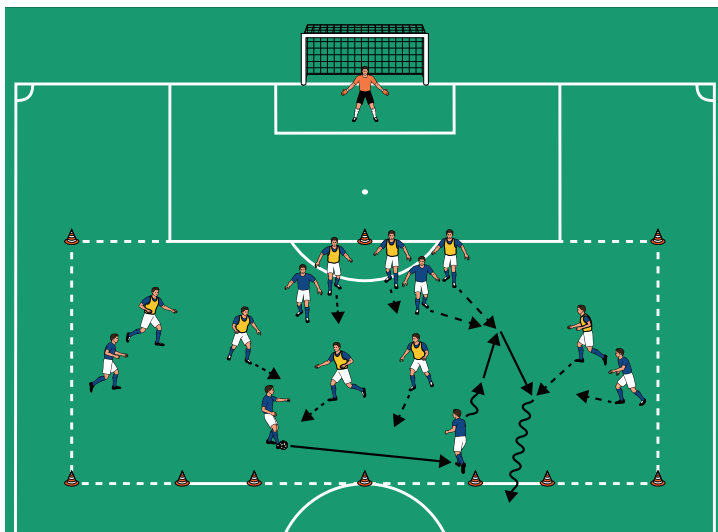
VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern I: Die Angreifer dürfen nur mit 2 Kontakten agieren.
- ▶ Erleichtern II: Die Angreifer dürfen nur mit flachen Zuspielen agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Verteidiger-Team erobert bei jeweils 10 Gegner-Angriffen die meisten Bälle?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zwischen den Angriffen auf ausreichende Pausen achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger möglichst ohne Fouls agieren. Gegebenenfalls Strafpunkte verteilen!

THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN



HAUPTTEIL 2:

BALLGEWINN IN ÜBERZAHL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die beiden Felder zusammenlegen.
- ▶ 1 Angreifer-Team zu 6 und 1 Verteidiger-Team zu 8 Spielern bilden.
- ▶ Zusätzlich 1 Großtor mit Torhüter besetzen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 8 über die Dribbellinie zu dribbeln.
- ▶ Anschließend darf der Ballbesitzer auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.

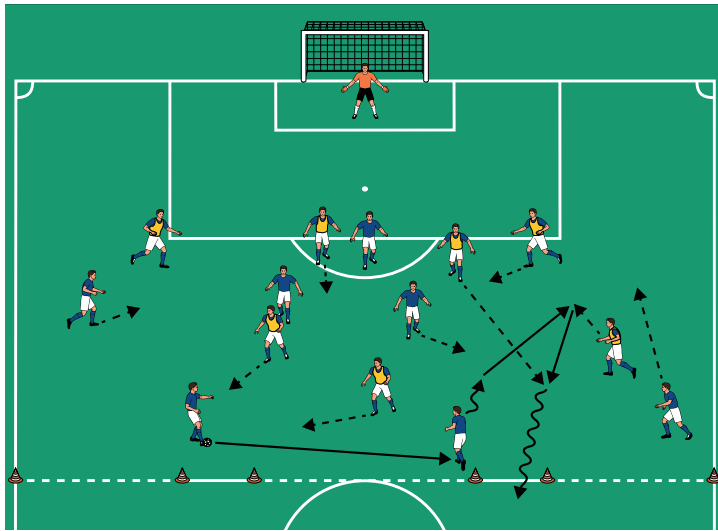
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur flach kombinieren.
- ▶ 1 Verteidiger darf in den Strafraum nachrücken und den Ballbesitzer beim Torschuss unter Druck setzen.
- ▶ 1 Verteidiger und 1 weiterer Angreifer dürfen zum 2 gegen 1 nachrücken.
- ▶ Alle Spieler dürfen frei in den Strafraum nachrücken.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Das Feld auf die gesamte Spielfeldbreite erweitern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter stößt erst jetzt zum Mannschaftstraining hinzu.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, die Ballbesitzer zu 'doppeln'.
- ▶ Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und auf die beiden Minitore kontern.
- ▶ Als Angreifer jede Möglichkeit zum Durchbruch in den Strafraum nutzen und zielstrebig abschließen!

THEMA: DURCH GEZIELTES PRESSING ZUM BALLGEWINN



SCHLUSSTEIL:

3-3-1 GEGEN 4-2-1

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor mit Torhüter und 2 Hütchentoren errichten.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 7 Spielern einteilen.
- ▶ Die Teams im 4-2-1- bzw. im 3-3-1-System aufstellen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten und Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern I: Das Feld wie in Hauptteil 2 wieder verkleinern.
- ▶ Erleichtern II: Das "Verteidiger-Team" in Überzahl agieren lassen.
- ▶ Jedes Foul mit einem Strafstoß für die Angreifer ahnden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger versuchen, die jeweiligen gegnerischen Ballbesitzer geschickt in Überzahl anzugreifen und so den Ball zu erobern.
- ▶ Dabei sollten sie möglichst keine Fouls verursachen. Gegebenenfalls Strafpunkte verteilen!
- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Nach dem Ballgewinn schnell umschalten und möglichst zielstrebig abschließen.