

Handball: Das schnelle Spiel am Kreis

Häufige Rhythmuswechsel, schnelle Gegenstösse und gewaltige Sprungwürfe prägen das Handballspiel. Das alles sollte ausdauernd und spielnah trainiert werden.

Wurf vom Kreis

Wozu? Verbesserung des Absprunges und der Wurftechnik.

Wie? Koordinative Sprungaufgabe (z. B. Karree-Sprünge, siehe Seite 5).

Anschliessend positioniert sich der Spieler am Kreis und erhält ein Zuspiel.

Sprungfallwurf vom Kreis gegen den Torhüter, abrollen und schnelle Verschiebung rückwärts zur Ausgangsposition. Zwei schnelle Seitstellschritte nach links und zurück. Zweites Zuspiel vom Partner mit anschliessendem Wurf.

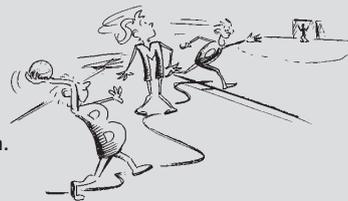
Dauer: je acht bis zehn Sekunden. 20 Sekunden lockere Trabpause mit/ohne Ball oder lockere Seitstellschritte entlang des Sechsmeter-Kreises.

Gegenstoss

Wozu? Verbesserung der Kleingruppentaktik.

Wie? Schnapp- oder Tupfball-Varianten kombiniert mit Gegenstoss. Mit gleichem Bestand (bis 5:5) oder im Überzahlspiel spielen zwei Teams in einem begrenzten Feld gegeneinander Schnapp- oder Tupfball. Auf ein Signal startet das ballbesitzende Team einen Gegenstoss gegen das andere Team.

Dauer: 15 – 20 Sekunden Spiel, anschliessend direkter Gegenstoss. 30 – 40 Sekunden lockere Trabpause zurück in die Ausgangsposition.



Luftsprünge

Wozu? Verbesserung der Sprungkraft.

Wie? Sprungabfolge auf der Langbank. Beidbeinige Sprünge diagonal vorwärts über die Langbank. Schnelles Skipping an Ort mit Heben des Schwungbeines auf die Langbank. Wechselsteigsprünge diagonal über Langbank mit Landung auf Gegenbein. Aus Grätschstand Sprung und Landung mit beiden Füßen auf der Langbank mit Rücksprung zum Grätschstand.

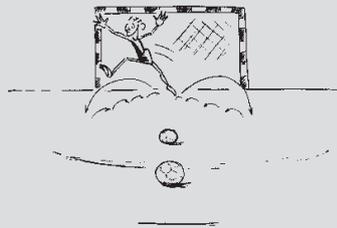
Dauer: acht bis zehn Sekunden; anschliessend Wurf mit technischer Vorgabe oder kurzer Sprint über fünf Meter. 20 Sekunden lockere Trabpause.

Zwischen den Pfosten

Wozu? Verbesserung des Beinabstosses und des Gegenstosspasses der Torhüterin.

Wie? Die Torhüterin steht in der Mitte des Tores. Einbeiniger Abstoss diagonal vorwärts, Landung auf Gegenbein mit anschliessenden Seitstellschritten zurück zur Mitte. Einbeiniger Abstoss diagonal auf die andere Seite. Nach vier Wiederholungen folgt ein Sprint über vier Meter zum Ball mit erstem Gegenstosspass zur Mitspielerin. Danach Sprint über vier Meter und zweiter Gegenstosspass.

Dauer: zehn Sekunden, anschliessend 20 Sekunden lockere Trabpause mit/ohne Ball.



Mit Gegner und Ball

Im Handball bewährt sich ein Mix von verschiedenen Übungen mit und ohne Ball in Kombination mit Zweikampf- oder Torschuss-Situationen. In den Trabpausen können zusätzlich koordinative Aufgaben gestellt werden (Jonglieren, Prellformen, Passen). Gesamtbelastung: zwei bis vier Blöcke à 6 – 15 Minuten mit je ca. zehn Minuten Pause.