

In diesem dritten und letzten Teil der Beitragsserie zur Vorbereitungsplanung mit drei Einheiten in der Woche finden Sie erneut drei komplette Trainingseinheiten mit zahlreichen Übungsformen. In der Vorbereitungsperiode 3 ähnelten die Inhalte denen während der Saison stark, weil der Schwerpunkt Taktik immer mehr in den Vordergrund rückt – so hätte diese Trainingswoche inklusive taktische Vorbereitung in Angriff und Abwehr (z.B. als Spielvorbereitung) auch Ende des Jahres oder der Saison stattfinden können.

## Ist 'dreimal' wirklich 'zweimal' zu wenig? Teil 3



Alle Fotos: Frauke Korfsmeier

Drei Trainingseinheiten einer Woche aus der Vorbereitungsperiode 3 der PSV Recklinghausen (2. Bundesliga)

Ein Beitrag von Sandra Mroz und Frauke Korfsmeier

**KÖNNENSSTUFE: KINDERHANDBALL (BIS 12 JAHRE):** ■■■■  
**JUGENDHANDBALL (12 BIS 18 JAHRE):** ■■■■

**MITTLERER/UNTERER LEISTUNGSBEREICH (AB 19 JAHRE):** ■■■■  
**HÖHERER LEISTUNGSBEREICH (AB RL):** ■■■■

### Info: 3. Baustein der Vorbereitung

1 W	%	5 Wochen Vorbereitungsperiode III	
Pause	Dienstag 2 Std	30	Individuالتaktik/Technik
		10	Torwart
		50	Tempospiel
		10	Spiel
	Donnerstag 2:15 Std	30	Ausdauer
		20	Torwart
		20	Individuالتaktik Angriff/Technik
		20	Abwehrtaktik
		10	Spiel
	Freitag 2:15 Std	20	Stabilisieren
		10	Technik
		10	Torwart
20		Individuالتaktik Angriff/Technik	
20		Mannschaftstaktik Angriff	
	20	Spiel	

Saisonstart

### Langsam wird's ernst!

In VP 3 nähern sich Mannschaft und Trainer langsam aber sicher dem Saisonstart. In der Regel rückt dann das Taktiktraining mit Kleingruppen- und mannschaftstaktischen Themen in den Vordergrund. Dazu gehören beispielsweise die Einführung neuer und Auffrischung bekannter Konzeptionen und Abwehrformationen. Hinzu kommen die üblichen Trainingsinhalte wie Torwart-, Torwurftraining und das Tempospiel, die zum Formerhalt zwingend notwendig sind, aber genug Spielraum lassen, sich innerhalb der Saison durch Akzentuierung bestimmter Schwerpunkte gezielt auf Gegner vorzubereiten.

### Wie in der Saison

In der hier dargestellten typischen Trainingswoche bildet *dienstags* das Tempospiel den Trainingsschwerpunkt und setzt gleichzeitig die Belastungsspitze der Woche, weil mittwochs der Pausentag Erholung ermöglicht. *Donnerstags* ist die Intensität geringer als *dienstags*, was Gelegenheit für eine zusätzliche Torwartübung (inklusive Aufwärmen also zwei) und erste taktische, meist die Abwehr betreffende Inhalte bietet. Vor

dem Training liefen die Spielerinnen 40 Minuten bei niedriger Pulsfrequenz in der Vorbereitungszeit draußen, während der Saison liefen sie etwa 25 Minuten im Anschluss an die wöchentliche Videoanalyse zur Spielvorbereitung ebenfalls draußen. *Freitags* sind nach einem Stabilisierungsprogramm ebenfalls taktische (Angriffs-) Inhalte Themen. Die Intensität richtet sich nach dem Spieltermin (Samstag = kurze Trainingswoche und Intensität niedriger als donnerstags/Sonntag = lange Trainingswoche und Intensität ähnlich wie Donnerstag, vgl. Info 2 in *ht 5+6/2008*, Seite 48).

### Trainingstagstruktur mit austauschbaren Inhalten

Als taktische Inhalte finden Sie hier in der Donnerstagseinheit Beispiele, die 5:1-Abwehr zu trainieren (wie auch innerhalb der Spielzeit als Gegnervorbereitung möglich) sowie am Donnerstag und Freitag taktische Angriffsmittel gegen eine 6:0-Abwehr mit offensiv agierenden Halbspielern. Diese taktischen Themen sind beliebig austauschbar. Wir nutzten diese Zeiträume in der Regel zur Spielvorbereitung und/oder -nachbereitung sowie gezielten Arbeit an technisch-taktischen Schwächen.

# TRAININGSPLANUNG

## Gestalten Sie die Intensität im Training gezielt

Neben der Intensitätsgestaltung innerhalb der Trainingswoche ist auch die Intensitätsgestaltung der Trainingsabende wichtig: Nach einem individuellen Einlaufen und Dehnen/Kräftigen führten wir immer ein Aufwärmspiel (langsam steigende Intensität) durch. Dann folgte eine Torwartübung, die für Feldspielerinnen oft mit Technik- oder Athletikaufgaben kombiniert wurden (für die Feldspielerinnen eher geringere Intensität). Danach wechselten sich Übungsformen mit höherer (z.B. Tempospiel oder Spielformen)

und niedrigerer (z.B. Torwurf-/Entscheidungs- oder Taktiktraining) Intensität ab, damit die Spielerinnen während der Trainingseinheit nicht auskühlten (Verletzungsprophylaxe) und auch nach oder während einer spielnahen Belastung die nötige Konzentrationsfähigkeit für taktisch anspruchsvollere Übungen trainierten. Während der einzelnen Trainingseinheit sollte der Trainer immer wieder prüfen, ob die Intensität, die er im Vorfeld geplant hat, auch tatsächlich eintritt. Kurzfristige Veränderungen, wie Absagen/Verspätungen mehrerer Spielerinnen, Verletzungen/Ausfälle während des Trainings, 'Überbe-

setzungen' einzelner Positionen können dazu führen, dass die Intensität trotz eines sorgfältig vorbereiteten Trainings nicht der geplanten entspricht. Als eine der schwerwiegendsten Veränderungen eines Trainingsabends erlebten wir stets die nicht eingeplante Anwesenheit einer dritten Torhüterin bzw. der kurzfristige Ausfall der zweiten Torhüterin. Trotzdem muss es der Anspruch eines Trainers sein, spontan durch Regel- oder Ablaufänderungen, Verlängerung/Verkürzung der Laufwege sowie integrierte Zusatzaufgaben die Intensität auch während der Übungsstunde zu steuern.

## Trainingseinheit für einen typischen Dienstag in VP 3

### 1. Individuelles Laufen und Dehnen sowie Parteiball (20 Minuten)

- Alle Spielerinnen laufen und dehnen individuell.
- 2 Mannschaften bilden. Ein Ball ist im Spiel. Innerhalb des Freiwurfsraums (je nach Gruppengröße im Torraum) spielen die Mannschaften

Parteiball. Gelingt es einer Mannschaft, zehn Pässe (ohne Rückpass, ohne Prollen) zu spielen, erzielt sie einen Punkt, wenn sie den Ball im gegenüberliegenden Torraum ablegt. Dann Ballbesitzwechsel.

### 2. Ballgewöhnung (10 Minuten)

#### ● ORGANISATION

- Alle Spielerinnen stehen paarweise nebeneinander auf beiden Seiten des Spielfelds. Die Paare auf der linken und der rechten Seite stehen so versetzt, dass sie aneinander vorbei laufen können. 2 Bälle sind im Spiel.
- Die Passwege sind auf beiden Seite gleich, beide Seiten üben simultan!

#### ► ABLAUF 1 (ABB. 1)

- Jeweils die äußeren Spielerinnen beider Seiten (A1 und B1) haben den Ball. Beim Vorwärtslaufen passen sie zu ihrer Partnerin (A2 und B2), die innen läuft und den Ball zurückspielt.
- Etwa auf Höhe der Mittellinie treffen sich beide Paare und tauschen die Bälle: Pass der jeweils äußeren Spielerin (A1 und B1) zur inneren Spielerin (A2 und B2) des entgegenkommenden Paares. Nach dem Bälletausch spielen die Paare erneut einen Doppelpass und dann zur Gruppe auf der anderen Seite.

#### ► ABLAUF 2 (ABB. 2)

- Jetzt haben die inneren Spielerinnen (A2 und B2) den Ball. Beim Vorwärtslaufen spielen sie zu ihrer Partnerin (A1 und B1), die den Ball zurückspielt.
- Etwa auf Höhe der Mittellinie tauschen die innen laufenden Spielerinnen die Bälle und passen danach wieder nach außen. Nach Rückpass und Übergabe an die andere Seite: Start von vorn.

#### KOMMENTAR

„Sind die Lauf- und Passwege klar, zunehmend das Lauftempo steigern! Die Bälle kehren immer zu ihrer Seite zurück und gelangen nie zur anderen. Als zunehmendes Technikelement können Pass- und Wurfäusungen vor dem Abspiel erfolgen, dennoch: simultan arbeiten! Bei zu vielen Ballverlusten geben Sie Zeiten ohne Fehler (z.B. 90/120/150 Sekunden) vor – sonst 'Neustart'. Mit so einer Vorgabe können Sie gezielt die Konzentrationsausdauer schulen bzw. die Übung zu einer 'disziplinarischen Maßnahme' umgestalten.“

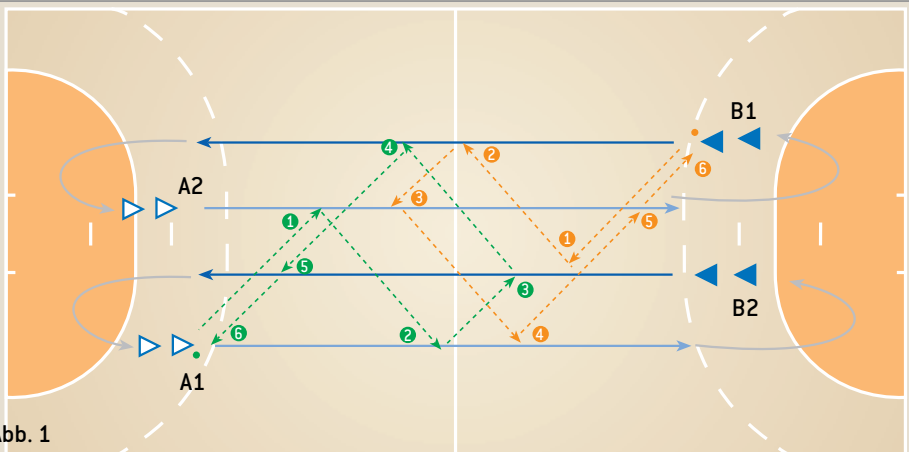


Abb. 1

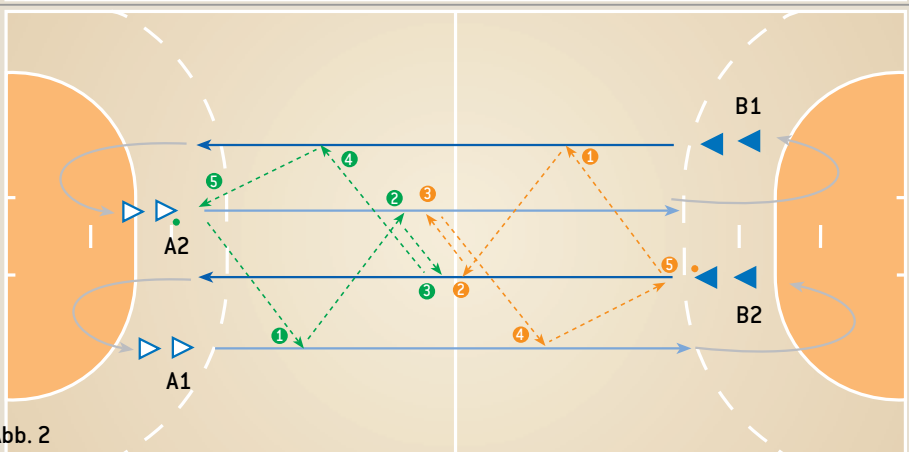
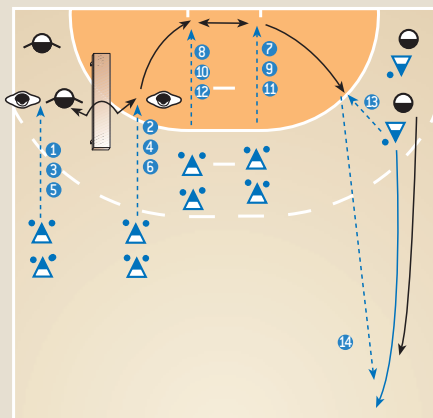


Abb. 2

## Ist 'dreimal' wirklich 'zweimal' zu wenig?, Teil 3

### Trainingseinheit für einen typischen Dienstag in VP 3

#### 3. Torwart erwärmen (15 Minuten)



#### ► ABLAUF

- 6 Würfe am Airbodytor abwehren (s. Koordinationsaufgaben rechts), dann 6 Würfe im Tor parieren und nach Zuspiel einen Langpass zum Gegenstoß spielen. Die TW üben abwechselnd.
- 3 Durchgänge (1 und im Tor hohe Würfe; 2 und im Tor flache Würfe; 3 und im Tor halbhoh Würfe) absolvieren.
- Spielnahe Passaufgabe: Zum Gegenstoß laufen immer 2 Spielerinnen (Abwehr knapp hinter Angriff).

#### 1. Hockwende – hohe Bälle aus der Drehung abwehren



1a



1b

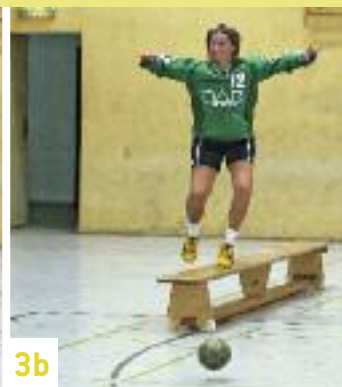


1c

#### 3. Wechselsprünge über die Bank – halbhoh Bälle aus dem Umspringen



3a



3b



3c

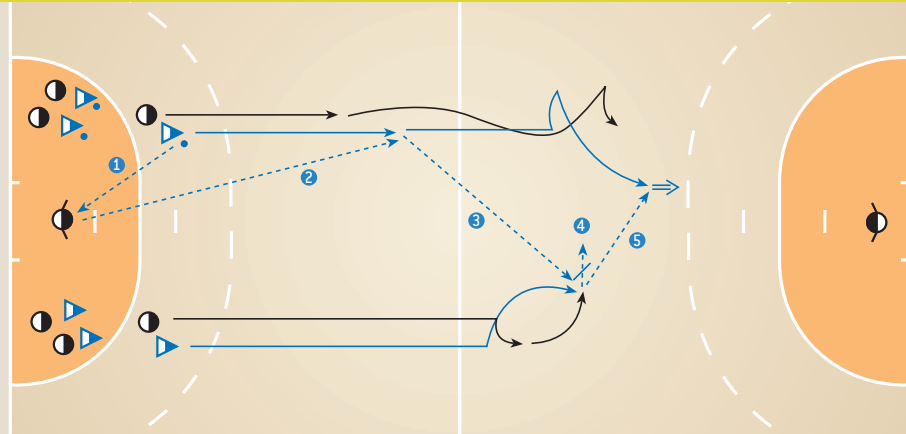
#### 4. 2 gegen 2 – Gegenstoßwettkampf (15 Minuten)

#### ● ORGANISATION

- 2 Mannschaften bilden. Beide Tore sind besetzt. Es treten immer 2 Spielerinnen beider Mannschaften gegeneinander an.

#### ► ABLAUF

- Mit leichtem Vorsprung (etwa 1m) stehen die beiden Angreiferinnen im Freiwurfraum. Knapp dahinter die beiden Verteidigerinnen.
- Nach Zuspiel zur TW ist der Wettkampf eröffnet und alle 4 sprinten zur gegenüberliegenden Seite. Die TW passt zu einer Angreiferin, die **ohne zu prellen** mit ihrer Partnerin gegen die beiden Abwehrspielerinnen ein Tor erzielen soll.
- Sind alle Spielerinnen auf der anderen Seite, erfolgt der Start von dort und die andere Mannschaft greift an.
- Alle Tore können gezählt und beispielsweise nach 6/8/10 Durchgängen verglichen werden.
- Auch die TW müssen sich konzentrieren: Sind zu viele Pässe ungenau, Fehlpass sanktionieren!



#### KOMMENTAR

„Um zum Torwurf zu gelangen, ist es entscheidend, dass die Angreiferinnen keine Unterbrechung durch Foulspiel zulassen und schnell Raum gewinnen: Entweder sie entscheiden das Duell im geraden Sprint und lassen die Verteidigerinnen die gesamte Zeit über hinter sich. Mitunter müssen sie jedoch ein hohes Laufpensum absolvieren (Pass-/Lauf-tauschungen, Kreuzen usw.), um sich den Zugriffen der Verteidigerinnen zu entziehen, wenn diese es geschafft haben, sich zwischen die Angreiferinnen und das Tor zu bewegen. Eventuell kann einmaliges Tippen erlaubt werden. Der Mannschaftswettkampf erhöht den Anreiz für die Abwehr, in letzter Konsequenz zu unterbrechen und damit den Angriff spielnah herauszufordern. Als Variation kann der Angriffstreifen festgelegt werden: z.B. nur im Mittelstreifen, nur auf der rechten/linken Angriffsseite. Fallen zu wenig Tore, können Sie den Vorsprung der Angreiferinnen vergrößern und/oder es der Abwehr untersagen, innerhalb des Freiwurfraums zu verteidigen. So können Angreiferinnen hinterlaufen und Übergänge spielen.“

# TRAININGSPLANUNG

## 2. Schlusssprung seitlich und Hände hinter dem Rücken klatschen – flache Bälle abwehren



2a



2b



2c



2d



2e

en abwehren (wichtig: direkt Umspringen – Zwischenschritte nur vor Einnehmen der Ausgangsposition (3a/f)!)



3d



3e

Gute Fuß- und Bein Streckung!  
Ziel: groß werden!



3f



3g



3h

Zu geringe Fuß- und Bein Streckung – Fehler: Kleine Haltung!

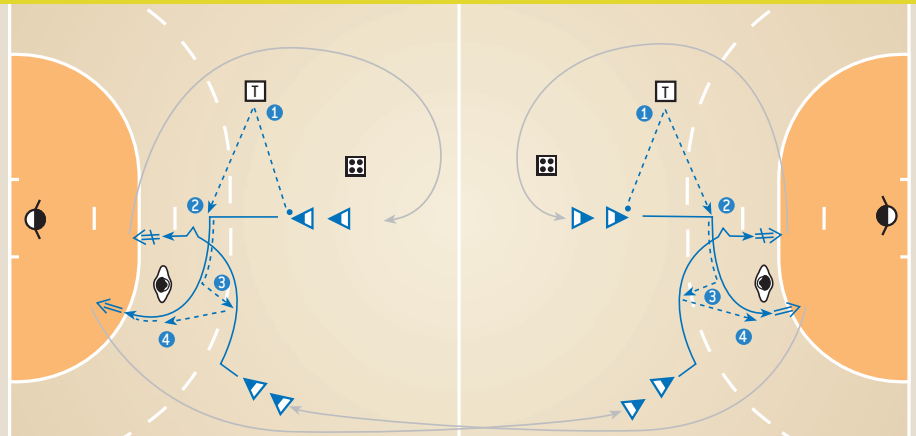
## 5. Kreuzen mit direktem Rückpass (15 Minuten)

### ● ORGANISATION

- Airbodies simulieren Abwehrspieler auf der HL- und HR-Position auf beiden Hallenhälften.
- Alle Spielerinnen besetzen die RM- und RR-/RL-Position. Auf beiden Seiten sind Trainerin/TW Anspielstationen.

### ▶ ABLAUF

- RM passt zur Anspielerin, erhält den Ball zurück und leitet das Kreuzen mit der RR-/RL-Spielerin ein.
- Direkt nach dem Abspiel an die Halbangreiferin, spielt diese den Ball zurück und RM bricht eng am Airbody vorbei zum Torwurf durch.
- Die Werferin stellt sich auf der anderen Seite auf der Halbposition an. Die RR- bzw. RL-Spielerinnen schließen sich auf ihrer Hallenhälfte auf der RM-Position an.
- Nach einigen Minuten können die Airbodies durch Abwehrspielerinnen ersetzt werden.
- **Steuerung:** Zur Intensitätssteigerung Zusatzaufgaben beim Seitenwechsel einführen: z.B. Hütchen-/Reifenparcours.



### KOMMENTAR

„Um die Spielerinnen (auch beide Torhüterinnen) ausreichend zu belasten, nutzten wir hier beide Hallenhälften. Durch das Rotationsprinzip übten die Spielerinnen in hoher Wiederholungszahl den Durchbruch zur und gegen die Wurfarmseite. Wichtig ist, dass der Rückpass schnell erfolgt (z.B. mit einem Pritschpass) und die entgegen kreuzende Halbspielerin ihre Angriffstäuschung mit einem Sprungwurf (ohne Ball) glaubhaft unterstreicht. Der Durchbruch gelingt optimal, wenn nicht geprellt werden muss. Als Erweiterung wird eine Abwehrspielerin integriert und die Übung zum Entscheidungstraining für die Halbspielerin: Geht die Abwehrspielerin mit der einleitenden RM-Spielerin mit, wirft RR/RL aus dem Kreuzen aufs Tor. Erkennt die Halbspielerin, dass die Verteidigerin den Wurf von der entgegen kreuzenden Halbspielerin erwartet und entsprechend Stellung bezieht, pritscht sie den Ball sofort zu RM weiter. Um diese richtige Entscheidung herbei zu führen, muss sich die Abwehrspielerin eindeutig verhalten!“

## Ist 'dreimal' wirklich 'zweimal' zu wenig?, Teil 3

### Trainingseinheit für einen typischen Dienstag in VP 3

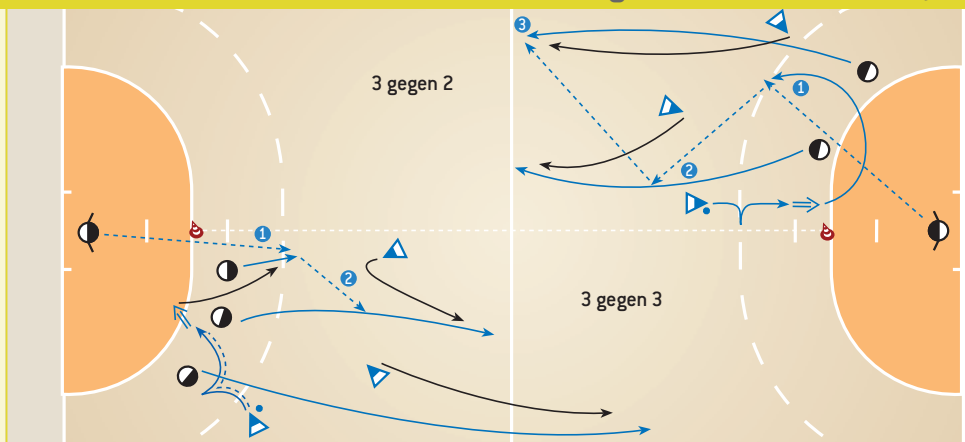
#### 6. Gegenstoßabwehr (15 Minuten – z.B. 3 mal 4 Minuten Intensivbelastung; dazwischen Pausen)

##### ● ORGANISATION

- Die Halle in 2 Längsstreifen teilen. Beide Tore sind besetzt. Beide Streifen üben abwechselnd. 2 Bälle sind im Spiel.
- Je nach Gruppengröße in einem Streifen 3 gegen 3 und im zweiten 3 gegen 2 spielen.

##### ► ABLAUF

- Gruppe A beginnt. Ist der Angriff 3 gegen 3 abgeschlossen, leitet die TW schnellstmöglich einen Gegenstoß/die 2. Welle ein. Die Angreiferinnen schalten sofort um zur Gegenstoßabwehr. Ob unterbrochen oder nicht, Gruppe A bleibt auf der anderen Hallenseite und Abwehr und Angriff tauschen.
- Dann spielt die andere Gruppe 3 gegen 2 mit Gegenstoßabwehr.



##### KOMMENTAR

„Die Angreiferinnen üben die erfolgversprechendste Zuordnung bei der Gegenstoßabwehr: Schließt LA den Angriff ab oder bezieht die Eckenaußen-Position, so muss beim Rückzug eventuell die Halbspielerin gegen die gegnerische Außenspielerin verteidigen. Je nach Gruppengröße in einem Streifen im Überzahlangriff spielen (hier B), was für die Gegenstoßverteidigung eine besondere Herausforderung darstellt. Oder aber die jeweilige Werferin nimmt nicht am Gegenstoß teil – 2 gegen 2.“

#### 7. 2 mal 3 gegen 3 als Gegenstoßübung (15 Minuten)

##### ● ORGANISATION

- 3 Mannschaften bilden. Gespielt wird in einem seitlich begrenzten Feld.

##### ► ABLAUF

- C wehrt ab. Die beiden übrigen Mannschaften greifen abwechselnd an:
  - A (grün) greift 3 gegen 3 gegen C (schwarz) an (offensive Abwehr – 2. Welle-Situation). Nach Abschluss auf der rechten Hallenseite (ob Tor oder nicht) müssen alle Spielerinnen von A mindestens bis zur gegnerischen 9-m-Linie laufen und bekommen dann einen neuen Ball. Auf dem 'Rückweg' spielen sie erneut 3 gegen 3 gegen C und scheiden dann aus.
  - Jetzt betritt B (orange) das Feld und spielt 2 mal 3 gegen 3 gegen C.
- Die Angreifer können maximal 2 Tore (Hin-/Rückweg) erzielen.
- Nach einer bestimmten Zeit (3/4/5 Minuten) wird A oder B Abwehr und C tritt gegen eine Mannschaft an.
- Spielt die Abwehr bspw. auf dem Hinweg den Ball aus dem Feld oder gewinnt ihn, müssen die Angreiferinnen trotzdem über 9-m laufen und können max. ein Tor auf dem Rückweg erzielen.
- Wer gewinnt das 'Turnier'?

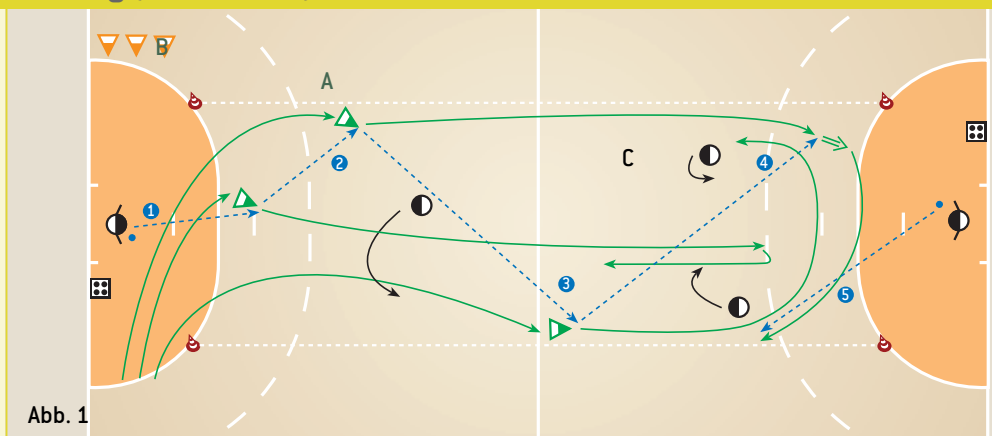


Abb. 1

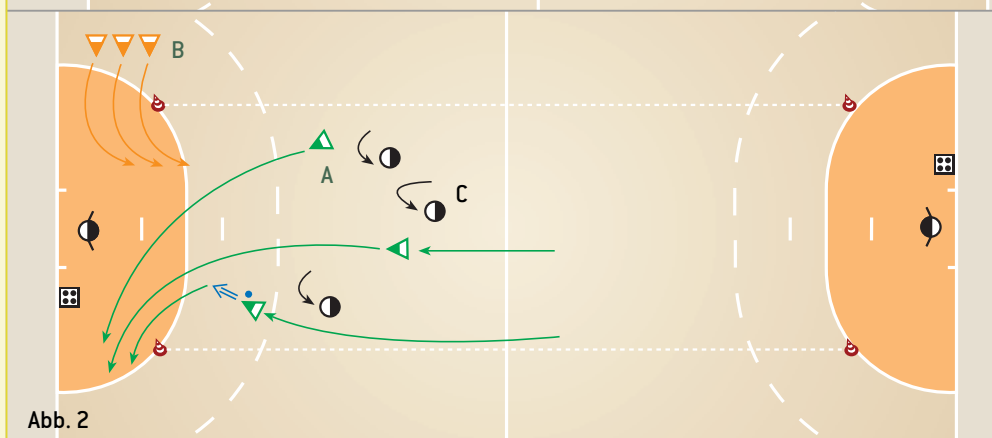


Abb. 2

##### KOMMENTAR

„Die Abwehr beeinflusst das Gesamtergebnis maßgeblich und ist trotz hoher Belastung motiviert. Als Tempoverschärfung Freiwurf-Fouls als Ballverlust werten. Ist die Gruppe nicht durch 3 teilbar, spielt die Abwehr in Unterzahl und wird durch 'Ausleihspielerinnen' im Angriff verstärkt.“

#### 8. Spiel: Ohne Anwurf nach Torerfolg: Gegenstoß und 2. Welle sowie Gegenstoßabwehr üben! (15 Min.)

# TRAININGSPLANUNG

## Trainingseinheit für einen typischen Donnerstag in VP 3

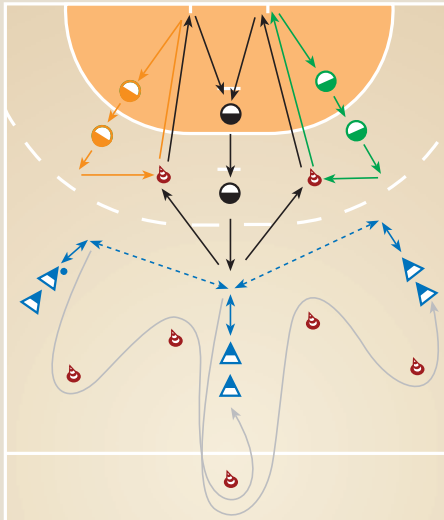
### 1. Aufwärmen (40 Minuten draußen laufen); Ballgewöhnung (15 Minuten)

#### ● ORGANISATION

- HR, HL und VM doppelt besetzen. Die übrigen Spielerinnen (auch TW) besetzen RR, RM und RL. 2 Hütchen markieren die 'Einrück-' bzw Laufwege.
- 1 Ball ist im Spiel.

#### ▶ ABLAUF

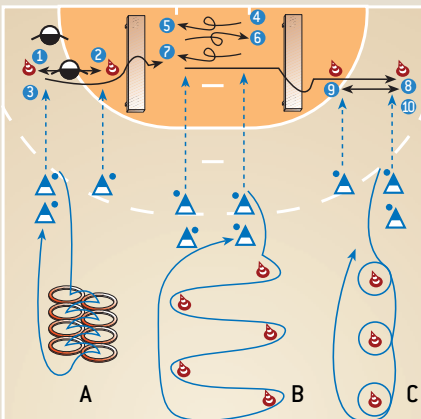
- Die Rückraumspielerinnen führen Stoßbewegungen durch und spielen den Ball fortwährend von links nach rechts. Die jeweiligen Abwehrspielerinnen treten auf die Ballführerin heraus, berühren sie kurz in Abwehrgrundposition und rücken in Passrichtung seitlich nach hinten (Hütchen!) ein. Dann laufen sie rückwärts zum Tor, berühren einen Pfosten und stellen sich auf ihrer Abwehrposition wieder an.
- Später die Verteidigerinnen tauschen.



#### KOMMENTAR

„Für eine korrekte Abwehrposition verzögern die Angreiferinnen zunächst. Dann das Tempo zunehmend steigern, damit die Abwehrwege automatisiert werden. Damit die Belastung der Abwehrspielerinnen steigt, können 4 Spielerinnen rotieren. Dann nach Pfostenberühren immer eine Position weiterrücken. Die Angreiferinnen spielen einmal von links nach rechts und wieder zurück und wechseln dann nach dem Slalomkurs durch die Hütchen zur nächsten Position. Diese Ballgewöhnungsübung dient als Vorübung für die Übung zum Abwehrzentrum einer 5:1-Abwehr. Mit diesen Basics erinnert man die Spielerinnen daran, aktiv herauszutreten, einzurücken und Gegnerkontakt aufzunehmen. Im 5:1-Verband steht vor allem die VM quer, um Bälle abzufangen.“

### 2. Torwart erwärmen (15 Minuten)



#### ● ORGANISATION

- 4 Hütchen bilden links und rechts neben dem Tor 2 weitere Tore. Zwischen den 3 Toren stehen zwei Bänke.
- Hinter den Werferinnen bilden Reifen und Hütchen 3 Athletikparcours.

#### ▶ ABLAUF

- Die TW wehrt 3 Bälle im linken Hütchen-Tor ab, springt im Schlusssprung seitlich über die Bank, wehrt 4 Bälle im Tor ab, springt über die 2. Bank und wehrt 3 Bälle im rechten Hütchen-Tor ab.
- Die Werferinnen laufen nach jedem Wurf durch den Reifenparcours (1 Kontakt pro Reifen, A), in Sidesteps im Slalom (B) bzw. in schnellen Vorwärts-/Seitwärts-/Rückwärtsschritten (C) durch um die Hütchen.



1



4



2



5



3

#### KOMMENTAR

„Im Tor erwartet die TW eine anspruchsvolle Koordinations- und Orientierungsaufgabe: Nach jedem abgewehrten Ball dreht sie sich auf dem Weg in die andere Ecke um die eigene Achse (Bild 3) und drückt sich aus der Drehung sofort ab (Bild 4). Sie muss sich neu orientieren und nimmt zwangsläufig den Ball sehr spät wahr. Die Werferinnen müssen konzentriert werfen – sonst erfolgt eine Strafe!“

## Ist 'dreimal' wirklich 'zweimal' zu wenig?, Teil 3

### Trainingseinheit für einen typischen Donnerstag in VP 3

#### 3. 5:1-Abwehr (20 Minuten)

##### ● ORGANISATION

• 4 Abwehrspielerinnen besetzen das Zentrum einer 5:1-Abwehr. KM sowie die drei Rückraumpositionen besetzen. An der Mittellinie steht eine Trainerin mit Ballkiste bereit.

##### ► ABLAUF

• Immer 3 Spielerinnen spielen mit der (festen) Kreisspielerin 4 gegen 4 gegen die Abwehr. Ist der Angriff abgeschlossen starten die 2 Rückraumspielerinnen zur Mitte, die nicht aufs Tor geworfen, keinen technischen Fehler gemacht bzw. nicht die KM angespielt haben. Dort starten sie aus einer bestimmten Ausgangsposition (Bauchlage, Standwaage etc.) nach einem Kommando zum Gegenstoßzweikampf.

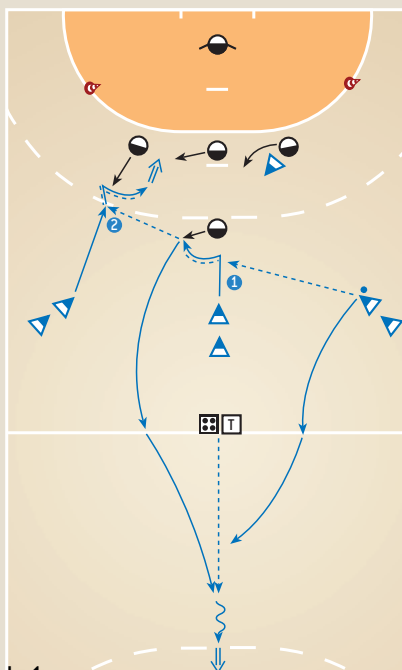


Abb. 1

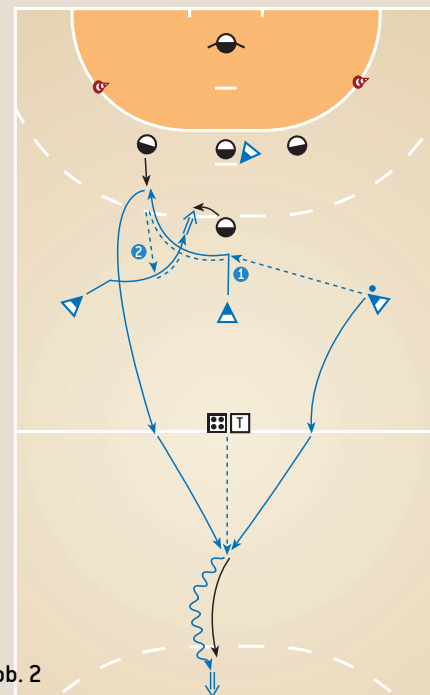


Abb. 2

##### KOMMENTAR

„In komplexer Form übt das Zentrum der 5:1-Abwehr positionsspezifische Handlungsweisen. Während der Saison stellten wir Konzeptionen und/oder Bewegungsmuster der Gegnerinnen nach, um gezielt die Zuordnung zu üben. Einige Grundsätze empfahlen sich hierbei, konnten aber je nach Gegner angepasst werden. In der Regel sollte die einrückende Abwehrspielerin vor der Kreisspielerin stehen, um Passwege zu unterbinden, bzw. Pässe abzufangen. Geht die RR-/RL-Spielerin senkrecht auf

die Abwehr zu, ist zunächst die Halbabwehrspielerin zuständig, versucht sie dann im 1 gegen 1 nach innen durchzubrechen, hilft HM und die entfernte Halbspielerin rückt zur KM ein. Zieht RR/RL im Bogen über die Mitte, übernimmt VM, sonst ist VM für RM zuständig und rückt bei Übergängen entweder defensiv ein oder spielt eine Manndeckung gegen eine Halbspielerin. Alle bewegen sich als Verband und stehen z.T. quer, um Räume optisch zuzustellen und Bälle leichter gewinnen zu können. Je nach Gegner können auch die Halbspielerinnen kreativ offensiv agieren.“

#### 4. Torwurf – Entscheidungstraining (15 Minuten)

##### ● ORGANISATION

• 2 KS stehen HR, Airbods sind weitere Abwehrspieler auf der anderen Seite. Die Rückraumspielerinnen besetzen RL und RM, RA (evtl. doppelt) besetzen, LA besetzt RR.

##### ► ABLAUF

• RL passt zu RM, RM passt zu RR, die mit RA kreuzt ('Halb holt außen'), RA passt zu RM, RM passt zu RL, die die Entscheidung trifft:

– Bleiben *beide* Kreisspielerinnen *defensiv*, wirft RL über den Block aufs Tor (Abb. 1).

– Tritt *eine* Kreisspielerin offensiv auf RL heraus, spielt RL die andere Kreisspielerin an, die aufs Tor wirft (Abb. 2).

– Treten *beide* Kreisspielerinnen *offensiv* auf RL heraus, spielt RL einen diagonalen Sprungwurfpass zur RA, die aufs Tor wirft (Abb. 3).

• Nach 7 Minuten die Seiten wechseln.

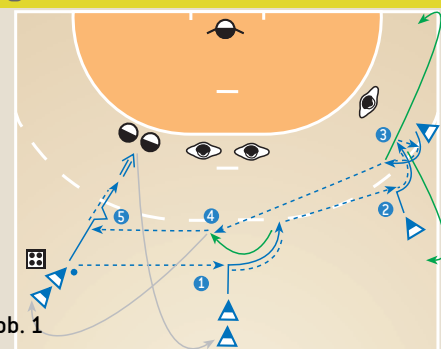


Abb. 1

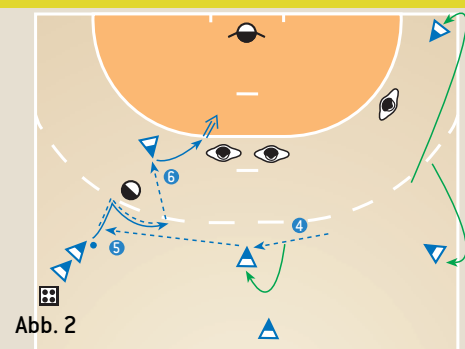


Abb. 2

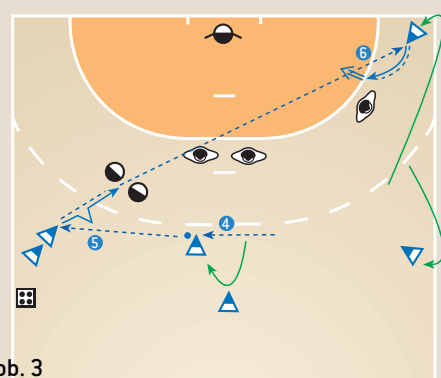


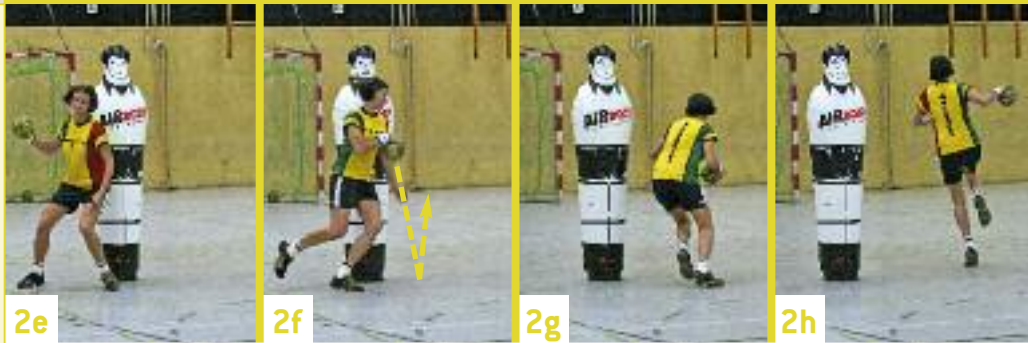
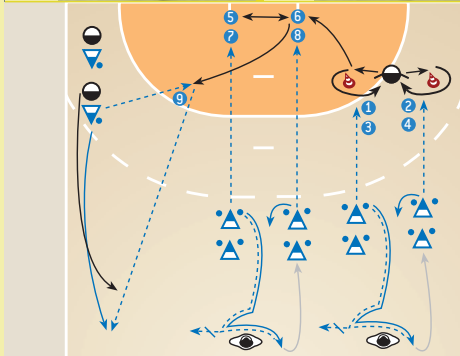
Abb. 3

##### KOMMENTAR

„Alle Spielerinnen stoßen raumgreifend und dynamisch. RL muss die Situation lesen und entscheiden: Pass zur KM, Torwurf oder Pass zu RA? Die Kreisspielerinnen agieren zunächst frühzeitig und eindeutig, dann etwas subtiler. Nach dem Kreuzen zieht sich RA sofort in die Ecke zurück, um anspielbereit zu sein und beste Anlaufmöglichkeiten zum Torwurf zu haben. RL und RM wechseln nach jedem Torwurf.“

# TRAININGSPLANUNG

## 5. Torwart-Übung mit Technikaufgaben für die Feldspielerinnen (15 Minuten)



### ● ORGANISATION

- 1 Hütchentor rechts neben dem Tor aufstellen. Links neben dem Tor stehen 2 Paare zum Gegenstoß. Hinter den Werferinnen stehen 2 Airbodies als 'Verteidiger'.

### ▶ ABLAUF

- Die TW wehrt 4 Würfe im Hütchentor ab (Hütchen umlaufen!), wehrt dann im Tor 4 Bälle ab und spielt links einen Langpass als Gegenstoßeinleitung (vgl. Di, Übung 3).
- 3 Serien: hohe, halbhohe, flache Würfe. Die TW arbeiten abwechselnd.
- Nach dem Wurf laufen die Werferinnen für eine Technikaufgabe zum Airbody:
  - (Bilder 1a bis 1f): Schlagwurftäuschung flach zur Wurfarmseite, Überzieher und Durchbruch zur Wurfarmgegenseite.
  - (Bilder 2a bis 2h): Unterhandpass- und Blicktäuschung zur Wurfarmseite, Überzieher (zur Wurfarmgegenseite), abdrehen (prellen) und Durchbruch zur Wurfarmseite.
  - (Bilder 3a bis 3h): Unterhandpass- und Blicktäuschung zur Wurfarmgegenseite mit der taktisch richtigen Hand (hier mit links), Schlagwurf täuschung hoch zur Wurfarmseite, tiefes Prellen und Durchbruch zur Wurfarmgegenseite.
- Die Technikaufgaben sollen dynamisch und exakt ohne Schrittfehler ausgeführt werden – Konzentration und Koordination!

## 6. Spiel: Team A deckt in 5:1-, Team B in 6:0-Formation (15 Minuten, nach 7 Minuten Aufgabenwechsel)

# Ist 'dreimal' wirklich 'zweimal' zu wenig?, Teil 3

## Trainingseinheit für einen typischen Freitag in VP 3

### 1. Stabilisieren (25 Minuten); Hütchentorball (15 Minuten)

- Alle Spielerinnen laufen und dehnen individuell.
- 2 Mannschaften bilden. Ein Ball ist im Spiel. 4 Hütchentore (2m breit) an den 2 kurzen Spielfeldseiten etwa 5m innerhalb des Feldes aufstellen. Jede Mannschaft verteidigt 2 Tore und greift auf 2 Tore an. Pellen ist nicht erlaubt. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Bodenpass zu einer Mitspielerin durch ein gegnerisches Hütchentor gelingt. Zusatzregeln:

- Manndeckung ist Pflicht.
- Wer in Ballbesitz berührt wird, verliert den Ball.
- Ein Punkt zählt nur, wenn alle Angreiferinnen über die Mittellinien gelaufen sind.
- Nach jedem Pass muss die Spielerin ein Rad schlagen/eine Wand berühren.

### 2. Ballgewöhnung (15 Minuten)

#### ● ORGANISATION

- 1 Weichboden simuliert den defensiven Innenblock einer 6:0-Abwehr. KL und KR besetzen. Die übrigen Spielerinnen besetzen die Rückraum- und Außenpositionen. 1 TW steht im Torraum.

#### ▶ ABLAUF

- LA und RA stoßen spielnah an und ziehen sich in die Ecke zurück, um das Angriffsspiel breit zu machen.

- **(Abb. 1):** Nach Durchspielen des Balls kreuzt RL mit LA ('Halb holt außen'). RL und LA nehmen sofort wieder ihre Position (LA als Eckenaußen) ein. LA passt zu RM, RM passt zu RR, die von der Seitenauslinie anstößt und einen *Bodenpass (!)* zu KR spielt. KR passt zur TW. Die TW passt zu LA (jetzt in der Ecke) und der Ablauf beginnt von links.

- **(Abb. 2a und b):** Auftakthandlung wie zuvor. KR/KL können jetzt als offensive Halbverteidigerin agieren. RM und RR spielen dann eine Pass-Lauftausung, so dass RR nach innen an HR vorbei geht und nach links zurückspielt (Abb. 2a). RL stößt von der Seitenauslinie an und spielt einen Bodenpass zu KR. KR passt zur TW (Abb. 2b) – Start von der anderen Seite.

- Belastungssteuerung: Nach jedem Pass berühren KL/KR einen Pfosten.

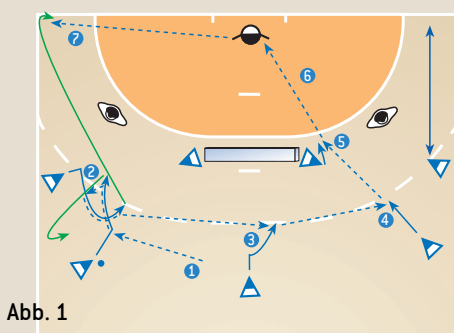


Abb. 1

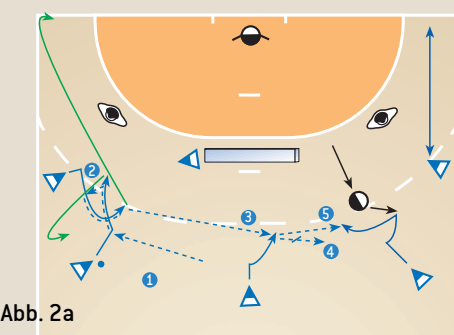


Abb. 2a

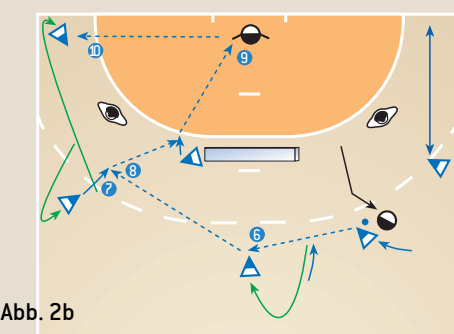


Abb. 2b

#### KOMMENTAR

„Als Vorbereitung auf den Angriff gegen eine 6:0-Abwehr mit z.T. offensiven Halbspielerinnen übten wir das Ausnutzen des Raums hinter der Halbverteidigerin durch KM. Entscheidend ist, dass KM quer in der Lücke steht und außen an IL bzw. IR (hier Weichboden) sperrt. Beim seitlichen Verschieben der Abwehr laufen IL/IR auf ihre Sperre auf, es entsteht eine Lücke neben und durch das Heraustreten von HR/HL auch hinter der Halbspielerin. Dort hinein soll der Bodenpass von der das Spiel breit machenden RR/RL gespielt werden (Abb. 1). Um spontan einen Vorteil in Form einer Überzahlsituation gegen eine offensiv antizipativ agierende Halbverteidigerin zu erwirken, müssen RM und RL intuitiv eine Pass-Lauftausung spielen können (Abb. 2a und b). Versucht beispielsweise HL einen Pass von RM zu RR abzufangen, kann RR für RM durch eine Lauftausung (hier nach außen) und einen schnellen Richtungswechsel nach innen anspielbereit sein. Fängt HL einen Pass von RM ab, träge RR sonst zumindest eine Teilschuld. Durch das Überlaufen nach innen und Weiterspielen nach links entsteht eine Überzahl. Im Spiel kann die gegenziehende KM direkt nach der Lauftausung von RR angespielt werden (Bodenpass!).“

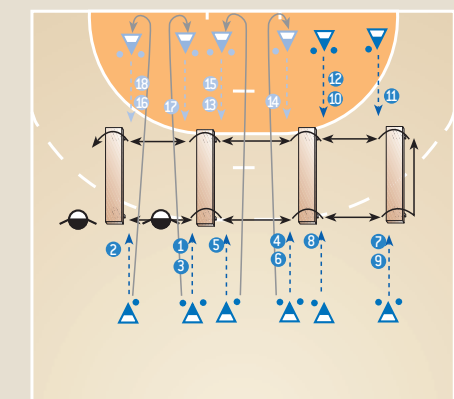
### 3. Torwart erwärmen (15 Minuten)

#### ● ORGANISATION/ABLAUF

- 4 Langbänke stehen nebeneinander und bilden 6 'Tore'. Die TW arbeiten abwechselnd. Je 2 Spielerinnen besetzen ein 'Tor' und laufen nach dem Wurf auf die andere Seite.

- Je 'Tor' wehrt die TW 3 Würfe ab und wandert mit einer Hockwende/Schlussprung/Wechselsprung (vgl. Dienstag, Übung 3) ins nächste 'Tor'.

- 3 Serien: hohe, halbohohe, flache Würfe.



#### KOMMENTAR

„Durch die hohe Anzahl und schnelle Folge der koordinativ-athletischen Zusatzaufgabe ermüden die TW schneller. Weil die Werferinnen Zeit benötigen, Bälle zu besorgen und die 6 'Tore' zu besetzen, muss meist kein verlängerter Laufweg vorgegeben werden. Ist die Gruppe zu groß, können die Werferinnen nicht durch die Bänke sondern um die Bänke herum zur anderen Seite laufen. Anzahl der Serien dem Leistungsvermögen der TW anpassen!“

# TRAININGSPLANUNG

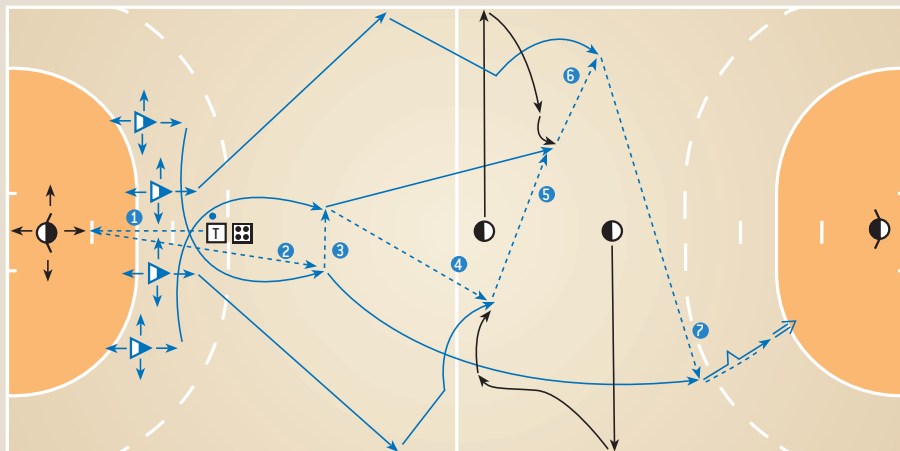
## 4. Gegenstoß – 2. Welle (15 Minuten)

### ● ORGANISATION

• Beide Tore besetzen. 2 Abwehrspielerinnen stehen hinter der Mittellinie bereit, die übrigen Spielerinnen besetzen IR, IL, HR und HL, die Trainerin steht mit Ballkiste mittig vor dem Tor bereit.

### ▶ ABLAUF

- Die ersten 4 Angreiferinnen, die TW und die beiden Abwehrspielerinnen machen eine Vorübung (Blocksprünge/Standwaage/3 Drehungen um die eigene Achse usw.)
- Auf Kommando starten sie zum Gegenstoß, die Abwehrspielerinnen starten zur linken/rechten Wand) und die Trainerin spielt einen Ball zur TW. Bevor die TW die 2. Welle einleitet, berühren IL und IR die linke/rechte Wand, HL läuft rechts um die Trainerin und HR links um die Trainerin herum zur 2. Welle.
- Dann 4 gegen 2 frei spielen und dabei die üblichen taktischen Mittel einsetzen:
  - mit/ohne Ball kreuzen
  - Pass-/Laufäuschung
  - Übergänge, Einläufer
  - Sperre-Absetzen



### KOMMENTAR

„Selbst wenn die Laufwege für die Spielerinnen aus der Abwehrposition untypisch sind, lernen sie, sich auf dem Weg nach vorn neu zu orientieren und Tiefe und Breite des gesamten Raums auszunutzen. Nur dann kann die doppelte Überzahl genutzt werden. Außerdem muss beim Tempospiel jede Spielerin von jeder Position torgefährlich agieren und auch ein Tor erzielen können. Als Erweiterung oder bei einer großen Gruppe oder 3 TW sind auch 3 Abwehrspielerinnen (3. TW dann zusätzliche Abwehrspielerin) denkbar. Pellen ist nicht erlaubt. Bei zu vielen Ballverlusten Vorgaben machen: mindestens 6 Tor bei 10 Bällen erzielen! Zwischen den Übungen mit taktischem Schwerpunkt dient diese Gegenstoßübung als zwischenzeitliche Belastungsspitze. Danach folgt dann die Fortführung des taktischen Themas Angriff gegen eine 6:0-Abwehr mit offensiven Halbspielerinnen.“

## Service: Die Vorbilder in bewegten Bildern: DHB-TV

### DHB-TV ist live dabei

Seit dem Start der Olympiavorbereitung der Männer-Nationalmannschaft begleitet der Internetauftritt des Deutschen Handballbundes unter [www.dhb.de](http://www.dhb.de) die Aktivitäten Deutschlands bester Handballer auch in bewegten Bildern. Dieses neue, innovative Informationsmodell gewährt einem breiten Publikum neue Einblicke in das Wirken des Nationalteams auf dem Weg nach Peking.

### Schinderei unter fundierter Anleitung

Unter anderem werden angeboten: Handballspezifische Trainingsinhalte wie

- **Ausschnitte aus dem Athletiktraining mit Statements von Prof. Dr. Klaus Baum:** Zum Beispiel das 'Space Curl', das zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und der Wahrnehmung im Raum dient, und den 'Bosu-Balance Trainer'. Der Film zeigt, dass die Übungen mit diesen Geräten zwar sehr belastend sind, den Nationalspielern aber offensichtlich auch Spaß machen.
- **Ausschnitte aus der taktischen Vorbereitung mit Statements von Heiner Brand:** Typisch für die Trainingsmethodik des Bundestrainers ist seine sehr genaue Detailarbeit, bei der er das taktische Verhalten und Zusammenwirken der Spieler in Angriff und Abwehr gezielt korrigiert.

### Klicken Sie mal rein!

Derzeit steht schon ein knappes Dutzend Kurz-Videofilme (mit Textgrafiken, Musikuntermalung, 0-Ton) von jeweils ca. 2 bis 3 Minuten Laufzeit unter [www.dhb.de](http://www.dhb.de) zum Abspielen bereit.

Datum / Qualität / Dauer	Vorschaubild	Titel
17.07.2008 / High Quality / 3:13 min		Vorbereitung der Nationalmannschaft auf ihrem letzten Weg nach Peking
10.07.2008 / High Quality / 4:00 min		Innovative Trainingsgeräte in der Olympia-Vorbereitung
09.07.2008 / High Quality / 0:45 min		Länderspiel-Talk der Handlung-Wahlminister mit dem Bundestrainer
08.07.2008 / High Quality / 3:23 min		Die Präsentation der neuen ad das-Gurbs der Damen-Nationalmannschaft in Herzogenrath

## Ist 'dreimal' wirklich 'zweimal' zu wenig?, Teil 3

### Trainingseinheit für einen typischen Freitag in VP 3

#### 5a. Angriffstaktik – Entscheidungstraining Rückraum (15 Minuten)

##### ● ORGANISATION

- 1 Weichboden simuliert den defensiven Innenblock einer 6:0-Abwehr. KL und KR sowie HL und HR besetzen. Die übrigen Spielerinnen besetzen die Rückraumpositionen.
- Gleichzeitig üben die Außenspielerinnen auf der anderen Hallenseite (5b).

##### ▶ ABLAUF

- Abwechselnd bringen RL und RR einen Ball ins Spiel.
- **(Abb. 1):** RL passt als Auftakt zu RM, die mit RR kreuzt. RR passt zurück zu RL, die von der Seitenauslinie (Spiel breit machen!) anläuft. RL entscheidet:
  - tritt HR offensiv heraus, zieht RL durch einen 1 gegen 1-Bewegung nach rechts HR nach innen. KL steht quer und sperrt so IR (hier Weichboden). Blitzschnell setzt sich KL hinter HR ab und wirft nach einem *Bodenpass* (!) aufs Tor.
- **(Abb. 2):** Auftakt seitenverkehrt.
  - Bleibt die Halbspielerin defensiv, stößt RR zwischen HL und AL und spielt einen Bodenpass gegen die Bewegungsrichtung zu KR, die gegen IR sperrt und aufs Tor wirft.

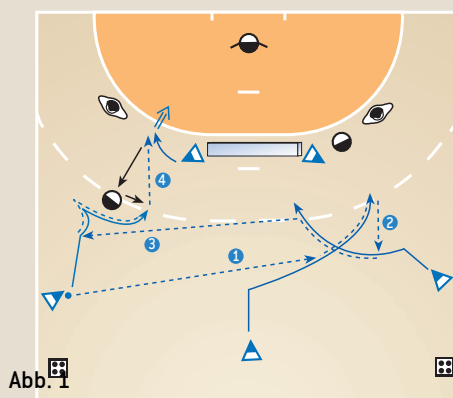


Abb. 1

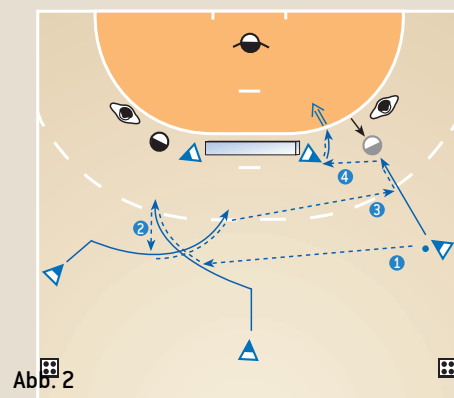


Abb. 2

##### KOMMENTAR

„Nach und nach wurden die taktischen Elemente für die gezielten Angriffshandlungen durch die RR-/RL- und Kreisspielerin gegen die 6:0-Abwehr mit offensiv agierenden Halbspielerinnen eingeführt: Beim Aufwärmen der Bodenpass als Punktgewinn. Bei der Ballgewöhnung die schematischen Abläufe des Kreiszielspiels und der (intuitiven) Pass-/Laufäusung im Rückraum in einer Kontinuumübung und hier die Weiterführung als Entscheidungstraining für die Rückraumspielerinnen. Schließlich sollte der Weichboden durch 2 Abwehrspielerinnen ersetzt werden, die die typischen Abwehrbewegungen simulieren. Dann nur mit einer Kreisspielerin spielen, die durch ihre Position ihren Mitspielerinnen ein Signal gibt, jetzt aber beweisen muss, dass sie eine regelkonforme Sperre halten kann. Die Angreiferinnen sollen mehr und mehr frei spielen und die situativ richtigen Entscheidungen (auch Sprung-/Schlagwürfe aus dem Rückraum) gegen die Abwehraktionen treffen. Machen Sie den Spielerinnen deutlich, dass diese geübten Lauf- und Passwege ihr Angriffrepertoire erweitern, sie aber nicht all zu starr daran festhalten müssen. Entscheidend ist letztlich, dass der Angriff einen Torerfolg verzeichnet – auch durch diese neue Variante, aber nicht zwangsläufig ausschließlich. Die Kreativität jeder Spielerin ist hier gefragt!“

#### 5b. Angriffstaktik – Torwurftraining der Außenspielerinnen

##### ● ORGANISATION

- Beide Außenpositionen besetzen, die übrigen Außenspielerinnen besetzen die RR- und RL-Position, eine Trainerin ist Anspielerin auf RM.

##### ▶ ABLAUF

- Beide Seiten arbeiten abwechselnd.
- RL passt als Auftakt zur Trainerin, erhält einen Rückpass und kreuzt mit LA ('Halb holt außen'). LA passt zurück zur Trainerin und zieht sich sofort in die Ecke zurück. RL ist ebenfalls sofort wieder anspielbereit und nimmt eine Position an der Seitenauslinie ein, von der aus sie das (Spiel breit machend) stoßen kann. Dann passt die Trainerin zu RL und RL passt zu LA, die aufs Tor wirft.
- Dann Start von der anderen Seite.
- Nach einigen Aktionen tauschen die Anspielerinnen und die Werferinnen.

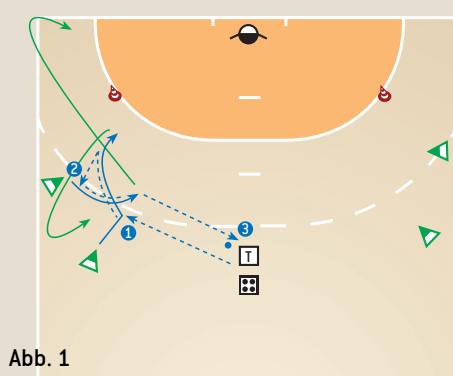


Abb. 1

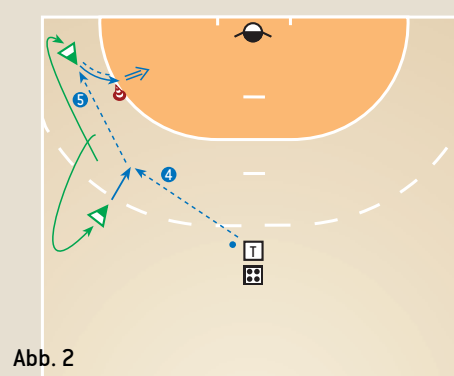
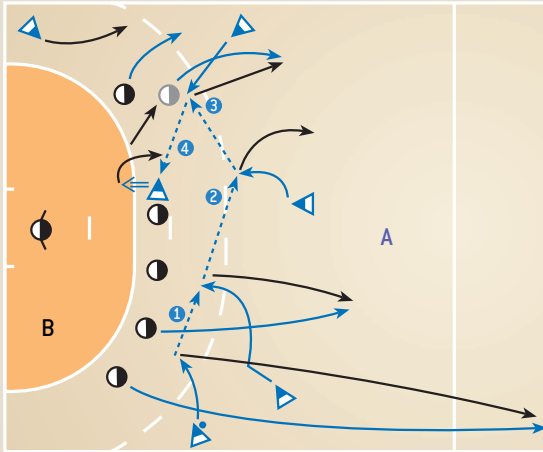


Abb. 2

##### KOMMENTAR

„Aufbauend auf Übung 4 vom Donnerstag und die Ballgewöhnung dieser Trainingseinheit üben die Außenspielerinnen die Auftaktbewegung 'Halb holt außen'. Haben die Außenspielerinnen Schwierigkeiten, sich von einer offensiv agierenden Abwehrspielerin zu lösen, um anspielbereit zu sein, kann dieses Kreuzen helfen. Das Kreuzen und die sofortige Wiedereinnahme der Positionen zwingt die Außen- und Halbabwehrspielerin dazu, neu zuzordnen. Zieht sich die Außenspielerin in die Ecke zurück, macht sie das Angriffsspiel sehr breit, was die Abwehrarbeit erschwert, weil größere Räume abzudecken sind. Zudem schafft sie der eigenen Halbangeiferin Platz, von der Seitenauslinie anzustoßen, weil sie selbst sich nicht nach innen anbietet und die Außenverteidi-gerin nicht ohne sie aus dem Blick zu verlieren offensiv weiterdecken kann. Außerdem ermöglicht LA es, zu ihrer Seite 'abzuräumen'. Hier verbanden wir die Auftakthandlung mit Torwurftraining.“

## 6. Konzeptionen – Gegenstoßabwehr (15 Min.)



### ● ORGANISATION

- 2 Mannschaften bilden, z.B. Ihre Startformation für das kommende Wochenende (A) und der Rest (B).

### ▶ ABLAUF

- Mannschaft A ist immer in Ballbesitz und spielt die zuvor geübten Angriffshandlungen und die bekannten Konzeptionen gegen eine 6:0-Abwehr mit offeniv agierenden Halbverteidigerinnen (B).
- Ist der Angriff von A abgeschlossen, startet B seinen Gegenstoß {1., 2., 3. Welle; schnelle Mitte}, gegen den A verteidigen muss.
- Unabhängig davon, ob B ein Torwurf gelingt, ist A auf der anderen Seite erneut in Ballbesitz und startet wieder mit einem Positionsangriff.
- Wechseln Sie solange durch, bis alle Aufstellungsvarianten für das kommende Spiel getestet sind.

### KOMMENTAR

„Obwohl diese Organisationsform eine spielnahe Belastung garantiert, können die Formationen in höherer Wiederholungszahl gezielt taktische Elemente üben. Prüfen Sie hier, ob die Spielerinnen das übliche Angriffsrepertoire beherrschen und auch die neuen Inhalte sinnvoll einsetzen. Nutzen Sie die Gelegenheit zu Korrekturen! Ebenso kann verfahren werden, wenn Sie die am Donnerstag geübte 5:1-Abwehr im Hinblick auf den anstehenden Gegner spielnah trainieren wollen: Team A spielt dann ausschließlich in der 5:1-Abwehr und versucht, aus der Abwehr einen Gegenstoß zu starten. Unabhängig vom Torerfolg dieses Gegenstoßes beginnt A auf der anderen Hallenseite erneut in der Abwehr. Gleichzeitig können Sie hierbei z.B. Ihr Gegenstoßkonzept üben. Legen Sie besonderen Wert auf das Training Ihres Konzepts für die Schnelle Mitte, spielen Sie nach jedem Ballverlust des Angriffs (nicht nur nach jedem Tor) einen schnellen Anwurf.“

## 7. Spiel: A deckt 5:1-, B deckt 6:0 – alle Formationen durchwechseln (20 Min.)