

## Ballabwehr unter Belastung (Fortsetzung)

### 12 ÜBUNG

#### Wurfabwehr im Fallen

##### Geräte/Materialien

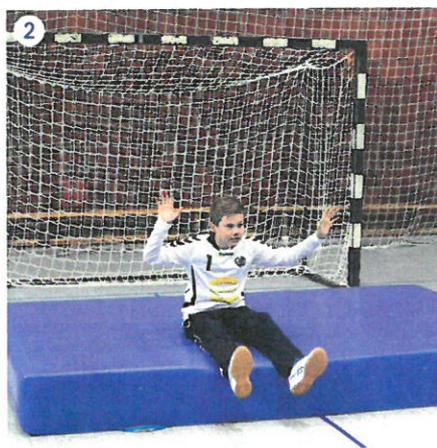
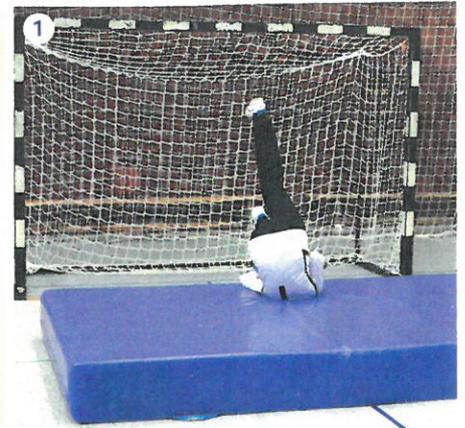
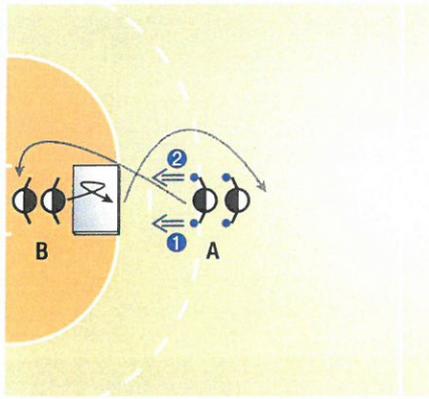
- Weichbodenmatte, Squeezys oder Handbälle

##### Ablauf

- Zwei Gruppen (A, B) stehen einander an den Längsseiten eines Weichbodens frontal gegenüber. Die Torwarte der Gruppe A haben jeweils zwei Handbälle (in der Bildreihe absolvieren nur zwei Torhüter die Übung).
- B1 absolviert auf dem Weichboden eine Rolle vorwärts in den Sitz (Bilder 1 und 2). In einer seitlichen Fallbewegung wehrt er zwei Würfe von A1 ab, den ersten links (Bild 3), den zweiten rechts. Danach sammelt B1 die Bälle auf und stellt sich bei Gruppe A an, A1 läuft um die Matte und stellt sich bei Gruppe B an (s. Abb.). B2 absolviert die nächste Rolle usw.

##### Variation

- Wie zuvor; A wirft die Bälle so zu B, dass dieser sie zurückköpfen kann.



### 13 ÜBUNG

#### Passspiel nach einer Drehung

##### Geräte/Materialien

- Weichbodenmatte, Squeezys (oder Handbälle)

##### Ablauf

- TW1 liegt auf dem Rücken auf einer Weichbodenmatte, TW2 und TW3 stehen jeweils auf Höhe der Mattenecken (ca. 1 m von der Matte entfernt).
- TW1 richtet sich auf, fängt den von TW2 zugeworfenen Squeezy mit der linken Hand und passt ihn zu TW3 (Bilder 1 und 2). Er begibt sich wieder in die Rückenlage, absolviert eine Rolle um die Körperlängsachse, richtet sich vor TW3 auf (Bilder 3 und 4), fängt dessen Pass mit der rechten Hand, spielt zu TW2 usw. Nach jeweils sechs bis acht Pässen wechseln die Torhüter.

##### Variation

- TW2 und TW3 haben beide einen Squeezy. Sie spielen ihn jeweils so zu TW1, dass dieser ihn zurückköpfen kann.



## Komplexübung

### Geräte/Materialien

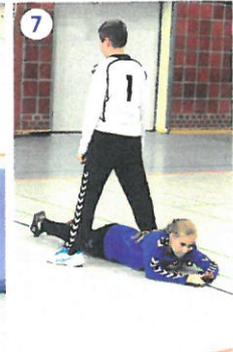
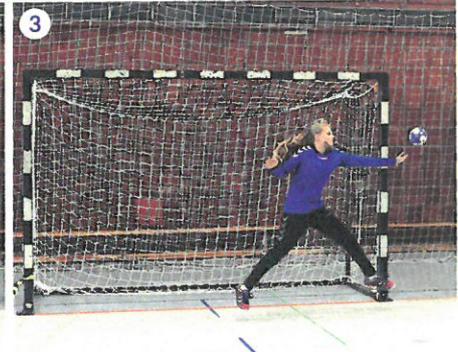
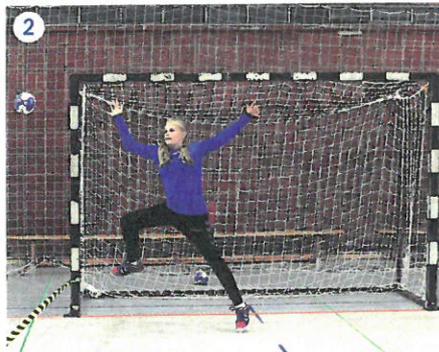
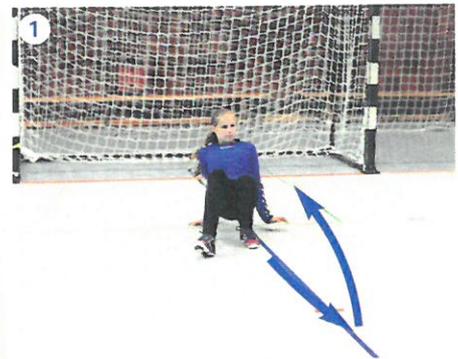
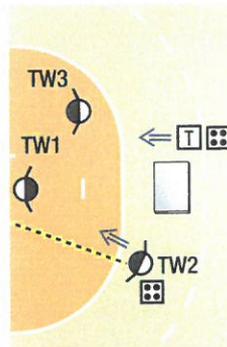
- Baustellenband (alternativ: Schaumstoffbalken), Turnmatte, 2 Balkisten mit Handbällen

### Ablauf

- An der 7-Meter-Linie eine Turnmatte ablegen. Ein etwa acht Meter langes Baustellenband mit dem einen Ende am rechten Torpfosten und mit dem anderen etwa auf Kniehöhe am Bein von TW2 befestigen, der neben einer Balkiste außerhalb des Torraums steht. Auf der anderen Seite im Torraum steht TW3 im Grätschstand mit Blick zum Tor. Der Trainer befindet sich mit einer weiteren Balkiste neben der Turnmatte (s. Abb.).
- TW1 startet mittig im Tor, bewegt sich im Krebsgang fußwärts zur 4-Meter-Markierung (Bild 1), kehrt im Krebsgang kopfwärts ins Tor zurück, richtet sich auf und wehrt einen Wurf von TW2 auf der rechten Seite und einen zweiten vom Trainer auf der linken Seite ab (Bilder 2 und 3).
- Danach springt TW1 mit seitwärts gerichteten Wechselsprüngen über das Baustellenband (Bilder 4 und 5), absolviert eine Rolle vorwärts auf der Turnmatte (Bild 6), kehrt rückwärtslaufend ins Tor zurück und wehrt zwei weitere Würfe von TW2 und dem Trainer ab. Abschließend rutscht TW1 auf dem Bauch durch den Beintunnel von TW3 (Bild 7).
- Nach jeweils vier Durchgängen wechseln die Torwarte die Aufgaben.

### Variationen

- Anfangs die Wurfhöhe (hoch/tief) vorgeben, später variieren.
- Die 4-Meter-Markierung im Bärenang fuß-/kopfwärts (Bild 8) umrunden.
- Mit Schlusssprüngen und jeweils einer halben Drehung über das Baustellenband springen (Bilder 9 und 10).
- Mit Anschlagsprüngen (die Füße in der Luft zusammenschlagen) über das Baustellenband springen (Bilder 11 und 12).
- Einen Bocksprung über TW3 absolvieren (Bild 13).



## Ballabwehr unter Belastung (Fortsetzung)

### Arm- und Beinarbeit + Wurfabwehr

#### Geräte/Materialien

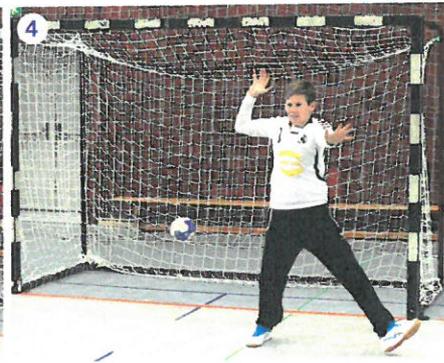
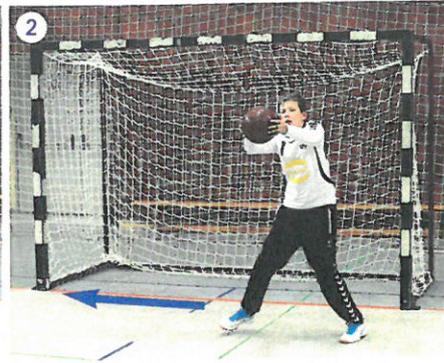
- Medizinbälle (1 bis 2 kg, je nach Leistungsvermögen; alternativ mit Wasser oder Sand gefüllte Plastikflaschen/-beutel), Handbälle o. Ä.

#### Ablauf

- TW1 nimmt auf Höhe des linken Torpfostens einen Medizinball auf, transportiert ihn in Vorhalte und mit schnellen Seitsteps zum rechten Pfosten, legt ihn dort ab (Bilder 1 bis 3) und wehrt im Anschluss auf der linken Seite einen Wurf ab (Bild 4).
- Danach bewegt er sich per Seitsteps zum rechten Pfosten, nimmt den Medizinball wieder auf, legt ihn am linken Pfosten ab und wehrt auf der rechten Seite einen Ball ab.

#### Variationen

- Flache Würfe abwehren.
- Den Medizinball über Kopfhöhe transportieren (leicht vor dem Kopf, sodass er immer im Blickfeld des Torwarts bleibt).
- Den Medizinball während der Seitwärtsbewegung aus der Vorhalte an den Körper heranziehen und wieder nach vorne führen.



- Wie zuvor; den Medizinball während der Seitsteps fortlaufend nach oben strecken und wieder an den Körper heranziehen.
- Wie zuvor; den Medizinball im Wechsel nach vorne und nach oben führen.
- Den Medizinball beim Transport beidhändig hinter dem Rücken halten.

#### Hinweis

- Die saubere Ausführung der Seitsteps und der Abwehrbewegung ist wichtiger als die Schnelligkeit. Die Torhüter sollen sich per Seitsteps zur Wurfabwehr bewegen (und nicht sprinten). Bei der Wurfabwehr wird der pfostennahe Fuß aufgedreht (auch bei der Abwehr hoher Bälle).

## Hinweis

### Pilatesbälle

Bei der folgenden Übung kommen Pilatesbälle (zu beziehen über den Sportfachhandel, auch mit Schlaufen, z. B. zur Befestigung an den Füßen) mit einem Gewicht von 450 bis 500 g zum Einsatz. Diese werden auch für einige der vorgestellten Kräftigungsübungen (Seiten 37 bis 41) zum Training von Arm-, Schulter- und Oberkörpermuskulatur genutzt. Aufgrund ihrer Elastizität sind sie besonders gut handhabbar.

### Gewichtsbälle selbst herstellen

In ausgediente, für die jeweilige Altersstufe handhabbare Bälle ein Loch bohren und den Ball mithilfe eines Trichters mit Sand, getrockneten Hülsenfrüchten, Kunststoffgranulat o. Ä. bis zum gewünschten Gewicht füllen. Die Füllöffnung anschließend mit Silikon oder starkem Klebeband verschließen.



## Würfe mit Gewichtsbällen abwehren

### Geräte/Materialien

- Pilatesbälle (450 g), Squeezys

### Ablauf

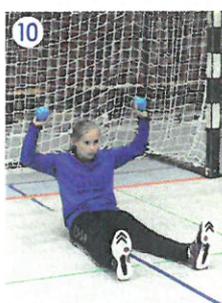
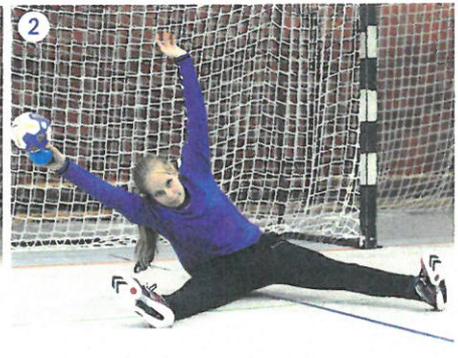
- TW1 sitzt mittig im Tor und hält in der rechten Hand einen Pilatesball. Der Trainer wirft einen Ball so, dass TW1 diesen in einer seitlichen Fallbewegung mit dem Pilatesball abwehren kann (Bilder 1 bis 3).
- Sofort anschließend wirft der Trainer einen zweiten Ball so, dass TW1 eine Chance hat, ihn im Sitzen mit der anderen Hand über Kopf abzuwehren (Bilder 4 bis 6). Der nächste Ablauf erfolgt gegengleich. Nach acht Aktionen wechseln die Torhüter.

### Variationen

- TW1 wirft den Pilatesball mit der rechten Hand im Sitzen an, fängt ihn mit derselben Hand im Stehen wieder auf und wehrt einen vom Trainer dosiert in die linke Ecke (hoch) geworfenen Ball ab (Bilder 7 bis 9). Anschließend wirft TW1 den Pilatesball im Stand an und fängt ihn mit der anderen Hand im Sitz wieder auf, sodass der nächste Ablauf gegengleich absolviert wird.
- TW1 sitzt mit leicht gegrätschten Beinen mittig im Tor und hält in jeder Hand einen Pilatesball (Bild 10). Aus dieser Position senkt sich TW1 in die Rückenlage ab (Bild 11; der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt, ggf. die Beine anstellen), richtet sich wieder auf und wehrt mit den Pilatesbällen in der Fallbewegung zwei Bälle (je einen links bzw. rechts geworfenen) ab (Bild 12). Anschließend wieder in die Rückenlage gehen usw.
- Wie zuvor; der Trainer wirft wahlweise nach links oder rechts.

### Hinweise

- Bei diesen Übungen werden Technik-Basics mit Zusatzlasten entwickelt. Sie sind nur für fortgeschrittene Kinder ab der D-Jugend geeignet. Für Torwart-Anfänger sind die Abläufe noch zu schwierig (fehlendes Kraftpotenzial).
- Diese Übung ist eine Vorübung zum aktiven Einsatz des ballfernen Arms.



# Athletik entwickeln - altersgerecht und individuell dosiert



Viele Kinder zeigen auffällige Haltungsschwächen, die auf mangelnde Körperspannung schließen lassen. Diesen Mangel durch Ganzkörperkräftigung bzw. Kräftigung bestimmter Muskelgruppen zu beheben (oder mindestens zu mindern), ist – gerade auch für Torhüter – essenziell.

Dabei sind folgende Übungsformen denkbar:

- individuelle Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht
- Kräftigung mit Partner(n)
- Kräftigung mit unterschiedlichen Bällen, Hand- und Großgeräten

Der Trainer sollte die Übungen jeweils so differenzieren, dass Schwierigkeitsgrad und Belastungsanforderung dem aktuellen individuellen Leistungsniveau der jungen Torwarte entsprechen. Die in den vorgestellten Übungen eingesetzten Geräte (Bälle, Kästen, Pylonen, Stäbe, Bänke, Weichböden, Barren, kleine Hürden) sind in den meisten Sporthallen vorhanden.

## Übungen ohne Zusatzgewichte

### Partner- und Gruppenübungen

#### Stützen und halten

• Drei Torwarte positionieren sich im Liegestütz in Dreiecksformation. Sie legen jeweils die rechte Hand auf die linke Schulter des Nachbarn (Bild 1). Auf eine gerade Körperachse achten (nicht in der Hüfte einknicken; Körperspannung!). Der Trainer sagt den Handwechsel an.

**Variation:** Wie zuvor; zusätzlich das Gegenbein der Stützhand leicht anheben.

• TW1 liegt auf dem Rücken. TW2 steht mit Blick zu TW1 an dessen Kopfende und stützt sich mit gestreckten Armen auf die nach oben gehaltenen, leicht gebeugten Arme von TW1. TW1 hält die Spannung einige Sekunden (Bild 2), dann wird gewechselt.

• TW1 liegt auf dem Rücken, und hebt die gebeugten Beine an. TW2 lehnt sich mit seinem Gesäß gegen die Füße von TW1, TW1 hält die Spannung aufrecht (Bild 3).

#### Schiebewettkämpfe

• Zwei Torwarte sitzen mit gebeugten Beinen und ineinander verschränkten Armen Rücken an Rücken. So versuchen sie, sich gegenseitig wegzuschieben (Bild 4).

• Die Torwarte stehen einander in Schrittstellung gegenüber, legen beide Hände auf die Schultern des Partners und versuchen, sich gegenseitig wegzuschieben (Bild 5).

• Wie zuvor; die Torhüter stehen Schulter an Schulter nebeneinander.

#### Hinweis

• Bei den Schiebewettkämpfen sollten die Partner etwa gleich schwer/stark sein.



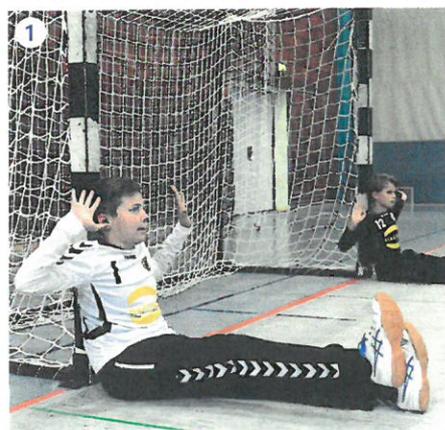
### Beinheber

#### Ablauf

• Die Torwarte lehnen sich im Langsitz (Arme in Abwehrgrundhaltung) mit dem Rücken an einen Torpfosten an. Sie ziehen die Fußspitzen an und heben auf Zeichen des Trainers wechselseitig ein Bein an (Bild 1).

#### Variation

• Wie zuvor; jetzt das jeweilige Bein gebeugt zum Körper ziehen (Bild 2).



## Übungen ohne Zusatzgewichte (Fortsetzung)

3

ÜBUNG

### Stabilisierung im Seitstütz

#### Geräte/Materialien

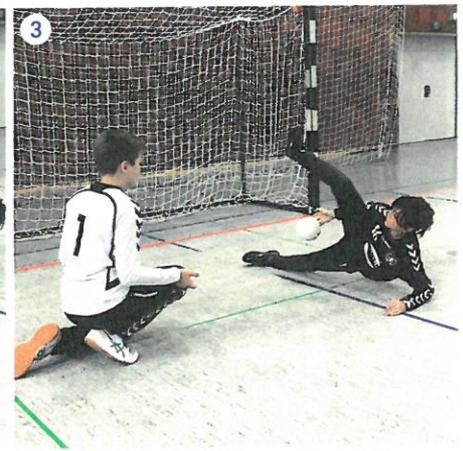
- zwei Handbälle, Squeezys o. Ä.

#### Ablauf

• TW1 und TW2 (beide mit Ball) sitzen einander in der Hocke im Abstand von etwa fünf Metern gegenüber. TW3 befindet sich im Seitstütz zwischen ihnen. Mit seiner freien Hand spielt er Pass und Rückpass zu TW1 (Bild 1), dreht sich und spielt den Doppelpass mit der anderen Hand mit TW2.

#### Variation

- Den Ball durch die Beine zurückspielen, das obere Bein dazu angewinkelt anheben (Bilder 2 und 3).



4

ÜBUNG

### Gleichgewicht im Einbeinstand

#### Geräte/Materialien

- Handbälle

#### Ablauf

• TW1 steht am linken Pfosten auf dem rechten Bein und spielt die von TW2 flach bis halbhoch zugespielten Bälle mit der Fußinnenseite des angehobenen Beins zurück (Bilder 1 bis 3). Das linke Bein wird dazu gebeugt und ausgedreht. Die Arme sind in der Abwehrgrundhaltung.

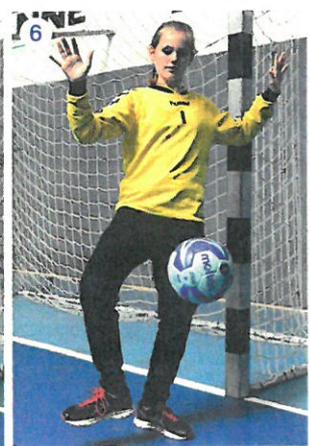
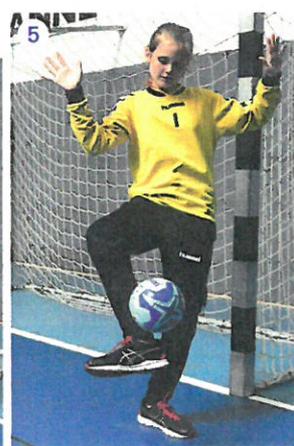
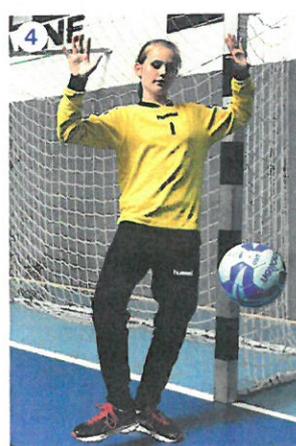
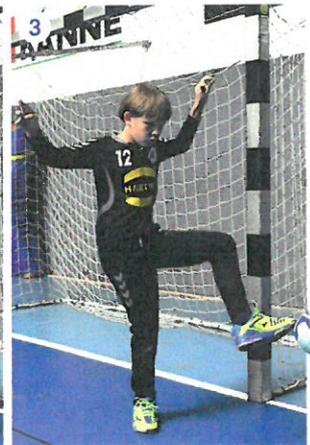
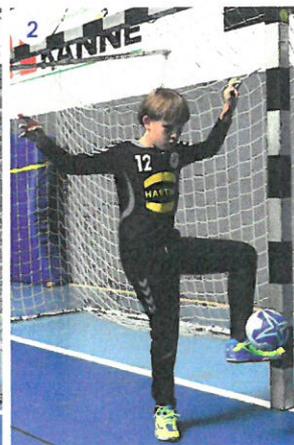
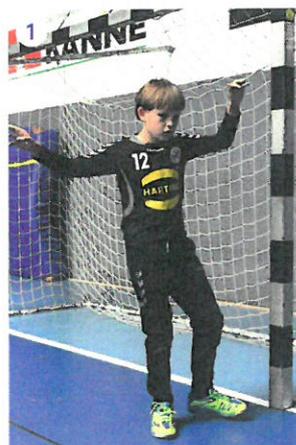
- Nach sechs Zuspielen erfolgt der Ablauf am rechten Pfosten, der Ball wird mit dem rechten Fuß zurückgespielt.

#### Variation

- Wie zuvor; den Ball mit dem pfostenfernen Bein zurückspielen (Bilder 4 bis 6).

#### Hinweis

- Vorübung zur Abwehr von Würfeln von den Außenpositionen



## Übungen mit (Dreh-)Gewichten

### Gewichte aufwickeln

#### Geräte/Materialien

- hoher Kasten, Drehgewicht

#### Ablauf

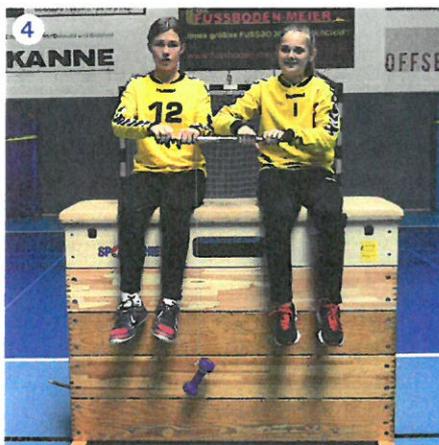
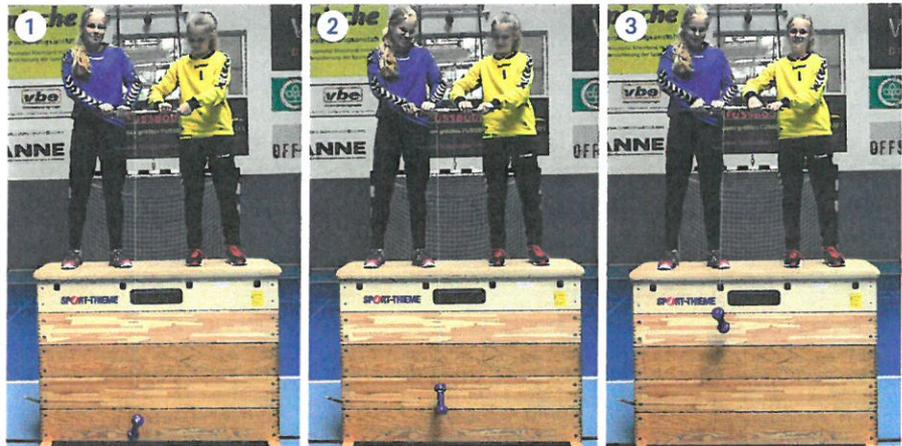
- Zwei Torwarte stehen auf einem hohen Kasten. Mit den Armen in Vorhalte wickeln sie das Gewicht gemeinsam auf und ab (Bilder 1 bis 3).

#### Variationen

- wie zuvor; auf einem Bein
- wie zuvor; im Kniestand
- wie zuvor; im Sitzen (Bild 4)
- wie zuvor; in Bauchlage (Bild 5)

#### Hinweise

- Die Gewichte den jeweiligen Kraftfähigkeiten entsprechend anpassen.
- Drehgewicht selbst gemacht: Einen Holzstab (ca. 50 cm lang) mittig durchbohren und eine Minihantel (2 bis 3 kg) oder eine mit Wasser gefüllte Plastikflasche mit einer Schnur daran befestigen.



## handballtraining

DHB FOKUS

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRWESEN DES DEUTSCHEN HANDBALLBUNDES



### Koordinationsprogramme

für alle Alters- und Leistungsbereiche

über 100  
Übungen

## KREATIVE KOORDINATIONS- SCHULUNG

Ein vielseitiges, variantenreiches Koordinationstraining hat für alle Alters- und Leistungsbereiche einen hohen Stellenwert. Dieser handballtraining-FOKUS-Band bietet Trainern und Übungsleitern für das Grundlagen- und Aufbautraining sowie für den unteren bis höheren Leistungsbereich Programme mit Variationsmöglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung der Koordination.

handballtraining FOKUS:

Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsstufen.

96 Seiten, 14,80 Euro

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • www.philippka.de

## Übungen an Großgeräten

### 6 ÜBUNG

#### An der Bank entlang

##### Geräte/Materialien

- Bänke, Handbälle (Squeezys)

##### Ablauf

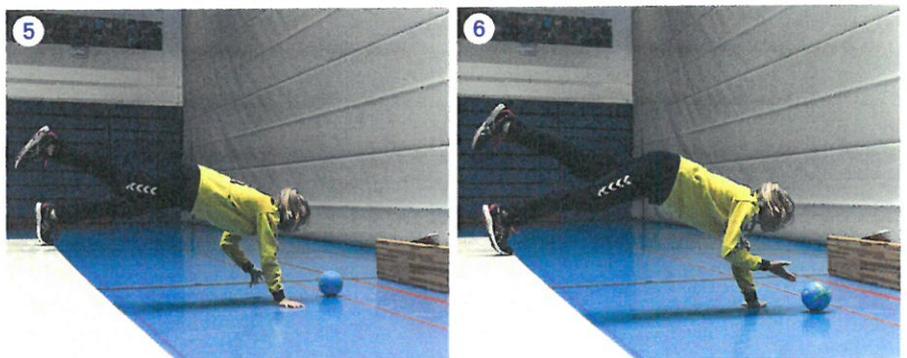
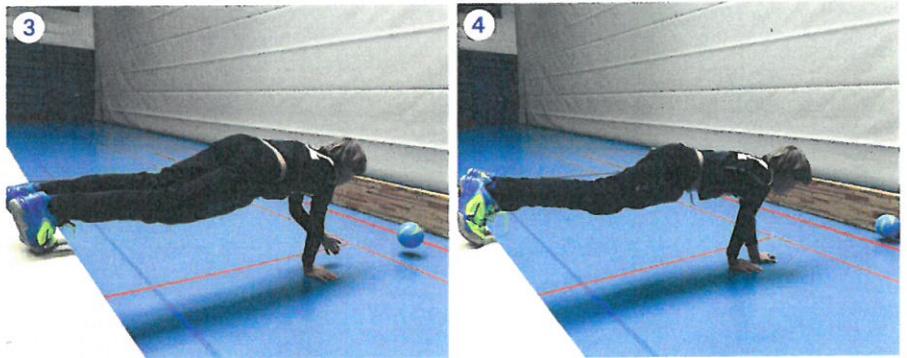
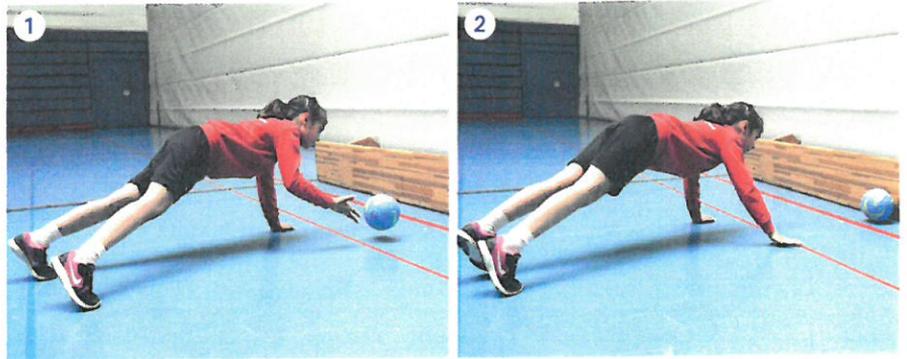
• Eine Turnbank auf die Seite kippen. Die Torwarte gehen etwa zwei Meter davor in den Liegestütz. Aus dieser Position rollen sie im Wechsel mit der linken und rechten Hand einen Handball fortlaufend gegen die Sitzfläche der Bank (Bilder 1 und 2) und bewegen sich dabei seitwärts.

##### Variationen

- Wie zuvor; jetzt befinden sich die Füße auf einer zweiten Bank (Bilder 3 und 4).
- Wie zuvor; zusätzlich jeweils das Gegenbein zur Spielhand anheben (Bilder 5 und 6).
- Mit den Füßen auf der Bank und den Händen auf dem Boden bewegt sich TW1 im Kriechgang seitwärts entlang der Bank und passt sich mit TW2 fortlaufend einen Squeezy zu. Beide Torwarte fangen und passen einhändig im Wechsel mit der rechten und linken Hand (Bilder 7 und 8).
- TW1 bewegt sich im Kriechgang seitwärts über zwei Bänke. TW2 wirft ihm dabei fortlaufend einen Squeezy so zu, dass TW1 ihn zurückköpfen kann (Bilder 9 bis 11).
- Wie zuvor; TW1 hockt nach dem Zurückköpfen des Balls mit den Füßen von der Bank herunter und wieder herauf.

##### Hinweis

- Bei diesen Übungen geht es um die Entwicklung der Ganzkörperstabilität. Entscheidend ist bei allen Übungen, dass die Torwarte die Körperspannung stets aufrechterhalten.



## Sprünge über Langhalm

### Geräte/Materialien

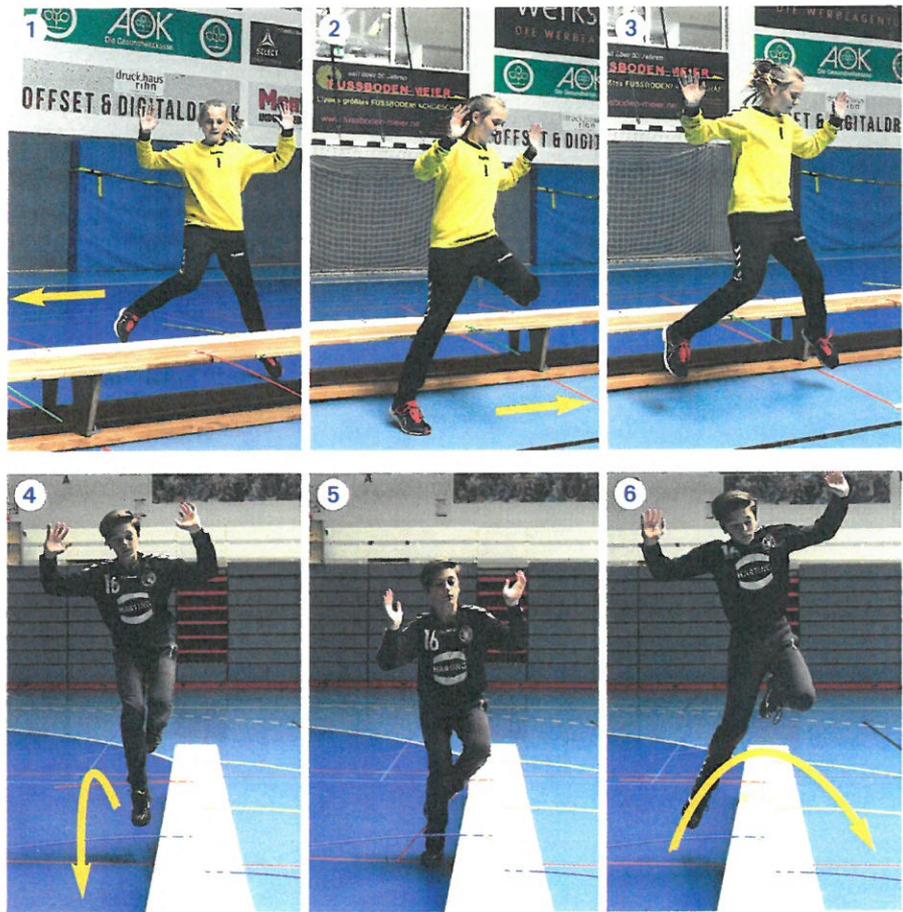
- Sechs bis zehn Langhalm mit Klebestreifen an beiden Seiten einer Turnbank fixieren (Bild 4).

### Ablauf

- Die Torhüter laufen seitwärts an der Bank entlang über die Langhalm – auf dem Hinweg mit dem rechten Bein (Bild 1), auf dem Rückweg mit dem linken Bein voran (Bilder 2 und 3). Die Arme sind in der Abwehrgrundhaltung.

### Variation

- Mit dem bankfernen Bein über den Halm (Bild 4) und mit demselben Bein über die Bank springen (Bilder 5 und 6; die Langhalm müssen versetzt zueinander kleben). Dann das Bein wechseln usw. Ist der Sprung über die Bank zu schwer, springt der Torhüter zunächst auf die Bank und dann wieder herunter.



## handballtraining KARTOTHEK



### WURFSERIEN für Torwarte und Spieler

## SPIELNAHES EINWERFEN

In diesen Trainingsformen werfen die Feldspieler

- nach vorgegebenen Abläufen,
- von festgelegten Positionen und
- in einer bestimmten Frequenz „in Serie“ – regelmäßig und unregelmäßig – aufs Tor.

**Vorteil dieses Trainingsangebots für die Torwarte:** Die Torwürfe für das Einwerfen erfolgen von allen Positionen.

**Vorteil für die Feldspieler:** Sie werden spielnah gefordert, müssen auf allen Positionen agieren und verbessern „nebenbei“ zahlreiche Angriffsbasics.

**handballtraining KARTOTHEK:** Wurfserien für Torwarte und Spieler.

50 Trainingskarten A6-Format, 11,80 Euro

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • www.philippka.de