



## Handball-Camp Trainingsübungen 2019

Diese Übungssammlung für das Training mit Kindern und Jugendlichen soll eine Orientierung für die Gestaltung des Camp-Trainings sein.

Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen, mit einem hohen Anteil an Spaß, in Bereichen wie Motorik, Koordination, Athletik und natürlich Handball, bestmöglich zu fördern und zu fordern.

Im Folgenden findest du passende Tipps, Übungen und Wettkämpfe für die Trainingsgestaltung im Camp.

Aus den dir zur Verfügung stehenden Übungen kannst du deine Trainingsinhalte gestalten:

- Erwärmung (30min)
- Stationstraining (60 min, je Station ca. 20min)
- Wettkämpfe und Abschlussspiel (30 min)

Gerne könnt ihr eure eigene Erfahrung mit einfließen lassen und die Übungen nach euren Vorstellungen erweitern und auch weitere begeisternde Übungen umsetzen.

Wir wünschen euch viel Spaß im Camp und freuen uns auf strahlende Gesichter und tolle Rückmeldungen.

### Tipps für jede Übung:

- 1) Versuche möglichst viele Spieler/-innen gleichzeitig durch Zusatzaufgaben, Erweiterungen oder mehreren Spielfeldern zu beschäftigen
- 2) Nimm Spieler/-innen die eine Korrektur oder einen Tipp brauchen zur Seite und nimm dir Zeit für sie – Sie sind es wert 😊
- 3) Lasse deinen eigenen Erfahrungen in die Trainingseinheiten mit einfließen, um die Übungen dem Niveau vor Ort optimal anzupassen
- 4) Trau dich neue Übungen und neue Variationen auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln – mehr als schiefgehen kann es nicht 😊. Falls die Übung nicht klappt, brich sie ab und mache eine „Lieblingsübung!“

Viel Spaß



## 1. Camptag

**10.00 Uhr** - Ankunft an der Halle

**10.00 – 12.00 Uhr** – Trainerbriefing und Aufbau

**12.00 – 13.00 Uhr** – Empfang der Kids + Check-In

**13.00 – 13.10 Uhr** – Begrüßung + **Foto**

**13.10 – 14.30 Uhr** – 1. Trainingseinheit

**14.30 – 15.00 Uhr** – Snackpause

**15.00 – 17.00 Uhr** – 2. Trainingseinheit

## 2. Camptag

**09.15 Uhr** – Ankunft an der Halle

**09.15 – 09.30 Uhr** – Vorberechnung

**09.30 – 10.00 Uhr** – Empfang der Kids

**10.00 – 12.00 Uhr** – 1. Trainingseinheit

**12.00 – 13.00 Uhr** – Mittagspause

**13.00 – 15.00 Uhr** – 2. Trainingseinheit

## 3. Camptag

**09.15 Uhr** – Ankunft an der Halle

**09.15 – 09.30 Uhr** – Vorberechnung

**09.30 – 10.00 Uhr** – Empfang der Kids

**10.00 – 12.00 Uhr** – 1. Trainingseinheit

**12.00 – 13.00 Uhr** – Mittagspause

**13.00 – 15.00 Uhr** – 2. Trainingseinheit

## 4. Camptag

**08.15 Uhr** – Ankunft an der Halle

**08.15 – 08.30 Uhr** – Vorberechnung

**08.30 – 09.00 Uhr** – Empfang der Kids

**09.00 – 11.00 Uhr** – 1. Trainingseinheit

**11.00 – 11.30 Uhr** – Snackpause

**11.30 – 13.00 Uhr** – Turnier

**13.00 – 13.30 Uhr** – Siegerehrung

**ab 13.30 Uhr** – Abreise



## Spiele und Übungen zur Erwärmung

### „Erwärmen mit Luftballons“

#### **Grundablauf:**

- Es werden mehrere 3er Teams gebildet
- Die 3 Spieler stellen sich hintereinander auf und haben 2 Luftballons auf Bauchhöhe zwischen sich
- Sie laufen durch die Halle und haben die Aufgabe, die Ballons nicht zu verlieren

#### **Variationen bis Jugend D:**

- Ohne Hände
- Laufgeschwindigkeit erhöhen
- Rückwärtslaufen
- Immer mehr Kinder bilden eine Luftballonkette, sodass am Ende alle Kinder in einer Kette zusammenhängen

#### **Variationen ab Jugend D/C:**

- Währenddessen den Ball auf der rechten oder linken Seite prellen
- Den Ball beim Laufen zwischen den Beinen durchprellen

### „Koordination mit Luftballons“

#### **Grundablauf:**

- Jeder Spieler holt sich einen Luftballon und einen Handball
- Damit Jeder genug Platz hat, verteilen sich die Spielerin auf dem ganzen Spielfeld, das ihnen zur Verfügung steht
- Der Luftballon darf zu keiner Zeit während der Aufgabe auf dem Boden liegen oder in der Hand gehalten werden
- Folgende Aufgaben gibt es für die Kinder zusätzlich zu erfüllen:

#### Bis Jugend D

- Ball zwischen den Füßen führen
- Mit rechten Hand prellen
- Mit der linken Hand prellen
- Abwechselnd prellen
- Ball hochwerfen wieder fangen
- Etc.....

#### Ab Jugend D/C

- Zu zweit einen Ball und einen Luftballon, Die Spieler erfüllen verschiedenen Technikvorgaben beim Passen
- Koordinationsparkour als Wettkampf gestalten



### „Wer fängt den Ball zuletzt“

- Alle Spieler stellen sich in einem großen Kreis auf und legen ihre Bälle zwischen ihre Füße, damit sie sich nicht laufen können
- Die Trainer stellen sich mit einem Ball in der Hand in die Mitte des Kreises
- Die Aufgabe der Spieler besteht darin die Pässe der Trainer nach einer kleinen Zusatzaufgabe so sicher wie möglich zu fangen und zurückzuspielen
- Folgende Zusatzaufgaben können das sein:

#### Bis Jugend D

- Stufe 1: Einmal klatschen vor dem Fangen
- Stufe 2: Pass mit der rechten Hand -> 2x klatschen, Pass mit der linken Hand -> 1x klatschen

#### Ab Jugend D/C

- Stufe 3: siehe Übung Stufe 2, dazu beim Fangen (einarmig) immer auf dem diagonalen Bein stehen
- Stufe 4: jeder Trainer hat zwei unterschiedliche Bälle. Jeder Ball hat eine individuelle Bedeutung (z.B. roter Ball -> vor dem Fangen einmal vor dem Bauch klatschen, einmal hinter dem Rücken klatschen und beim Fangen auf dem linken Bein stehen)
  - Bei jeder Stufe gibt es eine Proberunde und einen Wettkampf, beim Wettkampf müssen sich die Kinder bei einem Fehler (Ball nicht gefangen, vergessen zu klatschen etc.) hinsetzen
  - Der Letzte der steht gewinnt



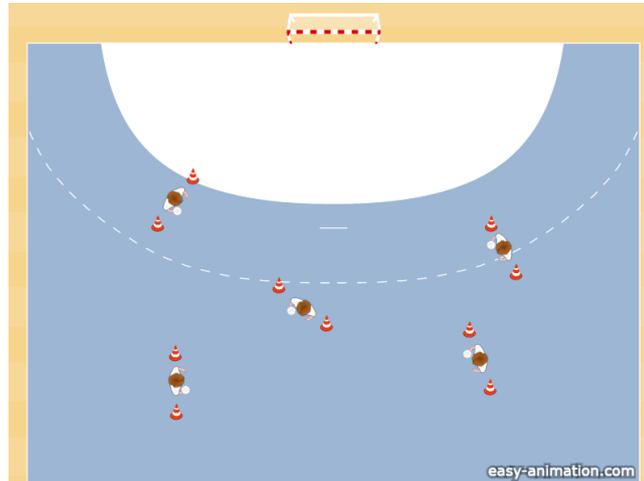
## „Ballkoordination 1“

- Die Kinder bewegen sich mit Ball durch die Halle
- Vorgegeben werden verschiedene Aufgaben:  
Bis Jugend D
  - Ball nur mit der rechten Hand hochwerfen und mit beiden Händen fangen
  - Ball nur mit der linken Hand hochwerfen und mit beiden Händen fangen
  - Ball im Laufen hochwerfen und mit beiden Händen wieder fangen, ohne die Geschwindigkeit zu ändern
  - Ball hochwerfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen und wieder fangen
  - Ball hochwerfen, hinsetzen und wieder fangen
  - Ball hochwerfen, hinsetzen, wieder aufstehen und mit beiden Händen fangen
  - Ball hochwerfen und vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen und wieder mit beiden Händen fangen
  - Ball im Gehen/Laufen um die Hüfte kreisen
  - Ball im Gehen/Laufen im Wechsel um den Kopf und die Hüfte kreisen
  - Ball hochwerfen, sich einmal um die eigene Achse drehen und Ball wieder fangenAb Jugend D/C
  - Ball hochwerfen, so oft klatschen wie es geht
  - Ball hochwerfen, einmal aufkommen lassen und mit den Knien fangen
  - Ball hochwerfen, hinsetzen und den Ball mit den Knien fangen
  - Etc.....

Hinweis: lasst eure eigenen Erfahrungen einfließen und seid kreativ ☺



## „Ballkoordination 2“



### Ablauf:

- Jeder Spieler benötigt einen Ball und 2 Hütchen
- Die Hütchen werden in einem Abstand von 2 Meter aufgestellt, der Spieler stellt sich in die Mitte des Sektors
- Folgende Aufgaben darf der Spieler versuchen zu meistern:

#### Bis Jugend D

- Ball hochwerfen, das rechte Hütchen berühren und in der Mitte des Sektors wieder fangen
- Ball hochwerfen, das linke Hütchen berühren und in der Mitte des Sektors wieder fangen
- Ball hochwerfen, hinsetzen und in der Mitte des Sektors wieder fangen
- Ball hochwerfen, einmal um die eigene Achse drehen und den Ball wieder fangen
- Ball hochwerfen, hinsetzen wieder aufstehen und den Ball in der Mitte des Sektors fangen
- Etc.....

#### Ab Jugend D/C

- Ball hochwerfen, erst das rechte dann das linke Hütchen berühren und den Ball wieder in der Mitte des Sektors fangen
- Ball hochwerfen, das rechte Hütchen berühren und den Ball in der Mitte des Sektors wieder fangen
- Ball hochwerfen, das linke Hütchen berühren und den Ball in der Mitte des Sektors sitzend fangen

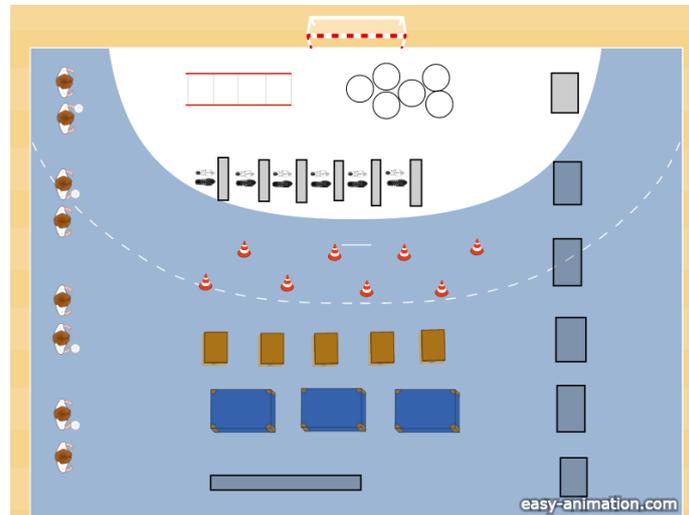
### Variation:

- Verschiedene Bälle oder andere Gegenstände
- Technikvorgabe beim Werfen

Hinweis: lasst eure eigenen Erfahrungen einfließen und seid kreativ 😊



## „Partner-Bingo“



### Ablauf:

- Jeder Spieler sucht sich einen Partner oder wird von seinem Trainer einem Spieler zugeteilt. Pro Team wird ein Ball benötigt
- Jedes Team stellt sich zu einem der 4 Startpunkte (mehrere Spielfelder möglich)
- Das Spiel beginnt mit einem Signal des Trainers, sobald dieses ertönt dürfen die Teams anfangen zu würfeln
- Die geworfene Augenzahl gibt den jeweiligen Laufweg vor und die Zahl, die am Ziel, auf dem Bingozettel abgestrichen werden darf
- Das Team, mit der ersten 4er-Reihe (Diagonal, Vertikal, waagrecht) gewinnt das Spiel

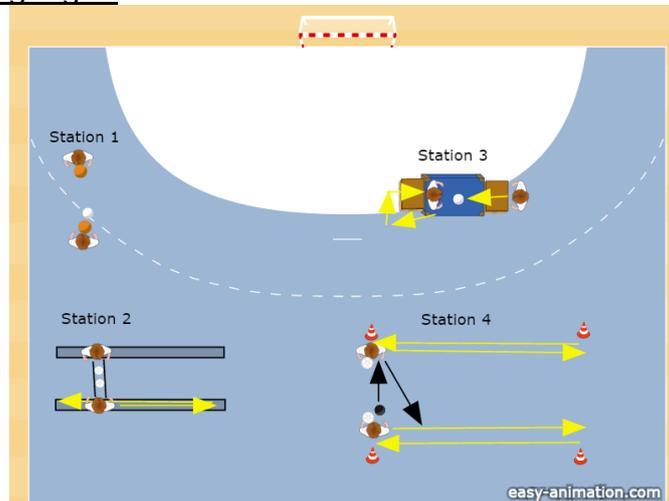
### Variation:

- Gewonnen hat, wer zuerst ein Feld auf jeder Karte (oder z.B. auf vier Karten) hat.

Hinweis: Die Karten findet ihr im Camp Ordner.



## „Spielerische Kräftigung 1“



### Ablauf:

#### Station 1: Medizinball (Handball) trifft Luftballon

- A und B stehen einander im Abstand von ca. 3 Meter gegenüber. Sie halten vor dem Körper beidhändig jeweils einen leichten Medizinball (nicht schwerer als 1,5 kg), mit dem sie sich fortlaufend einen Luftballon zuspielen. Wer den Ballon gespielt hat, wirft vor dem nächsten Zuspiel seinen Medizinball (Handball) zweimal kräftig auf den Boden und fängt ihn wieder auf.

Insgesamt spielen beide Partner jeweils viermal den Medizinball bzw. absolvieren viermal die Zusatzaufgabe mit dem Medizinball.

#### Variation:

- Der Medizinball (Handball) wird nicht frontal, sondern seitlich geprellt
- Der Medizinball (Handball) wird nach dem Kontakt mit dem Luftballon auf den Boden gelegt und einmal umlaufen. Danach wird er wieder aufgenommen
- Der Medizinball (Handball) wird nach dem Kontakt mit dem Luftballon auf den Boden gelegt und frontal übersprungen. Danach wird er wieder aufgenommen

#### Station 2: Balanceakt

- Zwei umgedrehte Turnbänke parallel zueinander platzieren. A und B stehen einander auf den Bankstegen gegenüber. Sie halten zwei Stäbe jeweils an den Enden fest und balancieren darauf zwei Bälle, die sie nicht berühren dürfen. So bewegen sie sich seitwärts über die Bankstege – einmal hin und zurück



Variation:

- Die Bälle kontinuierlich vom einen zum anderen Ende der Stäbe rollen lassen, ohne sie mit den Händen zu berühren/ zu stoppen.
- Die Bänke mit Hilfe von zwei kleinen Kästen gegengleich zueinander schräg positionieren. Die Spieler transportieren die Bälle wie zuvor.

Station 3: Kastensprünge

- A steht auf einer Turnmatte, die in Längsrichtung zwischen zwei Kästen ausgelegt ist. B steht hinter Kasten 1.
- A schlägt einen Ballon in die Luft, B springt auf Kasten 1 und wieder herunter, um den Ballon weiter in der Luft zu halten. A ist nach dem Hochspielen des Ballons hinter Kasten 2 gelaufen und springt nun ebenfalls darauf und wieder herunter, um den Ballon zu spielen usw. bis A und B jeweils viermal den Ballon gespielt haben.

Station 4: Fußball mit Zusatzaufgabe

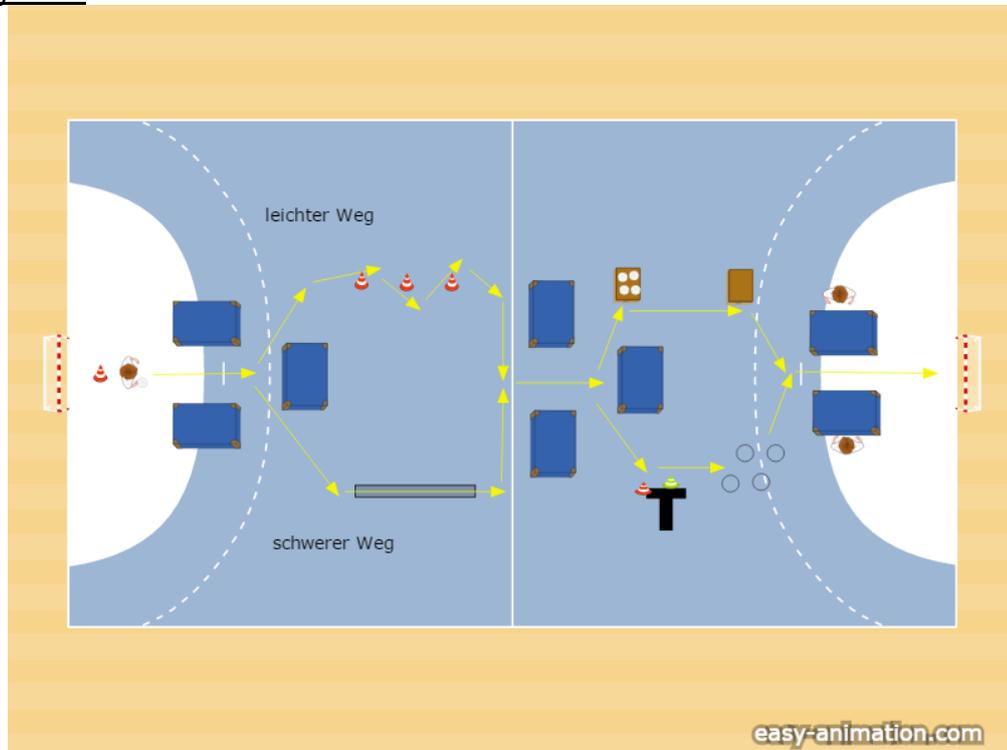
- A und B stehen einander mit ca. zwei Metern Abstand gegenüber und halten jeweils einen Handball in beiden Händen. Sie bewegen sich über eine vorgegebene Strecke (z.B. sechs Meter) hin und zurück, führen die vorgegebene Zusatzaufgabe aus (nach dem Pass mit dem Fuß den Handball hochwerfen, einmal klatschen und wieder fangen) und spielen sich währenddessen Pässe mit dem Fuß zu.

Variation:

- Bewegungsrichtung durch Trainer vorgegeben
- Schwierigkeitsgrad der Zusatzaufgabe anpassen
- Fußball wird versucht hoch zu halten mit einem Bodenkontakt zwischendrin

Hinweis: Ab Jugend D/C = Medizinball  
Bis Jugend D = Handball

## „Prell-Labyrinth“



### Organisation:

- Ein Prell-Labyrinth gemäß Abbildung so aufbauen, dass ein leichter und ein schwerer Weg entstehen. Die Labyrinth-Gassen mit 8 Turnmatten auslegen.
- Für den leichten Weg werden zusätzlich folgende Geräte/Materialien benötigt: drei bis vier Pylonen, zwei kleine Kästen, verschiedene Bälle.
- Für den schweren Weg werden eine Turnbank und vier Tauchringe benötigt. Der Trainer steht mit zwei Tüchern/Leibchen (rot, grün) vor den Tauchringen.
- Neben dem letzten Mattentor stehen zwei Helfer.

### Ablauf:

#### Bis Jugend D

- Die Spieler prellen durch das Labyrinth und entscheiden nach jedem Mattendurchgang selbst, ob sie links (leichter Weg) oder rechts (schwerer Weg) abbiegen.
- Leichter Weg: im Slalom um die Pylonen prellen, aus dem ersten Kasten einen Luftballon oder Ball nehmen, der mit dem Handball in der Luft gehalten/hochgeschlagen und so bis zum nächsten Kasten transportiert wird.
- Schwerer Weg: Auf der Bank laufen, neben der Bank prellen, vor dem Trainer prellend stehenbleiben und erst weiterlaufen, wenn er das grüne Tuch nach oben hält. Anschließend über diagonal versetzt



ausgelegte Tauchringe laufen. Dabei jeweils mit dem zum Standbein versetzten Hand prellen. Auf den Tauchringen sollen die Spieler einen Moment verharren (dabei weiterprellen) und das Gleichgewicht halten.

- Beim letzten Mattendurchgang entscheiden die Spieler, wie eng die Schleuse sein soll. Die Helfer schieben die Matten entsprechend zusammen oder ziehen sie auseinander.

#### Ab Jugend D/C

- Wege der Altersklasse und dem Niveau anpassen und daraus einen Wettkampf machen: Die beiden ersten Spieler starten mit einem Wettkampf zwischen den ersten Matten (schieben, ziehen, zu Boden werfen, ringen aus dem Vierfüßlerstand, usw..), Der Gewinner darf den leichten Pfad laufen, der Verlierer den schwereren Pfad.
- Wer als Erster über die Ziellinie läuft gewinnt

#### Variationen:

- Mit der ungeübten Hand prellen
- Übungen innerhalb des Weges variieren (seid kreativ!)
- Wettkampf: beide Seiten den gleichen Weg, Gruppe gegen Gruppe oder Spieler gegen Spieler

#### „Leibchen klauen“

##### Ablauf:

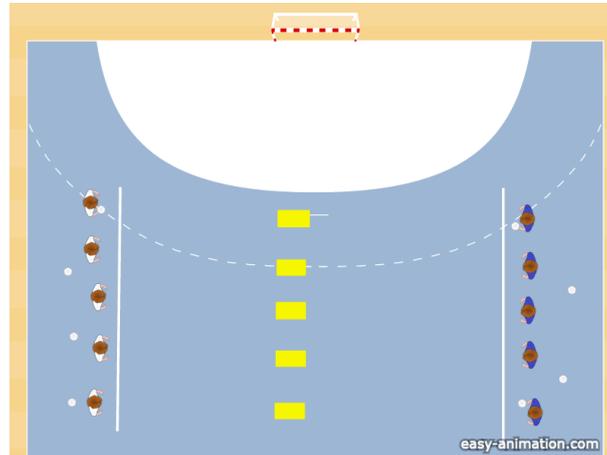
- Bis auf 2 Spieler stecken sich alle ein Leibchen hinten in die Hose, sodass es sichtbar heraushängt
- Die Spieler ohne Leibchen versuchen die Leibchen zu klauen. Sobald einer von beiden ein Leibchen geklaut hat, steckt er es sich in die Hose
- Der Spieler, dessen Leibchen geklaut wurde, muss sich ein neues Leibchen klauen

##### Variationen:

- 1:1 -> best of three
- Jeder Spieler bekommt ein Leibchen, Alle gegen Alle, wer nach einer Minute die meisten Leibchen hat gewinnt



## „Leibchen treiben“



### Ablauf:

- Zwischen 2 Teams liegen 5 Leibchen auf dem Boden
- Die Kinder werfen die Bälle als beidhändigen Einwurf auf die Leibchen, die so über den Boden rutschen
- Für jedes Leibchen, das die Kinder hinter die gegnerische Linie treiben, erhält das Team 1 Punkt
- Welches Team hat nach drei Durchgängen am meisten Punkte gesammelt?

### Variationen:

- Wurftechnik ändern (aus dem sitzen, Einbeinstand, Ausfallschritt, etc...)
- Entfernung zu den Leibchen verändern

## „Schere-Stein-Papier“

### Ablauf:

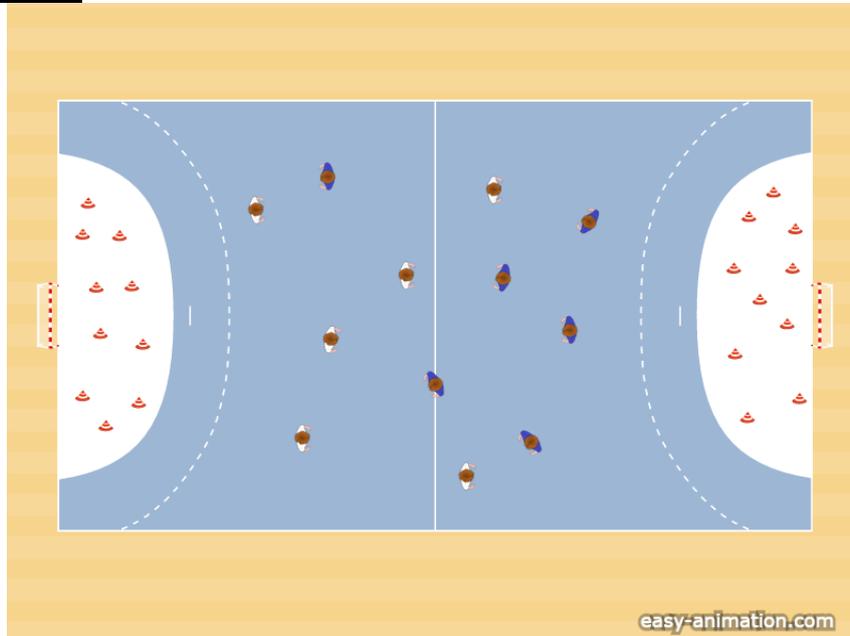
- Die Spieler stehen sich paarweise gegenüber
- Die Spieler spielen eine Partie Schere-Stein-Papier
- Im Anschluss muss der Gewinner den Verlierer fangen
- Danach sucht sich Jeder einen neuen Gegner

### Variationen:

- Änderung der Startposition (Bauchlage, Ausfallschritt, Schneidersitz)
- Gewinner verliert



## „Hütchen stehen“



### Ablauf:

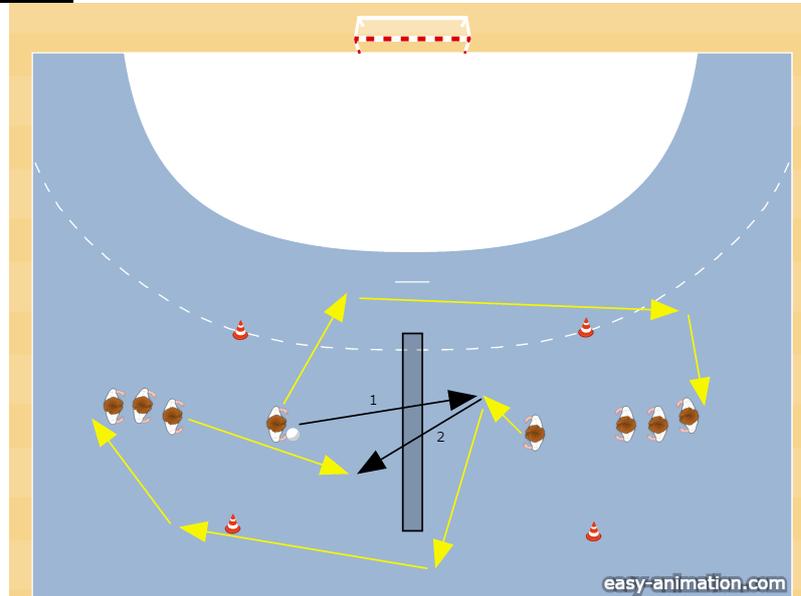
- 2 Mannschaften haben im eigenen 6 m Raum Hütchen o.Ä. aufgestellt  
Aufgabe ist es die Hütchen zu klauen und im eigenen 6 m Raum abzulegen, ohne vorher vom Gegner abgeschlagen zu werden
- Wer in der eigenen Hälfte steht ist frei
- Wer ein Hütchen hat, ist frei
- Wer getickt wurde, muss in die eigene Hälfte zurück und darf dann wieder ins Spiel einsteigen
- Best of three

### Varianten:

- Wer ein Hütchen hat, ist nicht frei
- Nur wer z.B. ein gelbes Hütchen hat ist frei, muss jedoch auf dem Rückweg eine Zusatzaufgabe erledigen
- Hinweg ist frei aber Rückweg ist nicht frei
- Jokeraufgaben wer im Rückwärtslauf nicht abgeschlagen wird bekommt 2 Hütchen



## „Riesen Tischtennis“



### Ablauf:

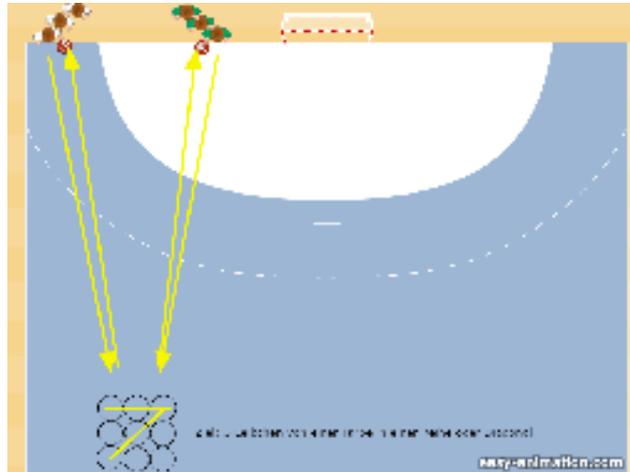
- Durch 4 Hütchen wird ein Spielfeld begrenzt, das in der Mitte durch eine Bank getrennt ist. Das Spielfeld je nach Leistungsstand anzupassen
- Die Gruppe verteilt sich gleichmäßig hinter beide Spielfeldhälften, pro Gruppe startet jeweils ein Spieler pro Spielfeld (Pro Spielfeldhälfte immer max. ein Spieler, der Rest muss hinter der Linie stehen)
- Gespielt wird mit einem leichten Volleyball, großen Softball oder Petziball
- Spieler A startet innerhalb seines Feldes mit dem Ball in der Hand, er lässt den Ball einmal aufkommen und schlägt ihn dann von unten über die Bank in das gegnerische Feld, Spieler B spielt den Ball mit max. einem Kontakt im eigenen Feld wieder zurück, über die Bank, in das Spielfeld von Spieler A.
- Jeder Spieler läuft außerhalb des Feldes auf die andere Seite und stellt sich hinten an.
- Wer einen Fehler macht ist raus und muss warten bis die Runde vorbei ist
- Die letzten beiden Spieler bleiben in ihren Feldern stehen und spielen bis der erste 3 Punkte erreicht hat.

### Variationen:

- Team vs. Team
- Körperteil vorgeben, mit dem der Ball geschlagen werden muss



## „Tic-Tac-Toe“



Material: 9 Reifen, 6 Leibchen, 2 verschiedene Farben

Ablauf:

- An der Mittellinie ein TTT Feld mit Reifen auslegen
- 2 Teams bilden
- 3 Leibchen pro Mannschaft (unterschiedliche Farben)
- Die beiden Ersten jeder Mannschaft starten auf ein Signal des Trainers mit jeweils einem Leibchen an der Grundlinie und legen das Leibchen in einen Reifen ab
- Danach sprinten sie wieder zurück zu ihrem Team, der nächste darf loslaufen, wenn der Vordermann mit ihm abgeklatscht hat
- Nach dem dritten Leibchen darf jeweils ein Leibchen der eigenen Mannschaft umgelegt werden
- Das Team, das zuerst 3 Leibchen in einer Reihe oder diagonal in den Reifen hat, bekommt einen Punkt
- Best of three gewinnt
- Variantenmöglichkeiten: im Liegen/Sitzen starten, Parcours davor durchlaufen, verschiedene Laufstile



### „Nummernfangen“

#### Ablauf:

- Die Spieler/-innen verteilen sich gleichmäßig auf beide Hallenhälften
- Jede/-r Spieler/-in hat einen Ball und bekommt eine Nummer (1 - 23 z. B.)
- Der Trainer gibt eine der folgenden Übungen vor:
  - Prellen + laufen
  - Prellen und rückwärtslaufen
  - Abwechselnd links/rechts prellen + laufen
  - Ball hochwerfen und hinten fangen
  - Usw.
- Der Trainer sagt zwei der möglichen Zahlen: die Zahl, die zuerst genannt wurde, ist Fänger, die zweite Zahl wird gefangen
- Die Spieler/-innen dürfen den Ball während des Fangens in die Hand nehmen
- Der Rest der Gruppe führt die vorgegebene Übung fort, bis die Situation vorbei ist
- Danach beginnt das Spiel von Neuem

### „Nummernfangen im Team“

#### Ablauf:

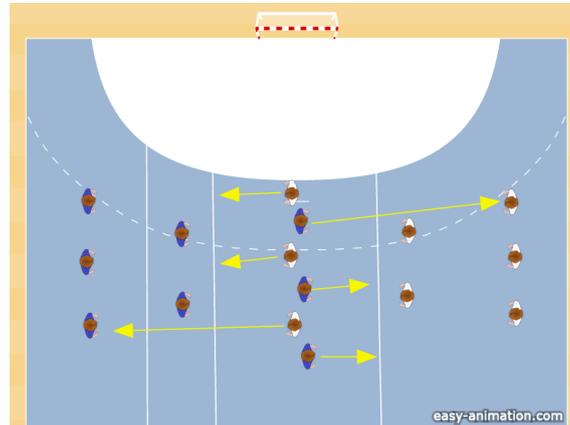
- Beide Mannschaften bewegen sich prellenderweise durch ihre Hälfte
- Jedes Team hat z.B. die Nummern 1-10 aufgeteilt, jeder Spieler hat eine Nummer
- Auf Kommando startet von beiden Mannschaften die Nummer 1 in Richtung gegnerisches Feld und darf dort einen beliebigen, prellend Spieler fangen, hat der Spieler seine Aufgabe erfüllt sprintet er ins eigene Feld zurück und klatscht mit der Nummer 2 ab, die die gleiche Aufgabe hat.
- Die Mannschaft, die zuerst mit allen 10 Spielern die Aufgabe erfüllt hat gewinnt

#### Variation:

- Reihenfolge ändern (rückwärts, immer eine Zahl überspringen, etc...)
- Jeder Spieler, der seine Aufgabe erfolgreich erfüllt hat, muss sich in sein eigenes Feld setzen (er darf wählen wo) und darf versuchen die gegnerischen Fänger zu ticken, gelingt ihm das müssen diese zurück in die eigene Hälfte und dürfen dann von neuem starten



## „Spieler klauen“

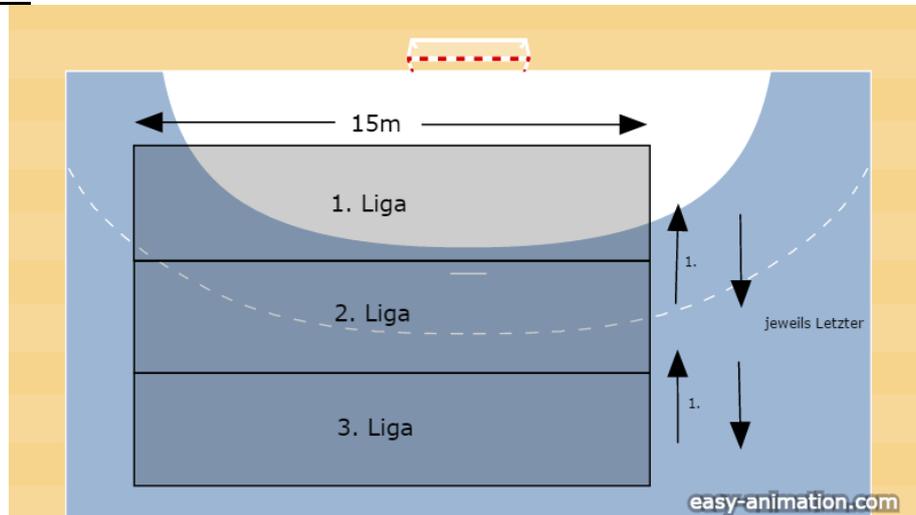


### Ablauf:

- Die Kinder werden in 2 Teams aufgeteilt
- Jedes Team bestimmt 3 Diebe und 2 Wächter, die sich wie in der Abbildung in bestimmten Zonen aufhalten
- Alle anderen Kinder liegen auf dem Rücken mit den Füßen in Richtung der eigenen Wächter
- Die Diebe versuchen nun die gegnerischen Kinder an den Beinen in die eigene Zone zu ziehen
- Die Wächter dürfen in ihrer Zone die Diebe abklatschen, die dann wieder neu anlaufen müssen
- Diebe, die gerade ein Kind „klauen“, dürfen nicht mehr abgeklatscht werden
- Welches Team hat zuerst alle gegnerischen Kinder geklaut?
- Jedes Kind soll einmal Dieb und einmal Wächter gewesen sein



## „Ligastaffel“



### Ablauf:

- Man teilt die Hälfte der Halle in 3 Teile und begrenzt die Sektoren
- In jeden Sektor kommt ein Start- und ein Wendepunkt
- Man bildet gleichgroße Teams (es laufen immer 2 Teams pro Liga gegeneinander)
- Auf ein Signal vom Trainer sprintet der erste Läufer jedes Teams los
- Dann wechselt er (durch abklatschen) mit dem nächsten Läufer
- Wenn alle durch sind, steht der Sieger fest
  - Der Sieger der 1. Liga bleibt in seinem Sektor
  - Der Verlierer der 1. Liga tauscht mit dem Sieger der 2. Liga
  - Der Sieger der 3. Liga tauscht mit dem Verlierer der 2. Liga
  - Der Verlierer der 3. Liga bleibt in seinem Sektor
- Dann folgt der nächste Durchgang

### Variationen:

#### Bis Jugend D & Ab Jugend D/C

- Mit Prellen
- Zu zweit laufen
- Zu zweit laufen und dabei Pässe spielen
- Rückwärtslaufen



## Squash

### Ablauf:

- Jeweils ein Spieler aus dem Team A tritt gegen einen Spieler aus Team B an (1 gegen 1)
- Spieler A und Spieler B werfen den Ball abwechselnd gegen die Wand
- Wirft Spieler A den Ball, muss Spieler B ihn fangen und umgekehrt
- Der Ball muss gefangen werden, bevor dieser ein zweites Mal den Boden berührt
- Wird der Ball nicht gefangen, erhält das Team, das den Ball geworfen hat, einen Punkt und zwei neue Spieler treten gegeneinander an
- Die Teams führen abwechselnd den ersten Wurf des Duells aus
- Insgesamt gibt es drei Durchgänge

### Variationen:

- Ball darf gar nicht aufkommen (Spielfeld begrenzen)
- Wurfhand wechseln

## Welche Seite bleibt „Sauber“

### Ablauf:

- Die Spieler werden in 2 Teams aufgeteilt und positionieren sich jeweils in einer Hallenhälfte
- Dabei hat jeder Spieler einen Ball
- Auf Signal haben die Teams 3 Minuten Zeit ihre Hälfte „sauber“ zu halten und die Bälle in die gegnerische Hälfte zu rollen
- Werfen und schießen ist nicht erlaubt!!!
- Nach Ablauf der 3 Minuten hat das Team gewonnen, das weniger Bälle in der eigenen Hälfte hat
- Insgesamt werden 5 Durchgänge à 3 Minuten gespielt
- Welches Team gewinnt mehr Durchgänge

## Schuh-Ball

### Ablauf:

- 2 Teams spielen quer auf ein Hallendrittel
  - Als Tore dienen an den Spielfeldenden jeweils eine auf die Seite gelegte Bank (Sitzfläche zeigt zur Spielfeldmitte)
  - Alle Spieler ziehen einen Schuh aus
  - Ziel ist es, mit dem Schuh in der Hand den Ball gegen die Sitzfläche der gegnerischen Bank zu bekommen
  - Der Ball darf nur mit dem Schuh berührt, gerollt und geschlagen werden
- Hinweis: Bei den ausgezogenen Schuhen müssen die Schnürsenkel geschlossen sein!!



## Buntes Durcheinander

Ablauf:

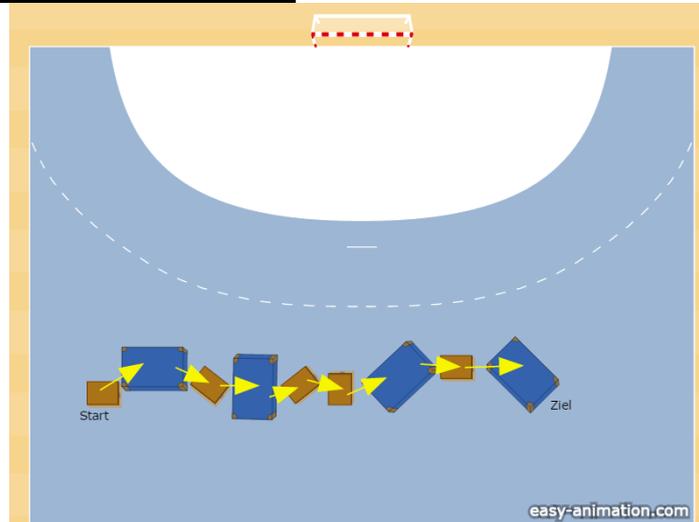
- Alle Spieler bewegen sich in dem Hallendrittel
- Halb so viele Bälle wie Spieler werden vom Trainer in das Spielfeld gerollt
- Die Spieler müssen dafür sorgen (mit Fuß oder Hand), dass die Bälle ständig in Bewegung bleiben und das Handballfeld nicht verlassen

Variationen:

- Die Spieler erhalten die Vorgabe, dass verschiedene Bälle nur auf bestimmte Weise gespielt werden dürfen (z.B. blauer Ball = rechter Fuß / roter Ball = linke Hand)
- Durch mehrere Wechsel der Aufgaben müssen die Spieler in der Lage sein, sich schnell umzustellen
- Nach jedem Ballkontakt muss der jeweilige Spieler eine kurze Zusatzaufgabe absolvieren (Bauchlage, 3 Hampelmänner usw.)



## Dschungelpfad -> nur BIS JUGEND D



Ablauf:

### **Geschichte**

Mitten im Dschungel muss ein schmaler Pfad begangen werden. Es geht an der Seite steil eine Böschung hinab. Baumstämme und Felsbrocken liegen quer über den Pfad. Da es kein Gelände mehr gibt, müssen die Kinder auf allen Vieren über den verrotteten Pfad klettern. Vorsicht, dass kein Kind in die Tiefe stürzt.

### **Ablauf**

- Eine „Brücke“ wird aus Kästen und Matten hintereinander aufgebaut
- Die Kinder bauen den Pfad selbstständig oder nach Anweisung des Trainers auf
- Wenn die Mannschaft gut zusammenarbeitet, können die Kinder das gut selber machen
- Die Abfolge und der Abstand von Matten und Kästen sind frei wählbar, damit lässt sich der Schwierigkeitsgrad verändern
- Die Kinder krabbeln hintereinander auf allen Vieren über die Brücke (Gerade der Übergang von Kasten zu Matte ist schwer)
- Die Kinder dürfen nur die Kästen oder die Matten berühren
- Immer nur ein Kind hinter dem Nächsten
- Es darf nicht überholt werden

### **Variationen:**

- Zwei Pfade werden parallel aufgebaut
- Die beiden Teams starten gleichzeitig
- Welches Team als erstes komplett in der vorher festgelegten Zielzone auf der anderen Seite ist, gewinnt
- Ein Pfad
- Beide Mannschaften starten von der jeweils anderen Seite
- Welches Team als erstes komplett auf der gegenüberliegenden Zielzone ist, gewinnt



- Ein Pfad
- Mannschaften starten gegenläufig
- Zusätzlich werden Bälle in hohem Bogen ungezielt auf den Pfad geworfen
- Die Kinder müssen den Bällen ausweichen
- Bei einem Treffer muss das Kind wieder an den Start des Pfades zurückkehren
- Zwei Pfade, die rückwärts im Wettkampf gegeneinander begangen werden  
Wie Variante 1, nur rückwärts

### „Fang mich doch“:

#### Organisation:

- 1) Einen Fänger bestimmen und mit Leibchen kennzeichnen
- 2) Der Fänger hat einen Ball; die restlichen Spieler (=Läufer) haben einen (Team-)Spielball.
- 3) Weitere Bälle (einen weniger als die Anzahl der Läufer) außerhalb der Aktionsfläche (= 6- und 9-Meter-Raum) platzieren.

#### Ablauf:

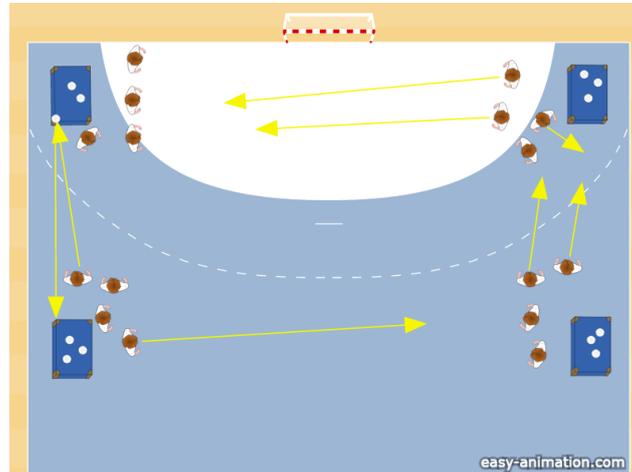
- 1) Die Läufer passen sich den Ball innerhalb der Aktionsfläche fortlaufend zu; Doppelpässe sind nicht erlaubt und es soll nur wenn kein Abspiel möglich ist geprellt werden.
- 2) Der Fänger muss die Läufer prellend fangen bzw. berühren.
- 3) Gefangene Läufer holen sich einen Ball und werden ebenfalls Fänger.
- 4) Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch ein Spieler aus dem Läuferteam übrig und somit kein Pass mehr möglich ist.

#### Variationen:

- 1) Die Fänger dürfen nur mit der Nicht-Wurfhand prellen.
- 2) Mit zwei Fängern beginnen.
- 3) Zwei Läuferteams mit je einem Ball bilden, die keine Doppelpässe spielen dürfen.



## Ball klauen



### **Ablauf:**

- 1) 4 kl. Matten mit je 3 Bällen drauf
- 2) 4 Teams
- 3) Spieler jedes Teams versuchen, Bälle der Gegner zu klauen und zur eigenen Matte zu bringen.
- 4) Eigene Bälle müssen verteidigt werden.

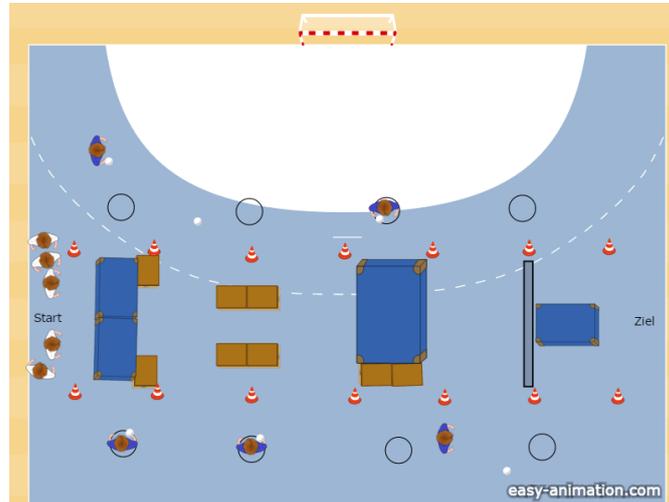
## Reifenkoordination

### **Ablauf:**

- Gruppen stehen nebeneinander an der Mittellinie, der Erste aus der Gruppe hat den Reifen in der Hand.
- Der erste Spieler rollt den Reifen Richtung Tor, läuft nebenher und macht verschiedene koordinative Aufgaben:
  - Fuß rein/raus
  - Ball durchstecken und oben wieder aufnehmen
  - Durchhechten
  - Füße im Reifen gegeneinander (Partnerübung)
  - Ball durchpassen (Partnerübung)
- Der Spieler dreht am vorgegebenen Wendepunkt (Beispiel 9m Linie) um und übergibt dann Spieler 2 den Reifen.



## Takeshi's Castle



### Organisation:

- Dieses Mal ist der Spielaufbau etwas aufwendiger. Den Kindern sind "fast" keine Grenzen gesetzt. Es sollte eine Bahn entstehen mit Hindernissen, Möglichkeiten sich zu verstecken und es sollte nicht zu gefährlich sein, damit in der Hitze des Gefechts keine Unfälle passieren. Matten, Bänke, Kästen, Weichböden, ... und viele Softbälle, Reifen.

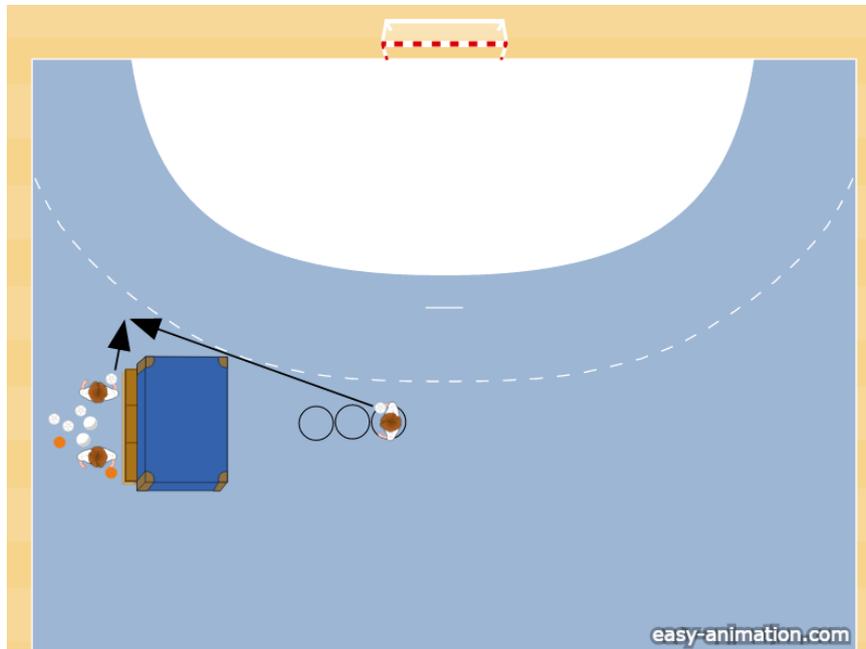
### Ablauf:

- Die Gruppe wird in 2 ähnlich starke Gruppen aufgeteilt
- Die eine Gruppe hat die Aufgabe die Hindernisbahn zu absolvieren und möglichst nicht von den Bällen getroffen zu werden. Werden sie dennoch getroffen, müssen sie zurück zum Start und sich hintenanstellen.
- Auf der anderen Seite hatten die Spielerinnen und Spieler die Aufgabe von ihrem Reifen aus (der Parkour ist in der Mitte und es darf von beiden Seiten geworfen werden) mit möglichst vielen Startbällen, bei uns waren es 4, die beiden Kinder zu treffen. Die Werfer haben die Aufgabe sich in eigen Regie zu organisieren wer wirft und wer die Bälle einsammelt.
- Gespielt wird zweimal 5 min., wer am Ende die meisten Punkte hat gewinnt

## Stationstraining



## Videospiel



### Organisation:

- Einen großen Kasten aufstellen an dem eine Weichboden matte lehnt, dahinter sitzen zwei Spieler mit verschiedenen Luftballons oder Bällen
- Drei Reifen in unterschiedlichen Distanzen zum Kasten auslegen (ca. 3-5m)
- Die Spieler stehen jeweils mit Ball hinter den Reifen

### Ablauf:

- Die Spieler, hinter den Matten, spielen die Luftballons oder Bälle seitlich neben der Matte raus oder werfen sie hoch
- Die Spieler in den Reifen versuchen, diese abzuwerfen
- Jeder Treffer gibt einen Punkt

### Variationen:

#### Bis Jugend D

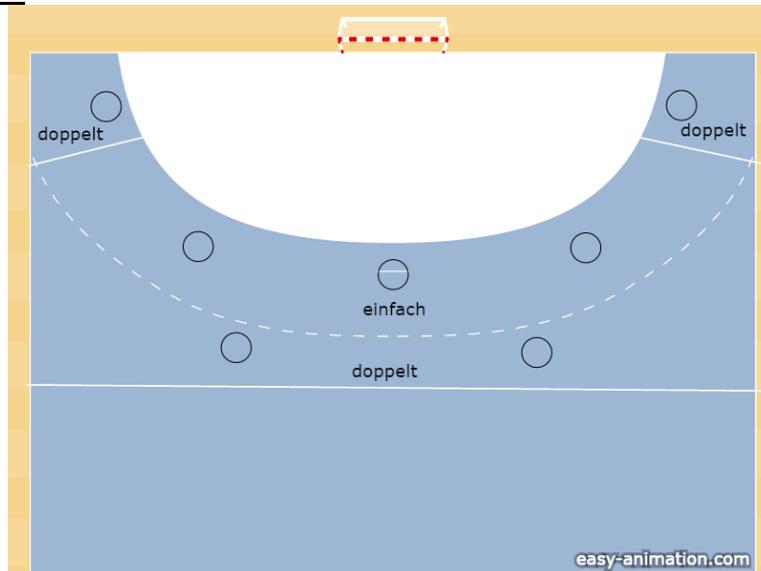
- Level 1: Hauptsache treffen
- Level 2: farbliche Vorgabe

#### Ab Jugend D/C

- Level 3: farbliche und Ball Vorgabe
- Würfe aus dem Ausfallschritt oder aus dem Sitzen (Beine sind gestreckt und angespannt nur der Oberkörper bewegt sich)



## Punkte-Sammler



### Organisation:

- Spielfeld vor dem Tor gemäß Abbildung in Wurfzonen einteilen und Reifen darin festlegen:
  - Einfache Punktzahl = im 9-Meter-Raum
  - Doppelte Punktzahl = außerhalb des 9-Meter-Raums und auf den Außenpositionen

- Das Tor mit Seilen/Absperrband in Punktefelder unterteilen (siehe Bild)

### Ablauf:

- Jeder Spieler wirft zehnmal aufs Tor und versucht, so viele Punkte wie möglich zu erzielen. Die Spieler entscheiden selbst, aus welcher Wurfzone sie werfen und auf welche Punktefelder sie zielen
- Beispiel: Ein Treffer in ein 2-Punkte-Feld aus der Einfach-Zone gibt zwei Punkte, ein Treffer in das selbe Feld aus der Doppelt-Zone gibt 4 Punkte

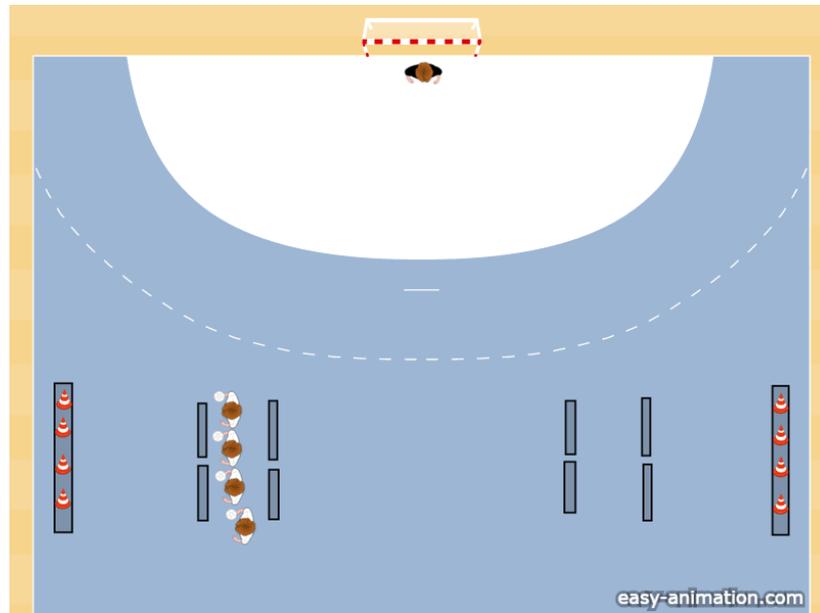
### Variationen:

#### Ab Jugend D/C

- vor jedem Wurf koordinative oder athletische Vorübung



## Ziel werfen



### Ablauf:

- Die Kinder zielen aus 5m Entfernung auf die Hütchen, die auf einer Bank stehen
- Wenn sie ein Hütchen treffen, dürfen sie sich den Ball holen, auf das Tor werfen und den Ball wiederholen
- Anschließend werfen sie auf die Hütchen von der zweiten Bank, die 7 m entfernt ist

### **Variationen:**

#### Bis Jugend D

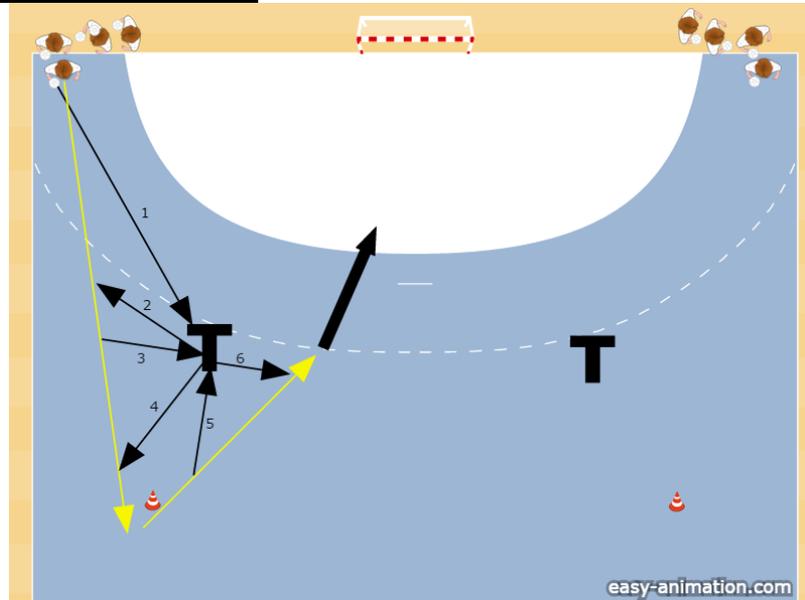
- Beidhändige Würfe über dem Kopf
- Sitzend auf der Bank
- Wettkampfform: Wer trifft beide Hütchen als erstes?

#### Ab Jugend D/C

- Mit koordinativer oder athletischer Vorübung
- Team vs. Team -> Auf Kommando des Trainers starten die Spieler mit der Aufgabe. Wer es schafft ein Hütchen und direkt im Anschluss ein Tor von 9m zu werfen, sprintet zurück und klatscht mit dem zweiten Spieler ab.
- Der Spieler, der das Hütchen zuerst trifft, ist Angreifer, der zweite Spieler ist Abwehr (lasst den Angreifer um ein Hütchen rumlaufen, damit der Abwehrspieler eine Chance hat)



## Passkombination mit Abschluss



### **Ablauf:**

- Die Spieler stellen sich gleichmäßig auf LA und RA auf
- LA bzw. RA läuft zum Hütchen und muss auf dem Weg min. zweimal mit dem Anspieler einen Doppelpass gespielt haben, bevor er um das Hütchen herumlaufen darf. Danach erhält er den Rückpass, spielt direkt nochmal Pass-Rückpass mit dem Anspieler und wirft auf das Tor

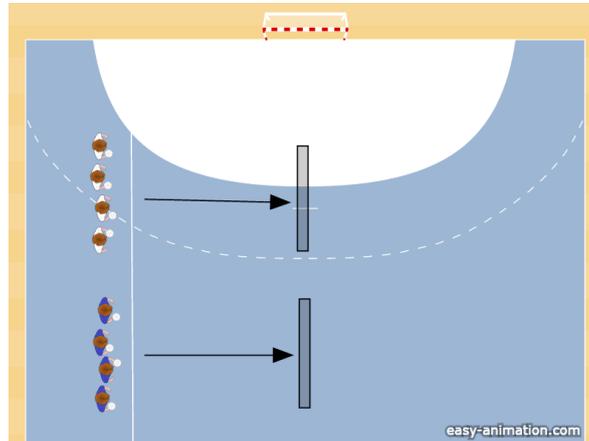
### **Variation:**

- Als Wettkampf, wer macht die meisten Tore
- Prellhand variieren
- Lauf Parkour variieren

**Hinweis: Stellt eine Matte ins Tor, damit die Spieler Parallel werfen können!**



## Bank verschieben



### Ablauf:

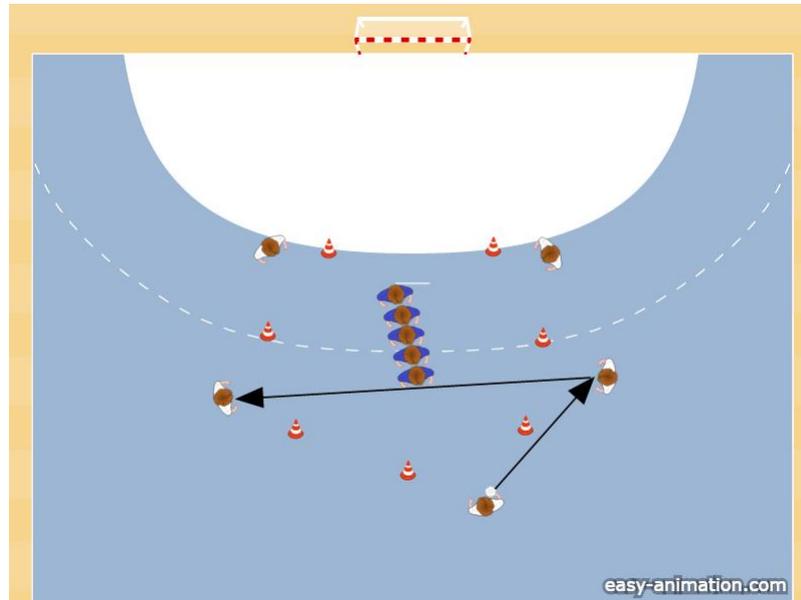
- In zwei Teams werfen die Spieler jeweils gegen die Sitzfläche einer quer liegenden Bank
- Insgesamt werden 5 Durchgänge à 2 min gespielt
- Nach jedem Durchgang hat das Team gewonnen, das die Bank weiter weg „getrieben“ hat
- Welches Team gewinnt mehr Durchgänge?

### Variationen:

- Abstand zur Bank
- Ballgröße



## Henne und Habicht



### Ablauf:

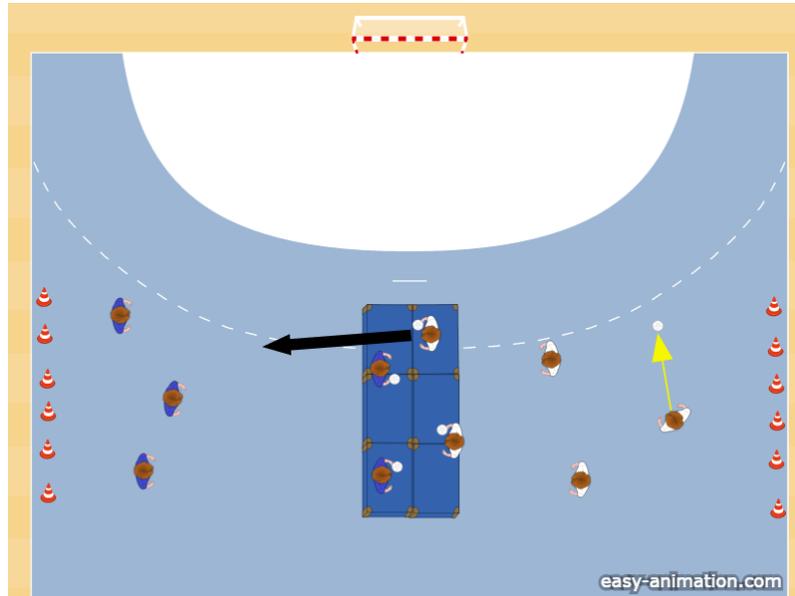
- 1) Die Spieler werden in ihren 3 Gruppen (THW, Füchse, Löwen) in die 3 Hallenteile aufgeteilt
- 2) Die Kinder in gleichgroße Mannschaften einteilen (ca. 4-5 Kinder).
- 3) Die Habichte stehen mit Ball außerhalb und die Henne mit ihren Küken (sie halten sich an den Schultern des Vordermanns/-frau fest) innerhalb eines markierten Kreises.
- 4) Die Habichte spielen sich den Ball zu und versuchen, das hinterste Küken zu treffen.
- 5) Die Henne (1. Kind) versucht, ihr hinterstes Küken vor Treffern durch die Habichte zu schützen.
- 6) Wird es getroffen, wird es zur Henne und stellt sich direkt vor die „alte Henne“. Diese muss nun ebenfalls versuchen, das hinterste Küken zu schützen.

### Variante:

- 1) Zweiter Ball
- 2) Habichte müssen stehen
- 3) Henne darf den Ball fangen, um nicht „getroffen“ zu werden



## Pantherball

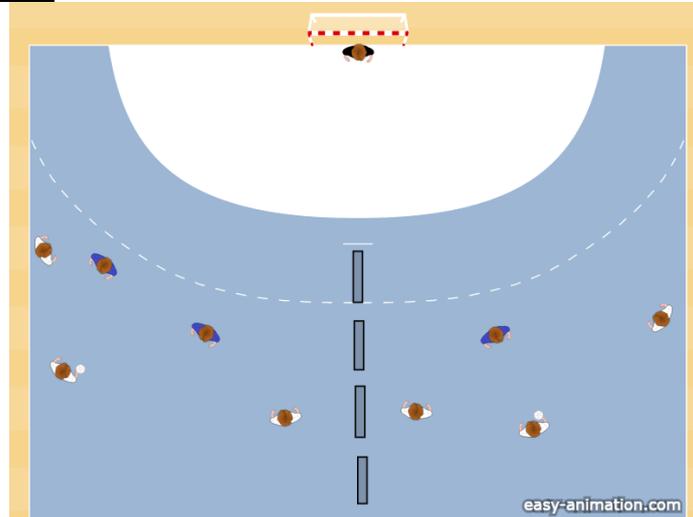


### Ablauf:

- 1) In einem Hallendrittel werden 6 Matten zwischen 6er und Mittellinie in 2er Reihen aufgestellt, (im Mittelsektor an der Mittellinie)
- 2) Es wird quer gespielt.
- 3) An beiden Außenlinien werden Hütchen aufgestellt, es gibt 2 Mannschaften.
- 4) Mindestanzahl der Bälle ist die Hälfte aller Spieler.
- 5) Habe ich einen Ball, laufe ich auf eine Matte und versuche, ein Hütchen zu treffen.
- 6) Habe ich keinen Ball, versuche ich, ein Hütchen zu verteidigen.



### 3 gegen 2/ 3 gegen 1



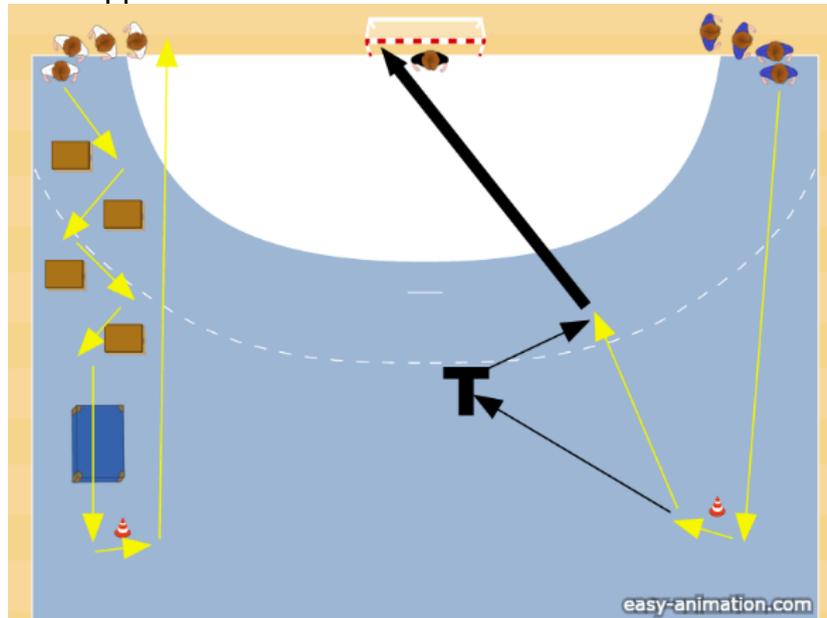
#### Ablauf:

- Drei Angreifer spielen gegen einen bzw. zwei Verteidiger
- Die Angreifer dürfen keine Bogenlampen über den Verteidiger spielen, sondern sollen durch sichere Pässe und Freilaufen ohne Ball, zum Torerfolg kommen
- Bei den Abwehrspielern auf das Stellungsspiel achten (antizipativ agieren!)

#### Variationen:

- Die Kinder dürfen nicht prellen
- Bodenpässe spielen

„Wettkampf in 2 Gruppen“



Alle Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt.

Gruppe A = Läufergruppe

Gruppe B = Werfergruppe

- Läufergruppe

Auf ein Zeichen beginnt der erste Läufer, im Slalom um die Kästen herum zu prellen

Danach macht er eine Rolle auf der kleinen Matte.

Er wendet am Hütchen und sprintet gerade wieder zurück.

Danach den nächsten Läufer abklatschen.

Jeder Läufer absolviert den Parcours 2 – 4mal.

- Werfergruppe

Die Werfer starten an der Grundlinie und laufen einmal um ein Hütchen.

THW Kiel: Ball über dem Kopf

Füchse Berlin: prellend

Löwen: prellend

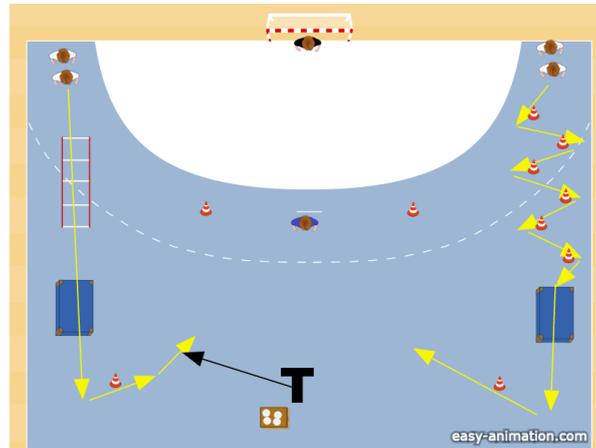
Dann spielen sie einen Doppelpass mit dem Trainer (nach dem Pass vom Trainer nicht mehr Tippen/Prellen)

Nach dem Wurf am Torpfosten abklatschen und der nächste Werfer startet.

- Die beiden Gruppen sind je einmal Werfer- und Läufergruppe. Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?



## Übung 2gg1 – 3gg2 mit Koordination:



### **Ablauf:**

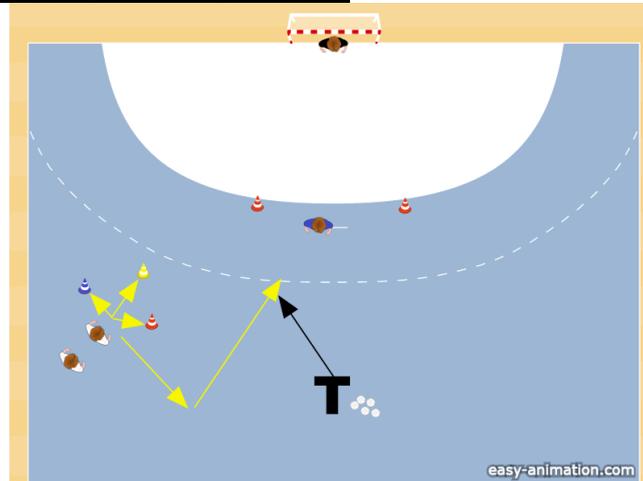
- An der Seite koordinative, konditionelle oder technische Aufgaben
- Um das Hütchen laufen
- Pass vom Trainer aus der Ballkiste
- 2gg1 mit Ball
- Abwehrspieler agiert zwischen Pommies/Hütchen
- Torwurf

### **Aufbauübung**

- Erweiterung des Raums
- Grundspiel 2gg1 → 2gg2, 3gg2 mit Kreis



## Werfen aus der Bewegung - ab Jugend D/C



### Ablauf:

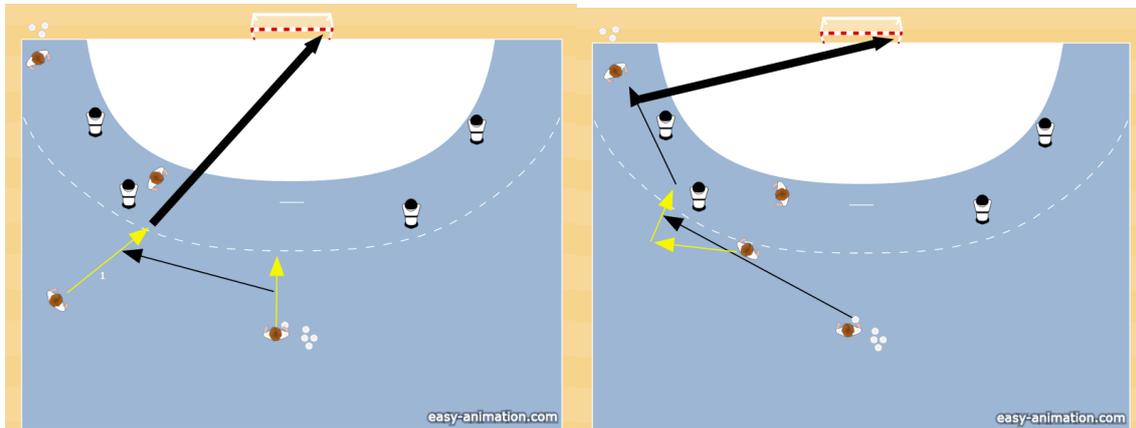
- Rückraumspieler laufen alle 3 Hütchen an (immer wieder zur Ausgangsposition, bevor das nächste Hütchen angelaufen wird)
- danach über die Mitte ein Wurf nach Anspiel
  - Schlagwürfe
  - Sprungwürfe
  - 1gg1

### Aufbauübung:

- Varianten: farbige Hütchen nach vorgegebener Reihenfolge anlaufen (Hintermann sagt das an oder Trainer)



## Werfen aus der Bewegung 2 ab Jugend D/C



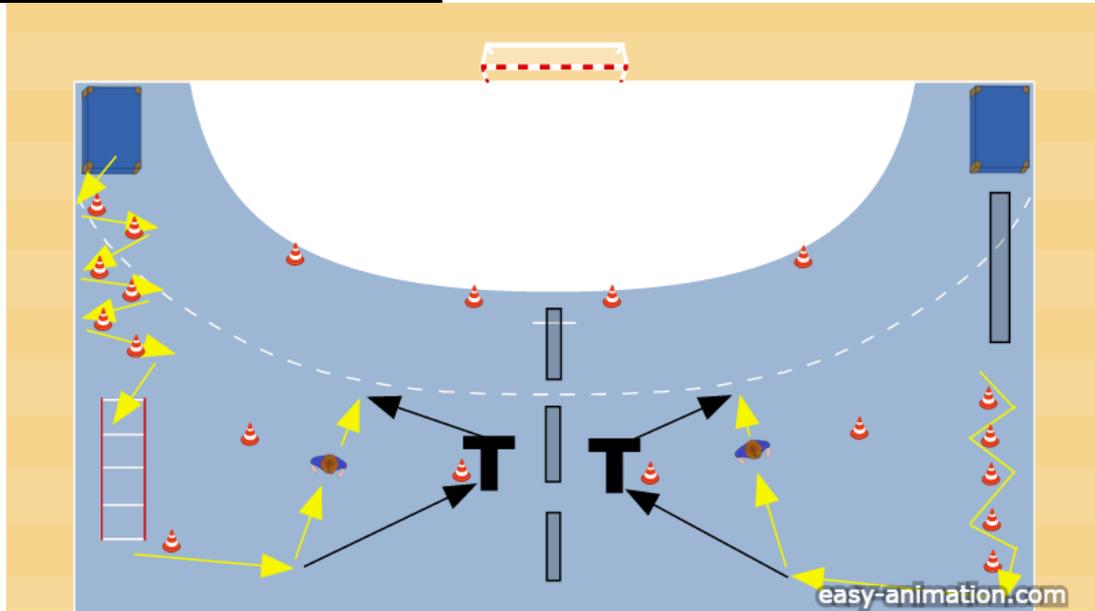
### Ablauf:

- RL stößt zur Mitte, bekommt den Ball 1 von RM und wirft aufs Tor (frei oder Block durch KS)
- RL Rückstoßen, bekommt Ball 2 von RM zwischen 1u2 (LA/RA wirft)

### Aufbauübung:

- KS einbinden
- Abwehrspieler statt Airbodies

## 1gg1 mit Torwurf und Koordination



### **Ablauf:**

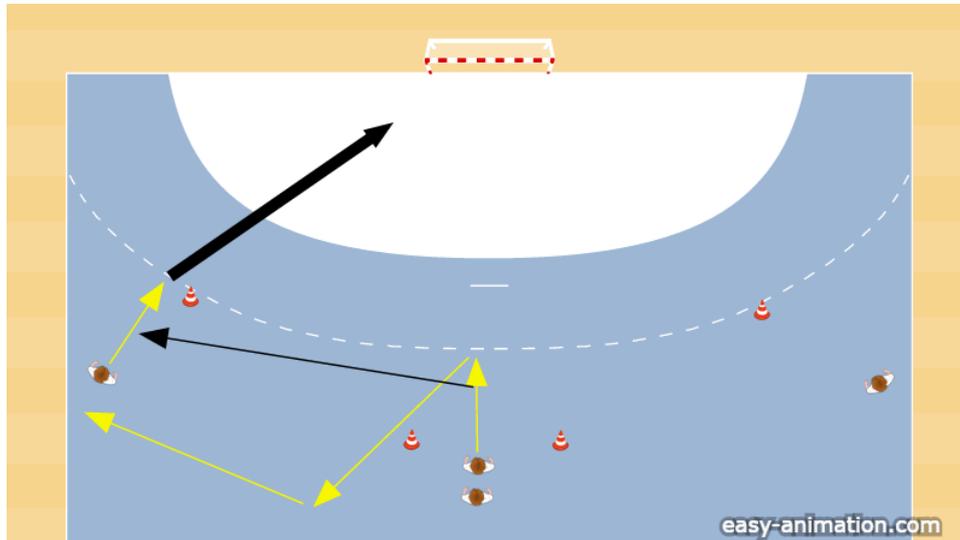
- An der Seite koordinative, konditionelle oder technische Aufgaben
- Ums Hütchen laufen
- Pass zum Trainer
- 1gg1 ohne Ball (Abwehrspieler agiert zw. 2 Hütchen)
- Rückpass vom Trainer zum Spieler
- Torwurf

### **Aufbauübung:**

- Spieler prellen am Abwehrspieler vorbei
- Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt Abwehrspieler)
- Nach dem ersten Verteidiger Anspiel zum Trainer, Rückpass und 1gg1 gegen 2ten Abwehrspieler



## Torhüter einwerfen + Wurftraining: - ab Jugend D/C



### **Ablauf:**

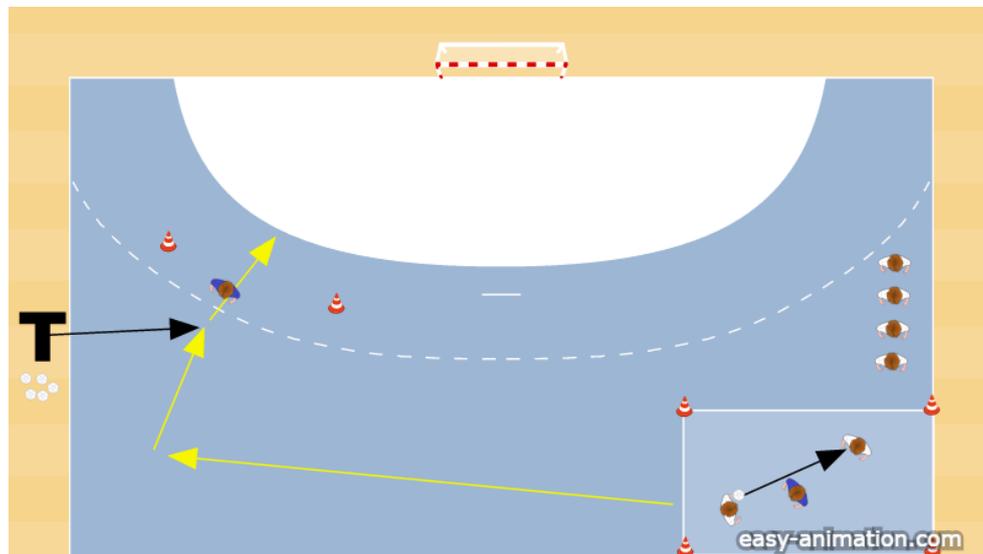
- RM mit Ball mehrfach besetzen
- RL und RR ohne Ball einfach besetzen
- RM stößt Richtung Tor und passt den Ball zum RL
- RL wirft und RM nimmt die Position auf RL ein
- Das gleiche mit der RR Position

### **Aufbauübung:**

- Wurfvarianten
- Gegenspieler Block/1gg1



## Torwurf nach 2gg1 Balleroberung

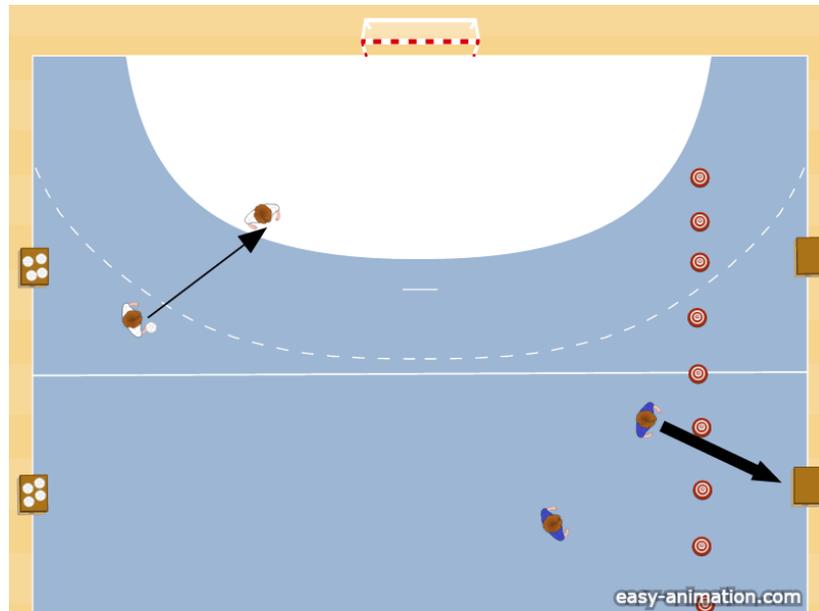


### **Ablauf:**

- Ein Abwehrspieler im Sektor und ein Anspieler mit Bällen
- In einem Viereck positionieren sich 2 Angreifer und 1 Abwehrspieler
- In dem Viereck werden 3 - 5 Pässe gespielt
  - Fängt der Abwehrspieler den Ball, läuft er Richtung Anspieler und wirft gegen den Block oder 1gg1
- Ein Angreifer im Viereck wird nächster Verteidiger und ein Spieler rückt als Angreifer nach



## Indieball



### **Ablauf zur Übung Indieball:**

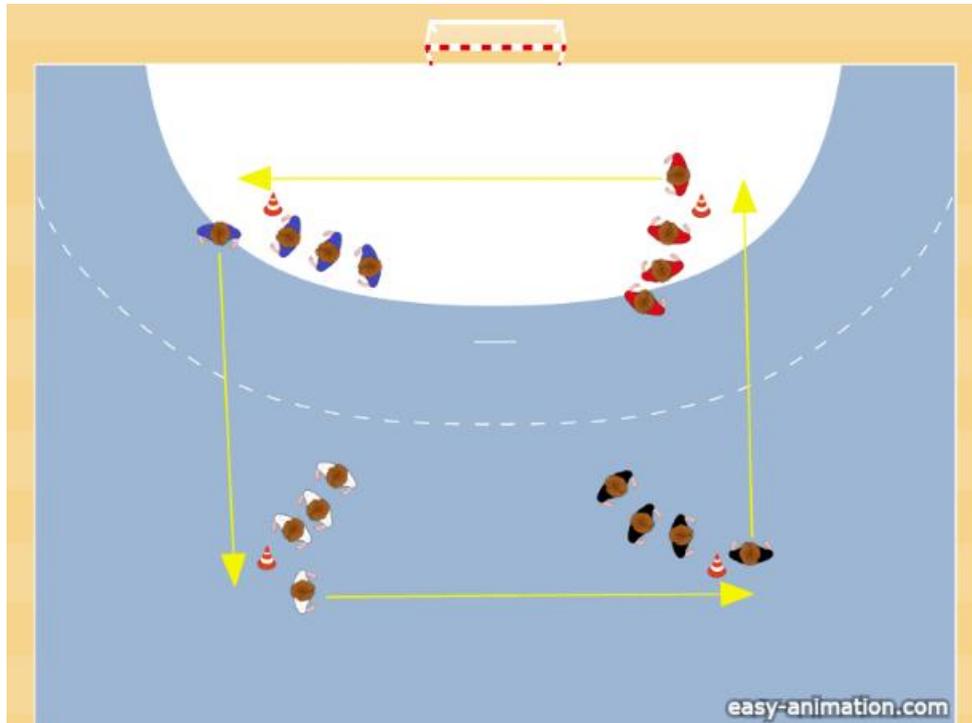
- An den Stirnseiten der Spielfelder steht je ein Kleinkasten (Öffnung nach oben).
- Ca 1 bis 2 Meter von den Kästen wird eine Wurflinie mit Plättchen markiert.
- Quer in einem Hallendrittel sind 5 bis 6 Spielfelder nebeneinander möglich
- In einem der Kleinkästen liegen Bälle, der andere ist leer
- Zwei Spieler transportieren die Bälle einzeln nacheinander auf die andere Seite und werfen sie dann direkt oder indirekt in den leeren Kasten
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden und er soll über Bodenpässe zugespielt werden
- Geht der Ball ins Seitenaus oder berührt er zweimal den Boden bevor der Partner ihn fängt, beginnen beide Spieler mit diesem Ball erneut beim Startkasten
- Welche Mannschaft hat als erste alle Bälle transportiert?

### **Varianten:**

- 2 Mannschaften spielen im gleichen Feld gegeneinander
- 2 Mannschaften spielen im gleichen Feld über Kreuz
- Kleinkasten weiter weg vom Spielfeld



## 6-Tage Rennen mit Pellen



### Ablauf:

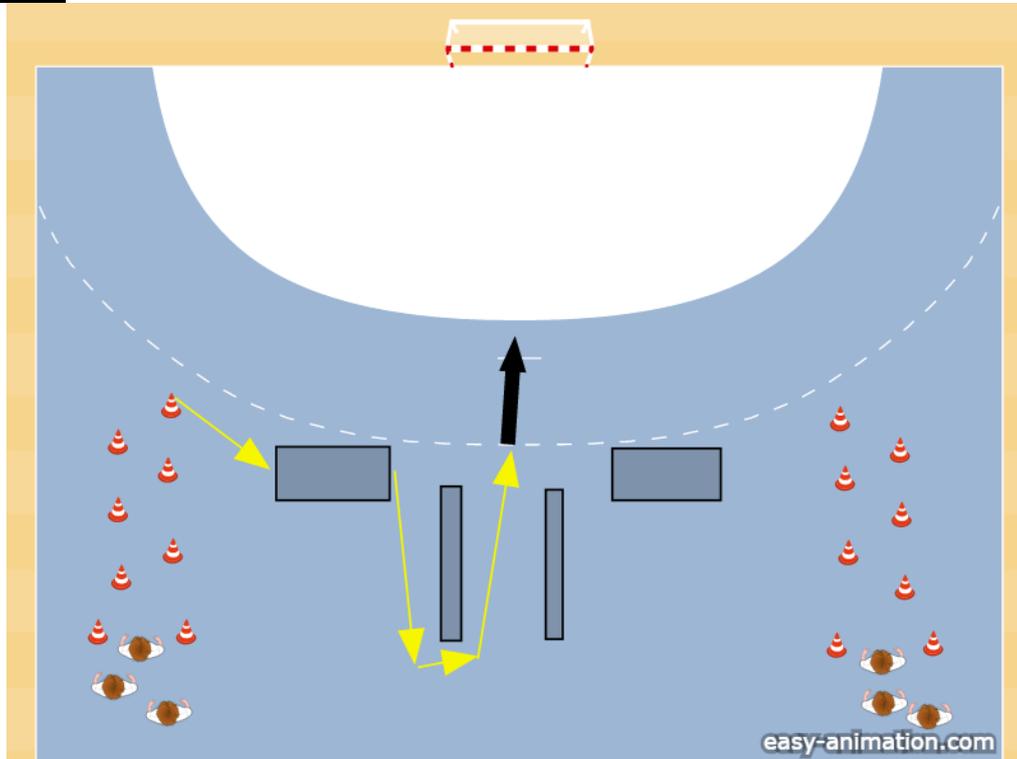
- Die Kinder werden in vier Teams aufgeteilt, die sich jeweils an den vier Ecken innen eines Feldes aufstellen:
- Das jeweils erste Kind jeder Gruppe startet auf Signal vom Trainer, läuft prellend einmal komplett um das Feld zur eigenen Gruppe zurück und klatscht dort das nächste Kind ab
- Gewonnen hat das Team, das als erstes einmal komplett fertig ist

### Variationen:

- (Zu zweit) mit einer Hand Partner fassen und mit der äußeren Hand prellen
- (Zu dritt) hintereinander, mit einer Hand die Schulter des vorderen Kindes berühren und mit der freien Hand prellen
- (Zu zweit) mit einer Hand Partner fassen, rückwärtslaufen und mit der äußeren Hand prellen
- (Zu zweit) ein Kind läuft prellend rückwärts, der Partner vorwärts (ohne Handfassung)
- (Alleine) prellend mit zwei Bällen laufen



## Dribbelstar

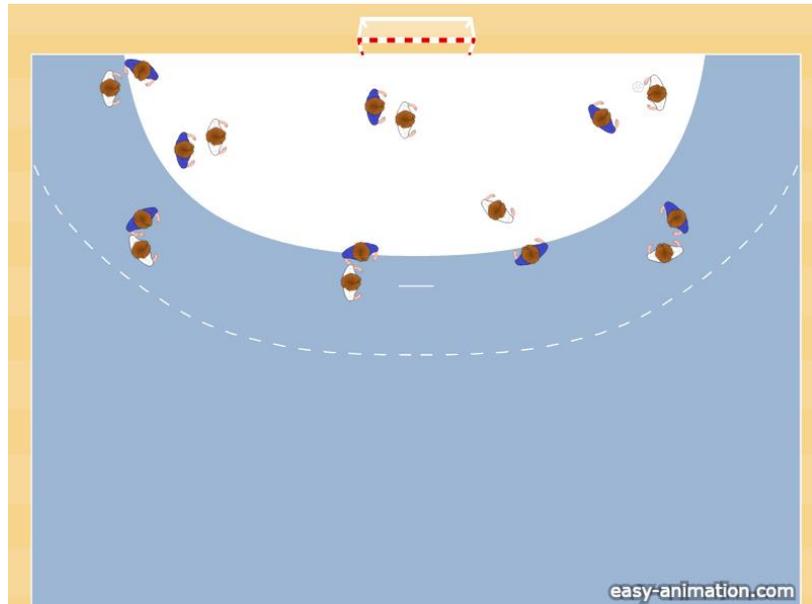


### Ablauf:

- Es laufen immer zwei Kinder parallel als Staffel
- Gestoppt wird die Zeit, sobald das Kind auf das Tor geworfen hat
- Gestartet wird zwischen 2 Hütchen, anschließend geht es in einen Hütchen-Slalom
- Nach dem Slalom geht das Kind durch ein längs liegendes Kastenteil und prellt dabei 3-mal
- Anschließend prellt das Kind den Ball 3-mal auf der Bank und schließt mit einem Torwurf vom 9m ab
- Wer durchläuft den Parcours am schnellsten?  
Tipp: stellt eine Matte in die Mitte des Tores und spielt mit 2 Torhütern



## Parteiball



### Ablauf:

- Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und bewegen sich im 9m- Raum
- Das Team mit Ball versucht, 10 Pässe hintereinander zu spielen
- Das andere Team versucht dies durch Manndeckung zu verhindern
- Wenn 10 Pässe geschafft wurden, macht das andere Team 5 Hampelmänner
- Danach Ballwechsel

### Variationen:

- Nach dem Pass muss das Kind mit der Hand den Boden berühren
- Nach Pass einmal auf den Hintern setzen
- Nach Pass einmal auf den Bauch legen
- Nach Pass mit einem Ohrläppchen auf den Boden ab Jugend D/C

**Hinweis: Parteiball könnt ihr jeden Tag egal, ob bis Jugend D oder ab Jugend D/C, pro Training, in verschiedensten Variationen mit einbauen (Stangentorball, Kastenball, Linienball, usw.).**

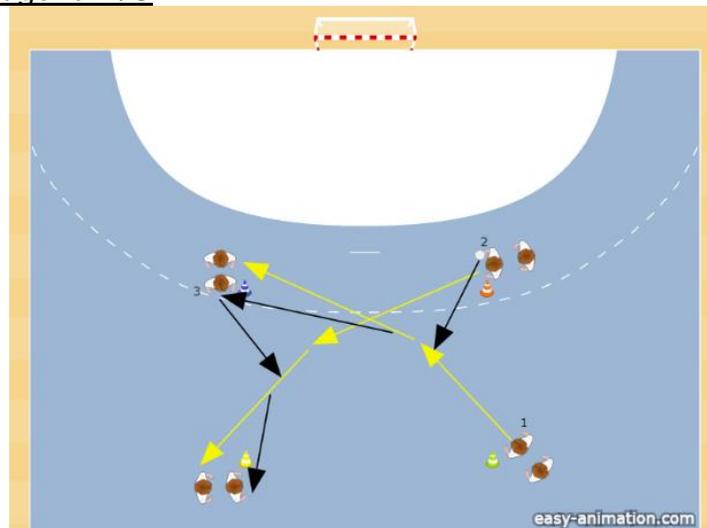


## Fangspiel mit Ball

### Ablauf:

- Im Spiel befinden sich 2-3 Bälle
- 3 Kinder sind Fänger und haben keinen Ball
- Ziel der Fänger ist es, die Kinder zu fangen
- Aber: Wer einen Ball hat, kann nicht gefangen werden
- Ziel der Gejagten: Das gejagte Kind sicher anspielen
- Wer gefangen wurde, setzt sich als Hindernis ins Spielfeld

## Pass 4-Eck -ab Jugend D/C



### Ablauf:

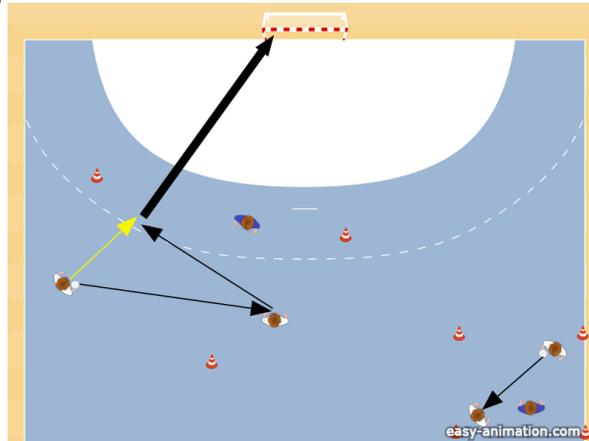
- Der erste Spieler startet am grünen Hütchen, läuft in einem Halbbogen zum diagonalen, blauen Hütchen und erhält im Lauf einen Pass von Spieler 2 (der am orangenen Hütchen steht) und passt direkt weiter zu Spieler 3, der am blauen Hütchen steht
- Spieler 2 (am orangenen Hütchen) startet nach dem Pass direkt zum diagonalen, gelben Hütchen, erhält im Lauf den Pass von Spieler 3 (am blauen Hütchen) und passt und läuft weiter zu Gelb...usw.
- Mit dieser Passfolge passen die Spieler fortlaufend im Viereck

#### Variationen:

- Doppelpässe spielen
- Schwächere Hand
- Nach dem Pass eine Zusatzaufgabe (Rolle vorwärts über eine Turnmatte, etc.)



## Parteiball mit Torwurf



### Ablauf:

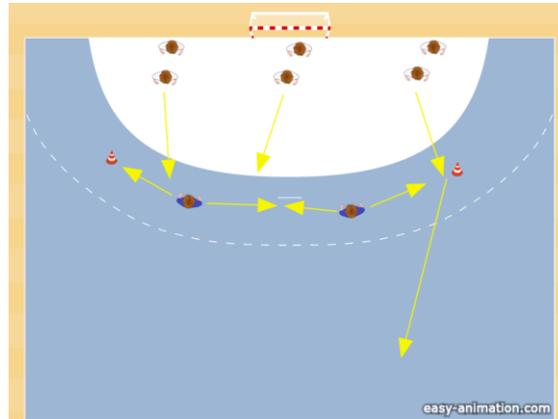
- Die Spieler starten innerhalb des Vierecks, wo sie Parteiball spielen
- Ziel ist es, innerhalb des eigenen Teams 3 erfolgreiche Pässe zu spielen
- In Folge dessen verlassen alle Spieler das Viereck
- Die Angreifer laufen um das Hütchen und versuchen dann, in Überzahl zum Torerfolg zu kommen
- Der Abwehrspieler darf direkt in den 2 Sektor starten und seine Position einnehmen
- Sobald der erste Sektor von den Spielern verlassen wurde, darf die nächste Gruppe starten.
- Überzahl in folgenden Varianten: 2:1/3:2/4:3/3:1/4:2

### Aufbauübung:

- Passanzahl begrenzen
- Ball muss vor dem Passen einmal um den Bauch gekreist werden
- Nur indirekte Pässe



## Brückenwächter



### Ablauf:

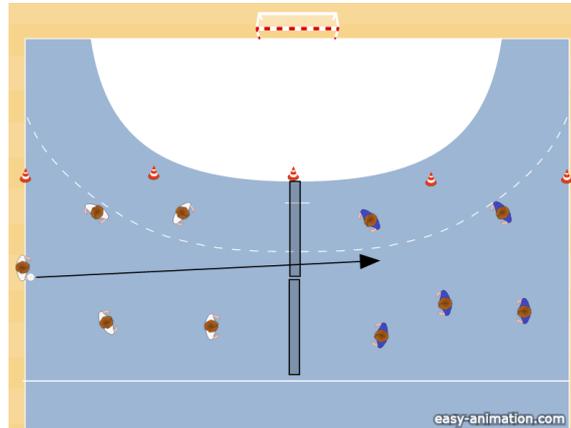
- Zwei Kids sind „Brückenwächter“ und dürfen sich im Raum zwischen 2 Hütchen aufhalten. (im Mittelsektor 10 – 12m Breite)
- Immer drei Kids gleichzeitig versuchen, ohne von den „Brückenwächtern“ berührt zu werden, hinter die Hütchen-Linie zu gelangen.
- Berührte Kids müssen einmal zurück zur Grundlinie und starten dann einen weiteren Versuch (ggf. wechseln Kids, die berührt wurden, zum Wächter).
- Dauert der Versuch zu lange, zählt der Trainer runter.

### Aufbauübung:

- Die Kids versuchen mit Ball „durchzubrechen“. Jetzt müssen die „Brückenwächter“ versuchen, den Ball abzufangen.
- Nur zwei Angreifer versuchen sich gegen zwei Verteidiger durchzusetzen.
- Vier Kids spielen sich einen Ball untereinander zu. Nur der Ballführer darf „durchbrechen“, darf dabei aber auch nicht berührt werden.
- Auch mit mehreren „Wächterreihen“ möglich
- 2 Wächter auf 6 – 8m Breite und 5 – 6m dahinter nochmal



## Prellball

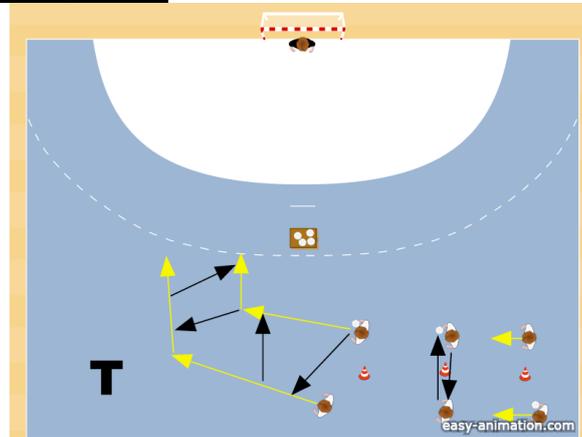


### Ablauf:

- Jede Mannschaft steht in ihrer Hälfte
- Eine Mannschaft bekommt das Angriffsrecht (nur sie kann punkten) und spielt den Ball als Angabe von der eigenen Grundlinie mit der Faust durch prellen von oben nach unten ins gegnerische Feld (der Ball muss in der eigenen und gegnerischen Hälfte aufsetzen).
- Im Annahmefeld muss der Ball nach einmaligen Auftippen gespielt werden
- Im eigenen Feld darf der Ball zweimal abgespielt werden, der dritte Schlag muss über die Bänke in die gegnerische Hälfte gespielt werden.
- Zwischen zwei Schlägen muss der Ball einmal aufspringen.
- Erzielt die aufschlagende Mannschaft keinen Punkt, geht das Angriffsrecht an die Gegner.
- Erzielt die aufschlagende Mannschaft einen Punkt, behält diese das Angriffsrecht.



## Passen & Werfen – bis Jugend D



### Ablauf:

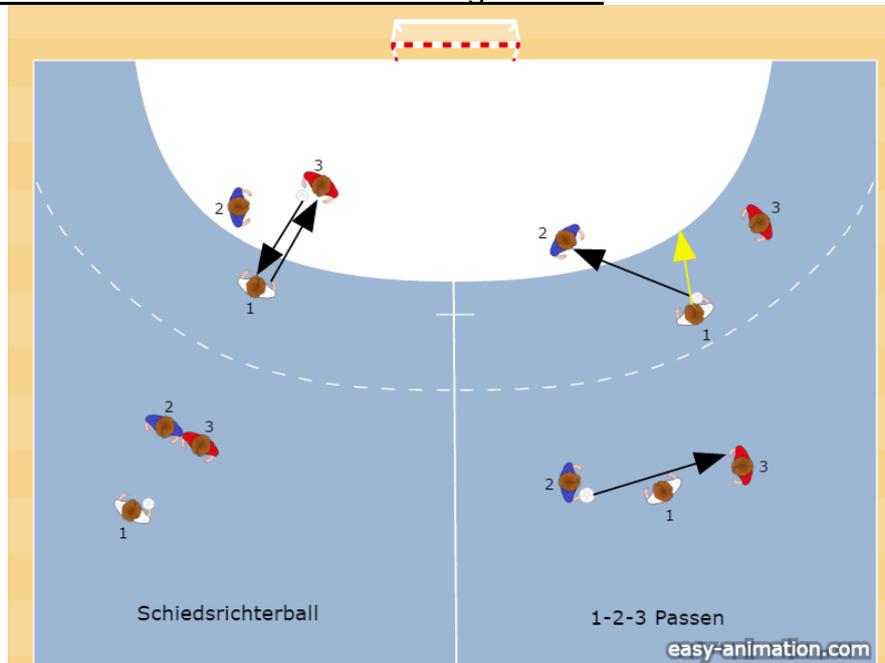
- Spieler gehen in 2er-Gruppen zusammen (Abstand 2m)
- Innerhalb der 2er-Gruppe werden die ganze Zeit Pässe gespielt.
- Die erste Gruppe bewegt sich dabei Richtung Tor und behält den Abstand möglichst bei.
- Am 9 Meter angekommen, wirft der Spieler, der den Ball hat, nachdem er seine 3 Schritte gemacht hat, aufs Tor.
- Der andere nimmt sich einen Ball aus der Kiste und wirft ebenfalls aufs Tor.

### Aufbauübung:

- Abstand zwischen den Spielern variieren
- 2 Bälle zum Passen nehmen



## „Schiedsrichterball & 1-2-3 Passen“ – ab Jugend D/C



### **Ablauf:**

Es werden 3er Gruppen gebildet

#### Schiedsrichterball:

- 2 Spieler (2 & 3) stehen Schulter an Schulter
- Spieler (1) wirft den Ball hoch
- Der Spieler, der den Ball erobert, spielt 3 Pässe mit dem Spieler (1), der andere ohne Ball versucht, dies zu verteidigen.

#### 1-2-3 Passen:

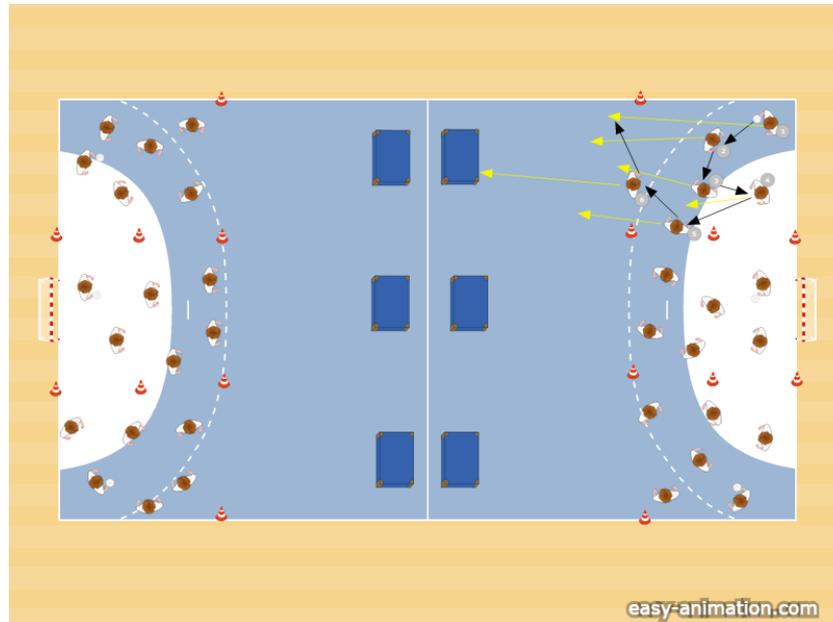
- Spieler 1 passt zu Spieler 2, Spieler 1 versucht sofort danach den Pass von Spieler 2 zu Spieler 3 zu verteidigen

#### **Aufbauübung:**

- Ohne Tippen/Prellen
- Raum begrenzen



## „Passspiel“



### Ablauf

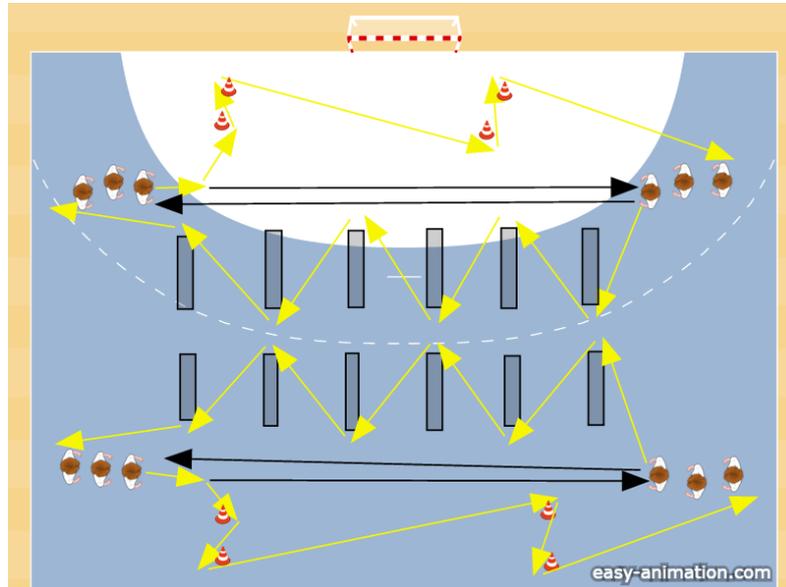
- Die gesamte Gruppe in 4 - 6 Teams aufteilen.
- Jedes Team bekommt einen Sektor, einen Ball und eine kl. Matte zugeteilt.
- Es gibt eine feste Reihenfolge, in der Pässe zu spielen sind (1 passt zu 2, 2 passt zu 3...)
- Ist ein Team im Sektor fertig, läuft es zu der kl. Matte und muss auf dem Weg dorthin die gleiche Reihenfolge nochmal durchpassen. Alle inkl. Ball müssen auf die Matte.

### Aufbauübung:

- Im Sektor:
- Pässe nicht Wurfhand
- Rückhand
- Bodenpässe
- Durch die Beine
- 2ten oder 3ten Ball dazu



## Passparcours:

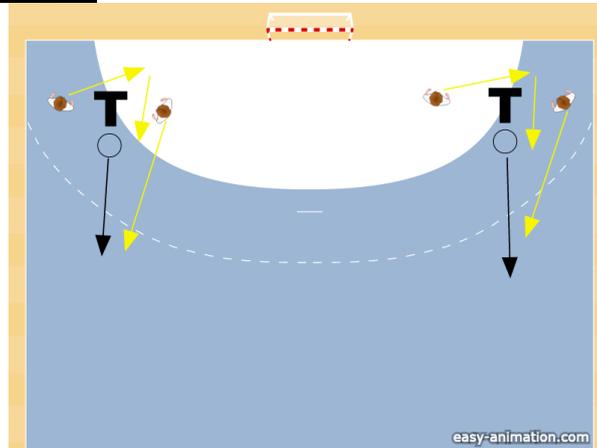


### Ablauf

- Die Gruppe gleichmäßig in 4 Teams aufteilen
- Es werden Pässe zwischen den Teams gespielt
- Nach dem Pass durchläuft jeder Spieler einen koordinativen Parcours



## Rollende Reifen verteidigen



### Ablauf:

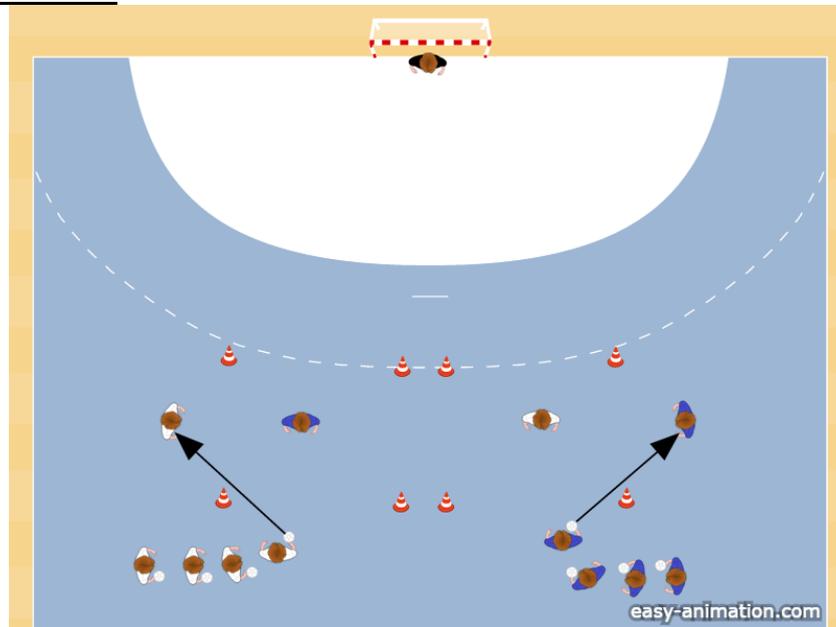
- Die Spieler agieren in Zweierteams.
- Die Startposition ist links und rechts neben dem Trainer.
- Sobald das Signal des Trainers kommt, läuft der Angriffsspieler um den Trainer herum und der Abwehrspieler darf auf direktem Weg starten.
- Parallel rollt der Trainer den Reifen los
- Nun versucht der Abwehrspieler den Reifen zu verteidigen und der Angreifer versucht diesen mit den Händen zu stoppen.

### Varianten:

- Angriffsspieler agiert mit Ball
- Startposition verändern (z.B. Unterarmstütz, Liegestütz, usw.)
- Reifen werden durch unterschiedlich farbige Hütchen ersetzt, die mit einem Abstand von 2 Meter voneinander weg liegen.



## Wettkampf freilaufen

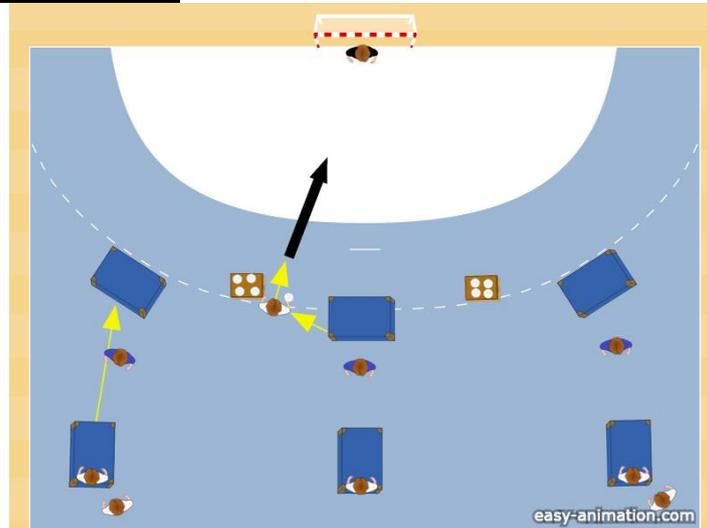


### Ablauf:

- Die Kinder werden in zwei Teams (1 und 2) aufgeteilt
- Die Kinder beider Teams versuchen sich nacheinander ohne Ball gegen einen gegnerischen Verteidiger in der vorgegebenen Zone freizulaufen, um anschließend den Rückpass vom eigenen Mitspieler zu bekommen und auf das Tor zu werfen
- Erst nach Torabschluss beginnt die andere Gruppe
- Dabei werden folgende Punkte verteilt:
- Angreifer erzielt ein Tor = 1 Punkt
- Verteidiger erobert den Ball ohne Foul = 1 Punkt
- Jedes Kind soll mal in der Verteidigerposition gewesen sein



## 1:1 mit turnerischer Vorübung

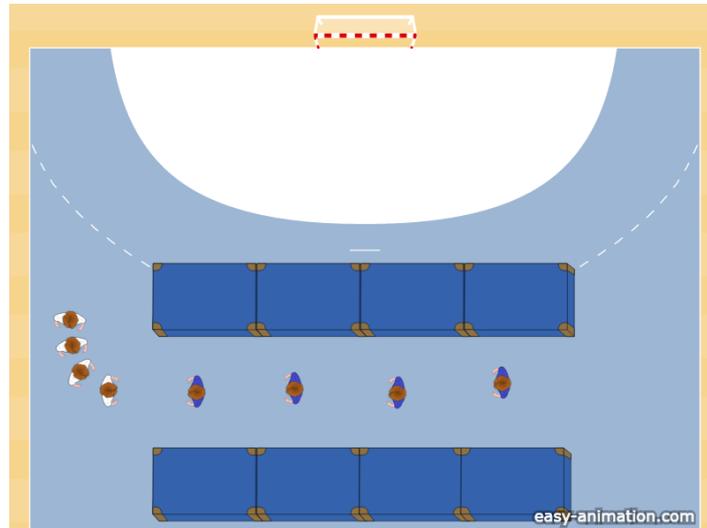


### Ablauf:

- Die Kids machen eine Zusatzaufgabe an der Matte (Bauchlage, Vorwärtsrolle o.ä.)
- Ohne Ball versuchen sie, sich gegen einen Verteidiger durchzusetzen und die Matte zu berühren.
- Nachdem der Angreifer die Matte erreicht hat, nimmt er sich einen Ball aus der Ballkiste und wirft auf das Tor.



## Gladiator

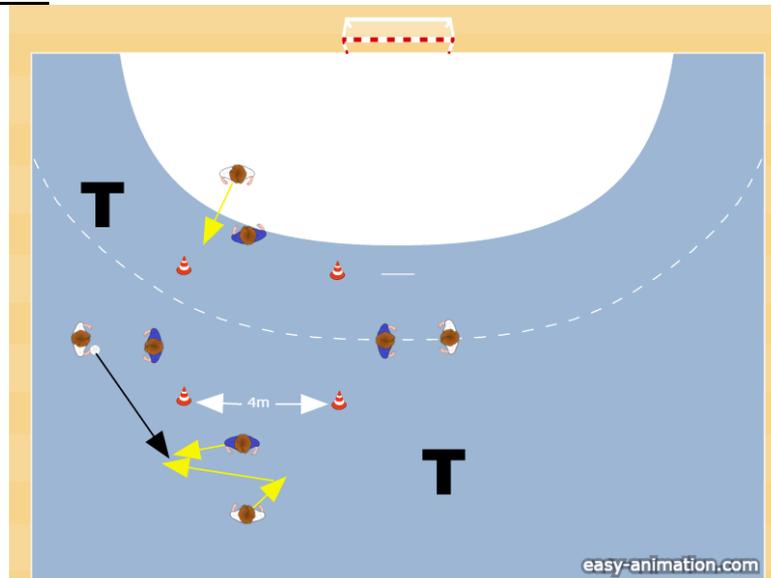


### Ablauf:

- Es wird ein Feld mit Weichbodenmatten oder Hütchen abgegrenzt
- Mehrere Abwehrspieler stehen hintereinander im abgegrenzten Raum
- (4-6 Spieler)
- Der Rest der Spieler soll versuchen, an der Abwehr vorbeizukommen
- Das Feld darf dabei nicht verlassen werden
- 10 min ohne Ball
- 10 min mit Ball



## „Hütchen-Viereck“



### Ablauf

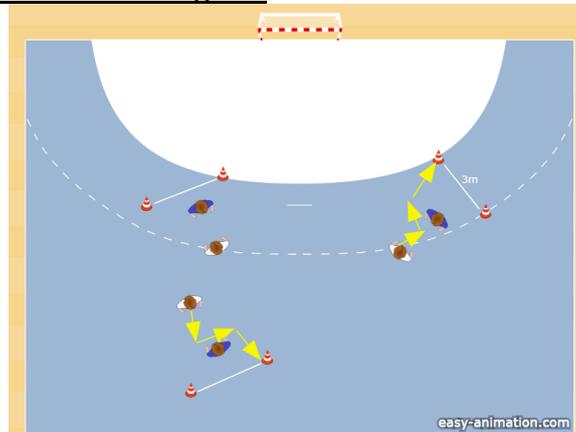
- Es wird ein Viereck aus Hütchen aufgebaut (4m x 4m)
- Es wird 4 gegen 4 gespielt (ohne Prellen)
- Die Angreifer passen sich den Ball zu, um diesen im Viereck abzulegen
- 2 neutrale Anspieler © kommen dazu
- Aufgabe der Abwehrspieler: möglichst weit vor dem Viereck zu agieren

### Aufbauübung

- Mit Tippen
- Mit Prellen
- Angreifer dürfen sich in jedem Sektor bewegen



### Ablauf der Übung „Hütchen verteidigen“:



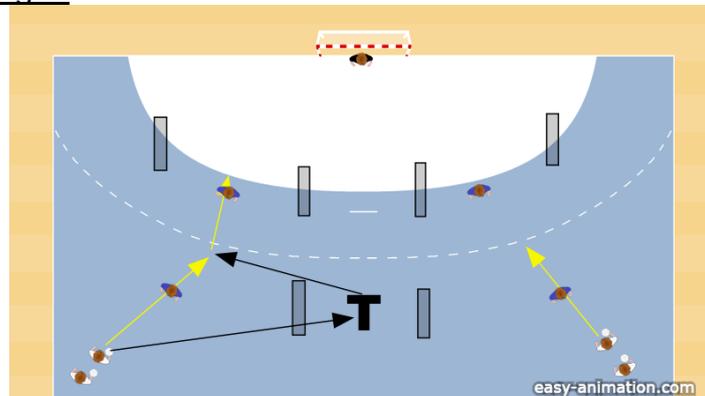
- Es werden zwei Hütchen im Abstand von 3m aufgestellt
- Der Abwehrspieler befindet sich ca. 3m vor den Hütchen
- Der Angriffsspieler hat keinen Ball und befindet sich einige Aktionsabstände vor dem Abwehrspieler
- Aufgabe für den Abwehrspieler: Hütchen links oder rechts verteidigen

#### Aufbauübung:

- Beide Hütchen verteidigen
- Das „Tor“ verteidigen
- 2gg2 spielen und ggf. Abstand der Hütchen vergrößern



## Rumble in the Jungle“



### Ablauf

- Räume mit Hütchen oder Pommies abgrenzen
- Trainer als Anspieler
- Pass zum Trainer
- 1gg1 ohne Ball (Abwehrspieler offensiv im Raum)
- Rückpass vom Trainer zum Spieler
- 1gg1 gegen Abwehrspieler, der in 9m agiert

### Aufbauübung:

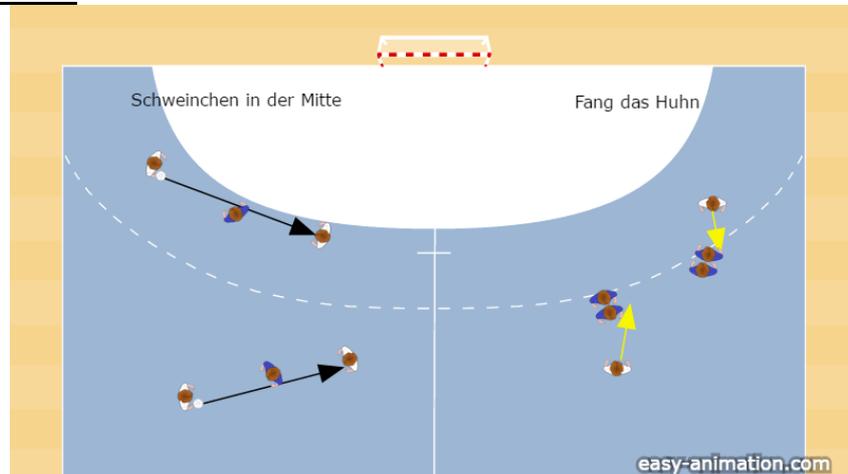
- Spieler prellen am ersten Abwehrspieler vorbei

Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt

Abwehrspieler)



## „Fang das Huhn“:



### Ablauf

- Es werden 3er Gruppen gebildet
- Ein Jäger, ein Bauer und ein Huhn
- Das Huhn muss sich an dem T-Shirt des Bauern festhalten und sich hinter ihm verstecken
- Das Ziel des Bauern ist es, sein Huhn zu beschützen
- Der Jäger muss versuchen, durch Lauf- und Körpertäuschungen an dem Bauern vorbeizukommen
- Es gibt keine Schrittbegrenzung für den Jäger

### Variation:

- Mit Ball, prellend
- Wettkampf mit Zeit stoppen
- Mehrere Hühner hinter den Bauern, Jäger versucht das letzte Huhn zu berühren

### Ablauf zur Übung „Schweinchen in der Mitte“:

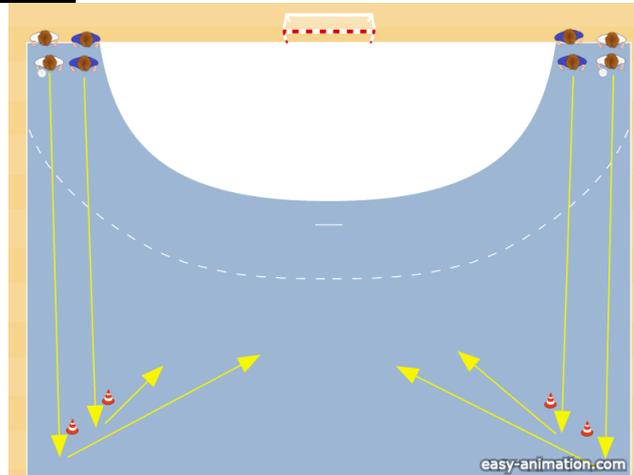
- 3er Gruppen bilden
- Ein Schweinchen, das in der Mitte steht und zwei Passspieler, die außen stehen
- Die äußeren Spieler passen sich im Stand den Ball zu (max. Körperhöhe des Schweinchens)
- Das Schweinchen versucht den Ball abzufangen
- Gelingt ihm das, wird der Spieler Schweinchen, der den Fehler gemacht hat

### Variation:

Äußere Spieler dürfen sich in einem bestimmten Sektor bewegen



## Torwurf nach 1:1 mit Ball



### Ablauf

- 4 gleich große Gruppen auf der Grundlinie aufgestellt
- Jeweils die äußeren Spieler haben einen Ball
- Die Seiten starten nacheinander
- Auf Signal des Trainers starten die ersten beiden Spieler in Richtung Hütchen (äußere Spieler hat den Ball in der Hand)
- Beide Spieler laufen um ihr Hütchen herum
- Danach wird der äußere Spieler Angreifer und der Innere Abwehrspieler
- Ab jetzt wird nach ganz normalen Handballregeln gespielt
- Sobald die erste Gruppe fertig ist, startet die Zweite.

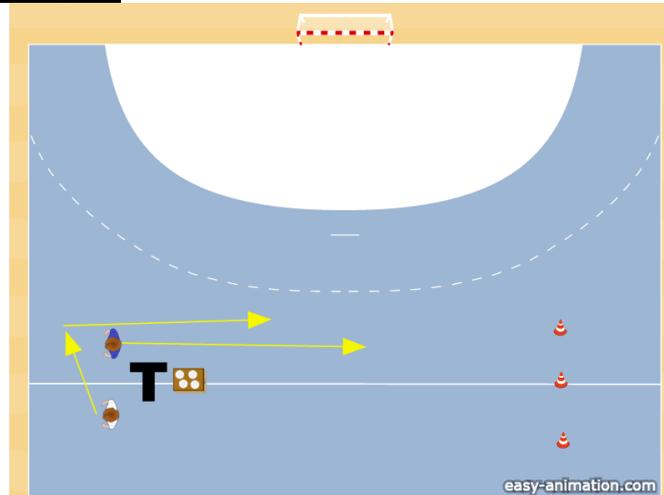
### Aufbauübung:

- Anspielstation für den Angreifer
- Zweites Signal erlaubt den sofortigen Angriff, ohne das Hütchen zu umlaufen





## 1 gg1 Hütchen verteidigen:



### Ablauf:

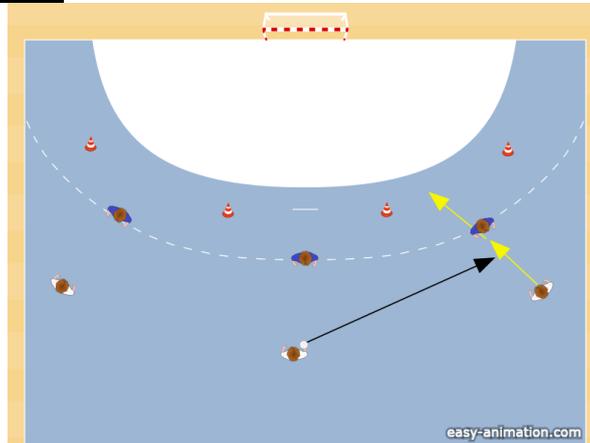
- Die ersten beiden Spieler stehen links und rechts neben dem Trainer
- Nur der Trainer hat einen Ball in der Hand
- Die Rücken der Spieler zeigen zu den Hütchen
- Sobald der Ball fallen gelassen oder hochgeworfen wird, starten die Spieler mit dem Wettkampf
- Der Spieler, der den Ball erobert, wird Angreifer, der Andere Abwehrspieler
- Um mit Ball angreifen zu dürfen, muss der Spieler auf die Seite seines Gegners laufen, erst dann darf er den Angriff starten
- Welches Hütchen angegriffen wird, entscheidet der Trainer durch ein Signal (1-2-3, A-B-C)
- Schafft es der Angreifer, das Hütchen zu berühren, gewinnt er das Duell

### Variation:

- Spieler starten aus dem Unterarm-, Liege-, oder Seitstütz
- Matheaufgabe stellen, um heraus zu finden, welches Hütchen sie angreifen
- Wettkampf, Gruppe A gegen Gruppe B



### 1gg1 mit festen Sektoren:



#### Ablauf

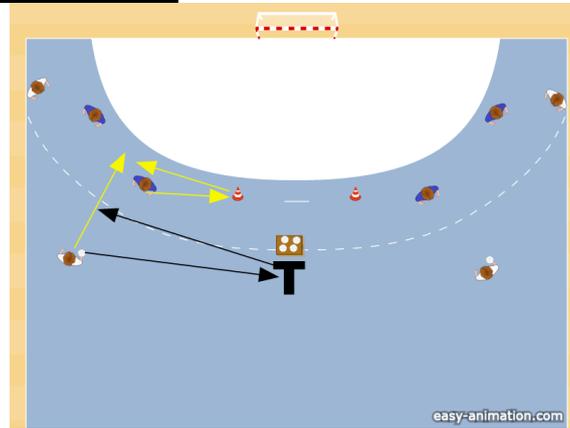
- 3 Sektoren mit 3m Abstand auf 7m
- In jedem Sektor steht ein Abwehrspieler (außerhalb von 9m)
- Es werden RL RR, RM besetzt
- 3gg3, es wird nur auf den eigenen Sektor angegriffen (keine Wechsel, kein Einläufer)

#### Variation:

- Trainer gibt den anzugreifenden Sektor vor
- Abwehrspieler muss nach jeder Aktion ein Hütchen berühren



## 2gg2 mit Handicap Abwehrspieler.

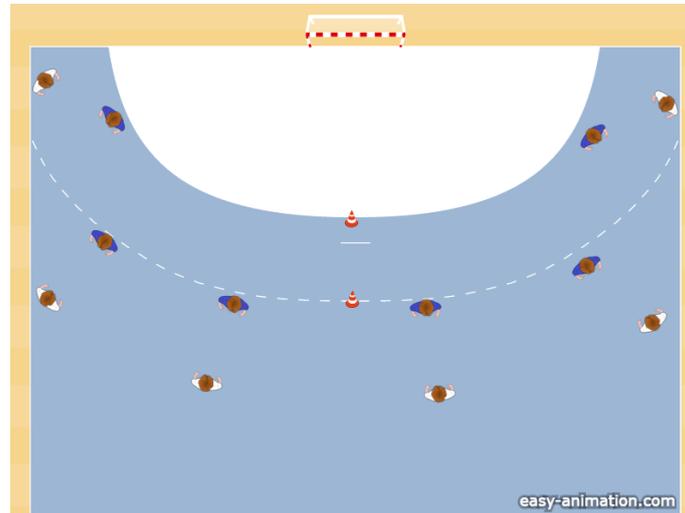


### Ablauf:

- RL passt zu AS/Trainer
- Beim Pass startet der Abwehrspieler und berührt mit einer Hand das Hütchen
- Rückpass von AS/Trainer auf RL
- 2gg2 mit Handicap Abwehr



## Übung 3gg3



### Ablauf:

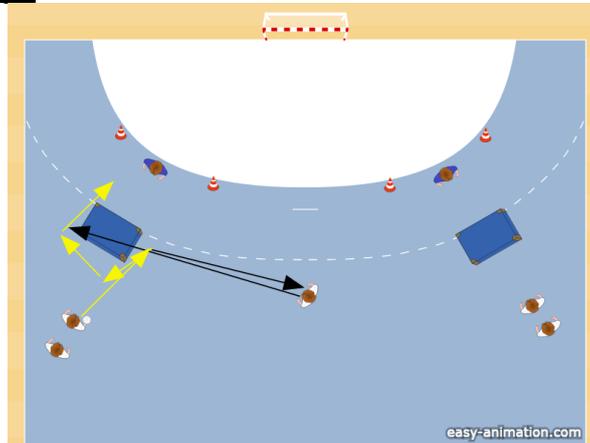
- Das Hallendrittel wird in 2 Hälften aufgeteilt
- Auf jeder Hälfte wird 3gg3 gespielt mit Torabschluss
- Abwehrspieler müssen außerhalb des 9m verteidigen

### Aufbauübung:

- Mit Einläufer
- Folgeaktion: nach erstem Torabschluss zweite Aktion mit einem Spieler in der Tiefe spielen



## Täuschungen und 1gg1



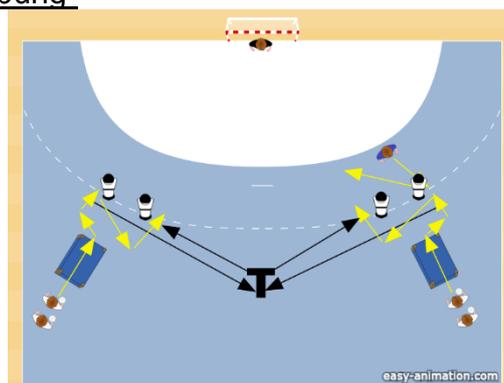
### Ablauf:

- Angreifer spielt einen Pass zum Anspieler
- Macht eine Lauftäuschung an der Matte ohne Ball
- Bekommt den Ball in die Vorwärtsbewegung gepasst
- Wirft gegen den Block

### Aufbauübung:

- 1gg1
- mit Lauf- u. Passtäuschungen
- Abwehrspieler bei jedem Pass Boden berühren + Strecksprung

## „Raumöffnen nach Vorübung“

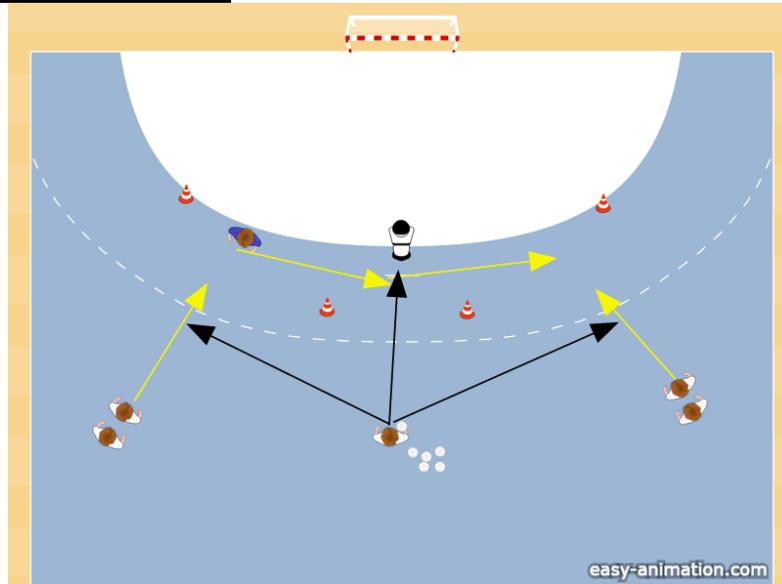


### Ablauf:

- Vorübung an Matte
- Mit/ohne Prellen den Raum öffnen im 1gg0 und 1gg1



## „Abwehrspieler mit 3 Aktionen“



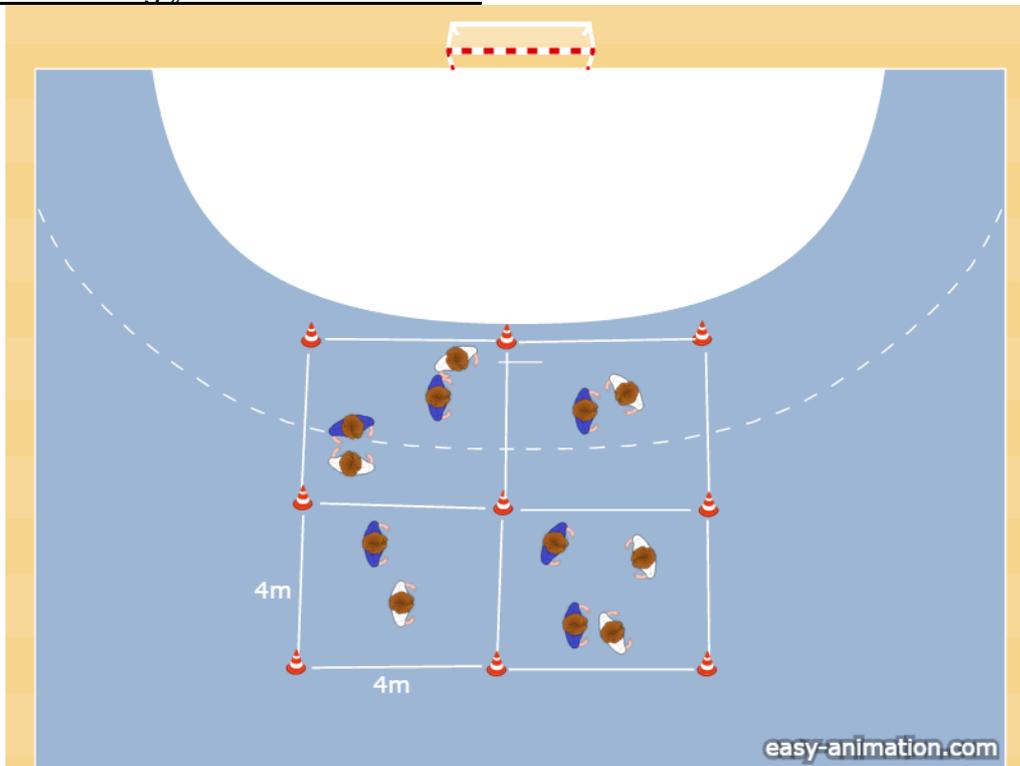
Ablauf:

- 1gg1
- Pass zum Airbody vom Trainer verhindern
- 1gg1Block

Aufbauübung:

- statt Airbody KS

### Ablauf der Übung „Vierfelder Parteiball“:



#### Ablauf

- Es werden vier Felder (4m x 4m) eingeteilt, die alle aneinandergrenzen
- Es werden 2 Mannschaften gebildet
- Paare bilden (aus jeder Mannschaft ein Spieler)
- In jedes Feld kommt mindestens ein Paar
- Aufgabe: Parteiball innerhalb des Feldes
- Nach bestimmter Passanzahl von Feld zu Feld weiterspielen (im/gegen den Uhrzeigersinn)

#### Aufbauübung:

- Pässe von Feld zu Feld frei wählbar
- Keine Passanzahl im Feld

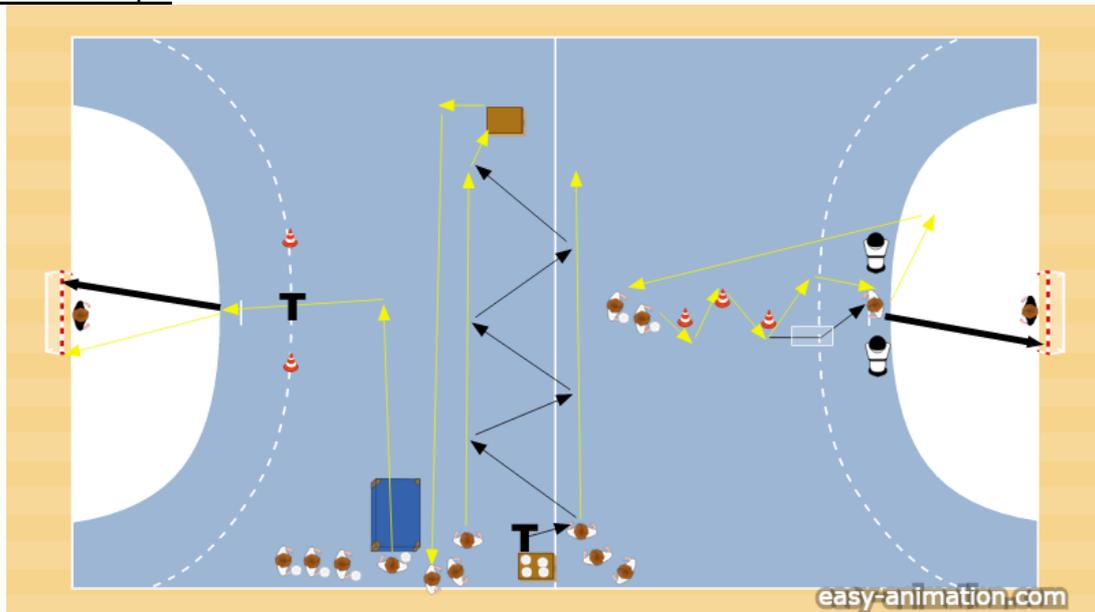
#### Korrekturen:

- Agieren
- Ganzes Feld nutzen vs. Bienenschwarm
- Passvarianten
- Bewegung ohne Ball
- Passwege zustellen
- Lauf-, Pass-, Blicktäuschungen



## Wettkämpfe

### Wurfwettkampf.



#### Team A:

Der erste Spieler macht eine Rolle.

Läuft dann mit seinem Ball auf das Hütchentor zu, welches vom Trainer (Abwehrspieler) bewacht wird.

Nach dem Durchbruch und Torwurf muss der Pfosten berührt werden als Startsignal für den nächsten Spieler.

#### Team B:

Zu Zweit wird der Ball mit Transportpässen zum anderen Kasten getragen. Der Spieler, der den Ball ablegt, sprintet zurück und klatscht mit der nächsten Gruppe ab.

#### Team C:

Ein Spieler steht am 6m Kreis zwischen 2 Airbodies.

Der erste Spieler startet mit Ball und prellt im Slalom durch die Hütchen, danach spielt er einen Pass durch ein Kastenteil.

Der Spieler am 6m wirft aufs Tor. Rennt danach zum Abklatschen zum nächsten Spieler.

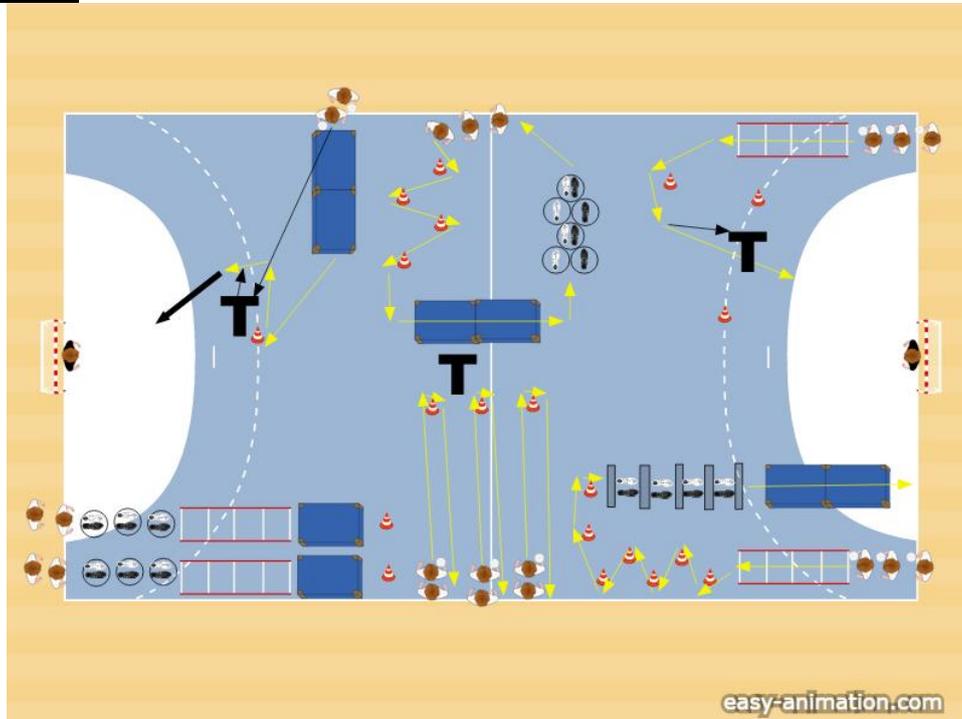
Der Passgeber stellt sich an den 6m und wird zum nächsten Werfer.

---

**Allgemein: Bei allen drei Durchgängen wird die Anzahl der Tore in den jeweiligen Teams gezählt und am Ende addiert. Das Team mit den meisten Toren gewinnt!!!**



## Laufende Uhr



### Station 1: Laufende Uhr mit Matte (2 Teams)

#### Team 1

- Die Spieler durchlaufen zu zweit einen koordinativen Parcours.
- Beim Durchlaufen passen die beiden ihren Ball hin und her.
- Sobald sie durch den Parcours gelaufen sind, laufen die beiden außen wieder zurück und stellen sich hinten an.
- Die Übungen können von leicht zu schwer variiert werden.

#### Team 2

- Pass zum Trainer
- Vorübung an der Matte
- Nach dem Pass Lauftäuschung am Hütchen
- Nach der Täuschung bekommt der Spieler den Ball vom Trainer wieder und wirft auf das Tor.

### Station 2: Laufende Uhr mit Staffeln und Parcours

#### Team 1

- Die Kinder teilen sich in 3 Gruppen ein.
- Der Trainer gibt die Übungen vor.
- Jeder Spieler muss die Übungen einmal durchlaufen haben.



### Team 2

- Die Spieler durchlaufen einen Parcours mit Matten, Reifen, Hütchen.
- Der Trainer gibt vor, welche Aufgaben zu erledigen sind.
- Nachdem die Spieler den Parcours durchlaufen haben, stellen sie sich wieder an.

### Station 3: Laufende Uhr mit 1gg1 gegen Trainer (2 Teams)

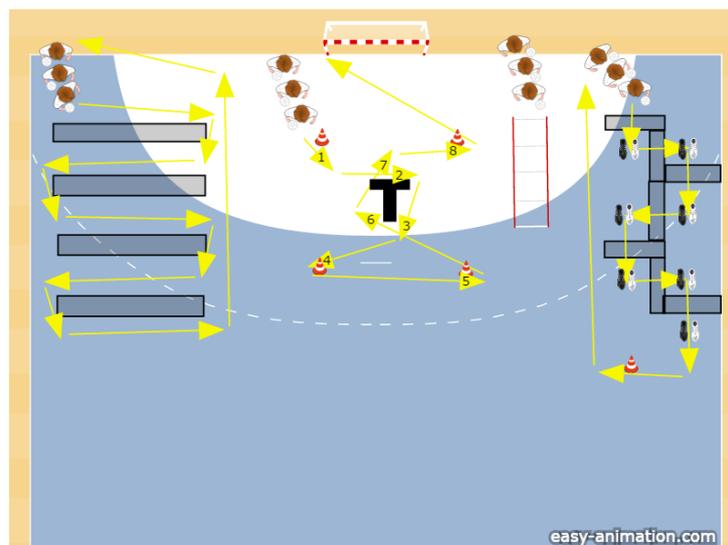
#### Team 1

- Die Kids durchlaufen mit Ball einen Parcours.
- Sobald ein Spieler durch ist, gibt er den Ball weiter und der nächste Spieler startet.

#### Team 2

- Die Spieler durchlaufen einen koordinativen Parcours.
- Nachdem sie durch den Parcours gelaufen sind, spielen sie den Ball zum Trainer.
- Der Trainer spielt den Ball zurück.
- Der Spieler geht 1gg1 gegen den Trainer und wirft anschließend auf das Tor.

### Balkönig



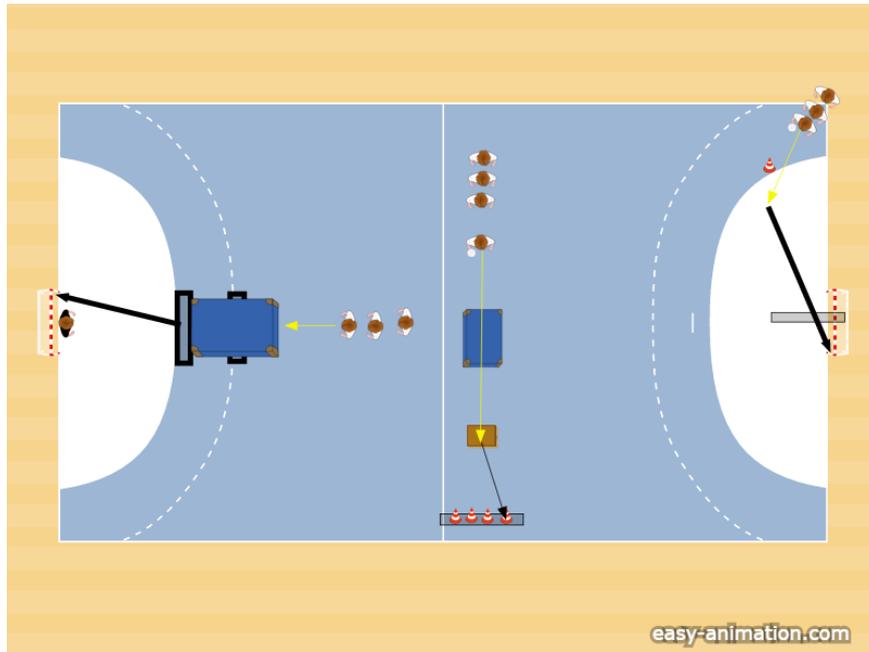
#### Ablauf:

Es werden 4 „gleichstarke“ Teams gebildet, die nacheinander für je 4 Minuten jeweils einen Prellparcours durchlaufen. Nach jedem Durchgang wechseln die Teams den Parcours. Am Ende hat das Team gewonnen, das am meisten Durchläufe insgesamt geschafft hat.

- Station 1 Bankparcours: im Slalom durch die Bänke prellen (THW auf Bank rollen)
- Station 2 „8er Lauf“: prellend eine 8 laufen; Der Trainer steht im Reifen in der Mitte und führt vor allem die jüngeren Spieler auf den richtigen Weg.
- Station 3 Laufleiter: 1 Kontakt pro Feld – Ball um die Hüfte führen
- Station 4 Pommes Parcours: beidbeinig über die Pommes hüpfen, dabei den Ball über dem Kopf halten.



## Wurfwettkampf – ab Jugend D/C



### Ablauf:

- Team 1 wirft von außen gegen eine Bank und versucht über diese in die lange Ecke zu treffen.
- Team 2 macht eine Rolle an der kl. Matte, steigt auf eine Bank/kl. Kasten und wirft auf Hütchen auf einer 2ten Bank.
- Team 3 wirft Schlagwürfe von einer Matte gegen einen Torhüter
  - Aufbau: gr. Kasten als Stütze vorne, eine Weichbodenmatte, gr. Kasten hinten, auf dem die Matte aufliegt
  - Schlagwürfe zählen nur, wenn richtig „durchgeschwungen“ wird und der Arm die Matte berührt.
- Tore werden gezählt, Teams wechseln nach jeweils 5 min im Uhrzeigersinn.

Welches Team hat am Ende die meisten Tore/Punkte erzielt?!

*Viele weitere Übungen findest du unter:*



[www.handball-coach.de](http://www.handball-coach.de)