Bälle in unterschiedlichen Höhen abwehren

Die folgenden Übungen schulen die Technik-Basics: die Grundstellung sowie die Arm-, Hand- und Beinaktionen zur Abwehr unterschiedlich hoher Würfe. Zudem lernen die Torwarte, die Augen offen zu halten, wenn ein Ball heranfliegt. Punktuell beinhalten die Übungen auch das elementare, schnelle Umschalten von der Wurfabwehr auf den Angriff (Ball sichern und den Abwurf ausführen). Die Technik-Basics werden häufig mit der Schulung der koordinativen, informatorischen und konditionellen Fähigkeiten kombiniert. Dabei kommen unterschiedliche Bälle und Geräte zum Einsatz.

Übungen mit Luftballons

Ballons abwehren

Geräte/Materialien

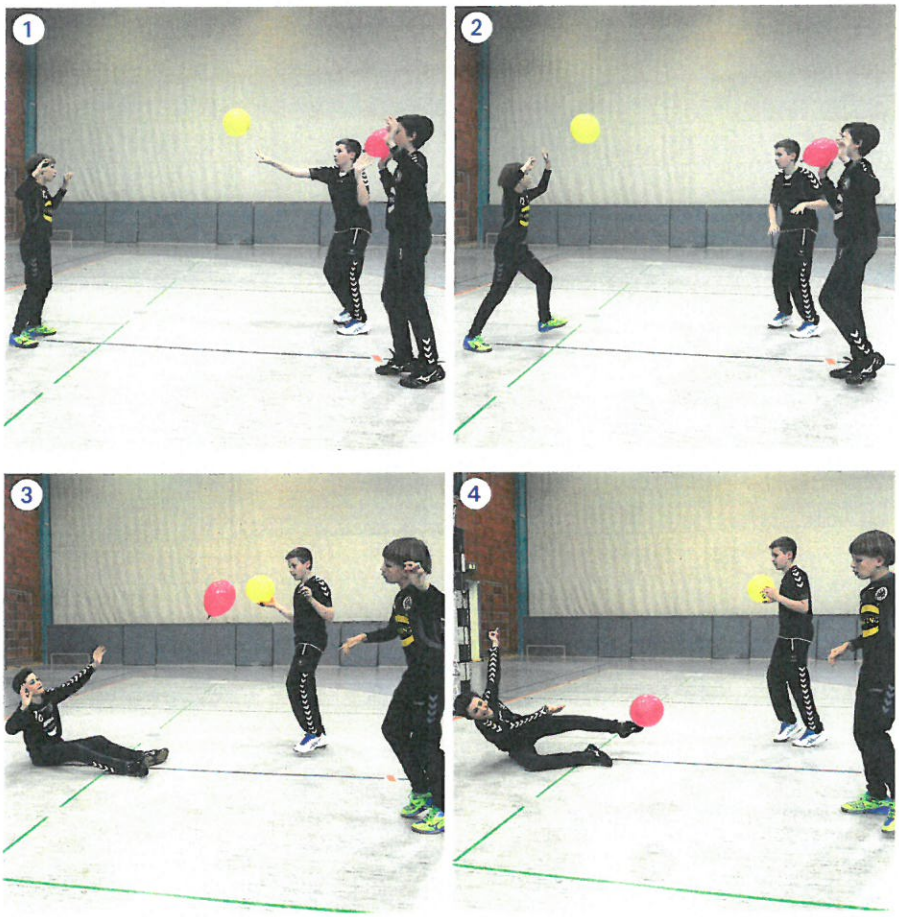
- Luftballons (anfangs größere)

Ablauf

- TW1 steht vor dem Tor (Grundstellung), TW2 und TW3 stehen jeweils auf Torpfostenhöhe neben der 4-Meter-Markierung. Aus lockerem Lauf auf der Stelle schlagen sie abwechselnd ihren Ballon zu TW1, der ihn jeweils mit der ballonnahen Hand zurückschlägt. Er setzt das entsprechende Bein mit aufgedrehtem Fuß seitlich nach vorne Richtung Ballon auf (Bilder 1 und 2).

Variationen

- TW1 dreht sich nach jeder Ballonberührung einmal um die eigene Achse.
- Wie zuvor; der Trainer steht hinter dem Tor und zeigt TW2 und TW3 an, wer den Ballon spielen soll.
- Wie zuvor; TW1 schlägt den Ballon aus dem Sitzen in der Fallbewegung zurück (Bilder 3 und 4).



Luftballon hochhalten

Geräte/Materialien

- Luftballons

Ablauf

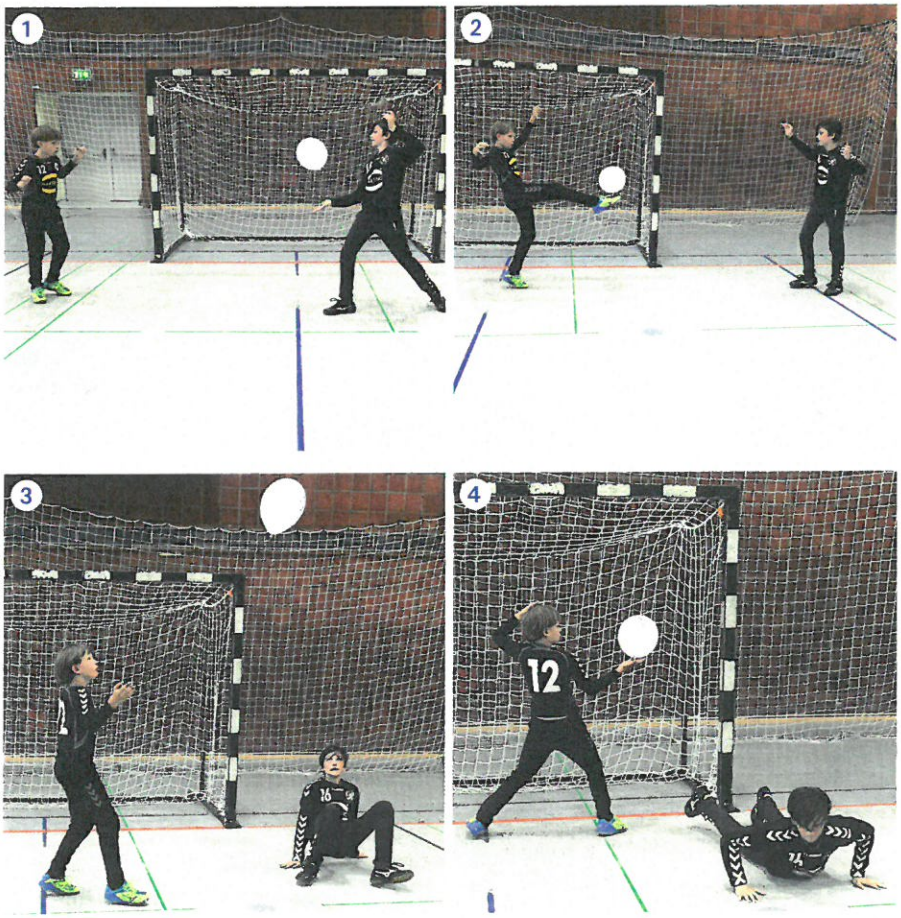
- Zwei Torwarte starten jeweils in Nähe der Torpfosten und spielen etwa in der Tormitte einen Ballon mit der geübten Hand abwechselnd hoch. Den Gegenarm halten sie dabei jeweils in der Abwehrgrundposition (Bild 1). Nach dem Zuspiel kehren sie zur Startposition zurück.

Variationen

- Mit der ungeübten Hand spielen.
- Handwechsel auf Zeichen des Trainers
- Der Ballon wird mit dem rechten oder linken Fuß gespielt (Bild 2).
- Nach jedem Zuspiel einmal hinsetzen, auf den Bauch legen o. Ä. (Bilder 3 und 4).

Hinweis

- Ungenaue Zuspiele zunächst einmal hoch- und dann zum Partner zurückspielen.



Bälle spielen und abwehren

ÜBUNG 3

Rückprall-Ball

Geräte/Materialien

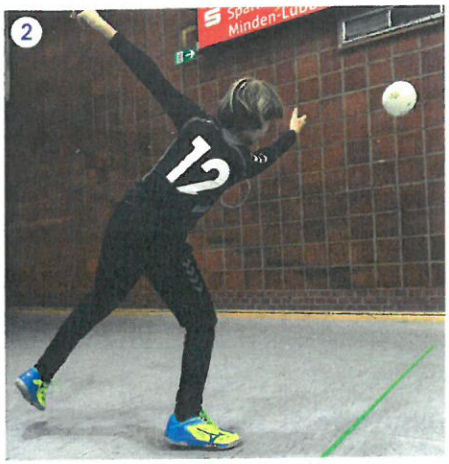
- gut prellbare Plastikbälle o. Ä.

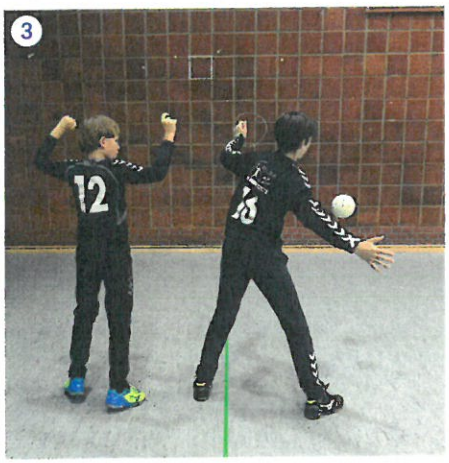
Ablauf

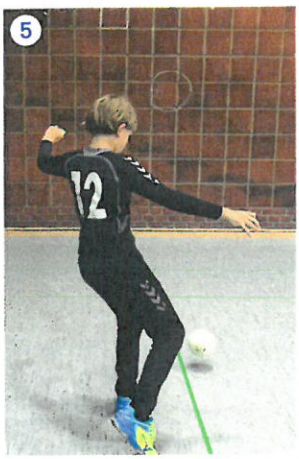
- Die Torhüter schlagen den Ball im Wechsel mit der rechten bzw. linken Hand gegen die Wand. Die Schlaghand befindet sich immer vor dem Körper (im Blickfeld), um den Ball gezielt ansteuern zu können (Bild 1). Nach jedem Schlag führen die Torhüter die Arme in die Abwehrgrundposition zurück. Bei jedem Schlag sollen sie den Fuß auf der Schlaghandseite nach außen aufdrehen (Bilder 1 und 2).

Variationen

- Zwei Torhüter schlagen den Ball abwechselnd gegen die Wand (Bilder 3 und 4).
- Der Ball wird jeweils mit der Fußinnenseite gegen die Wand gespielt. Erst allein (Bilder 5 bis 7), dann in der 2er-Gruppe.
- Die Torhüter versuchen (zunächst einzeln, dann in der 2er-Gruppe), den Ball im Wechsel mit Fuß und Hand zu spielen.
- Der zurückprallende Ball muss erst mit einem Fuß hochgespielt und dann mit der Hand gegen die Wand geschlagen werden.
- Der zurückprallende Ball wird zunächst mit zusammengeführten Unterarmen hochgespielt (vgl. Baggern im Volleyball) und dann mit einer Hand gegen die Wand geschlagen (nur für geübte Kinder).
- TW1 agiert im Tor (spielnaher Bewegungsraum). Sein Partner steht an der 4-Meter-Markierung. Er spielt den Ball wahlweise kurz, lang, hoch oder flach (im Rahmen der Torabmessungen), sodass sich TW1 immer zielgerichtet bewegen muss, um in eine gute Schlagposition zu kommen (Bilder 8 und 9).
- Ist ein verschiebbares oder aufblasbares Tor vorhanden, agiert auch TW2 im Tor (die beiden Tore stehen einander gegenüber; Abstand 4 m). Beide spielen sich die Bälle (wie zuvor an der Wand) zu.







Bälletausch

Geräte/Materialien

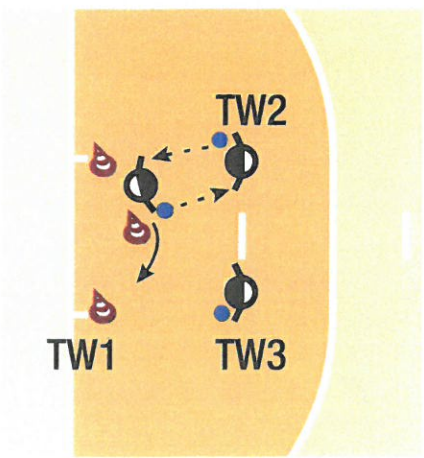
- Handbälle, Squeezys, 3 Pylonen

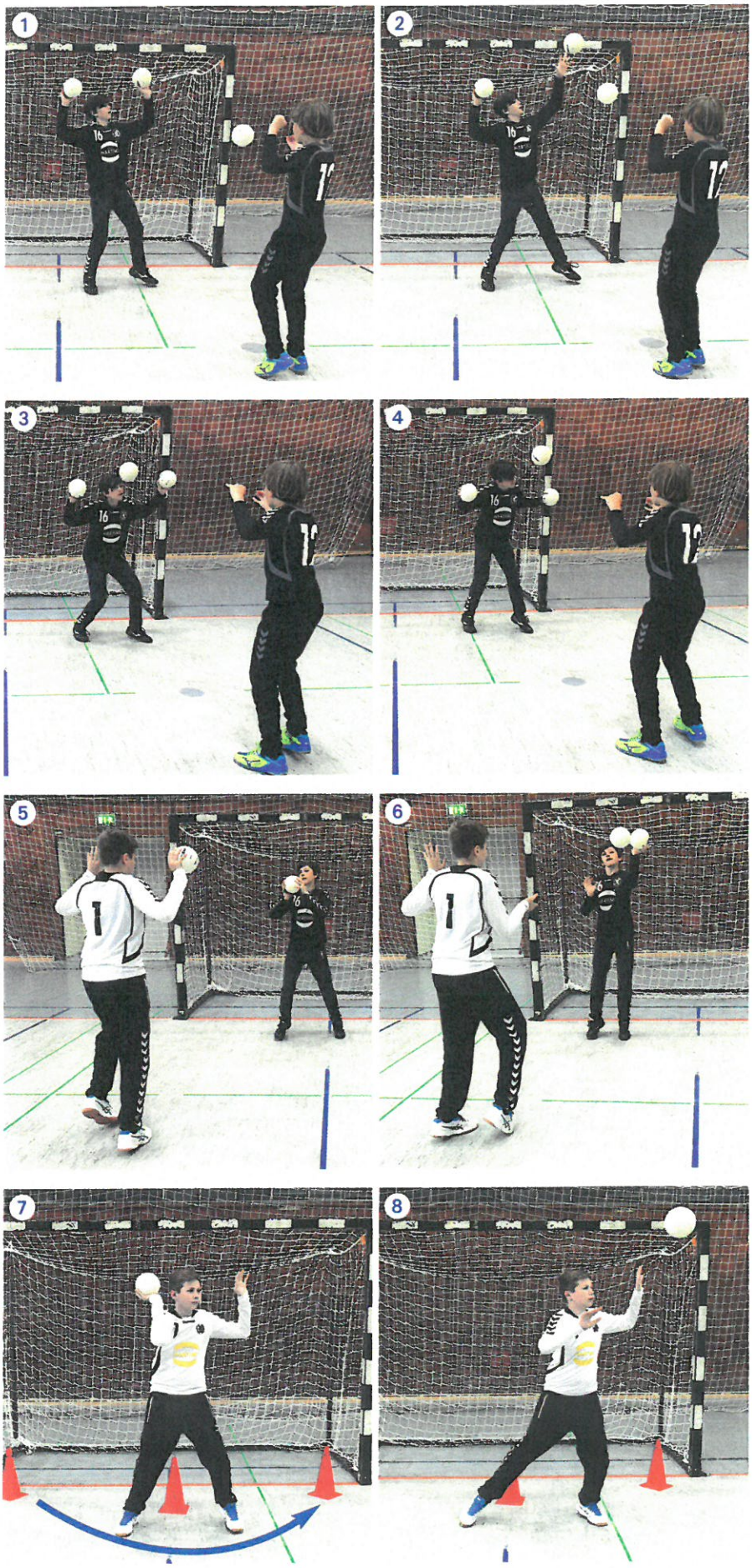
Ablauf

- TW1 bewegt sich im Tor per Seitsteps zwischen den Pfosten. Er hält in jeder Hand einen Squeezy o. Ä., die Arme sind in der Abwehrgrundhaltung. TW2 und TW3 stehen jeweils vor den Torpfosten. An den Pfosten wechselt TW1 jeweils den pfostennahen Ball mit dem von TW2 bzw. TW3 (Bilder 1 und 2). Nach zehn Aktionen wechseln die Torhüter.

Variationen

- TW2/TW3 werfen dosiert auf Kopfhöhe von TW1, TW1 köpft die Squeezys (mit offenen Augen) zurück (Bilder 3 und 4).
- TW1 bewegt sich mit nur einem Squeezy zwischen den Pfosten. Je nachdem, ob TW2 und TW3 mit der linken oder rechten Hand werfen, muss TW1 seinen Ball schnell in die entsprechende (gegenüberliegende) Hand nehmen und den geworfenen Squeezy damit zurückspielen (Bilder 5 und 6).
- TW2/TW3 werfen die Bälle so hoch, dass TW1 sie im Sprung zurückspielen muss.
- Drei Pylonen vor dem Tor aufstellen: zwei pfostennah, eine mittig etwa einen halben Meter vor der Torlinie. TW1 bewegt sich bogenförmig zwischen den Pfosten (Bild 7). Auf dem Weg zum linken Pfosten hält er den Squeezy in der rechten Hand, spielt ihn zu TW2 und fängt dessen Ball mit der linken Hand (Bild 8; Abb.). Dann bewegt er sich zum rechten Pfosten usw.





Bälle spielen und abwehren (Fortsetzung)

ÜBUNG 5

Ball mit Ball abwehren

Geräte/Materialien

- Squeezys o. Ä.

Ablauf

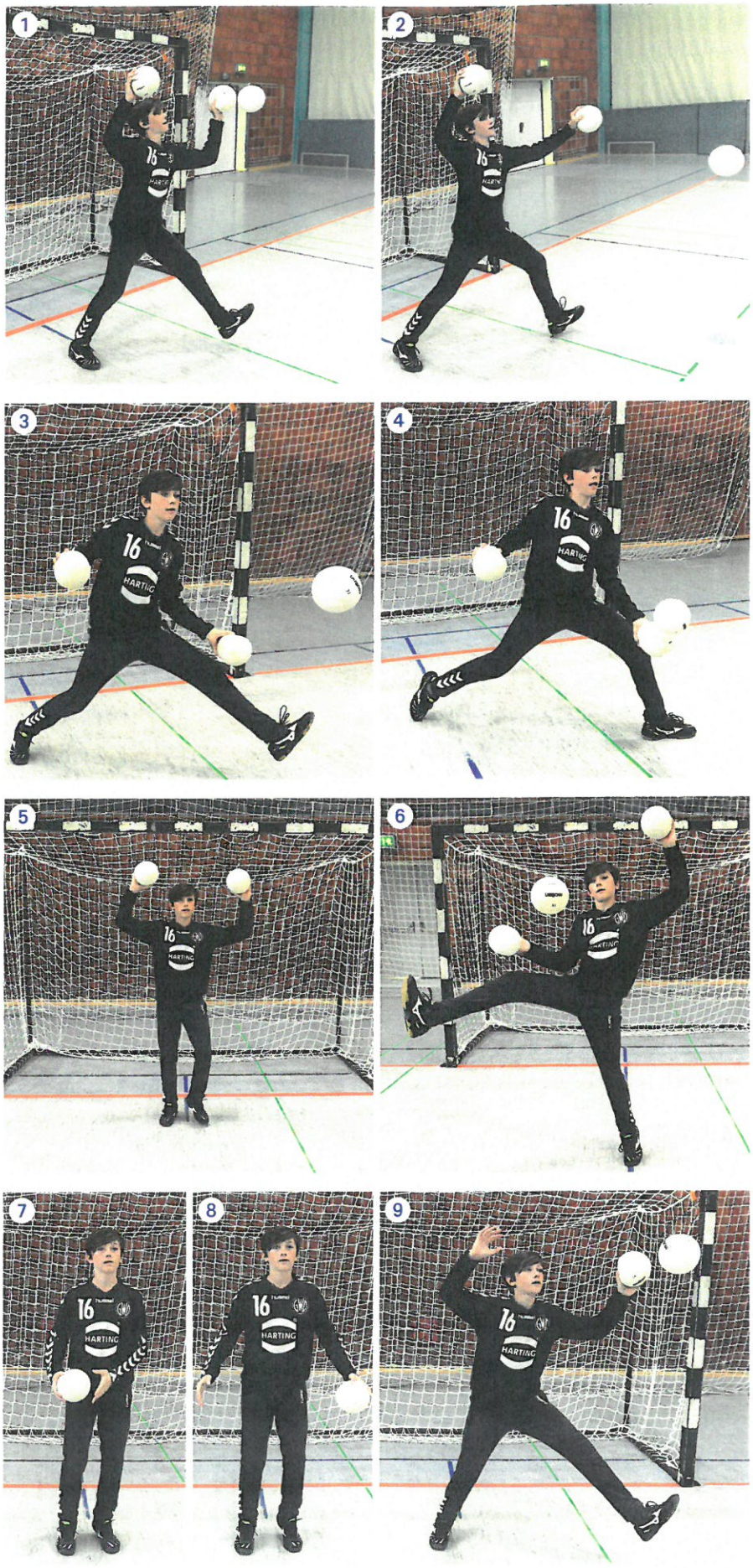
- TW1 steht im Tor und hält in jeder Hand einen Squeezy, die Arme sind in der Abwehrgrundhaltung. TW2 hat mehrere Squeezys (in einer Ballkiste) und steht an der 4-Meter-Markierung.
- TW1 macht schnelle kleine Schritte auf der Stelle (Tappings). TW2 wirft abwechselnd rechts- und links-hoch, TW1 wehrt die Bälle auf der entsprechenden Seite mit dem Squeezy ab (spielt sie Richtung TW2 zurück; Bilder 1 und 2).

Variationen

- Die Würfe erfolgen flach. TW1 wehrt sie mit den Squeezys ab (wie beim Vorhandschlag im Tennis; Bilder 3 und 4).
- Die Würfe erfolgen halbhoch. TW1 führt das Bein und den Arm auf der entsprechenden Seite zusammen und wehrt den Wurf mit den Squeezy ab (Bilder 5 und 6).
- TW1 lässt einen Squeezy um den Körper kreisen (Bilder 7 und 8). Auf Zeichen des Trainers bringt er die Arme in die Abwehrgrundhaltung; dabei bleibt der Squeezy in der Hand, die ihn zuletzt gegriffen hat. Den Wurf von TW2 auf der entsprechenden Seite (hoch oder flach) wehrt TW1 wie zuvor mit dem Squeezy ab (Bild 9). Danach lässt er den Ball in die andere Richtung um seinen Körper kreisen usw.
- Bei geübten Kindern können Handbälle geworfen werden.

Hinweise

- Diese Übung wirkt einem häufig auftretenden Fehler bei Torwart-Anfängern entgegen: dem Abknicken des Handgelenks nach hinten. Würde der Torwart das Handgelenk nach hinten abknicken, könnte er die geworfenen Bälle nicht nach vorne zurückspielen (ggf. würde ihm der Squeezy sogar aus der Hand geworfen).
- Als Vorübung kann ein Handball mit einem in der Hand gehaltenen Squeezy geprellt werden (mit Handwechsel üben).



Vorübung Wurfabwehr flach

Geräte/Materialien

- (Soft-)Handbälle, 3 Pylonen

Ablauf

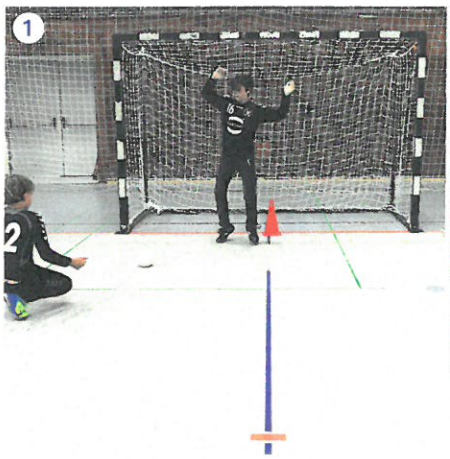
- TW1 bewegt sich in einem flachen Bogen zwischen den Torpfosten (in der Tormitte eine Pylone als Orientierungshilfe aufstellen). TW2 und TW3 knien im Abstand von etwa zwei Metern vor den Torpfosten. Am Pfosten spielt TW1 den von TW2 bzw. TW3 zugerollten Ball aus dem sicheren Stand mit der aufgedrehten Fußinnenseite des pfostennahen Beins zurück (Bilder 1 bis 4; Vorübung für die Fußaktionen bei flach geworfenen Bällen von den Außen- und Halbpositionen).

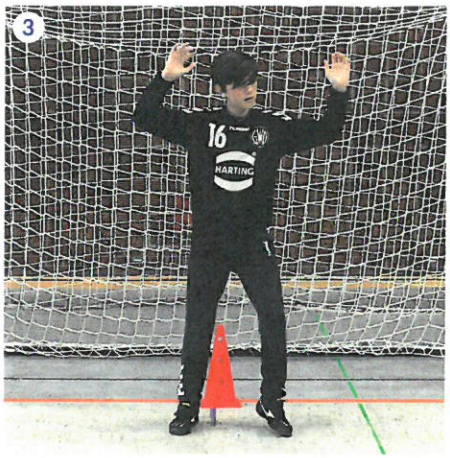
Variationen

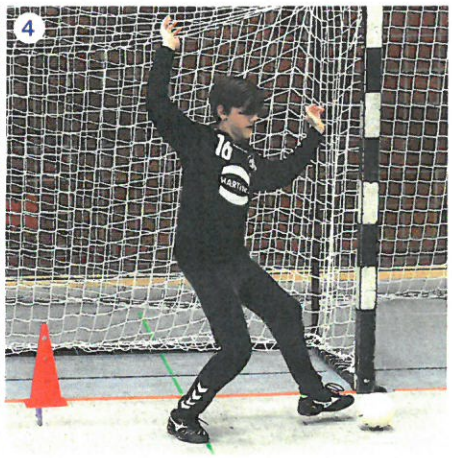
- Zwei weitere Hütchen etwa einen Meter vor den Pfosten aufstellen. TW2 und TW3 stehen jetzt an der 6-Meter-Linie (in Verlängerung der RL- bzw. RR-Position). An den Torpfosten macht TW1 mit dem jeweils pfostennahen Bein einen Schritt nach vorne Richtung TW2 bzw. TW3 (Bild 5; das Hütchen dient als Orientierung) und wehrt einen als Aufsetzer geworfenen Ball mit der Fußinnenseite des pfostenfernen Beins ab (Bild 6; Vorübung für die offensive Position bei Würfen aus der Nahdistanz).
- Wie zuvor; jetzt tritt TW1 mit dem pfostenfernen Bein gegen die „Außenposition" heraus (Bild 7) und wehrt die Aufsetzer mit dem pfostennahen Bein ab (Bild 8).

Hinweise

- Die Torhüter sollten immer wieder an das Aufdrehen des Fußes und die Abwehrgrundhaltung der Arme erinnert werden.
- Während der Abwehrbewegung auf eine gute Körperstabilität und einen sicheren Stand achten.







Bälle spielen und abwehren (Fortsetzung)

ÜBUNG 7

Vorübung Wurfabwehr hoch

Geräte/Materialien

- Squeezys o. Ä.

Ablauf

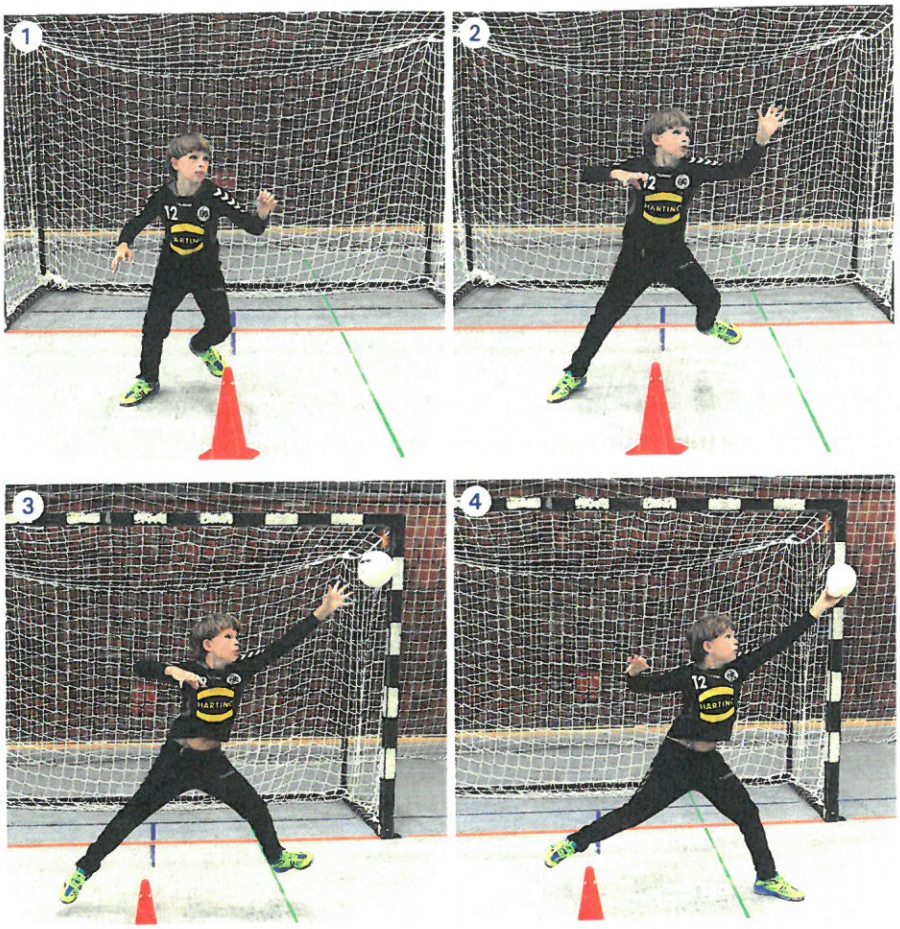
- TW2 und TW3 stehen jeweils auf Pfostenhöhe ca. fünf Meter vor dem Tor. TW1 steht auf dem rechten Bein, das linke ist angehoben (Bild 1). Er drückt sich vom rechten Bein ab, fängt den von TW2 zugepassten Ball in der Schwungphase des linken Beins und landet auf dem linken Bein (Bilder 2 bis 4). Danach schließt sich der gegengleiche Ablauf an (TW3 passt den Ball).

Variation

- Wie zuvor; TW1 startet mit Blick Richtung Tor, der Ablauf erfolgt aus der halben Drehung heraus.

Hinweis

- Ggf. mittig vor dem Tor eine Pylone zur Orientierung (Ausgangsposition TW1) aufstellen.



ÜBUNG 8

Abwehren und passen

Geräte/Materialien

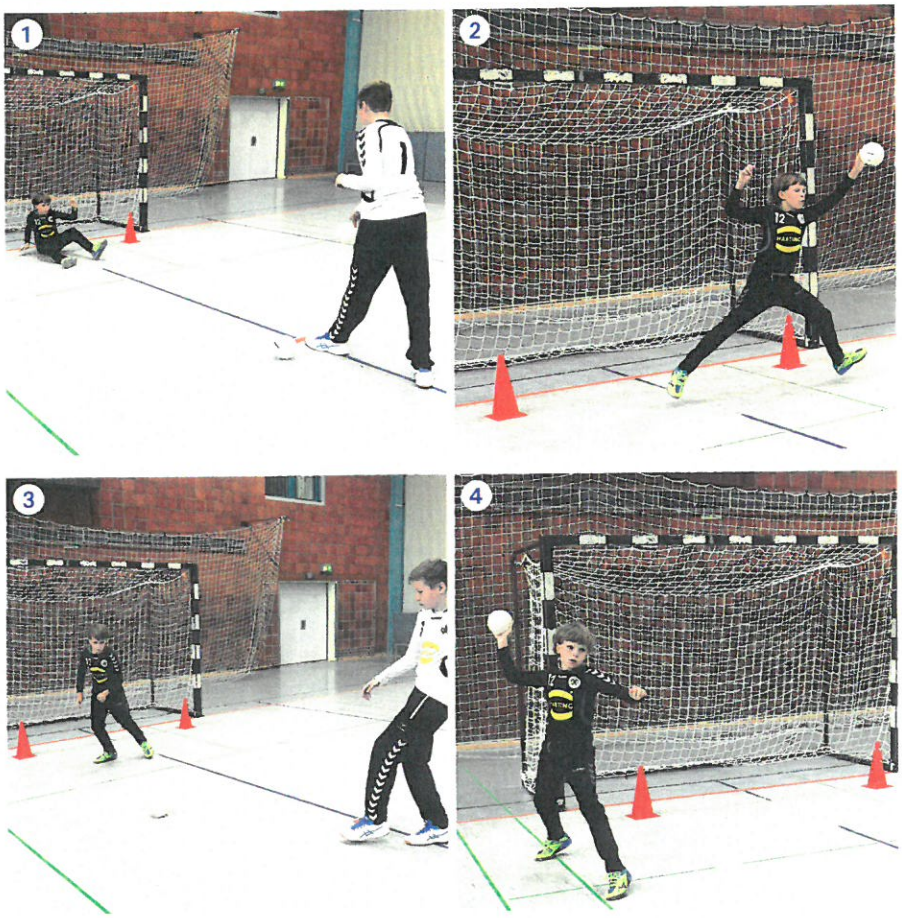
- Handbälle o. Ä.

Ablauf

- TW1 sitzt mittig im Tor. TW2 steht mit zwei Bällen (einen in der Hand, einen am Fuß) an der 4-Meter-Markierung. TW3 steht auf einer beliebigen Position an der Freiwurflinie.
- Tippt TW2 den Ball einmal auf (Bild 1), richtet sich TW1 auf und wehrt den Wurf von TW2 auf der linken Seite ab (Bild 2). Danach erläuft er den von TW2 mit dem Fuß auf die rechte Seite gespielten Ball (Bild 3), bringt ihn schnellstmöglich unter Kontrolle und passt ihn zu TW3 (Bild 4) .
- Prellt TW2 den Ball zweimal, agiert TW1 erst nach rechts und dann nach links.
- TW3 passt zurück zu TW2.

Hinweis

- Ggf. Pylonen vor dem Tor aufstellen (s. Bilder 1 bis 4), um eine Abwehrbewegung nach schräg-vorne zu erzielen.



ÜBUNG 9

Vorübung einhändige Abwehr

Geräte/Materialien

- Handbälle, Squeezys

Ablauf

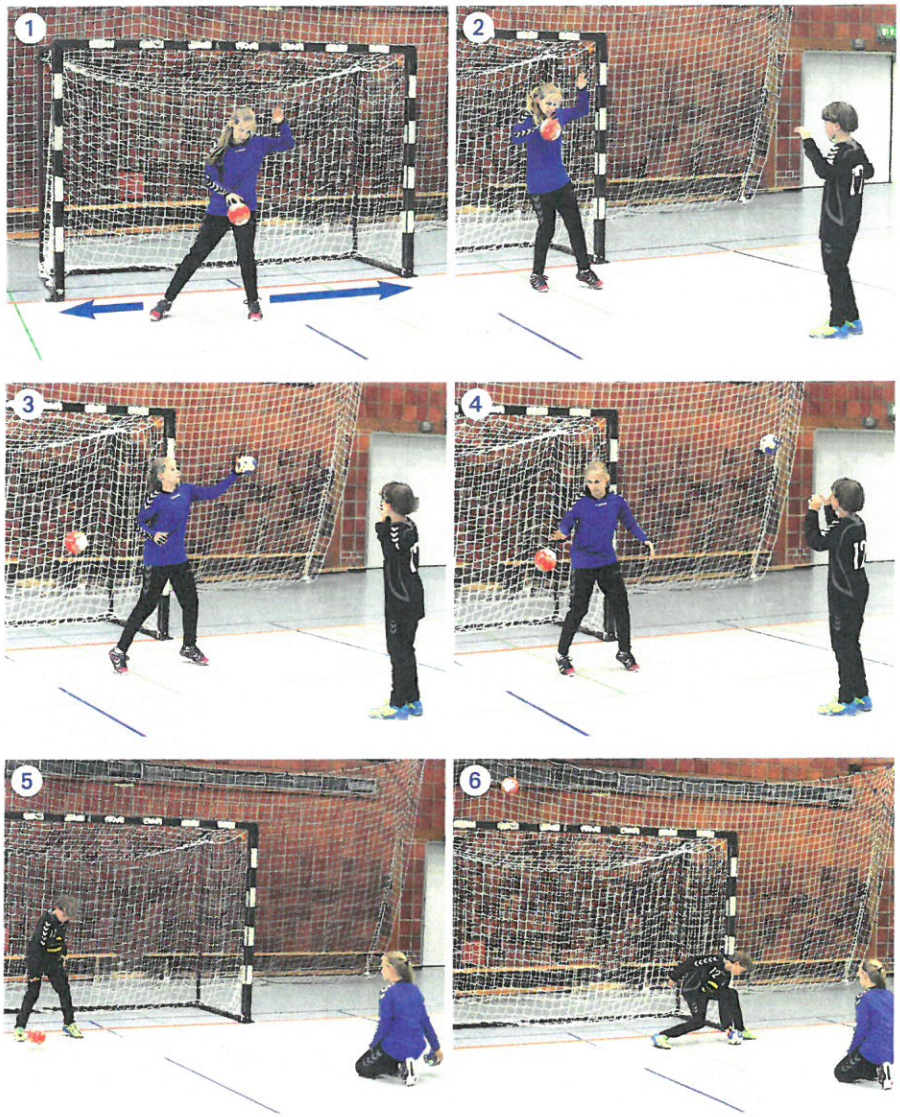
- TW1 bewegt sich seitwärts zwischen den Torpfosten und prellt mit der rechten Hand einen Ball. TW2 steht mit einem Squeezy auf Höhe des linken Pfostens. Auf Zeichen von TW2 tippt TW1 den Ball kräftig auf und TW2 wirft den Squeezy dosiert in die linke Ecke (hoch). TW1 fängt ihn mit der linken Hand und passt schnell zurück, um anschließend den eigenen Ball weiter zu prellen (Bilder 1 bis 4). Nach fünf Aktionen die Seite wechseln, dann tauschen die Torhüter.

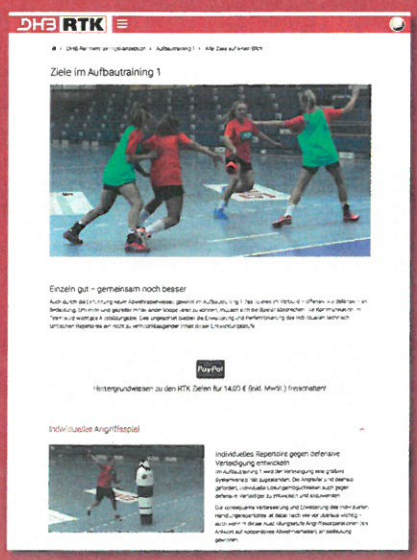
Variationen

- Wie zuvor; TW2 rollt den Ball zu TW1, der ihn mit der linken Hand zurückrollt. Dabei sollte sich die Hand vor dem Fuß befinden (Bilder 5 und 6).
- Erleichterung: Einen Tennisball prellen, den der Torhüter festhalten kann, während er den anderen Ball abwehrt.

Hinweis

- Die Herausforderung besteht darin, den Prellball wieder unter Kontrolle zu bringen, ohne hektisch zu werden.





DHB-RAHMENTRAININGSKONZEPTION

EIN MUSS FÜR JEDEN HANDBALLTRAINER!

Die DHB-RTK in digitaler Form ist der neue Online-Leitfaden für die Spielerausbildung über alle Altersklassen hinweg. Hier erhalten Handballtrainer nicht nur kostenfreie Hinweise zu den Zielen in den einzelnen Ausbildungsstufen, sie können sich weiterführende Informationen, erläutert mit vielen Videos, Bildern, Bildreihen und Grafiken, zur besseren Orientierung freischalten.

Egal ob PC, Tablet oder Smartphone: dhb-rtk.de!

dhb-rtk.de

Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes
65 Inhaltsbausteine, über 100 Videos sowie 1.000 Bilder und Grafiken
dhb-rtk.de
Freischalten aller Inhalte: 14,00 Euro

Ballabwehr unter Belastung

ÜBUNG 10

Kästen umsetzen + Wurf(-abwehr)

Geräte/Materialien

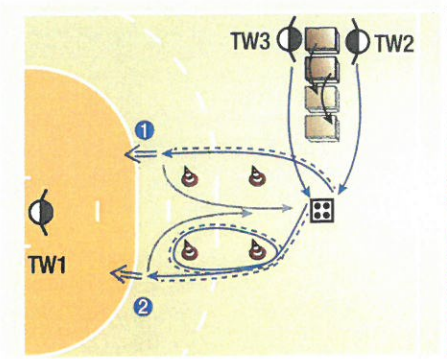
- 2 kleine Kästen (alternativ: Turnmatten), Handbälle in einer Ballkiste, 4 Pylonen

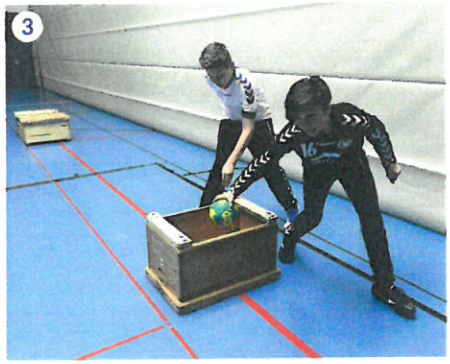
Ablauf

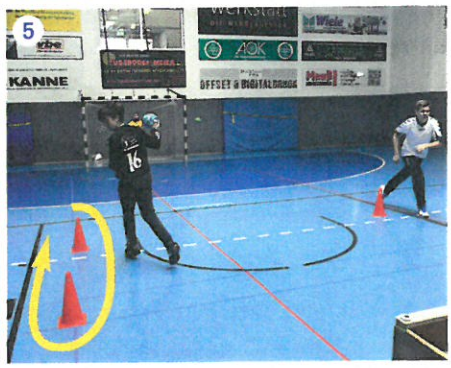
- TW1 agiert im Tor, TW2 und TW3 fungieren als Werfer.
- Zwei kleine Kästen und vier Pylonen gemäß Abbildung aufstellen.
- TW2 und TW3 setzen die Kästen gemeinsam zwei- bis dreimal um, indem sie einen Kasten über den anderen heben, daneben abstellen usw. (Bilder 1 und 2). Danach sprinten sie zur Ballkiste und entnehmen je einen Ball (Bild 3).
- TW2 wirft aus dem Prellen direkt aufs Tor (Bild 4). TW3 läuft/prellt um zwei Pylonen und wirft dann aufs Tor (Bilder 5 und 6).
- Beide laufen nach ihrem Wurf nochmals zur Ballkiste und absolvieren je einen weiteren Wurf. Jetzt wirft TW3 direkt und TW2 nach Umlaufen der Pylonen aufs Tor.
- Während TW2 und TW3 die Kästen umsetzen, absolviert TW1 im Tor eine Zusatzübung, z. B. zwei Räder schlagen.
- Positionswechsel: TW1 übernimmt die Position von TW3, TW2 wechselt ins Tor, TW3 wechselt auf die Position von TW2 usw.

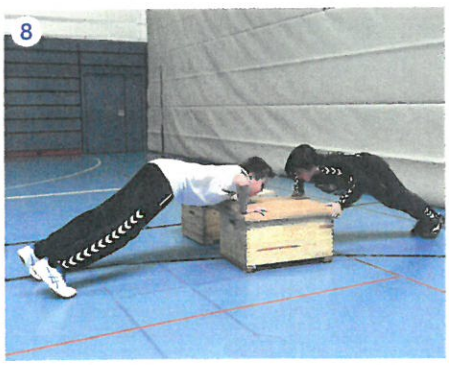
Variationen

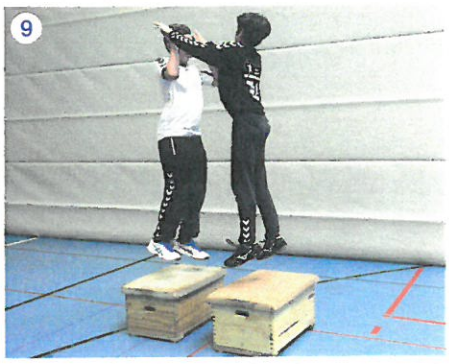
- Nach dem Umsetzen des ersten Kastens umrunden beide Torwarte die Kästen per Seitsteps, setzten den zweiten Kasten um, umrunden die Kästen erneut per Seitsteps und agieren weiter wie zuvor beschrieben.
- Wie zuvor; nach jedem Umsetzen ein Rad schlagen (Bild 7).
- Wie zuvor; nach jedem Umsetzen jeweils zwei Liegestütze mit den Händen auf einem Kasten absolvieren (Bild 8).
- Wie zuvor; Liegestütze mit den Füßen auf einem Kasten und den Händen auf dem Boden ausführen.
- Wie zuvor; nach jedem Umsetzen springen die Torwarte jeweils auf einen der Kästen, absolvieren einen Strecksprung und klatschen dabei in der Luft ihre Hände zusammen (Bild 9).











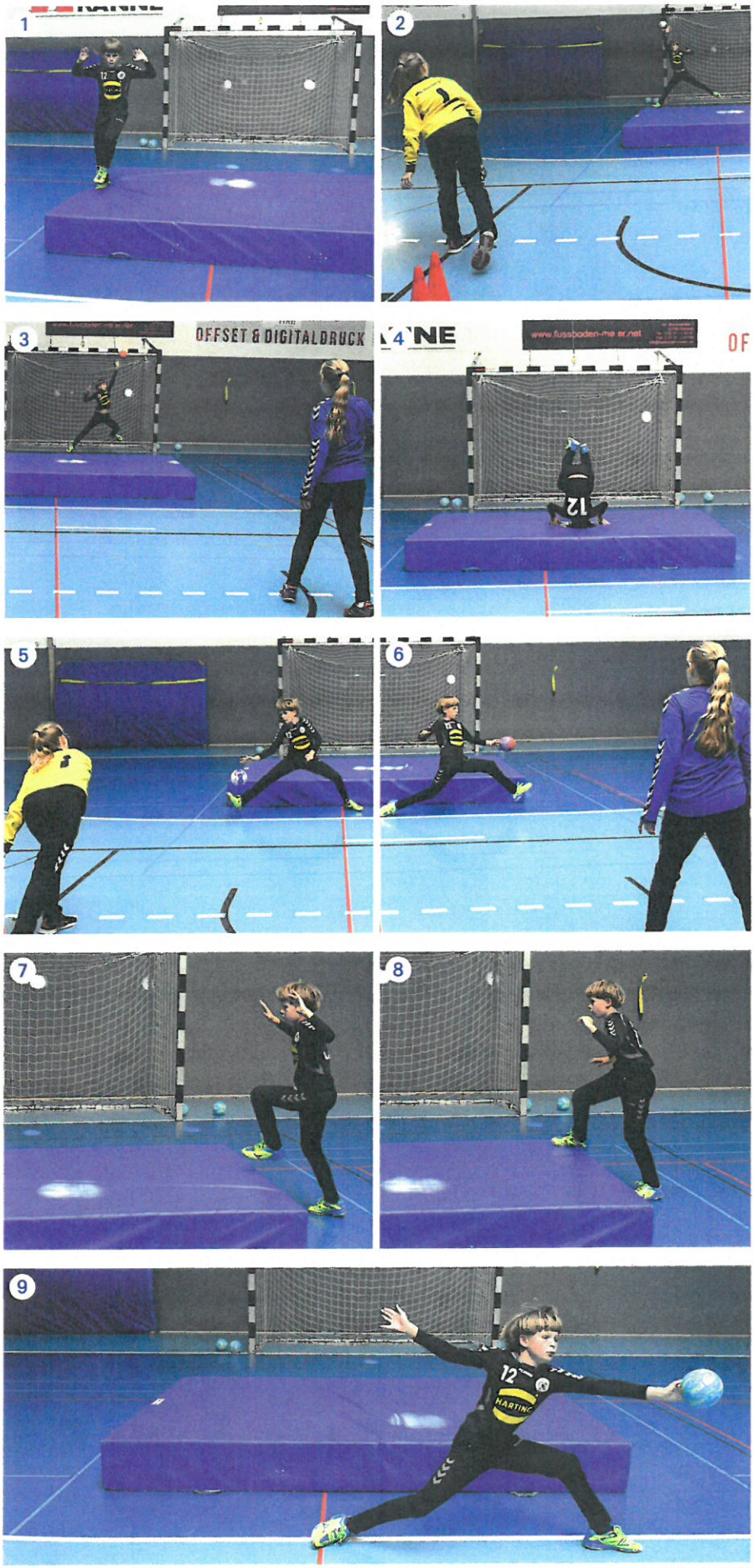
Beinarbeit + Wurfabwehr

Geräte/Materialien

- Weichbodenmatte (alternativ vier Turnmatten zu einer großen Matte aneinanderlegen), Handbälle

Ablauf

- Die Weichbodenmatte mittig vor das Tor legen (etwa zwei Meter vor der Torlinie; Bild 1).
- TW2 und TW3 fungieren als Werfer (auf Pfostenhöhe etwa sechs Meter vom Weichboden entfernt).
- TW1 startet im Tor und läuft auf dem Weichbodenrand eine Runde gegen den Uhrzeigersinn (Bild 1). Sobald er wieder im Tor ist, wehrt er je einen links- bzw. rechtshoch geworfenen Ball ab (Bilder 2 und 3).
- Nach einer Vorwärtsrolle über den Weichboden (Bild 4) nimmt er davor die Abwehrposition ein und wehrt je einen links bzw. rechts gegen den Weichboden geworfenen Ball ab (Bilder 5 und 6).
- Mit einer Vorwärtsrolle über den Weichboden kehrt er ins Tor zurück. Beim nächsten Ablauf läuft er im Uhrzeigersinn auf der Weichbodenkante usw.
- Nach je zwei Durchgängen wechseln die Torwarte die Aufgaben.

Variationen

- Wie zuvor; die Torwürfe erfolgen flach.
- Wie zuvor; die Torwürfe erfolgen wahlweise hoch oder flach (kurze Ecke).
- TW1 umrundet den Weichboden mit Schrittwechselsprüngen (Bilder 7 und 8), macht eine Vorwärtsrolle über die Matte, wehrt zwei flache Würfe ab (Bild 9), läuft um die Matte herum zurück ins Tor, beginnt den nächsten Durchgang usw.
- TW1 springt vor dem Weichboden ab, landet im Langsitz auf dem Weichboden, richtet sich über die Rückenschaukel in den Stand (vor dem Weichboden) auf, wehrt wie zuvor zwei flache Würfe ab usw.