

## Übungen im Stationsbetrieb (Fortsetzung)

### Stationsbetrieb (2)

#### Geräte/Materialien

- kleine Kästen, Pylonen, Bälle, Theraband, Handtuch (Teppichfliese o. Ä), 1,5-Liter-Plastikflaschen (mit Wasser gefüllt)

**Station 1:** TW1 sitzt mittig im Tor auf einem kleinen Kasten und hält die Arme in der Abwehrgrundhaltung. TW2 sprintet mit einem Ball in der Hand gegen den Widerstand eines vom Trainer gehaltenen Therabands zu TW1 und übergibt diesem den Ball in die linke Hand (Bilder 1 und 2). Anschließend sinkt er wieder zurück auf die Ausgangsposition. TW1 richtet sich auf und führt ein hohes Beinpendel (linkes Bein) zum Ball aus (Bilder 3 und 4). Danach passt er zu TW2 zurück und setzt sich wieder auf den Kasten. Beim nächsten Ablauf erhält TW1 den Ball von TW2 in die rechte Hand und absolviert die Pendelbewegung mit dem rechten Bein.

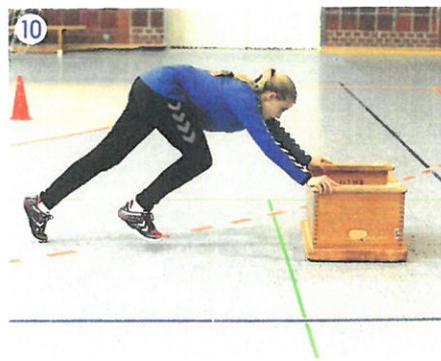
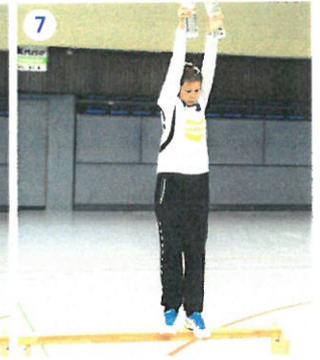
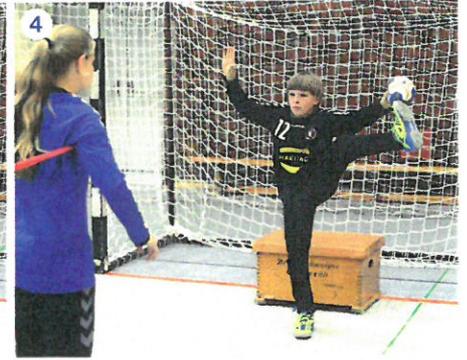
**Station 2:** Die Torwarte balancieren seitwärts über den Steg einer Turnbank, halten in jeder Hand eine mit Wasser gefüllte Plastikflasche und strecken die Arme im Wechsel nach vorne, zur Seite und nach oben (Bilder 5 bis 7).

**Station 3:** TW1 und TW2 sitzen einander mit angehobenen Beinen gegenüber, kreisen ihre Beine umeinander und jeweils einen Ball um den Oberkörper (Bilder 8 und 9).

**Station 4:** TW1 schiebt einen umgedrehten Kasten von einer Start- bis zur Wendemarke (Bild 10), sprintet zurück, schlägt TW2 ab, der zur Wendemarke läuft, den Kasten zurückschiebt usw.

**Station 5:** Im Unterarmstütz rollen sich die Torwarte über eine Distanz von ca. 4 Metern fortlaufend – abwechselnd mit der linken und rechten Hand – einen Ball zu.

**Station 6:** TW1 sitzt auf einem Handtuch und wird von TW2 bis zur Wendemarke geschoben (Bild 11). Dann wird TW2 von TW1 zurückgeschoben usw.



**Stationsbetrieb (3)****Geräte/Materialien**

- Medizinbälle (1 kg), kleiner Kasten, zwei Bänke, Deuserband (Theraband), Turnmatte

**Station 1:** Die Torwarte sitzen auf einem kleinen Kasten mit dem Rücken an der Wand und halten beidhändig einen Medizinball über Kopf. Aus dieser Position werfen sie den Ball mit voller Wucht zwischen den Beinen auf den Boden, fangen ihn wieder auf usw. (Bilder 1 bis 3).

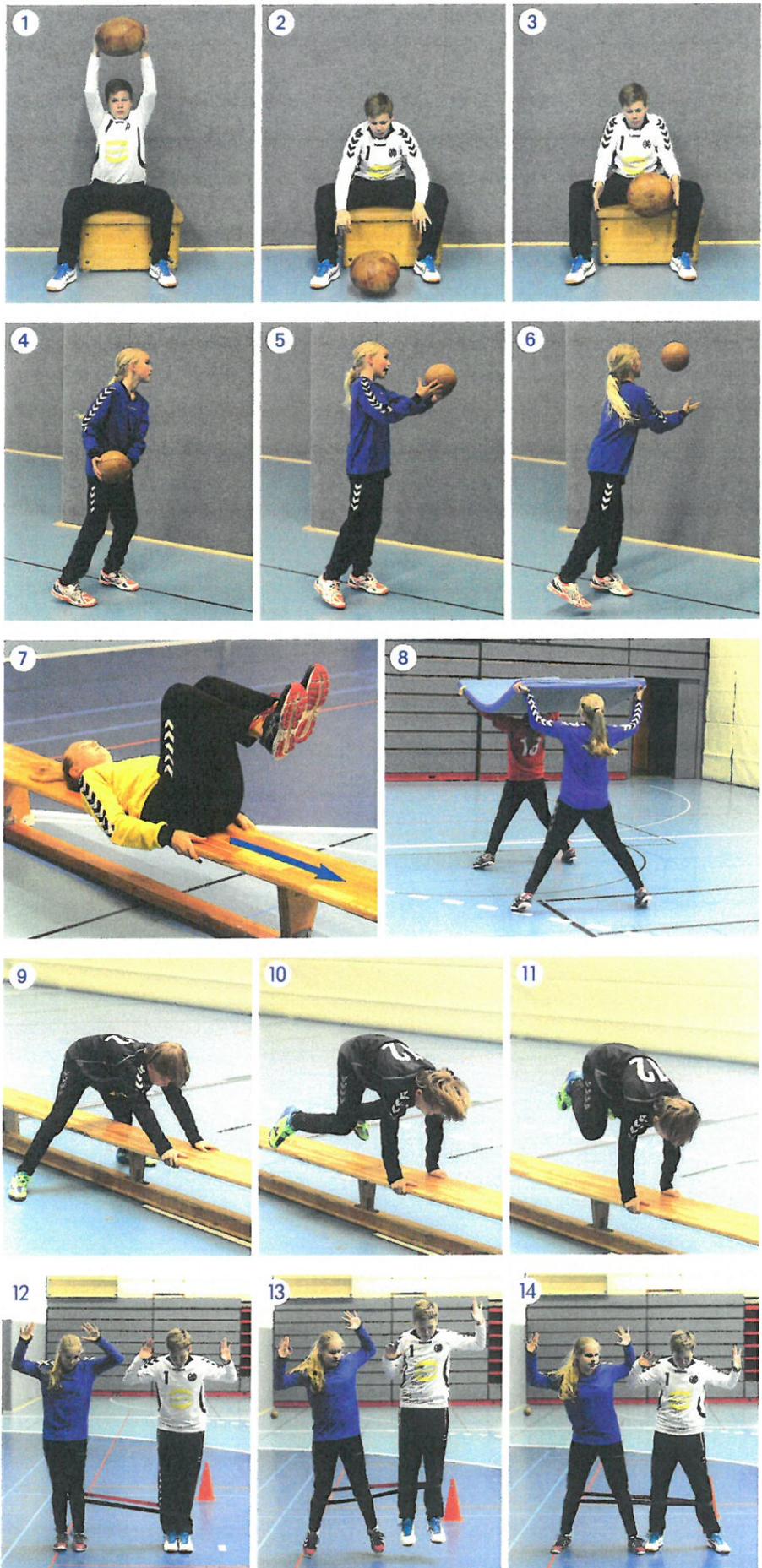
**Station 2:** Die Torwarte stehen mit einem Medizinball ca. zwei Meter vor der Wand und absolvieren wechselseitige Schockwürfe gegen die Wand (Bilder 4 bis 6).

**Station 3:** In Rückenlage ziehen sich die Torwarte fußwärts über eine Bank (Bild 7).

**Station 4:** TW1 und TW2 halten eine leichte Turnmatte über ihren Köpfen und springen mit Schluss-Grätschsprüngen zwischen zwei Markierungen hin und her (Bild 8), erst vorwärts, dann rückwärts. Sind die Turnmatten zu schwer, unterstützt der Trainer in der Mitte.

**Station 5:** Die Torwarte stehen im Grätschstand über einer Bank und umfassen mit beiden Händen die Bankkanten. Sie springen hoch, schlagen die Füße in der Luft einmal (Geübte schaffen es zweimal) zusammen und landen wieder im Grätschstand (Bilder 9 bis 11). Dann greifen sie weiter nach vorne, absolvieren den nächsten Sprung usw.

**Station 6:** TW1 und TW2 stehen in paralleler Grundstellung (Arme in Abwehrgrundhaltung) in einem Deuserband und halten dies knapp unter Kniehöhe leicht unter Spannung. Gegen den Widerstand des Bands springen beide in den Grätschstand (Bilder 12 bis 14), wieder zurück in die parallele Grundstellung usw.



# **Schnell reagieren - explosiv zum Ball bewegen**



Bei den folgenden Übungen stehen Reaktionsvermögen, Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit sowie schnelle Ganz- und Teilkörperbewegungen im Fokus. Unterschiedliche Bälle (bzgl. Größe und Farbe), Geräte (z. B. Weichböden, kleine Kästen, Pylonen) und Materialien (z. B. Luftballons, Buchstabenkarten) garantieren Abwechslung und stets neue Anforderungen. Bei den Übungen sollte immer auf eine beidseitige Ausführung geachtet werden.

## Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

### Farben wahrnehmen

#### Geräte/Materialien

- sechs verschiedenfarbige Farbplättchen (z. B. mit Folie beklebte Bierdeckel, kleine Plastikbälle, Moosgummiuntersetzer)

#### Ablauf

- TW1 steht mit dem Rücken zu drei weiteren Torwarten, die hinter dem Rücken in jeder Hand ein Farbplättchen halten (Bild 1).
- Der Trainer ruft in unregelmäßigen Abständen eine bis vier Farben auf. Das ist das Zeichen für TW1, sich umzudrehen, und für die anderen Torwarte, die Arme nach vorne zu strecken. TW1 muss nacheinander die Farbplättchen in der genannten Reihenfolge mit der jeweils plättchen-nahen Hand berühren (Bilder 2 bis 4). Danach begibt TW1 sich wieder in die Ausgangsposition, die anderen tauschen untereinander ein oder beide Farbplättchen aus und der nächste Ablauf beginnt.
- Der Abstand von TW1 zu den Partnern kann fortwährend variiert werden. Je geringer die Distanz, umso schwieriger wird die Aufgabe. Die Partner können auf einer Linie oder auch gestaffelt stehen.
- Nach sechs bis acht Abläufen wechseln die Torwarte die Aufgaben.

#### Variationen

- Wie zuvor; TW1 berührt die Plättchen in umgekehrter Reihenfolge.
- Wie zuvor; TW1 läuft die genannten Farbplättchen von links nach rechts bzw. von rechts nach links an.
- Jeder Farbe wird eine Zahl zugeordnet, z. B. rot/3, blau/5, orange/6, weiß/2, grün/4, gelb/1. Der Trainer ruft wahlweise nur Farben, nur Zahlen oder Kombinationen, z. B.: „Gelb, 2, 5, rot!“ Der Torwart soll die entsprechenden Plättchen in der genannten Reihenfolge bzw. in einer vorgegebenen Abfolge (s. Variationen) berühren.
- Den Farben können auch Buchstaben, Transportmittel o. Ä. zugeordnet werden.

#### Hinweis

- Der Trainer sollte den Schwierigkeitsgrad dem jeweils übenden Torwart anpassen.



## Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit (Fortsetzung)

2

ÜBUNG

### Buchstabensuche

#### Geräte/Materialien

- Buchstaben-Karten (von A bis Z; für die Variationen werden je nach Begriff einzelne Buchstaben mehrfach benötigt)

#### Ablauf

- Die Buchstaben-Karten vor dem Tor (innerhalb des Torraums und mit mindestens zwei Metern Abstand zum Tor) auslegen.
- Zwei Torwarte stehen hintereinander mittig im Tor. Der Trainer nennt einen Begriff, z. B. „Zeitspiel“, den beide Torwarte gemeinsam „buchstabieren“, indem sie – jeweils abwechselnd – die Buchstaben mit der Hand berühren: TW1 läuft zum „Z“, kehrt rückwärts in die Tormitte zurück, TW2 läuft zum „E“ usw.
- Die Buchstaben müssen immer mit der buchstabennahen Hand berührt werden (Bilder 1 und 2).
- Beim Anlaufen der Buchstaben und auf dem Rückweg ins Tor dürfen die Karten nicht mit den Füßen berührt werden.

#### Variationen

- Wie zuvor; die Buchstaben mit dem entsprechenden (nahen) Fuß berühren (Bild 3).
- Wie zuvor; die Buchstaben im Wechsel mit Hand und Fuß berühren.
- Wie zuvor; die genannten Begriffe rückwärts buchstabieren.
- Ohne dass die Kinder zusehen, legt der Trainer die Buchstaben eines Wortes (z. B. „Abwurf“) verdeckt auf den Boden. Er nennt den Begriff und TW1 läuft zu einer der umgedrehten Karten. Deckt er den ersten Buchstaben („A“) auf, nimmt er ihn mit und legt ihn neben das Tor. Falls nicht, läuft TW1 zurück und TW2 versucht, den ersten Buchstaben zu finden (die anderen Buchstaben sollten sich die Torwarte gut merken, um sie später schnell zu finden).
- Als Wettkampf: Welches von zwei Paaren findet schneller das gesuchte Wort? Wichtig: Alle Buchstaben des gesuchten Begriffs doppelt auslegen!
- Die Rückseiten der Buchstaben-Karten mit Zahlen versehen. Die Torwarte drehen die entsprechende Karte um, merken sich



die Zahl merken und drehen die Karte wieder zurück. Nach dem letzten Lauf werden die Zahlen addiert. Nennt das Paar die richtige Summe?

- Die Buchstaben in unterschiedlichen Schriftgrößen ausdrucken (erschwerter Wahrnehmung).

Vorschläge für handballspezifische Begriffe (alternativ Begriffe aus anderen Interessensfeldern der Kinder wählen, z. B. Tiere, Sportarten):

- Abwurf
- Anpiff
- Anwurf
- Freiwurf
- Zeitspiel
- Auszeit
- Abpiff
- Einwurf
- Minihandball
- Abwehrformation
- Abwehr
- Kreisspieler

## Spiegellauf

### Geräte/Materialien

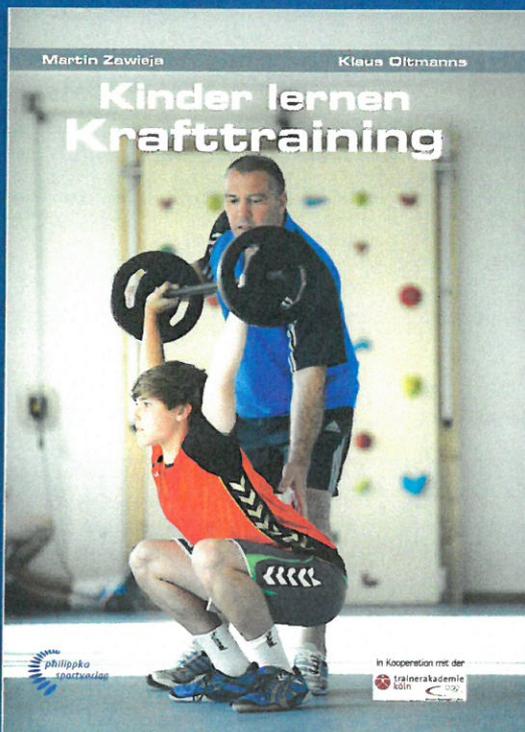
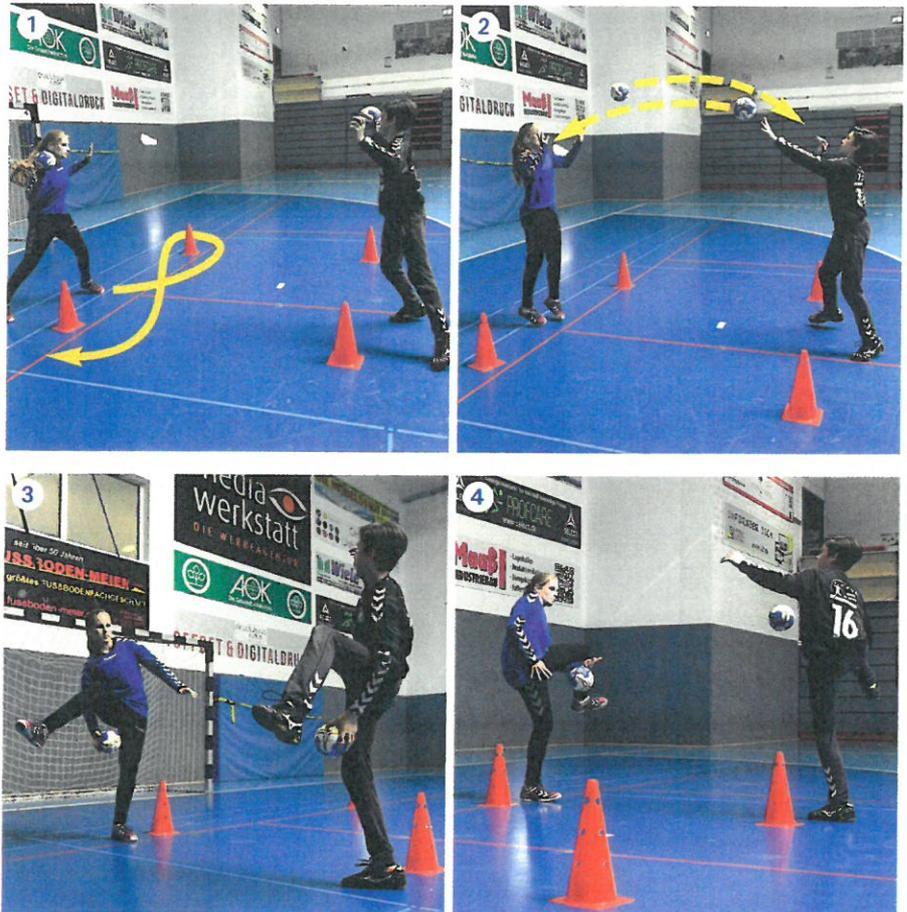
- Handbälle, Markierungen (Pylonen)

### Ablauf

- Zwei Torwarte bewegen sich mit schnellen Seitsteps und Blick zueinander (spiegelbildlich) in Form einer Acht um je zwei Pylonen. In der Abwehrgrundhaltung halten sie dabei jeweils einen Ball in der rechten Hand (Bild 1).
- Auf Zeichen des Trainers oder Vorgabe eines Partners wechseln sie die Richtung.

### Variationen

- Wie zuvor; auf Zeichen des Trainers wechseln die Torwarte ihre Bälle (Pass auf die freie Hand des Partners (Bild 2)).
- Wie zuvor; die Pässe indirekt spielen.
- Wie zuvor; zwischen den Pässen lassen die Torwarte den Ball um den Kopf kreisen.
- Wie zuvor; an den Pylonen passen die Torwarte jeweils unter ihrem äußeren, angehobenen Bein her (Bilder 3 und 4).



## BASISAUSBILDUNG IM KRAFTTRAINING

Wenn Sie Ihre Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten wollen, sollten Sie unbedingt dieses Buch lesen.

- Sie erfahren Grundlegendes zur Bedeutung des Krafttrainings im Kindesalter und zu seiner Einbindung in einen langfristigen Leistungsaufbau.
- Sie erhalten Einblick in das Erlernen der verschiedenen Basistechniken des Langhanteltrainings, die in Text und Bildreihen umfassend präsentiert werden.
- Sie erfahren, wie sich anhand eines Baukastensystems ein vielseitiges Athletiktraining für Kinder gestalten lässt. U.v.m.

Kinder lernen Krafttraining. 176 Seiten, 23,80 Euro

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

## Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit

### 4 ÜBUNG

### Gegenstoßpass

#### Geräte/Materialien

- Handbälle, Luftballon, kleiner Kasten, Weichboden

#### Ablauf

- Im Torraum einen Weichboden auslegen und eine Balkkiste aufstellen. TW1 steht auf der Weichbodenmatte und spielt einen Ballon kontinuierlich mit den Händen hoch. Die Torwarte zwei bis vier umrunden den Weichboden per Seitsteps. TW5 und TW6 stehen an einer beliebigen Position vor der Torraumlinie (Abb.).
- Auf Zeichen des Trainers spielt TW1 den Ballon noch einmal hoch, läuft zur Balkkiste, entnimmt einen Ball und spielt einen langen Pass zu TW5, der Richtung Mittellinie läuft (Bilder 1 bis 3; Abb.). TW1 nimmt anschließend die Position von TW5 an der Torraumlinie ein.
- Sobald TW1 den Ballon hochgeschlagen hat, läuft TW2 auf den Weichboden und hält den Ballon bis zum nächsten Signal des Trainers hoch. TW5 prellt nach der Ballannahme zum kleinen Kasten, legt den Ball ab und umrundet nun mit TW3 und TW4 per Seitsteps den Weichboden.
- Nach TW2 (der den langen Pass zu TW6 spielt) betritt TW3 den Weichboden usw. Der Ballon darf nicht auf den Weichboden fallen.

#### Variationen

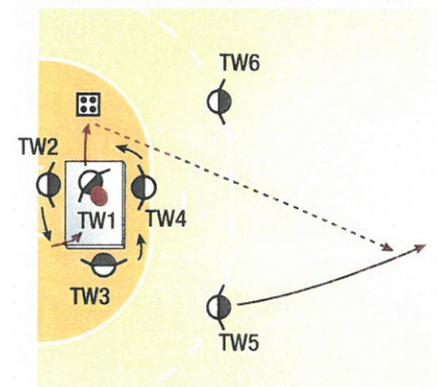
- Auf ein Signal des Trainers wechseln die Spieler bei der Mattenumrundung die Richtung.
- Die Bewegungsarten für das Umrunden des Weichbodens variieren, z. B. Hüpfen auf einem Bein, Hopslerlauf, Vorwärts-/Rückwärtslauf).
- Der nächste Torwart darf den Weichboden erst betreten, wenn der vorherige Torwart diesen verlassen hat (= Erhöhung des Zeitdrucks).
- Den Ballon mit der ungeübten Hand hochspielen.
- Den Ballon mit dem Fuß hochspielen (nur für geübte Kinder).
- Die Torwarte spielen den Ballon jeweils



nur einmal hoch, bevor sie die Matte verlassen, zum Kasten laufen und den langen Pass spielen. Sie müssen sich nach dem Pass beeilen, um ihrerseits schnell vom Torraum in den Gegenstoß starten zu können.

#### Hinweis

- Anfangs einen großen Ballon benutzen. Dieser kann aufgrund der größeren Trefferfläche von den Kindern gut im Spiel gehalten werden.



**Wurfhand erkennen****Geräte/Materialien**

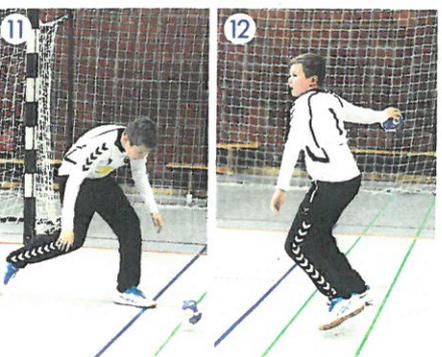
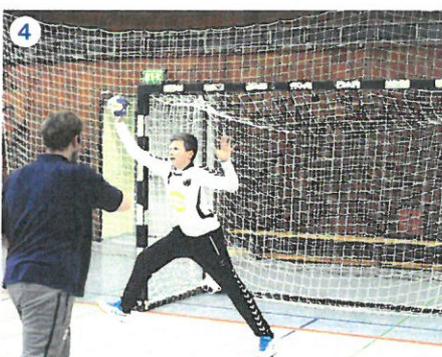
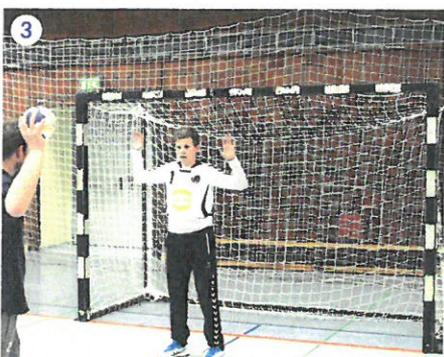
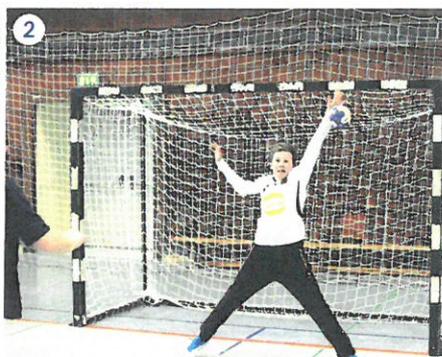
- Handbälle

**Ablauf**

- Der Torwart steht mittig im Tor. Der Trainer steht mit zwei Bällen ca. drei Meter vor ihm. Er wirft (anfangs abwechselnd) dosiert links- oder rechts-hoch. Der Torwart soll den Ball jeweils mit der ballnahen Hand abwehren (Bilder 1 bis 4).

**Variationen**

- Der Trainer hält beide Bälle hinter dem Rücken, bringt wahlweise den in seiner linken oder rechten Hand nach vorne und wirft sofort dosiert auf die entsprechende Seite (hoch).
- Der Trainer hält jetzt nur einen Ball hinter dem Rücken in der rechten oder linken Hand. Er bringt gleichzeitig beide Hände nach vorne und führt mit beiden eine Wurfbewegung aus. Der Torwart muss schnell erkennen, in welcher Hand der Ball ist und den Wurf auf der entsprechenden Seite (hoch) abwehren (Bilder 5 bis 8).
- Wie zuvor; jetzt hält der Trainer zwei Bälle hinter dem Rücken und bringt beide nach vorne, wirft jedoch nur einen aufs Tor.
- Wie zuvor; der Trainer wirft entweder einen der beiden Bälle aufs Tor oder er rollt ihn in den Torraum. Dann muss der Torwart den Ball schnell erlaufen und einen Pass zu einem Partner spielen, der sich frei in der Hallenhälfte bewegt (Bilder 9 bis 12).



## Reaktionsschnelligkeit

### ÜBUNG 6

#### Ballklau

##### Geräte/Materialien

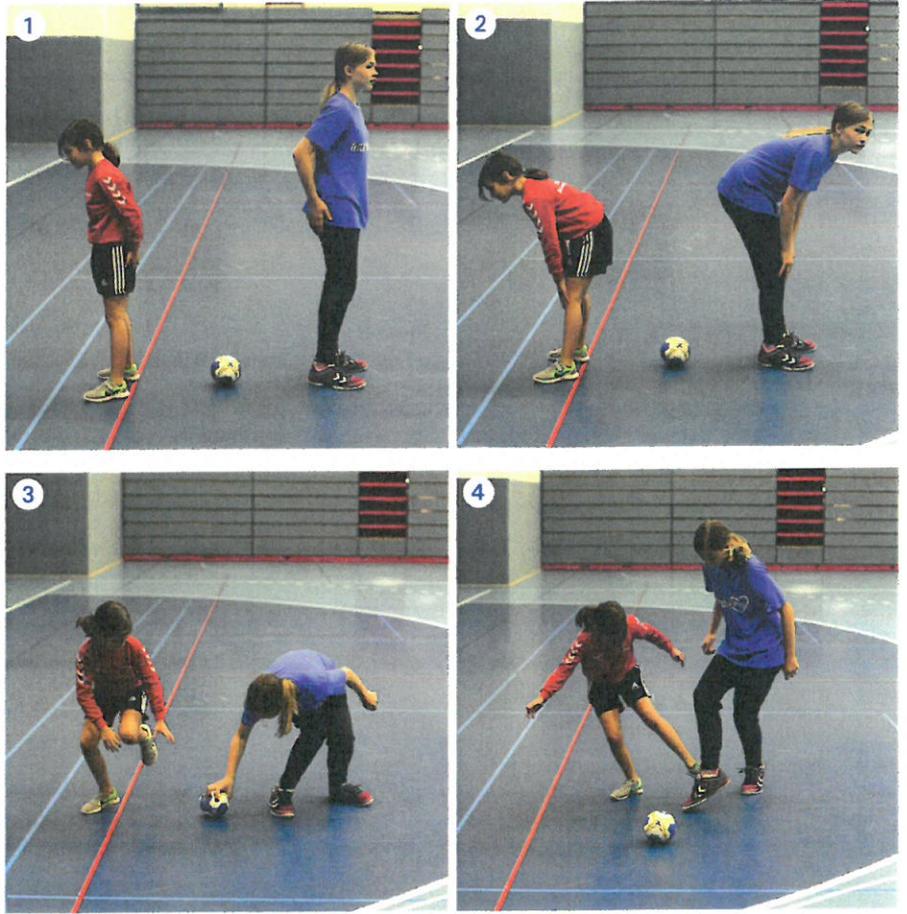
- Handbälle

##### Ablauf

• Zwei Torwarte stehen einander mit Blick zueinander gegenüber, zwischen ihnen liegt ein Handball. Der Trainer nennt nacheinander unterschiedliche Körperteile, die jeder Torwart schnell mit den Händen berühren muss (z. B. linke Schulter, Gesäß, Knie). Ruft der Trainer „Klau!“, versuchen beide, den Ball so schnell wie möglich mit der geübten/ungeübten Hand aufzunehmen. Wer gewinnt zuerst fünf Duelle?

##### Variationen

- Wie zuvor; die Torwarte stehen in der Ausgangsstellung mit dem Rücken zueinander (Bilder 1 bis 3).
- Wie zuvor; den Ball mit dem rechten/linken Fuß wegschießen (Bild 4).
- Wie zuvor; vor dem Ballklau eine ganze/anderthalbfache Drehung absolvieren.



### ÜBUNG 7

#### Ball fangen

##### Geräte/Materialien

- Flummi, kleine Plastikbälle

##### Ablauf

• Die Torwarte halten in einer Hand einen Flummi und in der anderen einen kleinen Plastikball in Vorhalte. Wahlweise lassen sie einen der Bälle fallen und fangen ihn, von oben zugreifend, wieder auf (Bilder 1 bis 3).

##### Variationen

- Der Trainer gibt vor, welcher Ball fallengelassen wird.
- Die Torwarte lassen beide Bälle gleichzeitig fallen und fangen sie wieder auf.
- Für Fortgeschrittene: Die Torwarte lassen beide Bälle gleichzeitig fallen. Der Plastikball muss direkt in der Fallbewegung gefangen werden, der Flummi tippt einmal auf und wird nach einer Drehung, ebenfalls von oben zugreifend, wieder gefangen (Bilder 4 bis 6).



## Farbenlauf

### Geräte/Materialien

- zweimal fünf verschiedenfarbige Markierungen (hier: rot, gelb, weiß, blau, orange), Handbälle

### Ablauf

- Jeweils fünf verschiedenfarbige Markierungen nebeneinander im Abstand von ca. zwei Metern als Gasse auslegen (Abb. 1; Bild 1).
- TW1 und TW2 haben jeweils einen Ball. TW1 läuft per Seitsteps die Markierungen auf seiner Seite in beliebiger Reihenfolge an und berührt sie mit dem Ball (Bild 2). TW2 muss die Markierung der entsprechenden Farbe auf seiner Seite anlaufen (Bild 3). Der Ball muss dazu ggf. in die markierungsnahe Hand gegeben werden.
- Zu einem beliebigen Zeitpunkt ruft der Trainer „1“ oder „2“. Der genannte Torwart wird Fänger und versucht, den Partner abzuwerfen. Beide laufen dabei (nach Vorgabe im oder gegen den Uhrzeigersinn) um die Gasse herum (Abb. 1, rote Laufwege). Der Abwurf darf nicht quer durch die Gasse erfolgen, sondern nur außerhalb (Bilder 4 und 5).

### Variationen

- Die Torwarte geben immer abwechselnd die Markierung vor, die berührt werden soll.
- Die Markierungen jeweils mit dem markierungsnahen Fuß berühren.
- Die Markierungen im Wechsel mit Ball und Fuß berühren.
- Vor dem Berühren einer Markierung drehen sich die Torwarte einmal um die eigene Achse.
- Während die Torwarte versuchen, den Partner zu fangen, sagt der Trainer einen Richtungs-/Aufgabenwechsel an.

### Erleichterung

- Gleichfarbige Markierungen jeweils einander gegenüber auslegen (Abb. 2).

