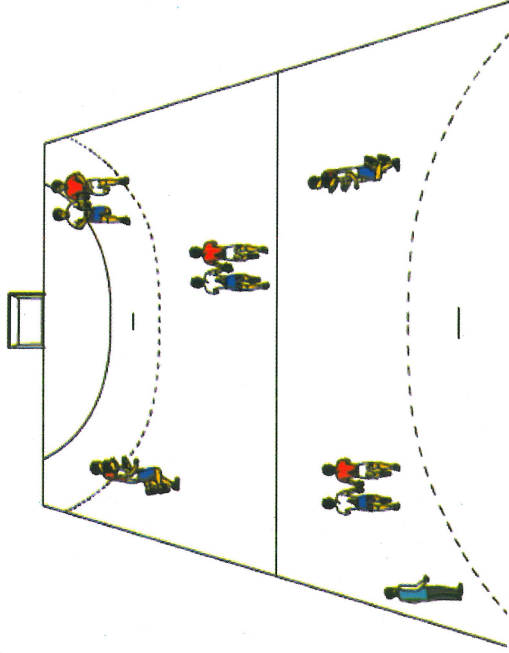


HANDBALL

Aufwärmprogramme

-KARTOTHEK-



-50 TRAININGSKARTEN-
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Inhalt

Übung 01		Aufwärmparcours
Übung 02		Balltechnik (Hopserlauf)
Übung 03		Gruppenwärmerung mit Ball
Übung 04		Gruppenwärmerung mit Ball (Kreuzen)
Übung 05		Aufwärmspiel (Passen, Freilaufen)
Übung 06		Aufwärmspiel (Manndeckung)
Übung 07		Aufwärmspiel (Fangen)
Übung 08		Aufwärmspiel (Laufen)
Übung 09		Aufwärmspiel (3 gegen 3)
Übung 10		Aufwärmspiel (Bewegen im Kreis)
Übung 11		Wurfarmerwärmerung
Übung 12		Laufwärmerung
Übung 13		Partnererwärmerung
Übung 14		Balltechnik
Übung 15		Aufwärmspiel (Ball fangen und Weitergabe)
Übung 16		Aufwärmspiel (Ball fangen und Weitergabe)
Übung 17		Aufwärmspiel (Reaktionsvermögen)
Übung 18		Werfen und Fangen
Übung 19		Ball prellen
Übung 20		Ballwurf, Reaktion
Übung 21		Laufen, Reaktion
Übung 22		Laufen, Reaktion
Übung 23		Laufen, Reaktion
Übung 24		Cool Down
Übung 25		Cool Down
Übung 26		Torwart einwerfen
Übung 27		Aufwärmspiel mit Ballwagen
Übung 28		Gruppenwärmerung
Übung 29		Gruppenwärmerung
Übung 30		Arme und Beine
Übung 31		Ball prellen
Übung 32		Ball prellen
Übung 33		Ball prellen
Übung 34		Gymnastik
Übung 35		Laufwärmerung
Übung 36		Geschicklichkeit
Übung 37		Sprungkraft
Übung 38		Laufwärmerung
Übung 39		Koordination
Übung 40		Aufwärmparcours
Übung 41		Wurftechnik
Übung 42		Koordination
Übung 43		Lauf- und Sprungkoordination
Übung 44		Torwart warmwerfen
Übung 45		Torwart warmwerfen
Übung 46		Torwart warmwerfen
Übung 47		Beweglichkeit
Übung 48		Kraft und Körperspannung
Übung 49		Torwart warmwerfen
Übung 50		Torwart warmwerfen

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
01	Handball Aufwärmen	Aufwärmparcours	ca. 12 Minuten

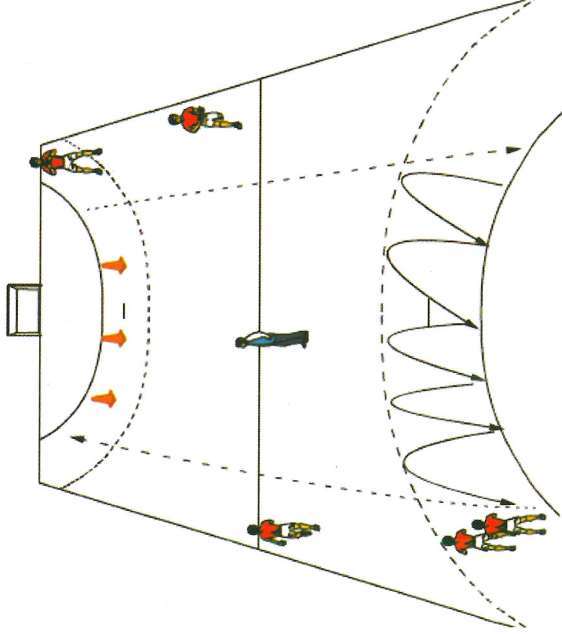
Übungsablauf:

Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf und stellen sich jeweils links an den Kreis. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf der einen Seite werden zwischen der 6 m und 9 m Linie 3 Hütchen aufgestellt. Die Spieler laufen nun im Sprint, prellend auf die gegenüberliegende Seite zu 6 m Linie. Dort wird auf der einen Seite ein Slalom um die Hütchen gelaufen, auf der anderen Seite im Sidestep zwischen der 6 m und 9 m Linie gelaufen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Handball Aufwärmen	▪ Hopserlauf ▪ Technik am Ball	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Die Spieler stellen sich in einer Reihe auf die Torauslinie. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler versuchen auf einer Höhe zu bleiben, während Sie über das gesamte Spielfeld prellend laufen.

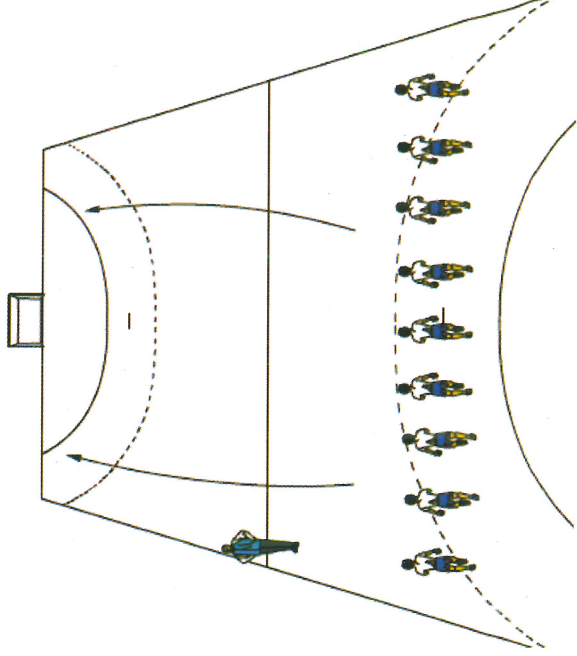
Variationen:

- Hopserlauf
- eine Bahn mit der schwächeren Hand prellen

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Handball Aufwärmen	Gruppenenerwärmung mit Ball	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Mit 6 Hütchen wird ein Spielfeld markiert. Die Spieler stellen sich jeweils mit einem Ball in das Feld. Nun prellen die Spieler den Ball im markierten Feld. Auf Pfiff des Trainers, werfen die Spieler den Ball hoch, klatschen 3 Mal in die Hände und fangen den Ball wieder.

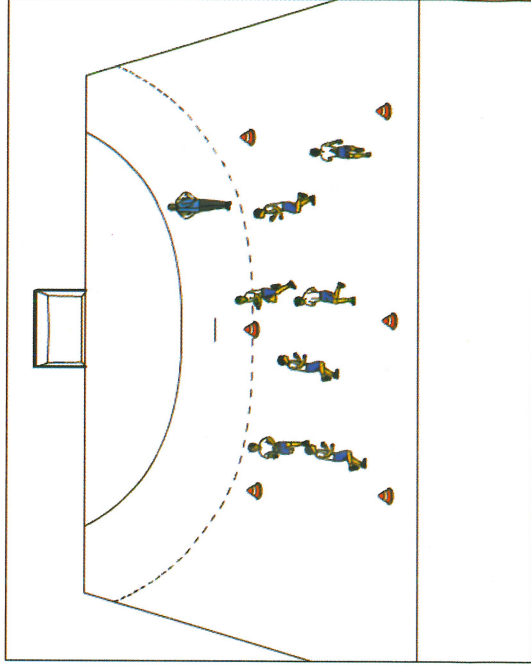
Variationen:

- Ball hoch werfen, eine Drehung und wieder fangen

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Handball Aufwärmen	▪ Gerwärmung mit Ball ▪ Kreuzen	ca. 10 Minuten

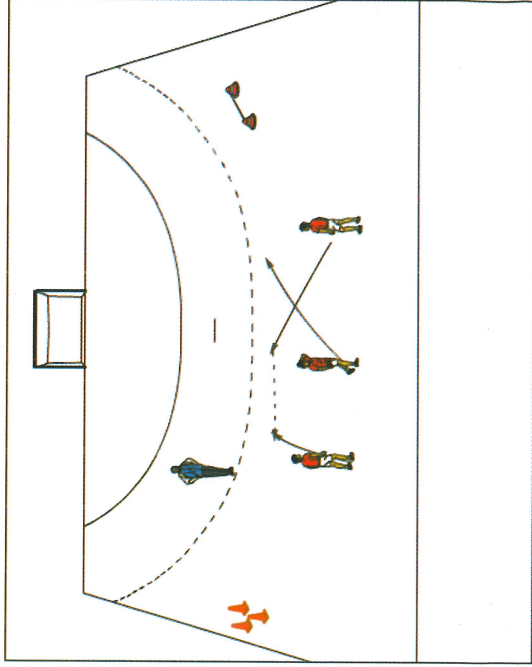
Übungsablauf:

Je 3 Spieler bilden eine Gruppe und stellen sich in einer Linie auf. Je ein Ball pro Gruppe. Die Gruppen laufen frei in der Halle. Dabei setzen die einzelnen Spieler immer wieder zum einfachen Kreuzen an. (Parallelstoß) Der Spieler in der Mitte, spielt den Ball zum Spieler links außen, die Beiden kreuzen sich dann und der Ball wird zum Spieler ganz rechts geworfen usw.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmspiel ▪ Passen, Freilaufen	ca. 10 Minuten

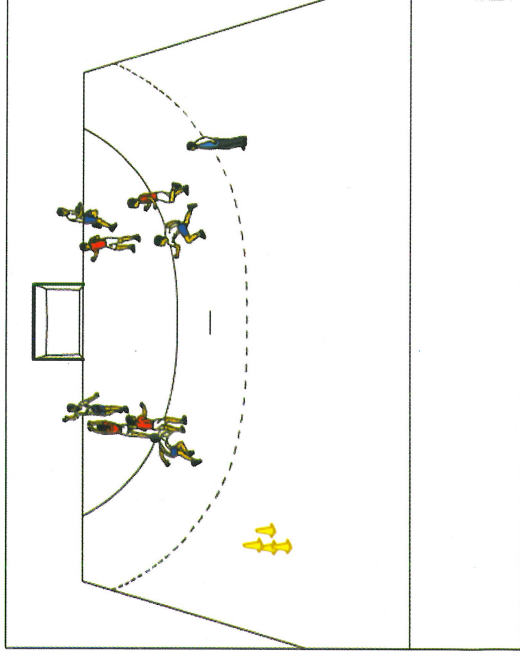
Übungsablauf:

Die Spieler werden in 2 Mannschaften aufgeteilt. Je nach Mannschaftsgröße gilt entweder der 6 m oder der 9 m Raum als Markierung. Es wird mit einem Ball gespielt. Die Mannschaft mit Ball versucht möglichst viele Pässe sich zuzuwerfen, die andere Mannschaft versucht dieses zu unterbinden. Welche Mannschaft am Ende am meisten Pässe gespielt hat, hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmspiel ▪ Manndeckung	ca. 12 Minuten

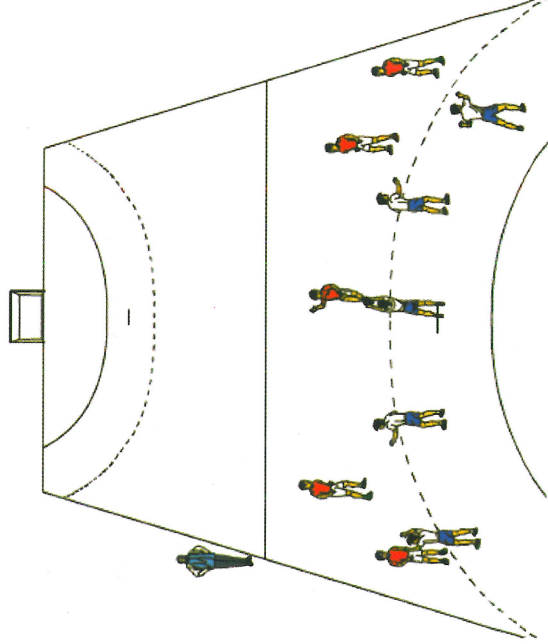
Übungsablauf:

Die Spieler werden in 2 Mannschaften aufgeteilt. Es wird nach normalen Handballregeln gespielt, jedoch ohne Torwart. Die Mannschaft versuchen nun wie im Spiel zum gegnerischen Tor zu gelangen, bei diesem Spiel zählt jedoch nur ein Latten- oder Pfostentreffer als Punkt. Es wird mit Manndeckung gespielt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmspiel ▪ Fangspiel	ca. 10 Minuten

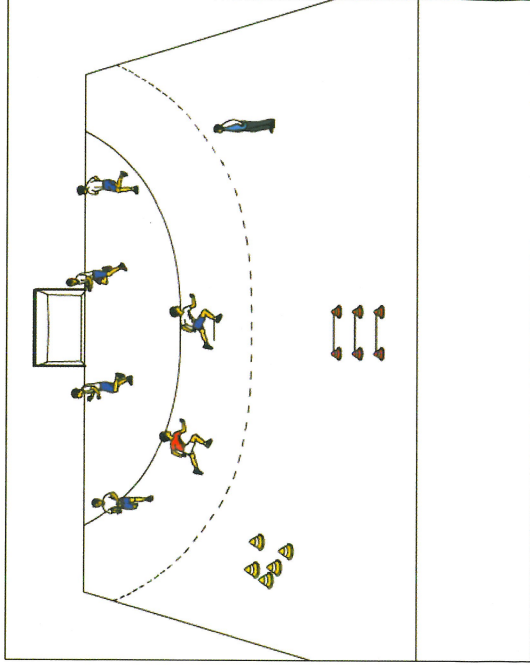
Übungsablauf:

Es werden je nach Mannschaftsgröße die 6 m oder 9 m Markierung als Spielfeldgrenze genutzt. Es gibt einen Jäger, die anderen Spieler sind die Gejagten. Der Jäger muss nun versuchen die anderen Spieler anzuticken. Wer angetickt wurde, muss aus dem Spielfeld raus und muss eine Rolle vorwärts und Eine rückwärts machen, bevor er wieder in das Spielfeld darf.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Handball Aufwärmen	- Aufwärmspiel 3 gegen 3	ca. 10 Minuten

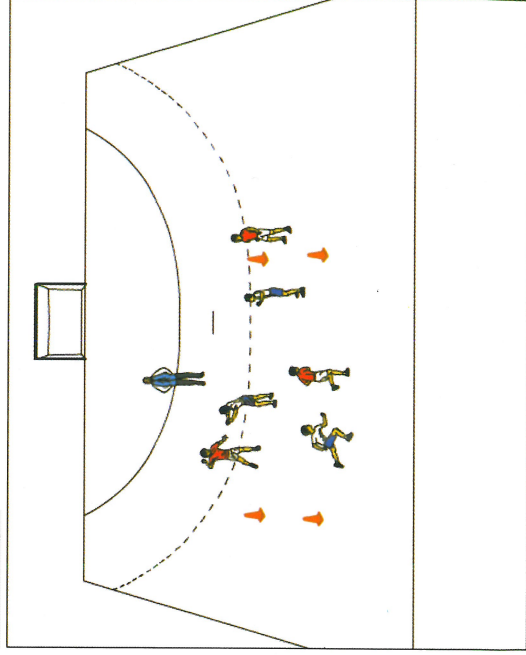
Übungsablauf:

Jeweils 2 Hütchen bilden ein Tor. Hütchenabstand ca. 1,5 m. Es werden 2 Teams gebildet, mit je 3 Spielern. Die Mannschaften müssen nun versuchen ein Tor zu erzielen. Ein Tor erzielt man, indem man den Ball zu einem Mitspieler per Bodenpass durch die Gegnerischen Hütchen spielt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmspiel ▪ Bewegen im Kreis	ca. 10 Minuten

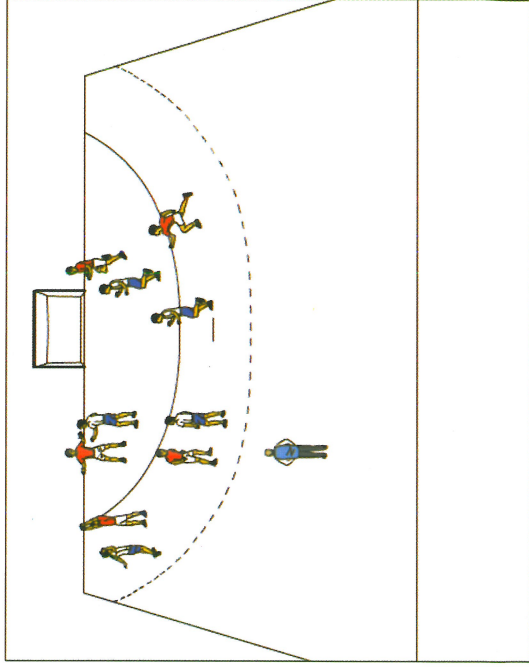
Übungsablauf:

Es werden 2 Teams gebildet. Das Spielfeld bildet der 9 m Kreis. Die Mannschaften müssen nun versuchen Punkte zu erreichen, indem der Ball gegen die Wand geworfen wird und ein Mitspieler den Ball fängt, bevor dieser den Boden berührt hat.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Handball Aufwärmen	▪ Wurfarmerwärmung ▪ Ball fangen und Weitergabe	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

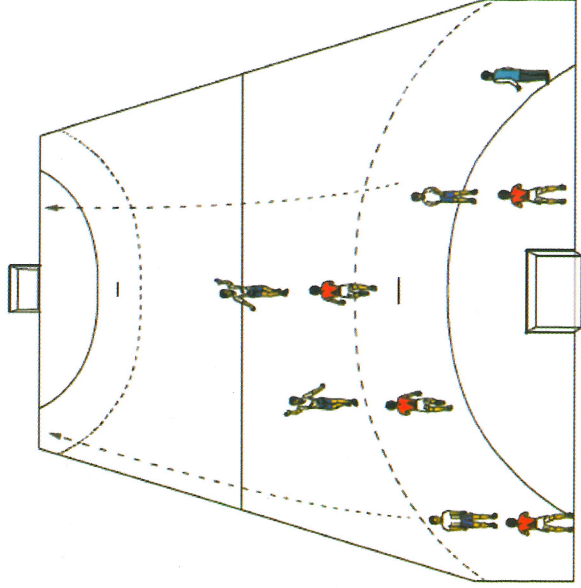
Je 2 Spieler stehen sich gegenüber, der Eine auf der Torauslinie, der Andere davor, in einem Abstand von ca. 2-3 m. Jedes Team hat einen Ball.

Die Teams spielen sich den Ball zu und laufen dabei über das ganze Feld zu der anderen Torlinie. Ein Spieler läuft Rückwärts, der Andere Vorwärts, gewechselt wird jeweils an der Torlinie.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Handball Aufwärmen	- Laufervärmung - Ball prellen	ca. 10 Minuten

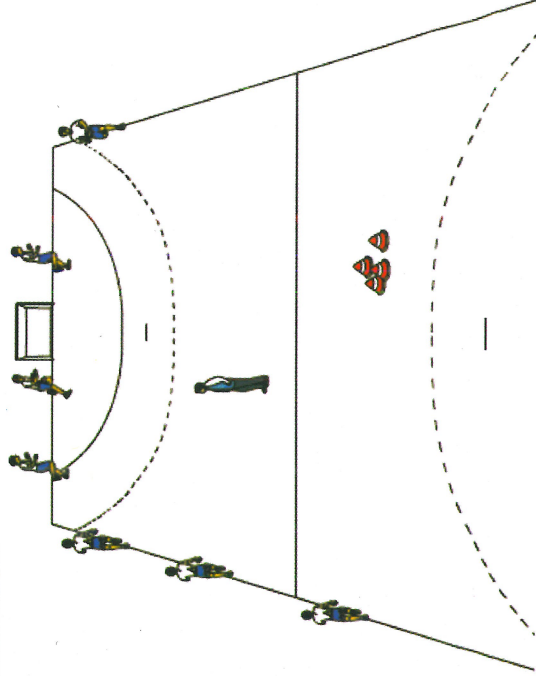
Übungsablauf:

Jeder Spieler stellt sich mit einem Ball an die Spielfelddecke. Der erste Spieler läuft los und versucht den Ball genau auf der Linie zu prellen. Kurz danach startet der nächste Spieler. Es wird einmal um das komplette Spielfeld gelaufen. Wobei immer darauf geachtet werden muss, dass man die Linie nicht verlässt und den Ball immer auf der Seitenlinie prellt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Handball Aufwärmen	▪ Partnererwärmung ▪ Ball prellen	ca. 6-8 Minuten

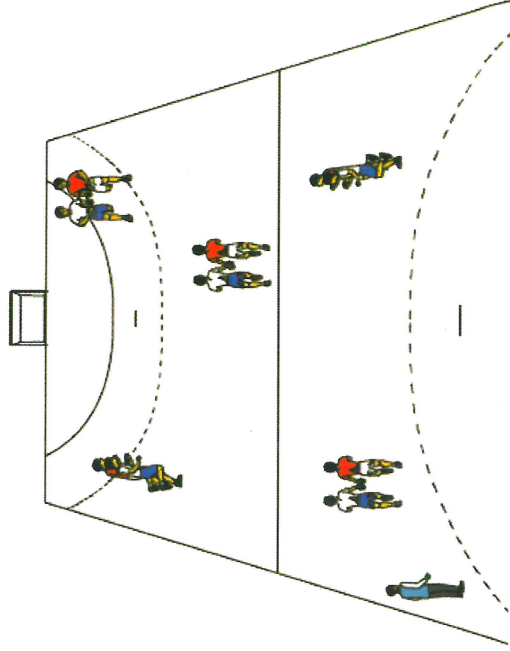
Übungsablauf:

2 Spieler bilden ein Team. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Teams fassen sich an die Hand, mit der anderen Hand prellen sie den Ball und laufen dabei quer durch die Halle.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Handball Aufwärmen	▪ Balltechnik ▪ Ball prellen	ca. 6-8 Minuten

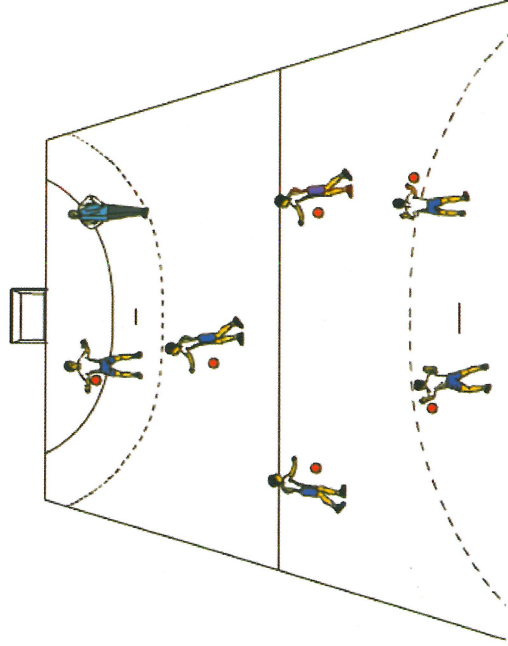
Übungsablauf:

Die Spieler verteilen sich in der Halle, jeder hat einen Ball. Die Spieler prellen wie beim Basketball, den Ball durch die Beine. Wenn man es geschafft hat im Stand 10 Bälle durch die Beine zu spielen, kann man diese Übung im Joggen probieren.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Handball Aufwärmen	- Aufwärmspiel - Ball fangen und Weitergabe	ca. 8 Minuten

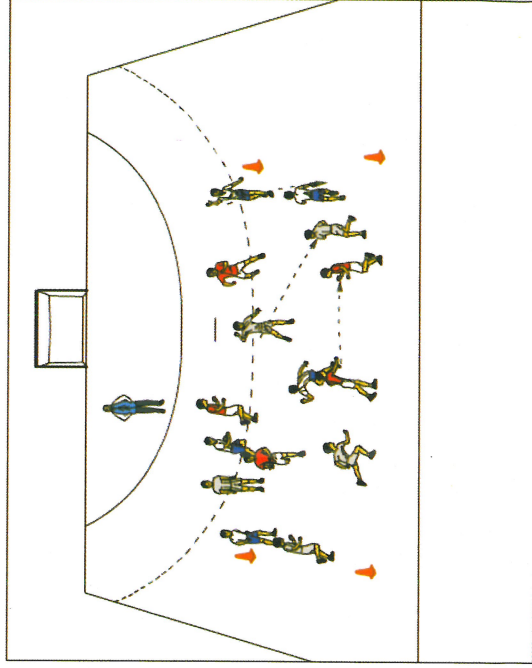
Übungsablauf:

Es werden 3 Teams gebildet. Jedes Team hat eine andere Leibchenfarbe an und hat einen Ball. Das Spielfeld wird mit Hütchen markiert. Alle Spieler bewegen sich frei im markierten Feld und versuchen sich innerhalb des Teams den Ball zuzuwerfen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmspiel ▪ Reaktionsvermögen	ca. 12 Minuten

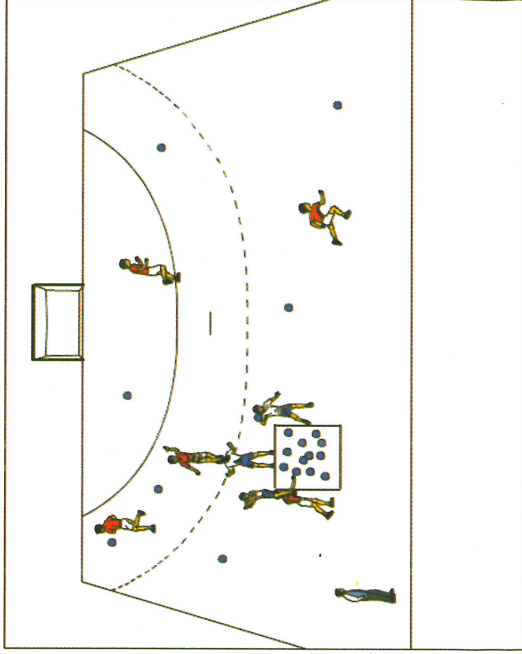
Übungsablauf:

3-5 Spieler (abhängig von der Mannschaftsgröße) werden vom Trainer bestimmt. Die Bänke werden umgedreht und als Ballreservoir aufgebaut. Alle Bälle kommen nun in das Reservoir. Die bestimmten Spieler müssen versuchen das Reservoir zu leeren, indem sie die Bälle quer durch die Halle werfen, die übrigen Spieler müssen die Bälle einfangen und wieder in das Reservoir hineinlegen. Wenn das Reservoir leer ist, ist das Spiel beendet und es werden neue Spieler für das Reservoir bestimmt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen, Bänke

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmspiel ▪ Werfen und Fangen	ca. 15 Minuten

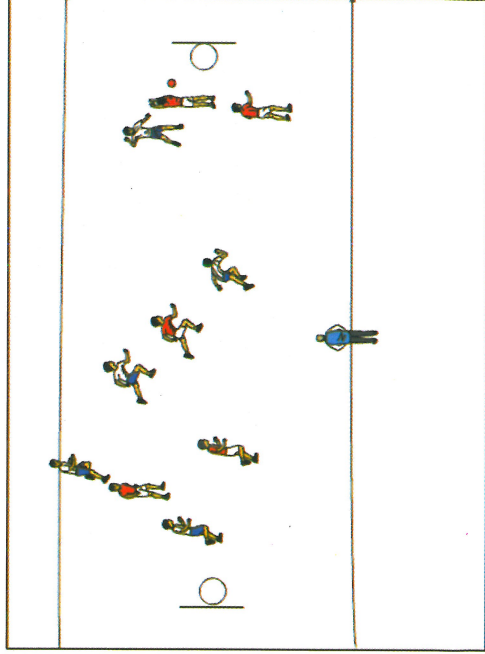
Übungsablauf:

Es werden 2 Mannschaften gebildet, gespielt wird auf dem Basketballfeld. Die Mannschaften müssen versuchen mit dem Handball das Brett vom Basketballkorb zu treffen. Fällt der Ball auf den Boden erhält die Mannschaft einen Punkt, kann jedoch ein Spieler der gegnerischen Mannschaft den Ball fangen, gibt es keinen Punkt und das Spiel geht weiter.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Handball Aufwärmen	- Aufwärmspiel - Ballwurf, Reaktion	ca. 12 Minuten

Übungsablauf:

Die Spieler laufen durcheinander in der einen Hallenhälfte. Der Trainer wirft nach und nach die Bälle in das Feld. Jeder Spieler darf sich einen Ball nehmen und einen anderen Spieler abwerfen. Der abgeworfene Spieler wartet nun außen am Spielfeldrand, bis der Spieler der ihn abgeworfen hat, abgeworfen wurde, dann darf er wieder in das Spielfeld.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen, Softbälle

Darstellung:

