

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Laufen, Reaktion 	ca. 12 Minuten

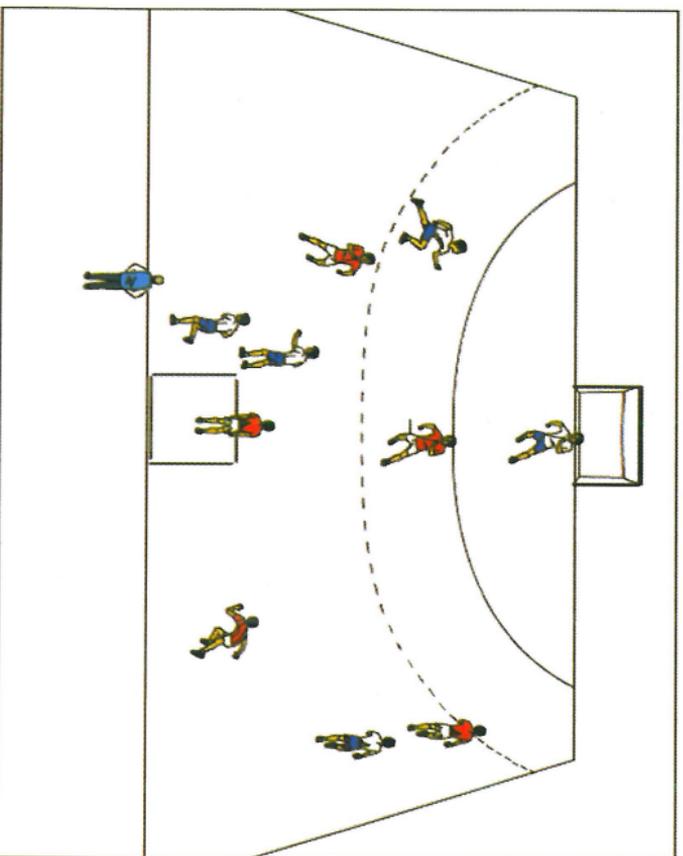
Übungsablauf:

Gespielt wird auf einer Hallenhälfte. Die Matte wird auf die Mittellinie in die Mitte gelegt. Die Mannschaft teilt sich in 2 Teams. Ein Team bekommt die Leibchen an. Das eine Team (Mattenwächter) positionieren sich am Anfang um die Matte, ihre Aufgabe ist es zum einem die Matte zu beschützen, zum anderen die gegnerischen Spieler abzutricksen. Die angestrichelten Spieler begeben sich sofort auf die Matte und müssen darauf warten von einem Mitspieler wieder frei getrickt zu werden, dieser muss aber aufpassen, dass er nicht selber auf der Matte landet.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen, Weichbodenmatte

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Laufen, Reaktion 	ca. 10 Minuten

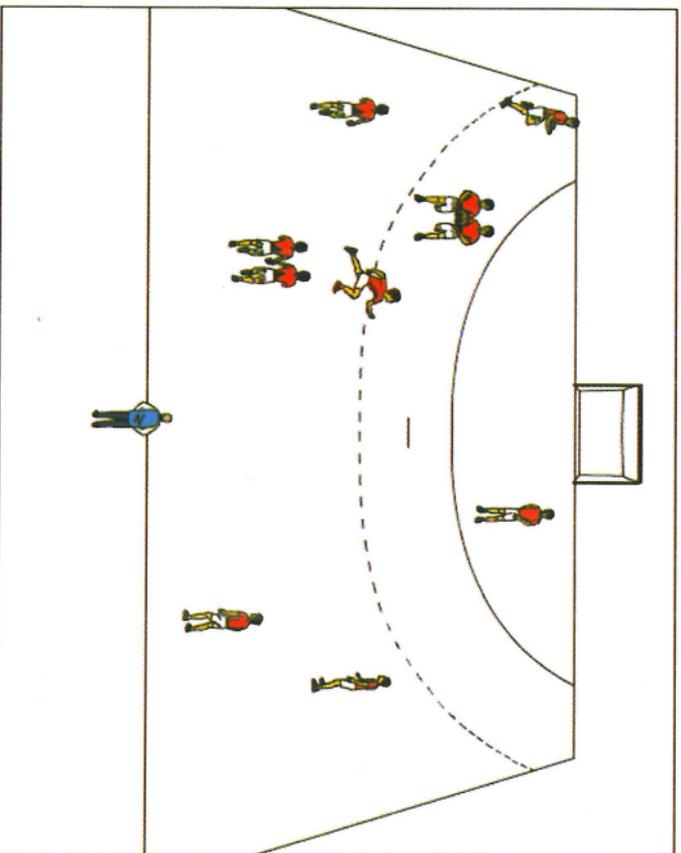
Übungsablauf:

Es werden 4 Jäger ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen. Die Jäger müssen versuchen die anderen Spieler zu fangen. Dürfen sich dabei aber nicht loslassen. Haben die Jäger einen Spieler angetickt, reißt sich der Spieler in die Kette mit ein. Besteht eine Kette aus 4 Spielern, dürfen sich die Jäger in zwei getrennte Fangketten aufteilen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsliebchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Laufen, Reaktion 	ca. 10 Minuten

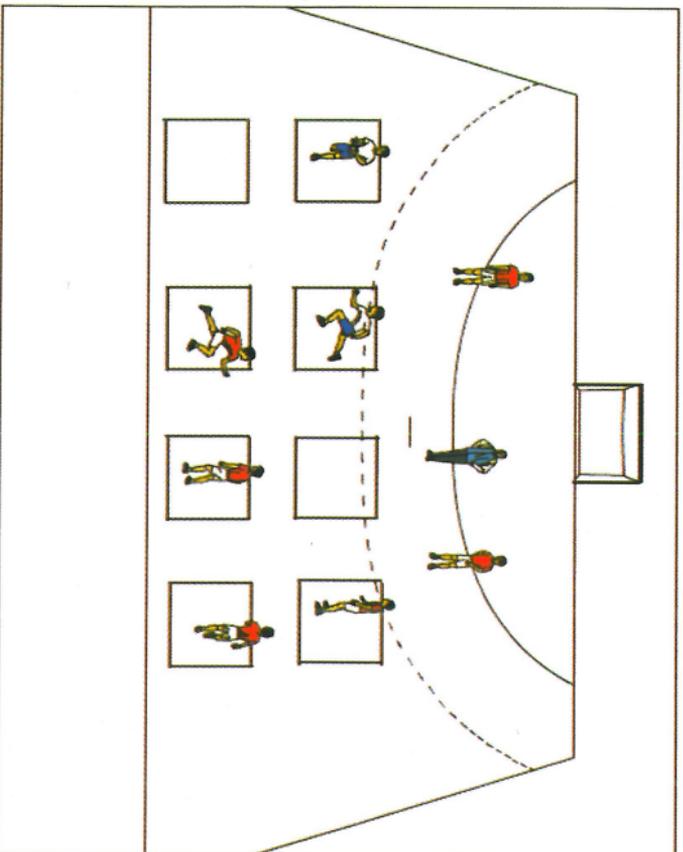
Übungsablauf:

Die Turmmatten werden in einer Hallenhälfte in einem Abstand von ca. 1 - 1,5 m verteilt. 2 Piraten (Fänger) werden ausgewählt. Die Piraten müssen nun versuchen die anderen Spieler abzuticken. Dabei darf kein Spieler (auch nicht die Fänger) die Matten verlassen. Wer angetickt wurde oder ins Wasser (Boden) gefallen ist, scheidet so lange aus dem Spiel aus, bis der Pirat, der ihn gefangen hat, selbst ins Wasser gefallen ist.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen, Turmmatten

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Cool Down 	ca. 3 Minuten

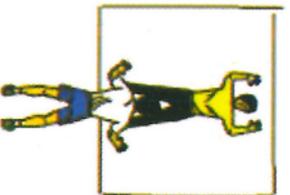
Übungsablauf:

Ein Spieler liegt auf dem Rücken und streckt ein Bein aus, der andere Spieler nimmt das Bein in die Hand und schüttelt es aus. Nach ca. 1 Min., das andere Bein. Bis zur Hüfte schütteln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Turmatten

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Cool Down 	ca. 3 Minuten

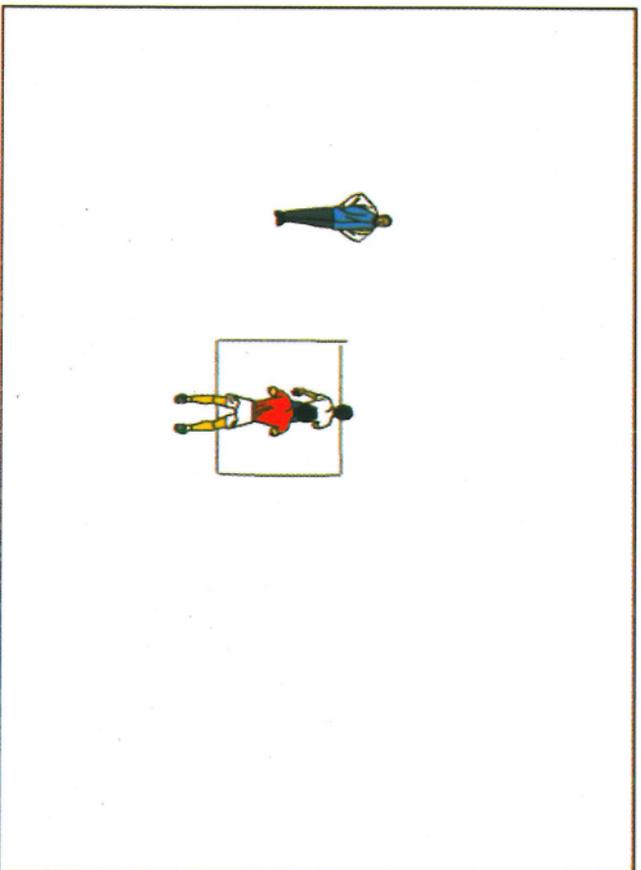
Übungsablauf:

Ein Spieler sitzt vor dem Anderen. Der hintere Spieler massiert die Schultern und rüttelt vorsichtig an ihnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Turmatten

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Handball Aufwärmen	▪ Torwart einwerfen	ca. 10 Minuten

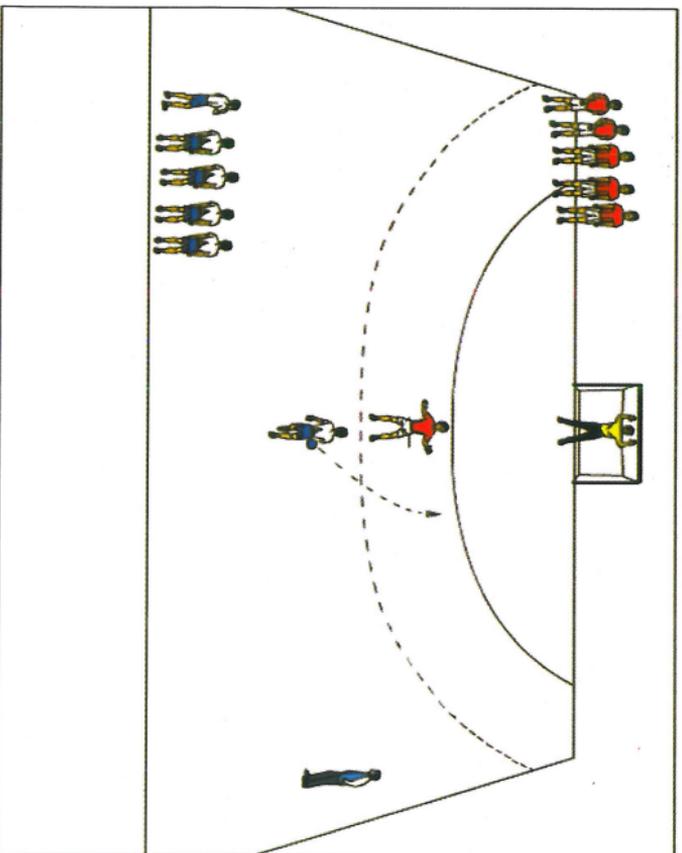
Übungsablauf:

Es werden 2 Mannschaften gewählt, eine Mannschaft stellt sich an die Mittellinie, die andere Mannschaft an die Torauslinie. Die Mannschaft an der Mittellinie bekommt einen Ball. Jetzt bekommt jeder Spieler eine Nummer. Jede Zahl muss in beiden Mannschaften vertreten sein. Der Trainer ruft jetzt irgendeine Zahl, die beiden Spieler mit der Nummer laufen los, wobei ein Spieler angreift und der andere Spieler abwehrt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungslinien

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Aufwärmspiel mit Ballwagen 	ca. 12 Minuten

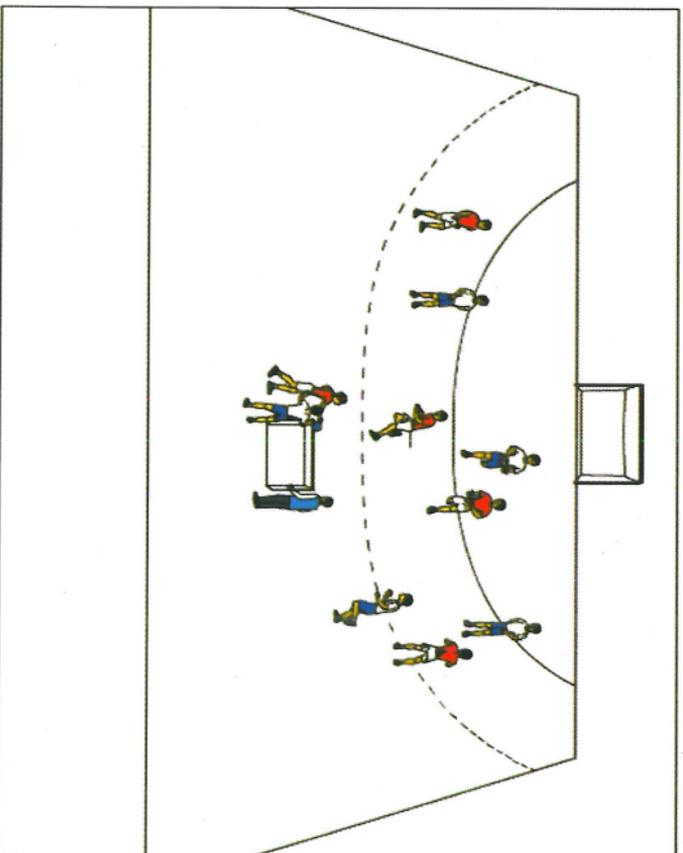
Übungsablauf:

Es werden 2 Mannschaften gewählt. Es wird in einer Hallenhälfte gespielt. Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen den Ball im Ballwagen unterzubringen. Der Trainer schiebt aber den Ballwagen quer durch das Feld, so dass ein Torerfolg erschwert wird.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsliebchen, Ballwagen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Gruppenerwärmung 	ca. 15 Minuten

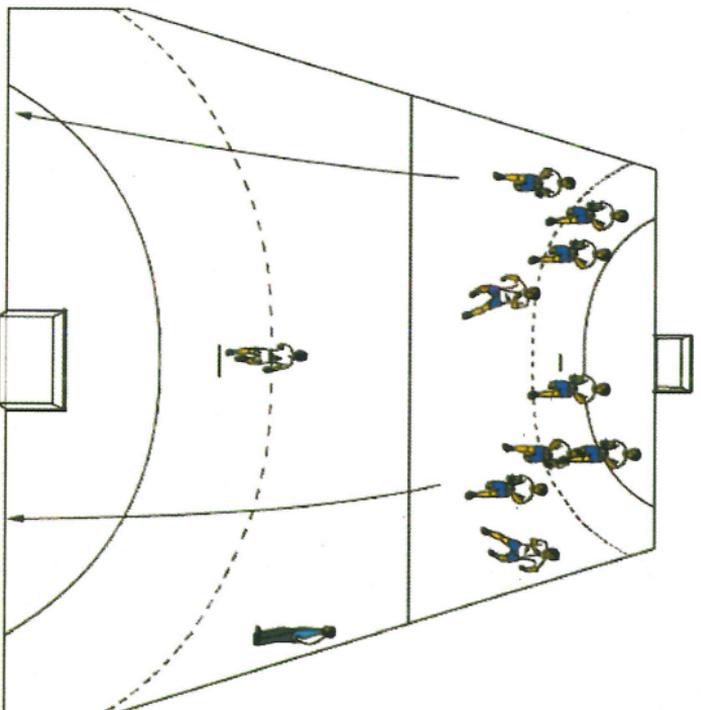
Übungsablauf:

Es wird ein "weißer Hai" gewählt, der sich auf eine Torlinie stellt, der Rest der Mannschaft stellt sich auf die andere Torauslinie. Der "weiße Hai" ruft jetzt: „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“ Die Mannschaft antwortet: Niemand. Darauf der "weiße Hai": „Und wenn er kommt?“ Die Mannschaft: „Dann laufen wir.“ Jetzt versucht die Mannschaft auf die andere Seite zu kommen, ohne von dem entgegenkommenden "weißen" Hai angetickt zu werden. Wer getickt wurde ist ab sofort auch ein "weißer Hai"

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungslinien

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Gruppenerwärmung 	ca. 15 Minuten

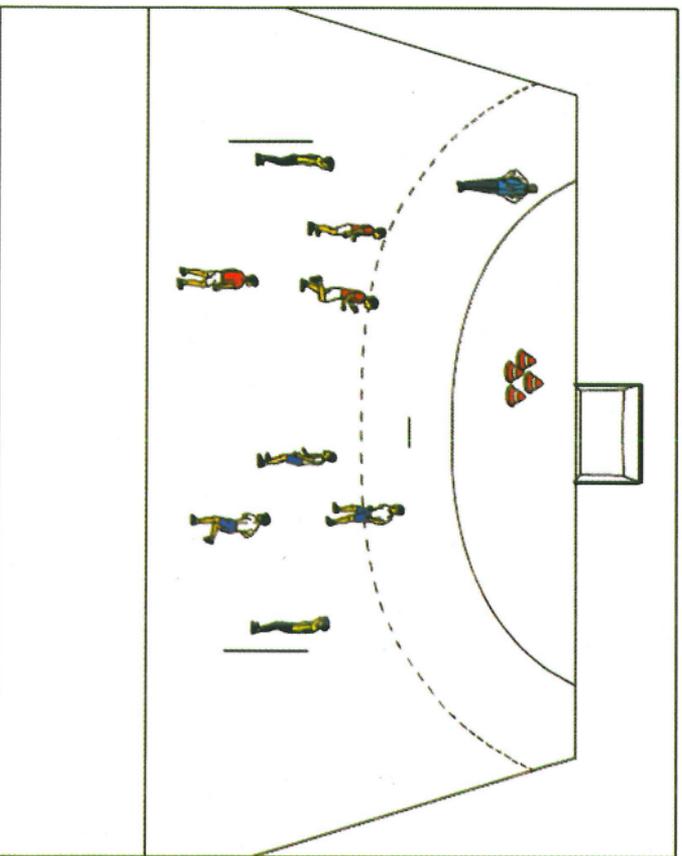
Übungsablauf:

Die Bänke werden auf die Seite gelegt, die Sitzflächen als Tor benutzt. Nun werden 2 Mannschaften gebildet und jeder zieht einen Schuh aus, den er als Schläger benutzt. Auch der Torwart. Die Spieler müssen versuchen den Tennisball mit dem Schuh in Gegenrische Tor zu schlagen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsliebchen, Bänke, Tennisbälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Arme und Beine 	ca. 8 Minuten

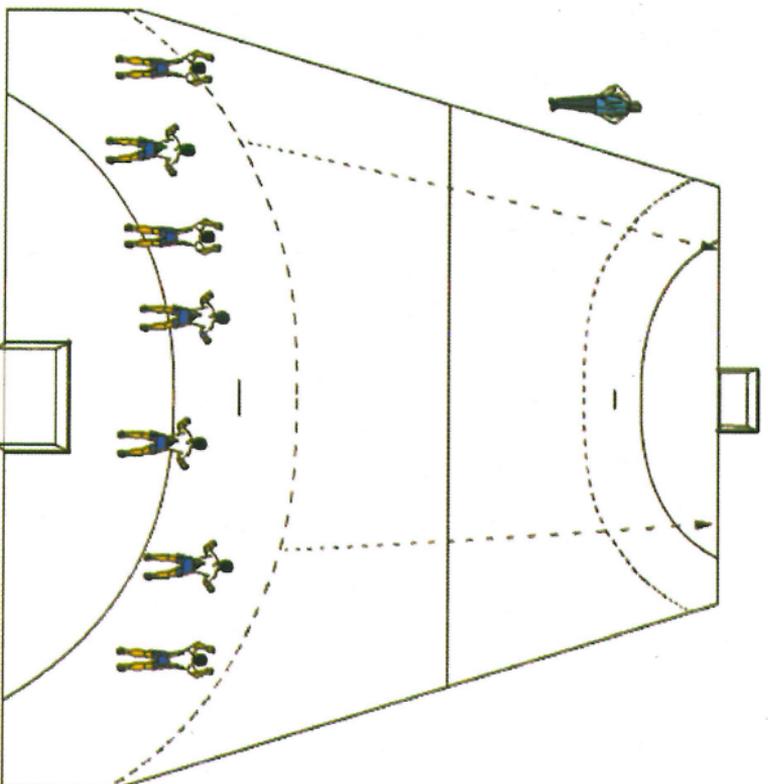
Übungsablauf:

Die Mannschaft stellt sich auf die Torauslinie (ohne Ball). Die Spieler laufen die Arme nach vorne kreisend bis zur Mittellinie, ab der Mittellinie drehen sie die Arme rückwärts und laufen bis zur anderen Torauslinie. Dann läuft die Mannschaft wieder bis zur Mittellinie, dieses Mal im Sidestep, ab der Mittellinie laufen die Spieler rückwärts.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Ball prellen 	ca. 10 Minuten

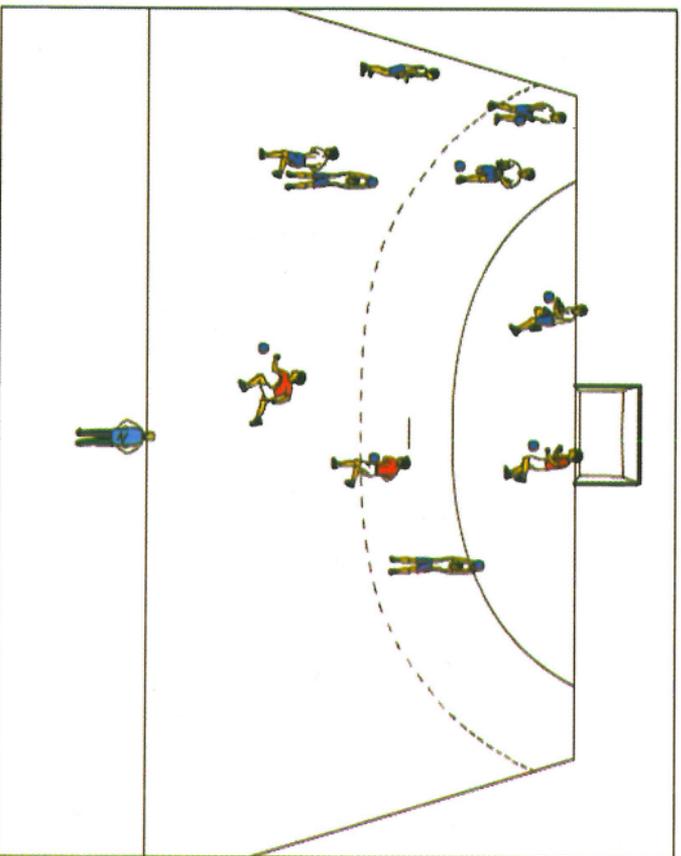
Übungsablauf:

Es werden 3 "Zauberer" ausgewählt. Alle Spieler und Zauberer haben einen Ball. Es wird auf einer Hallenhälfte gespielt. Die Zauberer müssen nun prellend die anderen Spieler anticken. Wer angetickt wurde ist verzaubert und muss stehen bleiben und den Ball über dem Kopf halten. Er kann nur entzaubert werden, wenn ein anderer Spieler ohne angetickt zu werden um ihn herumprellt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsleibchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Ball prellen 	ca. 8 Minuten

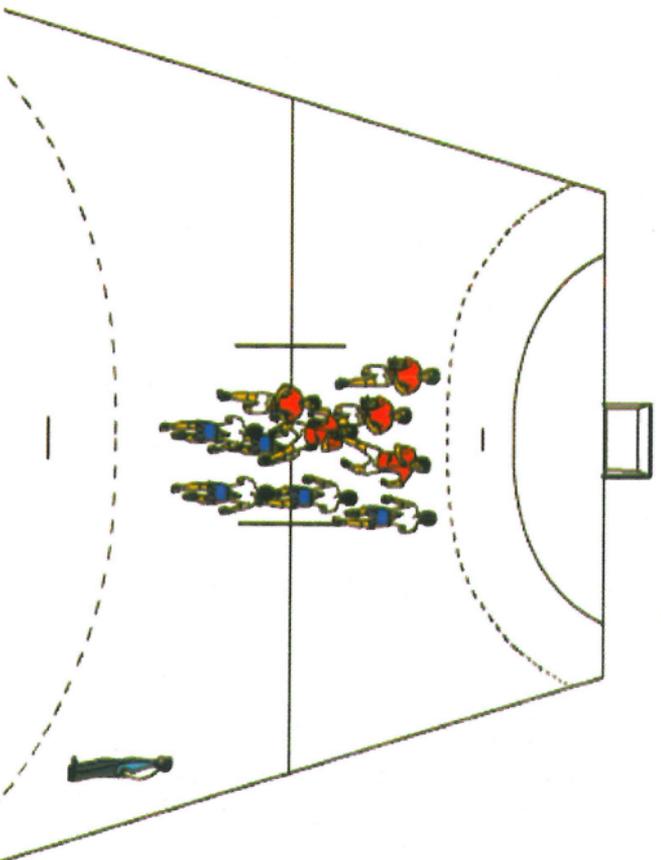
Übungsablauf:

Aus den Kästen wird auf der Mittellinie eine "Gasse" gebildet. Die Mannschaft wird in 2 Gruppen aufgeteilt, eine steht in der linken Hallenhälfte, die Andere in der Rechten. Jeder Spieler bekommt einen Ball. Die Spieler müssen alle auf einmal nach Zeichen des Trainers versuchen prellend durch die Gasse durchzukommen. Nach jedem Lauf, wird die Gasse enger.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungslinchen, Kästen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Ball prellen 	ca. 8 Minuten

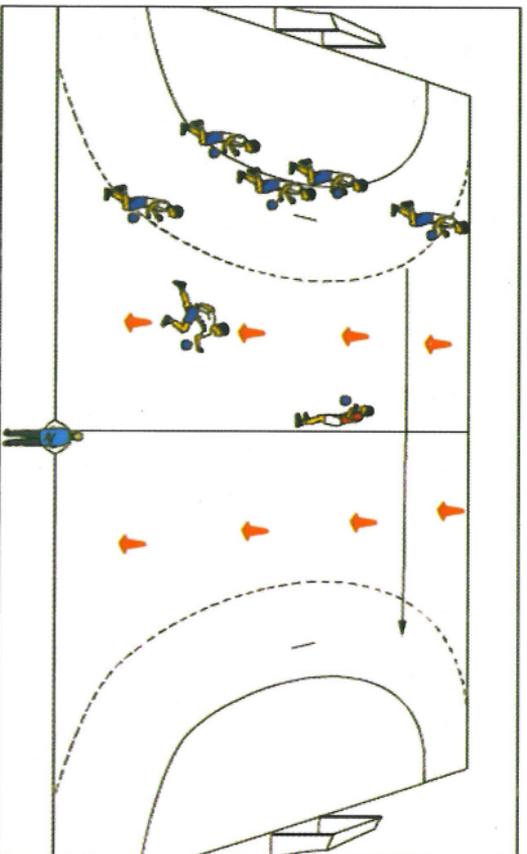
Übungsablauf:

Aus den Hütchen wird an der Mittellinie eine "Brücke" gebaut. Es wird ein "Brückenwächter" gewählt. Alle Spieler bekommen einen Ball. Die Spieler müssen versuchen prellend über die Brücke zu kommen. Der Brückenwächter (auch prellend) versucht die Spieler anzuticken. Wer angetickt wurde, ist dann auch ein Brückenwächter. Die Wächter dürfen die Bücke nicht verlassen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Markierungsliebchen, Pylonen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Gymnastik 	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Die Matten werden im Kreis in der Halle verteilt. Die Spieler stellen sich gleichmäßig aufgeteilt vor jede Matte. Auf den gegenüberliegenden Matten muss die gleiche Übung ausgeführt werden. Die Spieler laufen im Kreis und müssen bei der Matte wo sie sind die jeweilige Übung ausführen.

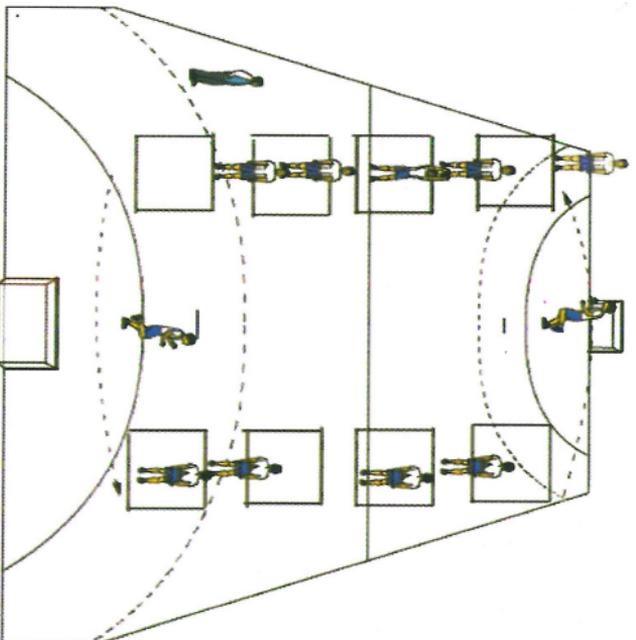
Übungsbeispiele:

- Strecksprung
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- abrollen
- Kniebeugen

Trainingshilfen:

- Markierungshüchen, Turmmatten

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmspiel ▪ Laferwärmung 	ca. 5 Minuten

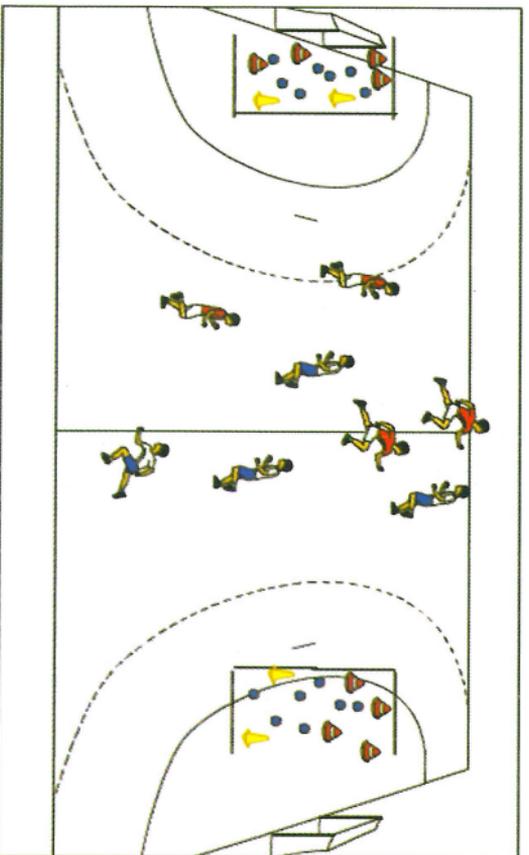
Übungsablauf:

An den Hallenseiten wird jeweils 1 Bank auf die Seite gelegt und als "Schatzkammer" benutzt. Hinter den Bänken werden "Schätze" verteilt. Man kann als Schätze benutzen: Bälle, Keulen, Hütchen usw. Die Mannschaften werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Die Spieler müssen nun versuchen von der gegnerischen Mannschaft so viele Schätze wie möglich zu stehlen und in die eigene Schatzkammer zu legen. Jeder Spieler darf aber immer nur einen Schatz nehmen. Gewonnen hat die Mannschaft die nach 5 Minuten die meisten Schätze in der Kammer hat.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bänke, Keulen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschicklichkeit 	ca. 6 Minuten

Übungsablauf:

2 Spieler stellen sich jeweils auf ein Ende der Bank. Die Spieler passen sich den Ball zu, ohne die Bank verlassen zu müssen.

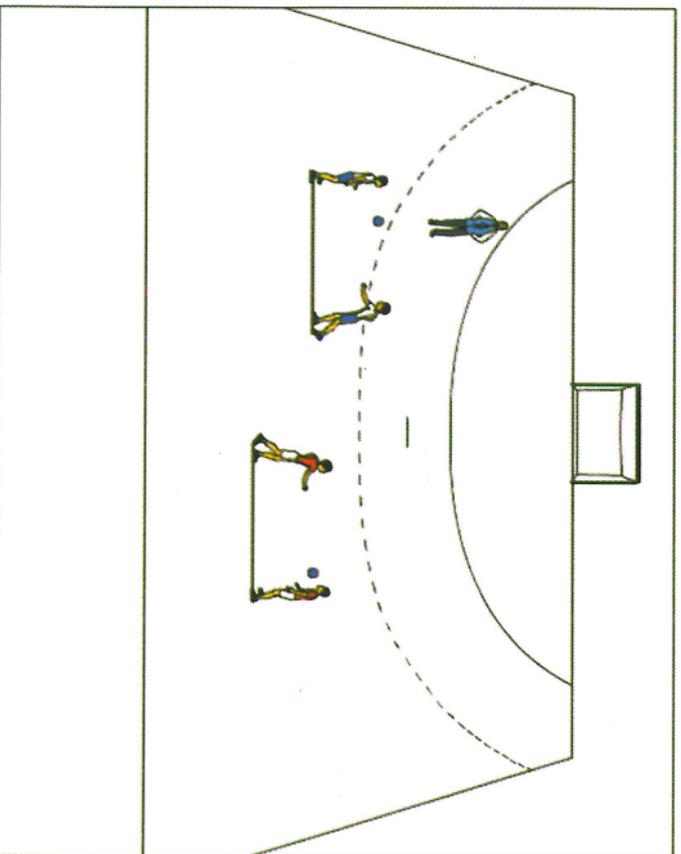
Variationen:

Wenn die Sitzfläche oben ist, einen Bodenpass spielen.
Bank umdrehen und auf der schmalen Seite stehen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bänke

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschicklichkeit ▪ Sprungkraft 	ca. 6 Minuten

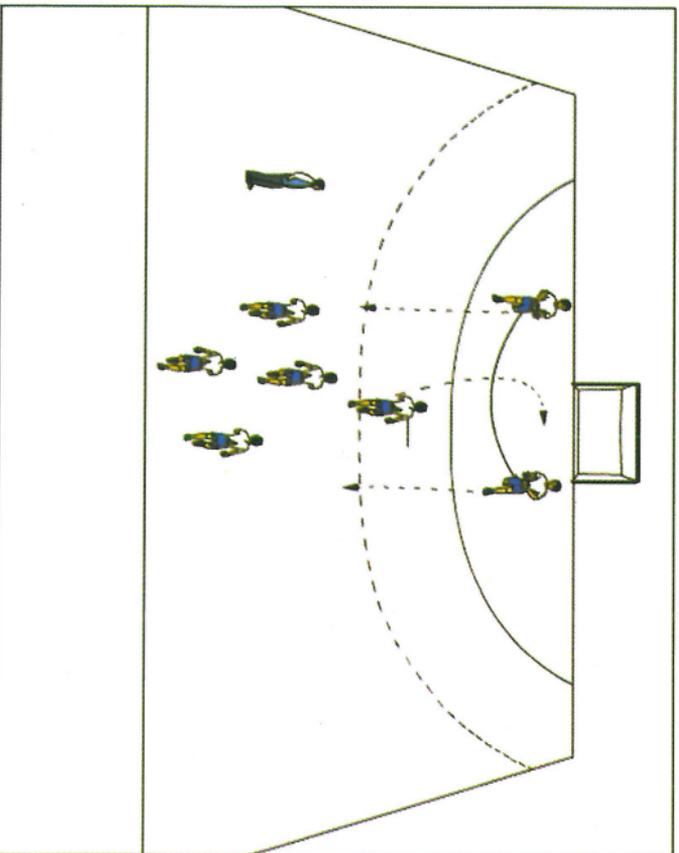
Übungsablauf:

2 Spieler halten das Seil, die anderen Spieler stehen ca. 15 m davor. Jetzt laufen sich die 2 Spieler mit Seil und die anderen Spieler entgegen. Das Seil wird runter gehalten, damit die entgegenkommenden Spieler darüber springen können.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, langes Springseil

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauferwärmung 	ca. 8 Minuten

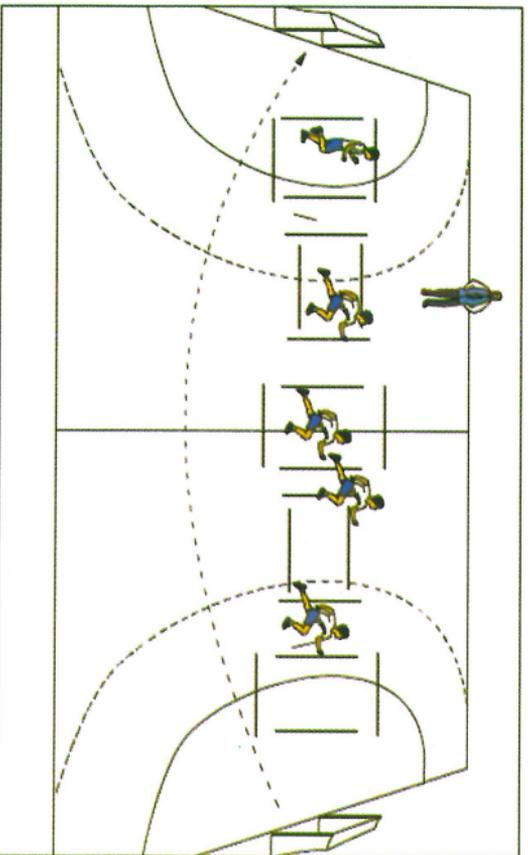
Übungsablauf:

Die 5 Weichbodenmatten werden in einem Abstand von ca. 1,5 m hintereinander gelegt, immer abwechselnd quer - längst. Die Spieler laufen hintereinander über die Matten.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Weichbodenmatten

Darstellung:



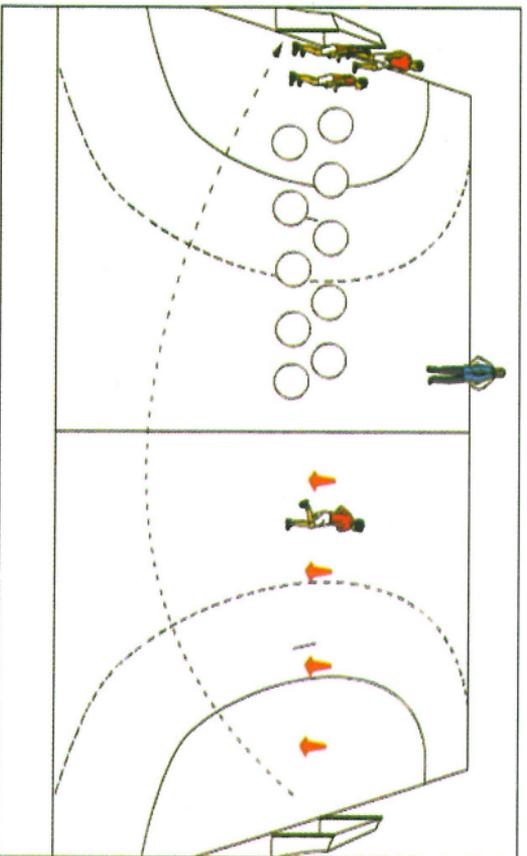
Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Ball prellen 	ca. 12 Minuten

Übungsablauf:

Die Reifen werden systematisch, so dass man immer mit einem Fuß, in einem Reifen laufen kann, in einer Hallenhälfte platziert. In der anderen Hallenhälfte werden die Hütchen so hingestellt, dass man im Slalom drum herum laufen kann. Jeder Spieler hat einen Ball und stellt sich an die Torlinie vor die Reifen. Die Spieler laufen prellend nacheinander erst durch die Reifen, dann im Slalom durch die Hütchen.

- Trainingshilfen:**
- Markierungshütchen, Koordinationsreifen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Handball Aufwärmen	▪ Aufwärmparcours	ca. 12 Minuten

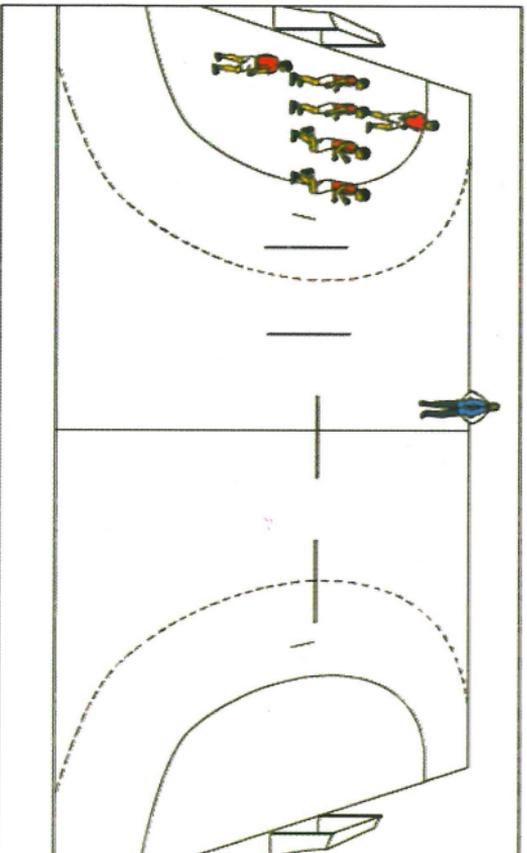
Übungsablauf:

2 Bänke werden quer, 2 Bänke längst hintereinander aufgestellt. Die Spieler stellen sich hintereinander auf (hinter die Bänke). Der Spieler springt über die erste Bank, dann kriecht er unter der zweiten Bank hindurch. Die dritte Bank wird mit Hockwenden überwunden und bei der letzten Bank muss man sich in Bauchlage nach vorne ziehen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bänke

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
41	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wurftechnik 	ca. 8 Minuten

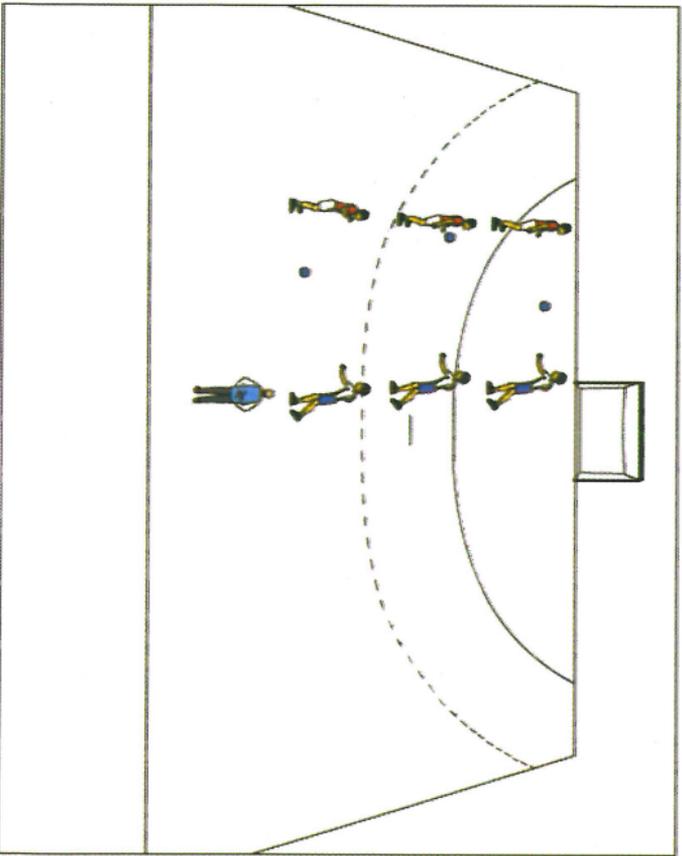
Übungsablauf:

2 Spieler stehen sich gegenüber. Jedes Team hat einen Ball. Die Teams werfen sich jetzt mit der schwachen Hand den Ball zu. Wenn das 10 Mal geklappt hat, kann man versuchen mit der schwachen Hand Bodenpässe zu spielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Handball Aufwärmern	<ul style="list-style-type: none"> Koordination 	ca. 8 Minuten

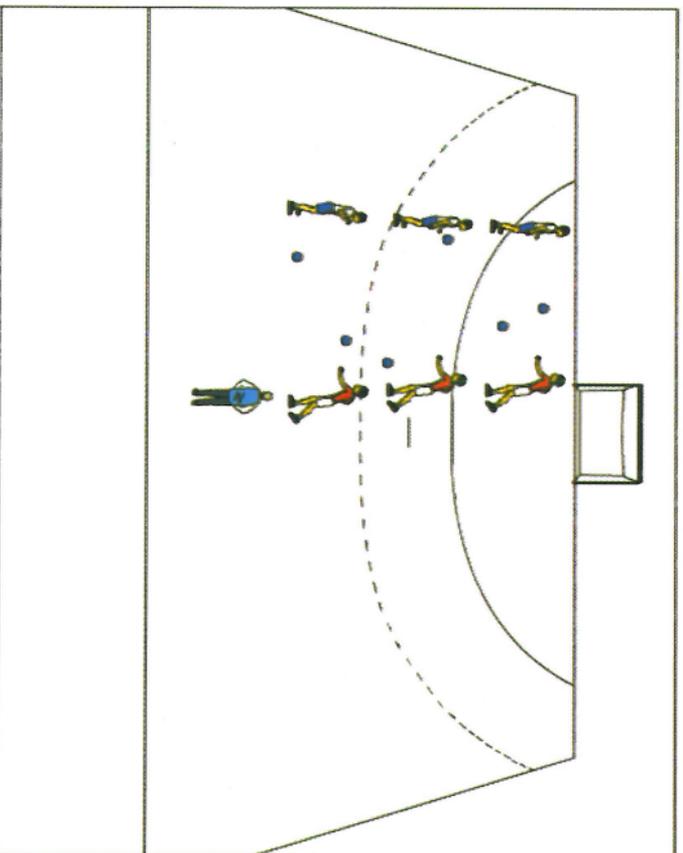
Übungsablauf:

2 Spieler stehen sich gegenüber. Jedes Team hat zwei Bälle. Der eine Spieler wirft den Ball zu seinem Gegenüber, der Andere schießt den Ball mit dem Fuß, nach 10 Pässen wird gewechselt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf- und Sprungkoordination 	ca. 8 Minuten

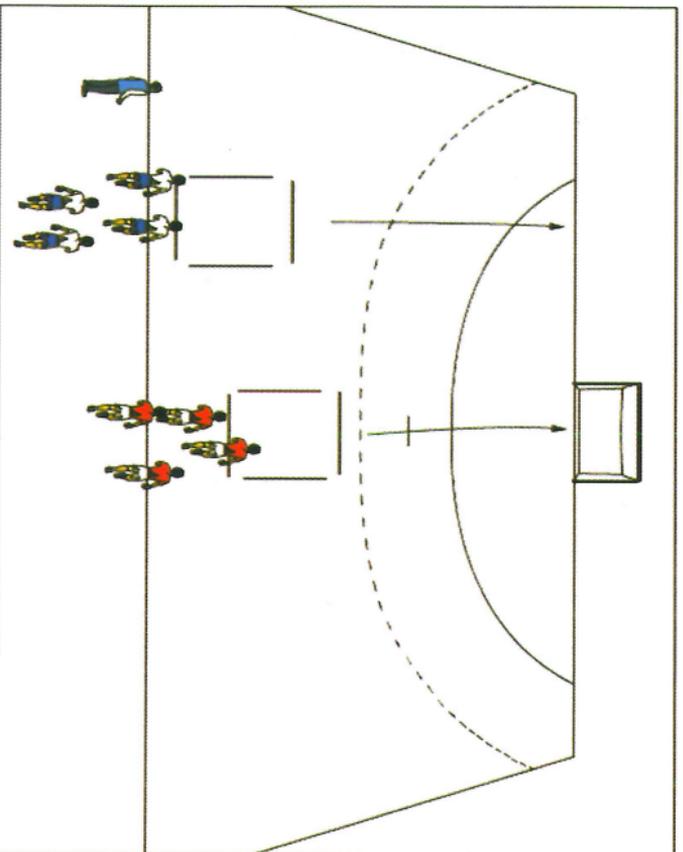
Übungsablauf:

Die Mannschaft wird in 2 Teams aufgeteilt. Jedes Team bekommt eine Matte. Die Matte wird an die Mittellinie gelegt. Die Spieler springen aus einem beliebigen Anlauf auf die Matte, dass sie vorwärts rutscht. Welches Team als erstes an der Torauslinie angekommen ist, hat gewonnen. Aber Vorsicht, nicht ausrutschen!

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Weichbodenmatten

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Handball Aufwärmen	▪ Torwart warmwerfen	ca. 6 Minuten

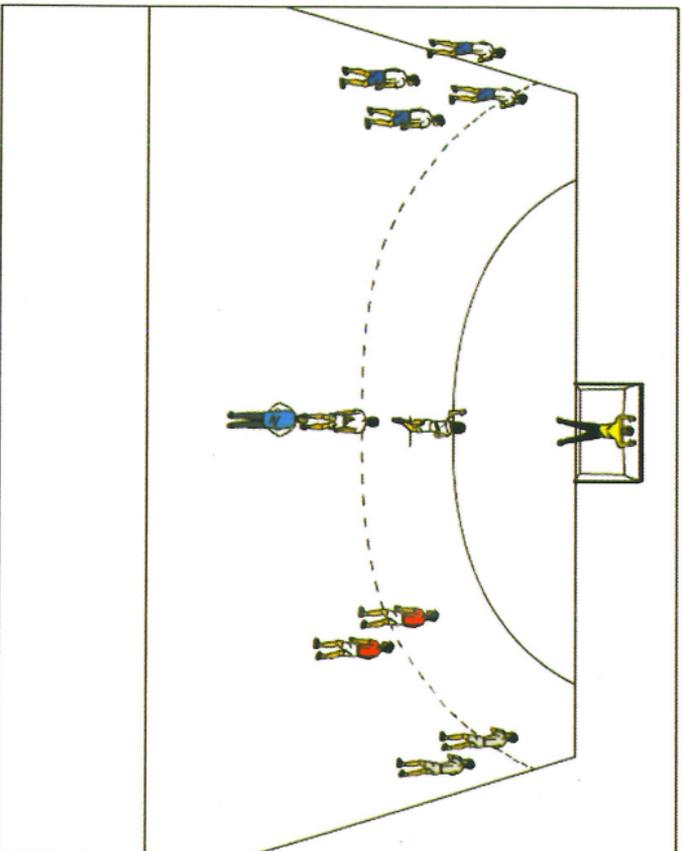
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor, die Spieler verteilen sich auf Ihren Positionen. Die Spieler werfen ohne große Pausen nacheinander auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Torwart warmwerfen 	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor, die Spieler stellen sich in eine Reihe auf die Mittellinie. Die Spieler werfen von der Mittellinie einen Pass zu ihrem Trainer, der in Höhe der 9 m Linie steht. Dann laufen die Spieler auf den Trainer zu, bekommen einen Pass zurück und werfen auf das Tor.

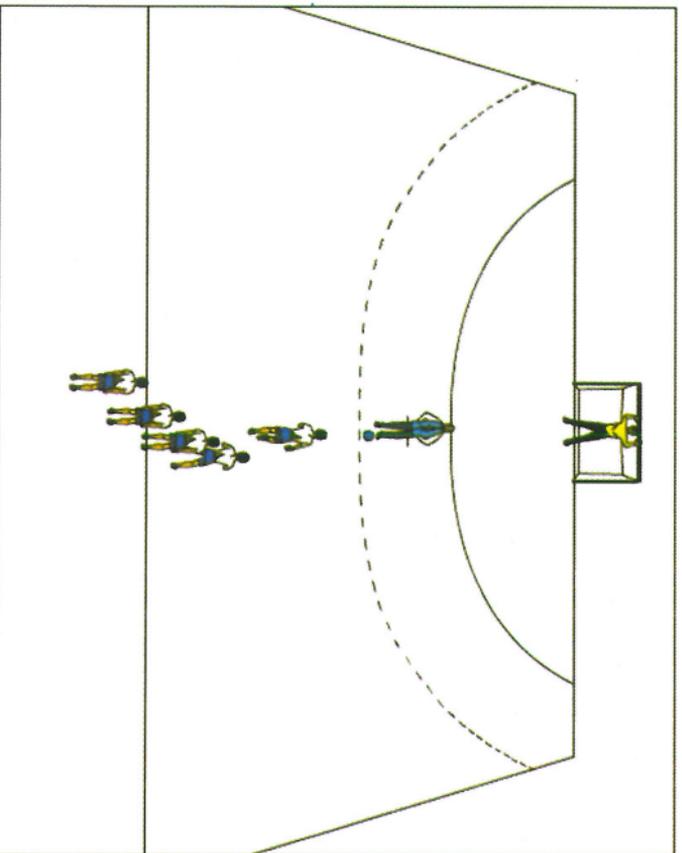
Variation:

Der Trainer macht Abwehrbewegungen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Handball Aufwärmen	▪ Torwart warmwerfen	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler bilden Gruppen zu je 3 Mann und stellen sich an die Mittellinie. Die Spieler laufen auf das Tor zu und spielen sich dabei Pässe zu. Kurz vor der 9 m Linie kreuzen sich die Spieler, der Spieler in der Mitte wirft zu einem Spieler außen, der läuft dann vor den Spieler in der Mitte, der den Ball zurück erhält und auf das Tor wirft. Nach jedem Wurf werden die Positionen gewechselt.

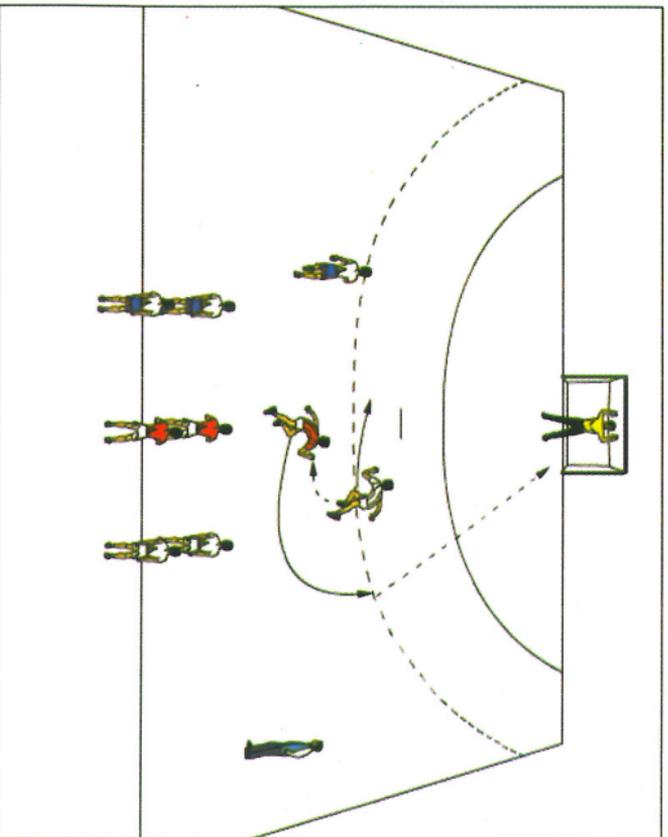
Variation:

Einen Abwehrspieler aufstellen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beweglichkeit 	ca. 8 Minuten

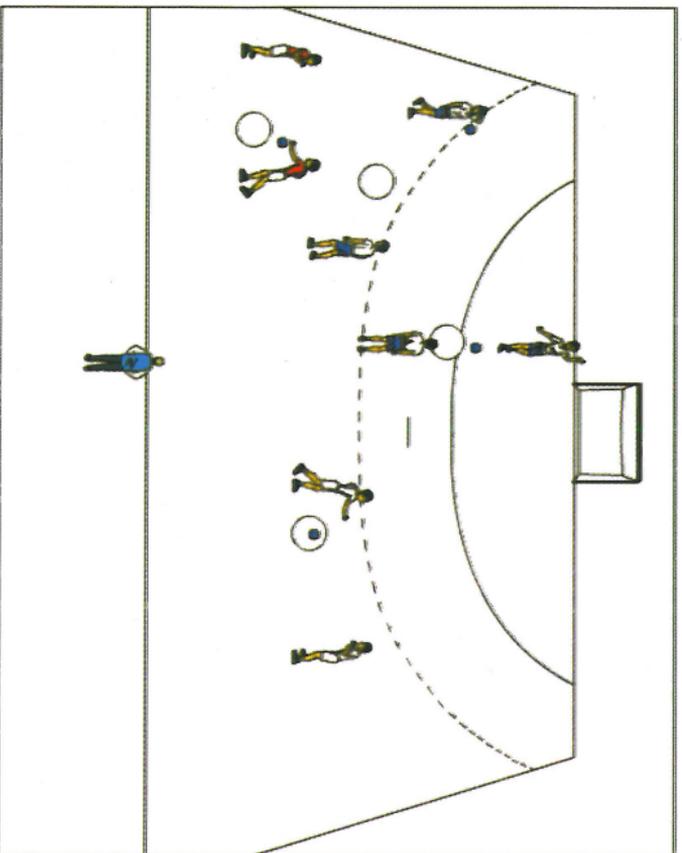
Übungsablauf:

Die Spieler tun sich jeweils zu zweit zusammen. Jedes Team hat einen Ball. Zwischen den Spielern wird der Reifen gelegt. Die Spieler passen sich den Ball als Bodenpass zu, wobei der Ball nur einmal im Reifen aufgenommen darf. Durch schnelle Fechtschritte sollen die Spieler zum Ball gehen, um dann wieder 2-3 Schritte zurück zu gehen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Reifen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
48	Handball Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kraft, Körperspannung 	ca. 6 Minuten

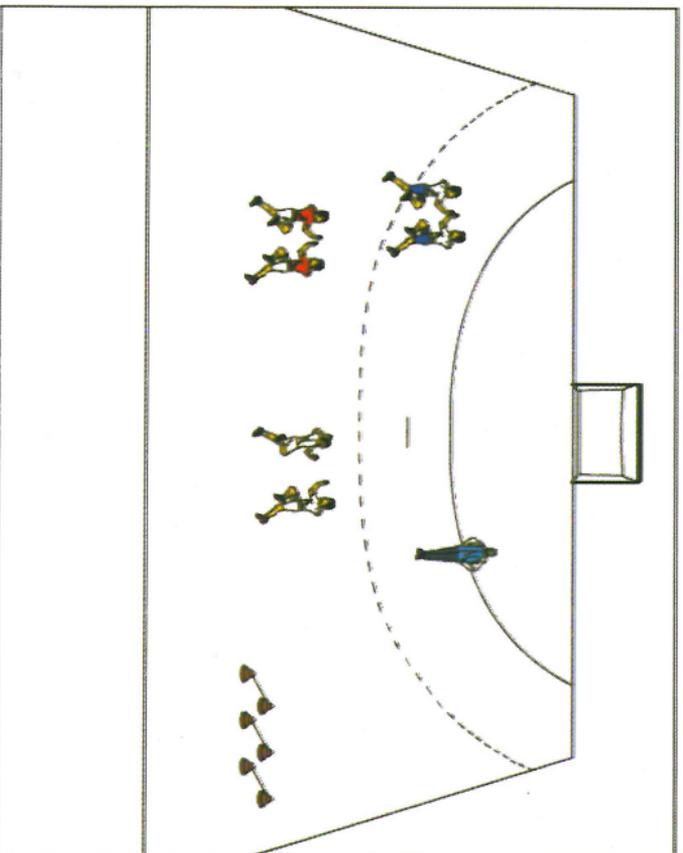
Übungsablauf:

Die Spieler bilden Paare. Beide Spieler hüpfen auf einem Bein. Die Spieler versuchen sich gegenseitig umzustößen. Wobei hier die Dosierung von Kräfteinsatz und Körperspannung sehr wichtig ist.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
49	Handball Aufwärmen	▪ Torwart warmwerfen	ca. 10 Minuten

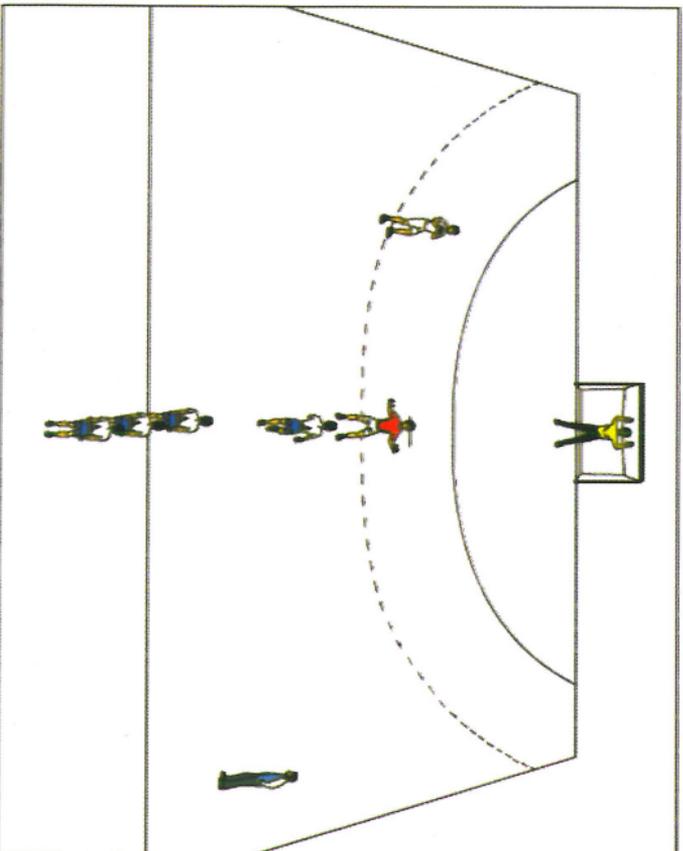
Übungsablauf:

Ein Spieler ist der Anspieler, einer Abwehrspieler, der Rest der Mannschaft stellt sich an der Mittellinie auf. Der Torwart steht im Tor. Der erste Spieler passt den Ball zum Anspieler, der Spieler muss versuchen sich ohne Ball gegen den Abwehrspieler durchzusetzen und den Rückpass vom Anspieler zu bekommen, um auf das Tor zu werfen. Nach dem Wurf, ist der Spieler Abwehrspieler und der Abwehrspieler Anspieler.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Handball Aufwärmen	▪ Torwart warmwerfen	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor kurz vor der Mittellinie stehen 2 Anspieler, hinter der Mittellinie ein Abwehrspieler. Die restlichen Spieler stehen in der linken Ecke auf der gegenüberliegenden Seite. Der erste Spieler läuft los und spielt abwechselnd mit den Anspielern einen Doppelpass, um sich anschließend gegen den Verteidiger durchzusetzen und auf das Tor zu werfen, schon beim Torwurf läuft der nächste Spieler los. Nach einem Durchgang werden die Positionen gewechselt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:

