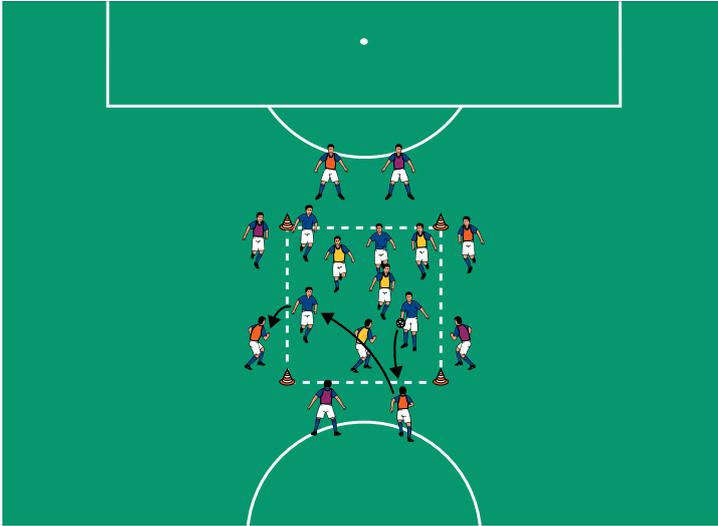


## THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

## HANDBALL-SPIEL IM 4 PLUS 4 GEGEN 4 PLUS 4

### ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 12 Meter großes Quadrat aufbauen
- ▶ 4 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen, die beiden anderen postieren sich an den Linien des Feldes
- ▶ Je 2 Mannschaften spielen zusammen

### ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 4 plus 4 gegen 4 plus 4.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler mit dem Ball in den Händen nicht laufen und jeweils nicht über Schulterhöhe zuwerfen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 90 Sekunden, anschließend die Aufgaben wechseln.

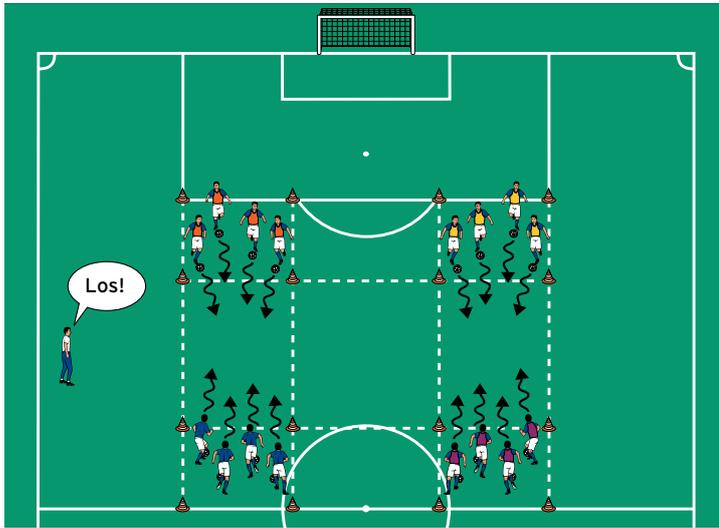
### VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler wechselt nach einem Zuwurf ins Feld und tauscht mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Spieler müssen im Wechsel mit der Hand und mit dem Kopf spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Wurfkombinationen fordern.
- ▶ Zwischen den Durchgängen die Aktivierung mit dynamischen Dehnübungen durchführen.
- ▶ Die Belastungsintensität in den 90 Sekunden Spielzeit hoch halten. Gegebenenfalls als Trainer sofort einen neuen Ball neutral einwerfen, sobald ein Ball verspielt wurde.

## THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBELN IN VERSCHIEDENEN FELDERN

##### ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ In den Ecken vier 10 x 10 Meter große Eckfelder abstecken
- ▶ Die Teams jeweils mit Bällen in den Eckfeldern aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in ihren Eckfeldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie jeweils aus ihren Eckfeldern heraus und dribbeln in den jeweiligen Außenfeldern durcheinander.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando kehren die Spieler wieder in ihre Eckfelder zurück.

##### VARIATIONEN

- ▶ Auf das Trainerkommando "Mitte" alle Spieler ins zentrale Feld und dribbeln dort kreuz und quer umher.
- ▶ Nur 1 Ball pro Gruppe: Die Spieler passen sich jeweils in den Feldern zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. rechts/links, Innen-/Außenseite usw.).
- ▶ Stets den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.

## THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

#### PASSEN IM 4 PLUS 4 GEGEN 4

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ 2 Teams im zentralen Feld postieren
- ▶ Ein Team in den Eckfeldern, sowie das andere in den anderen Außenfeldern aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Die Mannschaft in den Eckfeldern führt selbstständig dynamische Dehnübungen aus (z. B. Wade, hinterer Oberschenkel usw.).
- ▶ Die Mannschaft in den anderen Außenfeldern agiert als Anspieler.
- ▶ Die beiden übrigen Teams spielen im zentralen Feld im 4 gegen 4 auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Wandspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Nach einiger Zeit die Teams durchwechseln.

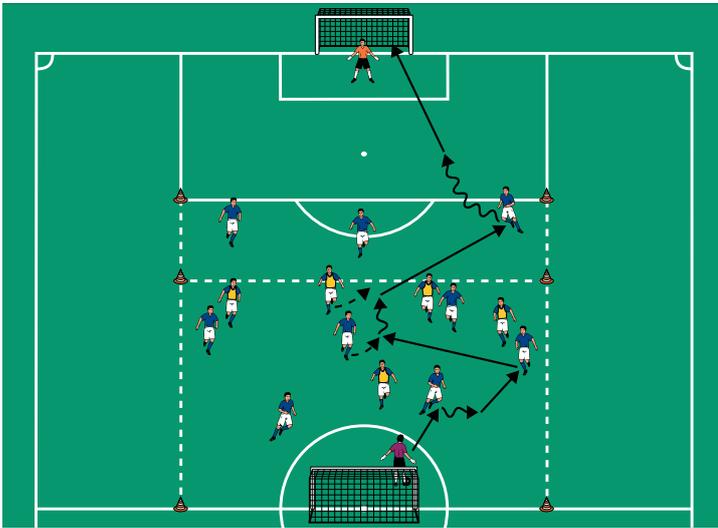
##### VARIATIONEN

- ▶ Das Größe des zentralen Feldes variieren.
- ▶ Die Spieler der pausierenden Mannschaft laufen oder dribbeln zur Verbesserung der Grundlagen-ausdauer locker um das Feld.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im zentralen Feld stets in Bewegung sein und sich nach einem Abspiel sofort wieder anbieten.
- ▶ Darauf achten, dass die Wandspieler dauerhaft in Bewegung sind, um stets anspielbereit zu sein.

## THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



### HAUPTTEIL 2:

## KOMBINATIONSSPIEL MIT 3 ZIELSPIELERN

### ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern abstecken
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Den Bereich zwischen Strafraum und Mittellinie des Feldes als Zielzone kennzeichnen
- ▶ 9 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ 3 Angreifer in der Zielzone postieren

### ABLAUF

- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 5 auf einen Mitspieler in der Zielzone zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so darf der Passempfänger ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

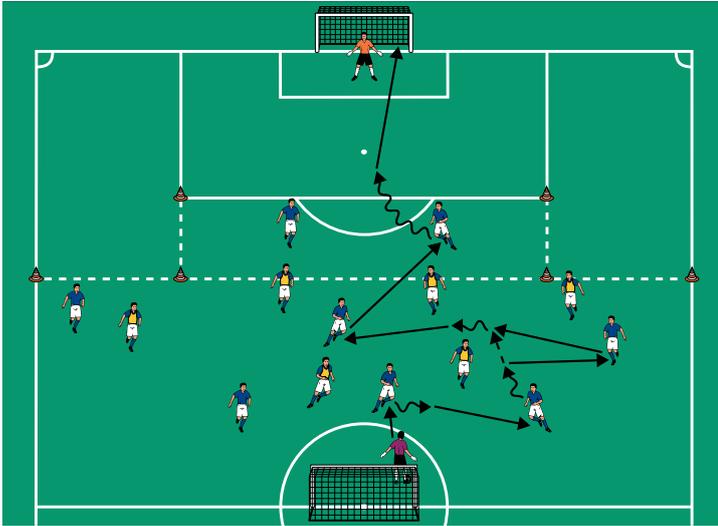
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Nur 2 Stürmer in der Zielzone postieren und in der Aufbauhälfte im 6 gegen 6 gegeneinander spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stürmer bewegen sich quer in der Zielzone, so dass sie immer wieder anspielbereit sind.
- ▶ Ziel der Angreifer ist der Vertikalpass auf einen der 3 Stürmer in der Zielzone.
- ▶ Der Stürmer nimmt das Zuspiel in die Vorwärtsbewegung mit, dribbelt kurz in den Strafraum und schießt.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, in Unterzahl möglichst kompakt zu bleiben.
- ▶ Die Angreifer müssen den Passkorridor für den Vertikalpass gezielt herausspielen und die sich bietende Möglichkeit sofort erkennen.

## THEMA: SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN



### SCHLUSSTEIL:

## KOMBINATIONSSPIEL IM 6 PLUS 2 GEGEN 6

### ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie zuvor.
- ▶ Die Aufbauhälfte jetzt auf die gesamte Feldbreite erweitern
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Zielspieler, die sich in der Zielzone aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt spielen die Angreifer im 6 gegen 6 auf ganzer Breite und versuchen, einen der eigenen Zielspieler in der Zielzone anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so schließt der Passempfänger auf das Tor mit Torhüter ab.

### VARIATIONEN

- ▶ 1 Verteidiger in der Zielzone postieren und in der Aufbauhälfte im 6 gegen 5 spielen lassen.
- ▶ Mit dem Zuspiel in die Zielzone freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Zielzone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stürmer sollen den Ball an der 'Mittellinie' abholen, sich schnellstmöglich aufdrehen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Im Spielaufbau die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.