#  ANGRIFF - TRAININGSINHALT

## Übungsleiter: Elias Breithaupt Teilnehmerzahl: 12-14 Spieler Datum: 16.04.2025

**Sportart: Handball Zielgruppe: weiblich Jugend C Zeit: 75 min**

**Thema: Grundlagentraining, ANGRIFF - INDIVIDUELL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZEIT** | **I. EINLEITUNG** | **ZIEL** | **ORGANISATION** | **GERÄTE** |
|  **3 – 5 min** **5 min** **10min**  | **Begrüßung & Thema Vorstellung*** **1:1 Situation erklären**
* **Nullschritt, Armarbeit, Schulter aufdrehen,**

**Schritt in die Tiefe** 1. **Allgemeine Erwärmung - Nullschritt**

Freies Bewegen der Halle  (Hüftbreit & niedrig und schnell, Vorderfuß)* Ball hochwerfen und fangen in Null
* Prellen und in Null

 2er Paar * Passen + Nullschritt + seitlich weg
* Nullschritt + seitlich & nach vorne weg

Zur Hand 2;gegen die Hand 3 Schritte* 1. **Passkontinuum Täuschung**

anprellen/Passgeber 5min / 5minHinweise:Geradlinig auf den Gegner anlaufenAbstand 1x ArmlängeNiedriger schneller EinsprungBall in beiden Händen auf BrusthöheSeitlicher Schritt + Ball mitnehmen Schulter aufdrehen + aktive Armarbeit | Mannschaft vorbereiten Herz-Kreislauf AktivierungSchulung des einspringen in den Nullschritt + weitere BewegungBewegungsablauf optimieren: Flüssige BewegungAus dem anprellen & Pass.Wichtigste: Ballschützen & weiterspielen können |   kleiner Kreis Freis Bewegen in der HalleHalbbreite mit Airbodys | Ein Ball pro 2er Gruppe |
|  | **I. HAUPTTEIL** |  |  |  |
| **10# min****10 min**  | 1. **1:1 Grundtechniken mit Torwurf**

RL / RR verteilen + 2 Halb-Verteidiger (hoch) + 2 Außenanspieler* Verteidiger stehen hoch(9m)

Arme breit (variabel mal L/R Arm)**2.1 1:1 Grundtechniken mit Torwurf**  Erweiterung: RM Anspieler* Freies 1:1 mit Rückpass anspieler

  | Bewegungsablauf mit Torwurf simulieren.Gefühl für Pass & Laufwege bekommenBall schützen im 1:1* Jederzeit Passen können

Notfalls zurückziehen & neu angreifen !3x mind. Angreifen  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **II. HAUPTTEIL** |  |  |  |
| **15 min** **15min** | 1. **3 gegen 3 + Außen-Passgeber:**
* R/LA dürfen nicht abschließen., nur Anspielstation
* Angriff muss die Außen einbeziehen, um den Ball weiterlaufen zu lassen.
* Abwehrspieler müssen sich jedem Pass neu orientieren und verschieben

Regeln Abwehr:* Grundstellung Abwehr einhalten (Ballorientiert)

Angriff:* Fokus 1:1 & Ball weiterspielen
* Verlagerungen einbauen

Wettkampf: Punkte System 1 Punkt:* gelungene Ball Eroberung
* wenn der Angriff durch die Außen keine effektive Wurfchance bekommt
* Erzwungene Würfe / klare Blockaktion
1. **4 gegen 4 (+ Kreisläufer)**

Kreisläufer Regeln Abwehr: * Aktiv den Anspielweg blockieren
* Kontakt halten aber nicht klammern

Angriff:* 1:1 Situationen suchen mit KM einbeziehen
* KM Rotieren lassen
 | Abwehr:Ballorientierte Verschiebung & Absicherung verbessern Schnelle Entscheidungsfindung:Heraustreten oder zurückfallen lassenKommunikation und Abstimmung innerhalb der Abwehr fördernDruck auf den Angriff durch aktive Abwehraktionen ErhöhenAngriff:1:1 Situationen suchen & kreierenAbwehr:Kontrolle über Kreisläufer behalten (immer druck spüren)Aktives heraustreten gegen Rückraum = nicht ungestört den KM bedienen können Angriff: Verlagerungen einbauen | 3v3ans4v4abwrcs | 2-4 PlättchenBegrenzen3 Leibchen1 Ball3 Abwehr 2 Außen 3 Rückraum 2-4 Plättchen(Begrenzung) + 1 Leibchen+ Kreisläufer  +hinten Mitte  |
|  | **III. SCHLUSS** |  |  |  |
|  **5min**  **5min**  | 1. **Aktives Cool-down**
* Locker auslaufen
* Spieler reflektieren dabei über ihre Angriffsleistung
* Impuls: was lief heute gut?
1. **Abschlussbesprechung & Reflexion**
* **Was ist wichtig im 1:1 ?**
* **Geradlinig anlaufen**
* **BALL SCHÜTZEN!!!**
* **Seitlicher Schritt**
* **Ball in die Abwehrferne Hand**
* **Schulteraufdrehen**
* **(Automatisch) akt. Armarbeit**
* **Schritt in die Tiefe!**
 | Regeneration & Verletzungs-Prävention Muskeln entspannen, Herzfrequenz senken Bewegungen lockernWichtige Erkenntnisse aus dem TrainingIndividuelles & Team-Feedback  | Halbe Halle kleiner Kreis |  |