# 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 / 5min  Hinweise:  Geradlinig auf den Gegner anlaufen  Abstand 1x Armlänge  Niedriger schneller Einsprung  Ball in beiden Händen auf Brusthöhe  Seitlicher Schritt + Ball mitnehmen  Schulter aufdrehen + aktive Armarbeit | Mannschaft vorbereiten  Herz-Kreislauf Aktivierung  Schulung des einspringen in den Nullschritt + weitere Bewegung  Bewegungsablauf optimieren:  Flüssige Bewegung  Aus dem anprellen & Pass.  Wichtigste:  Ballschützen & weiterspielen können | kleiner Kreis  Freis Bewegen in der Halle  Halbbreite 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 bekommen  Ball 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 lassen  Kommunikation und Abstimmung innerhalb der Abwehr fördern  Druck auf den Angriff  durch aktive  Abwehraktionen  Erhöhen  Angriff:  1:1 Situationen suchen  & kreieren  Abwehr:  Kontrolle über  Kreisläufer behalten (immer druck spüren)  Aktives heraustreten gegen Rückraum  = nicht ungestört den KM bedienen können  Angriff:  Verlagerungen einbauen | 3v3ans  4v4abwrcs | 2-4 Plättchen  Begrenzen  3 Leibchen  1 Ball  3 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 lockern  Wichtige Erkenntnisse aus dem Training  Individuelles & Team-Feedback | Halbe Halle  kleiner Kreis |  |