# ANGRIFF - TRAININGSINHALT

## Übungsleiter: Elias Breithaupt Teilnehmerzahl 12-14 Spieler Datum: 07.05.2025

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

**Thema: Umschaltspiel + 2/3 Welle - Kollektiv**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZEIT** | **I. EINLEITUNG** | **ZIEL** | **ORGANISATION** | | **GERÄTE** |
| **3 – 5 min**  **5 min** | **Begrüßung & Erklärung des Trainings**  **Trainingsziel vorstellen:**   * Worauf kommt es an?   = Ball schnell ins spiel  = alle müssen mitmachen  2. Welle   * Welchen raum angreifen?   = Zentrum > Überblick schaffen  3. Welle   * Druck oben halten durch Stoßen  1. **Allgemeine Erwärmung**  * 1. Station – KM anspielen * Pfiff = zu Station 2/1/neue Gruppe * 2. Station – Mittellinie an/rückstufen  1. **Passkontinuum + Umschalten**  * RR stoßt an / gibt vor   Plättchen:   * Außen = eigenes Team zurück * Mitte = um den Airbody diagonal * Innen = Sprint anderes Team | Mannschaft vorbereiten  (Wiederholung)  Herz-Kreislauf Aktivierung  Passqualität  Richtiges anstufen  Wurf und O-Köper Haltung  + Umschaltverhalten im Kopf trainieren | kleiner Kreis | | 2 Stangen-Tore  6 Schaumstoff  teile    6 Plättchen |
|  | **II. HAUPTTEIL** |  |  | |  |
| **5 min**  **5 min**  **10min** | 1. **TW Erwärmen**  * RM prellt langsam an * Pass parallel * LA/RA fängt den Ball ab * + Sprint Mittellinie * RM wird zu LA/RA * TW wird zu TW * Klassisch TW einwerfen  1. **Wurftraining Stoßen/Rückstoßen**  * RR äußeres Anstufen * RL verlagert über das Zentrum * RR passt zu RL * RL passt zu RR * RR innen anstufen * RL auch innen * RR passt zu RL * RL Torwurf  1. **3 gegen 2 Umschaltspiel**   **Nur Rückraum**  Doppelaktion: Angriff + Abwehr   * Spielerin mit Torwurf/TRF ist raus * Rückzug + neues Team greift an | Umschaltmoment der Außen Fokussieren  Sauberes aufdrehen & passen!  Wurfhaltung!  Stoßen Rückstoßen schulen  (3.Welle)  Praktische Anwendung  Schnelles und zentrales angreifen  Breite nutzen |  | Jeder ein Ball  2Airbody  Zu 2. ein Ball | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **II. HAUPTTEIL** |  |  |  |
| **10 min**  **10min**  **15 min** | 1. **4vs4 + Abwehrwechsel**  * **Mit KM**  1. **5vs5 normal**  * **Mit KM**  1. **Wurftraining**  * RL Schlagwurf über HR * KM Tippt den Ball von LA an * LA stuft sofort an * RL geht mit ins Zentrum * KM läuft nach * RL passt zu KM * RL zieht sich nochmal zurück * Läuft gerade an * Pass von KM * 2:1 – KM ist Abwehr * RM x RL + Wurf über KM | Rückzugverhalten + Abwehrwechsel angreifen!  Tempospiel in gleichzahl  Stoßen  Rückstoßen mit Wurftraining  + KM einbinden  Richtiges verlagern Timing beim Stoßen + Werfen finden |  |  |
|  | **III. SCHLUSS** |  |  |  |
| **5min**  **5min** | 1. **Aktives Cool-down**  * Locker auslaufen  1. **Abschlussbesprechung & Reflexion**   Tempospiel:   * TW bringt den Ball ins Spiel * Ballferne Außen können schon in TG * Alle anderen hinter her!   2. Welle  - Balltransport – Zentrum angreifen  - Entscheidung RM  3. Welle  - Druck hoch Halten  - ins Stoßen Rückstoßen über gehen  - zur Not neu aufbauen & sortieren | Regeneration & Verletzungs-  Prävention  Muskeln entspannen,  Herzfrequenz senken  Bewegungen lockern  Wichtige Erkenntnisse aus dem Training  Individuelles & Team-Feedback | Halbe Halle  kleiner Kreis |  |