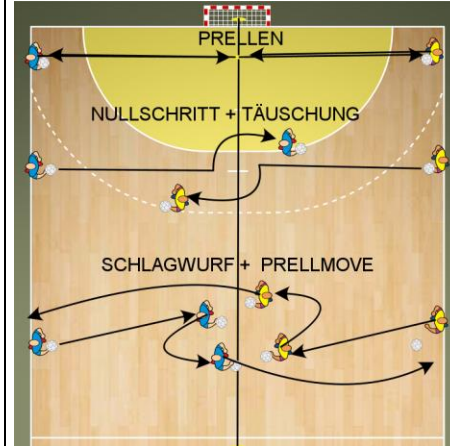
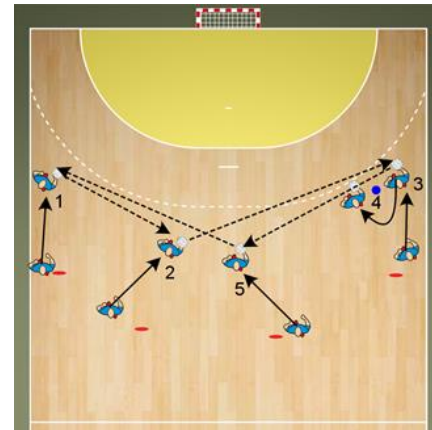
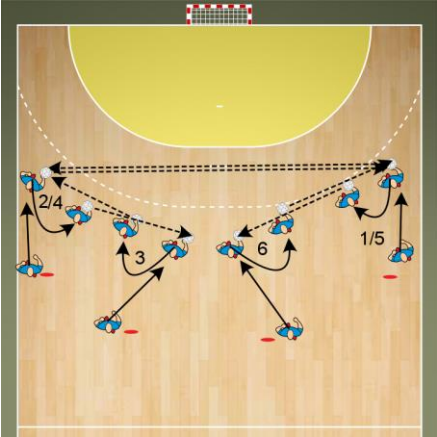
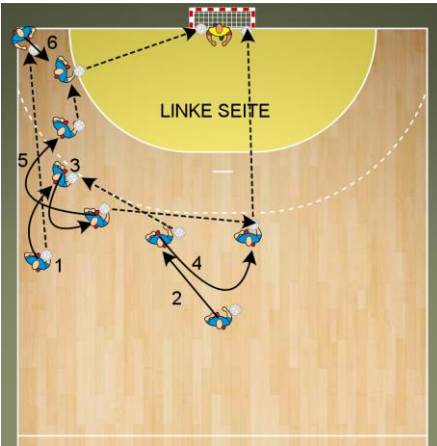


ZEIT	I. EINLEITUNG	ZIEL	ORGANISATION	GERÄTE
3 – 5 min	Begrüßung & Erklärung des Trainings Trainingsziel vorstellen: ➤ Stoßen + Rückstoßen	Mannschaft vorbereiten (Wiederholung)	kleiner Kreis	
5min	1. Allgemeines Warm Up Immer prellend bis zur Mitte ➤ prellen (ab Mitte zurück) - Vorwärts + Rückwärts ➤ Nullschritt & Täuschung + Sprungwurf mit Armhaltung ➤ Anprellen + Schlagwurfauslage + Prellmove zur Hand ➤ Anprellen + Schlagwurfauslage + Prellmove gegen die Hand (abwehrfern prellen)	Herz-Kreislauf-Aktivierung Erlernen der Torgefahr aus dem Pellen. Blick & Fußrichtung nach Vorne!		
5min	2. Passkontinuum (1) ➤ RL passt zu RM L ➤ RL zieht parallel ins Zentrum ➤ RM L passt zu RR ➤ RR leitet Rückstoßen ein (Prellmove) ➤ RR passt zu RM R;	Stoßen & Rückstoßen einleiten erlernen Parallelstoß! Blick & Fußrichtung zum Tor! Rückwärts zurück		

I. HAUPTTEIL				
5 min	3. Passkontinuum (2) ➤ RR stoßt breit passt parallel zu RL ➤ RL leitet Rückstoßen ein ➤ RL passt zu RM L ➤ RM L zieht ins Zentrum ➤ RM L leitet Rückstoßen ein ➤ RM L passt zu RL ➤ RL breit und parallel ➤ RL passt zu RR	Erweiterung: Stoßen in die Nahtstelle Fokus auf Rückstoßen (RM) Arm sofort nach hinten oben führen		
5min	4. TW Einwerfen aus dem Stoßen ➤ RL passt zu LA ➤ RM (auch mit Ball) stoßt zu RL ➤ RL geht parallel mit ➤ RL leitet Rückstoßen ein ➤ RL passt zu RM ➤ RM Torwurf – rechte Seite ➤ RL verlagert wieder breit ➤ LA passt zu RL ➤ RL passt zu LA ➤ Torwurf LA - kurze Seite	Stoßen / Rückstoßen mit Torwurf. Richtige Auftakthandlung mit Abschluss RL breit & Tiefe suchen Zum Tor		

	II. HAUPTTEIL			
10 min	5. 2 gegen 2 (eingeschränkt) ➤ RL stößt breit zu LA ➤ Torwurf LA ➤ RL zurückziehen ➤ RM passt zu RL ➤ RL stößt an > 2 gegen 2	Passen gegen Kontakt mit Entscheidungs-Findung 1:1 zur Hand gewinnen = Folgeentscheidung Parallelstoß / Durchbruch	Halbverteidiger: Abwehr mit Softball (eingeschränkt) Gleiche Seite Rechts!	
10min	6. 3 gegen 3 - Selber Ablauf nur 3 gegen 3		Halbverteidiger: eingeschränkt	
10 min	7. 4 gegen 4 (mit Tempo) - 4 Rückraum sehr breit ➤ Torschützin Team A/B muss den Ball zu Sammelpunkt (A/B) legen ➤ Aus Sammelpunkt A/B werden die Bälle genommen zum Anspiel	Stoßen und Rückstoßen In Spielnähe Mit Tempo & schnelles Umschalten!		

	III. SCHLUSS			
10 – 15 min	8. 4 gegen 4 mit KM ➤ Aus dem Freiwurf ➤ Zeitspiel = 4 Pässe	Stoßen / Rückstoßen mit Druckmittel Alle Pässe ausnutzen: Mit max. 1 Torwurf	Halbe Halle kleiner Kreis	
10 min	9. Abschluss – Minispiel ➤ Wurfwettkampf: - Ball durch Beine werfen - Darf 1x aufkommen - 1x prellen 1. Aktives Cool-down - Locker auslaufen 2. Abschlussbesprechung & Reflexion - Wichtige Erkenntnisse mitnehmen 2x 10min = jeder Fehler ist kostbar - Von beginn an da sein Tempohandball nicht mit Hektik verwechseln!	Regeneration & Verletzungs- Prävention Muskeln entspannen, Herzfrequenz senken Bewegungen lockern Wichtige Erkenntnisse aus dem Training Individuelles & Team-Feedback	RL & RR verteilen An 15m	

