

HandballGym

Koordinationstraining mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten

hf@handball.ch | handball.ch



Koordinationstraining mit Ball



Aufwärmen

Dauer: mind. 5-10 Minuten

Beispiele: angelehnt an MAPS*; leichtes Laufen, Stabi-Übungen, Seilspringen, Koordinationsleiter, Schritt-kombinationen, Ballgewöhnung, etc.

*MAPS: Mobilisieren - Aktivieren - Potenzieren - Spezifizieren
([s. Poster](#))

Koordinationstraining

Das Koordinationstraining beinhaltet einen Zirkel mit beliebig vielen Übungen aus dem Übungskatalog. Empfohlen sind ca. 10 – 15 Übungen, die entweder einzeln oder mit Partner durchgeführt werden.

Wiederholungen: Jede Übung wird für 45 Sekunden ausgeführt.

Serien: Der Zirkel wird einmal gemacht, d.h. jede Übung wird einmal durchgeführt.

Pausen: 15 Sekunden, um die Übung zu wechseln

Musik

Es empfiehlt sich, während den Übungen Musik in der Turnhalle zu spielen, damit der Spassfaktor garantiert ist.

Tipp: *Tabata-Playlist (45/15), dann spielt die Musik jeweils genau die empfohlene Zeit und gibt auch die Pausen an. So muss niemand auf die Uhr schauen.*

Einzelübungen

«8» um den Körper



Einzelübung

Ausgangsposition

Schulterbreiter, stabiler Stand mit einem Ball in der Hand.

Ausführung

Der Ball wird möglichst schnell in 8er-förmigen Bewegungen um den Körper transportiert. Zuerst wird der Ball in einer 8 um die Beine gegeben, dann hinter dem Kopf, vor der Brust und hinter dem Rücken übergeben.



Ballkreisel

Einzelübung

Ausgangsposition

Breitbeiniger, sicherer Stand mit dem Ball zwischen den Beinen. Der Ball wird so festgehalten, dass die eine Hand von vorne an den Ball greift und die andere Hand von hinten.



Ausführung

Ziel ist es nun, den Ball loszulassen, die Handposition zu wechseln und ihn wieder zu fangen. D.h. wenn die rechte Hand zuvor von vorne an den Ball gegriffen hat, muss sie nun von hinten greifen und umgekehrt.

Slalomlauf

Einzelübung

Ausgangsposition

Markierungen werden im Abstand von ca. 1-2m in einer Linie platziert. Als Ausgangsposition steht die Person an einem Ende des Slaloms mit einem Handball in der Hand.



Ausführung

Es wird slalomförmig um die Markierungen gelaufen und der Ball bei jedem Durchgang in verschiedenen Varianten (über Kopf, um die Hüfte, im Wechsel Kopf/Hüfte) mitgeführt.

Varianten

- Gehen anstatt Rennen
- + Rückwärtslaufen beim Slalom

Ball hochwerfen, Challenge, Ball fangen



Einzelübung

Ausgangsposition

Stehende Ausgangsposition mit einem Ball in der Hand.

Ausführung

Der Ball wird hochgeworfen und bevor der Ball wieder gefangen wird, wird eine «Challenge» gemacht. Diese «Challenges» können verschiedene Aufgaben sein, z.B.:

- 180°/360°-Drehung
- Klatschen hinter dem Rücken
- Boden mit beiden Händen berühren
- Einmal absitzen und wieder aufstehen
- Nur absitzen und Ball im Sitzen fangen



Ball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen



Einzelübung

Ausgangsposition

Beidbeiniger Stand mit dem Handball vor dem Körper.

Ausführung

Der Ball wird vor dem Körper beidhändig aufgeworfen und versucht beidhändig hinter dem Rücken zu fangen.



Variante

+ Ball von hinter dem Rücken werfen und vor dem Körper fangen

Ball auf Ball jonglieren



Einzelübung

Ausgangsposition

In stehender Position werden 2 Handbälle (einer in jeder Hand) gehalten.



Ausführung

Ein Ball wird fest in der Hand gegriffen, der Zweite nun leicht mit der anderen Hand nach oben geworfen. Es wird versucht, den geworfenen Ball mit dem nun beidhändig umfassenden Ball zu treffen und so in der Luft zu halten.

Variante

+ einhändiges Jonglieren

Jonglieren mit 3 Bällen



Einzelübung

Ausgangsposition

Fester Stand auf dem Boden und drei Bälle in der Hand. Es können Handbälle genutzt werden oder als Alternative auch kleinere Bälle, wie Jonglier-, Tennis- oder Unihockeybälle. Für den Einstieg eignen sich auch Tücher.

Ausführung

Die Bälle werden mit zwei Händen jongliert. Das heisst ein Ball wird immer aufgeworfen und mit der anderen Hand gefangen. Da drei Bälle jongliert werden, wird immer ein Ball in der Luft sein und zwei in den Händen.



Eine schrittweise Anleitung befindet sich im Video.

Tipp: Wurf den Ball immer dorthin, wo der andere herkommt!

Koordinationsleiter (Alternative: Reifen)



Einzelübung

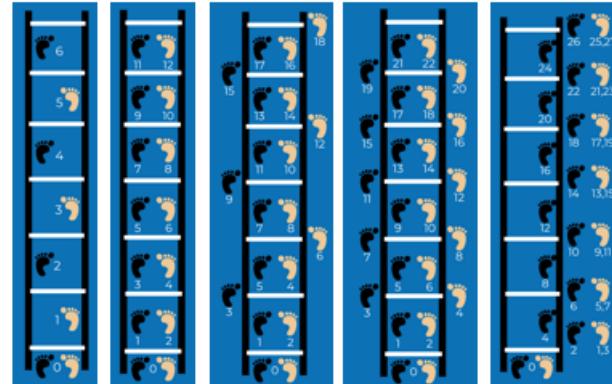
Ausgangsposition

Eine Person steht vor einer Koordinationsleiter. Alternativ können auch entsprechende Linien mit Springseilen gelegt oder Linien auf dem Hallenboden genutzt werden.

Ausführung

Diverse Laufmuster können vorgegeben werden:

- 1 Bodenkontakt pro Feld
- 2 Bodenkontakte pro Feld
- 3 Bodenkontakte pro Feld
- Seitwärts oder Rückwärts 1, 2, 3 Bodenkontakte/Feld
- 2 Kontakte in der Leiter, 1 Kontakt ausserhalb
- Springend (beidbeinig in der Leiter, beidbeinig ausserhalb)
- Bein A bleibt ausserhalb und Bein B wechselt immer zwischen innen und aussen
- etc.



<https://temowo.at/wp-content/uploads/2020/10/eBook-Koordinationsleiter2.pdf>



Partnerübungen

Passen mit zwei Bällen

Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Personen stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 3-5m auf und haben je einen Ball in der Hand.

Ausführung

Die beiden Bälle werden entweder zeitgleich oder versetzt gepasst. So können unterschiedliche Passformen genutzt werden. (Beide Bälle direkt spielen, Handwechsel nach jedem Pass, etc.)

Varianten

-/+ Distanz anpassen



Kombination Handball und Fussball



Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute stehen sich gegenüber mit ca. 3m Abstand. Ein Ball liegt auf dem Boden vor Person A und ein Ball ist in der Hand von Person B.



Ausführung

Es werden zeitgleich die Bälle zwischen den beiden Personen hin und her gespielt. Der eine Ball wird am Boden mit den Füßen zugepasst und der andere Ball mit den Händen in der Luft.

Varianten

- Distanz verkleinern
- + die Pässe können abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss bzw. Hand gespielt werden

Jonglierübung

Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute stehen sich gegenüber mit ca. 3m Abstand. Beide halten einen Handball in der Hand.

Ausführung

Person A wirft seinen Ball senkrecht hoch. Während dieser Ball in der Luft ist, erhält er einen Pass von Person B und spielt den Ball zurück. Danach fängt Person A den senkrecht geworfenen Ball wieder.



Varianten

- Distanz verringern
+ es kann ein dritter Ball dazu genommen werden, so wird ein Ball permanent waagrecht zwischen den Personen gepasst und je ein Ball senkrecht von jeder Person aufgeworfen

Gemeinsames Prellen



Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Personen stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 2m auf und haben gemeinsam einen Handball.



Ausführung

Der Ball wird von Person A in der Mitte hochgeworfen. Person A läuft dann zurück zur Ausgangsposition und Person B versucht den Ball zu erwischen und ihn wiederum hochzuwerfen. So ergibt dies ein endloses Hochwerfen, während dem die beiden Personen jeweils ca. 1m vor- und zurückstossen.

Varianten

-/+ Distanz anpassen

Laufen und Passen



Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Personen stellen sich nebeneinander im Abstand von ca. 3-5m auf und haben zu zweit einen Ball in der Hand.

Ausführung

Die beiden Personen werden ca. 10m vorwärts joggen und dann die gleiche Distanz wieder rückwärts (und dann wieder vor und wieder zurück). Währenddessen passen sie sich den Ball seitlich zu.



Varianten

- Distanz verringern
- + Laufgeschwindigkeit erhöhen, mit der anderen Hand passen

Trickpässe üben



Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute stehen sich gegenüber mit ca. 3m Abstand. Gemeinsam brauchen die beiden Personen einen Handball.

Ausführung

Der Ball wird hin- und her gepasst. Der Ball kann zwischen den Beinen gepasst werden, kann hinter dem Rücken direkt gepasst werden, kann hinter dem Rücken per Bodenpass gespielt werden. Kreativität ist gefragt.



Varianten

-/+ Distanz und/oder Tempo anpassen

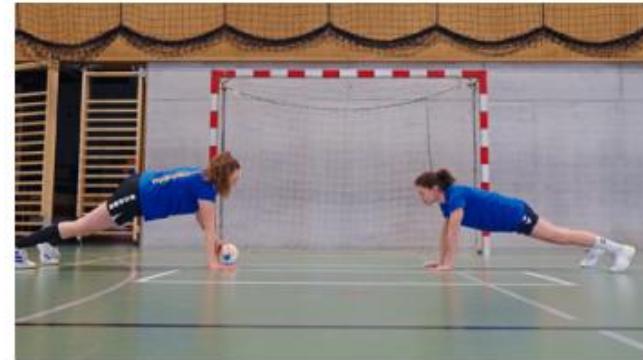
«Liegestütz-Position» mit Passen



Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute sind mit ca. 3m Abstand in einer Liegestütz-Position. Eine der beiden Personen hat einen Handball vor sich liegend.



Ausführung

Der Ball wird einhändig zugepasst. Dies kann entweder durch einen Pass geschehen oder durch Rollen des Balles. Wichtig dabei ist, dass das Becken stabil bleibt, wenn die Hand vom Boden gelöst wird.

Varianten

- Distanz und/oder Tempo verringern
- + Distanz erweitern, Handwechsel nach jedem Pass