

HandballGym

Ausdauertraining mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten

hf@handball.ch | handball.ch



Ausdauertraining mit Ball



Aufwärmen

Dauer: mind. 5-10 Minuten

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

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

Wichtig: schnellere Läufe einbauen, damit beim Sprinten im Training keine Gefahr für Muskelverletzungen besteht.

Ausdauertraining

Das Ausdauertraining kann in drei verschiedenen Formen durchgeführt werden:

- Partnerübungen
- Wettkämpfe in 2er-Teams
- Staffelläufe

In den Übungsanleitungen sind jeweils eine bestimmte Anzahl Wiederholungen aufgeführt, jedoch kann diese nach Belieben angepasst werden, um das Training in der Intensität zu verändern.

Zudem ist zu beachten, dass die Staffelläufe deutlich intensiver sind, je kleiner die Teams sind. Optimalerweise werden solche Ausdauerformen mindestens 20 Minuten trainiert, um Effekte zu erzielen.

Gerne können verschiedene Formen des Ausdauertrainings kombiniert werden.

Partnerübungen

Laufen & Passen

Ausgangsposition

Die beiden Personen stehen sich mit ca. 10m Abstand gegenüber. Eine der beiden Personen hat einen Ball in der Hand.

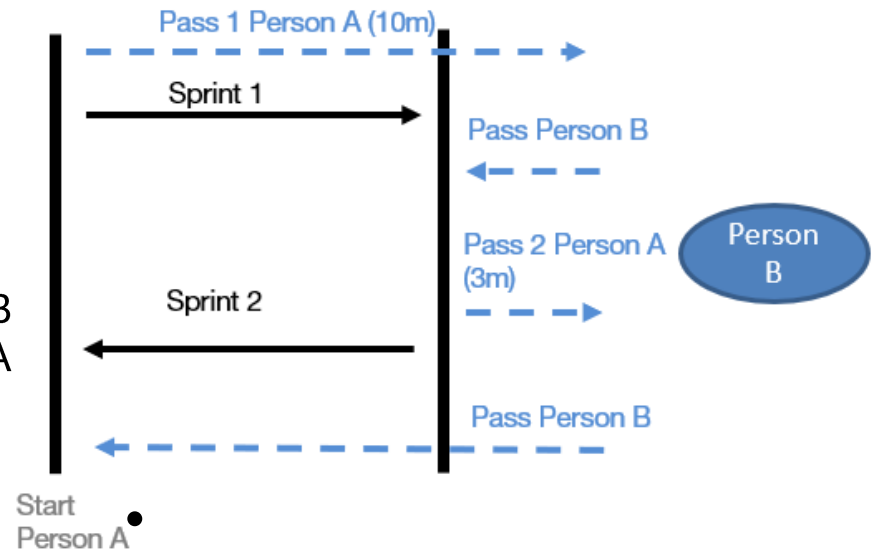
Ausführung

Person A arbeitet, Person B hat in diesem Durchgang eine Erholungsphase und spielt nur Pässe.

Person A spielt den ersten Pass (10m Distanz) zu Person B, läuft danach in Richtung Person B und erhält einen Pass zurück. Erreicht Person A eine Distanz von ca. 3m zu Person B spielt sie den Ball wieder zurück und sprintet zurück zur Ausgangsposition, wo sie den Ball wiederum zurück erhält.

Dies ist 1 Wiederholung (d.h. 2 Pässe von Person A). Person A macht 8 Wiederholungen nacheinander, danach ist Person B an der Reihe.

8 Wdh. pro Person
(16 Sprints und 16 Pässe pro Person)



Laufen & Passen II

Ausgangsposition

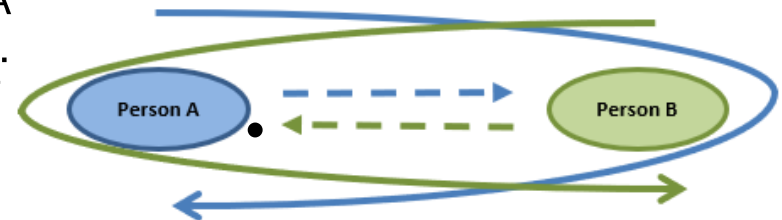
Die beiden Personen stehen sich mit ca. 10m Abstand gegenüber. Eine der beiden Personen hat einen Ball in der Hand.

Ausführung

Person A beginnt mit einem Pass zu Person B loszusprinten. Person B fängt den Ball und Person A läuft um sie herum bis zur Ausgangsposition zurück. Dann spielt Person B den Pass zu Person A, worauf Person B um Person A sprintet und wieder zur Ausgangsposition zurück. Dies ist ein Durchgang (d.h. pro Person einmal hin- und zurücksprinten und einen Pass spielen).

Es werden 6 Durchgänge ohne Pause durchgeführt.

6 Wdh. pro Person
(6 Sprints hin/zurück und 6 Pässe pro Person)



Rollende Bälle zurückspielen



Ausgangsposition

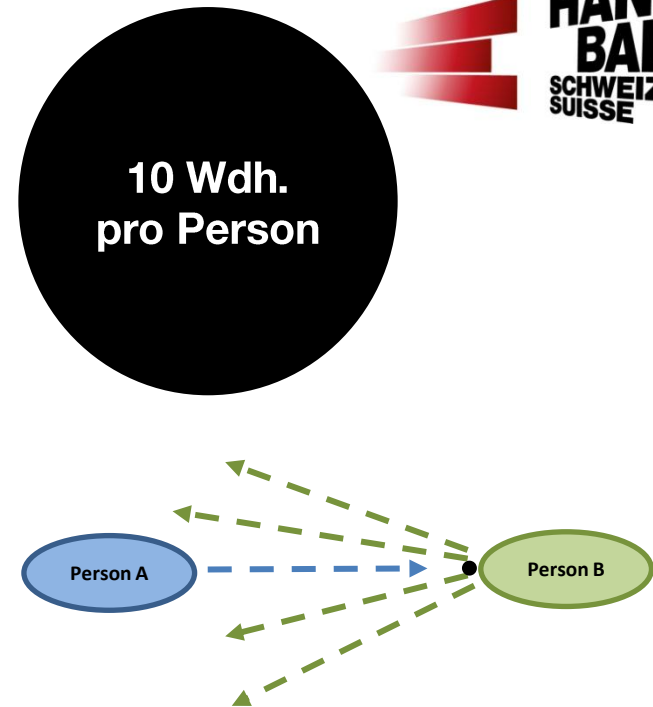
Die beiden Personen stehen sich mit ca. 10m Abstand gegenüber. Eine der beiden Personen hat einen Ball in der Hand.

Ausführung

Person A arbeitet, Person B hat in diesem Durchgang eine Erholungsphase und spielt nur Pässe.

Person B startet mit dem Ball in der Hand und rollt ihn in den Umkreis von Person A (nicht perfekt zur Person hin). Person A sprintet zum Ball, hebt ihn auf und spielt einen Sprungpass zurück zu Person B. Währenddessen kehrt Person A zurück zur Ausgangsposition und Person B rollt den Ball wiederum.

Insgesamt rollt Person B zehn Bälle, danach werden die Rollen getauscht.



Spiegel-Handball-Übung



Ausgangsposition

Die beiden Personen stehen sich mit ca. 5m Abstand gegenüber. Beide Personen haben einen Handball in der Hand.

Ausführung

Person A ist die vorzeigende Person und Person B versucht alle Bewegungen, welche Person A ausführt, spiegelverkehrt nachzumachen. Person A ist frei in der Wahl der Übungen, es soll aber darauf geachtet werden, dass die Übungen anstrengend sind. Pro Person sind 45 Sekunden sinnvoll, es können mehrere Durchgänge erfolgen.

Ideen

- Schnelle Richtungswechsel (vor, zurück, rechts, links)
- Springen
- Hinsetzen
- Burpees
- Ball aufwerfen



Person A●
(zeigt vor)

(spiegelt Person A)
Person B●

Spiegel

Wettkämpfe in 2er Teams

Wettkampf im 2er Team

Ausgangsposition

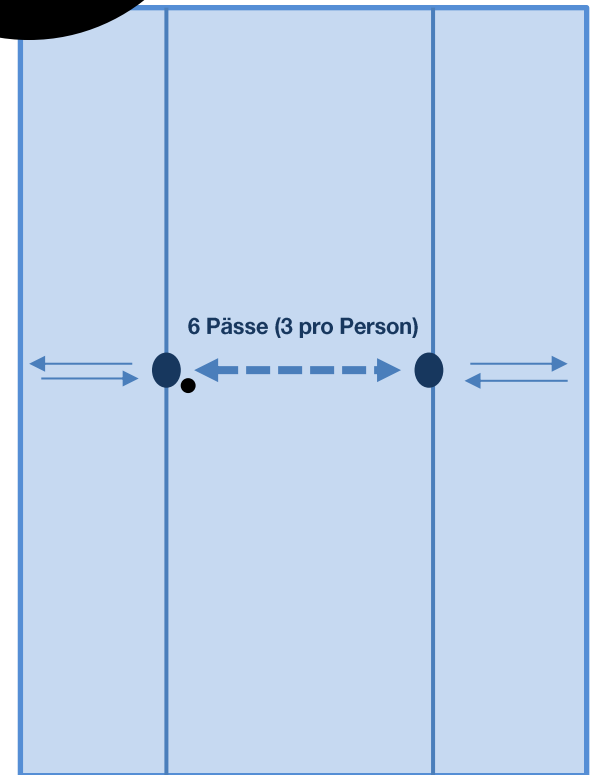
Die beiden Personen stehen sich mit 10m Abstand gegenüber, so dass beide Personen noch 5m Abstand zur Seitenlinie des Handballfeldes haben. Eine der beiden Personen hat einen Ball in der Hand.

Ausführung

Die Zweierteams tragen in dieser Übung einen Wettkampf aus, sobald das Team die Übung fertig hat, sollen sie sich auf den Boden setzen, damit gesehen wird, wer zuerst fertig ist.

Es werden so schnell wie möglich 3 Pässe pro Person gespielt (total 6 Pässe), dann sprinten beide Personen (eine hat den Ball in der Hand) zur Seitenlinie, berühren diese und sprinten zurück zur Ausgangslage. Dann beginnen sie wieder von vorne. Insgesamt spielt jede Person 4 x 3 Pässe und sprintet viermal.

4 Wdh. pro
Person
(d.h. 4 x 3
Pässe und
4 Sprints pro
Person)



Wettkampf II im 2er Team

Ausgangsposition

Die beiden Personen stehen nebeneinander auf der Seitenlinie des Spielfeldes. Eine der beiden Personen hat einen Ball in der Hand.

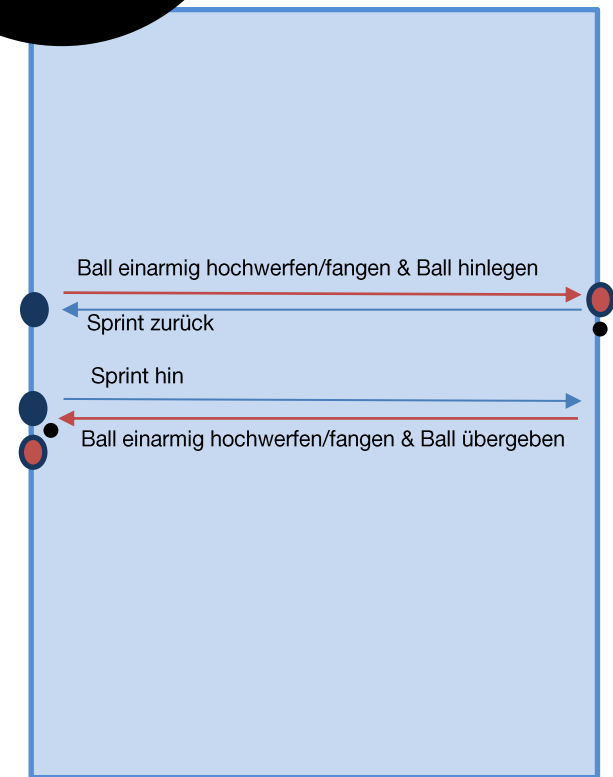
Ausführung

Die Zweierteams tragen in dieser Übung einen Wettkampf aus, sobald das Team die Übung fertig hat, sollen sie sich auf den Boden setzen, damit gesehen wird, wer zuerst fertig ist.

Person A läuft mit Ball einarmig hochwerfend/fangend schnellstmöglich zur anderen Seitenlinie, platziert den Ball dort auf dem Boden und sprintet dann ohne Ball zurück zur Person B und klatscht ab. Dann sprintet Person B zum Ball und läuft einarmig hochwerfend/fangend zurück zu Person A und übergibt den Ball.

Insgesamt werden von jedem 4 Durchgänge so schnell wie möglich absolviert.

4 Wdh. pro
Person
(d.h. 4 x 3
Pässe und
4 Sprints
pro Person)



Wettkampf III im 2er Team

Ausgangsposition

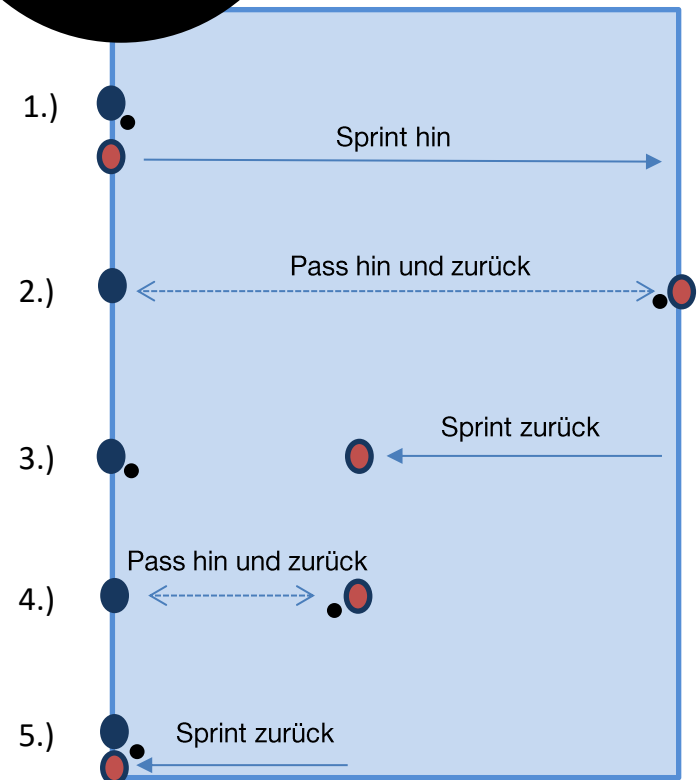
Die beiden Personen stehen nebeneinander auf der Seitenlinie des Spielfeldes. Eine der beiden Personen hat einen Ball in der Hand.

Ausführung

Die eine Person (Person B) sprintet auf die gegenüberliegende Seite des Spielfeldes und dreht sich, so dass sie den weiten Pass von Person A fangen kann. Person B spielt einen weiten Pass zurück zu Person A. Danach sprintet Person B zurück zur Mittellinie und es wird wiederum ein Doppelpass gespielt. Nach dem Doppelpass sprintet Person B zurück zur Startposition.

Nun wechseln Person A und B die Rollen. Das heisst, dass Person A nun sprintet. Insgesamt werden 5 Runden pro Person gemacht. Welche 2er-Gruppe zuerst alle 5 Runden absolviert hat, gewinnt.

5 Wdh. pro
Person
(d.h. 5 x 2
Pässe und
3 Sprints
pro Person)



Staffelläufe/-spiele

TIC TAC TOE

Ausgangsposition

2 Teams (optimal 3-4 Personen pro Team) stellen sich je auf einer Grundlinie (gegenüberliegende Grundlinien) des Handballfeldes auf. An der Mittellinie (zwischen den beiden Teams) wird ein 3x3-Raster aus Reifen oder Springseilen aufgebaut. Somit hat jedes Team ein Spielfeld aus 9 Feldern und jedes Team bekommt 3 Leibchen oder Hütchen (als Spielsteine).

Ausführung

Nach dem Startsignal sprintet je eine Person des Teams mit einem Spielstein (entweder Leibchen oder Hütchen) zum Spielfeld und legt diesen in eines der 9 Felder. Anschliessend sprintet die Person zurück zum Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los. Dieses Vorgehen wird wiederholt, bis es einem der beiden Teams gelingt, eine Reihe oder Diagonale mit ihren 3 Spielsteinen zu bilden.

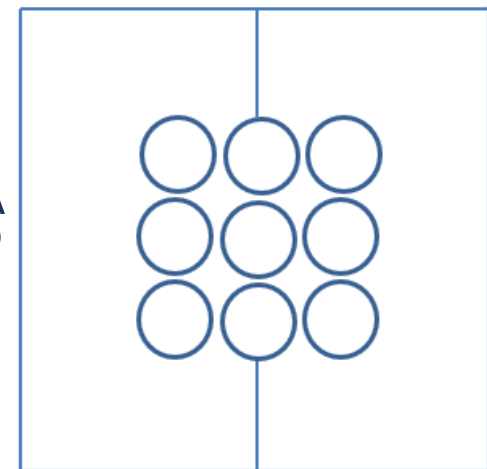
Wenn alle 3 Spielsteine bereits liegen, aber noch kein Team gewonnen hat, sprintet die Person zurück, klatscht ab und die nächste Person sprintet ohne Spielstein nach vorne und legt einen eigenen Spielstein um.



Ziel:
3 Spielsteine
in einer
Reihe oder
Diagonale

Team A

Team B



Slalom-Staffel

Ausgangsposition

Alle Teams (beliebig viele Personen pro Team) stellen sich hintereinander auf der Grundlinie des Handballfeldes auf. Die vorderste Person jedes Teams hat einen Handball in der Hand.

Ausführung

Nach dem Startsignal sprintet die erste Person jedes Teams mit Ball los. Die Person läuft vorwärts durch den Slalom und dann neben dem Slalom zurück. Der Ball wird dann der nächsten Person übergeben (nicht gepasst). Wenn alle Personen eines Teams zweimal durch den Slalom sind, ist der Staffellauf fertig. Ziel ist es, das schnellste Team zu sein.

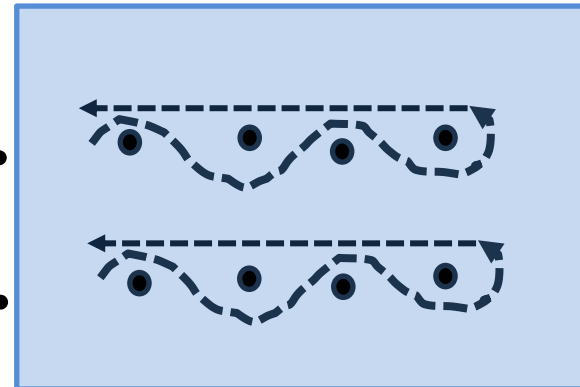
Varianten

- Ball um die Hüfte geben
- Rückwärts durch den Slalomparcours + Ball in Hochhalte
- Slalomstangen näher zusammenstellen
- Lauf ABC – Varianten + Ball ohne Pellen

**Ziel:
Staffellauf
als
schnellstes
Team zu
beenden**

Team A
●●●●●

Team B
●●●●●



Pass-Staffel

Ausgangsposition

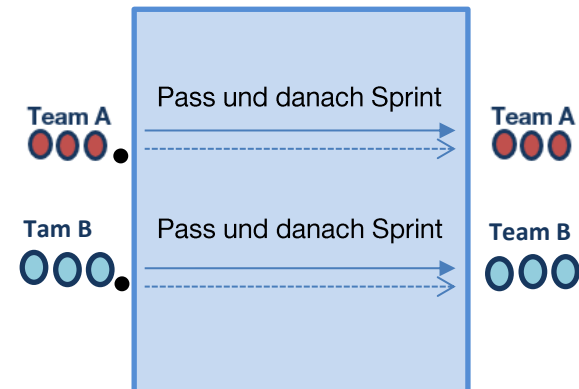
Jedes Team (mind. 5 Personen pro Team) wird in zwei Gruppen eingeteilt, die sich im Abstand von ca. 15m gegenüber stehen. Die beiden Gruppen innerhalb eines Teams stellen sich hinter der jeweiligen Startlinie in einer Reihe auf. Die vorderste Person einer der beiden Gruppen hat einen Handball in der Hand.

Ausführung

Nach dem Startsignal passt die erste Person den Ball zum Teammitglied auf der gegenüberliegenden Seite, sprintet danach los und stellt sich bei der gegenüberliegenden Reihe hinten an. Die Personen, die nun den Ball in der Hand hat, macht genau dasselbe wie die erste Person (einfach seitenverkehrt). Somit ergibt sich ein Kreislauf. Wenn alle Personen wieder an der Ausgangsposition stehen, ist die Staffel beendet. Ziel ist es, das schnellste Team zu sein.

Variante

- Distanz für Pässe erhöhen



Handball-Staffel



Ausgangsposition

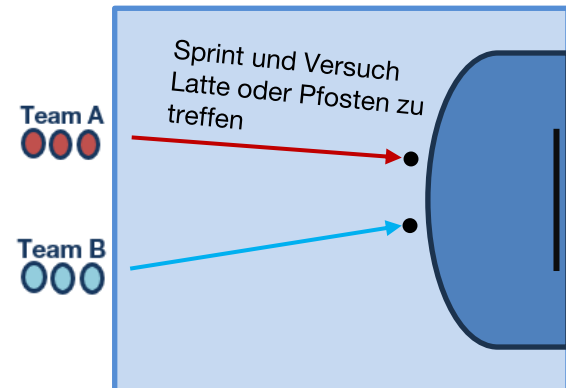
Alle Teams (beliebig viele Personen pro Team) stellen sich hintereinander auf der Mittellinie des Handballfeldes auf. Es liegt je ein Handball vor dem 6m Kreis.

Ausführung

Nach dem Startsignal sprintet die erste Person jedes Teams los. Die Person versucht (von ausserhalb des 6m-Kreises) die Latte oder den Pfosten des Tores zu treffen. Bei Fehlversuch den Ball holen. Die Person versucht dies, bis es gelingt oder bis 3 Fehlversuche geschehen sind. Danach sprintet die Person zurück zum Team. Der Staffellauf ist beendet, sobald jede Person des Teams 2 Durchgänge absolviert hat.

Varianten

- Distanz zum Tor erweitern
- Laufdistanz erweitern



Tunnel-Staffel

Ausgangsposition

Alle Teams (beliebig viele Personen pro Team) stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Zwischen den Personen sollte jeweils etwa 1m Distanz sein und die Personen sollten ihre Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander positionieren. Die hinterste Person jedes Teams hat einen Ball in der Hand.

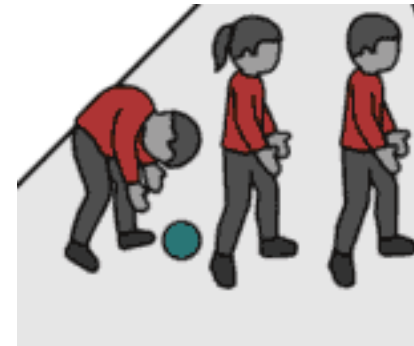
Ausführung

Nach dem Startsignal rollt die hinterste Person den Ball zwischen den Beinen der Teammitglieder nach vorne, sprintet neben der Personen-Reihe nach vorne und nimmt den Ball vor der vordersten Person wieder vom Boden auf.

Danach passt die Person den Ball zurück zur aktuell hintersten Person und stellt sich vor die vorderste Person in die Reihe. Die Person, welche nun den Ball in der Hand hat, wiederholt den vorher beschriebenen Ablauf. Der Staffellauf ist beendet, wenn jede Person des Teams zweimal den Ball gerollt hat und gesprintet ist. Ziel ist es, als schnellstes Team den Staffellauf zu absolvieren.



**Ziel:
Staffellauf
als
schnellstes
Team zu
beenden**



<https://www.vlamingo.de/staffelspiele/#Ball-Tunnel-Staffel>

Reifen-Staffel

Ausgangsposition

Alle Teams (beliebig viele Personen pro Team) stellen sich an der Startlinie in einer Reihe auf. Jede Person des Teams hat einen Ball in der Hand. Vor dem jeweiligen Team liegen im Abstand von jeweils ca. 4m insgesamt die gleiche Anzahl Reifen wie Teammitglieder.

Ausführung

Nach dem Startsignal sprintet die erste Person los und platziert ihren Ball im ersten Reifen, sprintet zurück und klatscht ab. Die zweite Person sprintet mit ihrem Ball zum zweiten Reifen und platziert ihren Ball darin, sprintet zurück und klatscht ab.

Dieses Vorgehen wird wiederholt, bis alle Reifen einen Ball drin haben bzw. keine Person mehr einen Ball in der Hand hat. Dann sprintet die erste Person zum letzten Reifen, nimmt den Ball heraus, sprintet zurück und klatscht ab. Die zweite Person zum zweitletzten Reifen, nimmt den Ball und sprintet zurück. Das Team, das zuerst alle Bälle wieder zurück gebracht hat, gewinnt den Staffellauf.



**Ziel:
Staffellauf
als
schnellstes
Team zu
beenden**

Team A

Team B

