Hamburger Handball-Verband e.V.
Frank Hamann
Landestrainer
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

1. Trainingseinheit w94 / m93
Fangen und Werfen, Entscheidungsverhalten in der Kleingruppe

1. Aufwärmen (30 min.)
   - Einlaufen in Kleingruppen mit Ball
   - Fangspiele
   - Ganzkörperstabilisation
   - Passübungen in der Kleingruppe mit koordinativen Zusatzaufgaben
   - Torhüter einwerfen mit koordinativen Zusatzaufgaben nach dem Wurf

   Ziel: Im Aufwärmteil sollen erste koordinative Fähigkeiten (Laufschule, Turnelemente usw.) und die Ganzkörperstabilisation getestet werden. Bei den Passübungen entsteht durch die Zusatzaufgaben eine Stresssituation. Dadurch ist die Sicherheit bzw. Unsicherheit beim Passen und Fangen zu erkennen.

2. Grundübungen (30 min.)
   - Schlag-/Sprungwurf
     - Ballannahme in der Bewegung
     - verschiedene Anlaufrichtungen
     - ohne Gegenspieler, später mit Gegenspieler (Anlaufen der Lücke!)
     - Entscheidungsverhalten (Schlagwurftäuschung, Gegenbewegung, Sprungwurf)

   Ziel: Bei den verschiedenen Grundübungen sollen Technik und Technikvariation der beiden Wurftechniken überprüft werden. Im weiteren Verlauf der Grundübungen steigt der Situationsdruck durch die Einbindung eines Abwehrspielers. Dabei ist zu erkennen, wie die Spielerinnen und Spieler gegen den/die Abwehrspieler/in agieren (Lücke anlaufen, täuschen, dynamische Gegenbewegung).

3. Grundspiel (15 min.)
   - Anwendung der Inhalte aus den Grundübungen in der Kleingruppe
     - 2:2
     - 3:3

   Ziel: Im Grundspiel kommt neben der Überprüfung der Techniken und der situationsbedingten Anwendung das Verhalten in der Kleingruppe dazu (Bewegung ohne Ball, Entscheidungsverhalten usw.).

4. Zielspiel (15 min.)
   - Abschlussturnier mit 3-4 Mannschaften auf 2 Tore

   Ziel: Im abschließenden Zielspiel werden Persönlichkeit (Teamfähigkeit, Verantwortung usw.) sowie die Spielübersicht beobachtet.