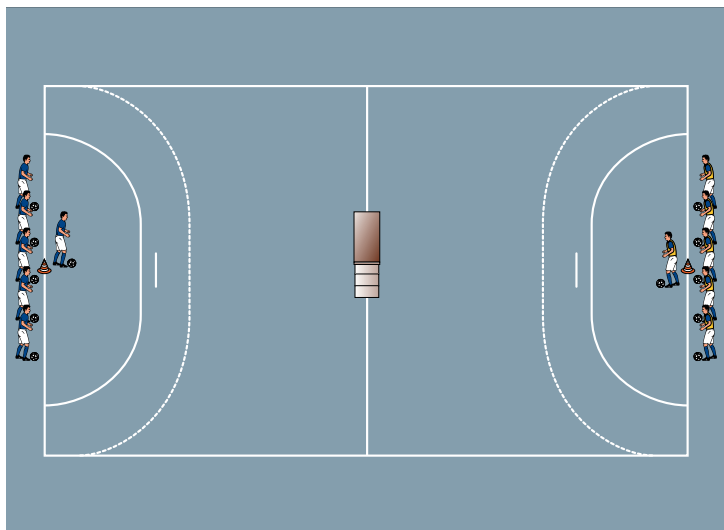
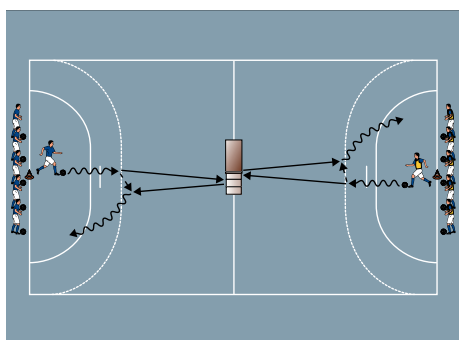


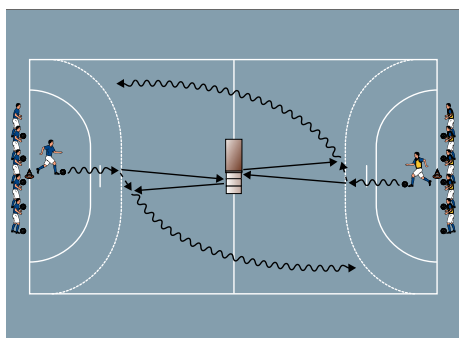
THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER HALLE



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

WANDSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Turnkasten in der Hallenmitte aufstellen
- ▶ Auf jeder Seite neben dem Turnkasten 1 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln gleichzeitig los, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Turnkasten und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann gegen den Kasten gepasst hat.

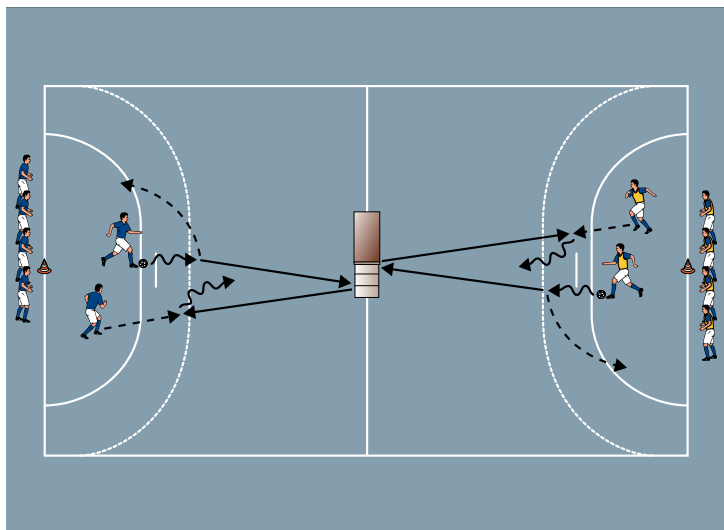
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' mit dem Turnkasten zum Starthütchen auf der anderen Seite.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einer Weile den Passfuß vorgeben: Nur mit rechts/links spielen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an beiden Starthütchen sollen nach gegenseitigem Blickkontakt gleichzeitig starten. Gegebenenfalls zu Beginn jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.

THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

WANDSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Jede Mannschaft mit 1 Ball an einem Starthütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler beider Mannschaften starten ins Dribbling, passen gegen den Turnkasten und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Den abprallenden Ball muss der jeweils nächste Spieler mit höchstens 3 Kontakten erneut gegen den Turnkasten passen usw.
- ▶ Jede Mannschaft hat 5 Punkte.
- ▶ Treffen die Spieler den Turnkasten nicht, prallt der Ball nicht zurück oder benötigt ein Spieler zu viele Kontakte, wird der Mannschaft 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuletzt noch Punkte übrig?

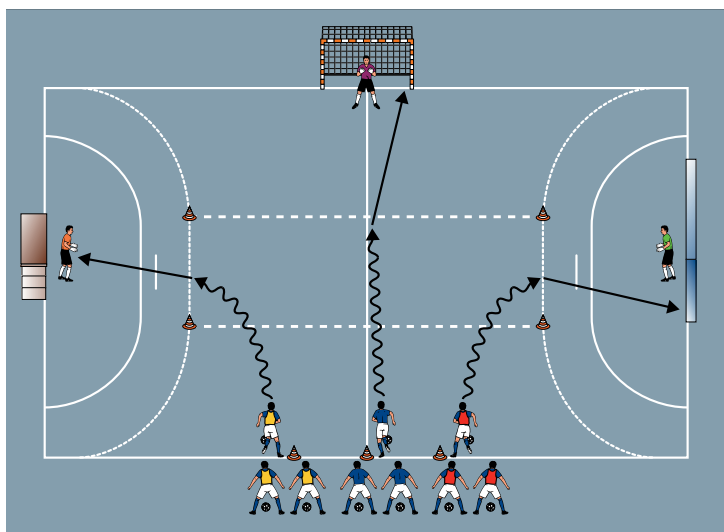
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links gegen den Kasten passen.
- ▶ Die Spieler dürfen nur mit 2 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler müssen im Direktpassspiel gegen den Kasten passen.
- ▶ 2 Turnkästen aufstellen und 4 Teams gegeneinander antreten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls kein Turnkasten vorhanden ist, lassen sich auch Kleinkästen oder Langbänke als Rückprallwände nutzen.
- ▶ Gegebenenfalls beidseitig vor dem Turnkasten eine Passlinie markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen und über die der Ball vom Kasten zurückprallen muss.
- ▶ Als Trainer alle Mannschaften beobachten und den Punktestand laut mitzählen.

THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS MIT VARIANTEN

ORGANISATION

- ▶ An 3 Hallenwänden 1 Handballtor, 1 Turnkasten und 1 Weichbodenmatte als Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ 3 Starthütchen nebeneinander markieren
- ▶ In der Mitte zwischen den Starthütchen und den Toren ein Torschuss-Feld errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- ▶ Den Gruppen je 1 Tor zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen spielen sich per Eigenpass ins Torschuss-Feld vor und schießen auf ihr zugewiesenes Tor ab.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler bei einem anderen Starthütchen wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

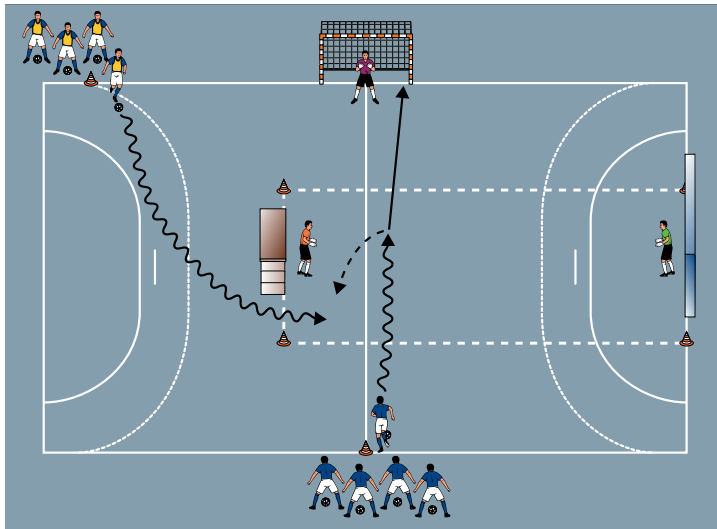
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit der Hand ins Torschuss-Feld vorrollen bzw. halbhoch/hoch werfen.
- ▶ Den Ball per Volleyschuss aus der Hand ins Torschuss-Feld vorspielen und nach dem ersten Bodenkontakt sofort volley schießen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Einen Torschuss-Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer dürfen nur von innerhalb des Torschuss-Feldes erzielt werden.
- ▶ Nach dem Torschuss das Feld sofort verlassen, um nicht von nachfolgenden Spielern getroffen zu werden.
- ▶ Die unterschiedlichen Tore erfordern verschiedene Abschlusstechniken. Die Spieler müssen individuell entscheiden, ob sie fester mit dem Vollspann oder platzierter mit der Innenseite schießen wollen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER HALLE



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS UNTER DRUCK

ORGANISATION

- ▶ 1 Handballtor mit Torhüter besetzen
- ▶ Zusätzlich vor diesem Tor ein Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien dieses Feldes 1 Turnkasten und 1 Weichbodenmatte als Tore errichten und mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor legt sich per Eigenpass ins Feld vor, schießt auf das Tor mit Torhüter und wird Verteidiger.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der Spieler vom Starthütchen neben dem Tor um den Turnkasten ins Feld und versucht im 1 gegen 1 auf die Weichbodenmatte zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf den Turnkasten.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

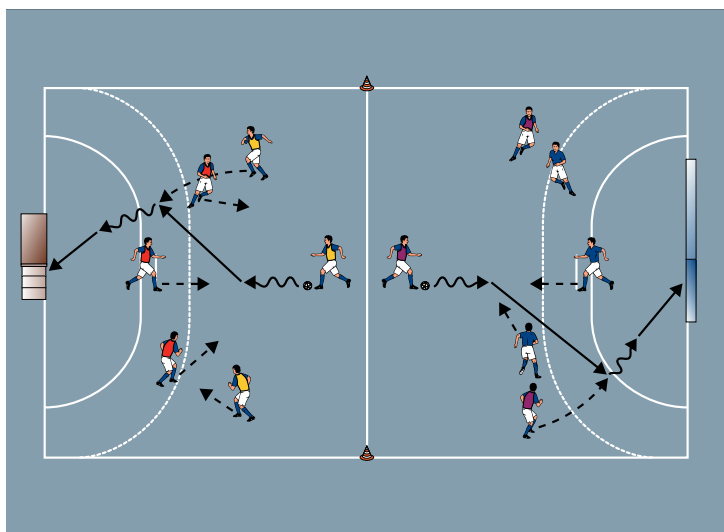
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor rollt/wirft den Ball ins Feld vor.
- ▶ Er spielt sich per Volleyschuss aus der Hand hoch ins Feld vor und schießt nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- ▶ Die Spieler im 1 gegen 1 dürfen sowohl auf die Weichbodenmatte, den Turnkasten als auch auf das Tor abschließen.
- ▶ Einen Torschuss-Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich beim im Spiel 1 gegen 1 die Hallenwand als Bande einbeziehen.
- ▶ Das 1 gegen 1 wegen der hohen Belastungsintensität spätestens nach 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Die Torhüter spielen mit den jeweiligen Feldspielern zusammen.

THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER HALLE



SCHLUSSTEIL:

K.-O.-SPIELE

ORGANISATION

- ▶ Beide Hälften des Hallenspielfeldes als Felder markieren
- ▶ Auf der Grundlinie eines Feldes 1 Turnkasten sowie auf der Grundlinie des anderen Feldes 1 Weichbodenmatte als Tore errichten
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 in beiden Feldern auf den Kleinkasten bzw. die Weichbodenmatte.
- ▶ Beide Teams können bei dem jeweiligen Tor in ihrem Spielfeld Treffer erzielen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 2 Minuten. Anschließend die Spielfelder tauschen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.
- ▶ Gültige Treffer können nur mit dem Vollspann bzw. der Innenseite erzielt werden.
- ▶ Gültige Treffer können nur mit rechts/links erzielt werden.
- ▶ Die ganze Halle als Feld markieren und im 5 gegen 5 plus Torhüter auf den Turnkasten und die Weichbodenmatte spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Spiel besteht aus 2 Halbzeiten, die jeweils in verschiedenen Feldern bzw. auf verschiedene Tore durchgeführt werden.
- ▶ Anschließend neue Spielpaarungen bilden.
- ▶ Falls möglich die Hallenwände als Banden einbeziehen.