

HandballGym

Koordinationstraining mit Ball



Koordinationstraining mit Ball



Aufwärmen/MAPS

Dauer: mind. 5-10 Minuten

Beispiele: **Mobilisierung**, Stabi-Übungen, **Aktivierung**: leichtes Laufen, **Potenzieren**: Seilspringen, Laufleiter (Koordination), etc. **Spezifisch**: Ballgewöhnung

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.*

Seite 2 | 10

Weitere Bilder zur Veranschaulichung folgen demnächst.

Abteilung Handballförderung |
Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten

Einzelübungen

«8» um den Körper

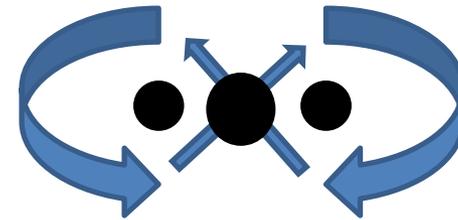
Einzelübung

Ausgangsposition

Breitbeiniger Stand (etwas breiter als hüftschmal) 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 Rücken übergeben, vor der Brust durch und hinter dem Kopf.



Ballkreisel

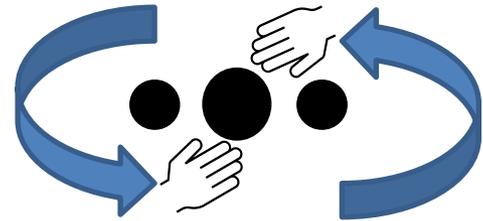
Einzelübung

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. 2 m in einer Linie platziert. Als Ausgangsposition steht die Person am einen Ende des Slaloms mit einem Handball in der Hand.

Ausführung

Es wird slalomförmig um die Markierungen geprellt. Dazu wird, sofern es möglich ist, gerannt.

Variationen:

- + Rückwärts beim Slalom
- + immer mit der äusseren Hand prellen, d.h. nach jeder Markierung die Hand prellend wechseln
- Gehen anstatt Rennen



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, so z.B.:

- 180 Grad 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 von vor dem Körper beidhändig aufgeworfen und versucht beidhändig hinter dem Rücken zu fangen.

Variation:

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

Ball auf Ball jonglieren

Einzelübung

Ausgangsposition

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

Ausführung

Der eine Ball wird fest gegriffen mit der einen Hand. Der andere Ball wird nun leicht nach oben geworfen und es wird versucht, den Ball mit dem in der Hand festgehaltenen Ball zu treffen und so in der Luft zu halten.

Variation:

+ anstatt den Ball nach oben zu jonglieren kann die gleiche Übung gemacht werden und der Ball wird mit dem festgehaltenen Ball geprellt.

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.

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.

Koordinationsleiter

Einzelübung

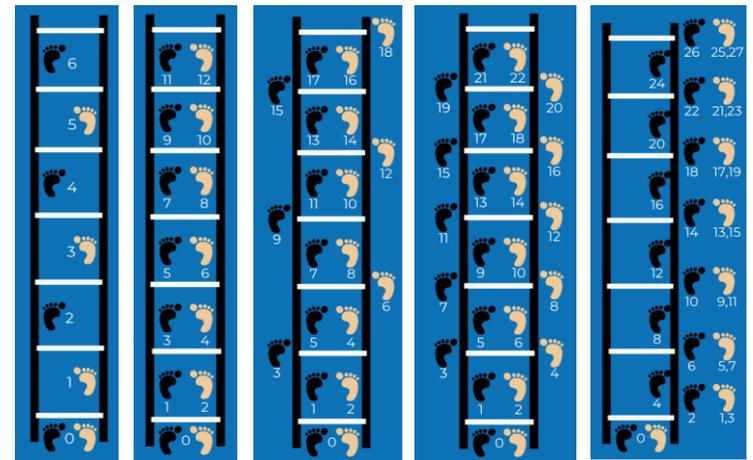
Ausgangsposition

Eine Person steht vor einer Koordinationsleiter. Alternativ können auch entsprechende Linien mit Springseilen gelegt werden 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-Koordileiter2.pdf>

Partnerübungen

Passen mit zwei Bällen

Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Personen stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 3-5 Meter auf und haben zu zweit einen Handball in der Hand.

Ausführung

Die beiden Bälle werden entweder zeitgleich oder versetzt gepasst. So können unterschiedliche Passformen genutzt werden (beide Bälle direkt spielen, ein Ball via Bodenpass zuwerfen, den anderen direkt, Handwechsel nach jedem Pass, etc.)

Variation:

+ *Distanz erweitern*

Kombination Handball und Fussball

Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute stehen sich gegenüber mit ca. 3 Meter 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.

Variation:

+ die Distanz zwischen den beiden Personen kann vergrössert werden

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

Jonglierübung mit zwei Personen

Partnerübung

Ausgangsposition

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

Ausführung

Person A wird seinen Ball senkrecht hoch. Während dem 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.

Variation:

+ es kann ein dritter Ball dazu genommen werden, so wird ein Ball permanent waagrecht zwischen den Personen gepasst und je ein Ball wird senkrecht von jeder Person aufgeworfen, währenddem der andere Ball gepasst wird.

Gemeinsames Prellen

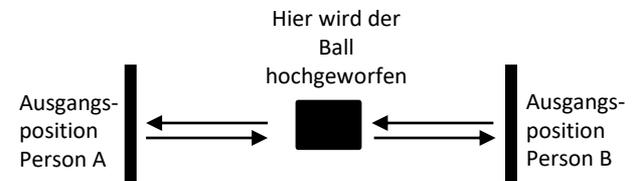
Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Personen stellen sich gegenüber (ca. 2 Meter Abstand) auf und haben gemeinsam einen Handball.

Ausführung

Nun wird der Ball von Person A in der Mitte der beiden Personen hoch geworfen. 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 vor- und zurück stossen von ihrer Ausgangsposition zur Mitte der Ausgangsdistanz (ca. 1m vor und zurück)



Laufen mit Passen

Partnerübung

Ausgangsposition

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

Ausführung

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

Variation:

- + die Distanz zwischen den Personen kann vergrössert werden*
- + die Laufgeschwindigkeit kann erhöht werden*
- + es kann mit der anderen Hand gepasst werden*

«Trick»-Pässe üben

Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute stehen sich gegenüber mit ca. 3 Meter 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.

Variation:

+ *Tempo erhöhen, Distanz erweitern*

«Liegestütz-Position» mit Passen

Partnerübung

Ausgangsposition

Zwei Leute sind mit ca. 3 Meter 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 gehoben wird.

Variation:

- + *nach jedem Pass Handwechsel*
- + *Distanz erweitern*