
Handball

Spielen lernen

mit Zonenspielen

Ausbildungsbroschüre SHV



Spiele lernen mit Zonenspielen

Ausbildungsbroschüre SHV

Inhalt

Die Ausbildungsbroschüre «Spiele lernen» beinhaltet eine theoretische Auseinandersetzung mit den Zonenspielen und eine entsprechende Zusammenstellung von Übungs- und Spielformen. Die Broschüre umfasst 50 Seiten mit Texten, Anleitungen und Illustrationen.

Verwendung

Sie ist für den Unterrichts- und Trainingsalltag ausgearbeitet und kann als Nachschlagewerk eingesetzt werden. Sie soll Lehrerinnen und Lehrern, Vereinstrainerinnen und Trainer die Vermittlung des Handballspieles erleichtern.

Impressum/Hinweise

Autorenteam: Michael Ochsenbein
Othmar Buholzer

Fotos: Christoph Wesp

Zeichnungen: Othmar Buholzer

Video: Pierre Joseph

Gestaltung: Othmar Buholzer

Redaktion: Othmar Buholzer

April 2014 **5. Auflage**

Bestellung bei:

Schweiz. Handball-Verband (SHV)
Talgurt-Zentrum 25
3036 Ittingen b. Bern

Telefon 031 370 70 00,
Fax 031 370 70 09
E-mail shv-fsh@handball.ch
Internet <http://www.handball.ch>

Zeichenerklärung



Angriffsspielerin



Angriffsspielerin mit Ball



Abwehrspielerin



Torwartin



Übungsleiterin, Trainerin



Laufweg



Pass, Ballweg



Lauf mit Ball



Tippen des Balles



Prellen des Balles



Torwurf



Torwuftäuschung



Lauftäuschung



Körpertäuschung mit Ball

Inhaltsverzeichnis

Zeichnungen	3
Einleitung	5
Aufbau der Broschüre	6
Grundsätzliches	7
Grundidee, Prinzipien	7
Grundregeln, Empfehlungen, Kontrollen	8
Ziele	9
Allgemeine Zielsetzungen	9
Spezielle Zielsetzungen	9
Folgerungen	9
Inhalte	10
Überzahlspiele, Gleichzahlspiele	10
Angriffsauslösungen, Abwehrverhalten	12
Lektionsgestaltung	13
Aufwärmen	13
Techniktraining	13
Zonenspiele	13
Spiel	13
Methode(n)	14
Das methodische Konzept, Merkmale	14
Kleine Spiele	15
Grosse Spiele	16
Ausspielen 2:1	17
Ausspielen 3:2	19
Kreuzen 3:2	21
Ablaufen 3:2	22
Ausspielen 4:3	23
Kreuzen 4:3	25
Ablaufen 4:3	26
Auslösungen 2:2	27
Kreuzen 2:2	29
Auslösungen 3:3	30
Kreuzen 3:3	32
Ablaufen 3:3	33
Auslösungen 4:4	34
Kreuzen 4:4	36
Ablaufen 4:4	37
Abwehr 2:2	38
Abwehr 3:3	41
Abwehr 4:4	44
Eigene Übungsformen	46
Persönliche Notizen	47
Literaturverzeichnis	48

Einleitung

Das Handballspiel hat sich in den letzten Jahren enorm verändert. Ziele wie Tempospiel, Kreativspiel, antizipierendes Abwehrverhalten stehen wieder im Vordergrund und tragen dazu bei, das Handballspiel für Jugendliche attraktiver zu gestalten.

Die Spielfähigkeit der Kinder und Jugendlichen hat dadurch an Wichtigkeit gewonnen. Das richtige Entscheidungsverhalten im Spiel oder anders ausgedrückt, das «Spielen lernen» steht im Mittelpunkt.

Die Voraussetzungen zur Anwendung dieser Lehrunterlage sind die Folgenden:

- Basisspiele (kleine, grosse Spiele) der Grundlagenausbildung.
- Basiselemente der Technik: prellen, fangen - zuspielen, werfen, täuschen.
- Allgemeine Spielfähigkeit.

Die in der Lehrunterlage folgenden Spielformen zum Thema Zonenspiele dienen dazu, die spezielle Spielfähigkeit für das Handballspiel zu entwickeln. Durch die Hinzunahme des Torwurfes wird das Angriffs- und Abwehrverhalten ein zentraler Ausbildungsinhalt. Das spielerische Lernen mit wettkampfnahen Spielformen entwickelt und fördert das handballspezifische Spielverhalten und ist gleichzeitig Standortbestimmung für das technisch und taktische Leistungsniveau.

Konkret formuliert heisst dies folgendes:

- Fehlen für das erfolgreiche Durchführen der Zonenspiele die technischen Fähigkeiten, ist parallel zu den Zonenspielen Technik zu trainieren.
- Durch einzelne taktische Aufgabenstellungen kann gezielt taktische Grundschulung betrieben werden.
- Sind einzelne der ausgewählten Zonenspiele für die Jugendlichen zu schwierig, so sind sie nach dem methodischen Prinzip des Erleichterns zu verändern.

Dieses kleine Werk richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer, an Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Es soll gleichzeitig Hilfestellung sein bei Problemen in der Spielentwicklung.

Um diese Broschüre lesbar zu machen, haben wir grossen Wert darauf gelegt, Wiederholungen zu vermeiden. Wenn wir im folgenden Text von Lehrerinnen oder Lehrer, Schülerinnen oder Schüler, Spielerinnen oder Spieler, usf. sprechen, ist selbstverständlich das andere Geschlecht auch miteingeschlossen.

Nun wünschen wir Ihnen auf diesem Weg der Spielvermittlung viel Spass und Erfolg

Sempach, im Dezember 1998

Michael Ochsenbein und Othmar Buholzer

Aufbau der Broschüre

Die Broschüre «Spielen lernen» setzt sich zuerst mit den grundsätzlichen Überlegungen der Zonenspiele auseinander, mit der Situation die Zonenspiele gezielt dem Lernniveau der einzelnen Spielerinnen und Spieler anzupassen. Entsprechend werden anschliessend die Ziele und Inhalte abgeleitet.

Anschliessend wird für die Lektionsgestaltung ein konkreter Vorschlag beschrieben. Das methodische Konzept bildet anschliessend die Grundlage für Trainingsinhalte, wie die Zonenspiele ganz gezielt im Sinne von Erschwerung und Erleichterung verändert werden können.

Der Hauptteil dieser Broschüre bildet die Zusammenstellung praktischer Spiel- und Übungsformen.

1. Kleine und grosse Spiele

Ziele:

Repetition der Basisgrundlagen

Standortbestimmung der allgemeinen Spielfähigkeit

Kleine Spiele, grosse Spiele

2. Übungsbeispiele: Vom 2:1 zum 4:3

Ziel:

Entwicklung der speziellen Spielfähigkeit unter vereinfachten Bedingungen

Übungsbeispiele

3. Gleichzahlspiele: Vom 2:2 zum 4:4

Ziel:

Aufbauen und stabilisieren der speziellen Spielfähigkeit unter normalen (wettkampfähnlichen Bedingungen)

Gleichzahlspiele

4. Abwehr: Vom 2:3 zum 4:4

Ziele:

Spezifische Schulung des Abwehrverhaltens in der Gruppe

Abwehr

Am Schluss besteht die Möglichkeit, eigene Zonenspiele zu entwickeln.

Grundsätzliches

Grundidee

Beim Aufbau des Handballspiels steht zuerst das Werfen im Vordergrund, erst nachher wird das Abwehrverhalten eingeführt, denn Tore verhindern ist einfacher als Tore erzielen.

Handball ist ein Mannschaftsspiel, darum müssen die Spieler schon früh lernen, vorerst in kleinen Gruppen, miteinander zu spielen.

Die Spielsituation steht immer im Zentrum und muss entsprechend geübt werden. Die Übungsanordnungen und die Spielregeln müssen der Situation angepasst werden.

Werfen und Tore erzielen ist zentrale Aufgabe

Das Zusammenspiel gehört von Anfang an dazu

Durch geschickte Anpassungen spielgerecht trainieren

Prinzipien

- Das Spielen mit dem Ball und der Torwurf sind zentral.
- Um ein neues Element von Anfang an erfolgreich einsetzen zu können, müssen gezielt Erleichterungen geschaffen werden. Zonenspielformen werden daher zu Beginn immer in einer Angriffsüberzahl gespielt (zum Beispiel 2:1).
- Alle ausgewählten Spiel- und Übungsformen werden unter anderem auch nach dem Aspekt der Koordination ausgewählt.
- Offensives Abwehrverhalten verbessert das richtige und flexible Verhalten der Spieler.
- Die ausgewählten Spielformen sollen nach dem Prinzip des Erleichterns und Erschwerens variiert werden.
- Die ausgewählten Spielformen sollen immer in Kombination mit der Technikschiung angewandt werden.
- Die Zonenspiele sollen, wenn möglich, in leistungshomogenen Gruppen durchgeführt werden.
- Als Lernkontrolle werden die erlernten Techniken und taktischen Elemente am Schluss im Spiel 3:3 bis 5:5 ausprobiert.

Torwurf

Zonenspiele in Überzahlsituationen

Koordination

Offensives Abwehrverhalten

Methodisches Prinzip

Kombination mit der Technikschiung

Homogene Leistungsgruppen

Lernkontrolle

Grundsätzliches

Grundregeln

Auf dem Weg zum Spiel 6:6 werden die Sektorenspiele zur Schulung des technisch-taktischen Spielverhaltens verwendet. Die Zonenspielformen werden vorerst in einer Angriffsüberzahl eingeführt und trainiert (vom 2:1 zum 4:3). Das Erleichtern und Erschweren der ausgewählten Spielformen kann nach den vier verschiedenen Variationskriterien (Rahmenbedingungen) erfolgen.

- **Raum**
Vergrössern oder Verkleinern der Sektorengrösse.
- **Zeit**
Die Zeit zum Entscheiden einer Spielsituation kann (indirekt) mit zusätzlichen Spielregeln und / oder mit Zusatzaufgaben verkürzt oder verlängert werden.
- **Personen / Material:**
Durch Erhöhen oder Reduzieren der Anzahl Spielerinnen wird die Spielsituation komplexer oder übersichtlicher. Mit verschiedenen Materialien (z.B. unterschiedliche Art oder Anzahl Bälle) kann der Schwierigkeitsgrad ebenfalls beeinflusst werden.
- **Spielregeln:**
Die Spielregeln können je nach Aufgabe verändert werden; sie ermöglichen eine gezielte Unterstützung der zu trainierenden Elemente.

Grundregeln

Variationsmöglichkeiten Raum

Zeit

Personen / Material

Spielregeln

Empfehlungen

Erleichtern

- Zone vergrössern
- Spieleranzahl reduzieren oder Überzahlsituation
- Passiver oder halbp passiver Verteidiger
- Kasten statt Torwart

Erschweren

- Zone verkleinern
- Spieleranzahl erweitern oder Gleichzahlsituation
- wettkampforientiert
- Vorermüdung (Zusatzaufgabe)
- Torwart
- Berührungsregel

Empfehlungen für sinnvolle Anpassungen

Kontrollen

Am Ende des Trainings werden immer Sektorenspiele in Gleichzahlsituationen (2:2 / 3:3 / 4:4) als Kontrollübung durchgeführt. Die Kontrollübung gibt der Trainerin Aufschluss, ob das trainierte Element bereits gewinnbringend im Wettkampf angewendet werden kann oder ob im nächsten Training noch einmal unter erleichterten Bedingungen an dessen Aufbau gearbeitet werden muss.

Kontrollieren, ob das trainierte Spielement bereits wett- kampftauglich ist

Ziele

Allgemeine Zielsetzungen

Die Broschüre «Zonenspiele» soll sowohl dem erfahrenen wie auch dem unerfahrenen Trainer als hilfreiches Vorbereitungsinstrument zur Seite stehen. Alle aufgeführten Kernübungen sind einfach zu verstehen und können sofort im Training angewendet werden. Da jede Übung vereinfacht oder erschwert werden kann, sind sie auf allen Stufen wirkungsvoll einsetzbar.

Ein wirkungsvolles Planungsinstrument für jeden Trainer



Spezielle Zielsetzung

Mit dieser Art von Planung kann die Trainerin den Ausbildungsblock «Gruppentaktik» (20–30' pro Training) mit ein bis zwei Übungen abdecken, da es durch die Erschwerung (bzw. Erleichterung) automatisch zu einer Verdreifachung des Übungssortimentes kommt. Weitere Variationen ermöglichen einen fast unbegrenzten Ausbau.

Als Basis für das nächste Training dient bei einem kontinuierlichen Aufbau die erschwerte Kernübung vom letzten Mal. Dadurch reduziert sich nicht nur die Vorbereitungsarbeit des Trainers ganz wesentlich, sondern auch die Trainingseffizienz nimmt zu: einerseits wird so konsequent an einem Thema gearbeitet, und andererseits verliert die Trainerin kaum mehr Zeit mit Erklären von neuen Übungen. Die zugrundeliegende Ausgangsübung bleibt dieselbe, sie wird lediglich an die erhöhten Ansprüche angepasst.

Effizientes Training mit wenig Vorbereitungsaufwand

Jederzeit angepasst trainieren

Folgerungen

Wer das Instrument der Zonenspiele kennt, kann mit minimalster Vorbereitung sehr gezielt, effizient und immer stufengerecht trainieren.

Inhalte

Überzahlspiele

Ein neues gruppentaktisches Element wird immer in einer Überzahlsituation eingeführt. Damit wird erreicht, dass die Spielerinnen von Anfang an spielgerecht agieren müssen und trotzdem erfolgreich in der Ausführung sind. Ob bei 2:1, 3:2 oder bereits 4:3 eingestiegen wird, hängt vom Leistungsniveau der Spieler ab. Überzahlspiele können sehr einfach erschwert und erleichtert werden; durch einen fein abgestimmten Aufbau ist eine sehr effiziente Schulung der Spieler möglich.

Damit der Schritt zum bedeutend schwierigeren Gleichzahlspiel etwas kleiner wird, ist es sinnvoll, die Aufgabe vorerst als Überzahlsituation wettkampforientiert zu stellen. Dadurch erhält man eine Zwischenstufe, die zu einer Stabilisierung der erwünschten Abläufe führt.

Beispiel einer wettkampforientierten Aufgabe in Überzahl:
Im Spiel 3:2 (2 Rückraumspielerinnen und 1 Kreisspieler) muss jede Aktion mit einer Sperre ausgelöst werden; die Auflösung ist frei. Aus fünf Angriffen müssen mindestens 3 Tore resultieren. Als nächstes wird nun in der Gleichzahl mit halbaktiven Verteidigern die nötige Sicherheit geholt.

Einführung eines gruppentaktischen Elementes erfolgt immer als Überzahlspiel

Vergleiche: Empfehlungen S. 5

Beispiel für einen sanften Übergang von der Überzahl- zur Gleichzahlsituation

Inhalte

Gleichzahlspiele

Die anzustrebenden Teilziele innerhalb der Aufbaureihe der Zonenspiele sind die Gleichzahlspiele (2:2, 3:3, 4:4). Sie geben Aufschluss darüber, ob das Element so weit gefestigt ist, dass es im Spiel als wirksames Instrument auch wirklich eingesetzt werden kann.

Hierbei ist zu beachten, dass die Gleichzahlspiele in der Regel wesentlich schwieriger zu spielen sind als Überzahlspiele mit erhöhter Akteurenzahl. Es ist beispielsweise bedeutend anspruchsvoller, 2:2 (mit 2 Rückraumspielern) erfolgreich zu sein, als dies 3:2 (mit 3 Rückraumspielern) ist. Daher ist es oft sinnvoller, die Überzahlsituation zuerst mit zusätzlichen Spielern zu üben, bevor in der Gleichzahl ihre Wettkampftauglichkeit geprüft wird (siehe oben).

Die Gleichzahlspiele sind als Training für die Wettkampfsituation nicht wegzudenken; sind die Spielerinnen beim 3:3 oder 4:4 nicht sattelfest, wird es ihnen kaum gelingen, das Element im Wettkampf 6:6 erfolgreich anzuwenden. Deshalb eignet sich diese Spielform sehr gut als Kontrollinstrument. Sobald die Spielerinnen also fähig sind, mit Hilfe des Elementes in einer Gleichzahlsituation Tore zu erzielen, wird ihnen das mit grosser Wahrscheinlichkeit auch im Wettkampf 6:6 gelingen.

Beobachtungspunkte bei Kontrollübungen:

Angriff	Abwehr
· Passen und Freilaufen · Prellen vermeiden · Torwurf in aussichtsreicher Position · Mitspieler freispielen	· Offensives Heraustreten der Abwehr · Defensives Zurückfallen · Bereitschaftsstellung · Geben - Übernehmen

Spiele in der Gleichzahl sind Teilziele in der Aufbaureihe der Zonenspiele

3:2 ist einfacher als 2:2

Gleichzahlspiele sind hervorragende Kontrollübungen

Beobachtungspunkte bei den Kontrollübungen

Inhalte

Angriffsauslösungen

Das gruppentaktische Training mit Zonenspielformen lässt sich mit Variieren und Kombinieren der verschiedenen Elemente fast unendlich weit ausbauen. Dieser riesigen Palette von Trainingsmöglichkeiten liegen aber lediglich fünf einfache Auslöseformen zugrunde:

- 1 gegen 1
- Sperren
- Kreuzen
- Ablaufen
- Doppelpass

Mit diesen Elementen kann die Trainerin nun jonglieren; sie hat somit die Aufgabe, ihren Spielerinnen aufzuzeigen, wo und wie diese Auslösungen anzuwenden sind und welche Auflösungen daraus resultieren können. Durch gezielte Aufträge zuhänden der Abwehr lassen sich all diese Möglichkeiten spielgerecht trainieren.

Abwehrverhalten

Wie bereits erwähnt, lässt sich ohne konstruktive Mitarbeit der Verteidigung nicht zielgerecht trainieren. Die Abwehr muss (vor allem in der Anfangsphase) durch angepasstes Verhalten den Angreifern spielgerechte Übungssituationen ermöglichen. Sie ist so anzuleiten, dass die Angreifer einzig bei richtigen Entscheidungen erfolgreich sind. Dabei muss unbedingt verhindert werden, dass die Verteidiger spekulativ dasjenige Element zu verhindern suchen, das eigentlich trainiert werden soll. Um spielnahe zu bleiben, darf die Abwehr sicher auch variieren, die Mehrzahl der Angriffsaktionen muss aber über die vorgesehenen Elemente ablaufen, sonst ist der Trainingseffekt zu klein.

Offensives Abwehrverhalten stellt physisch, technisch und taktisch höhere Ansprüche an den einzelnen Verteidiger als ein defensives Verhalten. Gleichzeitig drängen sich bei einer offensiven Verteidigung kollektive Auslöseformen auf. Damit erreichen wir zwei Ziele auf einmal:

- Die Angriffsspielerinnen sind gezwungen, im Zusammenspiel die Verteidigung zu knacken. Zudem ist gerade bei Anfängern die Erfolgsquote viel höher als gegen eine defensive Deckung.
- Die Abwehrspielerinnen werden im 1 gegen 1, aber auch in den komplexen Situationen, die bei korrekt gespielten Auslösungen entstehen, viel effizienter geschult als bei einem defensiven System (z.B. 6:0).

Zonenspielformen können beliebig angepasst und kombiniert werden

Die 5 Auslöseformen der Zonenspiele

Spielnahes Training ist auf allen Stufen möglich

Die Verteidigung muss angepasst agieren

Die offensive Abwehr verfolgt zwei Ziele:

Kollektive Angriffe sind erfolgversprechender

Die Verteidiger werden vielseitig geschult

Lektionsgestaltung

Aufwärmen (ca. 25')

Im ersten Teil des Trainings sollen sich die Spieler auf die bevorstehenden Aufgaben einstimmen können. Kleine Spiele und Übungsformen zu den vorgesehenen Trainingsschwerpunkten bereiten die Spielerin sowohl physisch wie auch psychisch auf die folgenden Teile vor. Vielseitige Einlaufen bieten nebst Abwechslung auch die Möglichkeit, Neues auszuprobieren. Mit zweckgymnastischen Übungen wird der Verletzungsvorbeugung Rechnung getragen.

*Einstimmen, Einlaufen,
Einspielen:*

*vielseitige Spielformen,
Gymnastik*

Techniktraining (ca. 25')

In diesem Teil wird an der individuellen Technik gearbeitet. Bewegungsabläufe werden verfeinert und stabilisiert, Ball- und Wurftechniken ergänzt und verbessert. Je nach Leistungsstufe geschieht dies in Form eines Lernparcours oder integriert in einfache Spielsituationen (Zonenspielformen). Die Übungen sind in jedem Fall so auszuwählen, dass sie den Spielern in ihren Bewegungsabläufen eine maximale Qualität erlauben.

Individuelle Technik:

*Bewegungs-, Ball- und
Wurftechnik*

Zonenspiele (ca. 25')

Die kollektiven Abläufe stehen hier im Vordergrund; das Zusammenspiel wird in spielnahen Situationen, evtl. unter erleichterten Bedingungen, geübt. Besonders das Entscheidungsverhalten sowie zeitliche und räumliche Abstimmungen müssen hier erfahren werden. Die Aufgabe der Trainerin ist nebst der Korrektur das ständige Anpassen der Übung an das Können der Spielerinnen (Erleichtern und Erschweren). Die Spielerin kann hier neben der taktischen Schulung ebenfalls erkennen, ob ihre technischen Fähigkeiten für die Anwendung im Spiel ausreichen.

Arbeit in Kleingruppen:

*Anlaufen, Kreuzen, Ablaufen,
Sperr(en)-Lösen, Doppelpässe*

vom 2:1 zum 4:3 / 4:4

Spiel (ca. 25')

Im abschliessenden Spiel kommt vor allem der Wettkampfgedanke zum Tragen. Hier zählt die Effizienz der Technik und Taktik, aber auch mentale Stärke ist gefragt. Der Spieler kann hier am besten erfahren, wo seine Stärken und Schwächen zu orten sind. Dieser Teil des Trainings dient dem Trainer als Standortbestimmung, er kann hier erkennen, wo im nächsten Training der Hebel anzusetzen ist.

Gestaltung im Spiel:

*Kontrolle bezüglich Spiel- und
Entscheidungsverhalten,
Wettkampf und Improvisation*

Methode(n)

Das methodische Konzept

Spielend Handball spielen lernen

Methodische Leitidee



Bewegungsgrundmuster aneignen, breites Bewegungsangebot, Grundspiele. Üben unter erleichterten Bedingungen.

Lernstufe 1: Erwerben

*Lernparcours:
Hilfsmittel einsetzen*

Bewegungsmuster dynamisieren. Üben unter normalen Bedingungen.

Lernstufe 2: Anwenden

*Zonenspiele:
Auf technische und taktische Elemente ausgerichtet*

Situationsgerechtes Einsetzen der Bewegungsmuster. Üben unter erschwerten Bedingungen.

Lernstufe 3: Gestalten

*Zonenspiele:
Wettkampforientiert*

Merkpunkte

- Das Erwerben von neuen technischen Elementen erfolgt in einem Lernparcours, wo Lernhilfen ein rasches Erlernen der Grobform von Bewegungsabläufen ermöglichen.
- Die neu angeeigneten Elemente müssen anschliessend unter erleichterten Bedingungen angewendet werden; der Einbezug in einfache taktische Abläufe ist sofort anzustreben.
- In wettkampforientierten Spiel- und Übungsformen ist zu prüfen, wieweit die neuen technischen und taktischen Elemente bereits stabilisiert sind.
- Der Trainer ist sich jederzeit bewusst, auf welcher Stufe er sich im jeweiligen Trainingsabschnitt befindet.
- In jedes Training gehört eine Kontrolle in Form einer Übung oder eines Spiels; anhand dieser Standortbestimmung orientiert sich die Planung für die nächsten Trainingseinheiten.
- Nur ein systematischer Aufbau führt zu raschen Verbesserungen und zu mehr Erfolg!

Erwerben von neuen Elementen erfolgt in Lernparcours

Anwenden und stabilisieren in einfachen taktischen Abläufen

*Wettkampforientierte Trainingsformen geben Aufschluss über die Tauglichkeit der Elemente
Der Trainer weiss jederzeit, auf welcher Stufe er trainiert*

Kontrollen zeigen, auf welcher Stufe das Training fortzusetzen ist

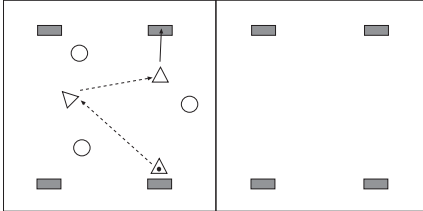
Systematik bringt den Erfolg

Kleine Spiele

Methodische Spielreihe

Erleichtern

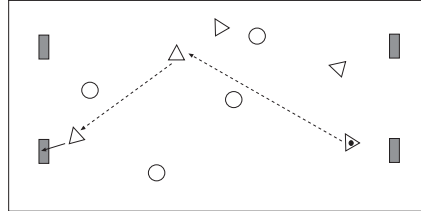
Mattenball



Die Angreiferinnen versuchen, den Ball auf eine freie gegnerische Matte abzulegen.

Grundübung

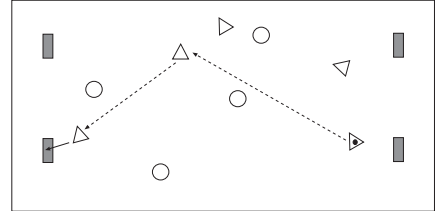
Mattenball



Die Matten dürfen weder von den Angreiferinnen noch von den Verteidigern betreten werden. Wechsel bei Punktergewinn.

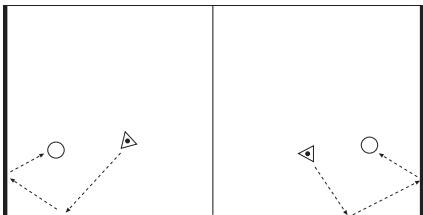
Erschweren

Mattenball



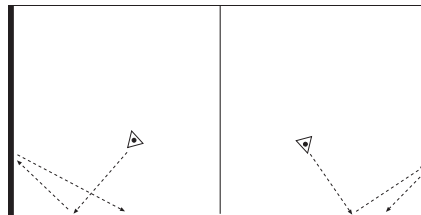
Die Dreischritt-, die Drei-Sekunden- und die Dreifangregel sind streng zu beachten.

Wandball



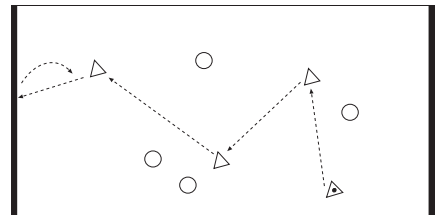
Der Punkt wird bereits bei aufgesetztem Wurf gegen die Wand gegeben. Pellen gestattet.

Wandball



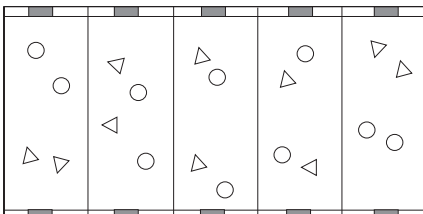
Die ganze Wand ist Zielzone: Den Weg Boden-Wand-Boden muss der Ball zurückgelegt haben, ohne dass ein Spieler ihn dabei berührt. Wechsel bei Punktergewinn.

Wandball



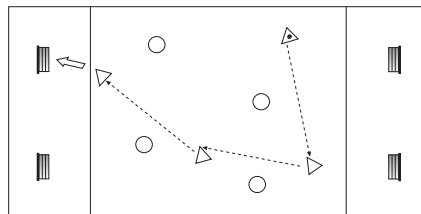
- Berührungsregel: Ballverlust bei beidhändiger Berührung des Ballträgers von vorne durch einen Verteidiger.
- Pellen verboten

Kastenball



- Reduktion auf kleinere Spielfelder und kleinere Mannschaften
- Aufgestellte Matten anstelle von Kästen
- Torraum verkleinern

Kastenball



Die Angreiferinnen versuchen, die Kasten direkt oder mit Aufsetzer zu treffen. Das Rollen des Balles und der Bogenball zum Zwecke des Torwurfes sind nicht gestattet.

Kastenball



- Die beiden Kästen werden immer näher zusammengeschoben.
- Torkreis statt Torraum
- Kasten verkleinern

Kastenball in der erschweren Form entspricht bereits dem Handballspiel ohne Torhüter. Funktioniert das Spiel in dieser Art, kann zu den grossen Spielen übergegangen werden.

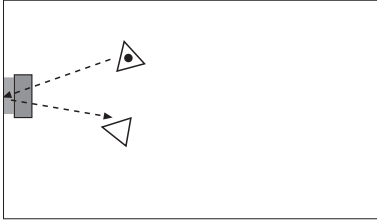
Vergleiche:
A. Emrich «Spielend Handball lernen»
Buholzer / Jeker «Spielerziehung»

Grosse Spiele

Methodische Spielreihe

Erleichtern

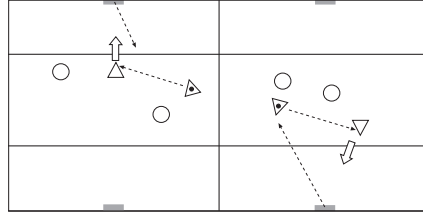
Tschoukball 1 mit 1



Die Spielerinnen versuchen fortlaufend, den Ball so gegen das Reutherbrett zu spielen, dass ihn die Partnerin fangen kann.

Grundübung

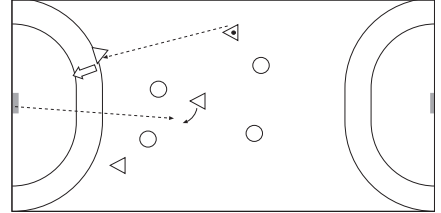
Tschoukball 2:2



Die Spielerinnen versuchen, den Ball so gegen das Reutherbrett zu spielen, dass ihn die Gegnerinnen im vorgegebenen Raum nicht fangen können.

Erschweren

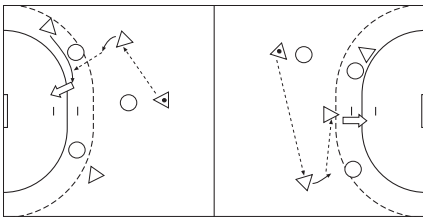
Tschoukball 4:4



Die Angreiferinnen versuchen, innerhalb der eigenen Mannschaft sich den Ball via Brett zuzuspielen.

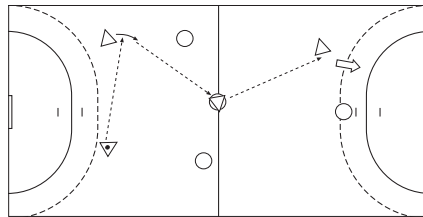
- Mit mehreren Brettern bzw. Tschoukballnetzen spielen

Flashball 4:3



- Reduktion auf kleinere Mannschaften
- Angriff in Überzahl auf ein Tor
- Bei Torerfolg bleiben die Verteidiger in der Abwehr

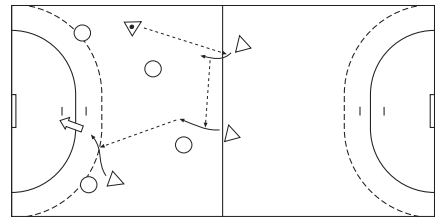
Flashball 4:3



Die Spieler versuchen, den Ball in die Löcher der Torwand zu werfen. Ein Joker spielt mit beiden Mannschaften immer im Angriff mit.

- Flashball als Wechselballspiel

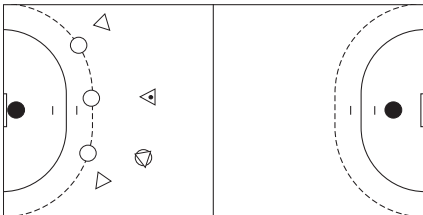
Flashball 4:4



Flashball mit Handballregeln:

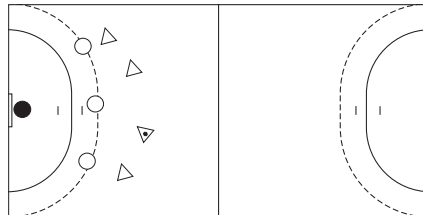
- Torwand als Tor- und Torhüterersatz

Handballspiel 4:3



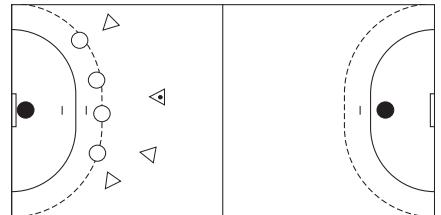
Spiel mit festen Torhüterinnen. Ein Joker spielt bei beiden Mannschaften im Angriff mit.

Handballspiel 4:3



Spiel 4:4 inkl. Torhüterin. Die Torhüterinnen gehen jeweils als vierte Angreiferin mit nach vorne.

Handballspiel 4:4



Spiel 4:4 plus Torhüterin. Die Torhüterinnen bleiben im Tor, so dass in Gleichzahl (4:4) angegriffen werden muss.

Das Spiel 4:4 plus Torhüter ist ein wichtiges Zielspiel im Aufbau des Handballspiels. An dieser Spielform kann der Stand der Spielentwicklung ideal gemessen werden.

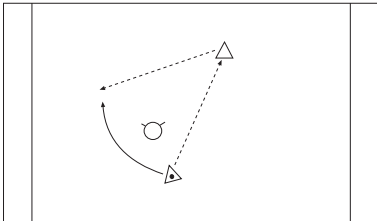
Vergleiche:
A. Emrich «Spielend Handball lernen»
S. 32/33

Ausspielen 2:1

mit Rückraumspielern/-innen

Erleichtern

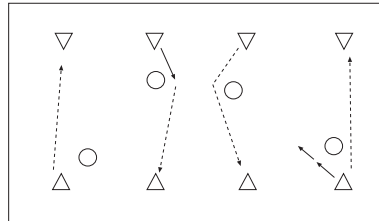
Ausspielen 2:1



- Raumvergrößerung
- Freies Bewegen
- Aufgabenwechsel bei Ballberührung

Grundübung

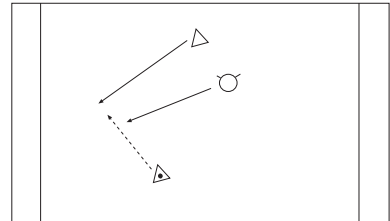
Ausspielen 2:1



Die Abwehrspielerin versucht, den Ball der Angreiferinnen zu berühren. Zuspieldarten variieren. Variation des Raumes.

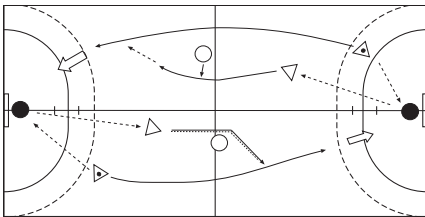
Erschweren

Ausspielen 2:1



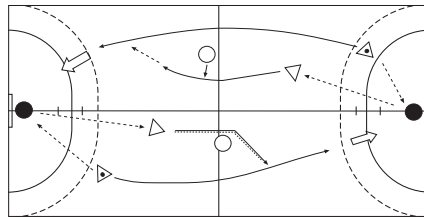
- Die Abwehrspielerin versucht, eine Spielerin kurz zu decken
- Raumeinschränkung
- Freie Bewegungsform

Ausspielen 2:1 im Gegenstoss



- Zonenvergrößerung
- Evtl. 3:1

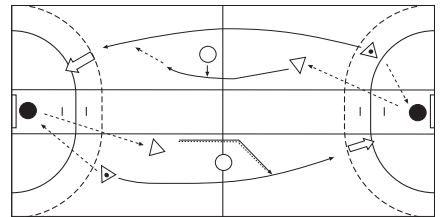
Ausspielen 2:1 im Gegenstoss



Der Abwehrspieler versucht, den Ball der Angreifer zu fangen.

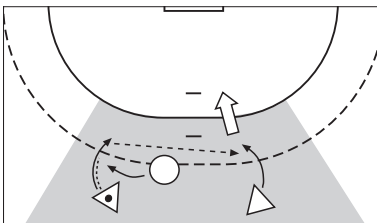
- Zuspieldarten variieren
- Aufgabenwechsel Ballgewinn

Ausspielen 2:1 im Gegenstoss



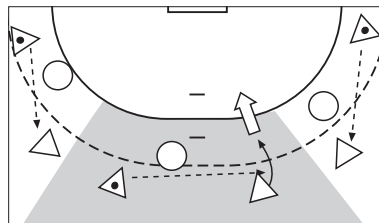
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Berührungsregel anwenden

Ausspielen 2:1



- Zonen vergrößern
- Prellen erlaubt

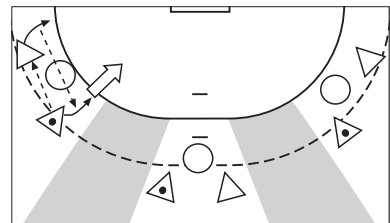
Ausspielen 2:1



Die Spielerinnen laufen in der Zone an und versuchen, ein Tor zu erzielen mit folgenden Zusatzregeln:

- Anlaufen ausserhalb 9 m
- Kein Aufhalten in der 9 m Zone

Ausspielen 2:1



- Zonen verkleinern
- Prellen verboten
- Berührungsregel einführen
- Positionen variieren

Das Ausspielen 2:1 mit Berührungsregel wird zum Schluss mit der Vorgabe 3 Tore aus 5 Angriffen auf seine Effizienz hin geprüft.

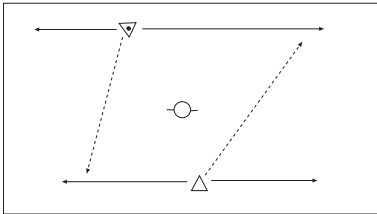
Zonengrösse den Fähigkeiten der Spieler anpassen.

Ausspielen 2:1

mit Rückraumspieler/in
und Kreisspieler/in

Erleichtern

Ausspielen 2:1

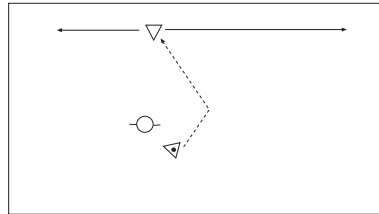


Die Abwehrspielerin versucht, den Ball der Angreiferin zu berühren. Beide bewegen sich in der Breite.

- Raumvergrößerung, freies Bewegen

Grundübung

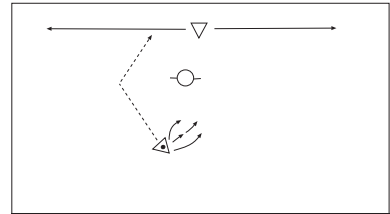
Ausspielen 2:1



Die Abwehrspielerin versucht, den Ball des Aufbauers zu berühren. Die Kreisläuferin bewegt sich in der Breite.

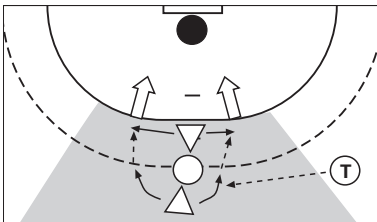
Erschweren

Ausspielen 2:1 mit Zuspieler



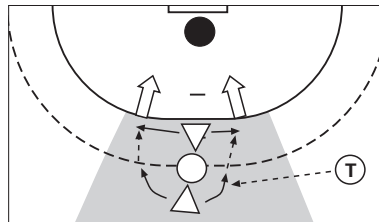
Die Abwehrspielerin versucht, die Kreisläuferin so zu decken, dass sie nicht angespielt werden kann.

Ausspielen 2:1



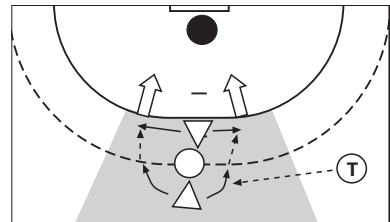
- Zonenvergrößerung

Ausspielen 2:1



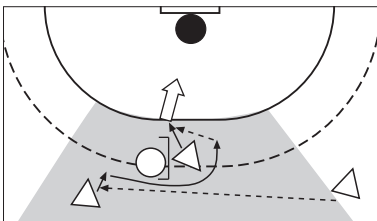
Der Abwehrspieler versucht, den Ball des Aufbauers zu berühren. Der Kreisläufer schliesst mit Torwurf ab.

Ausspielen 2:1



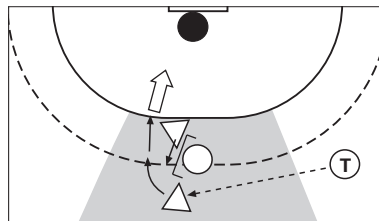
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Berührungsregel anwenden

Ausspielen 2:1



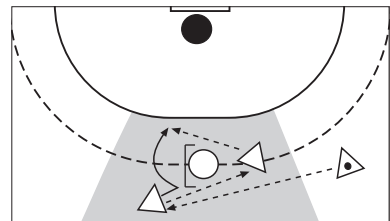
- Zonenvergrößerung
- Grundübung 2:0 als Basisübung
- Einführung Doppelpassspiel

Ausspielen 2:1



Die Kreisläuferin versucht, die Abwehrspielerin zu sperren: Nahtstellen anlaufen, Ausspielen, Sperren-Lösen

Ausspielen 2:1



Auslösung durch Doppelpassspiel: verschiedene Auflösungen: Ausspielen, Sperren-Lösen, Passtauschung

Das Ausspielen 2:1 mit Berührungsregel wird zum Schluss mit der Vorgabe 3 Tore aus 5 Angriffen auf seine Effizienz hin geprüft.

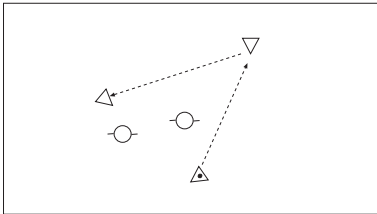
Zonengröße den Fähigkeiten der Spielerinnen anpassen.

Ausspielen 3:2

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspielern/-innen und
Flügelspieler/in

Erleichtern

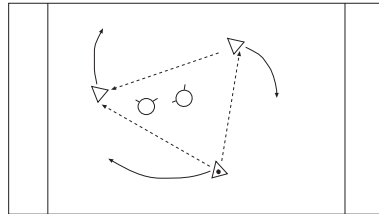
Ausspielen 3:2



- Raumvergrößerung
- Freies Bewegen
- Aufgabenwechsel bei Ballberührung
- Angreiferzahl erhöhen

Grundübung

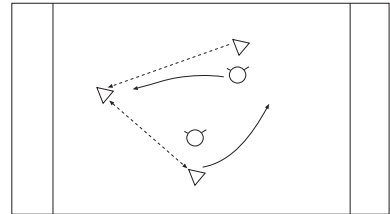
Ausspielen 3:2



- Die Abwehrspielerinnen versuchen, den Ball der Angreiferinnen zu berühren.
- Zuspielarten variieren
 - Variation des Raumes

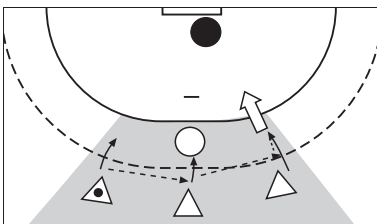
Erschweren

Ausspielen 3:2



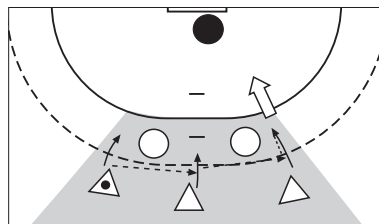
- Die Abwehrspielerinnen versuchen, die Ballträgerinnen oder den Ball zu berühren.
- Raumeinschränkung

Ausspielen 3:2



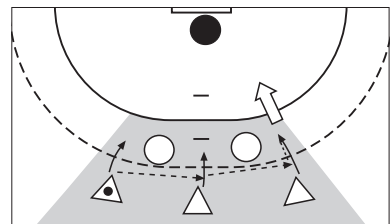
- Zonenvergrößerung
- Reduktion auf 3:1
- Anlaufrhythmus und Anlaufvariationen ohne Abwehr üben

Ausspielen 3:2



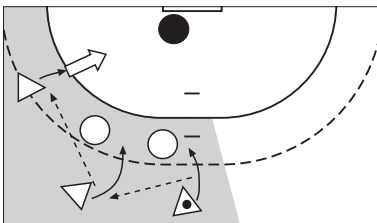
- Die Spieler laufen in der Zone an und versuchen, ein Tor zu erzielen. Entscheidung: Werfen oder Weiterspielen.

Ausspielen 3:2



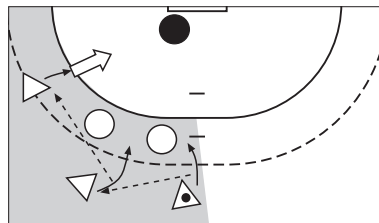
- Zonenverkleinerung
- Berührungsregel ausserhalb von 9 m
- Pellen verboten

Ausspielen 3:2



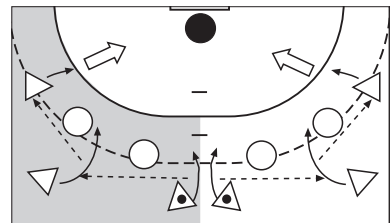
- Zonenvergrößerung
- Halbaktive Verteidigung
- 3 gegen 1

Ausspielen 3:2



- Die Rückraumspielerinnen versuchen, die Abwehrspielerinnen so zu binden, dass die Flügelspielerin abschliessen kann.

Ausspielen 3:2



- Zonenverkleinerung
- Berührungsregel
- Pellen verboten
- Wettkampforientiert

Ausspielen 3:2 dank Anlaufen sowohl mit den Rückraumspielern wie auch mit Einbezug des Flügels soll zu einer klaren Torchance führen. Vorgabe: mind. 3 Tore aus 5 Angriffen!

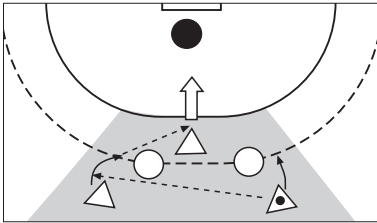
Jede Spielerin muss jede Position spielen können.

Ausspielen 3:2

mit Rückraumspielern/-innen und Kreisspieler/in

Erleichtern

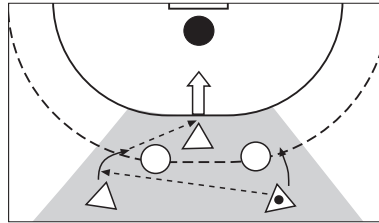
Ausspielen 3:2



- Zonenvergrößerung
- Prollen erlaubt

Grundübung

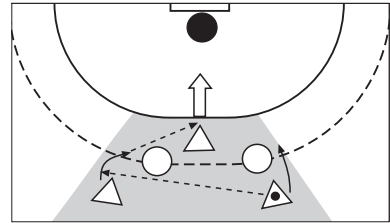
Ausspielen 3:2



Die Abwehrspielerinnen versuchen, den Ball der Aufbauspielerinnen zu gewinnen. Die Kreisläuferin bewegt sich in der Breite.

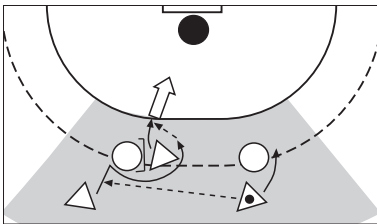
Erschweren

Ausspielen 3:2



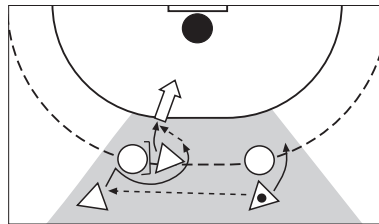
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Berührungsregel
- Passregel: 10 Zuspiele = 1 Tor

Ausspielen 3:2



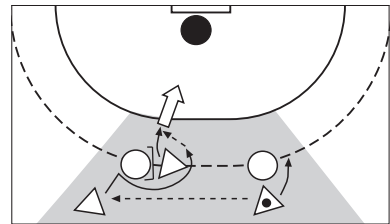
- Zonenvergrößerung
- 3 gegen 1

Ausspielen 3:2



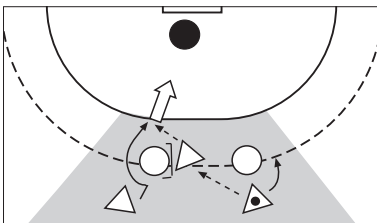
Der Kreisläufer bewegt sich in die Tiefe.

Ausspielen 3:2



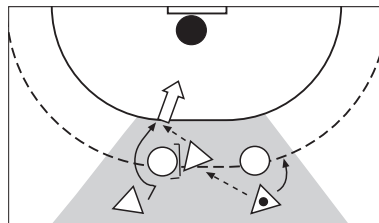
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Berührungsregel
- Übergang von drei Aufbauern auf zwei plus Kreisspieler

Ausspielen 3:2



- Zonenvergrößerung
- Gezielte Schulung der einzelnen Auslösungen
- Halbaktive Verteidigung

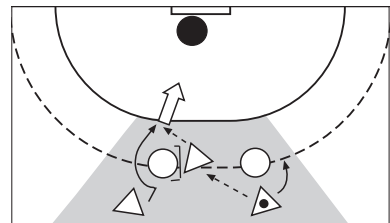
Ausspielen 3:2



Verschiedene Auslösungen über die Kreisläuferin:

- Doppelpass
- Passtauschung
- Sperren-Lösen

Ausspielen 3:2



- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Berührungsregel
- Übergang von drei Aufbauerinnen auf zwei plus Kreisspielerin

Als Kontrollübung eignet sich die erschwerte Form des Ausspiels 3:2 in einer beschränkten Zone. Alle Auslöseformen sind erlaubt. Die Spielform muss wettkampforientiert sein.

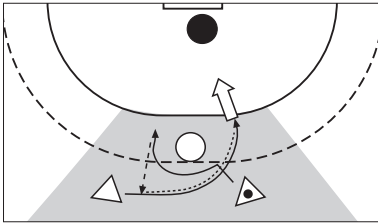
Alle Spielformen können sowohl auf der linken wie auf der rechten Angriffsseite gespielt werden.

Kreuzen 3:2

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspielern/-innen und
Kreisspieler/in

Erleichtern

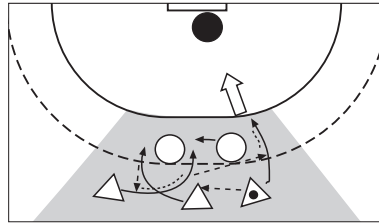
Kreuzen 2:1



Kreuzen 2:1 als technische Übungsform.

Grundübung

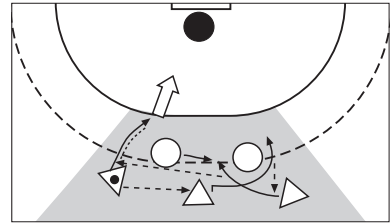
Kreuzen 3:2



Die Angreiferinnen müssen entscheiden, ob sie nach dem Kreuzen werfen oder weiterspielen.

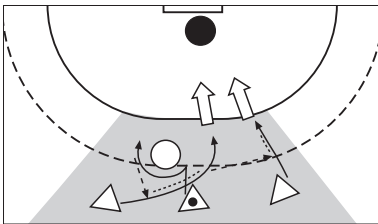
Erschweren

Kreuzen 3:2



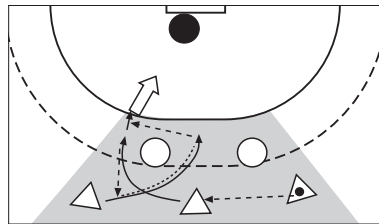
- Zonenverkleinerung
- Berührungsregel ausserhalb von 9 m
- Jede Auslösung muss mit einem Kreuzen erfolgen

Kreuzen 3:1



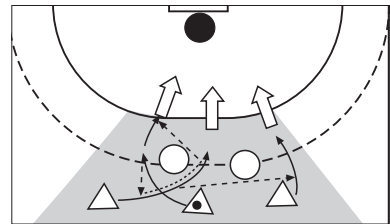
Die Auflösungen werden systematisch gegen einen Abwehrspieler geübt.

Kreuzen 3:2



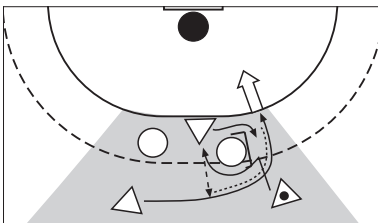
Der einkreuzende Spieler läuft nach erfolgtem Kreuzen weiter an den Kreis und wird dort sofort wieder angespielt.

Kreuzen 3:2



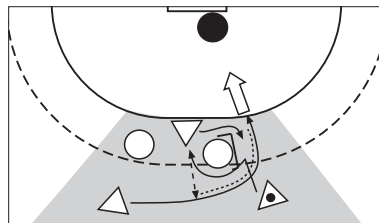
- Die Auslösung muss durch ein Kreuzen erfolgen; die Nachfolgehandlungen sind frei
- Wettkampforientiert

Kreuzen 3:2 mit Sperre



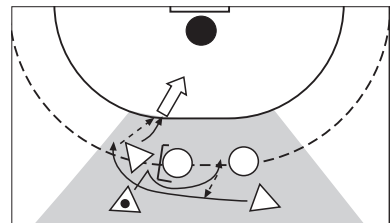
- Gezielte technische Schulung der Auslöseform
- Halbaktive Verteidigung

Kreuzen 3:2 mit Sperre



Die Kreisläuferin stellt für die eingekreuzte Rückraumspielerin eine Sperre. Durchbruch, Lösen, Doppelpass.

Kreuzen 3:2 mit Sperre



- Die Auslösung muss durch ein Kreuzen mit unterstützender Sperre erfolgen; die Nachfolgehandlungen sind frei
- Wettkampforientiert

Mit einem Wettkampf 3:2 kann die Beherrschung des Elements Kreuzen auf seine Tauglichkeit hin geprüft werden: jede Auslösung muss durch ein Kreuzen erfolgen.

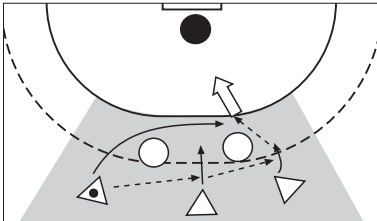
Wettkampforientierte Spielformen zum Thema Kreuzen werden realistischerweise erst ab 3:2, 4:3, etc. gespielt.

Ablaufen 3:2

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspielern/-innen und
Flügelspieler/in

Erleichtern

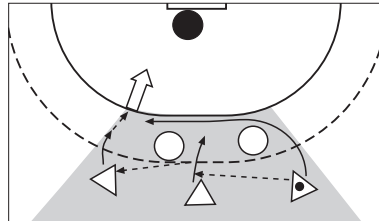
Ablaufen 3:2



- Zonenvergrößerung
- Die Abwehrspielerinnen müssen vor der Auslösung ausserhalb von 9 m verteidigen

Grundübung

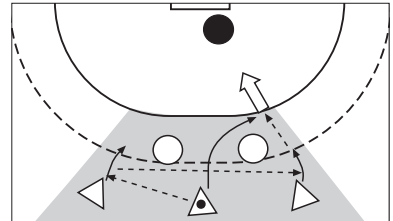
Ablaufen 3:2



Die Rückraumspielerin läuft nach Abgabe des Balles diagonal an den Kreis. Die beiden anderen passen ihre Positionen in der Breite an.

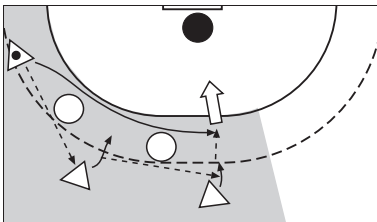
Erschweren

Ablaufen 3:2



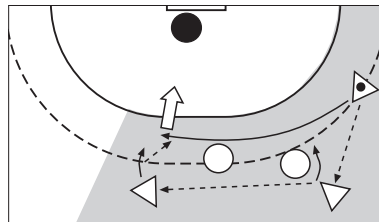
- Jede Position kann ablaufen
- Berührungsregel
- Pellen verboten

Ablaufen 3:2 Flügel



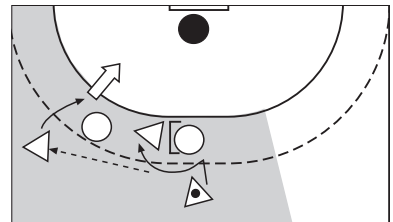
Das Flügelablaufen wird mit halbaktiver Abwehr eingeübt.

Ablaufen 3:2 Flügel



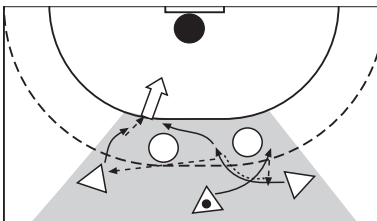
Der Flügelspieler läuft nach Abgabe des Balles an den Kreis. Die Aufbauspieler passen ihre Positionen an (der Rückraumspieler links geht an den Flügel).

Ablaufen 3:2 Flügel



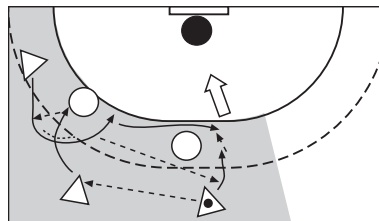
Der Flügelspieler stellt zusätzlich eine Sperre für den Rückraum Mitte, dieser bricht ab und umläuft die Sperre.

Ablaufen nach Kreuzen 3:2



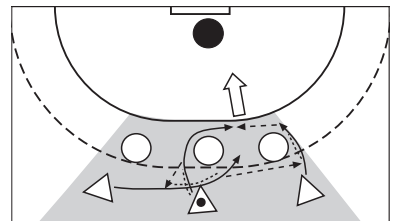
Das Ablaufen nach Kreuzen muss von jeder Position einzeln geübt werden.

Ablaufen nach Kreuzen 3:2



Die einkreuzende Angreiferin läuft weiter an den Kreis. Variation: Einkreuzte Flügelspielerin läuft weiter an den Kreis.

Ablaufen 3:3



- Wettkampf
- Best of five
- Alle Auslöseformen mit Ablaufen sind erlaubt

Die wettkampforientierte Übung «Ablaufen 3:3» ist eine zuverlässige Kontrolle für das Element Ablaufen.

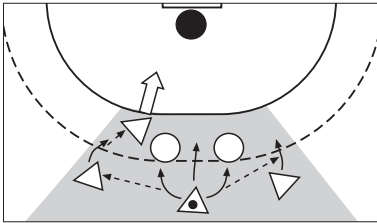
Beim Ablaufen ist darauf zu achten, dass der freiwerdende Platz von den zwei anderen Positionen genutzt wird.

Ausspielen 4:3

mit Rückraumspielern/-innen und Kreisspieler/in

Erleichtern

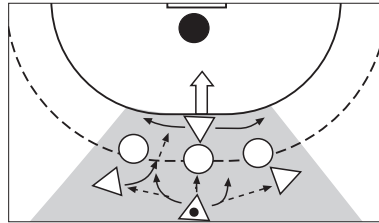
Ausspielen 4:2 / 4:3



- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Reduktion auf 4:2

Grundübung

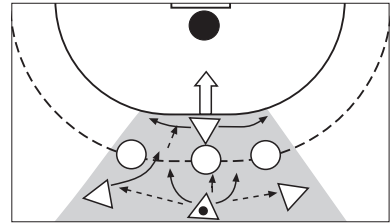
Ausspielen 4:3



Die Abwehrspielerinnen versuchen, den Ball der Angreiferinnen zu gewinnen. Die Kreisläuferin bewegt sich in der Breite.

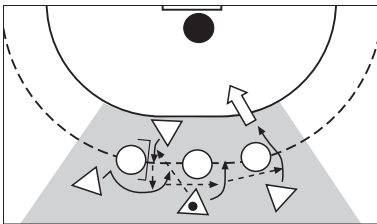
Erschweren

Ausspielen 4:3



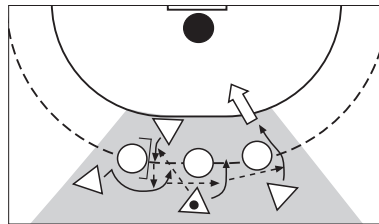
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Berührungsregel
- Passregel: 10 Pässe = 1 Tor

Dreiecksspiel 4:2 / 4:3



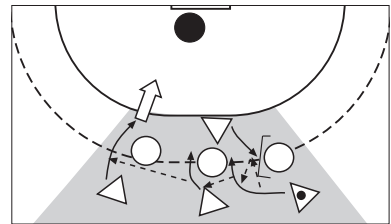
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Reduktion auf 4:2

Dreiecksspiel 4:3



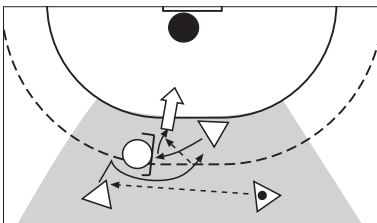
Der Kreisläufer erhält den Ball von dem Aufbau Mitte und läuft zur Sperre für den Aufbau links. Analoge Ausführung für die andere Seite.

Doppelpassspiel 4:3



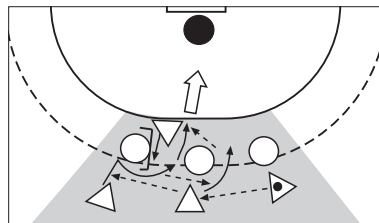
Der Kreisläufer erhält den Ball von demjenigen Aufbau, für den er sperren wird, und spielt ihn nach erfolgter Sperre wieder zurück.

Ausspielen 4:3 mit Sperre



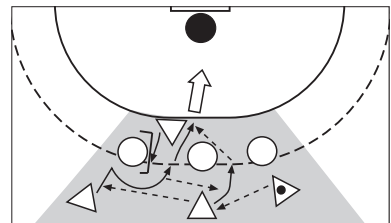
- Zonenvergrößerung
- Reduktion auf 3:1
- Gezielte Schulung der einzelnen Auslösungen

Sperren-Lösen 4:3



Passspiel der Rückraumspielerin, Sperre durch Kreisspielerin links oder rechts. Verschiedene Auflösungen möglich.

Sperren-Lösen 4:3



- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Übergang auf 2 Kreisläufer
- Wettkampfformen

Als Kontrollübung dient der Wettkampf 4:3 mit allen bekannten Auslösungen. Tore aus Dreiecksspiel und Doppelpassspiel zählen doppelt.

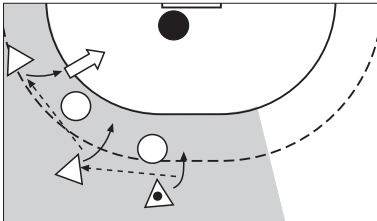
Erschweren der Kontrollübung durch Verkleinerung der Zone oder Erweiterung auf 4:4.

Ausspielen 4:3

mit Rückraum-, Flügel- und Kreisspieler/in

Erleichtern

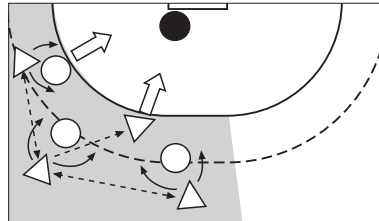
Ausspielen 3:2 / 4:3



- Zonenvergrößerung
- Grundübung 3:2 (2 Rsp und Fl)

Grundübung

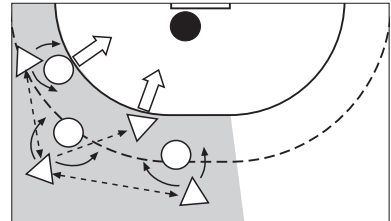
Ausspielen 4:3



Die Abwehrspielerinnen versuchen, den Ball der Aufbauenden zu gewinnen; die Kreisläuferin bewegt sich in der Breite.

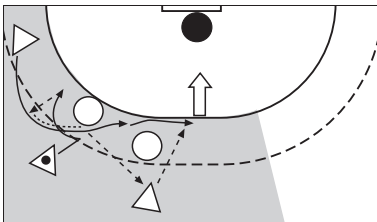
Erschweren

Ausspielen 4:3



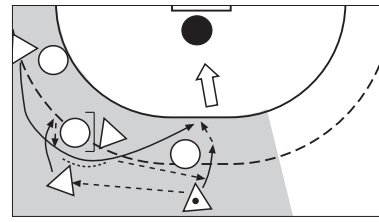
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Wettkampfformen

Kreuzen mit Flügel 3:2



- Grundübung Kreuzen mit Flügel 3:2
- Gezielte Auslösung 4:3 mit halbaktiver Abwehr

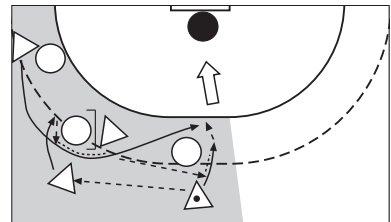
Kreuzen mit Flügel 4:3



Der Flügel wird vom Rückraumspieler eingekreuzt. Der Kreisläufer stellt dazu unterstützend eine Sperre.

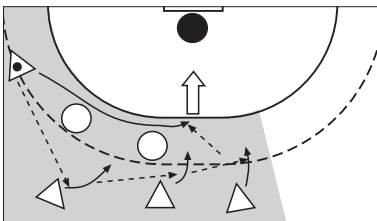
- Übergang auf zwei Kreisläufer

Kreuzen mit Flügel 4:3



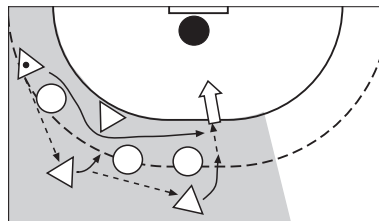
- Zonenverkleinerung
- Wettkampfformen

Ablaufen des Flügels 4:3



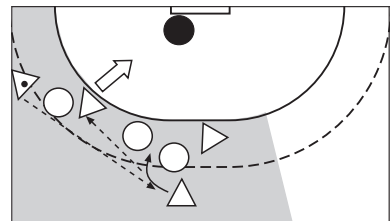
- Zonenvergrößerung
- Reduktion auf 4:2

Ablaufen des Flügels 4:3



Nach Abgabe des Balles läuft der Flügel als zweite Kreisläuferin an den Kreis. Die beiden Rückraumspielerinnen passen ihre Positionen an.

Ausspielen 4:3 mit 2 KL



Die Angreiferinnen spielen mit zwei Kreisspielerinnen weiter, wenn sich beim Übergang keine Abschlussmöglichkeit ergeben hat.

Ausspielen 4:3 mit 2 Rückraumspielerinnen, einer Kreis- und einer Flügelspielerin wettkampforientiert (z.B. Best of five), alle Auslöseformen sind erlaubt.

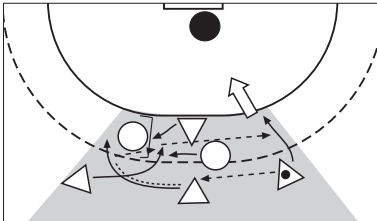
Berührungsregel ausserhalb 9 m begünstigt die offensive Deckung und schafft Platz für die Kreisspielerin.

Kreuzen 4:3

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspielern/-innen und
Kreisspieler/in

Erleichtern

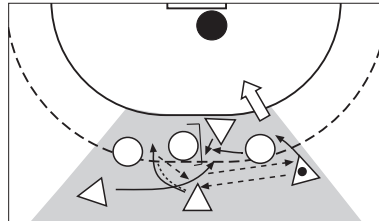
Kreuzen 4:3



- Zonenvergrößerung
- Gezielte Auslöseformen 4:2
- Grundübung 3:2

Grundübung

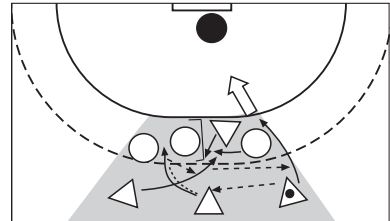
Kreuzen 4:3



Die Angreiferinnen versuchen durch ein Kreuzen, ausgelöst in der Mitte, die Abwehr auszuspielen. Die Kreisläuferin unterstützt mit einer Sperre.

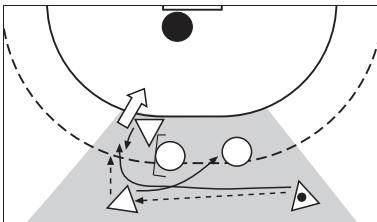
Erschweren

Kreuzen 4:3



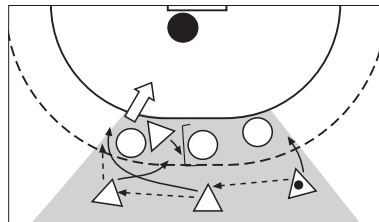
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Wettkampforientierte Formen: Wechsel der Angreiferinnen bei Fehlwurf

Doppelpass der Rsp 4:3



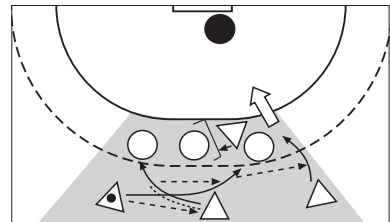
- Zonenvergrößerung
- Gezielte Auslöseformen 2:1
- Grundübung 3:2

Doppelpass der Rsp 4:3



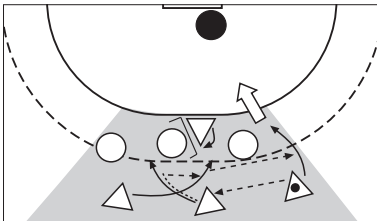
Die Angreifer versuchen durch ein Doppelpassspiel, ausgelöst in der Mitte, die Abwehr auszuspielen. Der Kreisläufer unterstützt mit einer Sperre.

Doppelpass der Rsp 4:3



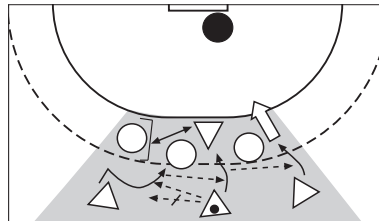
- Zonenverkleinerung
- Weiterführung der Elemente durch Kreuzen
- Wettkampforientierte Formen: Best of five

Freies Spiel 4:3



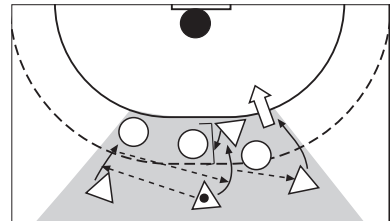
- Zonenvergrößerung
- Repetition der Auslösungen ohne Abwehr
- Grundübung 3:2

Freies Spiel 4:3



Verschiedene Auslösungen mit Integration der Kreisspieler. Alle bekannten Auslösungen sind erlaubt.

Freies Spiel 4:3



- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientierte Formen: Wechsel der Angreifer bei Fehlwurf
- Best of five

Im freien Spiel 4:3 wird kontrolliert, ob die Elemente Kreuzen, Sperren, Doppelpass, Ablaufen des Flügels gewinnbringend eingesetzt werden können.

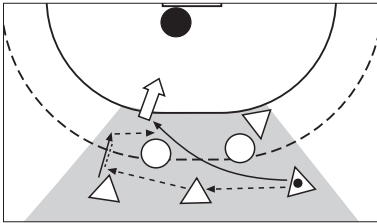
Wettkampforientierte Zielvorgaben erzeugen zusätzlichen Stress, was eine Erschwerung der Übung bedeutet.

Ablaufen 4:3

mit Rückraumspielern/-innen- und Kreisspieler/in

Erleichtern

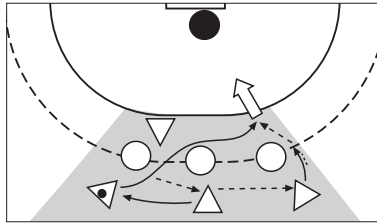
Ablaufen 4:3



- Zonenvergrößerung
- Gezielte Auslöseformen 4:2
- Grundübung 3:2

Grundübung

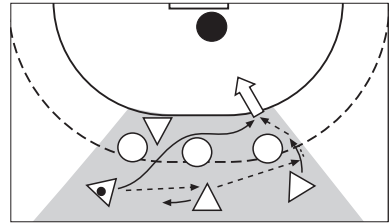
Ablaufen 4:3



Die Rückraumspielerin läuft nach Abgabe des Balles diagonal an den Kreis. Die beiden anderen passen ihre Positionen an.

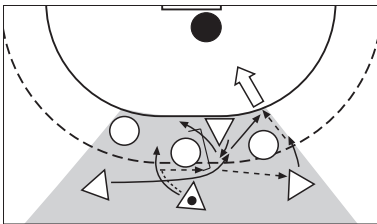
Erschweren

Ablaufen 4:3



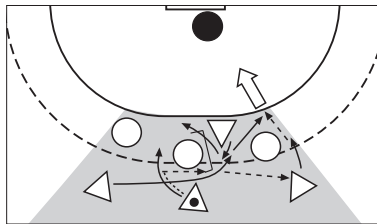
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Berührungsregel ausserhalb 9 m
- Wettkampforientierte Formen

Ablaufen nach Kreuzen 4:3



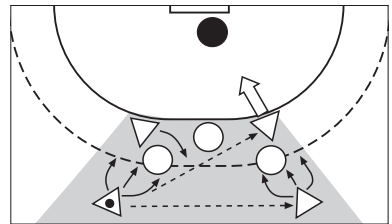
- Zonenvergrößerung
- Gezielte Auslöseformen
- Grundübung Kreuzen 4:3
- Halbaktive Verteidigung

Ablaufen nach Kreuzen 4:3



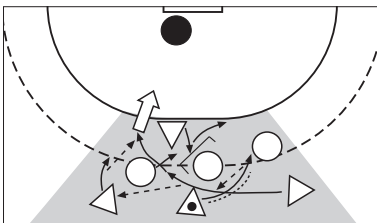
Der eingekreuzte Rückraumspieler spielt, wenn er nach dem Kreuzen nicht selber werfen kann, den Ball weiter und läuft in die 9-m-Zone ab. Unterstützung durch Sperre.

Ablaufen nach Kreuzen 4:3



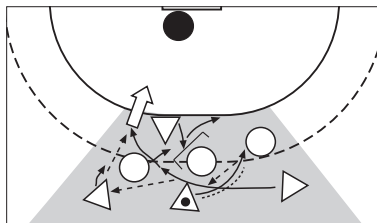
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Weiterspielen mit zwei Kreisspielern
- Wettkampforientierte Formen

Ablaufen 4:3



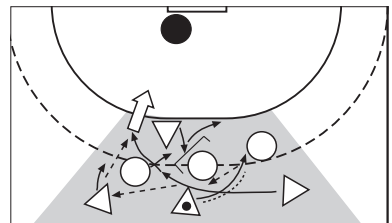
- Zonenvergrößerung
- Gezielte Auslöseformen
- Reduktion auf 4:2

Ablaufen 4:3



Jede Auslöseform muss ein Ablaufen enthalten. Kreistore zählen doppelt.

Ablaufen 4:3



- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Berührungsregel ausserhalb 9 m
- Wettkampforientierte Formen

Kontrolle: Wettkampfformen werden mit Ablaufen gegen eine offensive Abwehr (Berührungsregel) im 4:3 gespielt. Erzieltes Tor zählt, wenn Auslösung aufgrund eines Ablaufens bzw. Kreuzens und Ablaufens erfolgt.

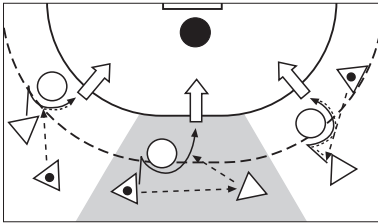
Eine offensive Abwehr ist Voraussetzung für den Einsatz des Ablaufens; die Berührungsregel hilft, dies zu erreichen.

Auslösungen 2:2

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspieler/in und Flügelspieler/in

Erleichtern

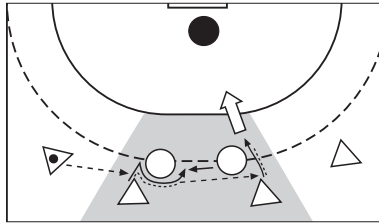
Durchbruch 1:1 mit Zuspieler



- Gezielte technische Schulung der Auslöseform
- Gezielte Durchbruchschulung
- Schulung von Ballweitzerspielen unter Behinderung

Grundübung

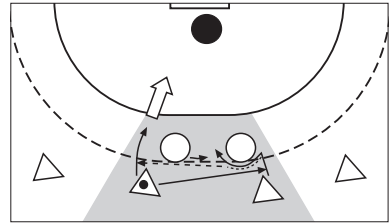
Durchbruch 2:2 mit Zuspieler



Die Aufbauspielerinnen versuchen, nach dem Zuspiel durch den Gewinn des Zweikampfes zu werfen oder eine Überzahlsituation auszulösen.

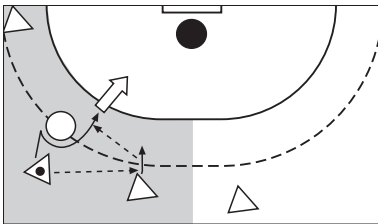
Erschweren

Durchbruch 2:2



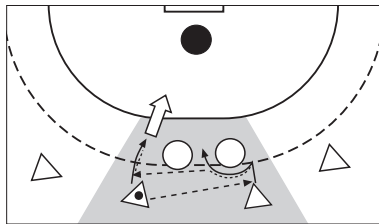
Die Aufbauspielerinnen versuchen, durch den Gewinn des Zweikampfes zu werfen oder eine Überzahlsituation auszulösen.

Laufwegtäuschung 2:1



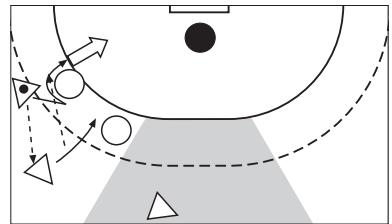
- Gezielte technische Schulung der Auslöseform
- Gezielte Durchbruchschulung
- Schulung von Ballweitzerspielen unter Behinderung

Laufwegtäuschung 2:2



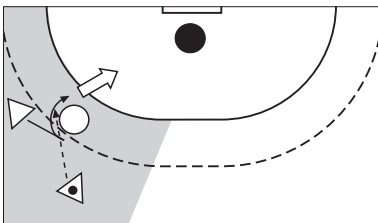
Der Aufbauspieler (ohne Ball) täuscht einen Laufweg nach aussen an, bricht ab und läuft zwischen die Verteidiger.
Auflösung: Wurf oder Überzahl

Laufwegtäuschung 2:2



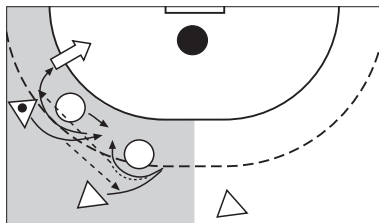
Der Flügelspieler täuscht einen Laufweg nach innen an, bricht ab und macht einen Aussendurchbruch. Der Aufbauunterstützt mit einer Passtäuschung.

Abbrechen 2:1 mit Flügel



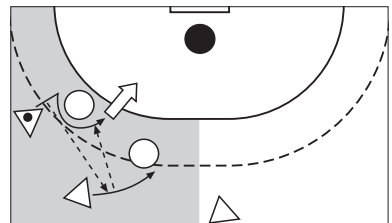
- Reduktion auf 2:1

Abbrechen 2:2 mit Flügel



Der Flügel und die Aufbauspielerinnen ziehen gegen innen an. Die Aufbauspielerin bricht gegen aussen ab, wirft oder erzielt eine Überzahlsituation.

Abbrechen 2:2 mit Flügel



Freies Spiel 2:2 mit folgenden Auslösungen:

- Durchbruch
- Laufwegtäuschung
- Abbruch

Im freien Spiel 2:2 wird die Effizienz der trainierten Elemente geprüft. Mit der Grösse der Zone kann der Schwierigkeitsgrad angepasst werden.

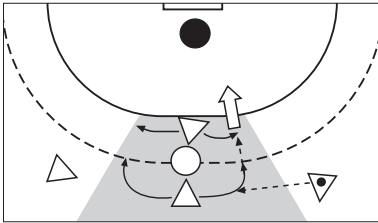
Zwei Zuspielerinnen ausserhalb der Zone erleichtern das Anlaufen und Druckmachen vor der Auslösung.

Auslösungen 2:2

mit Rückraumspieler/in und Kreisspieler/in

Erleichtern

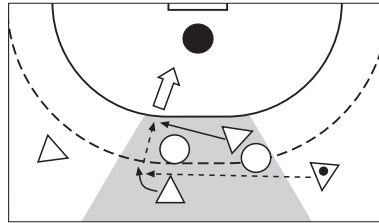
Ausspielen 2:1 mit Zuspieler



- Zonenvergrößerung

Grundübung

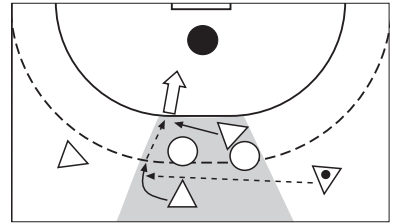
Ausspielen 2:2 mit Zuspieler



Die Abwehrspielerin versucht, das Zuspiel der Aufbauspielerin abzuwehren. Die Kreisläuferin bewegt sich in der Breite. Abschluss immer mit Torwurf.

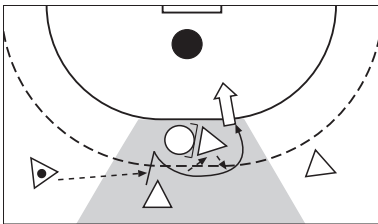
Erschweren

Ausspielen 2:2 mit Zuspieler



- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten

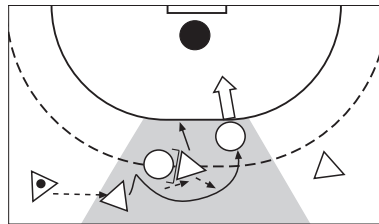
Sperren 2:1



Der Kreisläufer versucht, durch die Bewegung in die Tiefe den Abwehrspieler zu sperren.

- Sperren-Lösen
- Anlaufen der Nahtstelle

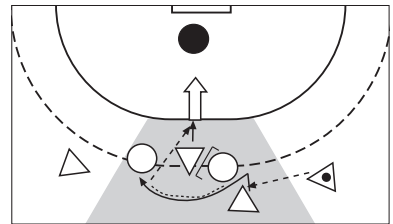
Sperren(-Lösen) 2:2



Der Kreisläufer versucht, durch die Bewegung in die Tiefe den Abwehrspieler zu sperren.

- Sperren-Lösen
- Anlaufen der Nahtstelle

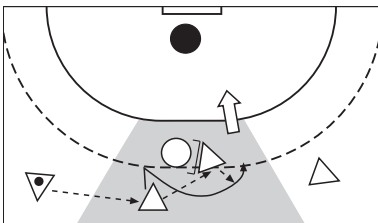
Sperren 2:2



Mit verschiedenen Auflösungsvarianten:

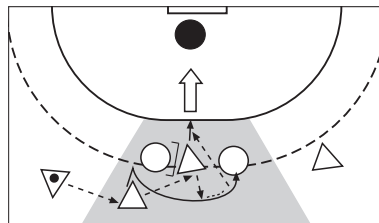
- Sperren-Lösen
- Durchbrechen
- Scheinsperre

Ausspielen 2:1



- Grundübung 2:1 als Basisübung
- Repetition des Doppelpassspiels

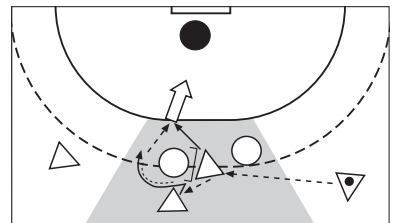
Doppelpassspiel 2:2



Mit verschiedenen Auflösungsvarianten:

- Ausspielen
- Durchbrechen
- Sperren-Lösen

Dreiecksspiel 2:2



Mit verschiedenen Auflösungsvarianten:

- Ausspielen
- Passtauschung
- Sperren-Lösen

Im freien Spiel 2:2 mit Zuspieler (Wettkampfform) wird das Zusammenspiel Rückraumspieler – Kreisspieler überprüft. Auslöseformen können bis zum Spiel 6:6 angewendet werden.

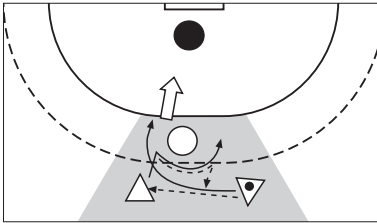
Bei diesen Spielformen ist eine passive Zuspielstation unabdingbar, sonst muss der Aufbauer vor dem Pellen anlaufen.

Kreuzen 2:2

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspieler/in und Flügelspieler/in

Erleichtern

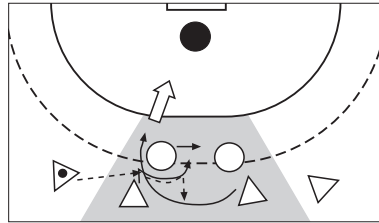
Kreuzen 2:1



- Gezielte technische Schulung der Auslöseform
- mit Wettkampfcharakter

Grundübung

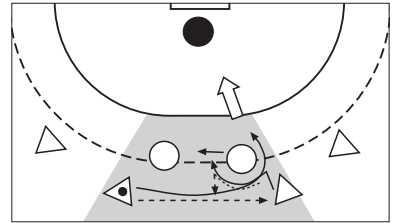
Kreuzen 2:2 mit Zuspieler



Die Aufbauspielerin versucht, durch Durchbrechen ihre Gegenspielerin zu binden.
Auflösung durch Wurf oder Weiterspielen.

Erschweren

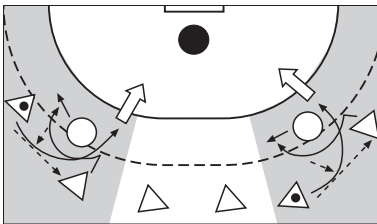
Kreuzen 2:2



Gezieltes Auslösen des Kreuzens.
Auflösungen:

- Wurf
- Weiterspielen
- Rückpassvariationen

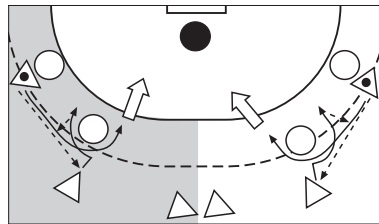
Kreuzen 2:1 mit Flügel



Gezielte Schulung von:

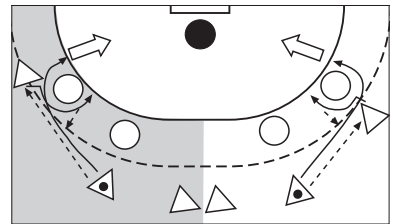
- Anlaufen und Platz schaffen
- Kreuzen als vorgegebene Auslöseform
- Entscheidungsverhalten

Kreuzen 2:2 mit Flügel



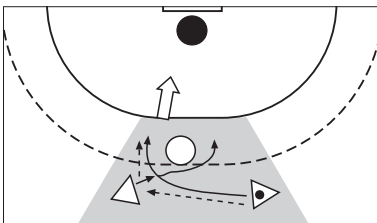
Der Aufbauspieler versucht, gegen aussen durchzubrechen. Auflösung durch Wurf oder Weiterspielen (Kreuzen mit Flügel).

Kreuzen 2:2 mit Flügel



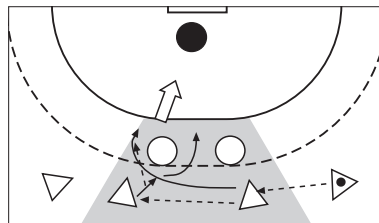
Der Flügelspieler versucht, gegen innen durchzubrechen. Auflösung durch Wurf, Weiterspielen (Kreuzen mit Aufbauer) oder Rückpass.

Doppelpass 2:1



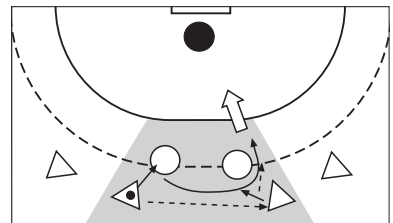
- Gezielte technische Schulung der Auslöseform
- mit Wettkampfcharakter

Doppelpass 2:2



Die Aufbauspielerin versucht, nach dem Zuspiel auf der Gegenseite vor der zweiten Aufbauerin durchzulauen. Auflösung durch Wurf, Doppelpass oder Weiterspielen.

Doppelpass 2:2



Gezieltes Auslösen des Doppelpass-spieles.
Auflösungen durch Wurf, Abbrechen oder Rückpassvariationen.

Kontrollübung: Das freie Spiel 2:2 unter Wettkampfbedingungen (Wechsel der Angreifer bei Fehlwurf oder Best of five). Variieren der Zonengrösse (Schwierigkeitsgrad).

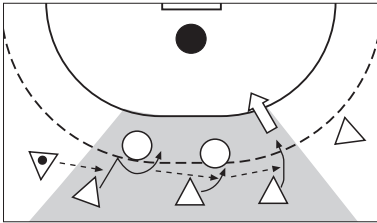
Das erfolgreiche Spiel 2:2 ist ein wesentliches Teilziel zum Spiel 4:4.

Auslösungen 3:3

mit Rückraumspielern/-innen
mit Rückraumspielern/-innen und
Flügelspieler/in

Erleichtern

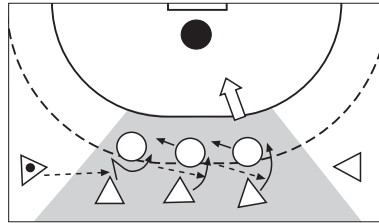
Durchbrechen 3:2



- Gezielte Schulung der Täuschungen
- Prellen erlaubt

Grundübung

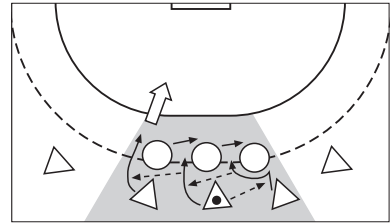
Durchbrechen 3:3



Die Aufbauspielerinnen versuchen, durch den Gewinn des Zweikampfes durchzubrechen oder eine Überzahl auszulösen.
Pass durch Zuspielerinnen.

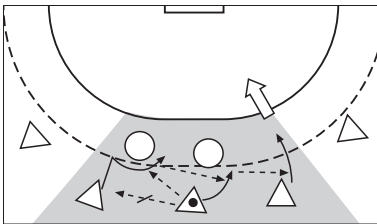
Erschweren

Durchbrechen 3:3



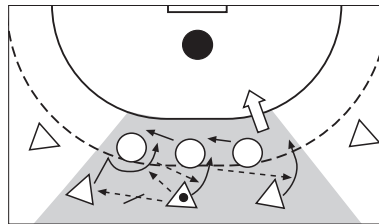
- Zonenverkleinerung
- ohne Zuspielerin
- Wettkampforientiert

Laufwegtäuschung 3:2



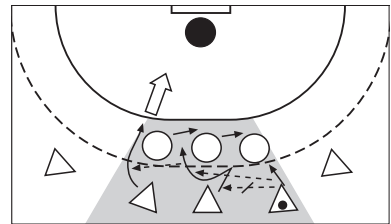
- Gezielte Schulung der Laufwegtäuschung ohne Ball
- Unterstützung der Aktion durch Passtäuschung
- Zonenvergrößerung

Laufwegtäuschung 3:3



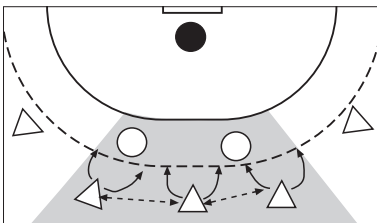
Der Aufbauspieler versucht, mit einer Laufwegtäuschung ohne Ball seinen Gegenspieler zu überlaufen. Mit Erhalt des Balles bricht er durch oder löst eine Überzahl aus.

Laufwegtäuschung 3:3



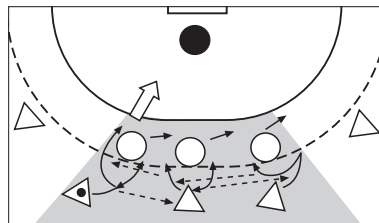
- Zonenverkleinerung
- Variation der Laufwegtäuschung gegen aussen
- Wettkampforientiert

Abbrechen 3:2



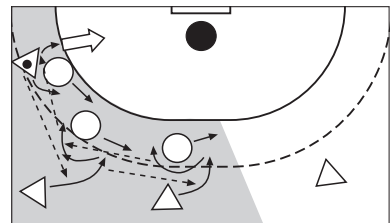
- Zonenvergrößerung
- Gezieltes Üben auf verschiedenen Positionen
- Ausspielen 3:2 durch wirkungsvolles Anlaufen

Abbrechen 3:3



Die Aufbauerinnen versuchen, mit gezieltem Anlaufen die Verteidigung auf eine Seite zu ziehen; die mittlere oder äussere Aufbauerin bricht ab, wirft oder erzeugt Überzahl.

Abbrechen 3:3 mit Flügel



Die drei Angreiferinnen ziehen gegen innen an; der Rückraum Mitte bricht ab, macht einen Durchbruch oder erzeugt gegen aussen eine Überzahlsituation.

Mit Durchbrechen, Laufwegtäuschung und Abbrechen lässt sich kontrollieren, ob drei Aufbauer bzw. zwei Aufbauer und ein Flügel (ohne Unterstützung eines Kreisspielers) in der Lage sind, 3:3 Tore zu erzielen.

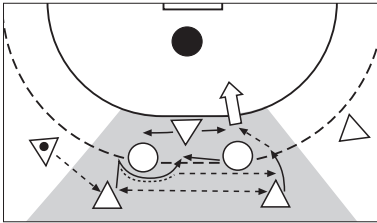
Die Grösse der Zone ist bei dieser Kontrollübung bezüglich Schwierigkeitsgrad ein sehr wichtiger Faktor!

Auslösungen 3:3

mit Rückraumspielern/-innen und
Kreisspieler/in

Erleichtern

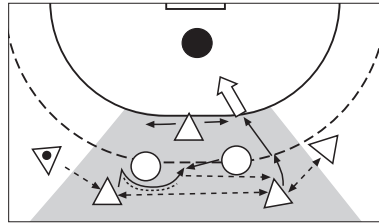
Durchbrechen 3:2



- Gezielte technische Schulung der Auslöseformen
- Prellen erlaubt

Grundübung

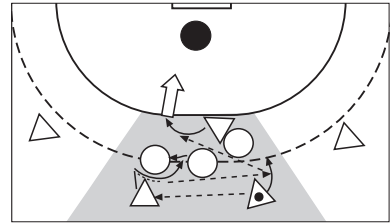
Durchbrechen 3:3



Die Aufbauspieler:in versucht, durch den Gewinn des Zweikampfes durchzubrechen oder eine Überzahl auszulösen.
Pass durch Zuspieler:innen.

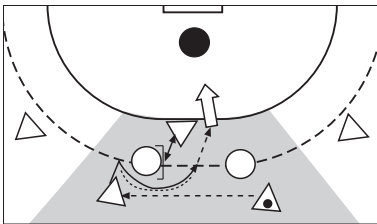
Erschweren

Durchbrechen 3:3



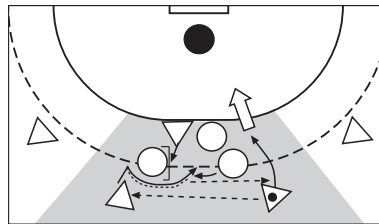
- Zonenverkleinerung
- ohne Zuspieler:in
- Wettkampforientiert
- Abschluss durch Kreis zählt doppelt

Sperren-Lösen 3:2



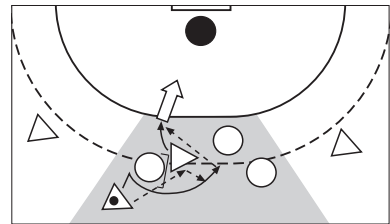
- Gezielte Schulung des Entscheidungsverhaltens
- Weiterspielen unter Behinderung
- Prellen erlaubt

Doppelpass 3:3



Der Kreisspieler stellt eine Sperre für den durchbrechenden Aufbauspieler. Auflösung durch Wurf, Kreisanspiel oder Weiterspielen zur Überzahlssituation.

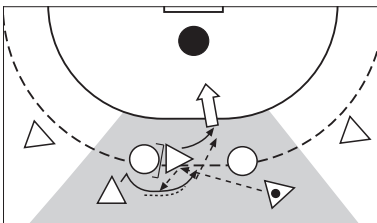
Doppelpass 3:3



Die Sperre wird mit einem Zuspiel zum herauslaufenden Kreisspieler ausgelöst.

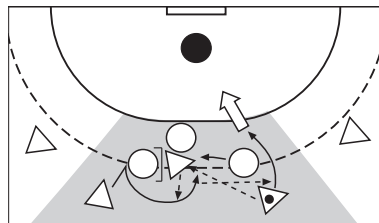
- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientiert

Dreiecksspiel 3:2



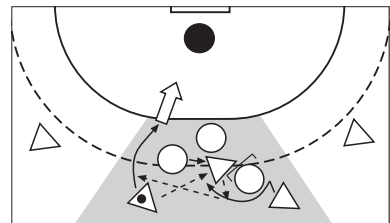
- Gezieltes Automatisieren der Abläufe 3:1 und 3:2
- Schulung des Entscheidungsverhaltens
- Prellen erlaubt

Dreiecksspiel 3:3



Die Aufbauspieler:in läuft nach dem Zuspiel von der Kreisspieler:in in die Nahtstelle. Auflösung durch Wurf, Kreisanspiel oder Weiterspielen zur Überzahlssituation.

Dreiecksspiel 3:3



- Variieren der Seiten
- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientiert

Wettkämpfe im Spiel 3:3 mit zwei Rückraumspieler:innen und einem Kreisläufer eignen sich hervorragend, um die Wirksamkeit der Auslöseformen zu überprüfen.

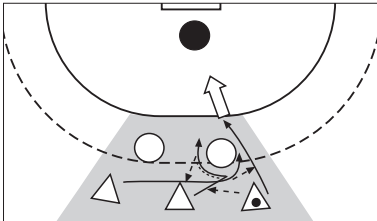
Mit klaren Ansagen können Missverständnisse unter den Angreifer:innen vermindert werden.

Kreuzen 3:3

mit Rückraumspielern/-innen und Kreisspieler/in

Erleichtern

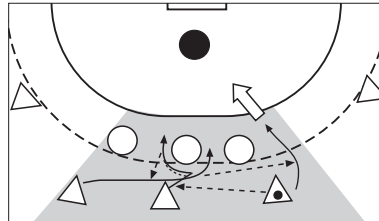
Kreuzen 3:2 (3 Rsp)



- Gezielte technische Schulung der Auslöseform
- Pellen erlaubt
- Zonenvergrößerung

Grundübung

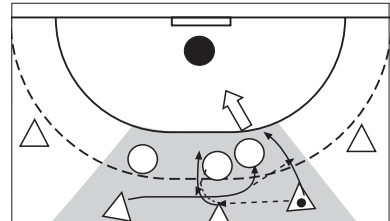
Kreuzen 3:3 (3 Rsp)



Die Aufbauspielerin versucht, mit Anlaufen und Durchbrechen mind. eine Abwehrspielerin zu binden. Auflösung durch Wurf oder Weiterspielen (Kreuzen).

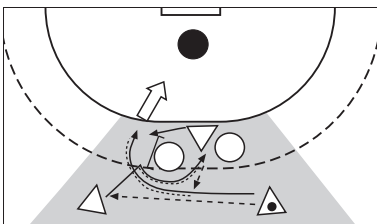
Erschweren

Kreuzen 3:3 (3 Rsp)



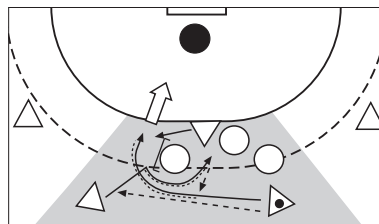
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Best of five

Kreuzen 3:2 (2 Rsp, 1Ks)



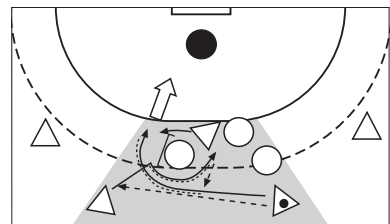
- Zonenvergrößerung
- Halbaktive Verteidigung
- Gezielte Schulung des Kreuzens

Kreuzen 3:3 (2 Rsp, 1Ks)



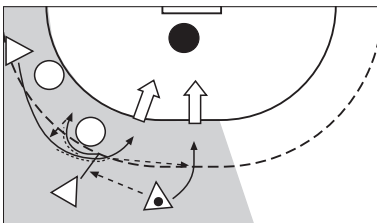
Die Aufbauspieler versuchen, mit Kreuzen mind. einen Abwehrspieler zu binden. Der Kreisläufer unterstützt mit einer Sperre.

Kreuzen 3:3 (2 Rsp, 1Ks)



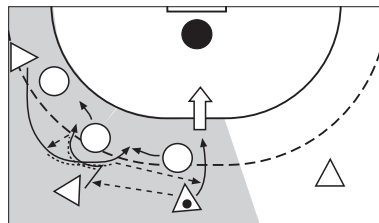
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Wettkampfformen

Kreuzen 3:2 (2 Rsp, 1 FI)



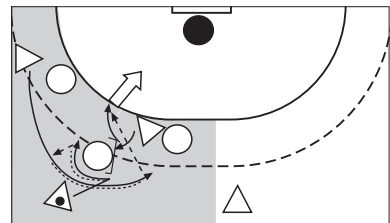
- Zonenvergrößerung
- Reduktion auf 3:2
- Gezielte Schulung des Kreuzens mit Flügel

Kreuzen 3:3 (2 Rsp, 1 FI)



Die Aufbauspielerin versucht, mit Kreuzen seine Abwehrspielerin zu binden. Der eingekreuzte Flügel kann durchbrechen oder eine Überzahlsituation auslösen.

Kreuzen 3:3 (1 Rsp, 1 Ks, 1 FI)



Die eingekreuzte Flügelspielerin wird von der Kreisspielerin durch eine Sperre unterstützt.

Freies Spiel 3:3; alle Auslösungen mit Kreuzen, die zu einem Tor führen, zählen doppelt.

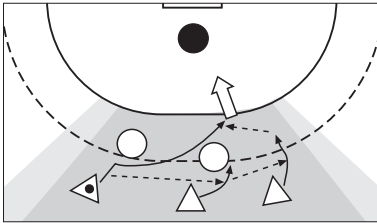
Mit Spezialaufgaben für die Abwehrspieler kann die Ausgangslage für Angreifer erleichtert bzw. erschwert werden.

Ablaufen 3:3

mit Rückraumspielern/-innen

Erleichtern

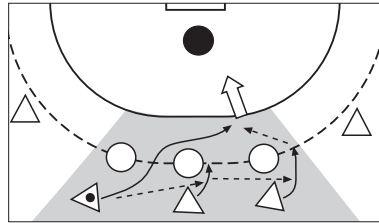
Ablaufen 3:3



- Zonenvergrößerung
- Prollen erlaubt
- Gezielte Auslösung
- Reduktion auf 3:2

Grundübung

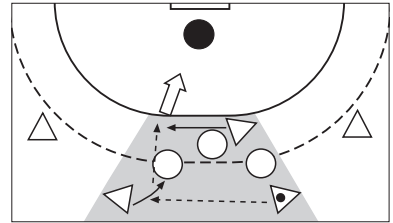
Ablaufen 3:3



Die Aufbauerin läuft nach der Ballabgabe diagonal in die 9 m Zone ab. Auflösung mit Pass an den Kreis, Durchlaufen, Durchbrechen.

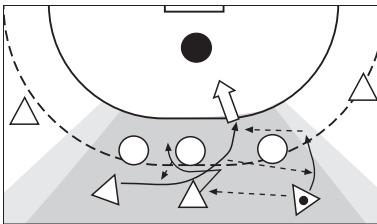
Erschweren

Ablaufen 3:3



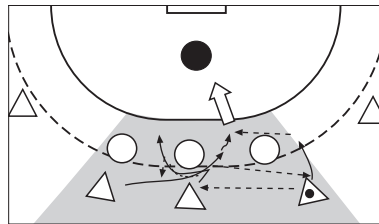
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Weiterspielen mit 2 Rsp + 1 Ks
- Best of five

Ablaufen nach Kreuzen 3:3



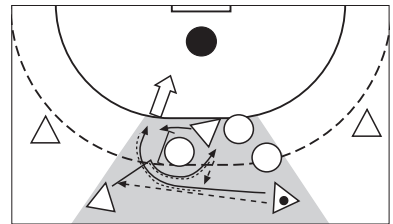
- Zonenvergrößerung
- Prollen erlaubt
- Gezielte Auslösung
- Reduktion auf 3:2

Ablaufen nach Kreuzen 3:3



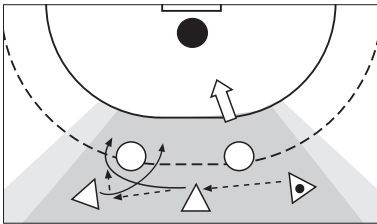
Der eingekreuzte Aufbauspieler läuft weiter in die 9 m-Zone. Auflösung durch Doppelpass, Durchlaufen, Durchbrechen.

Ablaufen nach Kreuzen 3:3



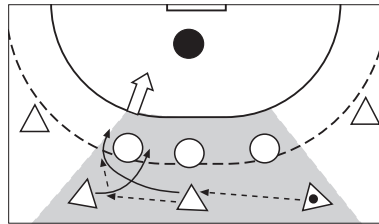
- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Weiterspielen mit 2 Rsp + 1 Ks
- Best of five

Doppelpass 3:2



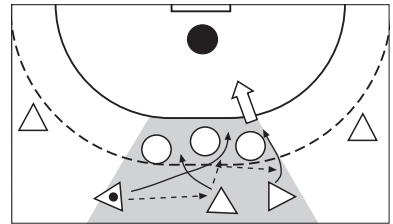
- Zonenvergrößerung
- Prollen erlaubt
- Gezielte technische Schulung der Auslösung

Doppelpass 3:3



Die Aufbauspielerin versucht, nach dem Zuspiel auf der Gegenseite vor der Mitspielerin durchzulaufen. Auflösung durch Wurf, Doppelpass, Weiterspielen.

Doppelpass 3:3



- Zonenverkleinerung
- Prollen verboten
- Verschiedene Auslösungen auf allen Positionen
- Best of five

Alle Auslöseformen mit drei Rückraumspielerinnen zum Thema Ablaufen 3:3 frei kombinieren. Wettkampf mit Wechsel der Angreiferinnen bei Fehlwurf.

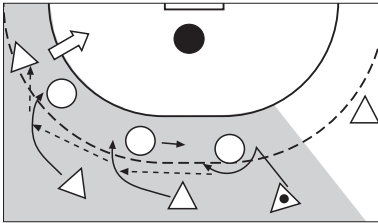
Die Übung kann dadurch erschwert werden, dass nach jedem Angriff die Positionen rotiert werden müssen.

Auslösungen 4:4

mit Rückraumspielern/-innen und Flügelspieler/in

Erleichtern

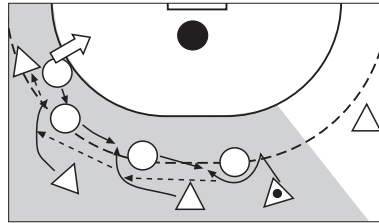
Durchbrechen 4:3



- Gezielte Schulung der Täuschungen
- Prollen erlaubt

Grundübung

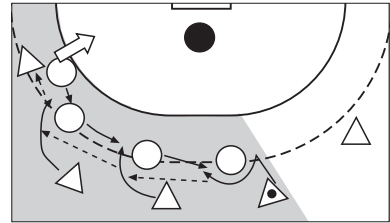
Durchbrechen 4:4



Die Angriffsspielerin versucht, durch den Gewinn des Zweikampfes durchzubrechen oder eine Überzahl auszulösen.

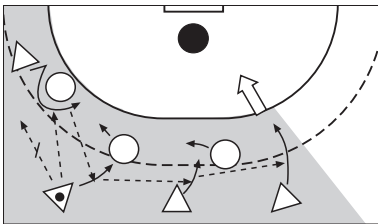
Erschweren

Durchbrechen 4:4



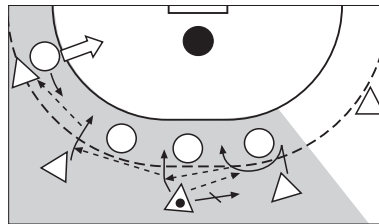
- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientiert

Laufwegtäuschungen 4:3



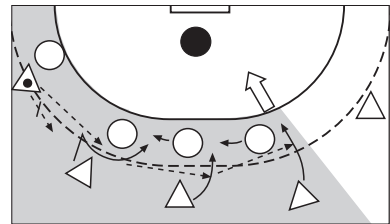
- Gezielte Schulung der Laufwegtäuschung ohne Ball
- Unterstützung der Aktion durch Passtäuschung
- Zonenvergrößerung

Laufwegtäuschungen 4:4



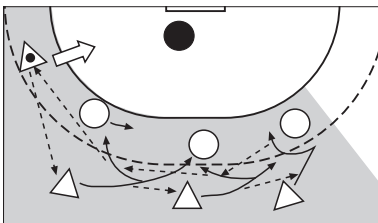
Der Angriffsspieler versucht, mit einer Laufwegtäuschung ohne Ball seinen Gegenspieler zu überlaufen. Mit Erhalt des Balles bricht er durch oder löst eine Überzahl aus.

Laufwegtäuschungen 4:4



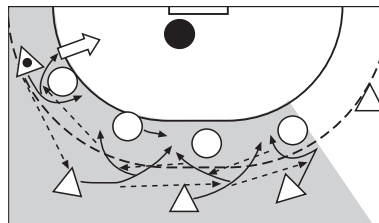
- Zonenverkleinerung
- Variation der Laufwegtäuschung gegen aussen
- Wettkampforientiert

Abbrechen 4:3



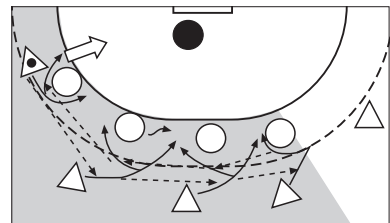
- Zonenvergrößerung
- Gezieltes Üben auf verschiedenen Positionen
- Ausspielen 4:3 durch wirkungsvolles Anlaufen

Abbrechen 4:4



Die Angreiferinnen versuchen, mit gezieltem Anlaufen die Verteidigung auf eine Seite zu ziehen; die mittlere oder äussere Aufbauenerin bricht ab, wirft oder erzeugt Überzahl.

Abbrechen 4:4



- Zonenverkleinerung
- Variation der Anlaufwege und der Positionen, die auslösen
- Wettkampforientiert

Freies Spiel 4:4 mit drei Rückraumspielerinnen und einem Flügelspieler. Ablaufen und Kreuzen sind verboten. Die Angreifer sind gezwungen, koordiniert und wirkungsvoll anzulaufen.

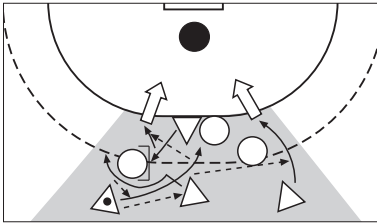
Bei Auslöseformen in Gleichzahl ohne Kreisspieler darauf achten, dass die Zonengrösse eine Auslösung zulässt.

Auslösungen 4:4

mit Rückraumspielern/-innen und Kreisspieler/in

Erleichtern

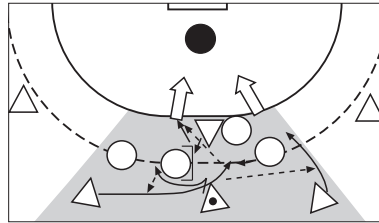
Sperren-Lösen 4:3



- Gezielte Schulung des Entscheidungsverhaltens
- Weiterspielen unter Behinderung
- Prellen erlaubt

Grundübung

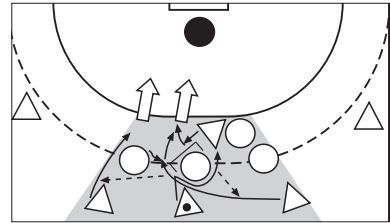
Sperren-Lösen 4:4



Die Kreisspielerin stellt eine Sperre für die durchbrechende Aufbau-spielerin. Auflösung durch Wurf, Kreisanspiel oder Weiterspielen zur Überzahlsituation.

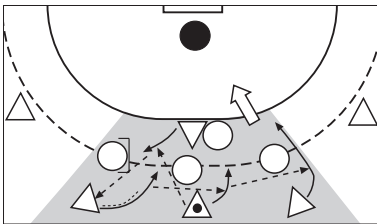
Erschweren

Sperren-Lösen 4:4



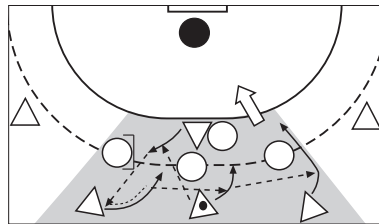
- Variieren der Seiten zum Auslösen
- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientiert

Dreiecksspiel 4:4



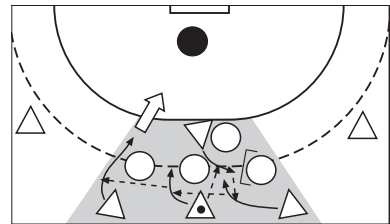
- Gezieltes Automatisieren der Abläufe 4:3
- Halbaktive Verteidigung im 4:4
- Schulung des Entscheidungsverhaltens

Dreiecksspiel 4:4



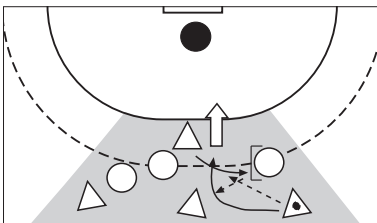
Der Aufbauspieler läuft nach dem Zuspiel vom Kreisspieler in die Nahtstelle. Auflösung durch Wurf, Kreisanspiel oder Weiterspielen zur Überzahlsituation.

Dreiecksspiel 4:4



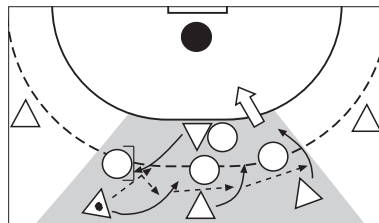
- Variieren der Seiten zum Auslösen
- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientiert

Doppelpassspiel 4:3



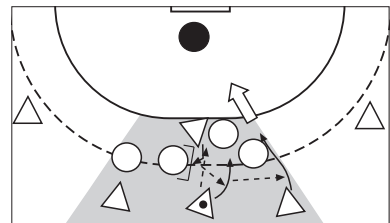
- Gezieltes Automatisieren der Abläufe 4:3
- Halbaktive Verteidigung im 4:4
- Schulung des Entscheidungsverhaltens

Doppelpassspiel 4:4



Die Kreisläuferin erhält den Ball von derjenigen Aufbauerin, für die sie sperren wird, und spielt ihn nach erfolgter Sperre wieder zurück.

Doppelpassspiel 4:4



- Auslösung bei allen Rückraumspielerinnen möglich
- Zonenverkleinerung
- Wettkampforientiert

Freies Spiel 4:4 mit 3 Rückraumspielern und 1 Kreisspieler. Alle Tore, die durch eine Auslösung mit einer Sperre entstehen, zählen doppelt.

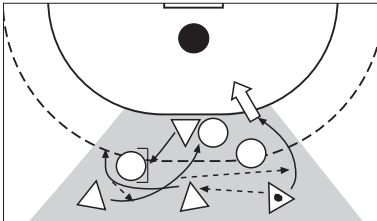
Das Spiel 4:4 mit 3 Rückraumspielern und 1 Kreisspieler entspricht bereits dem Spiel 6:6 in der mittleren Zone.

Kreuzen 4:4

mit Rückraumspielern/-innen und Kreisspieler/in

Erleichtern

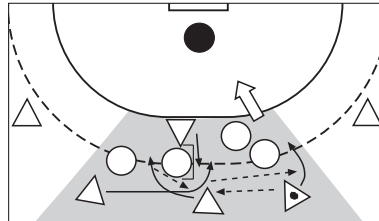
Kreuzen mit Sperre 4:3



- Zonenvergrößerung
- Halbaktive Verteidigung
- Gezielte Schulung des Timings von Kreuzen und Sperren

Grundübung

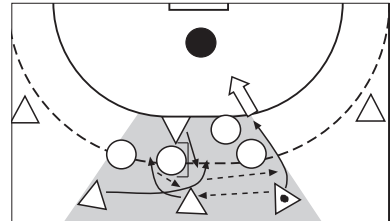
Kreuzen mit Sperre 4:4



Die Aufbauspielerinnen versuchen, mit Kreuzen mind. eine Abwehrspielerin zu binden. Die Kreisläuferin unterstützt mit einer Sperre.

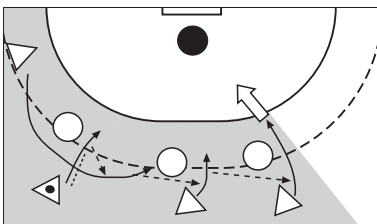
Erschweren

Kreuzen mit Sperre 4:4



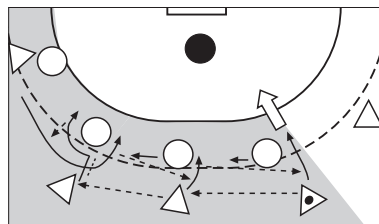
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Wettkampfformen

Kreuzen 4:3 (3 Rsp + 1 Fsp)



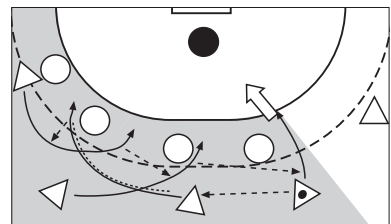
- Zonenvergrößerung
- Gezielte Schulung des Kreuzens mit Flügel

Kreuzen 4:4 (3 Rsp + 1 Fsp)



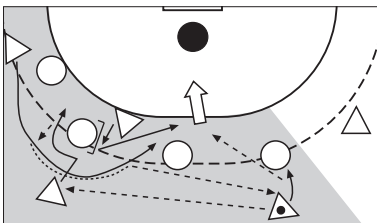
Der Aufbauspieler versucht, mit Kreuzen seinen Abwehrspieler zu binden. Der eingekreuzte Flügel kann durchbrechen oder eine Überzahlsituation auslösen.

Kreuzen 4:4 (3 Rsp + 1 Fsp)



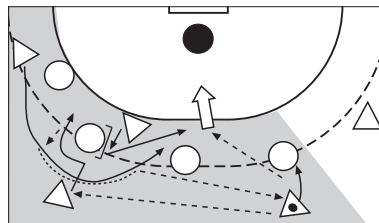
Langes Kreuzen:
Der mittlere Aufbauspieler kreuzt zu binden mit dem Flügelstürmer. Der Aufbau-
spieler links stösst parallel zum Flügelstürmer mit.

Kreuzen 4:4 (2 Rsp, 1 FI, 1 Ks)



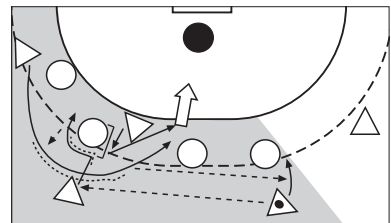
- Zonenvergrößerung
- Halbaktive Verteidigung
- Gezielte Schulung der Auslöseform

Kreuzen 4:4 (2 Rsp, 1 FI, Ks)



Die Aufbauerin versucht, mit Kreuzen ihre Verteidigerin zu binden. Der eingekreuzte Flügel kann durchbrechen oder eine Überzahlsituation auslösen.

Kreuzen 4:4 (2 Rsp, 1 Ks, 1 FI)



- Zonenverkleinerung
- Wettkampfformen

Kontrollübung: Form 4:4 (2 Rückraumspieler, 1 Kreisläufer und 1 Flügel) eignet sich am besten, da in dieser Aufstellung alle Auslösungen mit Kreuzen 4:4 gespielt werden können.

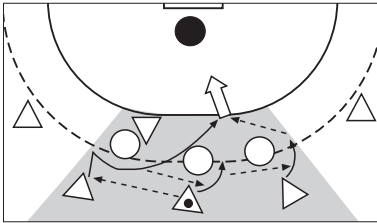
Alle Auslöseformen sollten auf beide Seiten erfolgreich ausgeführt werden können.

Ablaufen 4:4

mit Rückraumspielern/-innen und Kreisspieler/in

Erleichtern

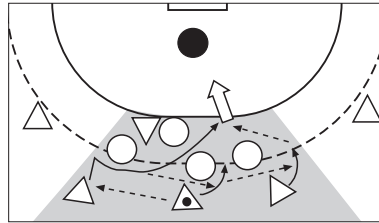
Ablaufen 4:4



- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Gezielte Auslösung
- Reduktion auf 4:3

Grundübung

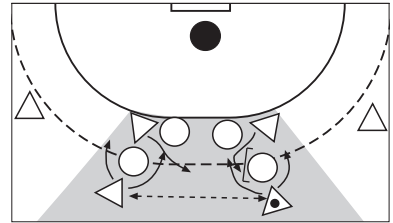
Ablaufen 4:4



Die Aufbauerin läuft nach der Ballabgabe diagonal in die 9-m-Zone ab. Auflösung mit Pass an den Kreis, Durchlaufen, Durchbrechen.

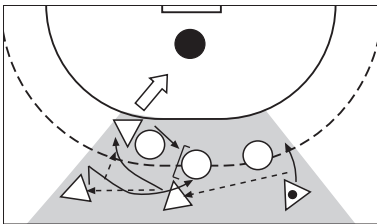
Erschweren

Ablaufen 4:4



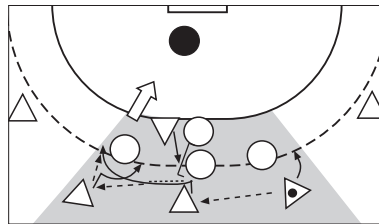
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Weiterspielen im 2:2
- Best of five

Doppelpass der Rsp 4:4



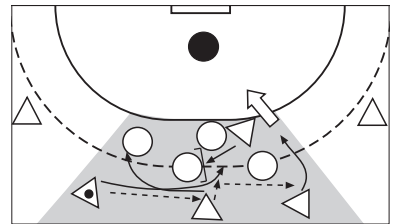
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Gezielte Auslöseformen 2:1
- Grundübung 3:2

Doppelpass der Rsp 4:4



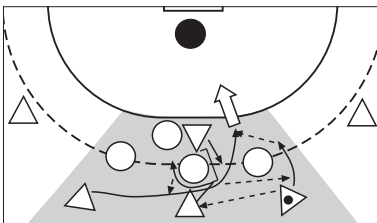
Die Angreifer versuchen durch ein Doppelpassspiel, ausgelöst in der Mitte, die Abwehr auszuspielen. Der Kreisläufer unterstützt mit Sperren.

Doppelpass der Rsp 4:4



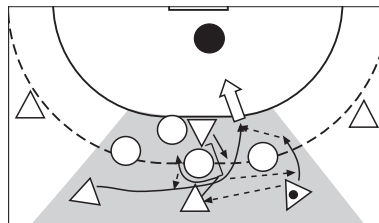
- Zonenverkleinerung
- Weiterführung der Elemente durch Kreuzen
- Best of five

Ablaufen nach Kreuzen 4:4



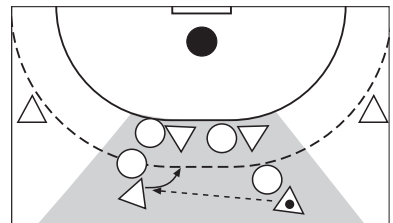
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Gezielte Auslösung
- Reduktion auf 3:2

Ablaufen nach Kreuzen 4:4



Die eingekreuzte Aufbauspielerin läuft weiter in die 9-m-Zone. Die Kreisspielerin unterstützt mit Sperren. Auflösung durch Doppelpass, Durchlaufen, Durchbrechen.

Ablaufen nach Kreuzen 4:4



- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Weiterspielen im 2:2
- Best of five

Freies Spiel 4:4 mit 3 Rückraumspielern und 1 Kreisläufer. Variation der verschiedenen Auslöseformen: Kreuzen, Doppelpassspiel, Dreiecksspiel, Sperren, Ablaufen 1 gegen 1.

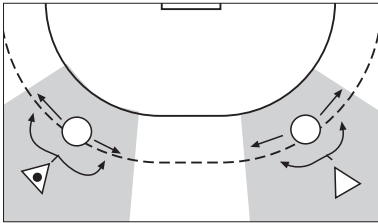
Alle Auslöseformen sollten auf beide Seiten erfolgreich ausgeführt werden können.

Abwehr 2:2

Durchbruchabwehr 1:1
Durchbruchabwehr 2:2

Erleichtern

Durchbruchabwehr 1:1

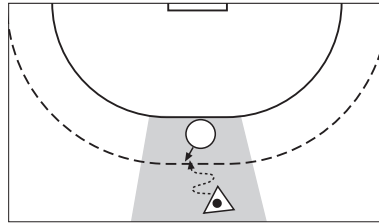


Die Abwehrspielerin verteidigt gegen die Angreiferin in einer markierten Zone.

- Angreifer mit/ohne Ball
- Arme auf dem Rücken

Grundübung

Durchbruchabwehr 1:1

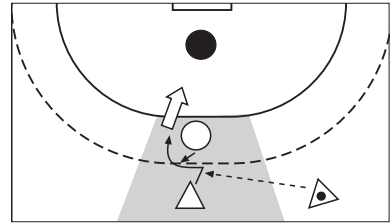


Die Angreiferin versucht, aus dem Pellen gegen das Tor durchzubrechen.

- Abwehren durch Heraustreten
- Abwehren durch sw-Bewegungen

Erschweren

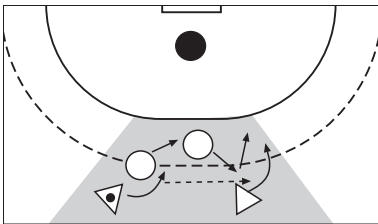
Durchbruchabwehr 1:1



Die Angreiferin versucht, auf Zuspiel gegen das Tor durchzubrechen.

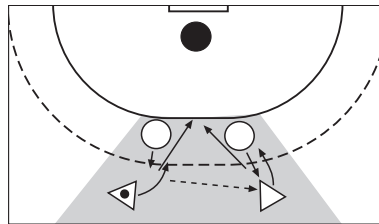
- Foulregel beachten
- Aufgabenwechsel bei erfolgreicher, korrekter Abwehr

Durchbruchabwehr 2:2



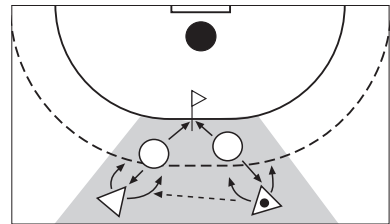
- Gezielte technische Schulung des Anstechens
- Zonenverkleinerung

Durchbruchabwehr 2:2



Die Abwehrspieler verhindern ein Durchbrechen ihres Gegenspielers. Sie ziehen sich nach jedem Anstechen ballorientiert in die 9-m-Zone zurück.

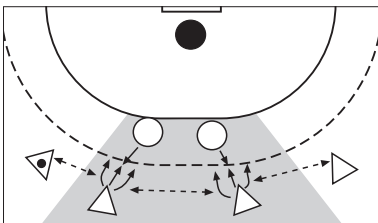
Durchbruchabwehr 2:2



Die Abwehrspieler müssen nach jedem Anstechen in Ballrichtung zurück und den Malstab (Kreisläufer) decken.

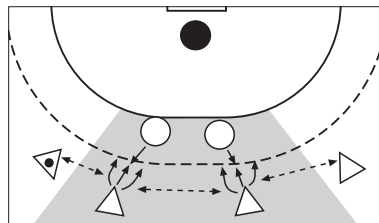
- Zone vergrößern

Abwehr 2:2 mit Zuspieler



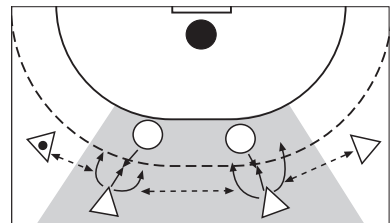
- Zone verkleinern
- Pellen verboten

Abwehr 2:2 mit Zuspieler



Die Angreiferinnen versuchen mit Variation der Anlaufwege durchzubrechen. Die Zuspielerinnen ermöglichen ein druckvolleres Anlaufen.

Abwehr 2:2 mit Zuspieler



- Zone vergrößern
- Pellen erlaubt
- Wettkampforientiert

Die Abwehrspielerinnen müssen bei effizienter Abwehrarbeit im Spiel 2:2 mit Zuspielerinnen 3 von 5 Angriffen abwehren können.

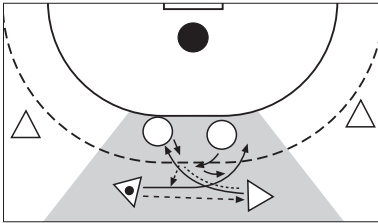
Die Durchbruch-Abwehr 2:2 kann nur korrekt geübt werden, wenn vorerst ohne Kreuzen und Platzwechsel gespielt wird.

Abwehr 2:2

Abwehr gegen Kreuzen 2:2

Erleichtern

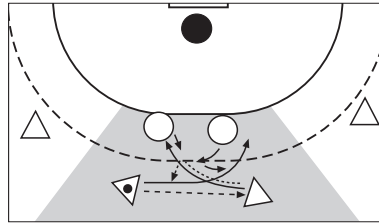
Abwehr gegen Kreuzen 2:2



- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Gezieltes Üben von technisch korrektem Anstechen

Grundübung

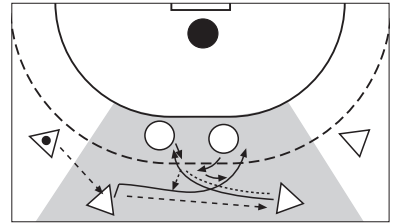
Abwehr gegen Kreuzen 2:2



Die Aufbauspielerinnen versuchen durch Kreuzen ihre Gegenspielerinnen auszuspielen. Die ankreuzende Spielerin wird angestochen und an die Mitspielerin übergeben.

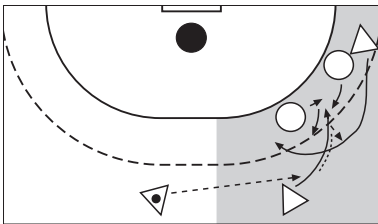
Erschweren

Abwehr gegen Kreuzen 2:2



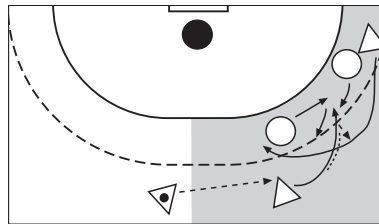
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt

Abwehr gegen Kreuzen 2:2



- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Gezieltes Auslösen immer auf der gleichen Position

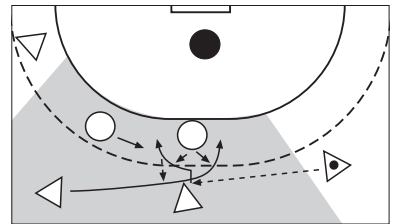
Abwehr gegen Kreuzen 2:2



Die Zuspieler ermöglichen ein einfacheres Auslösen des Kreuzens auf beiden Positionen.

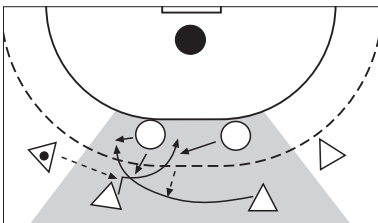
- Variation der Positionen

Abwehr gegen Kreuzen 2:2



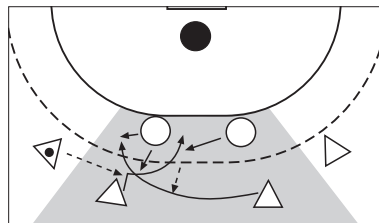
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Best of Five

Abwehr 2:2



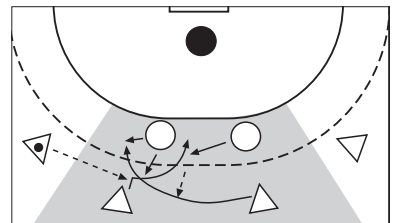
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Gezieltes Üben von technisch korrektem Geben und Übernehmen

Abwehr 2:2



Freies Spiel 2:2. Alle Tore, die mit einem Kreuzen ausgelöst werden, zählen doppelt.

Abwehr 2:2



- Zonenvergrößerung
- Prellen verboten
- Mit Zuspielern
- Wettkampforientiert

Im freien Spiel 2:2 wird die Zusammenarbeit zwischen beiden Abwehrspielern kontrolliert. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Geben und Übernehmen beim Kreuzen geschenkt.

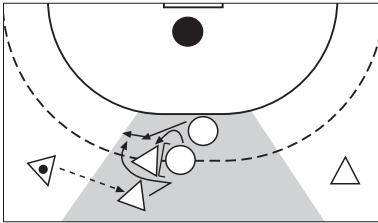
Es ist darauf zu achten, dass die Abwehrspieler von Anfang an während des Verteidigens miteinander sprechen.

Abwehr 2:2

Abwehr gegen Sperren-Lösen 2:2

Erleichtern

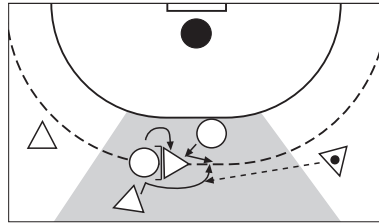
Abwehr gegen Spe-Lö 2:2



- Gezielte Schulung von Geben und Übernehmen bei Sperren-Lösen

Grundübung

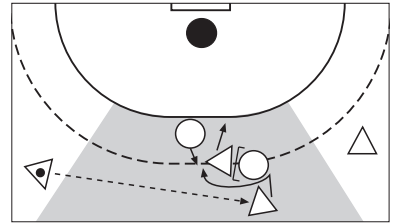
Abwehr gegen Spe-Lö 2:2



Die sperrende Kreisspielerin wird von ihrer Abwehrspielerin nach vorne geschoben und an die Mitspielerin übergeben. Dafür wird die Aufbauerin übernommen.

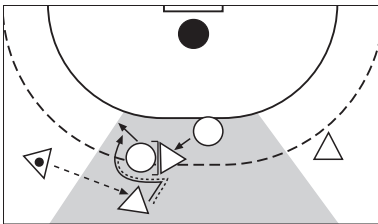
Erschweren

Abwehr gegen Spe-Lö 2:2



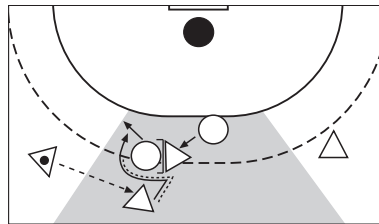
- Auflösung auf beide Seiten erlaubt
- Pellen erlaubt

Abwehr gegen Spe-Lö 2:2



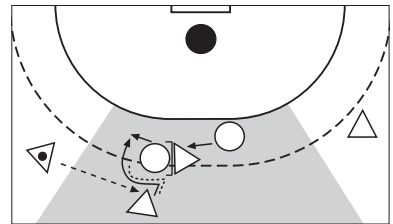
- Gezielte Schulung von Geben und Übernehmen bei Sperren-Lösen auf Wurfhandgegenseite
- Gezielte Schulung der Sonderfälle (Scheinsperre)

Abwehr gegen Spe-Lö 2:2



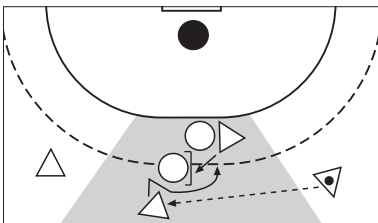
Der Aufbauspieler darf auch auf der entgegengesetzten Seite der Sperre durchbrechen (Scheinsperre). Die Abwehrspieler müssen flexibel reagieren.

Abwehr gegen Spe-Lö 2:2



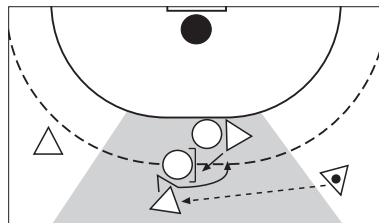
- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt
- Wettkampforientiert

Abwehr 2:2



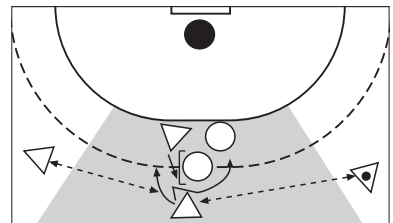
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezielte Schulung der einzelnen Abwehrverhalten

Abwehr 2:2



Freies Spiel 2:2. Alle Tore, die mit einer Sperre ausgelöst werden, zählen doppelt.

Abwehr 2:2



- Zonenvergrößerung
- Pellen verboten
- Mit Zuspielern
- Wettkampforientiert

Im freien Spiel 2:2 mit 1 Aufbauspieler und 1 Kreisläufer wird die Zusammenarbeit zwischen den beiden Abwehrspielern kontrolliert. Besonderes Augenmerk bei Sperren-Lösen.

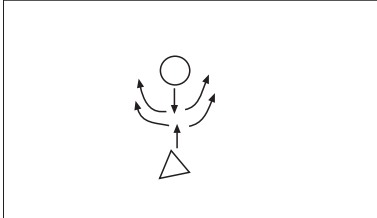
Wie beim Kreuzen sind die Absprachen bei der korrekten Abwehr von Sperren-Lösen von allergrösster Bedeutung.

Abwehr 3:3

Tempo wegnehmen 1:1
Durchbruchabwehr 3:3

Erleichtern

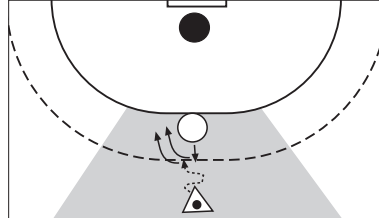
Tempo wegnehmen 1:1



- Tempo wegnehmen ohne Ball:
- Spiegelbewegungen annehmen
 - auf Pfiff Durchbrechen

Grundübung

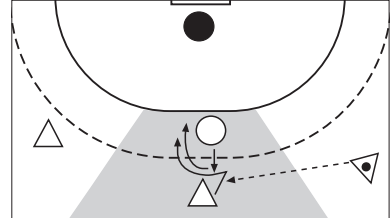
Tempo wegnehmen 1:1



Angreiferinnen und Abwehrspielerinnen sind 6 m auseinander. Auf Prellbeginn versuchen die Abwehrspielerinnen sofort, vor die 9-m-Linie zu kommen und abzuwehren.

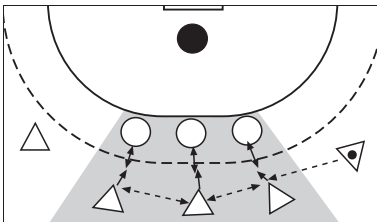
Erschweren

Tempo wegnehmen 1:1



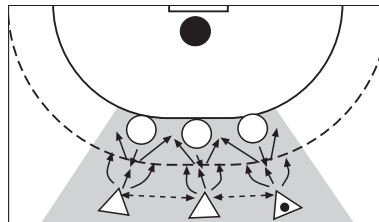
- Auslösen der Abwehrreaktion durch Zuspielen
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt

Durchbruchabwehr 3:3



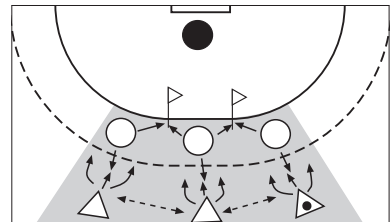
- Gezielte technische Schulung des Anstechens und Zurückziehens
- Zonenverkleinerung

Durchbruchabwehr 3:3



Die Abwehrspieler verhindern ein Durchbrechen ihres Gegenspielers. Sie ziehen sich nach jedem Anstechen ballorientiert in die 9-m-Zone zurück.

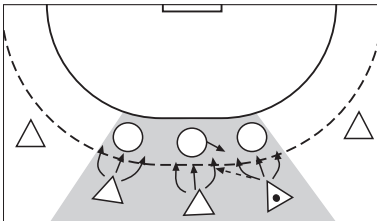
Durchbruchabwehr 3:3



Die Abwehrspieler müssen nach jedem Anstechen in Ballrichtung zurück und einen der beiden Malstäbe (Kreisläufer) decken.

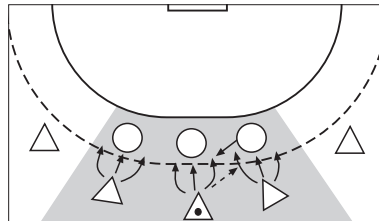
- Zone vergrößern

Abwehr 3:3



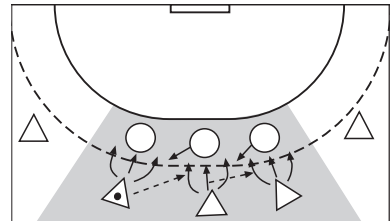
- Zone vergrößern
- Prellen verboten

Abwehr 3:3



Freies Spiel 3:3 ohne Kreisläuferin. Die Angreiferinnen versuchen, lediglich mit Anlaufen und Durchbrechen Tore zu erzielen.

Abwehr 3:3



- Zone vergrößern
- Prellen erlaubt
- Wettkampforientiert

Im freien Spiel 3:3 mit 3 Rückraumspielern wird überprüft, ob die Abwehrspieler individuell und im Kollektiv bestehen können. Ablaufen und Kreuzen sind nicht erlaubt. Best of five.

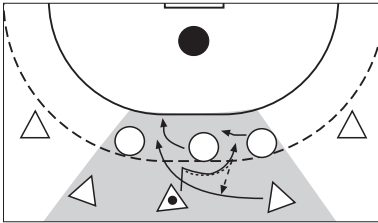
Ein Abwehrsystem funktioniert nur, wenn die Spielerinnen individuell bestehen können.

Abwehr 3:3

Abwehr gegen Kreuze 3:3 mit 3 Rsp
Abwehr gegen Kreuze 3:3 mit 3 Rsp + 1 KI

Erleichtern

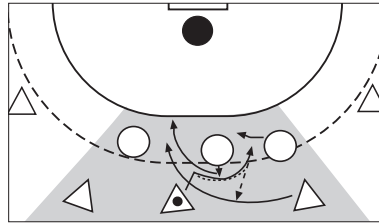
Abwehr gegen Kreuze 3:3



- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezieltes Üben von technisch korrektem Anstechen

Grundübung

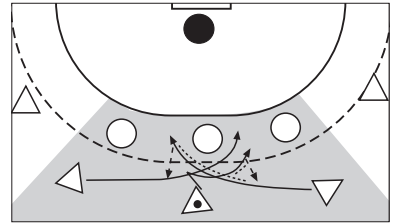
Abwehr gegen Kreuze 3:3



Die Aufbauspielerinnen versuchen, durch Kreuze ihre Gegenspielerinnen auszuspielen. Die einkreuzende Spielerin wird angestochen und an die Mitspielerin übergeben.

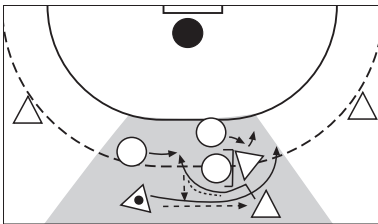
Erschweren

Abwehr gegen Kreuze 3:3



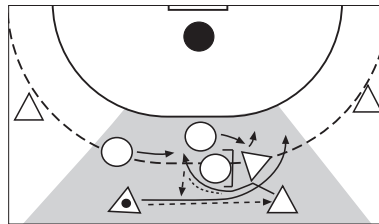
- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt
- Variation Doppelkreuzen

Abwehr gegen Kreuze 3:3



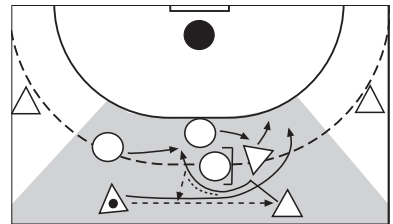
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezieltes Auslösen immer auf der gleichen Position

Abwehr gegen Kreuze 3:3



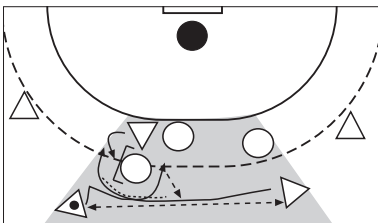
Die beiden Aufbauspieler versuchen, die Abwehr mit Kreuze auszuspielen. Der Kreisläufer unterstützt mit Sperre.

Abwehr gegen Kreuze 3:3



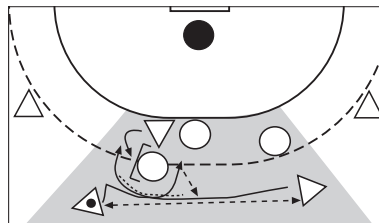
- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt

Abwehr 3:3



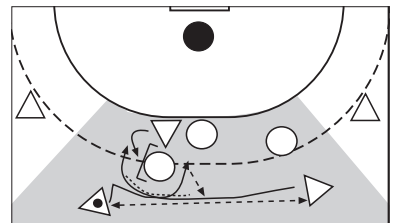
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezieltes Üben von technisch korrektem Geben und Übernehmen

Abwehr 3:3



Freies Spiel mit zwei Rückraumspielerinnen und einer Kreisläuferin. Tore, die aus dem Kreuze entstehen, zählen doppelt.

Abwehr 3:3



- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt
- Best of five

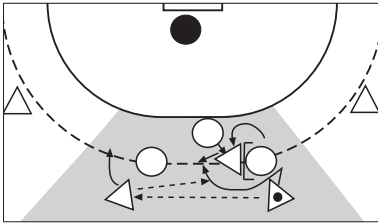
Im freien Spiel 3:3 mit Zuspielern wird die Zusammenarbeit zwischen den Abwehrspielern kontrolliert. Besondere Aufmerksamkeit dem Geben und Übernehmen beim Kreuze schenken.

Abwehr 3:3

Abwehr gegen Sperren-Lösen 3:3

Erleichtern

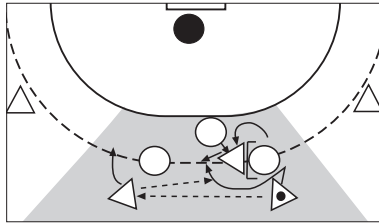
Abwehr gegen Spe-Lö 3:3



- Gezielte Schulung des Abwehrverhaltens von Geben und Übernehmen bei Sperren-Lösen

Grundübung

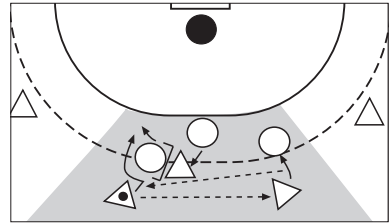
Abwehr gegen Spe-Lö 3:3



Die sperrende Kreisspielerin wird von ihrer Abwehrspielerin nach vorne geschoben und an die Mitspielerin übergeben. Dafür wird die Aufbauwerin übernommen.

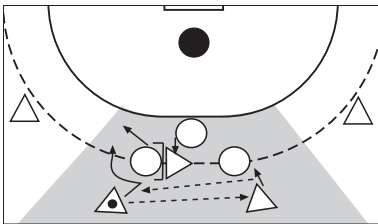
Erschweren

Abwehr gegen Spe-Lö 3:3



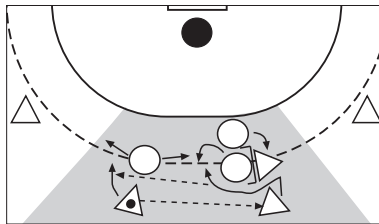
- Auflösung auf beide Seiten erlaubt
- Pellen erlaubt

Abwehr gegen Spe-Lö 3:3



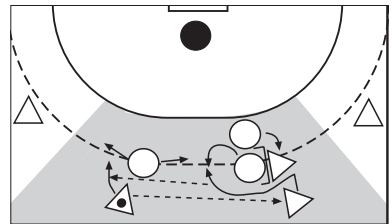
- Gezielte Schulung der Sonderfälle (Scheinsperre)

Abwehr gegen Spe-Lö 3:3



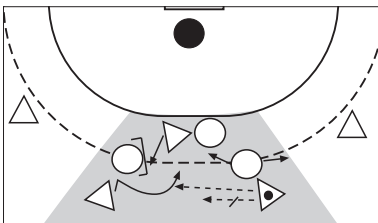
Die Aufbauwerin dürfen auch auf der entgegengesetzten Seite der Sperre durchbrechen (Scheinsperre). Die Abwehrspieler müssen flexibel reagieren.

Abwehr gegen Spe-Lö 3:3



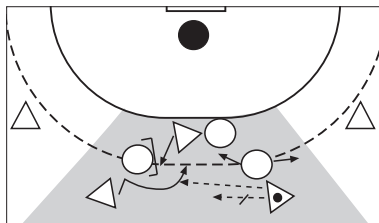
- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt
- Wettkampforientiert

Abwehr 3:3



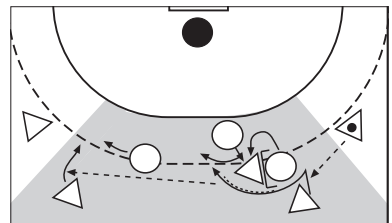
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezielte Schulung der einzelnen Abwehrverhalten

Abwehr 3:3



Freies Spiel 3:3. Alle Tore, die mit einer Sperre ausgelöst werden, zählen doppelt.

Abwehr 3:3



- Zonenvergrößerung
- Pellen verboten
- Mit Zuspielern
- Wettkampforientiert

Im freien Spiel 3:3 mit 2 Aufbauwerin und 1 Kreisläufer wird die Zusammenarbeit zwischen den Abwehrspielern kontrolliert. Besonderes Augenmerk bei Sperren-Lösen. Best of five.

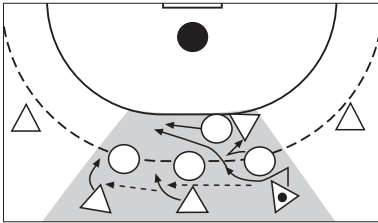
Mit wettkampforientierten Spielformen werden sowohl der Angriff wie auch die Abwehr trainiert.

Abwehr 4:4

Abwehr gegen Ablaufen 4:4 mit 3 Rsp + 1 KI
Abwehr gegen Ablaufen 4:4 mit 2 Rsp + 1 FI + 1 KI

Erleichtern

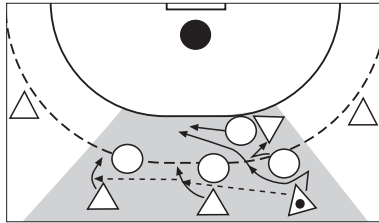
Abwehr gegen Ablaufen



- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Gezielte Beinarbeit, Abwehr mit dem Körper

Grundübung

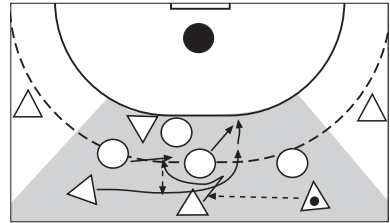
Abwehr gegen Ablaufen



Die Aufbauspielerinnen versuchen, mit Ablaufen die Verteidigung auszuspielen. Die Abwehrspielerin übergibt ihre ablaufende Gegenspielerin am Kreis.

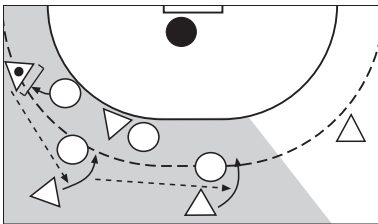
Erschweren

Abwehr gegen Ablaufen



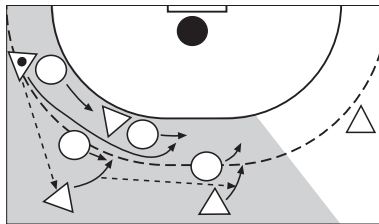
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Variation mit Kreuzen als Auftakt

Abwehr gegen Ablaufen



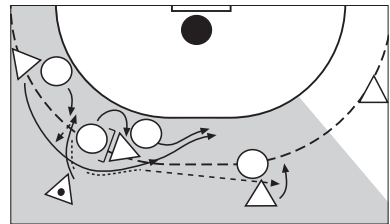
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Gezieltes Verhindern des Ablaufens durch Sperren

Abwehr gegen Ablaufen



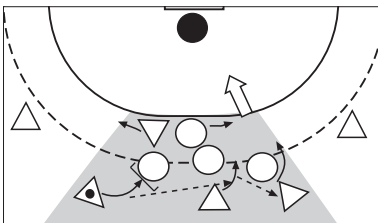
Der Flügelspieler läuft nach der Ballabgabe an den Kreis ab. Der Abwehrspieler versucht, mit dem Körper den Laufweg zu versperren, und/oder geht mit an den Kreis.

Abwehr gegen Ablaufen



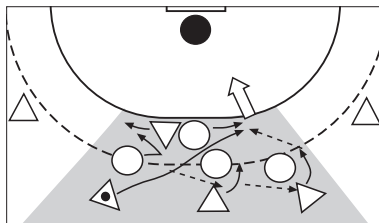
- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Variation mit Kreuzen als Auftakt

Abwehr 4:4



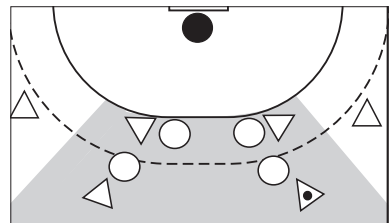
- Zonenverkleinerung
- Prellen verboten
- Gezieltes Verzögern des Ablaufens durch Sperren
- Reduktion auf 3:3

Abwehr 4:4



Freies Spiel 4:4 mit 3 Aufbauern + 1 Flügel oder mit 2 Aufbauern + 1 Flügel + 1 Kreisläufer. Tore, die aus dem Ablaufen entstehen, zählen doppelt.

Abwehr 4:4



- Zonenvergrößerung
- Prellen erlaubt
- Übergang auf 2 Kreisläufer
- Best of five

Im freien Spiel 4:4 wird geprüft, ob der verantwortliche Abwehrspieler bei ablaufendem Gegenspieler richtig reagiert.

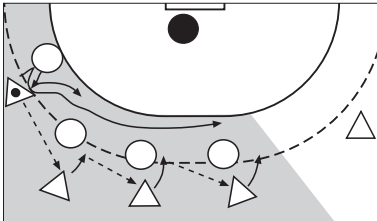
Je offensiver ein Verteidigungssystem gespielt wird, desto schwieriger ist es, die ablaufenden Angreifer zu decken.

Abwehr 4:4

Zusammenarbeit im System

Erleichtern

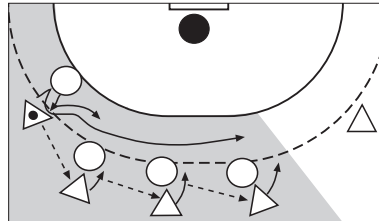
Abwehr gegen 3 Rsp + 1 Fsp



- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezielte Schulung problematischer Elemente

Grundübung

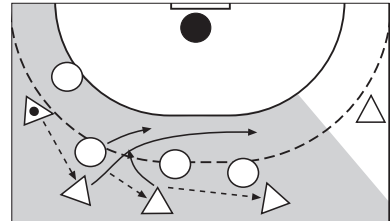
Abwehr gegen 3 Rsp + 1 Fsp



Freies Spiel, alle Auslösungen sind erlaubt. Die Abwehrspielerinnen versuchen, durch gezieltes Verhalten auf die verschiedenen Auslösungen richtig zu reagieren.

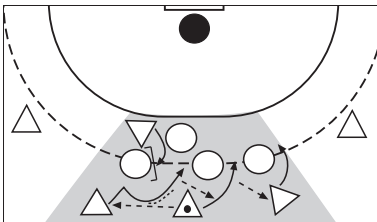
Erschweren

Abwehr gegen 3 Rsp + 1 Fsp



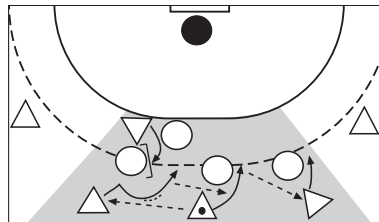
- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt

Abwehr gegen 3 Rsp + 1 KI



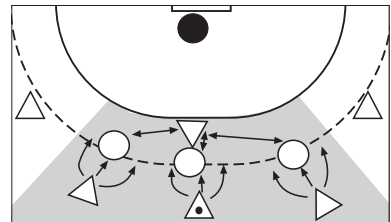
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Gezielte Schulung problematischer Elemente

Abwehr gegen 3 Rsp + 1 KI



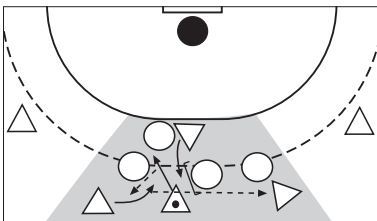
Freies Spiel, alle Auslösungen sind erlaubt. Die Abwehrspieler versuchen, durch gezieltes Verhalten auf die verschiedenen Auslösungen richtig zu reagieren.

Abwehr gegen 3 Rsp + 1 KI



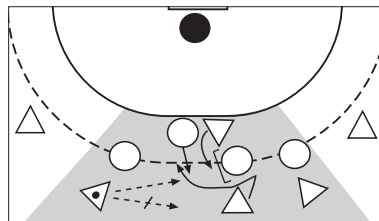
- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt
- Reduktion auf 4:3

Abwehr 4:4



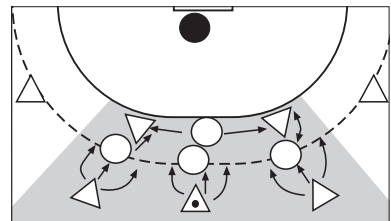
- Zonenverkleinerung
- Pellen verboten
- Defensivere Orientierung

Abwehr 4:4



Im freien Spiel versuchen die Abwehrspielerinnen, die Angriffe abzuwehren.
Abwehr gegen 3 Rsp + 1 Fsp
Abwehr gegen 3 Rsp + 1 KI

Abwehr 5:4



- Zonenvergrößerung
- Pellen erlaubt
- Mit zweitem Kreisläufer 5:4
- Offensivere Orientierung

Im freien Spiel 4:4 können einzelne Bereiche aus dem 6:6 gezielt und wett-kampforientiert geschult werden. Die Positionen sind frei wählbar. Wechsel nach geglückter Abwehr.

Antizipatives Verhalten der Verteidigung ermöglicht frühzeitiges und richtiges Reagieren auf die Auslöseformen.

Eigene Übungsformen

Erleichtern

Grundübung

Erschweren

Kontrollübung:

Hinweise:

Persönliche Notizen

Literaturverzeichnis

Baumberger J.
Handball – Besser spielen
Verlag SVSS, 1. Auflage 1990

Baumberger J.
Handball – Spielen lernen
Verlag SVSS, 1. Auflage 1990

Buholzer O.
**Ausbildungsgrundlagen für Turn- und SportlehrerInnen
der ETH Zürich**
Eigenverlag O. Buholzer 1998

Ehret A., Späte D., Schubert R., Roth K.
Handball Handbuch 1: Spielen und Üben mit Kindern
Herausgegeben vom Deutschen Handball-Bund, Philippka,
3., erweiterte Auflage 1995

Ehret A., Späte D., Schubert R., Roth K.
**Handball Handbuch 2: Grundlagentraining für Kinder und
Jugendliche**
Herausgegeben vom Deutschen Handball-Bund, Philippka,
3., erweiterte Auflage 1995

Emrich A., Späte D., Schubert R., Roth K.
Handball Handbuch 3: Aufbautraining für Jugendliche
Herausgegeben vom Deutschen Handball-Bund, Philippka,
1. Auflage 1992

Emrich A.
Spielend Handball lernen in Schule und Verein
Limpert Wiesbaden, 2. Auflage 1998

Eisele A. und König Stefan
Handball Unterrichten
Limpert Karl Hoffmann, 1. Auflage 1997

Grupe O., Gabler H., Göhner U.
Spiel, Spiele, Spielen
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1. Auflage 1983

