

# handballtraining

# KARTOTHEK



**WURFSERIEN**  
für Torwarte und Spieler

# handballtraining

## DER AUTOR



### THOMAS HAMMERSCHMIDT

Der Redakteur der Fachzeitschrift *handballtraining* trainiert seit Jahren Jugendmannschaften – vor allem im B- und A-Jugendalter. Bei seinem Verein ASV Senden wird er mit genau den „Alltagsproblemen“ – Stichwort: knappe Hallenzeiten! – konfrontiert, die die Mehrzahl aller Jugendtrainer betreffen. So ist es ihm ein stetiges Anliegen, Wege zu finden, wie sich der Anspruch einer leistungsambitionierten Jugendarbeit unter den gegebenen Einschränkungen realisieren lässt.



# handballtraining

## SO ARBEITEN SIE MIT DER KARTOTHEK

### ALLGEMEIN

- Die Kartothek beinhaltet Wurfserien, das heißt: Jede der 50 Trainingsformen ist so konzipiert, dass die Feldspieler „in Serie“ aufs Tor werfen
  - nach vorgegebenen Abläufen,
  - von festgelegten Positionen und
  - in einer bestimmten Frequenz (Wurffolge).
- So entstehen regelmäßige Wurfserien, bei denen alle Feldspieler nacheinander in gleichmäßiger Folge aufs Tor werfen.
- Oder es ergeben sich unregelmäßige Serien, in denen jeweils Sequenzen von einigen (zwei oder drei) Würfen aufeinander folgen.

### AUS TORWARTSICHT

- Die meisten der beschriebenen Wurfserien eignen sich für das Einwerfen (bzw. das erweiterte Einwerfen) der Torwarte. Dazu sind Wurfziele (links oder rechts, hoch oder flach) für die Werfer festzulegen.
- Die Frequenz, also das Tempo, in der die einzelnen Würfe nacheinander erfolgen, lässt sich über den Zeitpunkt steuern, an dem der jeweils nächste Ball ins Spiel gebracht wird.
- Sind die Abstände zwischen zwei Würfen zu lang, kann der Torwart über entsprechende Zusatzaufgaben (Beispiel: einmal den entfernten Pfosten berühren) sinnvoll beansprucht werden.

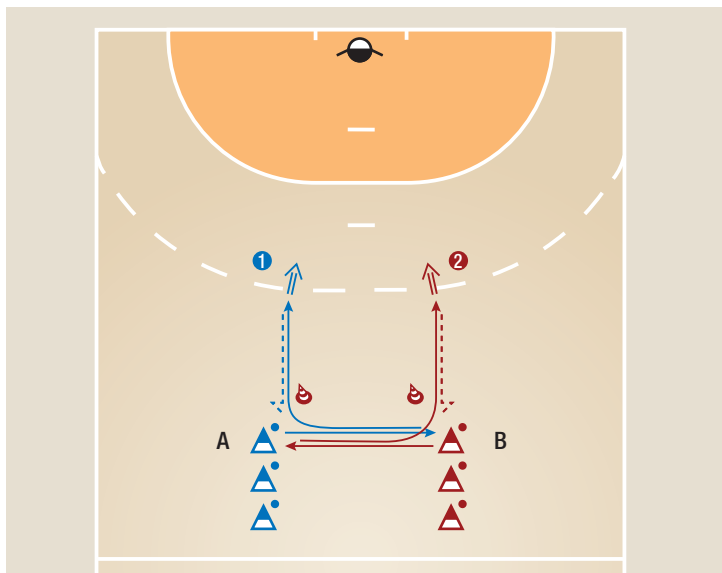
# handballtraining

## SO ARBEITEN SIE MIT DER KARTOTHEK

- In der Ecke zu stehen und auf den Wurf zu warten, bringt den Torwart nicht weiter (und demotiviert die Werfer). Fordern Sie Ihre Torwarte auf, die Abwehraktionen aus der Grundposition mit einem spielnahen Timing und hoher Dynamik auszuführen.
- Gerade die unregelmäßigen Wurfserien dieser Kartothek gehen über das reine Einwerfen hinaus und stellen den Torwarten spielnahe Aufgaben (Situation: Wurf abwehren – Nachwurf abwehren).
- Ein Vorzug der Kartothek: Die Torwürfe erfolgen nicht nur – wie gemeinhin üblich – aus dem Rückraum, sondern auch von den Außenpositionen bzw. vom Kreis. So können die Torwarte auch bei der Abwehr von Bällen aus der Nahwurfzone ihre Abläufe festigen bzw. um gezielte Variationen erweitern.

## AUS SICHT DER FELDSPIELER

- Für die Spieler ist das Torwarteinwerfen in der üblichen Form („Eine Reihe, abwechselnd links/rechts!“) häufig eine (lästige) Pflichtaufgabe, die sie ohne die erforderliche Motivation „herunterleiern“.
- Mit den Wurfserien der Kartothek werden sie spielnah gefordert, was ihrem Engagement und ihrer Konzentration förderlich ist.
- „Ganz nebenbei“ verbessern sie zahlreiche Angriffsbasics: präzise passen, Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, Angriffsgrundbewegungen – das spart Zeit und dient der Trainingseffizienz!
- Außerdem sind alle Spieler (unabhängig von ihrer Spielposition) gefordert, auf sämtlichen Positionen zu agieren – eine wichtige Voraussetzung für die im Spiel erforderliche Flexibilität.



### ORGANISATION

- Die Werfer bilden 2 Reihen (A, B)
- Jeder Spieler hat einen Ball.
- 2 Hütchen aufstellen (s. Abb.)

## SEITWÄRTSBEWEGUNG

### ABLAUF

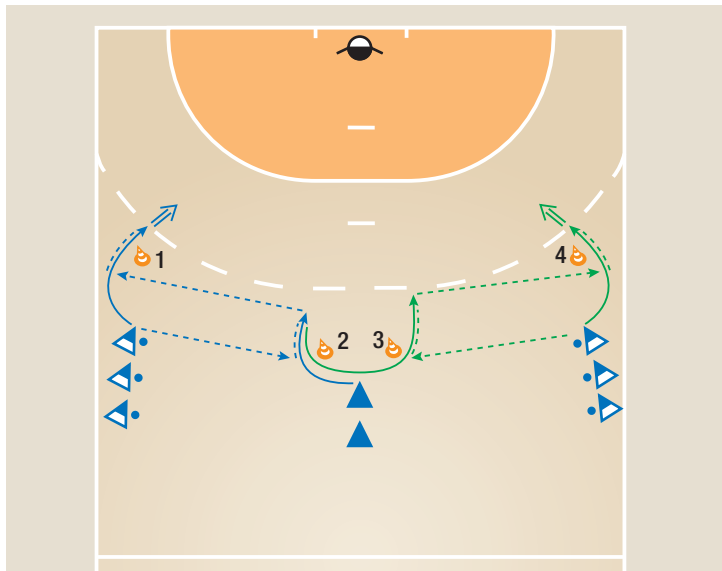
- A1 führt eine Seitwärtsbewegung nach rechts aus, berührt mit seinem Ball B1, umläuft bogenförmig das linke Hütchen und wirft nach einmaligem Tippen aufs Tor.
- B1 startet mit der Seitwärtsbewegung, sobald A1 das linke Hütchen umläuft (andere Timingvorgaben möglich, die die Wurffolge beschleunigen oder verlangsamen).

### VARIATIONEN

- per Sprungwurf werfen
- per Schlagwurf aus dem Lauf werfen
- den gesamten Ablauf prellend absolvieren (dann B1 mit der freien Hand berühren)
- nach der Berührung von B1 abdrehen (mit Blick zur Mittellinie) und dann zum Tor prellen
- Vorwärtssprint zu B1 – Berührung – rückwärts zurück auf die Ausgangsposition – Vierteldrehung und Anlauf Richtung Tor

### HINWEIS

- Es entsteht eine regelmäßige Wurfserie.



### ORGANISATION

- Zwei Anspieler ohne Ball besetzen die RM-Position.
- Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf die Positionen RL und RR.
- 4 Hütchen aufstellen (s. Abb.; Hütchen 1, 2, 3, 4)



## RÜCKPÄSSE VON RM

### ABLAUF

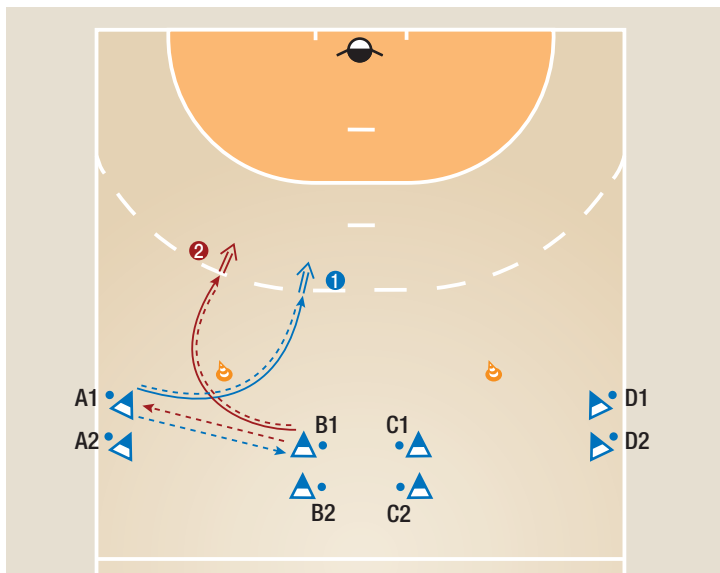
- RL1 passt zu RM1, der den Ball in der Vorwärtsbewegung links an Hütchen 2 vorbei annimmt.
- RM1 spielt zurück zu RL1, der den Ball in der Vorwärtsbewegung außen an Hütchen 1 vorbei annimmt und aufs Tor wirft (s. Abb.; blaue Lauf- und Ballwege).
- RM1 zieht sich nach dem Pass zu RL1 direkt in die Spielfeldtiefe zurück und nimmt in der Vorwärtsbewegung rechts an Hütchen 3 vorbei den Pass von RR1 an.
- Den Rückpass von RM1 erhält RR1 in der Bewegung außen an Hütchen 4 vorbei und wirft aufs Tor (grüne Lauf- und Ballwege).
- Sobald RR1 wirft, startet RM2 mit dem Zuspiel von RL2 den nächsten Ablauf usw.
- Nach jedem Durchgang die Anspieler tauschen.

### VARIATION

- RM2 absolviert den Ablauf gegengleich und beginnt mit dem Zuspiel von RR2 (dann wirft zuerst RR2, anschließend RL2).

### HINWEIS

- Es entsteht eine regelmäßige Wurfserie.



### ORGANISATION

- Die Spieler bilden 4 Reihen (A, B, C, D); jeder hat einen Ball.
- A und B arbeiten zusammen, ebenso C und D.
- 2 Hütchen aufstellen (s. Abb.).

## BALLTAUSCH

### ABLAUF

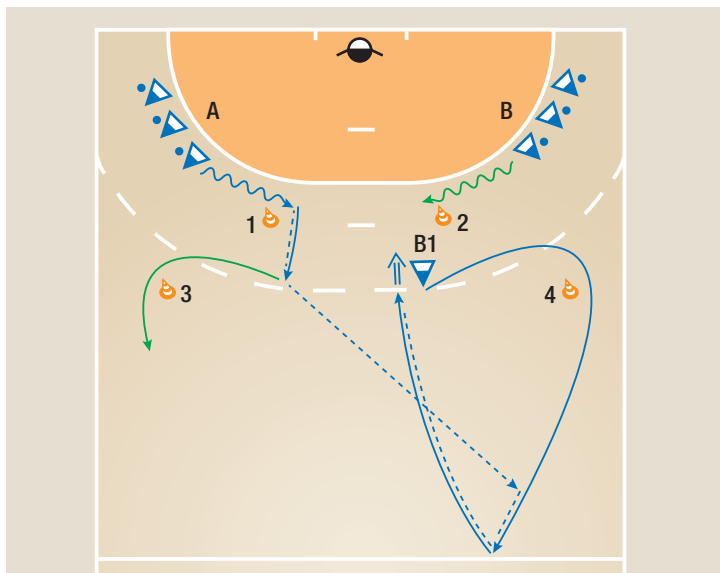
- A1 und B1 passen sich gleichzeitig ihre Bälle zu (Balltausch).
- A1 läuft direkt nach der Ballannahme mit einmaligen Tippen innen am Hütchen vorbei und wirft in die lange Ecke (s. Abb.; blauer Lauf- und Ballweg; Wurf ①).
- B1 macht nach der Ballannahme zunächst an Ort und Stelle einen Liegestütz, läuft danach mit einmaligem Tippen außen am Hütchen vorbei und wirft in die kurze Ecke (roter Lauf- und Ballweg; Wurf ②).
- Anschließend starten D1 und C1 mit dem Balltausch den gegengleichen Ablauf auf der anderen Seite.
- Nach jedem Ablauf tauschen A und B bzw. C und D ihre Positionen und stellen sich bei den entsprechenden Reihen an.

### VARIATIONEN

- B (C) läuft direkt zum Wurf an, A (D) macht zunächst einen Liegestütz.
- A und B (C und D) sprechen sich ab, wer zuerst anläuft und wirft bzw. wer zunächst einen Liegestütz macht.
- Alternative Aufgaben statt Liegestütz: einmal kurz hinsetzen; einmal in die Bauchlage gehen; einmal im Sprung anhocken etc.

### HINWEIS

- Der Torwart muss schnell nacheinander zwei Würfe abwehren (die Aufgabe für den zweiten Werfer verändert das Timing der Würfe).



### ORGANISATION

- Die Spieler verteilen sich mit Ball in 2 Gruppen (auf AR bzw. AL).
- B1 steht ohne Ball an der 9-m-Linie (etwa auf Höhe des rechten Torpfostens).
- 4 Hütchen aufstellen (s. Abb.; Hütchen 1 bis 4).

## GEGENSTOSS

### ABLAUF

- B1 sprintet außen an Hütchen 4 vorbei Richtung Mittellinie.
- A1 startet gleichzeitig mit B1 und führt Sidesteps entlang der Torraumlinie aus. Sobald er Hütchen 1 passiert, läuft er nach vorne bis zur 9-m-Linie und spielt einen Gegenstoßpass in den Lauf von B1.
- B1 berührt mit dem Fuß kurz die Mittellinie, dreht sich und sprintet prellend Richtung Tor.
- Etwa an der 9-m-Linie schließt B1 aus vollem Tempo ab (s. Abb.; blaue Lauf- und Ballwege).
- A1 führt nach dem Pass zu B1 an Ort und Stelle einen Liegestütz aus und startet anschließend mit dem Sprint um Hütchen 3 Richtung Mittellinie den nächsten Ablauf; gleichzeitig beginnt B2 mit den Sidesteps entlang der Torraumlinie (grüne Lauf- und Ballwege).

### HINWEIS

- Es entsteht eine regelmäßige Wurfserie.