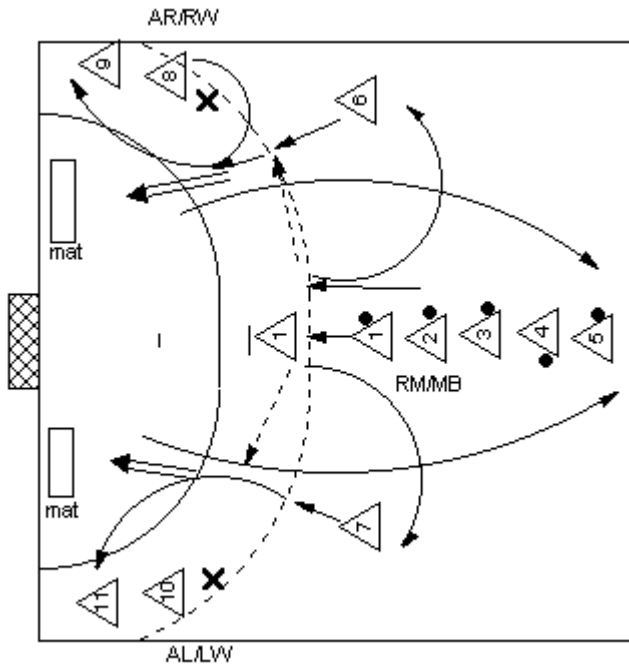


Komplex Trainieren – Praktische Demonstration Complex training – practical demonstration

Komplexübung 1/ complex exercise 1



Übungsziel:

Aufwärmen, Training verschiedener Lauf - und Ballwege, Gruppentaktik im Angriff, Training verschiedener Wurfformen.

Aim of exercise:

Warming-up, training of various paths of the ball and the players, group tactics in the offense, training of various ways of shooting.

Grundform: RM-RL/RR, RL/RR Wurf auf Weichboden, Ball holen und auf RM.RM auf RL/RR. Pass -und Wurfvariationen.

Erweiterung 1: AR/AL mit Kreuzung zur Mitte und Wurf.

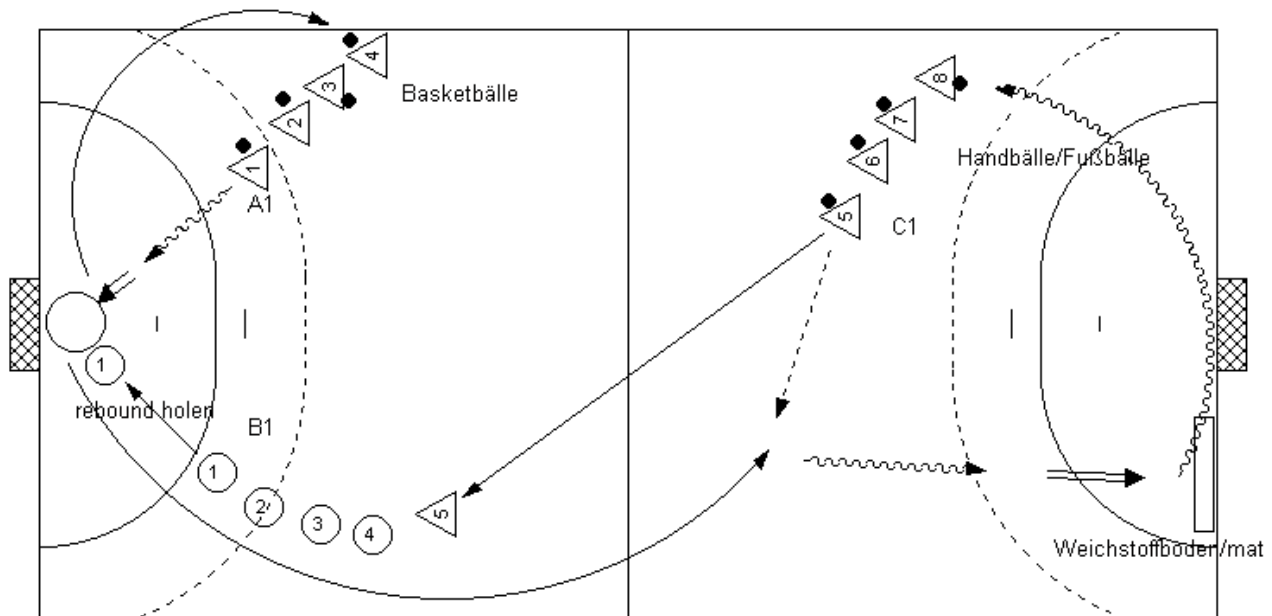
Erweiterung 2: AR/AL einlaufen als KM und Kreisläuferwürfe/Drehungen

Basic Form: CB-LB/RB, LB/RB shoots at mat, gets the ball and queues at CB position. CB after pass at CL/CR position. Variation of passes and shots.

Extension 1: RW/ LW crosses with CB towards middle + shooting.

Extension 2: RW/LW moves to the middle as pivot, various different movements and shots.

Komplexübung 2 / complex exercise 2



Übungsziel:

Sicherung allgemeiner- und handballspezifischer Fertigkeiten, speziell in der Übergangsperiode und nach langen intensiven Trainingssequenzen. Auch bei leichtem Übertraining als Therapie verwendbar.

Aim of exercise:

To preserve general and handball specific skills, in particular in regard to the transition period after long and tiresome training sequences. It can also be used in case of a mild form of overtraining.

Grundform: Dribbling A1 von rechts mit Basketball + lay-up, A1 läuft weiter ohne sich um den geworfenen Ball zu kümmern, erhält einen Pass von C1 und wirft auf Weichstoffboden. B1 holt den rebound von A1 und reiht sich bei A an, A1 holt den eigenen Ball und reiht sich bei C an, C1 nach Pass auf B.

Erweiterung 1: A verschiedene Wurf Formen (jump, Halbdistanzwurf etc.). B muss versuchen, den rebound zu holen bevor der Ball den Boden berührt= Timingschulung. C Pass – Rückpass und Kreuzung mit B. Variante: C Pass-Rückpass dann Ball zu Flieger B aufspielen.

Erweiterung 2: A-B-A Kreuzung und hook shot B (eigenen Ball holen), C-B, C Deckungsspieler, Pass – Rückpass B-C-B und 1:1, bzw Finte und Doppelfinte.

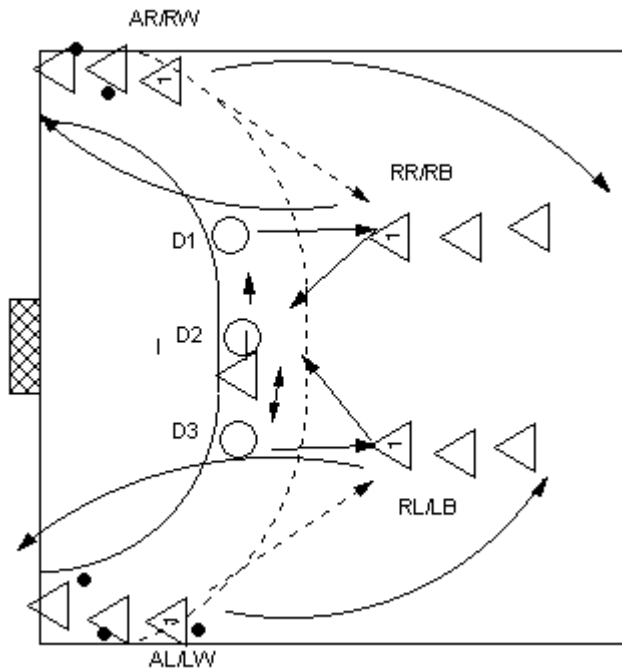
Basic form: dribbling A1 with a basketball + lay-up, A1 continues running without attempting to secure the rebound, receives a pass from C1 and shoots at the mat. B1 secures the rebound and queues up at position A, A1 gets his own ball and queues up at position C. C1 after having passed queues at Position B.

Extension1: A different forms of shooting (jump, half-distance etc.). B has to get the rebound **before** the ball touches the floor = training of timing. C passes B, B passes C + crossing. Variation :

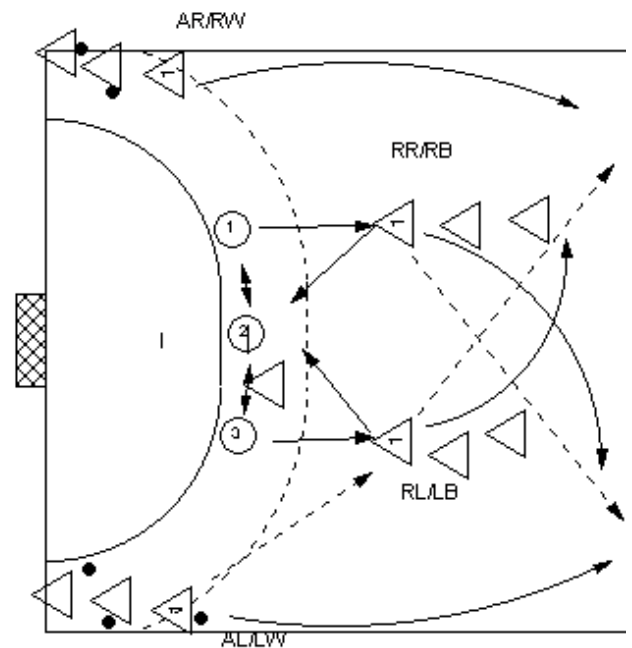
C passes B, B passes C + air pass B. **Extension 2** : A-B-A crossing + hook shot B, C-B, C assumes defense position, B-C-B and 1 :1. + faking.

Komplex Übung 3 / complex exercise 3

Phase 1



Phase 2



Übungsziel: Defensive – Gruppentaktik

Phase 1: Anstechen - einreihen zur Ballseite, rücken – anstechen etc. Steigendes Tempo. **Erweiterung:** + Kreisläufer. **Phase 2:** Wie Phase 1 + Einzelgegenstoß AL/AR in Verbindung mit einem Konterpass + Kreisläufer.

Aim of exercise: defense – group tactics

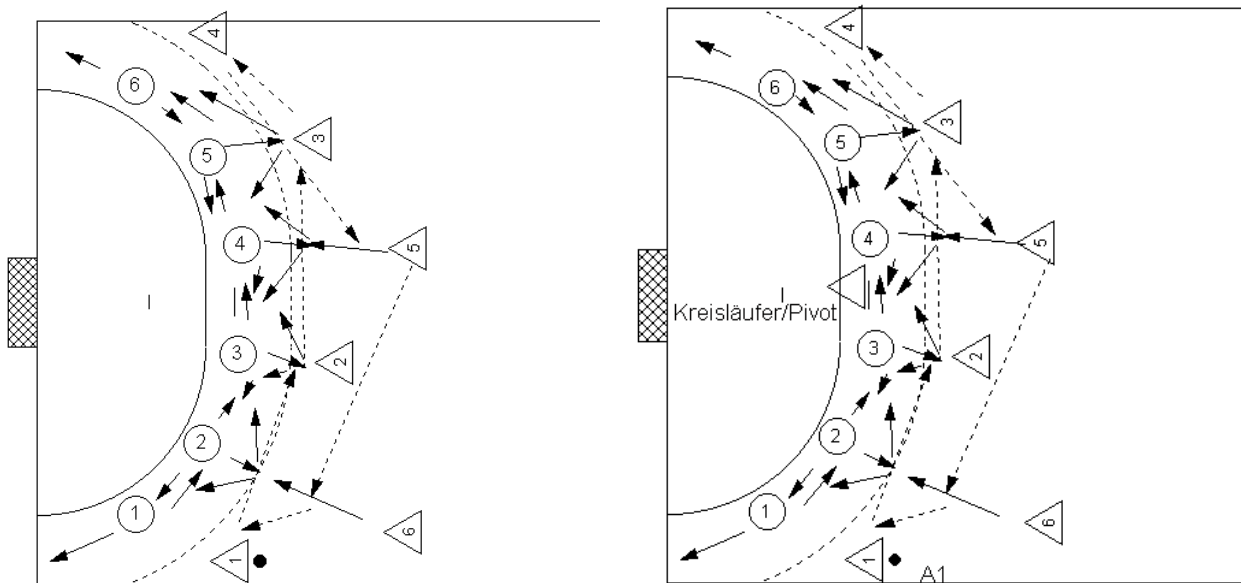
Phase 1: tackling – sliding back, orientation versus the ball, sliding, tackling etc. Speed intensified. Extension: + pivot. **Phase 2:** cp phase 1 + fast break RW/LW and fast break pass + pivot.

Grundform: **Phase 1.** AL- RL, anstechen D3, D3 einreihen zur Ballseite und nachrücken, AR – RR anstechen D1, einreihen zur Ballseite und nachrücken, usw. AL/AR anreihen bei RL/RR. RL/RR werfen nicht sondern fordern nur eine korrekte Deckungshaltung heraus. RL/RR anreihen bei Position AL/AR. **Erweiterung:** wie Grundform + Hinzunahme eines Kreisläufers. **Phase 2:** Der erste Spieler auf AR hat keinen Ball, alle anderen AL/AR haben einen Ball. Nachdem sich der Deckungsspieler D3 eingereiht hat, spielt RL einen Konterpass zu AR, AR wirft und reiht sich bei Position AL an. RL nach Pass anreihen bei RR. Dann Übung gegengleich von der anderen Seite + decken des Kreisläufers durch den entsprechenden D..

Basic form: **Phase 1.** LW-LB, tackling D3, sliding back, D3 orientation versus the ball, sliding, RW-RB tackling D1, sliding back etc. LW/RW queue up at position LB/RB. LB/RB do not shoot but force a correct defense posture of the defender. **Extension:** cp phase 1+ pivot. **Phase 2.** The first player at RW position does not have a ball, all the other

wing players have balls. After the defense player D3 has slid back, LB passes to RW who goes for a fast break. RW shoots at the goal, gets his own ball, and queues up at position LW. Then the action starts from the right hand side + covering of the pivot by the relevant player.

Komplex Übung 4/ complex exercise 4



Übungsziel:

Phase 1: Schulung der wesentlichen Elemente der 6:0 Deckung – abzählen – ansteuern – einreihen – rücken zur Ballseite – übergeben und übernehmen.

Phase 2: wie Phase 1 + Kreisläufer. Steigerung des Passtempos.

Aim of the exercise:

Phase 1: Training of basic elements – orientation, tackling, sliding back, sliding, taking over – passing over in the 6:0 defense. **Phase 2:** cp phase 1 + pivot.

Grundform:

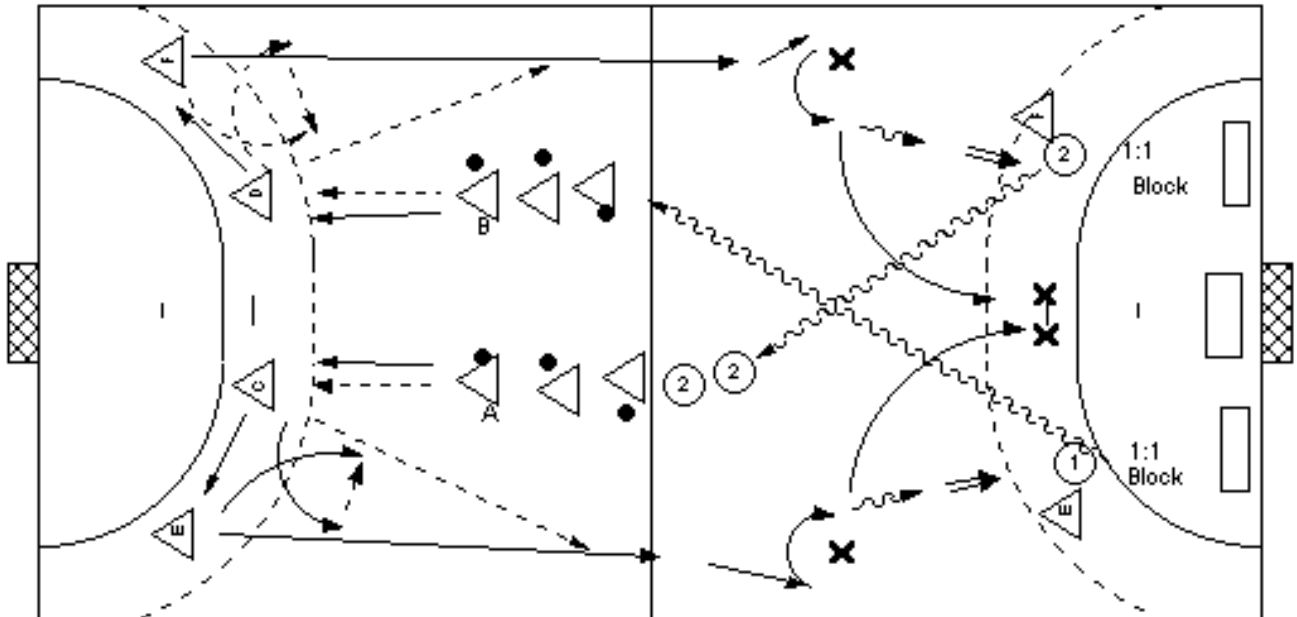
Phase 1: Jeder Deckungsspieler hat einen unmittelbaren Gegenspieler. Passfolge: (es wird jeweils ein Spieler ausgelassen) **1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 1**. Die Deckungsspieler stechen an, reihen sich ein + rücken zur Ballseite. Langsame Steigerung des Passtempos. **Phase 2:** ein Kreisläufer kommt ins Spiel. Der KL muss jeweils übergeben und übernommen/ weitergereicht + gedeckt werden.

Basic form:

Phase 1: Each defender has an opposing offense. Leaving one player out LW passes to offense 2 – 3 – 4 – 5 – 6 etc. The defenders tackle, slide back, slide towards direction of ball. Gradual intensification of speed in passing the ball.

Phase 2: Adding of a pivot who has to be taken over and passed over/handed on and covered by defenders

Komplex Übung 5 / complex exercise 5



Übungsziel: Passen, Fangen, kurzer Konterlauf, Kreuzungen, Finten, Doppelfinten, 1:1, Blocken, Torwurf. Erweiterung: Einbruch **zwischen** zwei Deckungspositionen als Grundlage für den Positionsangriff. Erweiterung: + Torwart.

Aim of the exercise: training of passing, catching, shooting, fast break, crossing, faking, double faking, blocking. Extension: trying to break through **between** two defenders as one of the basics in position attack. Extension: + goalkeeper

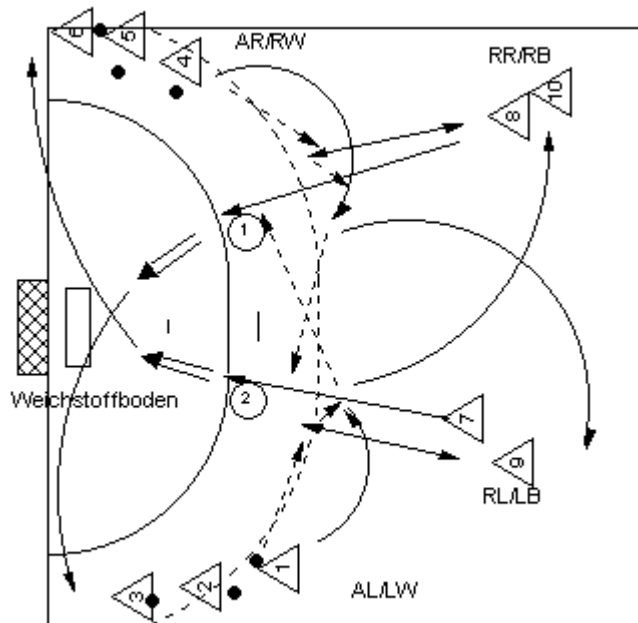
Grundform: A-C – C – E, E kurzer Konterlauf – Dribbling – Wurf auf den Weichstoffboden – eigenen Ball holen und diagonal bei B anreihen. Gleichzeitig B – D – F kurzer Konterlauf und diagonal bei A anreihen.

Erweiterung 1: E und F bei Markierung Finte/Doppelfinte und Wurf. Erweiterung 2: E und F bei Markierung Finte/Doppelfinte und Wurf + Deckungsspieler/Block. Deckungsspieler holt den Ball und reiht sich diagonal an. Angriffsspieler wird Deckungsspieler. Erweiterung 3: E und F bei Markierung Finte/Doppelfinte, dann Doppelpass mit Deckungsspieler + 1:1. Anreihen wie oben. Erweiterung 4: E und F Finte/Doppelfinte bei Markierung, dann Einbruch zwischen 2 Markierungen (Deckungsspielern) + Torwart.

Basic form: A-C – C – E, E short fastbreak – dribbling - shot at mat, getting own ball, queuing up diagonally at position B. Simultaneously B – D – F, F short fastbreak – dribbling - shot at mat, getting own ball, queuing up diagonally at position A. Extension 1: E/F

faking/double faking at cone + shot at mat. Extension 2: : E/F faking/double faking at cone + shot at mat + defender/blocking. Defender gets the ball and queues up diagonally at position B/A. Extension 3: E/F faking/double faking at cone + 1:1, queuing up as in extension 2. Extension 4: E/F faking/double faking at cone, then breaking through between two cones/defenders + goalkeeper.

Komplexübung 6/ complex exercise 6



Trainingsziel:

Wurftraining ohne Deckungsspieler, ohne Torwart. Erweiterung 1: Alle RR/RL sind mehrfach besetzt – Steigerung der Geschwindigkeit des Ablaufes. . Erweiterung 2: Mit Deckungsspieler, ohne Torwart. Erweiterung 3: Mit Deckungsspieler und Torwart. Erweiterung 4: Mit Kreisspieler – Sperre und Absetzen/Lösen + Torwart

Aim of exercise:

Training of shooting without defender, without goalkeeper. Extension 1: there are more players at position LB and RB. Extension 2: With defender, without goalkeeper. Extension 3: With defender, with goalkeeper. Extension 4: With blocking pivot – pick and roll + goalkeeper

Grundform :

AR – RR, einlaufen AR hinter RR (**2 Aktionen hintereinander!**) , RR – AR, AR Diagonalpass zu RL, RL Wurf, eigenen Ball holen und bei AR anreihen. AR nach Pass zu RL weiterlaufen und bei RL anreihen. Dann Ablauf von der anderen Seite.

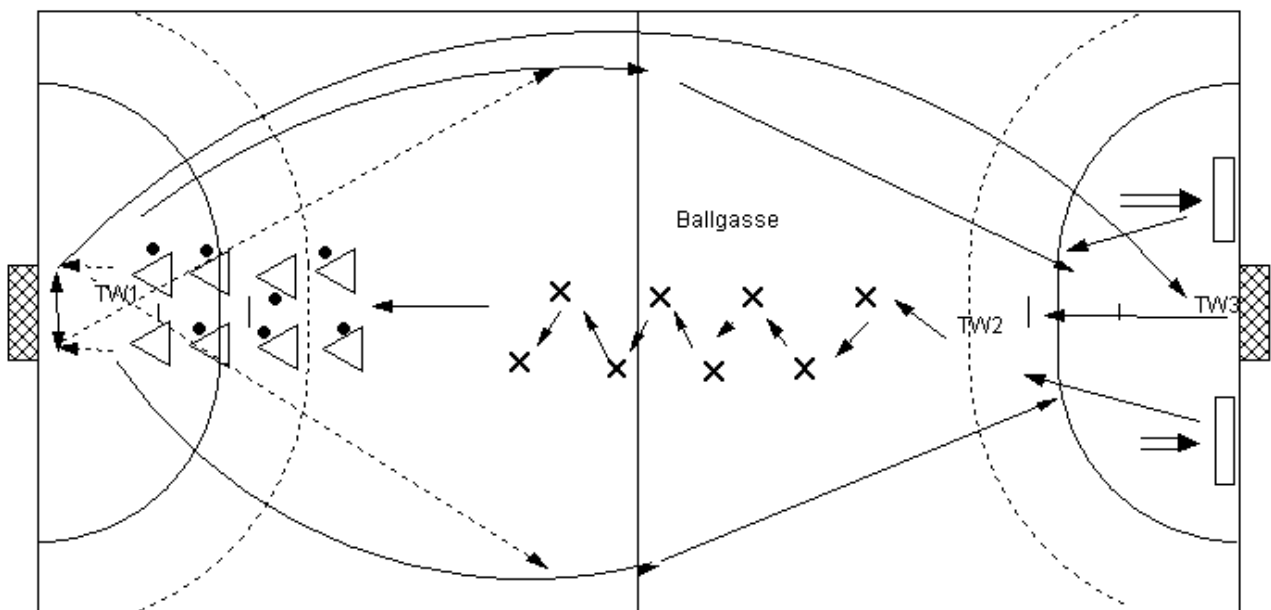
Erweiterung 1: Alle RR und RL sind mehrfach besetzt. Erweiterung 2: wie 1 + Deckungsspieler. Erweiterung 3: wie 2 + Torwart. Erweiterung 4: Wie 3 + 2 Deckungsspieler-Sperren und Lösen/Absetzen – Torwurf. Wenn ein Deckungsspieler verwendet wird, löst der Werfer den Deckungsspieler ab, der jeweilige Deckungsspieler holt den Ball und reiht sich diagonal an.

Basic form:

RW – RB, RW moves towards the middle behind RB (**RB two consecutive actions!**), RB – RW, RW- passes diagonally to LB, LB shoots at mat, LB gets his own ball and queues up at

position RW. RW after having passed queues up at position LB. After that the action starts from the other side. Extension 1: more players at position LB/RB. Extension 2: cp extension 1 + defender. Extension 3: cp extension 2 + goalkeeper. Extension 4: cp extension 3 + blocking pivot, pick and roll + goalkeeper. If there is a defender at a particular stage of the exercise – then the defender gets the ball and the attacker assumes his position.

Komplexübung 7/ complex exercise 7 – Torwart/goalkeeper



Übungsziel : Training der Torwartgrundbewegungen – Gegenstoßpass – Abwehr von Würfen aus dem Gegenstoß.

Aim of the exercise: basic movements of the goalkeeper – initiating pass to fastbreak player – defense against fastbreak shots.

Grundform: Zwei Flankenreihen – alle Spieler haben einen Ball mit Ausnahme des ersten Spielers der linken Flankenreihe. Die Spieler spielen aus ca 3m Entfernung abwechseln den Ball hoch/halbhoch/tief zum TW1. TW1 spielt Diagonalpässe zu Gegenstoß laufenden Spielern, die mit Wurf auf die Weichstoffböden abschließen und sich dann bei der anderen Flankenreihe anschließen. Erweiterung 1: wie Grundform, aber mit Wurf gegen den Torwart TW3 . Erweiterung 2: Ballgasse in der Mitte der Halle – Tw2 durchläuft die Ballgasse, wobei er bei jedem Ball eine Hand-Fußabwehr simuliert. Ablöse der Torwarte TW3 auf TW2, TW2 auf TW1, TW1 auf TW3 wenn TW2 3 Durchgänge in der Ballgasse absolviert hat.

Basic form: Players queue up in two rows – each player to the exception of player one on the left hand side have a ball. The players pass at different heights from a distance of approximately 3m to the goalkeeper. Goalkeeper 1 passes diagonally to the players who go for fastbreaks and shoot at the mat. Afterwards they queue at



the other row. Extension 1: cp basic form + goalkeeper (GK3). Extension 2: ball alley in the middle of the field – GK 2 moves through the alley and establishes hand-foot contact with each ball. Change of keepers: GK3 moves to position GK2, GK2 moves to position Gk1, and GK1 moves to position GK3 after GK2 has finished 3 rounds in ball alley.