



Basic Handball



Practical Exercises
EHF Methods Commission



PREFACE

Dear Handballfriends,
Dear Colleagues,

The EHF Methods Commission is aiming at the development of framework concepts concerning the individual areas of handball. In Europe we can rely on both the knowledge and support of numerous experts from many Member Federations. On this occasion we would like to express our gratitude to our lecturers, working group members and the EHF office staff in Vienna. Similarly to „Mini-handball“ and „Beachhandball“ many specialists have elaborated on the present „Basic Handball Package“, this time especially our friends from the Dutch Handball Federation.

Starting in 1996 with the presentation of the „Basic Handball“ video cassette at the EHF Congress we now would like to complete the „Basic Handball“ concept by presenting two brochures (Practical Exercises in English, German and French and Methods / Tactics / Techniques in English). In our opinion „Basic Handball“ is of great importance when it comes to the transition from mini-handball to youth and top level handball.

The pedagogic competence of coaches in this age group will decide both our young players' love and dedication for handball. Make them have fun....and have much success !

Claude Rinck
President of EHF Methods Commission

VORWORT

Liebe Handballfreunde !
Liebe Kollegen !

Die EHF Methodik Kommission hat es sich zum Ziel gesetzt, grundlegende Positionen zu einzelnen Bereichen des Handballsports zu erarbeiten. In Europa können wir dabei auf das Wissen und die Unterstützung zahlreicher Experten aus vielen Mitgliedsverbänden zählen.

Unseren Lektoren und Arbeitsgruppenmitgliedern sowie den Mitarbeitern der EHF Geschäftsstelle in Wien sei an dieser Stelle recht herzlich gedankt.

Wie schon bei den EHF Publikationen zu Mini-und Beachhandball haben auch beim vorliegenden „Basic Handball Package“ viele Experten mitgearbeitet. Besonderer Dank gilt diesmal unseren Freunden des Niederländischen Handballverbandes.

Was 1996 am EHF Kongress mit der Präsentation der Videokassette „Basic Handball“ begonnen wurde, soll nun durch die beiden Broschüren „Basic Handball“ (Practical Exercises in Englisch, Deutsch und Französisch und Methods / Tactics / Techniques in Englisch) sinnvoll ergänzt werden. „Basic Handball“ erscheint uns als Übergang vom Minihandball zum Jugend-und Spitzenhandball besonders wichtig zu sein. Die pädagogische Kompetenz der Trainer in dieser Alterstufe wird die Liebe



und Zuwendung unserer Jugendlichen zum Handballsport bestimmen. Deshalb, liebe Kollegen, vermittelt ihnen Spaß.....und Erfolg !

Claude Rinck
Präsident der EHF Methodik Kommission

PREFACE

Chers amis du handball,
Chers collègues,

La commission des méthodes de l'EHF s'est fixé comme objectif d'élaborer des concepts fondamentaux dans les divers domaines du handball. En Europe, nous pouvons compter sur les connaissances et le soutien de beaucoup de collaborateurs issus de nos fédérations membres. Que nos intervenants et les participants aux divers groupes de travail soient remerciés de tout coeur, ainsi que toute l'équipe de notre siège viennois.

Comme c'est déjà le cas pour le „Mini“ et le „Beachhandball“, de nombreux spécialistes ont participé à l'élaboration du présent concept sur le „handball élémentaire“. Nous assurons de toute notre gratitude plus particulièrement nos amis de la Fédération néerlandaise.

Au congrès de l'EHF en 1996, nous avons présenté une cassette vidéo sur le handball élémentaire. Désormais, 2 fascicules la complètent: „Exercices pratiques“ (en anglais, allemand, français) et „Methods /Tactics /Technique“ (en anglais). „Le handball élémentaire“ nous apparaît comme étant une transition particulièrement importante entre le Mini-Handball et le handball de performance chez les jeunes. Les qualités pédagogiques des entraîneurs de cette catégorie d'âge, détermineront tout l'attachement des jeunes à notre sport. Qu'ils leur apportent beaucoup de plaisir et.....beaucoup de réussite!

Claude Rinck
Président de la Commission des Méthodes de l'EHF



TABLE OF CONTENTS

Preface

Vorwort

Préface

Introduction and Objectives

Einführung und Ziele

Introduction et buts

A. Movement With and Without the Ball in Attack and Defence

A. Bewegung mit und ohne Ball in Angriff und Deckung

A. Déplacement avec/sans balle en attaque/en défense

B. Passing and Catching

B. Passen und Fangen

B. Passer et recevoir la balle

C. Passing Training and Goalkeeper Skills

C. Wurftraining und Torwartarbeit

C. Le tir en rapport avec l'entraînement du gardien

D. Handling and Directing the Ball

D. Ballbehandlung und Ballführung

D. Maniement et progression avec la balle

E. Closing Remarks

E. Schlussbemerkung

E. Conclusion



Introduction and Objectives

Einführung und Ziele

Introduction et buts

In 1996 the EHF produced the „Basic Handball“ video. Since then there have been numerous suggestions to produce a training aid, in the form of a booklet, which would supplement this video.

The EHF Methods Commission has carefully considered whether it would be worthwhile to produce something that would more or less be an official training aid for youth and performance development. The considerations that have to be taken into account were the varied history, methodical and educational concepts of handball and training in Europe.

The 2nd EHF Lecturers' Course, which took place in Alanya / TUR in 1996, did however clearly prove that despite these structural differences it would be perfectly possible to devise a European model „Staircase to Handball“. The aim of this model is, not as it was so often before, to divert the training development of mini and youth handball away from the adult game. It is to define objectives, instructions and methods relating to the specific age ranges.

Therefore Basic Handball is aimed at the male/female 11 - 14 year old age group. The following detailed exercises and descriptions are meant merely as suggestions and do not claim to be a complete methodical and didactical balance.

1996 hat die EHF die Video-Kassette „Basic Handball“ herausgegeben. Seither gab es zahlreiche Anregungen, zu diesem Video eine Trainingshilfe in Form einer Broschüre zu produzieren. Die „Methodik Kommission“ hat lange überlegt, ob es angesichts der vielen unterschiedlichen historischen, methodischen sowie pädagogisch-didaktischen Auffassungen über Handballspiel und Training in Europa sinnvoll ist, eine mehr oder weniger offizielle Orientierungshilfe zur Jugendförderung und Leistungsaufbau herauszugeben.

Der „2nd EHF Lecturers' Course“ im Jahr 1996 in Alanya / TUR hat jedoch klar gezeigt, dass es trotz dieser strukturellen Unterschiede durchaus möglich ist, ein europäisches Modell „Staircase to Handball“ zu entwickeln.

Ziel dieses Modells ist nicht - wie so oft in der Vergangenheit - den Trainingsaufbau für Kinder- und Jugendhandball vom Erwachsenenhandball abzuleiten, sondern altersspezifische Ziele, Inhalte und Methoden zu definieren.

So richtet sich „Basic Handball“ an die Altersgruppe der 11 - 14jährigen männlichen sowie weiblichen Jugend.

Die in der Folge beschriebenen Übungen und Inhalte sind als Anregungen gedacht und erheben keinen Anspruch auf vollkommene methodisch-didaktische Ausgewogenheit.

En 1996 l' EHF a publié la vidéo-cassette „handball élémentaire“. Depuis, nombreux ont été ceux qui nous ont suggéré d'en éditer une brochure d'accompagnement. Par ailleurs, compte tenu des diverses conceptions du handball à travers l'Europe, dues à des raisons historiques, méthodologiques ainsi que pédagogiques et didactiques, „la Commission des Méthodes“ a longtemps réfléchi à l'opportunité de faire paraître un concept d'orientation sur la progression et la recherche d'une meilleure performance chez les jeunes.

Le „2^{me} stage EHF des intervenants“ à Alanya / TUR en 1996 a cependant clairement démontré que malgré ces différences de structure le développement d'un modèle européen „Staircase to Handball“ pourrait s'avérer utile.



Le but de ce modèle n'est pas - comme souvent dans le passé - de faire un modèle réduit de l'entraînement des adultes pour les enfants, mais de définir des objectifs, des contenus et des méthodes spécifiques à l'âge et aux capacités des catégories visées. „Le handball élémentaire“ s'adresse donc aux jeunes - filles et garçons - âgés de 11 à 14 ans.

Les exercices décrits par la suite sont à considérer comme des suggestions et ne relèvent pas d'un choix méthodique et didactique par trop rigoureux.

1. Basic / Development Stage

1. Aufbau und Entwicklungsphase

1. Initiation et développement

Movement and co-ordination are the basic requirements for the development of playing ability. Trainers should keep a special eye on the different capabilities of boys and girls within a specific age range. This is essential to develop these basic skills. Nowadays individualism is one of the most important principles of training and education. Nevertheless one should take into account the important and critical stages in the development of technical skills among the children.

1. Development of reaction skills: 7 - 9 years
2. Development of a sense of rhythm: 8 - 11 years
3. Development of a sense of balance: 9 - 11 years
4. Development of complex skills: 9 - 12 years

At this age motor versatility is one of the requirements for a long and successful career. The development of motor skills plays an important role within this age range. Therefore it is the trainer's primary responsibility to promote a speedy technical improvement on the one hand and to avoid an early specialisation on the other.

Beweglichkeit und Koordination sind Grundvoraussetzungen für die Entwicklung der Spielfähigkeit.

Trainer(innen) sollten aus diesem Grund ein besonderes Augenmerk auf die altersspezifischen Möglichkeiten der Mädchen und Jungen richten, diese Voraussetzungen zu entwickeln!

Obwohl Individualisierung heute als eines der wichtigsten Gestaltungsprinzipien für Training und Ausbildung gilt, sollte man in diesem Zusammenhang dennoch einige wichtige, kritische Phasen in der Entwicklung der technischen Voraussetzungen bei Kindern/Jugendlichen beachten:

1. Entwicklung der Reaktionsfähigkeit: 7 - 9J.
2. Entwicklung des Rhythmusgefühls: 8 - 11J.
3. Entwicklung der Fähigkeit zu balancieren: 9 - 11J.
4. Entwicklung der Differenzierungsfähigkeit: 9 - 12J.

Motorische Vielseitigkeit in diesem Alter ist eine der Voraussetzungen für eine lange und erfolgreiche Handballkarriere. Da gerade in dieser Altersgruppe die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten eine grosse Rolle spielt, besteht eine der grössten Gefahren für den Trainer darin, sich durch schnelle technische Leistungsverbesserungen zu einer frühzeitigen Spezialisierung verleiten zu lassen!



Mobilité et coordination sont des facteurs fondamentaux pour le développement de l'aptitude au jeu.

Les entraîneurs devraient donc fixer leur attention sur les capacités propres à cette classe d'âge des filles et des garçons afin de leur permettre de développer ces facteurs fondamentaux.

Bien qu'aujourd'hui l'individualisation soit un des principes de base de l'organisation dans l'entraînement et dans la formation, il nous paraît important de mentionner dans ce contexte quelques phases critiques dans le développement des prédispositions techniques chez les jeunes:

- 1. Développement de la capacité de réaction : 7-9 ans*
- 2. Développement du rythme : 8-11ans)*
- 3. Développement du sens de l'équilibre : 9 -12 ans*
- 4. Développement de la différenciation: 9 -12ans*

La disponibilité motrice à cet âge est une des conditions premières d'une carrière prometteuse dans le handball.

Pour ce groupe d'âge le développement des capacités motrices joue un rôle très important. Un des plus grands risques que les entraîneurs puissent courir serait d'amener les enfants à une spécialisation précoce par une amélioration trop hâtive de la performance.

2. Technical Training Objectives in „Basic Handball“

2. Technische Trainingsziele im „Basic Handball“

2. Objectifs techniques de l'entraînement du „handball élémentaire“

For the target group the appeal of handball should be the interesting and spectacular techniques. For this reason the exercises and ideas are limited in this publication to technical areas. The focus points fitness, body strength, individual and team tactics which constitute the basic training at this age are mainly absent.

Die Attraktivität des Handballspiels sollte für diese Zielgruppe in der interessanten und spektakulären Technik liegen. Aus diesem Grund beschränken sich die in dieser Broschüre angeführten Übungen und Ideen auf den Bereich Technik. Auf die konditionelle Grundschulung (Ganzkörperkräftigung), Individualtaktik sowie gruppentaktische Schwerpunkte dieser Altersgruppe wird weitgehend verzichtet.

L'intérêt du jeu pour ce groupe d'âge devrait consister en une technique attrayante et spectaculaire. Les exercices présentés dans cette brochure se limitent par conséquent au domaine technique. Le développement de la condition physique, la tactique individuelle et collective ne sont donc pas pris en compte.



The training instructions are divided into the following areas:

A. Movement With And Without the Ball In Attack And Defence

B. Passing And Catching

C. Throwing Practice In Conjunction With the Goalkeeper

D. Ball Co-ordination And Control

Abbreviations:

LW = Left Wing

RW = Right Wing

P = Pivot

CB = Centre Back

LB = Left Back

RB = Right Back

Die Übungen werden in folgende Bereiche unterteilt:

A. Bewegung mit und ohne Ball in Angriff und Deckung

B. Pass- und Fangübungen

C. Wurftraining im Zusammenhang mit Torwartarbeit

D. Ballbehandlung und Ballführung

Abkürzungen:

LA = Links Aussen

RA = Rechts Aussen

KS = Kreisspieler

RM = Rückraum Mitte

RL = Rückraum Links

RR = Rückraum Rechts

Les exercices se divisent selon les domaines suivants:

A. Déplacement avec/sans balle en attaque/en défense

B. Passes et réceptions

C. Le tir en rapport avec l'entraînement du gardien

D. Maniement et progression avec la balle

Abbréviations:

ALG= Ailier gauche

ALD = Ailier droite

P = Pivot

ARC = Arrière central

ARG = Arrière gauche

ARD = Arrière droite



A. MOVEMENT WITH AND WITHOUT THE BALL

Objectives:

- Varied movement exercises and general co-ordination practice
- Introduction to specific handball techniques in attack and defence

A. BEWEGUNG MIT UND OHNE BALL

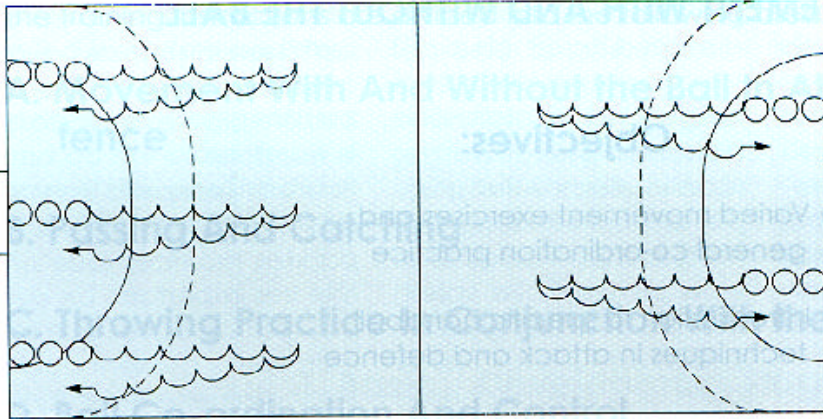
Ziele:

- Vielseitige Bewegungserfahrungen und allgemeine Koordinationsübungen
- Einführung in handballspezifische technische Fähigkeiten für Angriff und Deckung

A. DEPLACEMENT AVEC/SANS BALL

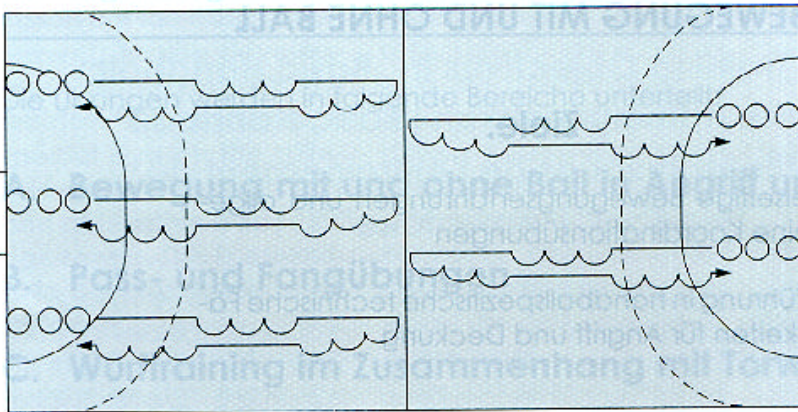
Objectifs:

- *nombreux modes de déplacements et exercices de coordination*
- *introduction du „savoir-faire“ technique spécifique au handball aussi bien en attaque qu'en défense*



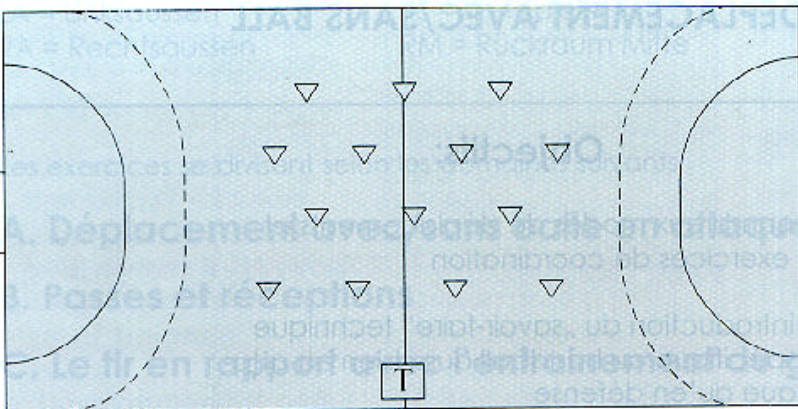
1. Side steps

1. Seitstellschritte
1. *Pas chassés*



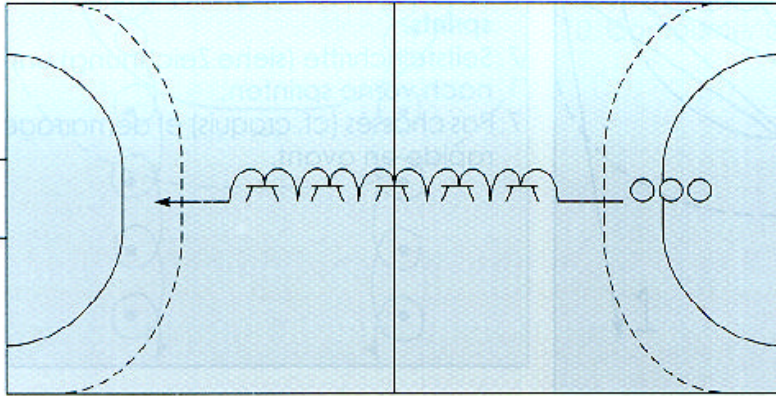
2. Alternate between running forwards and side stepping.

2. Wechsel zwischen Vorwärtslauf und Seitstellschritten.
2. *Alterner les pas chassés et la course en avant.*



3. The coach signals direction changes.

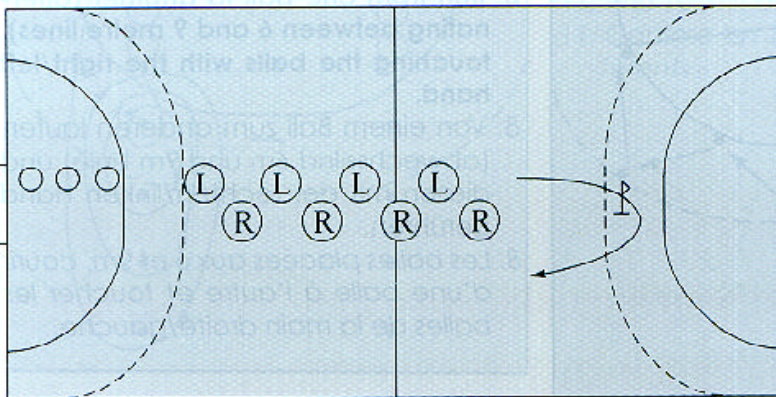
3. Der Trainer deutet Richtungsänderungen an.
3. *L'entraîneur indique les changements de direction.*



4. Variations - legwork (see video).

4. Variationen - Beinarbeit (siehe Video-Kassette).

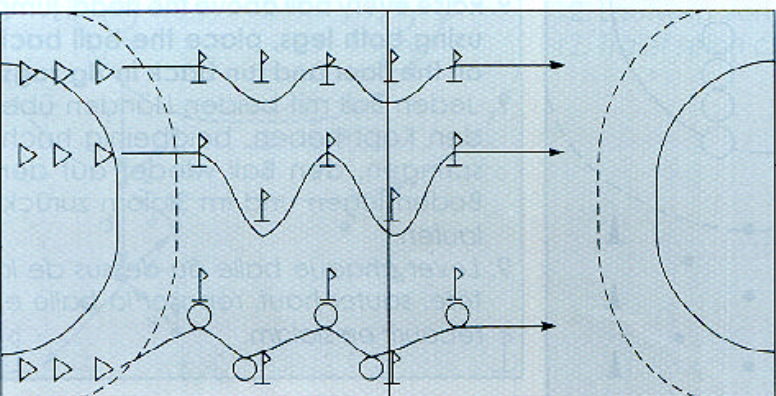
4. Variations - entraînement des jambes (cf. vidéo-cassette).



5. The use of rings.

5. Das Benutzen von Ringen.

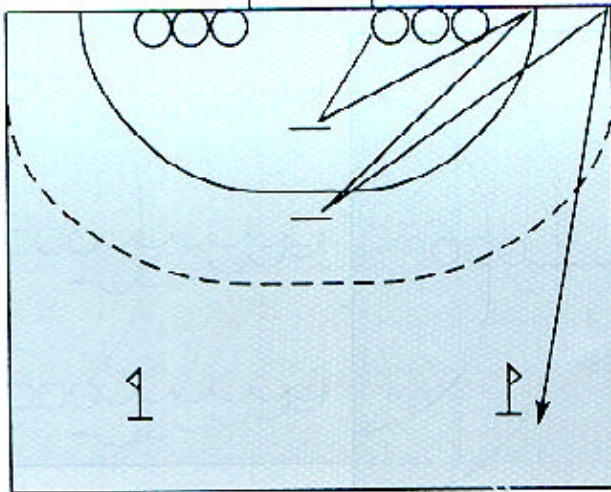
5. Utilisation de cerceaux.



6. Zig zag variations.

6. Slalomvariationen.

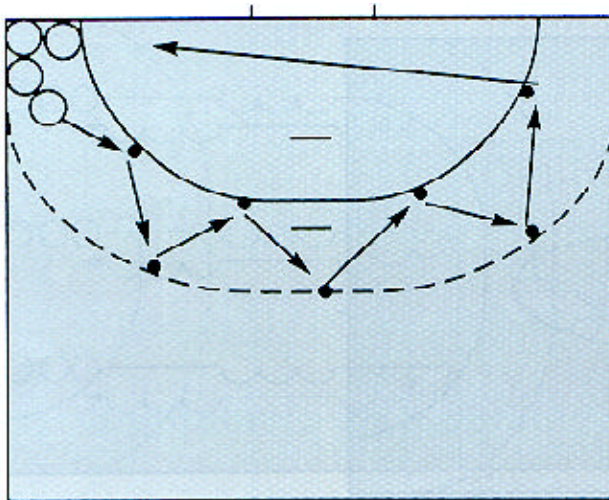
6. Course en slalom.



7. Side steps (see diagram) and forward sprints.

7. Seitstellschritte (siehe Zeichnung) und nach vorne sprinten.

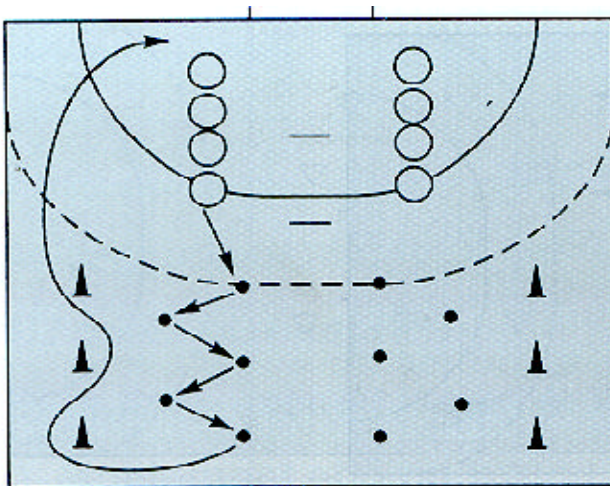
7. *Pas chassés (cf. croquis) et démarrage rapide en avant.*



8. Run from one ball to another (alternating between 6 and 9 metre lines). touching the balls with the right/left hand.

8. Von einem Ball zum anderen laufen (abwechselnd 6m und 9m Linie) und diesen mit der rechten/linken Hand berühren.

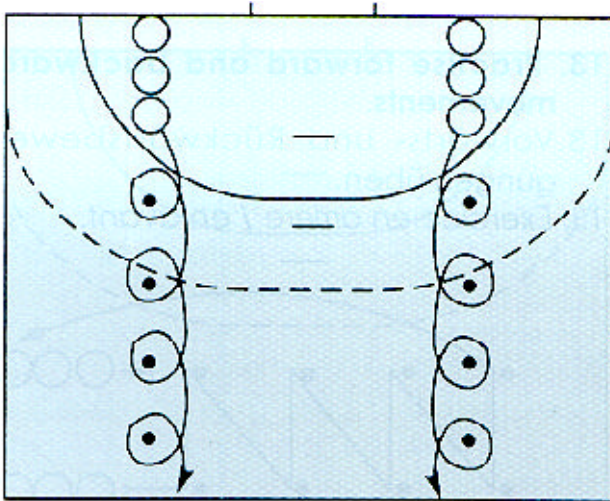
8. *Les balles placées aux 6 et 9m, courir d'une balle à l'autre et toucher les balles de la main droite/gauche.*



9. Raise every ball above the head, jump using both legs, place the ball back on the floor and run back in zig zags.

9. Jeden Ball mit beiden Händen über den Kopf heben, beidbeinig hochspringen, den Ball wieder auf den Boden legen und im Slalom zurücklaufen.

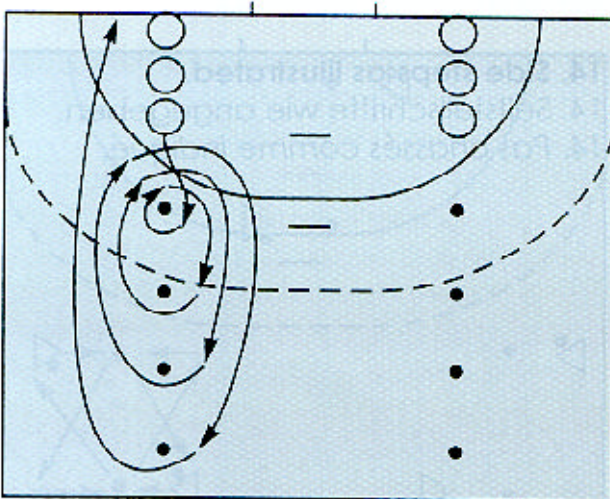
9. *Lever chaque balle au-dessus de la tête, sauter haut, reposer la balle et recourir en slalom.*



10. Run around every ball.

10. Jeden Ball umlaufen.

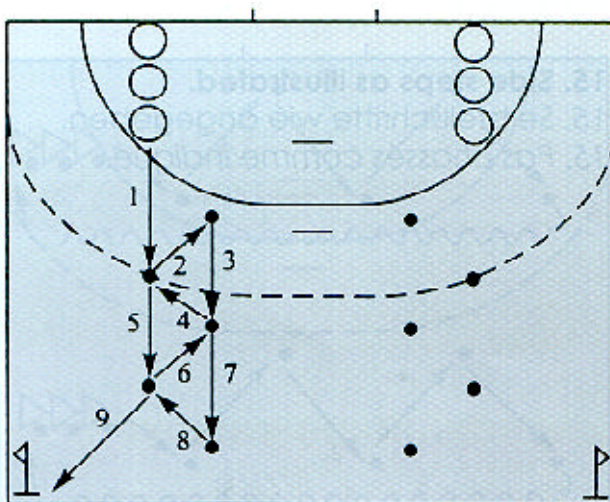
10. *Contourner chaque balle.*



11. As 10. with other running paths.

11. Wie 10. mit anderen Laufwegen.

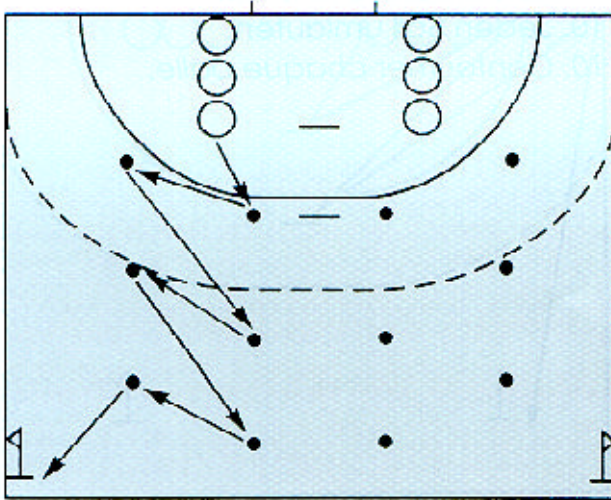
11. *Comme en 10. avec des trajets différents.*



12. Running path from 1 to 9.

12. Laufweg von 1 bis 9.

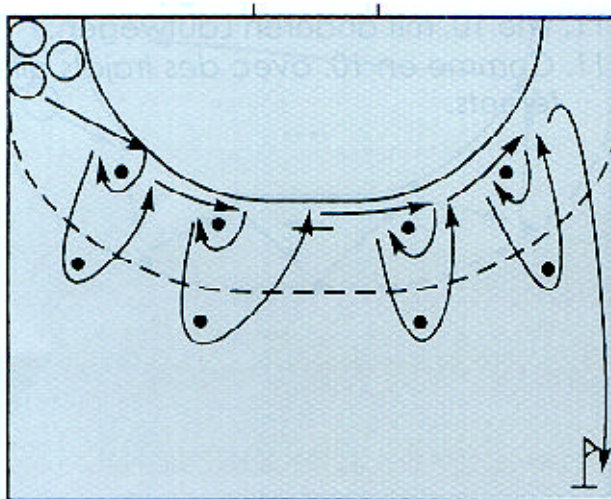
12. *Trajet selon chiffres (1 à 9).*



13. Practise forward and backward movements.

13. Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen üben.

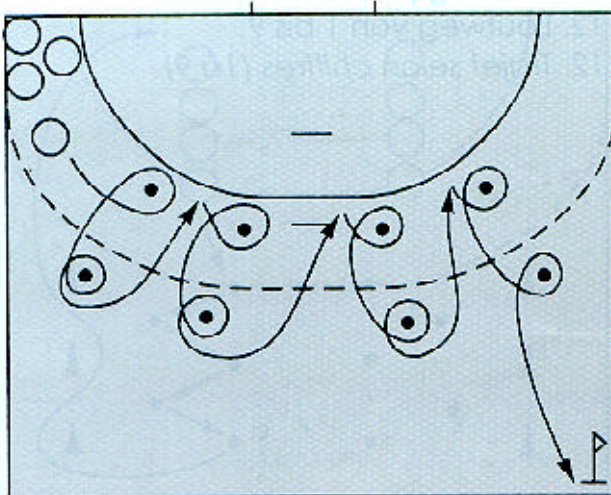
13. *Exercice en arrière / en avant.*



14. Side steps as illustrated.

14. Seitstellschritte wie angegeben.

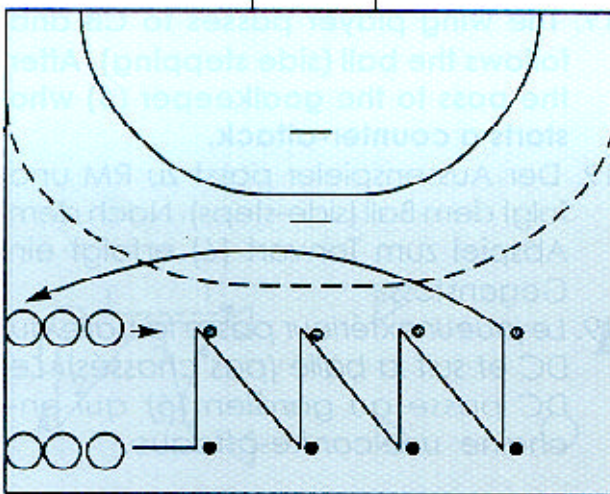
14. *Pas chassés comme indiqué.*



15. Side steps as illustrated.

15. Seitstellschritte wie angegeben.

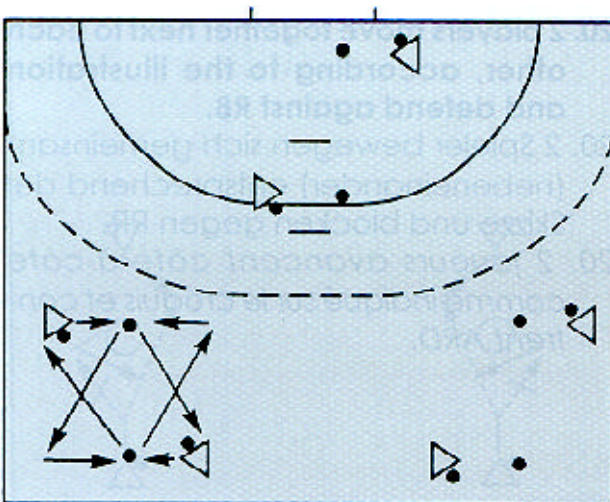
15. *Pas chassés comme indiqué.*



16. Move using side steps and place the ball in succession in the given positions.

16. Einen Ball nach dem anderen mit Seitstellschritte auf die angegebenen Positionen legen.

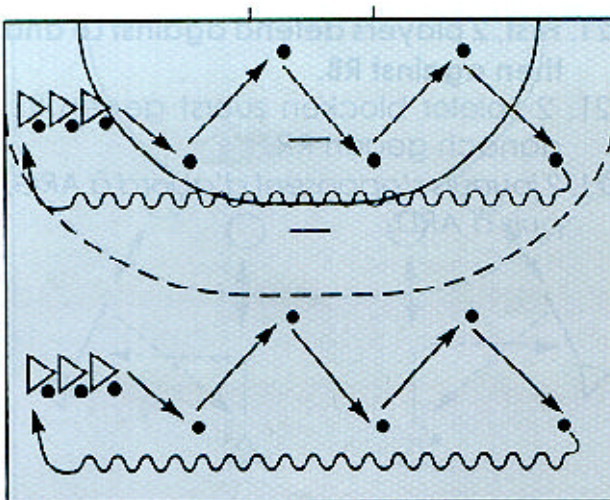
16. Déposer une balle après l'autre à la place indiquée en avançant en pas chassés.



17. 2 players continuously exchange their own balls for those on the floor (for running path see illustration).

17. 2 Spieler tauschen ständig die eigenen Bälle gegen die am Boden liegenden aus (Laufbewegung siehe Skizze).

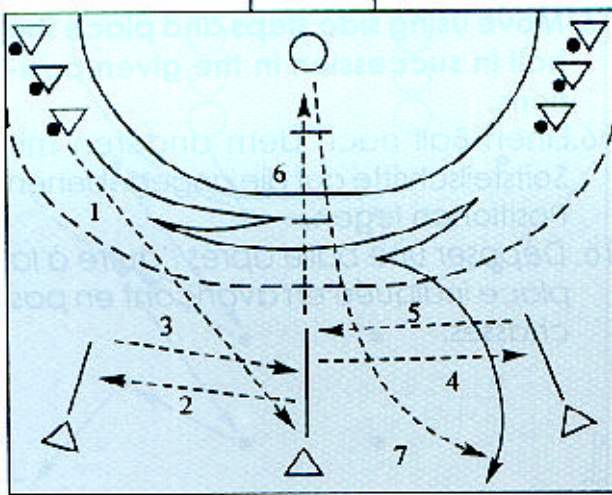
17. 2 joueurs échangent sans arrêt leur propres balles contre les balles déposées par terre (trajet selon croquis).



18. The players move from one ball (whilst side stepping) to the next, swopping their own ball for the one on the court and then dribbles the ball back to the starting point.

18. Die Spieler bewegen sich mittels Seitstellschritten von einem Ball zum nächsten, tauschen den eigenen gegen den am Boden liegenden aus und prellen dann zurück zum Ausgangspunkt.

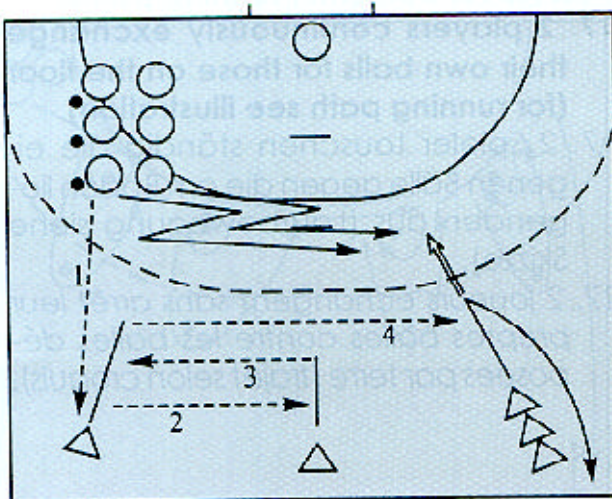
18. Les joueurs avancent en pas chassés d'une balle à l'autre, échangent leur balle contre la balle déposée par terre et retournent en dribblant au point de départ.



19. The wing player passes to CB and follows the ball (side stepping). After the pass to the goalkeeper (6) who starts a counter-attack.

19. Der Aussenspieler passt zu RM und folgt dem Ball (side-steps). Nach dem Abspiel zum Torwart (6) erfolgt ein Gegenstoß.

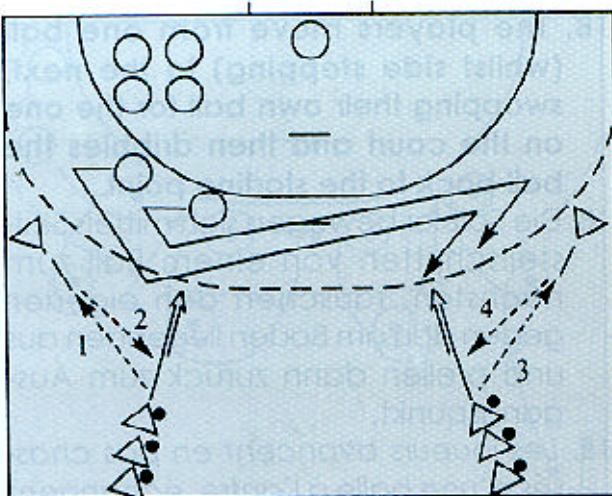
19. Le joueur extérieur passe la balle au DC et suit la balle (pas chassés). Le DC passe au gardien (6) qui enchaîne une contre-attaque.



20. 2 players move together next to each other, according to the illustration and defend against RB.

20. 2 Spieler bewegen sich gemeinsam (nebeneinander) entsprechend der Skizze und blocken gegen RR.

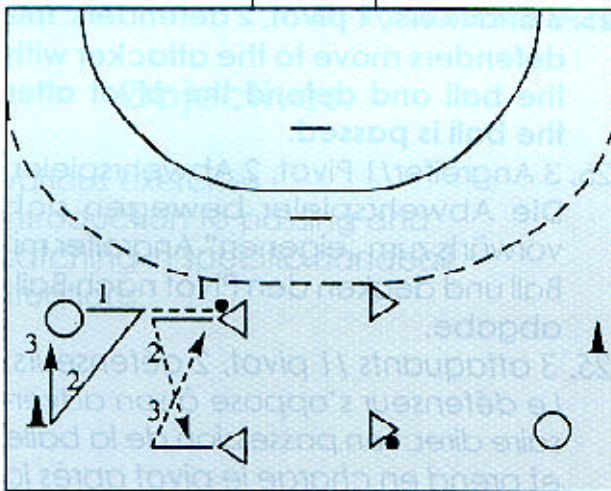
20. 2 joueurs avancent côte-à-côte comme indiqué sur le croquis et contrent ARD.



21. First, 2 players defend against LB and then against RB.

21. 2 Spieler blocken zuerst gegen RL, danach gegen RR.

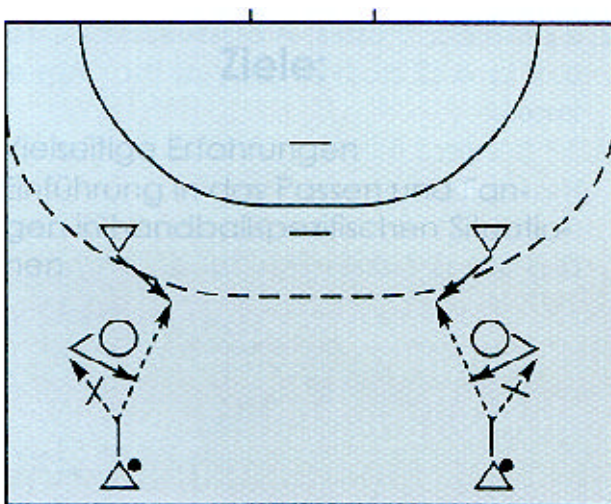
21. 2 joueurs s'opposent d'abord à ARG, puis à ARD.



22. 2 attackers, 1 defender: the defender reacts to player A and proceeds after the pass to B.

22. 2 Angreifer, 1 Abwehrspieler: Der Abwehrspieler reagiert auf A und begibt sich nach dessen Ballabgabe zu B.

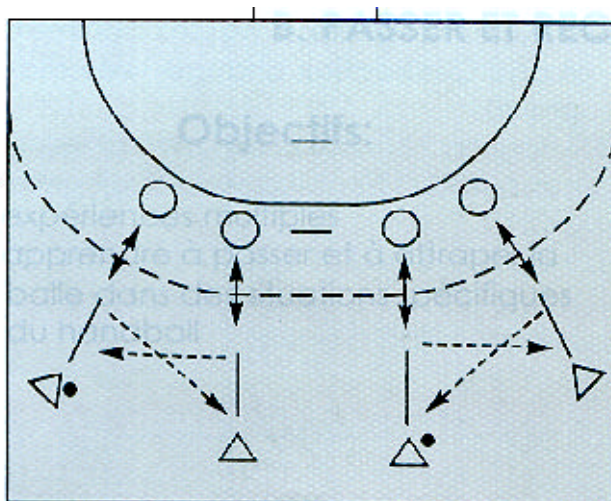
22. 2 *attaquants*, 1 *défenseur*: le *défenseur s'oppose à A et se dirige vers B après la passe de A.*



23. 2 attackers, 1 defender: The attackers pass the ball. The defender attempts to catch it.

23. 2 Angreifer, 1 Abwehrspieler: Die Angreifer passen sich den Ball zu, der Abwehrspieler versucht diesen zu erwischen/fangen.

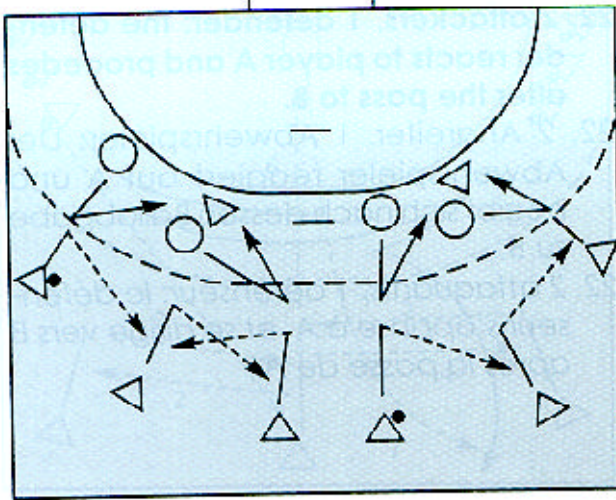
23. 2 *attaquants*, 1 *défenseur*: les *attaquants se passent la balle, le défenseur essaye de l'attraper.*



24. 2 attackers, 2 defender: the defenders move forwards to the attacker with the ball and backwards after the ball is passed.

24. 2 Angreifer, 2 Abwehrspieler: Die Abwehrspieler bewegen sich vorwärts zum „eigenen“ Angreifer mit Ball und zurück in Ausgangsposition nach Ballabgabe.

24. 2 *attaquants*, 2 *défenseurs*: le *défenseur s'oppose à son adversaire directe en possession de la balle et retourne au point de départ après la passe de celui-ci.*



25. 3 attackers /1 pivot, 2
defenders: the defenders move
to the attacker with the ball and
defend the pivot after the ball is
passed.

25. 3 Angreifer/1 Pivot, 2
Abwehrspieler: Die Abwehrspieler
bewegen sich vorwärts zum
„eigenen“ Angreifer mit Ball und
decken den Pivot nach Ball-
abgabe.

25. 3 attaquants /1 pivot, 2
*défenseurs: Le défenseur
s'oppose à son adversaire direct
en possession de la balle et prend
en charge le pivot après la passe.*



B. PASSING AND CATCHING

Objectives:

- various exercises
- introduction to passing and catching in specific handball situations.

Variations:

- different distances
- different passing directions
- different passing variations
- two handed, left and right.
- whilst running, in flight, whilst falling
- after fake passes
- using various wrist movements

B. PASSEN UND FANGEN

Ziele:

- Vielseitige Erfahrungen
- Einführung in das Passen und Fangen in handballspezifischen Situationen

Variationen:

- Unterschiedliche Distanzen
- Unterschiedliche Anspielrichtungen
- Unterschiedliche Anspielvarianten
 - beidhändig, links oder rechts
 - aus dem Lauf, im Sprung, im Fall etc.
 - direkt oder mit Anspieltäuschung
- Nach Körpertäuschung
- Mit Handgelenkbewegungsvarianten

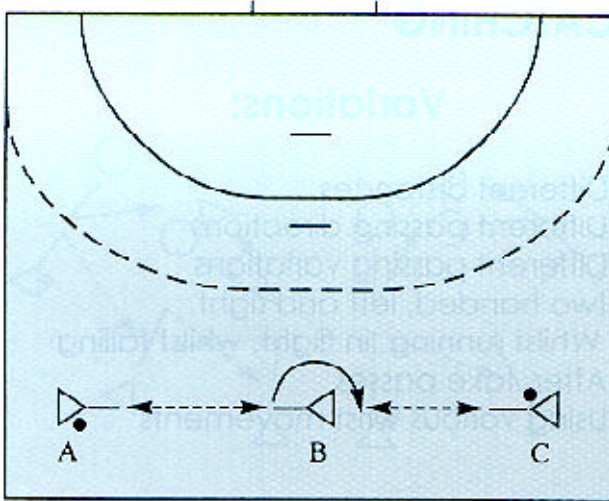
B. PASSER ET RECEVOIR LA BALLE

Objectifs:

- *expériences multiples*
- *apprendre à passer et à attraper la balle dans des situations spécifiques du handball*

Variations:

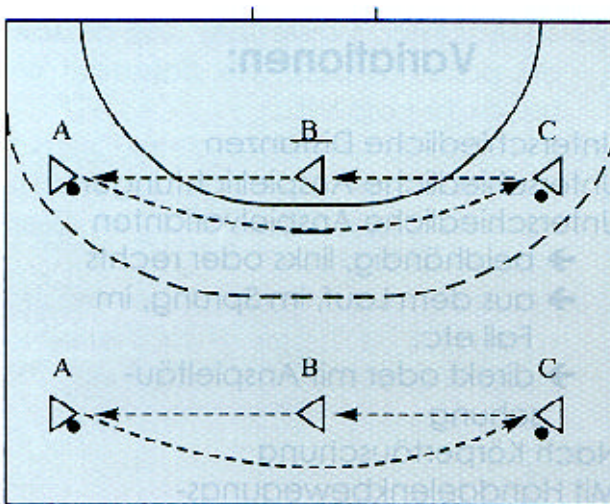
- *différentes distances*
- *commencer à jouer selon diverses orientations*
- *remise en jeu*
 - *à deux mains, à la main gauche / droite*
 - *en course, en suspension, en perte d'équilibre*
 - *directe ou après une feinte (de passe)*
- *après une feinte de corps*
- *variantes avec mouvement du poignet*



1. 3 partners, 2 balls: B passes alternately with A and C.

1. 3 Partner, 2 Bälle: B passt abwechselnd mit A und C.

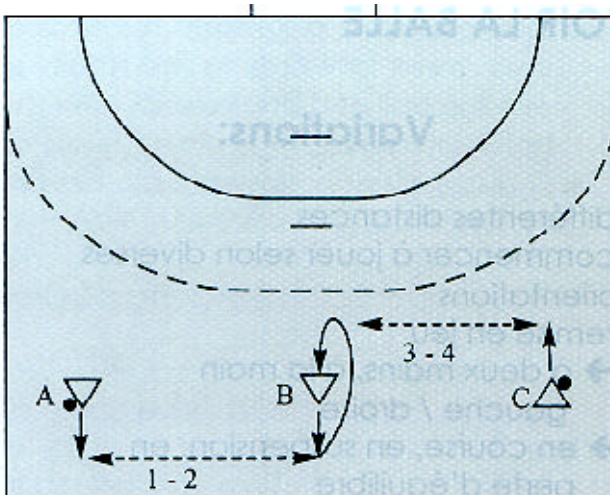
1. 3 joueurs, 2 balles: B passe alternativement à A et C.



2. 3 partners, 2 balls: A passes to C, C to B, B to A (2 balls in play at the same time).

2. 3 Partner, 2 Bälle: A passt zu C, C zu B, B zu A (2 Bälle gleichzeitig).

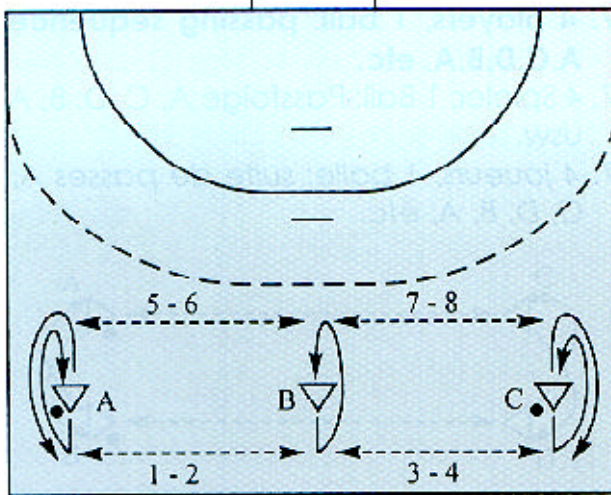
2. 3 Joueurs, 2 balles: A passe à C, C à B, B à A (2 balles simultanément).



3. 3 Partners, 2 balls: B passes between A and C (direction change - see diagram).

3. 3 Partner, 2 Bälle: B passt abwechselnd mit A und C (Richtungswechsel siehe Skizze).

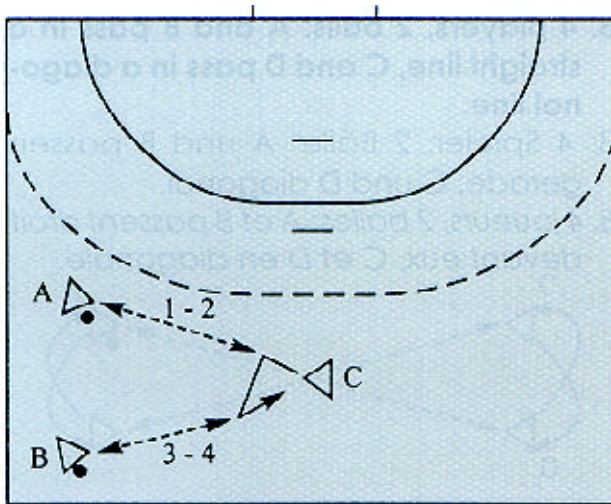
3. 3 joueurs, 2 balles: B passe alternativement à A et C (changement de direction selon croquis).



4. **3 partners, 2 balls: A passes alternately with A and C- 1x in the direction of the centre line and 1x in the direction of the goal.**

4. 3 Partner, 2 Bälle: B passt abwechselnd mit A und C - 1 x Blickrichtung Mittellinie, 1x Blickrichtung Tor.

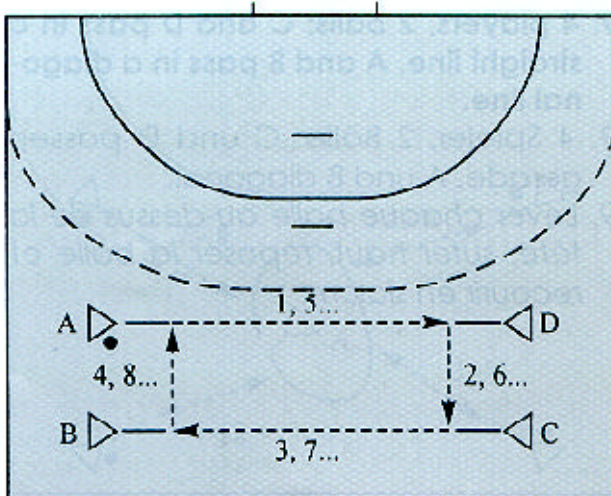
4. 3 joueurs, 2 balles: B passe alternativement à A et C en regardant tantôt la ligne médiane tantôt le but.



5. **3 partners, 2 balls: C passes alternately between A and B.**

5. 3 Partner, 2 Bälle: C passt abwechselnd mit A und B.

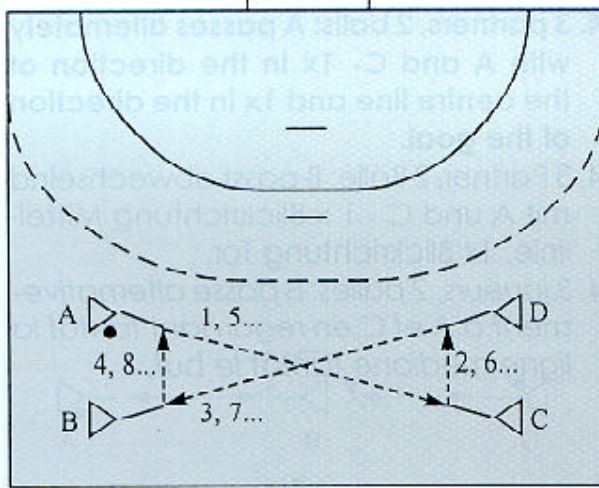
5. 3 joueurs, 2 balles: C passe alternativement à A et B.



6. **4 players, 1 ball: pass anti-clockwise, pass clockwise!**

6. 4 Spieler, 1 Ball: Passen gegen den Uhrzeigersinn, passen im Uhrzeigersinn.

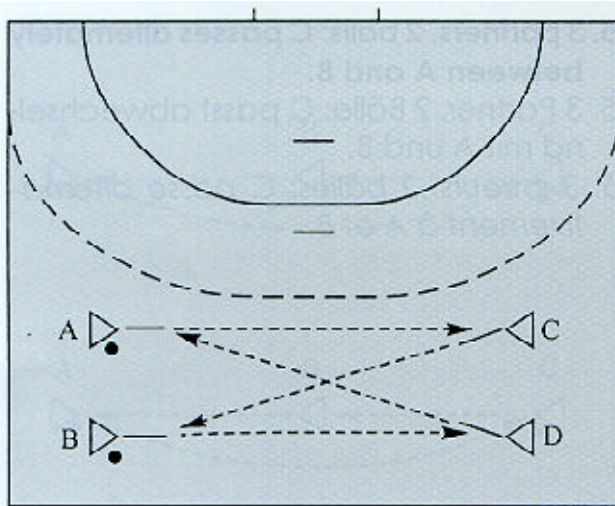
6. 4 joueurs, 1 balle: passer tantôt dans le sens des aiguilles d'une montre, tantôt dans le sens inverse.



7. 4 players, 1 ball: passing sequence A,C,D,B,A, etc.

7. 4 Spieler, 1 Ball: Passfolge A, C, D, B, A usw.

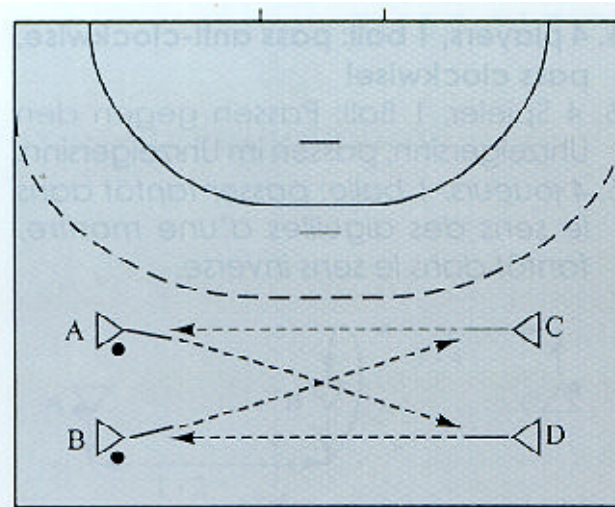
7. 4 joueurs, 1 balle: suite de passes A, C, D, B, A, etc.



8. 4 players, 2 balls: A and B pass in a straight line, C and D pass in a diagonal line.

8. 4 Spieler, 2 Bälle: A und B passen gerade, C und D diagonal.

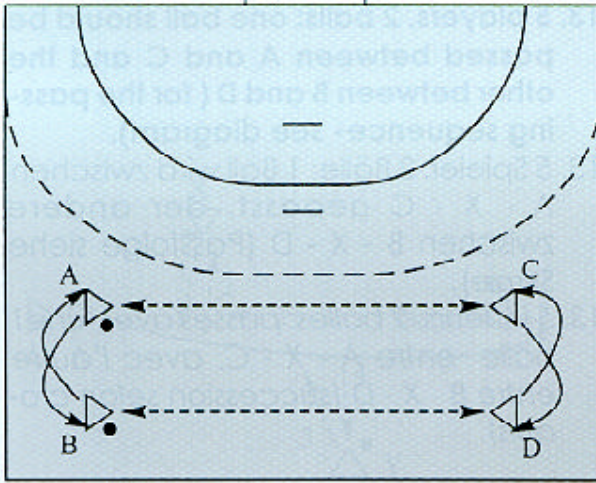
8. 4 joueurs, 2 balles: A et B passent droit devant eux, C et D en diagonale.



9. 4 players, 2 balls: C and D pass in a straight line, A and B pass in a diagonal line.

9. 4 Spieler, 2 Bälle: C und D passen gerade, A und B diagonal.

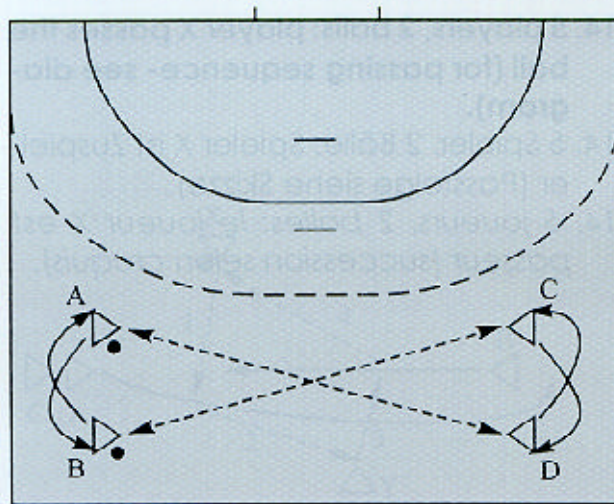
9. Lever chaque balle au-dessus de la tête, suter haut, reposer la balle et recourir en slalom.



10. 4 players, 2 balls: all players pass in a straight line. A exchanges places with B and C with D.

10. 4 Spieler, 2 Bälle: Alle Spieler passen gerade, A tauscht mit B, C mit D den Platz.

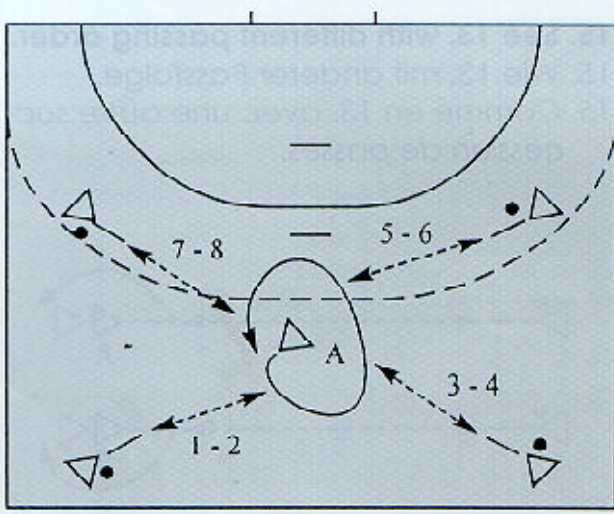
10. 4 joueurs, 2 balles: tous les joueurs passent droit devant eux, A change de place avec B, C avec D.



11. 4 players, 2 balls: all players pass diagonally and swap places as in number 10.

11. 4 Spieler, 2 Bälle: Alle Spieler passen diagonal und tauschen die Plätze wie bei 10.

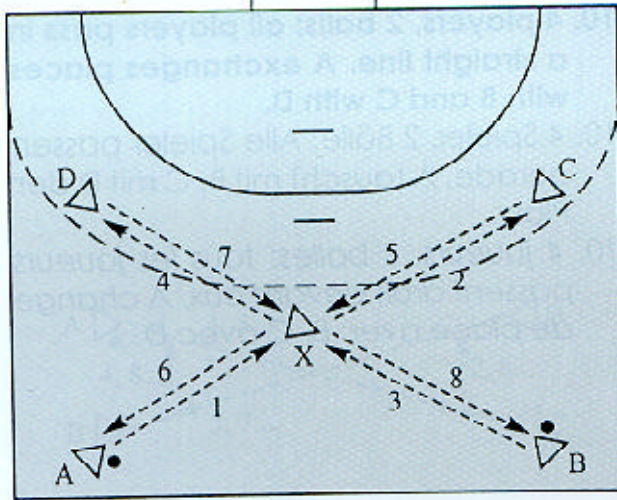
11. 4 joueurs, 2 balles: tous les joueurs passent en diagonale et changent de place comme indiqué en 10.



12. 5 players, 4 balls: A passes in succession with all players in possession of the balls (different passing variations).

12. 5 Spieler, 4 Bälle: A passt nacheinander mit jedem Ballbesitzer (verschiedene Passvarianten).

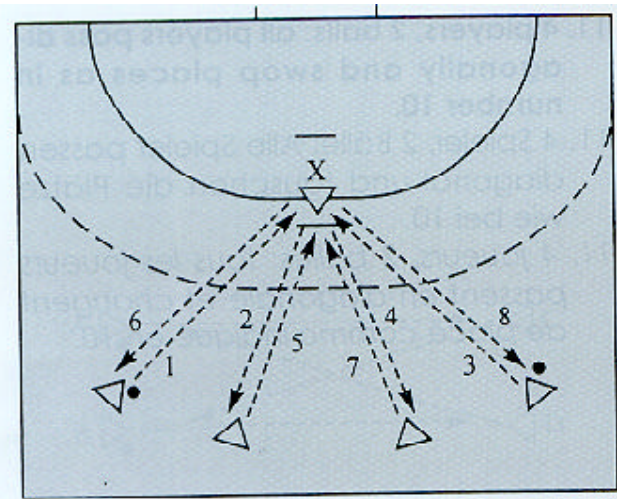
12. 5 joueurs, 4 balles: A échange successivement des passes avec les autres possesseurs de balles (différentes variantes de passes).



13. 5 players, 2 balls: one ball should be passed between A and C and the other between B and D (for the passing sequence- see diagram).

13. 5 Spieler, 2 Bälle: 1 Ball wird zwischen A - X - C gepasst, der andere zwischen B - X - D (Passfolge siehe Skizze).

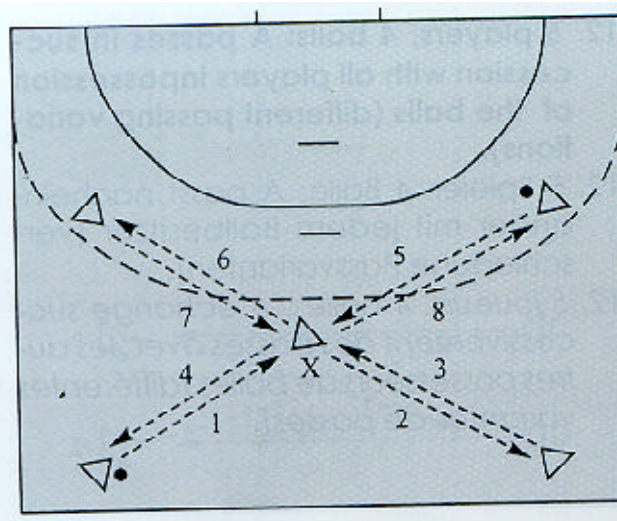
13. 5 joueurs, 2 balles: passes avec une 1 balle entre A - X - C, avec l'autre entre B - X - D (succession selon croquis).



14. 5 players, 2 balls: player X passes the ball (for passing sequence- see diagram).

14. 5 Spieler, 2 Bälle: Spieler X ist Zuspieler (Passfolge siehe Skizze).

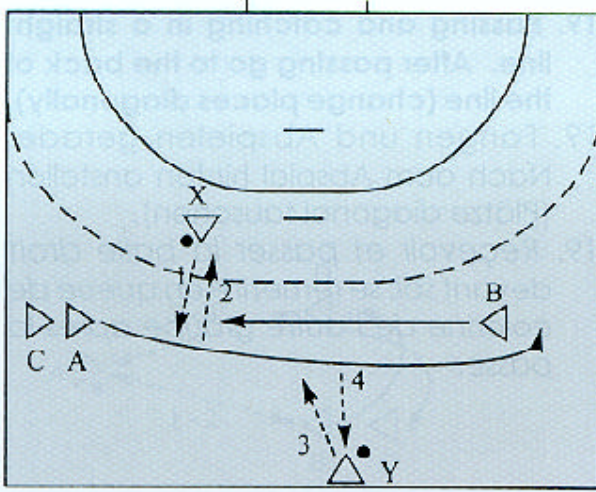
14. 5 joueurs, 2 balles: le joueur X est passeur (succession selon croquis).



15. See 13. with different passing order.

15. Wie 13. mit anderer Passfolge.

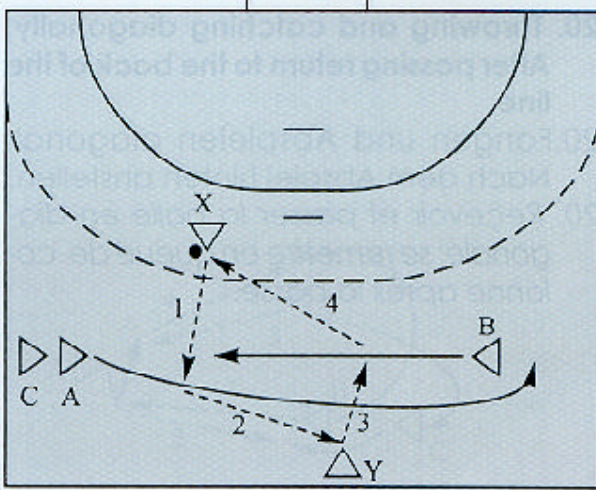
15. Comme en 13. avec une autre succession de passes.



16. 5 players, 2 balls: while running A,B,C pass with X and Y.

16. 5 Spieler, 2 Bälle: A, B, C passen im Lauf mit X und Y.

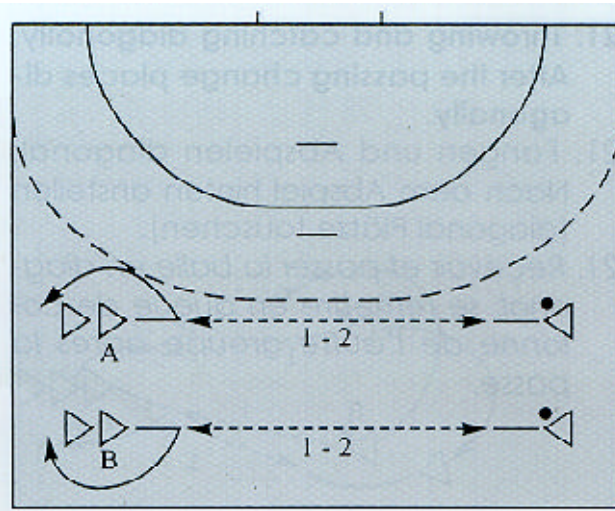
16. 5 joueurs, 2 balles: A, B, C se font des passes en course avec X et Y.



17. 5 players, 2 balls: A receives the ball from X and passes to Y, B from Y and passes to player X.

17. 5 Spieler, 2 Bälle: A bekommt den Ball von X und passt zu Y, B von Y und passt zu X.

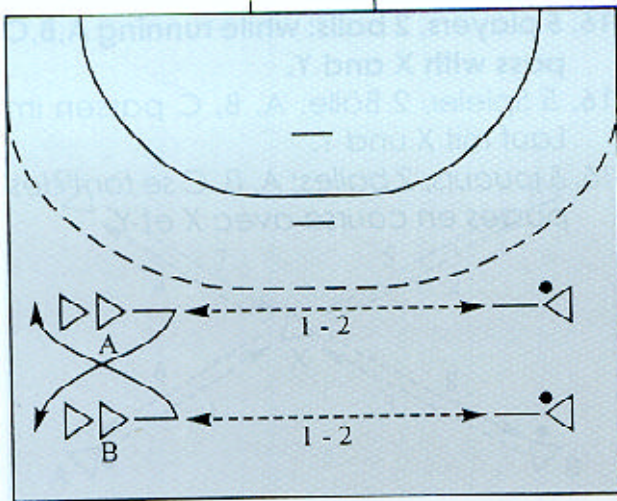
17. 5 joueurs, 2 balles: A reçoit la balle de X et passe à Y; B reçoit la balle de Y et passe à X.



18. Passing and catching in a straight line. After the pass return to the back of the line.

18. Fangen und Abspielen gerade: Nach dem Abspiel hinten anstellen.

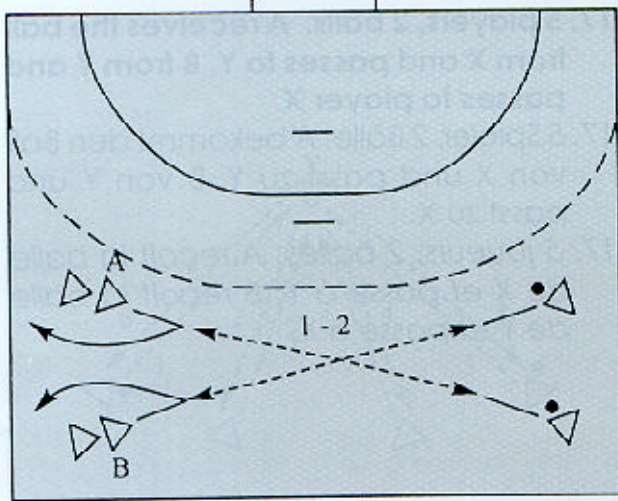
18. Reçevoir et passer la balle droit devant soi: se remettre en queue de la colonne après la passe.



19. Passing and catching in a straight line. After passing go to the back of the line (change places diagonally).

19. Fangen und Abspielen gerade: Nach dem Abspiel hinten anstellen (Plätze diagonal tauschen).

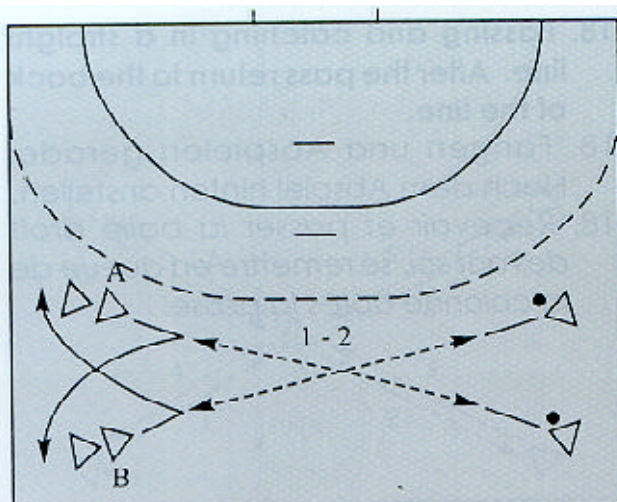
19. *Recevoir et passer la balle droit devant soi: se remettre en queue de colonne de l'autre groupe après la passe.*



20. Throwing and catching diagonally. After passing return to the back of the line.

20. Fangen und Abspielen diagonal: Nach dem Abspiel hinten anstellen.

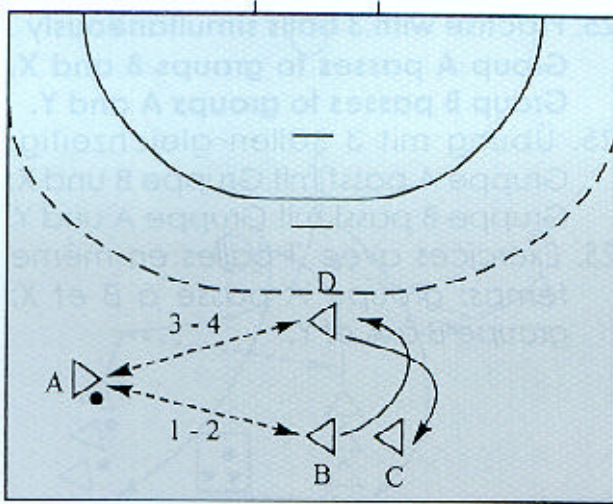
20. *Recevoir et passer la balle en diagonale: se remettre en queue de colonne après la passe.*



21. Throwing and catching diagonally. After the passing change places diagonally.

21. Fangen und Abspielen diagonal: Nach dem Abspiel hinten anstellen (diagonal Plätze tauschen).

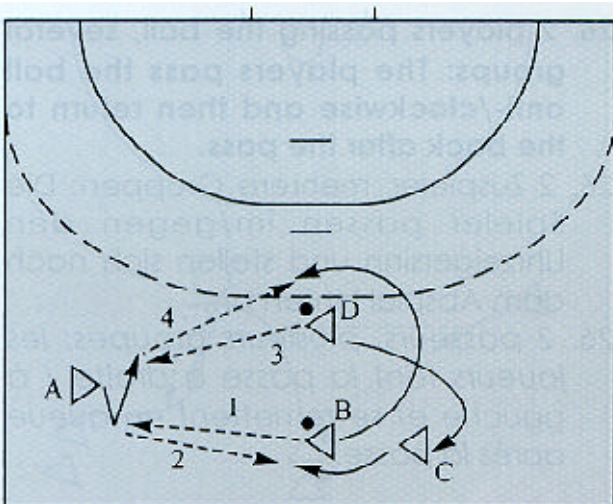
21. *Recevoir et passer la balle en diagonal: se remettre en queue de colonne de l'autre groupe après la passe.*



22. 4 players, 1 ball: B,C,D pass to A and change places after the pass.

22. 4 Spieler, 1 Ball: B, C und D passen mit A und wechseln nach dem Abspiel die Plätze.

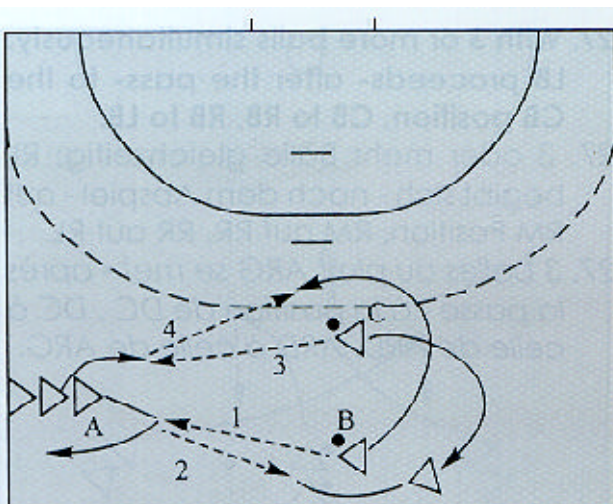
22. 4 joueurs, 1 balle: B, C et D passent à A et changent de place après la passe.



3. 4 players, 2 balls: B passes to A, A to C, then D passes to A and A to B (change places as illustrated).

23. 4 Spieler, 2 Bälle: B passt zu A, A zu C, danach passt D zu A und A zu B (Platzwechsel entsprechend Skizze).

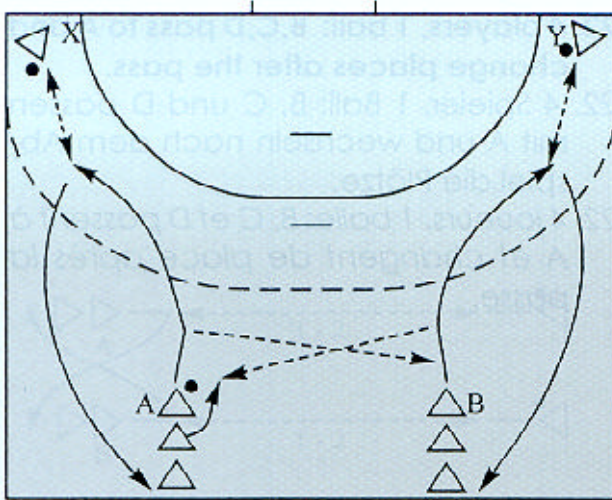
23. 4 joueurs, 2 balles: B passe à A, A à C. Ensuite D passe à A et A à B (changement de place cf. croquis).



24. Passing sequences and place changes see 23! On "A" there are 3 players.

24. Passfolge und Platzwechsel wie 23. Auf A befinden sich 3 Spieler.

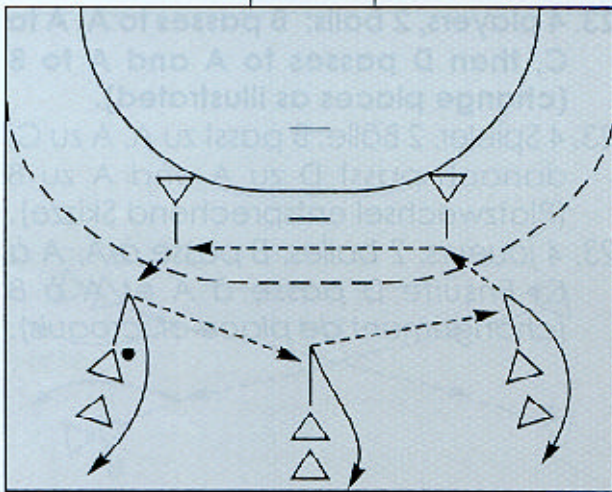
24. Succession des passes et changement des places comme en 23. En A se trouvent 3 joueurs.



25. Practise with 3 balls simultaneously . Group A passes to groups B and X, Group B passes to groups A and Y.

25. Übung mit 3 Bällen gleichzeitig: Gruppe A passt mit Gruppe B und X; Gruppe B passt mit Gruppe A und Y.

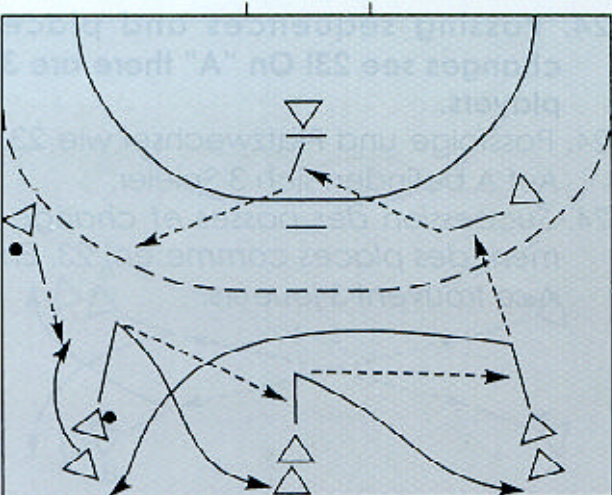
25. Exercices avec 3 balles en même temps: groupe A passe à B et X; groupe B à A et Y.



26. 2 players passing the ball, several groups: The players pass the ball anti-/clockwise and then return to the back after the pass.

26. 2 Zuspieler, mehrere Gruppen: Die Spieler passen im/gegen den Uhrzeigersinn und stellen sich nach dem Abspiel hinten an.

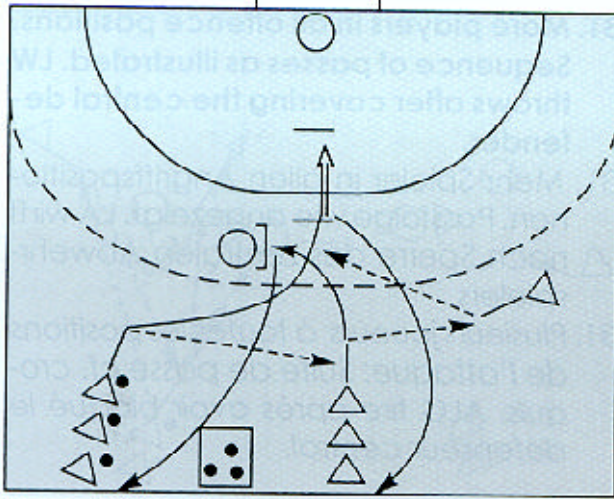
26. 2 passeurs, plusieurs groupes: les joueurs font la passe à droite / à gauche et se remettent en queue après la passe.



27. With 3 or more balls simultaneously: LB proceeds after the pass to the CB position, CB to RB, RB to LB.

27. 3 oder mehr Bälle gleichzeitig: RL begibt sich - nach dem Abspiel - auf RM Position, RM auf RR, RR auf RL.

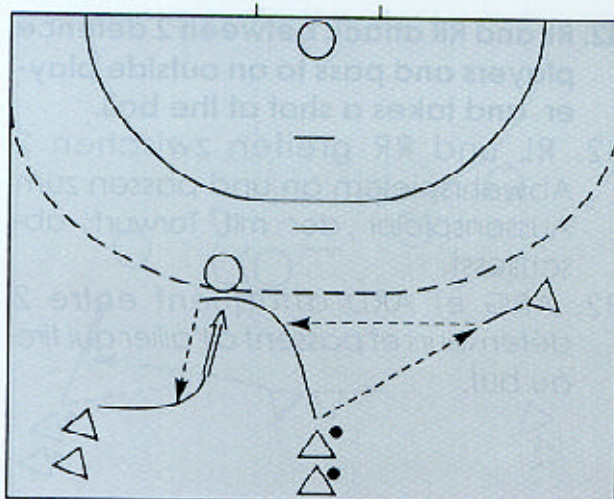
27. 3 balles ou plus: ARG se met - après la passe - à la position de DC, DC à celle de ARD, ARD à celle de ARG.



28. LB shoots after CB blocking the defender.

28. RL schießt nach einer Sperre von RM.

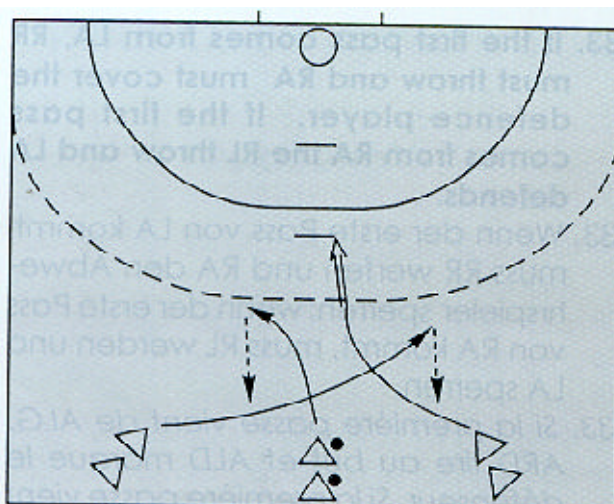
28. ARG tire après un blocage de DC.



29. CB crosses with LB and LB does a jump shot.

29. RM kreuzt mit RL. RL wirft aus dem Sprung.

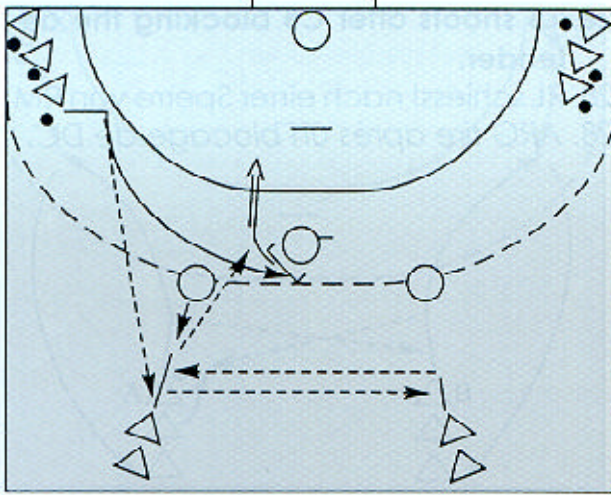
29. DC croise ARG. ARG tire en suspension.



30. CB crosses with LB, LB with RB, RB throws.

30. RM kreuzt mit RL, RL mit RR, RR wirft.

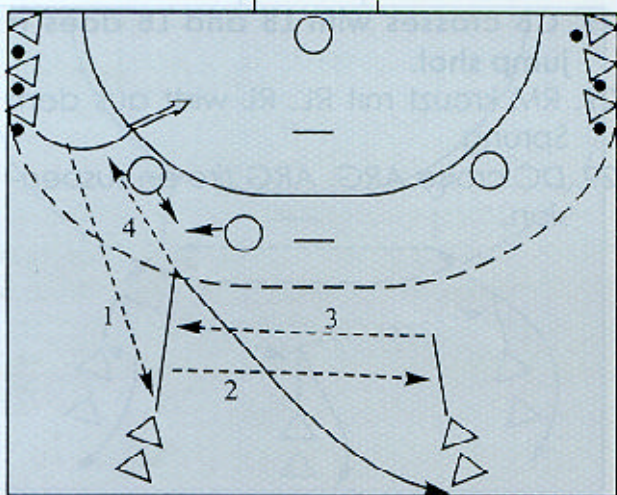
30. DC croise ARG, ARG croise ARD, ARD tire.



31. More players in all offence positions. Sequence of passes as illustrated. LW throws after covering the central defender.

31. Mehr Spieler in allen Angriffspositionen. Passfolge wie angezeigt. LA wirft nach Sperre des zentralen Abwehrspielers.

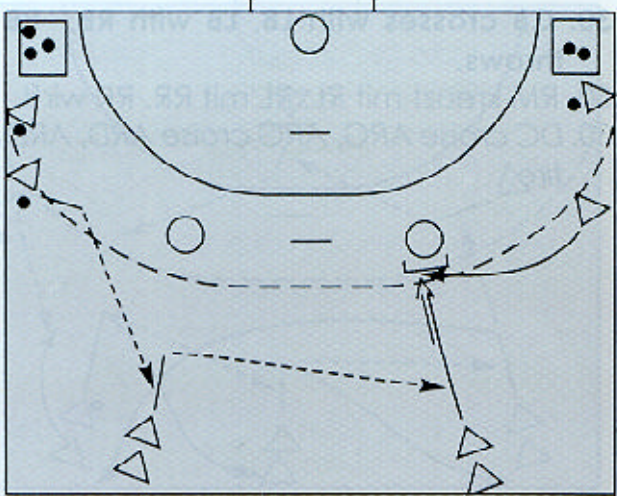
31. *Plusieurs joueurs à toutes les positions de l'attaque: Suite de passe cf. croquis. ALG tire après avoir bloqué le défenseur central.*



32. RL and RR attack between 2 defence players and pass to an outside player and takes a shot at the ball.

32. RL und RR greifen zwischen 2 Abwehrspielern an und passen zum Aussenspieler ab, der mit Torwurf abschliesst.

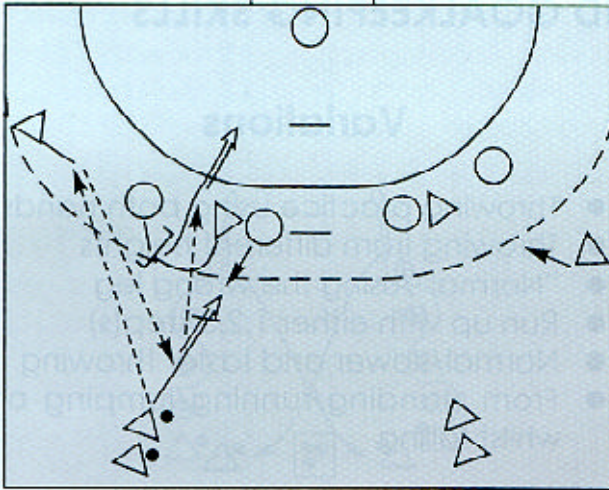
32. *ARG et ARD attaquent entre 2 défenseurs et passent à l'ailier qui tire au but.*



33. If the first pass comes from LA, RR must throw and RA must cover the defence player. If the first pass comes from RA the RL throw and LA defends.

33. Wenn der erste Pass von LA kommt, muss RR werfen und RA den Abwehrspieler decken; wenn der erste Pass von RA kommt, muss RL werden und LA sperren.

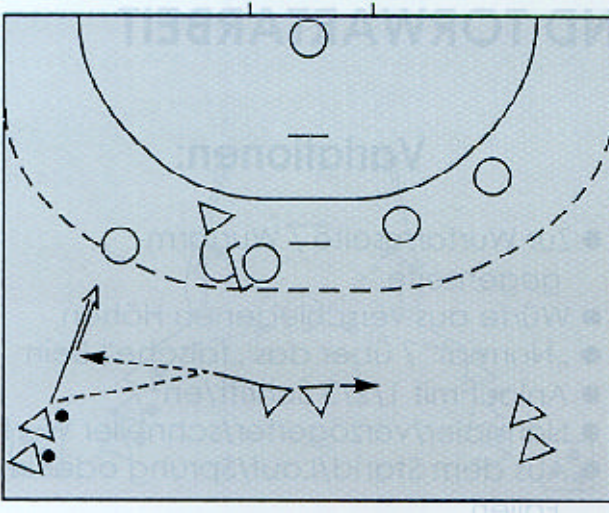
33. *Si la première passe vient de ALG, ARD tire au but et ALD marque le défenseur. Si la première passe vient de ALD, ARG tire et ALG marque le défenseur.*



34. The backcourt player after receiving the pass from the wing either throws him/herself of passes to the pivot.

34. Der Rückraumspieler wirft nach dem Pass des Aussenspielers entweder selbst oder gibt den Ball an den Pivot ab.

34. ARG/ARD tire après la passe de ALG/ALD ou passe la balle au pivot.



35. See 34 - preparatory pass from CB.

35. Wie 34 - Vorbereitungspass von RM.

35. Comme en 34 avec passe préparatoire de DC.



C. PASSING TRAINING AND GOALKEEPING SKILLS

Objectives

- Variety of throwing practises for players and goal keepers.
- Introduction to specific handball - situations.

Variations

- Throwing practice using both hands
- Throwing from different heights
- "Normal"/using the wrong leg
- Run up with either 1,2,3 step(s)
- Normal/slower and faster throwing
- From standing/running/jumping or whilst falling

C. WURFTRAINING UND TORWARTARBEIT

Ziele:

- Vielseitige Erfahrungen
- Einführung in das Passen und Fangen in handballspezifischen Situationen

Variationen:

- Zur Wurfarmseite / Wurfarmgegensseite
- Würfe aus verschiedenen Höhen
- „Normal“ / über das „falsche“ Bein
- Anlauf mit 1/2/3 Schritt/en
- Normaler/verzögerter/schneller Wurf
- Aus dem Stand/Lauf/Sprung oder im Fallen

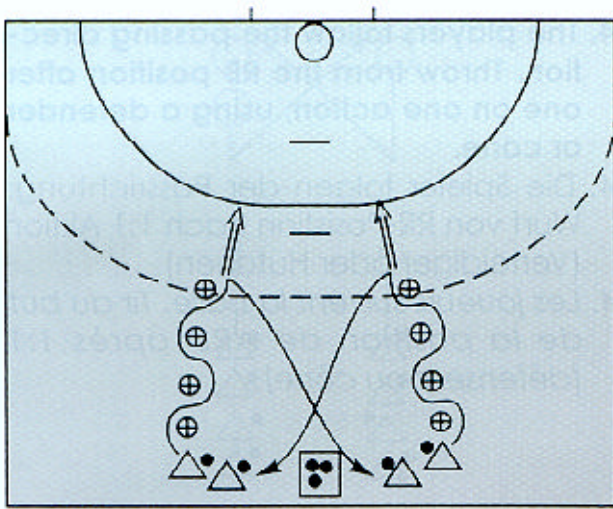
C. LE TIR EN RAPPORT AVEC L'ENTRAINEMENT DU GARDIEN

Objectifs:

- *Exériences multiples de tir pour joueurs et gardiens*
- *Introduction au situations spécifiques de handball*

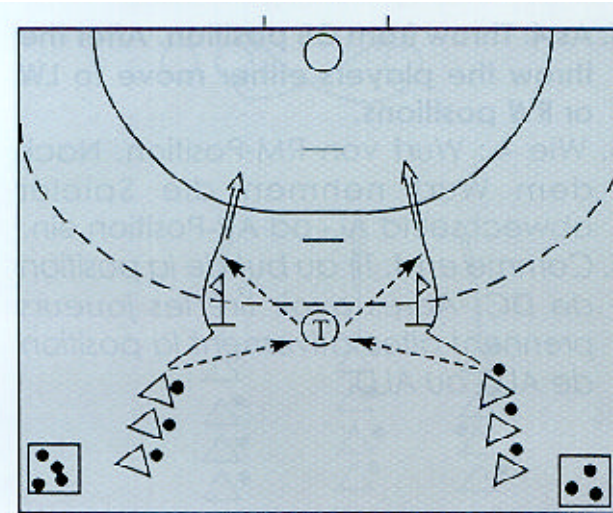
Variations:

- du côté du bras tireur / du côté opposé
- placer le tir à différentes hauteurs
- normal / „à l'amble“
- avec 1 / 2 / 3 pas d'élan
- tir normal / retardé / rapide
- en appui / en course / en suspension / en chute



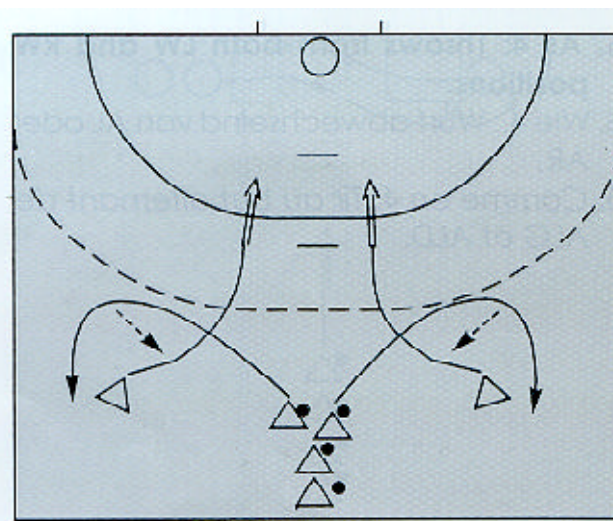
1. The players run in a zig-zag formation and then throw at the goalkeeper.

1. Die Spieler laufen Slalom und werfen danach auf den Torwart.
1. *Les joueurs courent en slalom et tirent au but pour échauffer le gardien.*



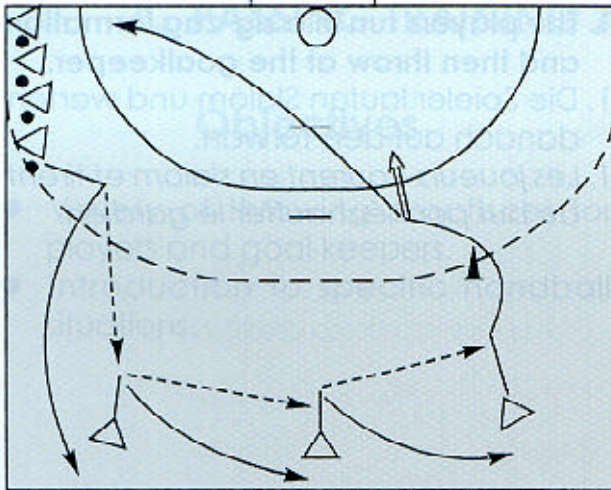
2. After the pass to the trainer practise on a one-to-one basis (defender, cone).

2. Nach Abspiel zum Trainer 1:1 Aktion gegen Abwehrspieler/Hütchen.
2. *Après la passe à l'entraîneur action 1:1 soit face à un défenseur soit face à un cône.*



3. Throw after crossing.

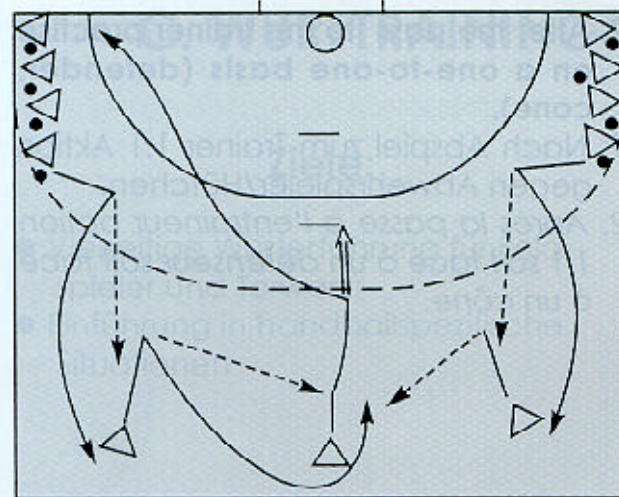
3. Nach Kreuzen Wurf.
3. *Après avoir croisé tir au but.*



4. The players follow the passing direction. Throw from the RB position after one on one action, using a defender or cone.

4. Die Spieler folgen der Passrichtung. Wurf von RR-Position nach 1:1 Aktion (Verteidiger oder Hütchen).

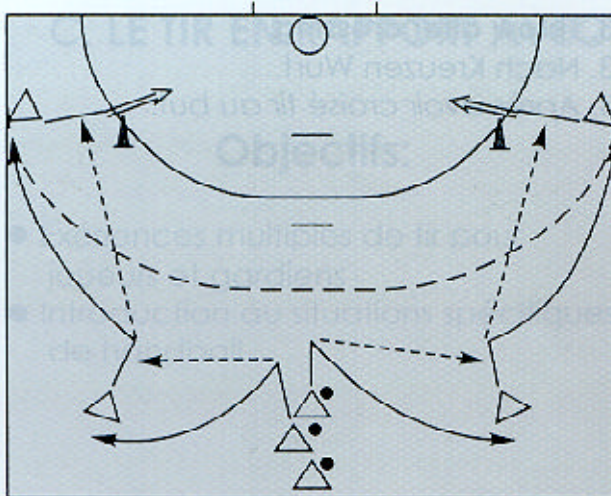
4. Les joueurs suivent la balle. Tir au but de la position de ARD après 1:1 (défenseur ou cône).



5. As 4: Throw from CB position. After the throw the players either move to LW or RW positions.

5. Wie 4.: Wurf von RM-Position. Nach dem Wurf nehmen die Spieler abwechselnd AL- od AR-Position ein.

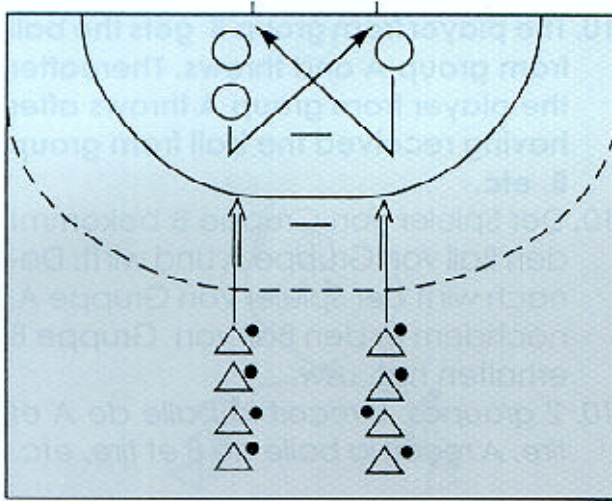
5. Comme en 4: Tir au but de la position de DC. Après avoir tiré les joueurs prennent alternativement la position de ALG ou ALD.



6. As 4: Throws from both LW and RW positions.

6. Wie 4.: Wurf abwechselnd von AL oder AR.

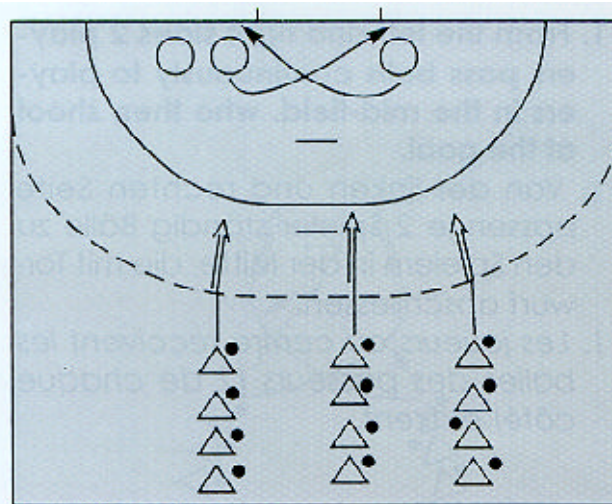
6. Comme en 4: Tir au but alternant de ALG et ALD.



7. 3 goalkeepers practise simultaneously, change positions after saving.

7. Drei Torhüter üben gleichzeitig. Nach Abwehr die Position wechseln.

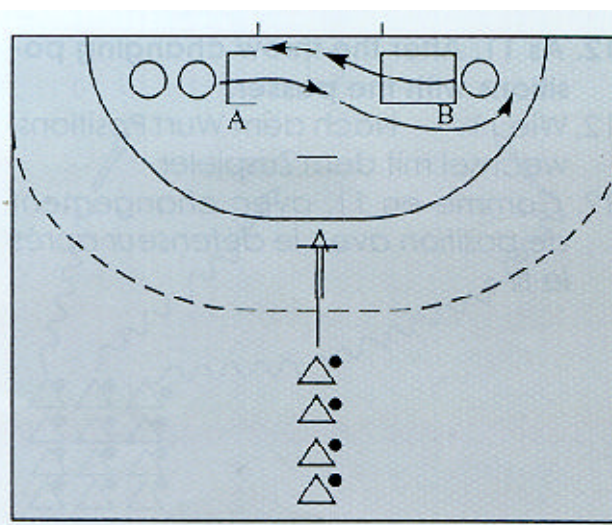
7. 3 gardiens en même temps. Après l'action changement des positions.



8. Every goalkeeper reacts to 3 throws in sequence.

8. Jeder Torwart reagiert auf 3 Würfe in Folge.

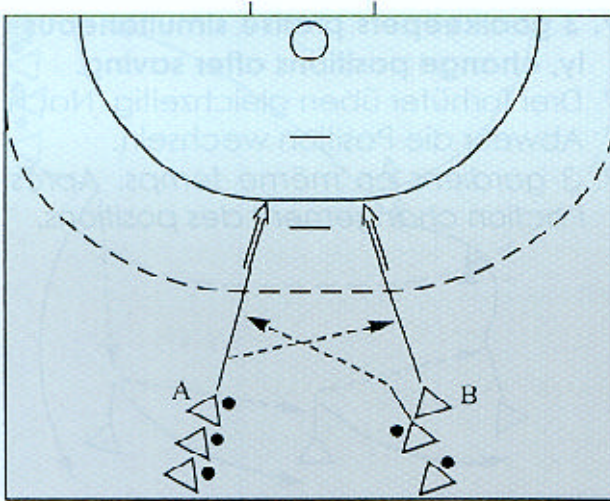
8. Chaque gardien réagit à trois tirs consécutifs.



9. Before the throw give the goalkeeper a practice : jump, roll forwards or backwards, etc.

9. Vor dem Wurf macht der Torwart eine Übung (Sprung, Rolle vorwärts oder rückwärts usw.)

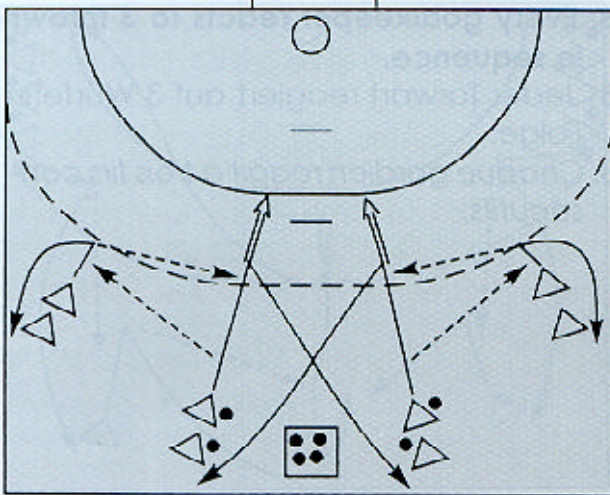
9. Avant le tir le gardien fait un exercice (saut, roulade avant ou arrière etc.).



10. The player from group B gets the ball from group A and throws. Thereafter the player from group A throws after having received the ball from group B, etc.

10. Der Spieler von Gruppe B bekommt den Ball von Gruppe A und wirft. Danach wirft der Spieler von Gruppe A, nachdem er den Ball von Gruppe B erhalten hat, usw.

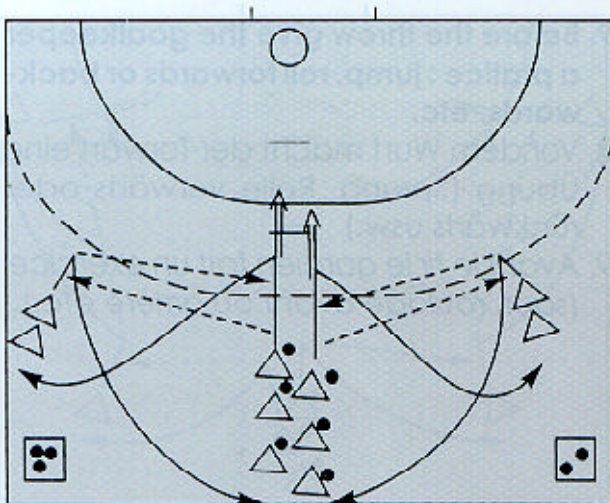
10. 2 groupes: B reçoit la balle de A et tire, A reçoit la balle de B et tire, etc.



11. From the left and right sides 2 players pass balls continuously to players in the mid-field, who then shoot at the goal.

11. Von der linken und rechten Seite passen je 2 Spieler ständig Bälle zu den Spielern in der Mitte, die mit Torwurf abschliessen.

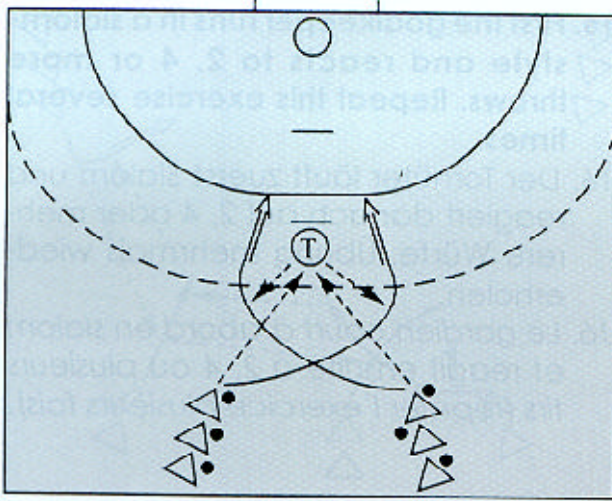
11. Les joueurs au centre reçoivent les balles des passeurs (2 de chaque côté) et tirent.



12. As 11. After the throw changing positions with the passer.

12. Wie 11. mit Nach dem Wurf Positionswechsel mit dem Zuspeler.

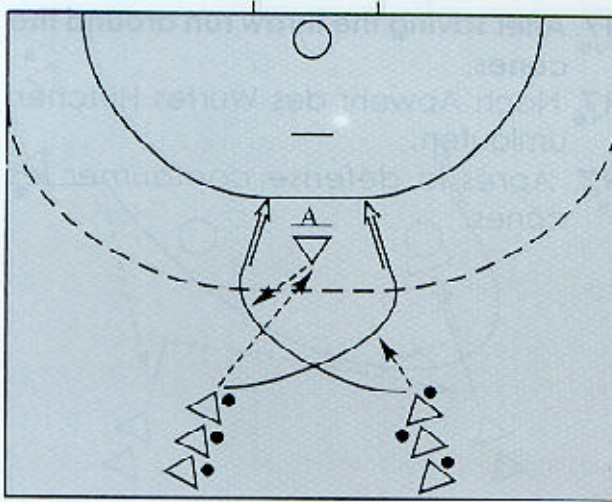
12. Comme en 11. avec changement de position avec le défenseur après le tir .



13. Throw after running in a semi-circle. The trainer plays the ball from the middle.

13. Wurf nach Bogenlauf. Der Trainer spielt von der Mitte die Bälle zu.

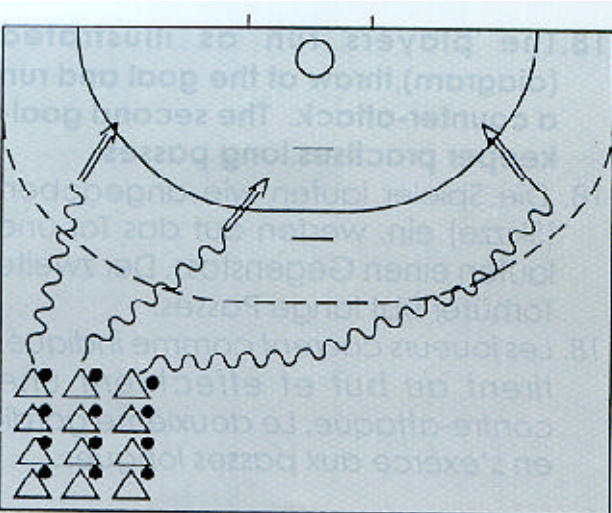
13. *Tir au but après course en courbe. L'entraîneur passe les balles depuis le centre.*



14. LB passes to A, runs diagonally, gets the ball from RB and throws at the goal. Thereafter RB runs diagonally, gets the ball from A and throws as the second person at the goal.

14. RL passt zu A, läuft diagonal ein, bekommt den Ball von RR und wirft auf das Tor. Danach läuft RR diagonal ein, bekommt den Ball von A und wirft als zweiter auf das Tor.

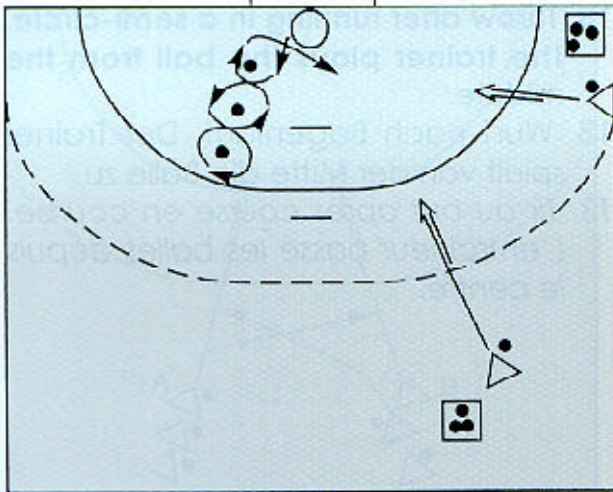
14. *ARG passe à A, court en diagonale vers le centre, reçoit la balle de ARD et tire au but. Puis ARD court en diagonale vers le centre, reçoit la balle de A et tire au but en deuxième.*



15. Each 3 players run together (see diagram) towards the goal and throw one after the other.

15. Je 3 Spieler laufen gleichzeitig (siehe Skizze) Richtung Tor und werfen nacheinander.

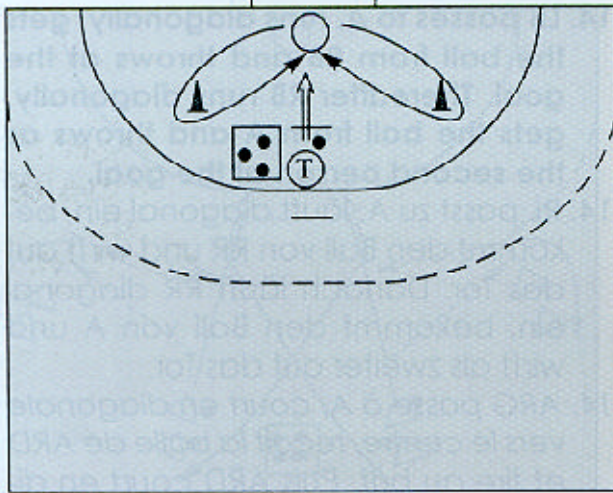
15. *3 joueurs courent vers le but en même temps et tirent successivement.*



16. First the goalkeeper runs in a slalom-style and reacts to 2, 4 or more throws. Repeat this exercise several times.

16. Der Torhüter läuft zuerst Slalom und reagiert danach auf 2, 4 oder mehrere Würfe. Übung mehrmals wiederholen.

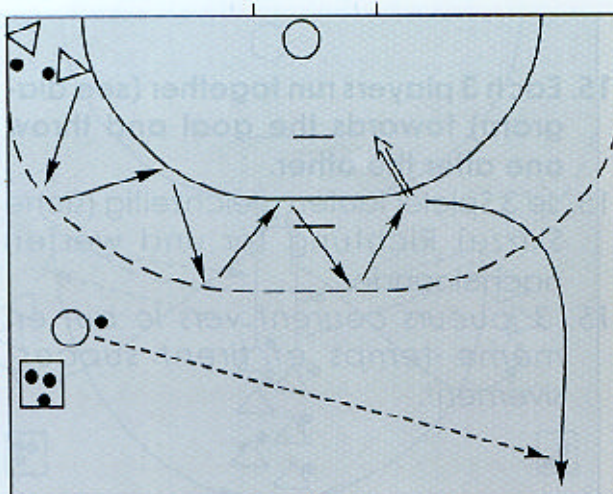
16. Le gardien court d'abord en slalom et réagit ensuite à 2, 4 ou plusieurs tirs (répéter l'exercice plusieurs fois).



17. After saving the throw run around the cones.

17. Nach Abwehr des Wurfes Hütchen umlaufen.

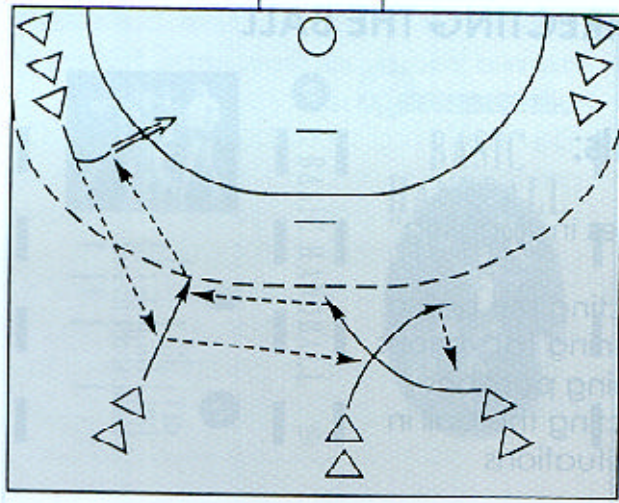
17. Après la défense contourner les cônes.



18. The players run as illustrated (diagram), throw at the goal and run a counter-attack. The second goalkeeper practises long passes.

18. Die Spieler laufen wie angegeben (Skizze) ein, werfen auf das Tor und laufen einen Gegenstoß. Der zweite Torhüter übt lange Pässe.

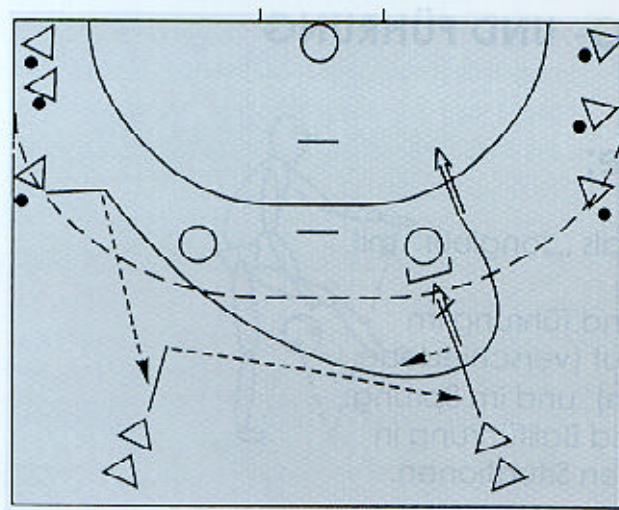
18. Les joueurs courent comme indiqué, tirent au but et effectuent une contre-attaque. Le deuxième gardien s'exerce aux passes longues.



19. Throw from LW after crossing of CB with RB or throw from RW after crossing of CB with LB.

19. Wurf von LA nachdem RM mit RR kreuzt oder Wurf von RA, nachdem RM mit RL kreuzt.

19. *Tir au but de la position de ALG après un croisé entre DC et ARD / tir au but de la position de ALD après un croisé entre DC et ARG.*



20. LW/RW passes to LB/RB and runs in, while LB/RB passes to RB/LB. RB/LB passes to RW/LW who shoots at the goal.

20. LA/RA passt zu RL/RR und läuft ein, während RL/RR zu RR/RL passt. RR/RL passt zu RA/LA. Dieser schliesst mit Torwurf ab.

20. *ALG/ALD passe à ARG/ARD et court vert le centre tandis que ARG / ARD passe à ARD/ARG. ARD/ARG passe à ALG/ALD qui tire au but.*



D. HANDLING AND DIRECTING THE BALL

Goals:

- multiple experiences in „juggling“ with the ball
- handling and directing the ball in standing, lying, running (at various speeds) and jumping positions
- handling and directing the ball in specific handball situations

D. BALLBEHANDLUNG- UND FÜHRUNG

Ziele:

- Viele Erfahrungen als „Jongleur“ mit dem Ball
- Ballbehandlung- und führung im Stehen, Liegen, Lauf (verschiedene Geschwindigkeiten) und im Sprung.
- Ballbehandlung und Ballführung in handballspezifischen Situationen.

D. MANIEMENT ET PROGRESSION AVEC LA BALLE

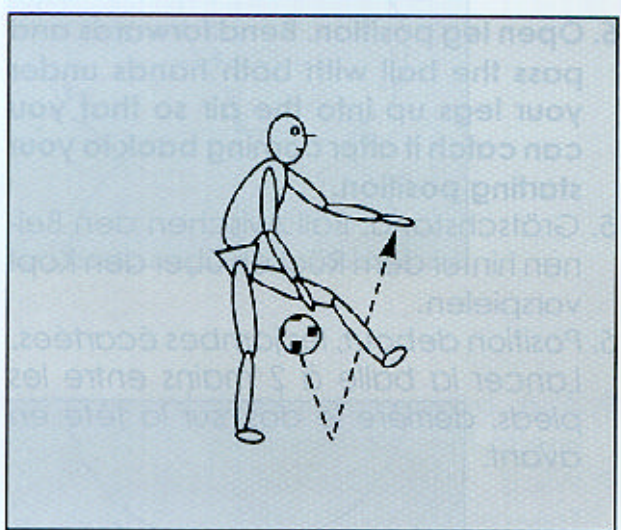
Objectifs:

- exercices multiples de „jonglage“ avec la balle
- maniement et progression à l'arrêt, en course (à différentes vitesses), couché par terre ou en sautant
- maniement et progression dans les situations spécifiques du handball



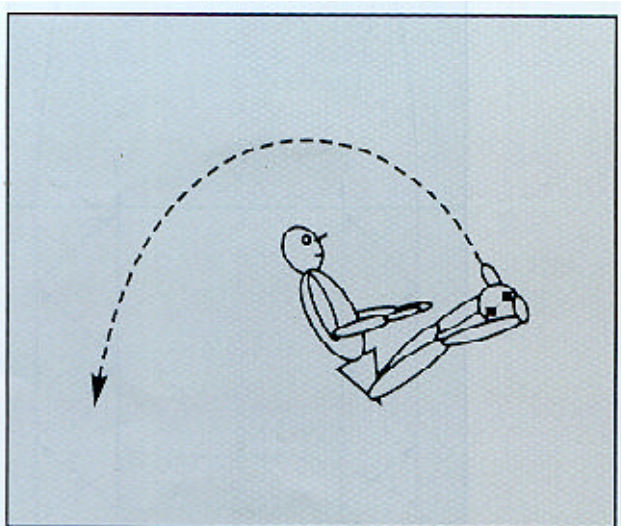
1. "Handling the ball": Various exercises - see video-cassette!

1. "Ballbehandlung": verschiedene Übungen - siehe Video-Kassette!
1. "Maniement de la ball": exercices multiples (cf. vidéo-cassette).



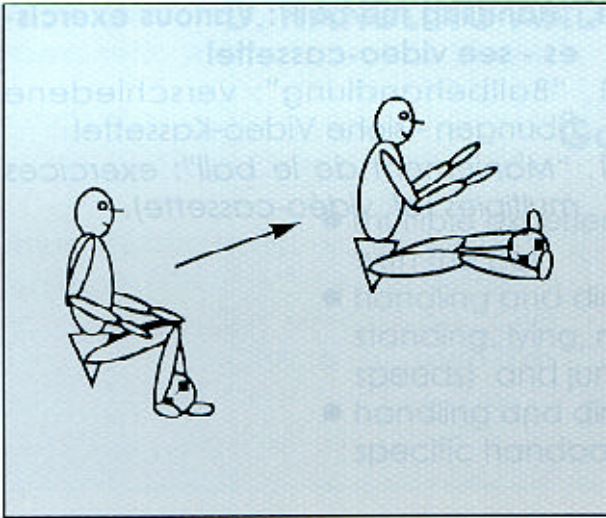
2. Ball to be bounced under left / right leg with left / right hand.

2. Der Ball wird unter dem li / re Bein von einer Hand zur anderen geprellt.
2. *Passer la balle en dribblant sous la jambe droite / gauche d'une main à l'autre.*



3. Ball to be fixed between both feet. From a sitting position roll back till your feet touch the floor.

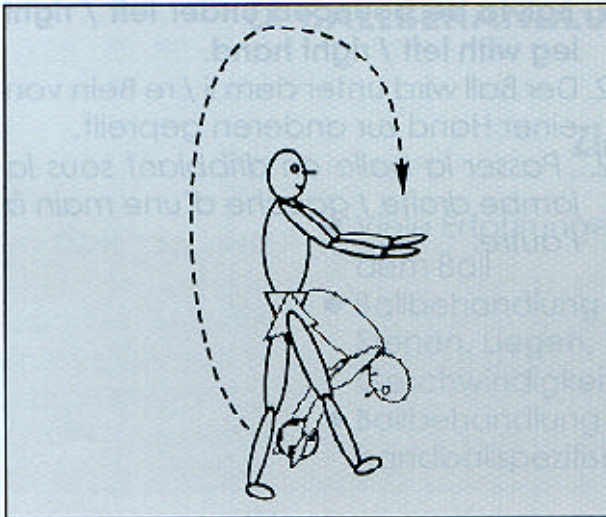
3. Der Ball wird zwischen die Fussriste geklemmt. Rückrollen und Ball über den Kopf zu Boden bringen.
3. *Tenir la balle avec les pieds, rouler en arrière et déposer la balle par terre derrière la tête.*



4. Ball to be fixed between both feet. From a squat position jump forwards with your hips bent.

4. Der Ball wird zwischen die Fußsrieste geklemmt. Aus dem Hockstand wird nach vorne oben gesprungen bei gleichzeitiger Hüftbeugung.

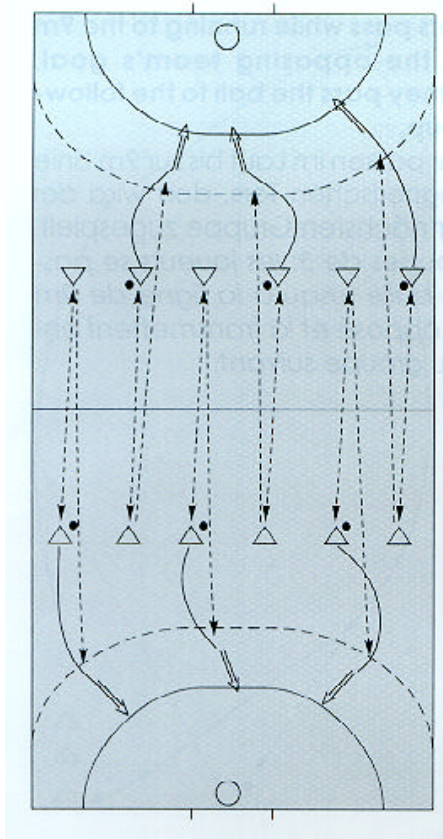
4. *Tenir la balle avec les pieds. Coincer la balle entre les pieds. Sauter de la position accroupie en avant en gardant les jambes groupées.*



5. Open leg position. Bend forwards and pass the ball with both hands under your legs up into the air so that you can catch it after coming back to your starting position.

5. Grätschstand. Ball zwischen den Beinen hinter dem Rücken über den Kopf vorspielen.

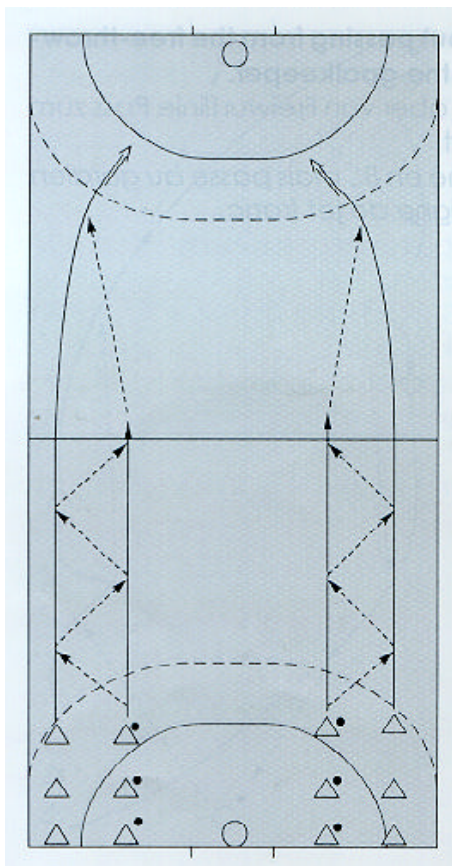
5. *Position debout, les jambes écartées. Lancer la balle à 2 mains entre les pieds, derrière le dos, sur la tête en avant.*



6. Each 2 players pass the ball to each other. After a signal from the trainer one runs towards the goal, the other one passes a long pass. Ending with a throw at the goal.

6. Je 2 Spieler passen miteinander. Nach dem Signal des Trainers läuft einer Richtung Tor, der zweite passt einen langen Pass. Abschluss mit Torwurf.

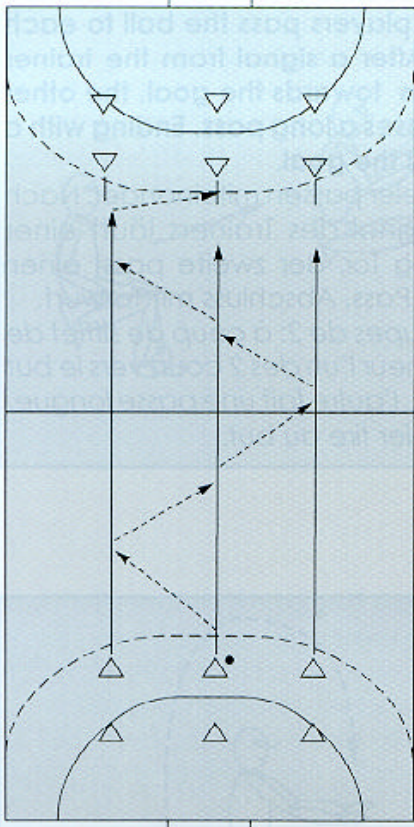
6. Par groupes de 2: à coup de sifflet de l'entraîneur l'un des 2 court vers le but opposé, l'autre fait une passe longue, le premier tire au but.



7. The pairs pass the ball between each other up to the middle line. From here one sprints further on, receives the ball from his partner and throws at the goal.

7. Die Paare passen bis zur Mittellinie. Von dort sprintet einer weiter, erhält den Ball von seinem Partner und wirft auf das Tor.

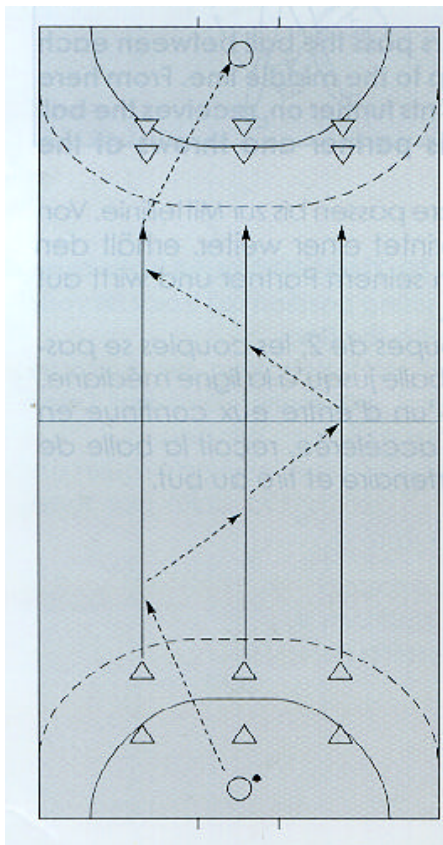
7. Par groupes de 2: les couples se passent la balle jusqu'à la ligne médiane. De là, l'un d'entre eux continue en course accélérée, reçoit la balle de son partenaire et tire au but.



8. 3 players pass while running to the 9m line of the opposing team's goal, where they pass the ball to the following group.

8. 3 Spieler passen im Lauf bis zur 9m Linie des gegnerischen Tors, dort wird der Ball der nächsten Gruppe zugespielt.

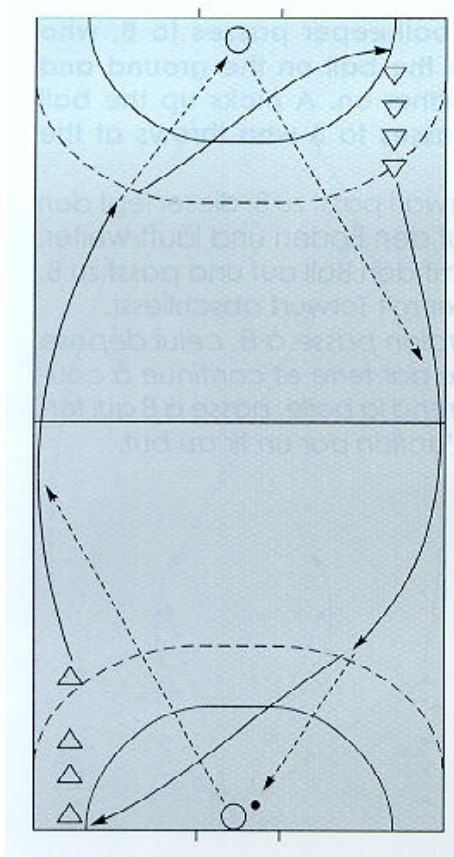
8. *Par groupes de 3: les joueurs se passent la balle jusqu'à la ligne de 9m du but opposé et la transmettent ensuite au groupe suivant.*



9. As 8., but passing from the free-throw-line to the goalkeeper.

9. Wie 8., aber von Freiwurflinie Pass zum Torwart.

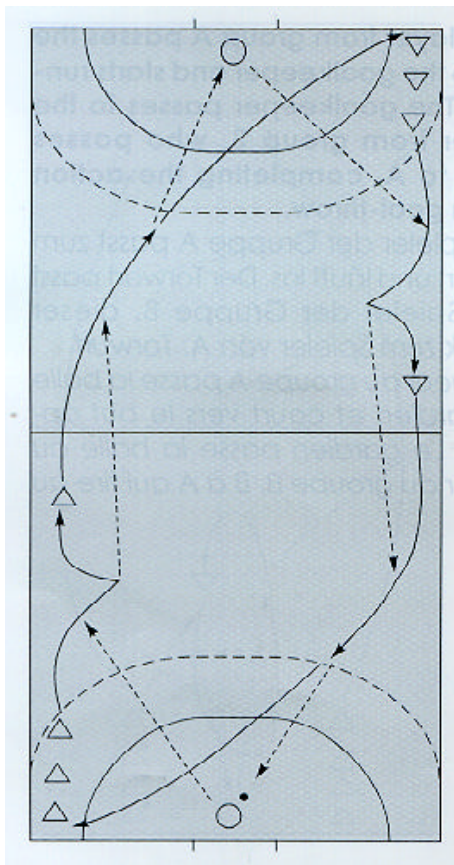
9. *Comme en 8., mais passe au gardien de la ligne de jet franc.*



10. The players receive long passes from the 1st goalkeeper and pass the ball to the 2nd one.

10. Die Spieler bekommen lange Pässe vom ersten Torwart und passen den Ball zum zweiten Torwart.

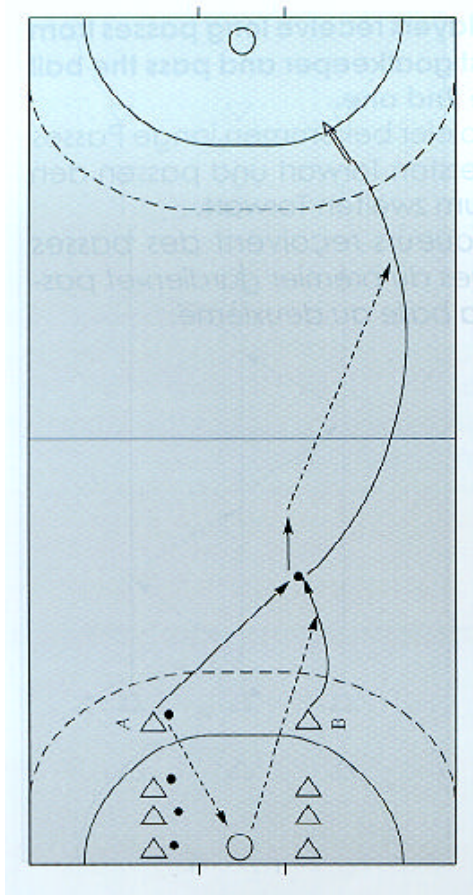
10. *Les joueurs reçoivent des passes longues du premier gardien et passent la balle au deuxième.*



11. The goalkeeper passes to the player (see diagram), who passes to the next player (middle line) and follows the ball. The player with the ball passes to the 2nd goalkeeper and queues at the 2nd group, etc.

11. Der Torwart passt zum Spieler (siehe Skizze), dieser passt zum nächsten Spieler (Mittellinie) und folgt dem Ball. Der Ballbesitzer passt zum zweiten Torwart und stellt sich am Ende der zweiten Gruppe an, usw.

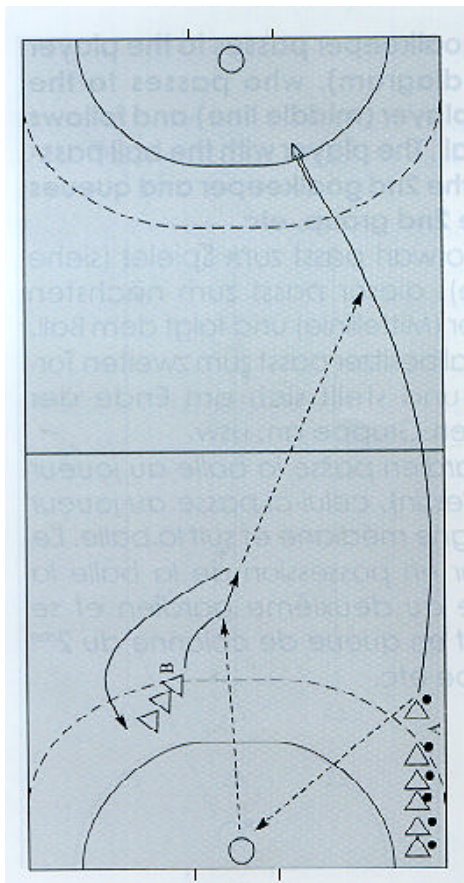
11. *Le gardien passe la balle au joueur (cf. dessin), celui-ci passe au joueur à la ligne médiane et suit la balle. Le joueur en possession de la balle la passe au deuxième gardien et se remet en queue de colonne du 2^me groupe etc.*



12. The goalkeeper passes to B, who places the ball on the ground and runs further on. A picks up the ball and passes to B who throws at the goal.

12. Der Torwart passt zu B, dieser legt den Ball auf den Boden und läuft weiter. A nimmt den Ball auf und passt zu B, welcher mit Torwurf abschliesst.

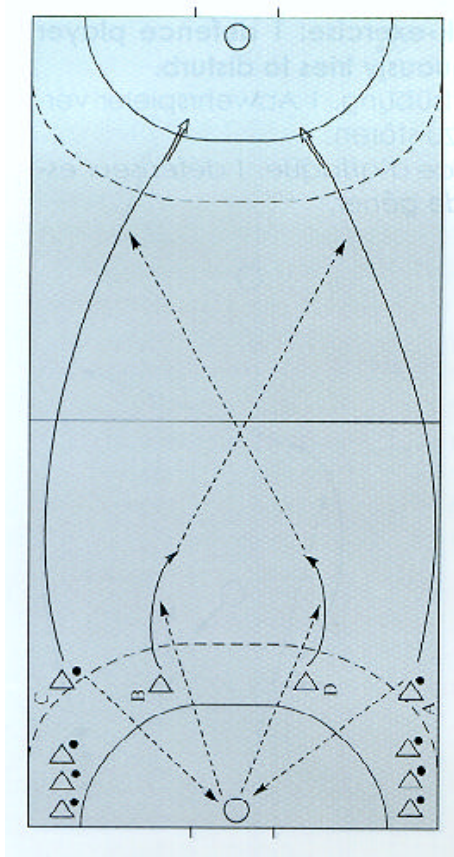
12. *Le gardien passe à B, celui dépose la balle par terre et continue à courir. A prend la balle, passe à B qui termine l'action par un tir au but.*



13. The player from group A passes the ball to the goalkeeper and starts running. The goalkeeper passes to the player from group B, who passes back to A, completing the action with a goal-throw.

13. Der Spieler der Gruppe A passt zum Torwart und läuft los. Der Torwart passt zum Spieler der Gruppe B, dieser zurück zum Spieler von A. Torwurf

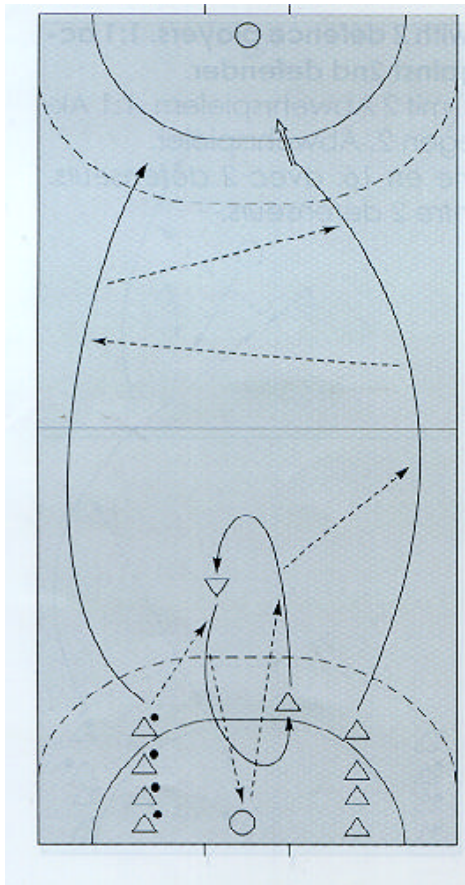
13. *Le joueur du groupe A passe la balle au gardien et court vers le but opposé. Le gardien passe la balle au joueur du groupe B, B à A qui tire au but.*



14. As 13., but B always passes to the player from group A, D always to the player from group C.

14. Wie 13., aber B passt immer zum Spieler der Gruppe A, D immer zum Spieler der Gruppe C.

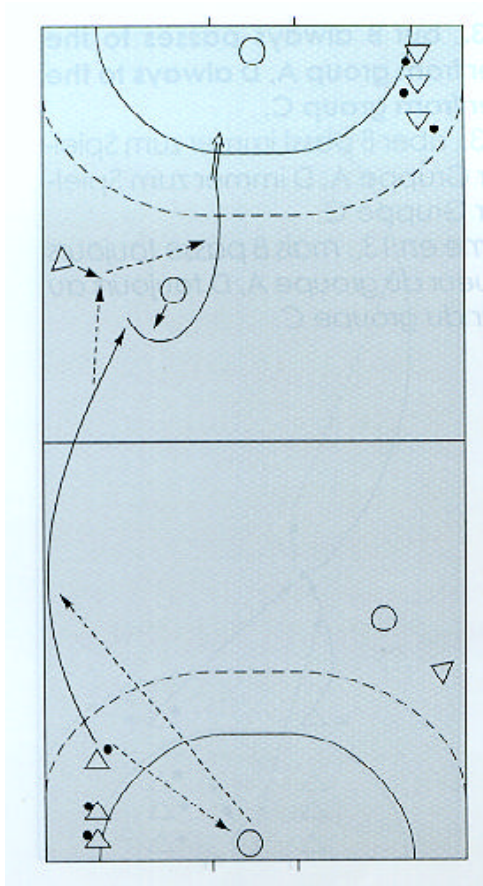
14. Comme en 13., mais B passe toujours au joueur du groupe A, D toujours au joueur du groupe C.



15. The wing player passes to one CB, the CB to the goalkeeper, the goalkeeper to the other CB (both CBs continuously change positions). The 2nd CB plays a counter-attack to the outside attacker.

15. Der Aussenspieler passt zu einem RM, dieser zum Torwart, der Torwart zum zweiten RM - die beiden RM wechseln ständig die Position. Der zweite RM spielt einen Gegenstoss zum Aussenangreifer.

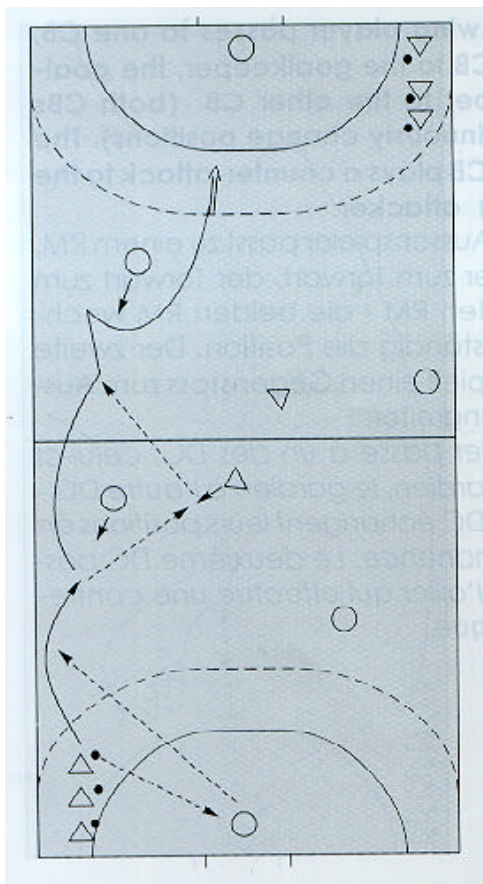
15. L'ailier passe à un des DC, celui-ci au gardien, le gardien à l'autre DC - les 2 DC échantent leurs positions en permanence. Le deuxième DC passe à l'ailier qui effectue une contre-attaque.



16. Attack-exercise: 1 defence player continuously tries to disturb.

16. Angriffsübung. 1 Abwehrspieler versucht zu stören.

16. *Exercice d'attaque. 1 défenseur essaye de gêner.*

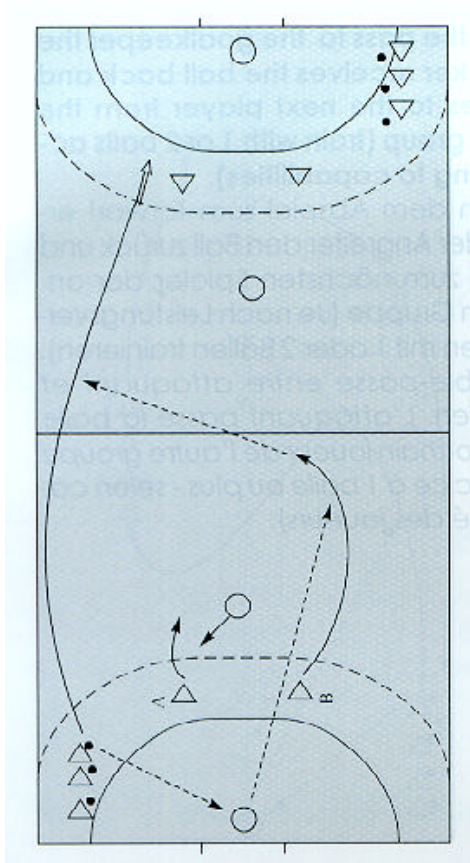


17. As 16. with 2 defence players.

1:1 action against 2nd defender.

17. Wie 16. mit 2 Abwehrspielern. 1:1 Aktion gegen 2. Abwehrspieler.

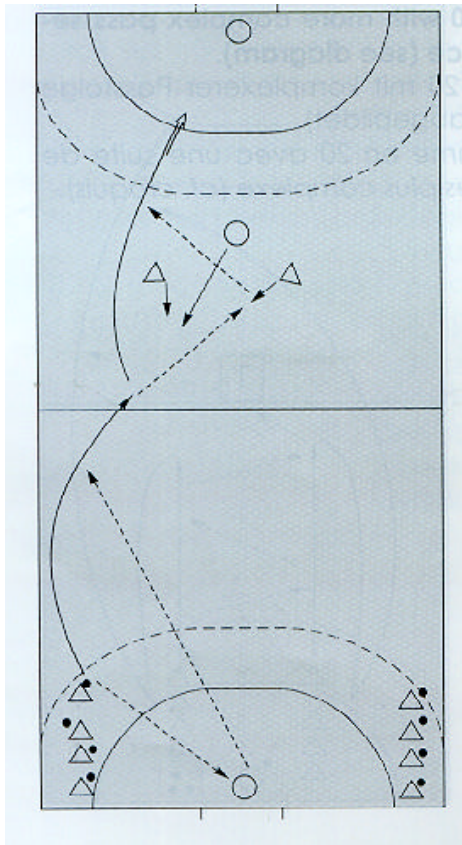
17. *Comme en 16. avec 2 défenseurs. 1:1 contre 2 défenseurs.*



18. The wing player passes to the goalkeeper, the goalkeeper to A or B. A defence player tries to disturb A and B. A or B plays a long pass to the wing attacker who throws at the goal.

18. Der Aussenspieler passt zum Torwart, dieser zu A oder B. Ein Abwehrspieler versucht A und B zu stören. A oder B spielt einen langen Pass zum Aussenangreifer. Torwurf.

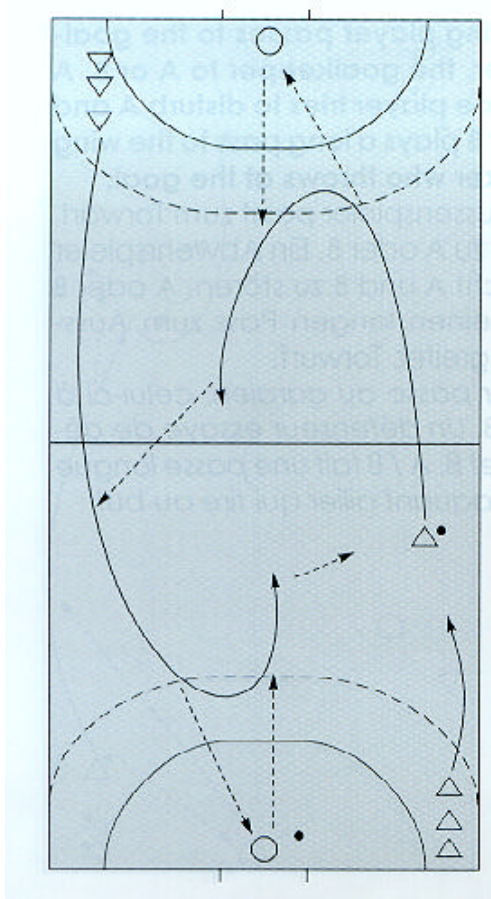
18. *L'ailier passe au gardien, celui-ci à A ou B. Un défenseur essaye de gêner A et B. A / B fait une passe longue à l'attaquant ailier qui tire au but.*



19. The wing player passes to the goalkeeper, the goalkeeper back to the wing player, who decides to whom he passes the ball. A defence player tries to disturb the ball reception.

19. Der Aussenspieler passt zum Torwart, dieser zurück zum Aussenspieler. Dieser entscheidet, an wen er den Ball abgibt. Ein Abwehrspieler stört die Ballannahme.

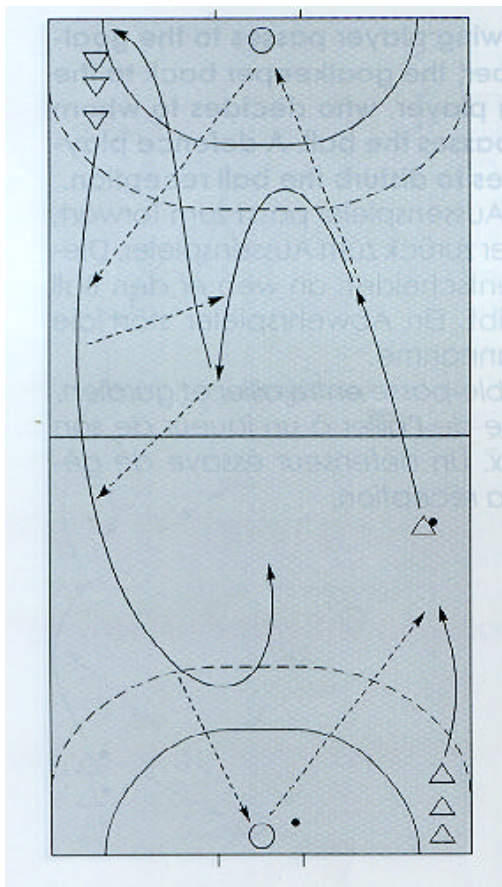
19. *Double-passe entre ailier et gardien, passe de l'ailier à un joueur de son choix. Un défenseur essaye de gêner la réception.*



20. After the pass to the goalkeeper the attacker receives the ball back and passes to the next player from the other group (train with 1 or 2 balls according to capabilities).

20. Nach dem Abspiel zum Torwart erhält der Angreifer den Ball zurück und passt zum nächsten Spieler der anderen Gruppe (Je nach Leistungsvermögen mit 1 oder 2 Bällen trainieren).

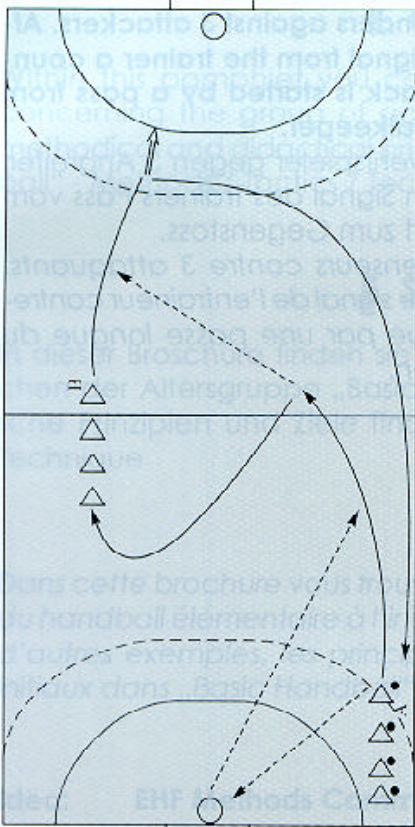
20. *Double-passe entre attaquant et gardien. L'attaquant passe la balle au prochain joueur de l'autre groupe (exercice à 1 balle ou plus - selon capacité des joueurs).*



21. As 20 with more complex pass sequence (see diagram).

21. Wie 20 mit komplexerer Passfolge (wie abgebildet).

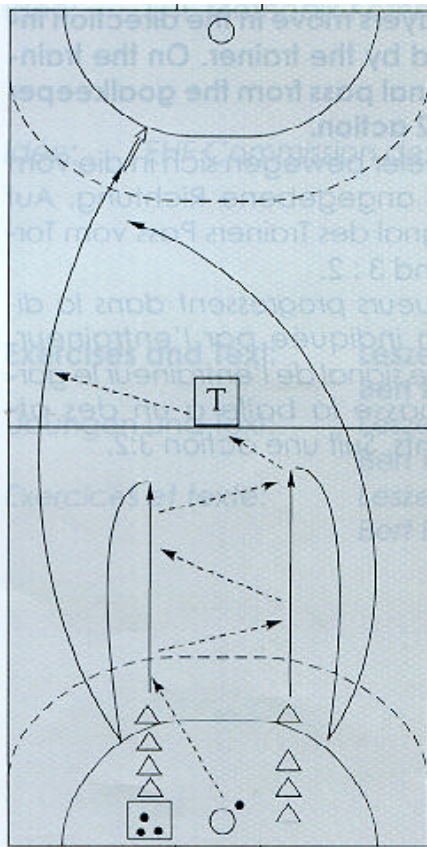
21. *Comme en 20 avec une suite de passes plus complexe (cf. croquis).*



22. The players from group A play long passes to the players from group B and queue at B, while the players from A finish the action with a goal-throw and queue at A.

22. Die Spieler der Gruppe A spielen lange Pässe zu den Spielern der Gruppe B und stellen sich bei B an; diese schliessen mit Torwurf ab und stellen sich bei A an.

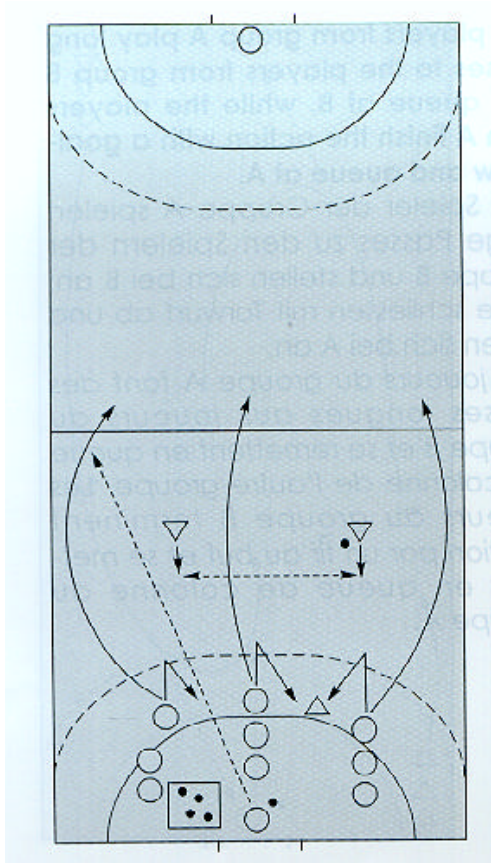
22. Les joueurs du groupe A font des passes longues aux joueurs du groupe B et se remettent en queue de colonne de l'autre groupe. Les joueurs du groupe B terminent l'action par un tir au but et se mettent en queue de colonne du groupe A.



23. The players run and pass in pairs up to the middle line, where they pass to the trainer, run back to the 6m line, then again towards the opposite goal. The trainer passes to one of the 2 players, the other one takes over the role of the defender.

23. Paarweises Laufen und Passen bis zur Mittellinie, Pass zum Trainer, Zurücklaufen bis zur 6m-Linie, dann wieder Richtung gegnerisches Tor. Pass vom Trainer zu einem der beiden Spieler, der andere übernimmt die Rolle des Abwehrspielers.

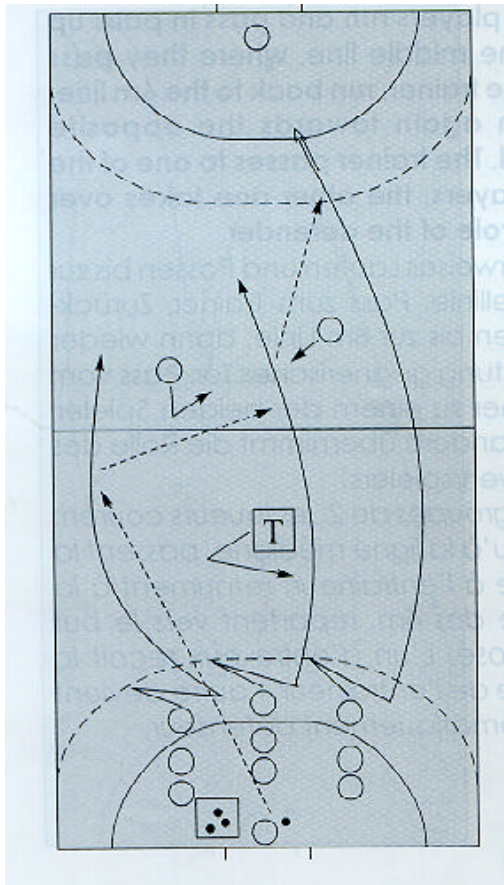
23. Par groupes de 2: les joueurs courent jusqu'à la ligne médiane, passent la balle à l'entraîneur, retournent à la ligne des 6m, repartent vers le but opposé. L'un d'entre eux reçoit la balle de l'entraîneur, l'autre devient automatiquement défenseur.



24. 3 defenders against 3 attackers. After a signal from the trainer a counter-attack is started by a pass from the goalkeeper.

24. 3 Abwehrspieler gegen 3 Angreifer. Auf ein Signal des Trainers Pass vom Torwart zum Gegenstoß.

24. 3 défenseurs contre 3 attaquants: après le signal de l'entraîneur contre-attaque par une passe longue du gardien.



25. The players move in the direction indicated by the trainer. On the trainers' signal pass from the goalkeeper and 3:2 action.

25. Die Spieler bewegen sich in die vom Trainer angegebene Richtung. Auf das Signal des Trainers Pass vom Torwart und 3 : 2.

25. Les joueurs progressent dans la direction indiquée par l'entraîneur. Après le signal de l'entraîneur le gardien passe la balle à un des attaquants. Suit une action 3:2.



E. CLOSING REMARKS

Within this pamphlet you can find suggestions for youth training techniques concerning the group of age known as „Basic Handball“. Further examples, methodical and didactical principles and objectives can be found in „Basic Handball“ - Methods / Tactics / Techniques

E. SCHLUSSBEMERKUNG

In dieser Broschüre finden sie Anregungen für das Technik-Training mit Jugendlichen der Altersgruppe „Basic Handball“. Weitere Beispiele, methodisch-didaktische Prinzipien und Ziele finden sie in „Basic Handball“ - Methods / Tactics / Technique

E. CONCLUSION

Dans cette brochure vous trouverez des suggestions pour l'initiation à la technique du handball élémentaire à l'intention de jeunes concernés. Vous pourrez consulter d'autres exemples, les principes méthodologiques et didactiques, des repères initiaux dans „Basic Handball“ - Methods / Tactics / Technique

Idea: EHF Methods Commission

Claude Rinck / FRA
Ton van Linder / NED
Janusz Czerwinski / POL
Jesus Guerrero / ESP

Idee: EHF Methodik Kommission

Claude Rinck / FRA
Ton van Linder / NED
Janusz Czerwinski / POL
Jesus Guerrero / ESP

Idée: EHF Commission des Méthodes

*Claude Rinck / FRA
Ton van Linder / NED
Janusz Czerwinski / POL
Jesus Guerrero / ESP*

Exercises and Text:

Leszek Krowicki / NED
Bert Bouwer / NED

Übungen und Text:

Leszek Krowicki / NED
Bert Bouwer / NED

Exercices et texte:

*Leszek Krowicki / NED
Bert Bouwer / NED*

