

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



6 gegen 5

Das Überzahlspiel
Dänemarks

Trainerqualität

Was macht einen
guten Coach aus?

Herrn
Christoph Meinert
HSG EURO
Höfen 12
32479 Hille

Philippka Sportsverlag, Rektorsweg 36, 48159 Münster

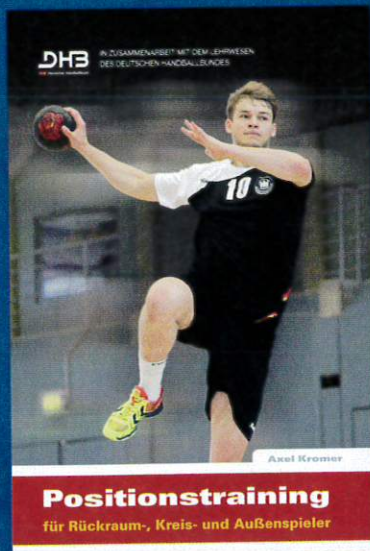
P
PVSt+Z
Deutsche Post
07393#12022993#2/2024*
0000115 / 3 /



Das zentrale Abwehrsystem in der DHB-Förderung

Aktiv und ballorientiert verteidigen

'FEINJUSTIERUNG' AUF DEN POSITIONEN



Die Leistung des Teams ist die Summe der Einzelleistungen: Erst wenn der freigespielte Außen den Ball auch versenkt, der Kreisspieler die Sperre im richtigen Moment stellt und der Rückraumspieler situationsgerecht entscheidet – erst dann ist Ihre Mannschaft erfolgreich!

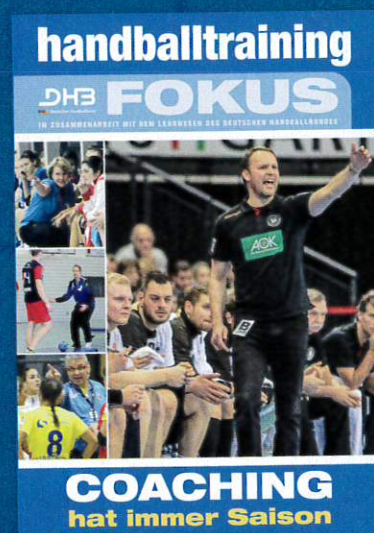
Dieses DHB-Fachbuch vermittelt Ihnen jede Menge Trainerwissen und Anregungen für ein gezieltes Training auf den Positionen. Damit Sie als Jugendtrainer Ihre Youngster positionsvariabel ausbilden können. Oder Ihre erwachsenen Spieler positionsspezifisch in Form bringen!

Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler.
288 Seiten, 34,80 Euro

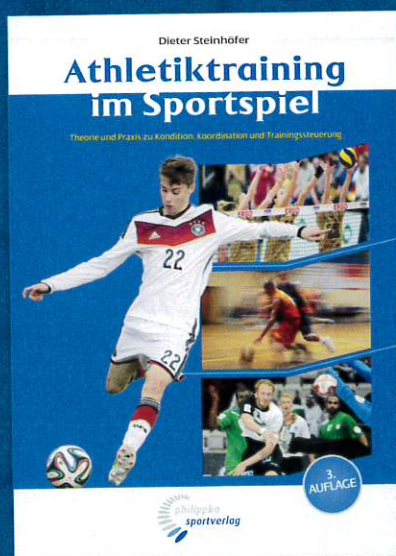
MANNSCHAFTSBETREUUNG IST MEHR ...

... als Trainingsplanung und Spielbetreuung! Das ebenso anspruchsvolle wie umfassende Anforderungsprofil des Trainers setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen. Dieser Leitfaden bietet Trainer-Anfängern genauso wie 'alten Hasen' aus dem unteren, mittleren und höheren Leistungsbereich Tipps zu verschiedensten Aspekten der Mannschaftsbetreuung.

handballtraining FOKUS: Coaching hat immer Saison. 64 Seiten, 14,80 Euro



ATHLETIKTRAINING IM SPORTSPIEL



Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit Übungsvorschlägen, auch für das Kinder-/Jugendtraining
- Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung

Athletiktraining im Sportspiel. 392 Seiten, 27,80 Euro



Guter Auftritt in fantastischem Rahmen

Jetzt ist die Heim-EM Geschichte. Aus deutscher Sicht in mehrerlei Hinsicht eine Erfolgsgeschichte: Mit dem Vordringen ins Halbfinale hat die DHB-Auswahl ihr ambitioniertes Ziel erreicht; Konkurrenten wie Slowenien, Spanien, Ungarn, Island und Kroatien hinter sich zu lassen ist keine Selbstverständlichkeit.

Frankreich, Dänemark und Schweden konnte das deutsche Team (man denke an die famose erste Halbzeit gegen Dänemark) nur phasenweise Paroli bieten. Auf's Ganze gesehen war der Abstand zu diesen Top-Nationen nicht zu übersehen und ließ sich selbst durch eine überragende Abwehrleistung nicht gänzlich kompensieren. In Sachen Tempospiel und Positionsangriff hatten uns die großen Drei nicht zuletzt aufgrund ihres breiteren Kaders und der höheren individuellen Qualität einiges voraus.

Ohne Abstriche Weltklasse war hingegen der Rahmen des Turniers: Der Zuschauerzuspruch auch bei Spielen ohne Beteiligung der DHB-Auswahl war phänomenal. Und die deutschen Fans strömten nicht nur in die Arenen, sie fieberten, das belegen die hohen Einschaltquoten, auch an den TV-Geräten mit Wolff, Knorr und Co.

Bleibt zu hoffen, dass diese öffentliche Präsenz möglichst viele Jungen und Mädchen auf den Geschmack gebracht hat, sich einmal selbst als Handballer zu versuchen. Und wichtiger noch: dass es den Trainern in den Vereinen vor Ort gelingt, die geweckte Neugier in ein längeres, am besten anhaltendes Mitmachen umzumünzen.

Tipps für die dazu erforderliche attraktive Trainingsgestaltung finden Sie – wie immer – auch in der Februar-Ausgabe von *handball-training*.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
Thomas Hammerschmidt

Editorial

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Das Prunkstück der deutschen 6:0-Abwehr: der überragende Innenblock mit Julian Köster und Johannes Golla vor einem bravourösen Andi Wolff im Tor.

Neuzugang für die Handball-Redaktion

Seit Oktober verstärkt **Miriam Baltzer** als Redaktionsassistentin die Handball-Redaktion.

Die 45-jährige Diplom-Sportwissenschaftlerin liebt den Handballsport von Kindesbeinen an und spielte in ihrer aktiven Zeit in der 2. Handball-Bundesliga bei der TuS Metzingen. Nach beruflichen Stationen im Landessportverband und als Leitung eines Leistungssportinternats war die Baden-Württembergerin in den letzten zehn Jahren als Kita-Leitung aktiv und sammelte zahlreiche Erfahrungen im pädagogischen Bereich. Mit dem Eintritt der eigenen Kinder in den Handballsport engagierte sie sich wieder als Jugendtrainerin und Jugendkoordinatorin bei der SG BBM Bietigheim.

Die Leidenschaft für den Handball und die Perspektive bei *philippka* waren ausschlaggebende Argumente für die berufliche Neuorientierung Baltzers: „Ich freue mich auf eine neue Herausforderung!“ – und wir Kollegen uns auf frische Impulse und fachlichen Input.



... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

HUCK

6

TRAINERWISSEN

- 06 WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS?**
Kriterien, die über den sportlichen Erfolg hinausgehen!
Von Damir Dugandzic

- 42 Peripheres Sehtraining**
Eine Übungssammlung für das handballspezifische
Verbessern der visuellen Wahrnehmung
Von Wolfgang Frey



Fotos: IMAGO/wolf-sportfoto, IMAGO/Eibner; Screenshot: ehftv.com



ABWEHR

- 12 DRUCK AUSÜBEN – BÄLLE GEWINNEN**
Schulung der 3:2:1-Abwehrformation
Von Torsten Feickert

12

TECHNIK/TAKTIK

- 20 TEMPOSPIEL – RICHTIG LAUFEN UND SICHER PASSEN**
Eine Übungssammlung zur Schulung der
Passtechnik
Von Thomas Hammerschmidt

- 28 KLEINGRUPPENSPIEL IM TIEFENRAUM**
Eine Trainingseinheit zur Verbesserung des
Zusammenspiels von Rückraum- und Kreisspieler
Von Steffen Birkner

- 38 EINFACHER AUFTAKT – VARIABLE FOLGEHANDLUNGEN**
Teil 2
Dänemarks Überzahlspiel im 6 gegen 5
Von Malte Krop



28

DIE KORREKTE FREIWURFAUSFÜHRUNG

Der Werfer muss sich vor der Ausführung eines Wurfs (außer bei einem Abwurf) in einer aufrechten Position befinden, d. h., außer den Füßen darf kein anderer Körperteil Kontakt mit dem Boden haben. In der Partie Deutschland gegen Nordmazedonien ereignete sich jedoch (wiederholt) eine Situation, in der die Ausführung aus dem Sitzen erfolgte.

Von
Frank Böllhoff

Bildreihe 1: Freiwurfausführung aus dem Sitzen



1a Nordmazedonien ist im Angriff. Nummer 34 führt einen technischen Fehler aus ...



1b ... und legt den Ball nicht sofort nieder, sodass sich Johannes Golla um den Ball bemühen muss.



1c Nachdem er dann den Ball hat, führt der den Freiwurf im Sitzen aus.



1d Köster spielt einen schnellen Pass auf Lukas Mertens (nicht im Bild), ...



1e ... der mit einem Torwurf abschließt.

Screenshots: dhb-schiedsrichterportal.de

Regeltechnische Einordnung von Kay Holm, Leiter Bereich Lehre im DHB-Schiedsrichterwesen

Der Hinweis im Regelwerk (15:1), dass der Werfer sich vor der Ausführung eines Wurfs (außer bei einem Abwurf) in einer aufrechten Position befinden muss, d. h., außer den Füßen darf kein anderer Körperteil Kontakt mit dem Boden haben, wurde hier nicht beachtet. Auch dass der Spieler bei einer Entscheidung gegen seine Mannschaft den Ball sofort fallen lassen oder niederlegen muss, sodass er spielbar ist, wurde nicht geahndet. Das (bewusste) Nichtniederlegen des Balls (oder die Freigabe) hätte den Gegenstoß verhindert. Diese Unsportlichkeit wird als schwerwiegend angesehen und

hat deshalb eine direkte Hinausstellung zur Folge, unabhängig davon, ob der betreffende Spieler zuvor eine Verwarnung erhalten hat (Regel 8:8).

Die korrekte Entscheidung wäre eine Hinausstellung gegen WEISS 34 gewesen und dann wäre auch der Freiwurf in einer aufrechten Position ausgeführt worden.

Fazit

Nicht alles, was man im TV sieht, ist richtig und sollte daher – bei falscher Regelanwendung – nicht gemäß dem Motto: „Die Schiedsrichter im Fernsehen haben es doch auch so gemacht“ nachgemacht werden.



EIN GUTER TRAINER

„Ein guter Trainer ist authentisch. Er verstellt sich nicht und spielt keine Rolle. Er sieht aber seine persönliche Entwicklung als nie abgeschlossen an und versucht, sich stets weiterzuentwickeln.“

„Ein guter Trainer hat Fachwissen. Er kennt sich in seiner Sportart aus und weiß, wie er seine Ideen vermitteln kann.“

Was macht einen guten Trainer aus?

Kriterien, die über den sportlichen Erfolg hinausgehen!

Von
Damir Dugandzic

Antworten auf diese Frage gibt es viele. Spieler, Funktionäre und Trainer aller Alters- und Spielklassen haben eine individuelle Vorstellung davon, was einen guten Trainer ausmacht. Und jeder Trainer hat seine ganz eigenen Stärken und Schwächen, die er in die Zusammenarbeit mit der Mannschaft einbringen kann. Ist ein allgemeingültiger Vergleich überhaupt möglich? Kann die Rolle des Trainers in all ihren Facetten und Aufgabenbereichen pauschal bewertet werden?

Damir Dugandzic, Leiter des DFB-Talentförderprogramms, nähert sich der Frage mittels Kriterien, die nicht nur die fachlichen, sondern vor allem auch die sozialen Aspekte des Trainerdaseins berücksichtigen.



„Ein guter Trainer schätzt seine Spieler, Trainerkollegen, Betreuer und den Gegner und begegnet ihnen respektvoll.“

„Ein guter Trainer kann Menschen führen. Er agiert auf Augenhöhe mit seinen Spielern und schafft es, individuell auf sie einzugehen.“

„Ein guter Trainer ist und bleibt neugierig. Er stellt Fragen, versucht, sich ein Bild zu machen, und ist offen für anderer Meinungen und Konzepte.“

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

Über die Jahre meiner Trainertätigkeit hat mich eine Frage stets begleitet: Was macht einen guten Trainer aus? Für mich war nicht wichtig, eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage zu geben, sondern zunächst einmal herauszufinden, was mein Anspruch an die eigene Person ist: Wann bin ich ein guter Trainer?

„Ein guter Trainer ist leistungsorientiert und sieht Erfolg als Konsequenz des Handelns an.“

Letztendlich sind es für mich nur vier Punkte, die als Grundlage der Bewertung dienen: Fähigkeit, Glaubwürdigkeit, Verbundenheit und Verlässlichkeit. Mir ist bewusst, dass es nicht möglich ist, in allen oder auch nur in einer Kategorie die 100 Prozent zu erreichen. Aber ich versuche stets, das Maximum für mich herauszuholen.

Misha Kaufmann sorgt mit Eisenach nicht nur taktisch für Furore in der Bundesliga.





- > Löse Probleme!
- > Unterstütze andere!
- > Sei lernbereit!

Werde und sei die beste Version deiner selbst!

Würde die Frage nach dem, was einen guten Trainer ausmacht, im *Familien-duell* (TV-Show) gestellt werden, wäre Fähigkeit sicher die Top-Antwort (98 Prozent der Befragten sagten ...). Ein guter Trainer muss Fachwissen haben, aber ich verstehe etwas mehr darunter. Mir geht es vor allem darum, authentisch zu sein. Ich glaube, dass wir damit aber nicht immer alles entschuldigen dürfen. Es geht darum, die bestmögliche Version seiner selbst zu werden. Denn nicht weniger erwarten wir von unseren Spielern. Wir versuchen, das Potenzial, das in ihnen steckt, auszuschöpfen und sie zu entwickeln. So, wie wir mit Spielern umgehen, sollten wir auch mit uns selbst umgehen. Ein guter Trainer ist stets lernbereit, er hat einen hohen Anspruch an sich selbst und handelt nach der Devise, dass die nächste Trainingseinheit stets die beste der Woche ist. So sollte er gut vorbereitet in die Halle gehen. Nach der Einheit hinterfragt er sich kritisch: War es wirklich die beste Einheit? Warum war sie es nicht? Wie kann es beim nächsten Mal besser laufen? Oder ja, heute war es richtig gut. Aber was war denn genau gut? Und warum? Durch dieses stete Hinterfragen entwickelt ein Trainer sich immer weiter. Typisch deutsch ist die Fixierung auf Fehler. Oft wird erkannt, was schlecht läuft. Das ist einfach, damit haben wir selten ein Problem. Dieses oder jenes läuft schlecht, wir müssen es verbessern. Spannend wird es aber dann, wenn wir erkennen, was gut läuft, und die Faktoren dafür hinterfragen. Wer nur auf Fehler schaut, geht immer einen Schritt voran, öffnet quasi immer wieder eine neue Tür. Doch wer das Rezept für das hat, was gut läuft, hat einen Generalschlüssel zur Hand.

Gudjon Valur Sigurdsson ist „Trainer der Saison 2022/23“ in der LIQUI MOLY HBL.

Ein Beispiel aus der Praxis ist die vorhergehende inhaltliche Planung der Trainingseinheit

Als Trainer muss ich mir bereits im Vorfeld überlegen, welche Schwerpunkte ich in der kommenden Einheit schulen will und welche Trainingsformen dafür geeignet sind. Zu beachten sind hierbei stets die Altersklasse, das Leistungsniveau der Mannschaft und die örtlichen Gegebenheiten. Aus diesen Überlegungen heraus leitet sich dann die Organisation auf dem Spielfeld ab, die möglichst durch wenige Umbaumaßnahmen besticht.

In Nachwuchsleistungszentren oder bei Auswahlmannschaften gibt es die fast luxuriöse Konstellation, dass mehrere Trainer an einer Trainingseinheit beteiligt sind. Doch auch wer nur einen Trainerkollegen an seiner Seite hat, kann sich hilfreich unterstützen. Wer ein bisschen gibt, bekommt unheimlich viel zurück. Gegenseitige Unterstützung im Trainerteam ist für mich eine Fähigkeit, die ein Trainer heute mitbringen muss. Denn nicht immer sind beide Trainer gleichermaßen gefordert. Diese Zeit kann genutzt werden, den anderen zu begleiten, zu schauen, wie er die Trainingsform erklärt, sie durchführt und in ihr coacht. Eine spätere Rückmeldung zu dem, was einem hier aufgefallen ist, hilft jedem Trainer und ist eine kollegiale Fortbildung.

Foto: IMAGO/Beautiful Sports



Glaubwürdigkeit

Entscheide mit Transparenz!

Spieler haben kein generelles Problem mit Entscheidungen. Sie haben aber häufig ein Problem mit der Begründung der getroffenen Entscheidung. Jeder, der sich als Sportler im Wettkampfsystem bewegt, kennt das Problem der Selektion. Nur eine bestimmte Anzahl an Spielern kann in der Startformation stehen. Probleme ergeben sich dann, wenn der Trainer seine Entscheidung nicht begründen kann oder will. Vom Kinder- bis zum professionellen Handball gilt: Negative Aussagen von Spielern sind klassenunabhängig meist auf fehlende Kommunikation des Trainers zurückzuführen: »Der Trainer redet nicht mit mir.«

Auch negative Entscheidungen kann ein Spieler besser akzeptieren, wenn er in einer Beziehung zu seinem Trainer steht. Vor allem im Kinder- und Jugendbereich ist das extrem wichtig. Der Spieler merkt so, dass er dem Trainer wichtig ist, da er mit ihm kommuniziert. Wird er jedoch völlig außen vor gelassen und der Trainer spricht nicht mit ihm, ist das Gift für das Spieler-Trainer-Verhältnis. Trainer müssen Entscheidungen treffen und dabei mutig sein. Aber sie sollten stets beachten, dass diese Entscheidung auch begründet werden muss. Denn Spieler haben ein Recht auf Feedback.

Jeder Trainer macht Fehler. Eine wichtige Fähigkeit ist, sie einzugestehen und aus ihnen zu lernen. Niemand bricht sich einen Zacken aus der Krone, wenn er zugibt, dass er auch mal falsch gelegen hat. Wer eine falsche Entscheidung trifft, kann auch im Handball daraus lernen und es beim nächsten Mal besser machen. Ehrlichkeit ist hier ein wichtiger Faktor, sowohl den Spielern als auch sich selbst gegenüber.

Kriterium 2



- > Gib zu, wenn du falsch liegst!
- > Zeige Respekt!
- > Behalte Vertrauliches für dich!

Champions-League-Siegertrainer Bennet Wiegart
in Vorbereitung auf die Halbzeitsprache



Foto: IMAGO/Jan Huebner

Verbundenheit

Knüpfe Beziehungen!

Vor wenigen Jahren fand unter den Fußballspielern der englischen Premier League eine Umfrage statt, was sie von ihrem Trainer erwarten. Die zahlreichsten Antworten wären Vertrauen, Respekt und dass er mit ihnen in einer Beziehung steht. Die Spieler wollten den Trainer nicht als Freund, sondern als kritische Führungsperson. Diese Aspekte zu beherzigen, ist herausfordernd, da die Trainer ihre Spieler nur bei durchschnittlich 35 Trainingseinheiten im Jahr sehen. Eine Beziehung aufzubauen braucht aber in der Regel Zeit.

Ein Beispiel aus der Praxis ist das One-Minute-Coaching:

Die beste Zeit hierfür ist vor oder nach einer Trainingseinheit. Hier kann der Trainer immer wieder kurze Gespräche mit seinen Spielern führen: »Hey, das Spiel am Wochenende war richtig klasse von dir, hast ein super Tor gemacht.« – »Du hinkst ein bisschen. Hast du Probleme mit dem Sprunggelenk?« – »Na, wie war die Klassenarbeit in der Woche? Schwer?«

Die Spieler wachsen, weil der Trainer sie persönlich anspricht. Sie merken, dass er sie am Wochenende im Spiel gesehen hat. Dass er sie im Blick hat, wenn sie sich nicht gesund bewegen, und dass er sogar auf das soziale Umfeld, die Schule, achtet und nicht nur auf den Handball. Das schafft er nicht nur durch sein Verhalten in der Halle. Er kann aber in diesen kurzen Phasen in Kontakt mit seinen Spielern treten und die notwendige Basis für Vertrauen und damit auch Leistung legen. Ein Trainer kann die beste Einheit der Welt abliefern. Wenn er nicht in einer positiven Beziehung zu seinen Spielern steht, wird es nicht funktionieren.

Immer wieder gilt es, sich selbst zu fragen: Warum mache ich eigentlich diesen Job? Am Wochenende hätte ich mehr Zeit für meine Familie. Statt zum Training zu gehen, kann ich mir die Ligen im Fernsehen angucken – warum bin ich stattdessen als Trainer aktiv? Wer sich selbst die Antwort geben kann, dass er aufblüht, wenn er in Kontakt mit seinen Spielern ist, und Spaß an ihrer Entwicklung hat, dass er gerne zum Training fährt und einen guten Kontakt zu seinen Trainerkollegen pflegt, der gibt sich selbst eine positive Rückmeldung. Dieser Austausch ist sehr wichtig, denn sowohl ein positives als auch ein negatives Feedback, das ehrlich gemeint ist und nicht als persönlicher Angriff wahrgenommen wird, bringt jeden Trainer voran.

Ein Problem für uns Trainer ist nämlich, dass wir selten ehrliche Rückmeldungen von Spielern und deren Eltern bekommen. Eltern wollen, dass ihr Kind spielt. Ist das der Fall, kritisieren sie den Trainer selten. Steht es aber nicht in der Startformation, wird schnell und gerne gemeckert. Und das kann unter Umständen zu Problemen für die Spieler führen.



- > Höre gut zu!
- > Lobe andere!
- > Frage nach Feedback!



Foto: IMAGO/Eibner

Florian Kehrmann ist nicht nur in der 10. Saison Cheftrainer beim TBV Lemgo Lippe, sondern auch dienstältester Trainer in der Bundesliga.

Kriterium 4

Verlässlichkeit



1 FÄHIGKEIT

2 GLAUBWÜRDIGKEIT

3 VERBUNDENHEIT

Organisiere dich!

Die Struktur im Kopf bestimmt die Struktur im Handeln. Ist es dort ausgeräumt und strukturiert, macht sich das in der Arbeitsweise bemerkbar. Organisation hilft!

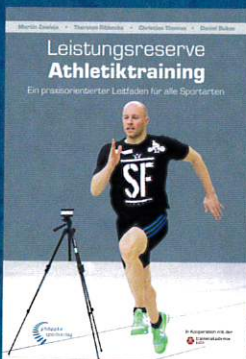
Ein Hinweis für die Praxis

Das Training muss vor der Einheit 'aufgebaut' sein. Betritt ein Spieler jetzt die Halle, so weiß er: Es geht los! Nach dem sogenannten Priming-Effekt entscheidet der erste Eindruck und färbt alles, was abläuft. Sehen die Spieler, dass der Trainer noch beschäftigt ist und hier und da noch etwas aufbaut, dann hat das einen geringen Aufforderungscharakter. Sie bemerken, dass er noch nicht zu 100 Prozent bereit ist – warum sollten sie es dann sein?

Der Anspruch an einen Trainer ist hoch: Nach der Arbeit oder dem Studium rechtzeitig auf dem Platz zu sein, die Einheit strukturiert vorbereitet zu haben und den Aufbau möglichst so zu erledigen, dass es sofort losgehen kann, sobald die Spieler die Halle betreten, ist nicht immer zu schaffen, sollte aber das Ziel eines guten Trainers sein.

- > Halte Versprechen und sei ansprechbar!
- > Sei pünktlich!
- > Übernehme Verantwortung!

ATHLETIK VIELSEITIG TRAINIEREN



Athletiktraining für alle Sportarten

- Ein praxisorientierter Leitfaden für das Training mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren,
- mit methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport.

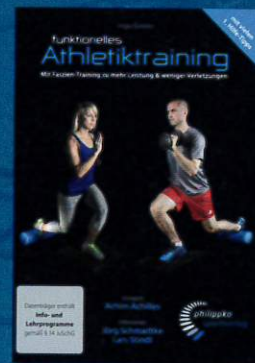
240 Seiten • 29,80 €



Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

- In diesem Handbuch werden anhand vieler Bilder und Bildreihen die Techniken der verschiedenen Sprungformen erklärt.
- Richtig eingesetzt, lässt sich die Sprungkraft merklich verbessern.

176 Seiten • 27,80 €



Faszientraining verbessert Leistungen, mindert das Verletzungsrisiko

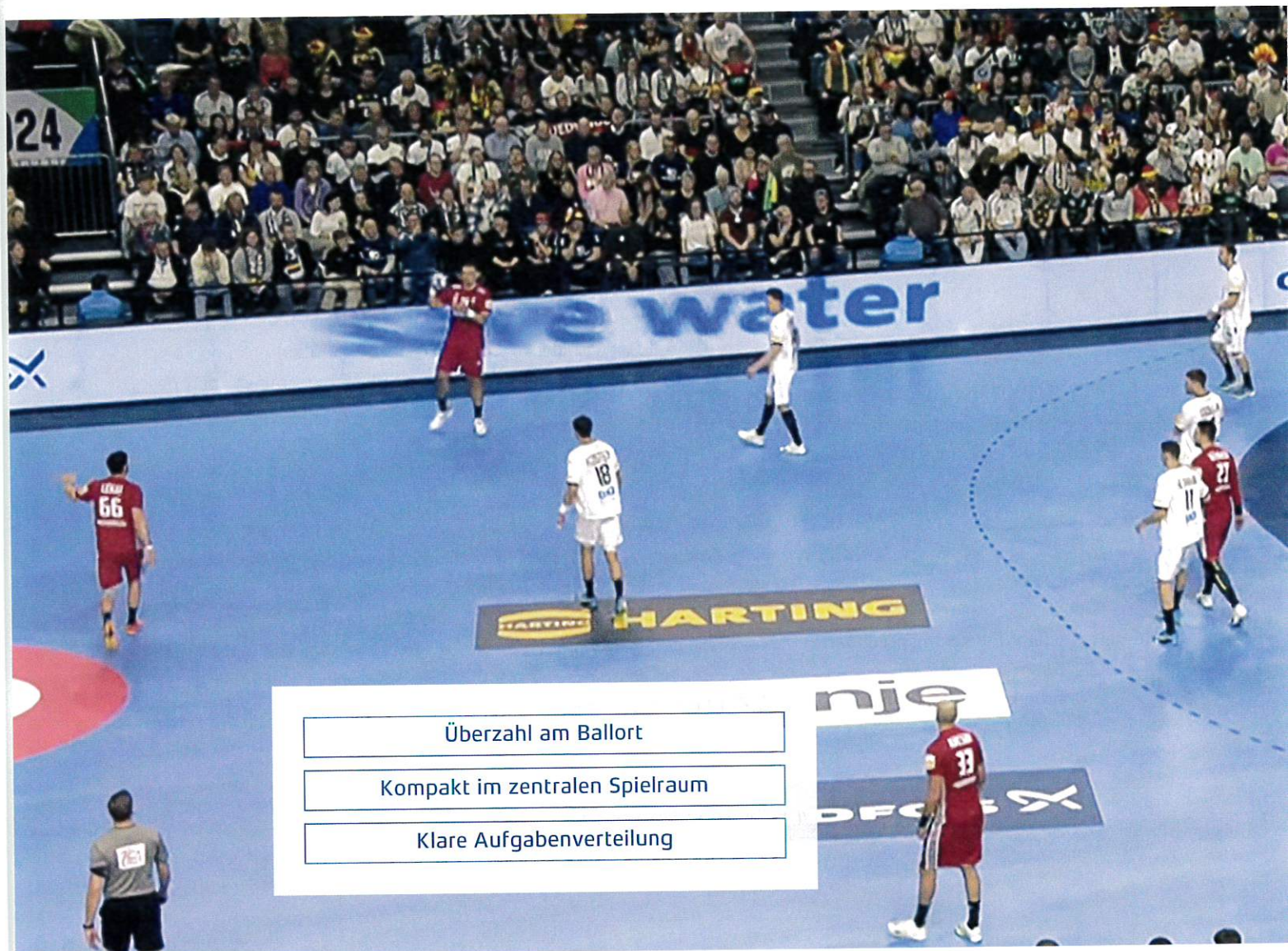
- DVD 1 zeigt über 200 Übungen für das Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinations-training.
- DVD 2 enthält Tipps zur Selbsthilfe bei Beschwerden.

Doppel-DVD • 265 Min. • 24,80 €

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

philippka.de



Schulung der 3:2:1-Abwehrformation

Druck ausüben – Bälle gewinnen

Von Torsten Feickert

Ein wesentlicher Vorteil der 3:2:1-Abwehr sind die klar definierten Aufgabenprofile für alle Positionen, die in erster Linie die Regelbewegungen und das jeweilige Verhalten in Zweikampfsituationen umfassen. Aus der Kombination der

individuellen Aufgabenprofile ergeben sich dann die Kooperationen der benachbarten Abwehrpositionen. Torsten Feickert präsentiert dazu eine Übungsreihe, deren Fokus auf Kommunikation und Bearbeitung liegt.



Screenshot: ehftv.com

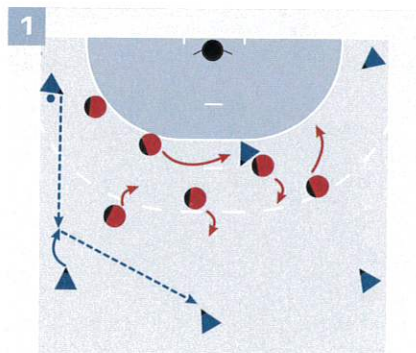
Eine Lernabwehr für die individuelle Schulung

Wie in jeder Abwehrformation hängt die Effizienz des Systems von den individuellen Voraussetzungen der Spieler ab: Welche Fähigkeiten müssen die Verteidiger mitbringen? Da die 3:2:1-Abwehr als Standardsystem in der Rahmentrainingskonzeption des DHB verankert ist, ist an dieser Stelle aber auch der Ausbildungsperspektive Beachtung zu schenken: Welche Fähigkeiten können die Spieler in der 3:2:1-Abwehr lernen und entwickeln?

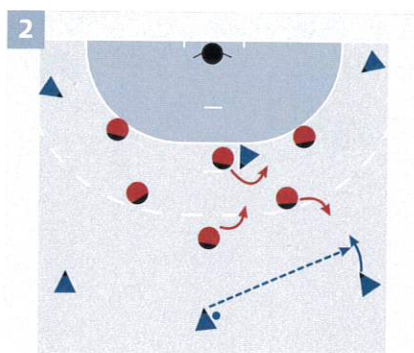
Die nachfolgend skizzierte und methodisch aufbereitete 3:2:1-Variante basiert auf folgenden Elementen:

- > Überzahl auf der Ballseite durch den HM, der ballferne Halbverteidiger sinkt zurück bis ins Zentrum (7-Meter-Linie)
- > Unterzahl auf der Hilfeseite, die der ballferne Außenverteidiger durch eine antizipative Position außerhalb des 9-Meter-Raums löst
- > Bei Ballbesitz RL bzw. RR treten die Halbverteidiger offensiv (über die 9-Meter-Linie) heraus und die Außenverteidiger auf der Ballseite agieren defensiv (der Pass zum Außenangreifer ist erwünscht).
- > Bei Ballbesitz LA bzw. RA agieren die Außenverteidiger auf der Ballseite defensiv und die Halbverteidiger spielen antizipativ gegen RL bzw. RR mit dem Ziel, die Angreifer in den ungewollten Zweikampf (1 gegen 1 ohne Ball) zu zwingen.
- > HM sichert bei 1-gegen-1-Aktionen auf die Nahtstelle zwischen Außen- und Halbverteidiger (Liberofunktion).
- > VM bekämpft RM offensiv und sichert gegen 1-gegen-1-Aktionen von RL bzw. RR ins Zentrum.

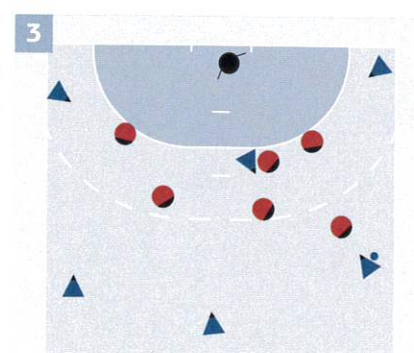
INFO 1: Grundabläufe in der 3:2:1-Abwehr



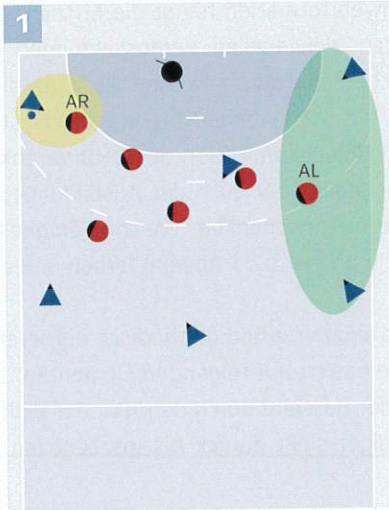
1 Ist LA bzw. RL in Ballbesitz und KS befindet sich auf der ballfernen Seite, dann nehmen AR, HM und HL eine defensive, VM und AL eine halboffensive und HR eine offensive Position ein.



2 Wenn RM in Ballbesitz ist, nimmt jeweils VM die offensive, HR und HL die halboffensive und AR, HM und AL die defensive Position ein.



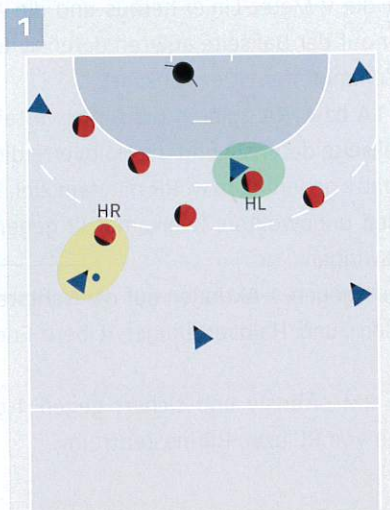
3 Ist RR in Ballbesitz und KS befindet sich auf Ballseite, nimmt jeweils HL die offensive, VM und HR die halboffensive und AR, HM und AL die defensive Position ein.



Außenverteidiger AL/AR

- > Die Außenverteidiger sollen auf der Ballseite defensiv agieren (Abb. 1, gelbe Fläche).
- > AL und AR sollen so verteidigen, dass die Gegenspieler LA und RA in Ballbesitz kommen (Abb. 1).
- > Bei 1-gegen-1-Aktionen sollen sie ihren Gegenspieler so bekämpfen, dass auf keinen Fall ein Durchbruch nach innen ermöglicht wird. Die Angreifer sollen unabhängig von ihrer Wurfhandseite nach außen abgedrängt werden.

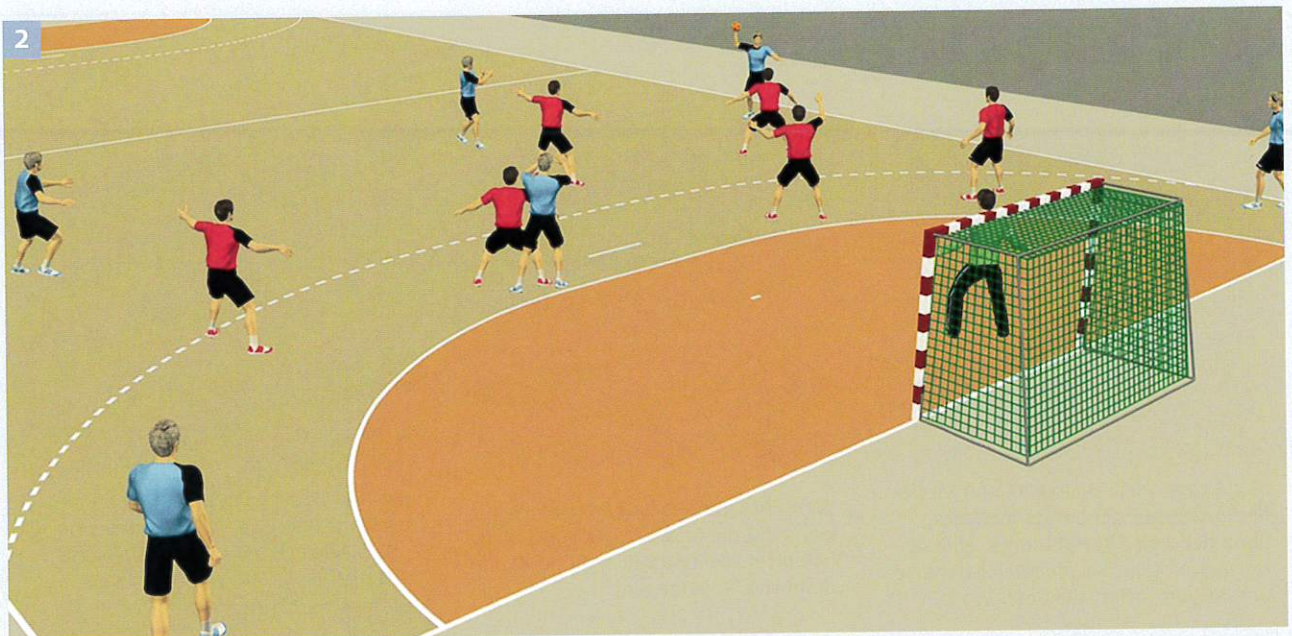
- > Eine Spielunterbrechung wird dabei billigend in Kauf genommen.
- > Ein hohes Einlaufen ist konsequent zu unterbinden.
- > Auf der ballfernen Seite sollen die Außenverteidiger antizipativ-offensiv gegen den Halbangreifer heraustreten („Bedrohen“; Abb. 1, grüne Fläche). Dadurch soll einerseits die ballferne Unterzahl (1 gegen 2) gelöst und andererseits verhindert werden, dass der Angreifer im Rückraum den Ball in einer „breiten“ Vorwärtsbewegung annimmt.



Halbverteidiger HL/HR

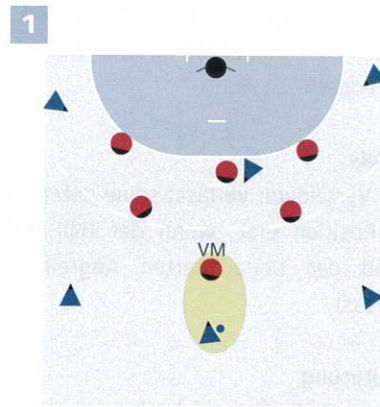
- > Die Aufgabe der beiden Halbverteidiger auf der Ballseite ist es, gegen die Rückraumspieler RL und RR zu agieren (Abb. 1).
- > Aus einer offensiven Ausgangsposition sollen sie Durchbrüche abwehren mit dem Ziel, den Angreifer nicht ins Zentrum zu lassen, sondern ihn nach außen abzudrängen („Nach innen gewinnen!“; Abb. 1).
- > Das Heraustreten soll grundsätzlich so früh erfolgen, dass der Abwehrspieler bei der Ballannahme des An-

- greifers seine Vorwärtsbewegung schon beendet hat und auf den Zweikampf vorbereitet ist.
- > Aktionen von RL bzw. RR zur Spielfeldmitte sind nicht erlaubt – eine Spielunterbrechung wird dabei billigend in Kauf genommen.
- > Wenn der Rückraumspieler den Ball zu seinem Außen spielt, soll der Halbverteidiger durch antizipatives Heraustreten den Rückpass zum Rückraumspieler zustellen und den Halbangreifer in einen ungewollten Zweikampf ohne Ball verwickeln.

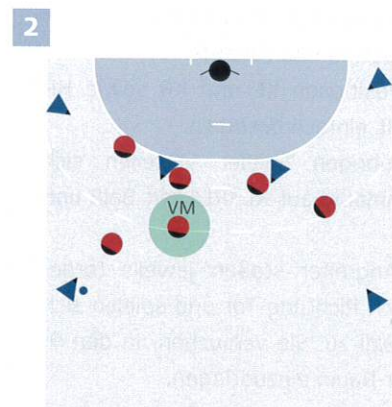


Vorne-Mitte (VM)

- > Der Vorne-Mitte ist der vorgezogene Verteidiger, der den gegnerischen Spielmacher bekämpfen und unter Druck setzen soll (Abb. 1).
- > Taktisch kann VM versuchen, den gegnerischen RM entweder zur Wurfarmgegenseite zu zwingen oder ihn zur Seite des schwächeren Halbangreifers zu steuern.
- > Bei Aktionen von RL bzw. RR zur Spielfeldmitte soll VM helfen.
- > Spielt der Angriff mit zwei Kreisläufern, versperrt der VM durch eine



etwas defensivere Position die Passwege von den Halbangreifern zum



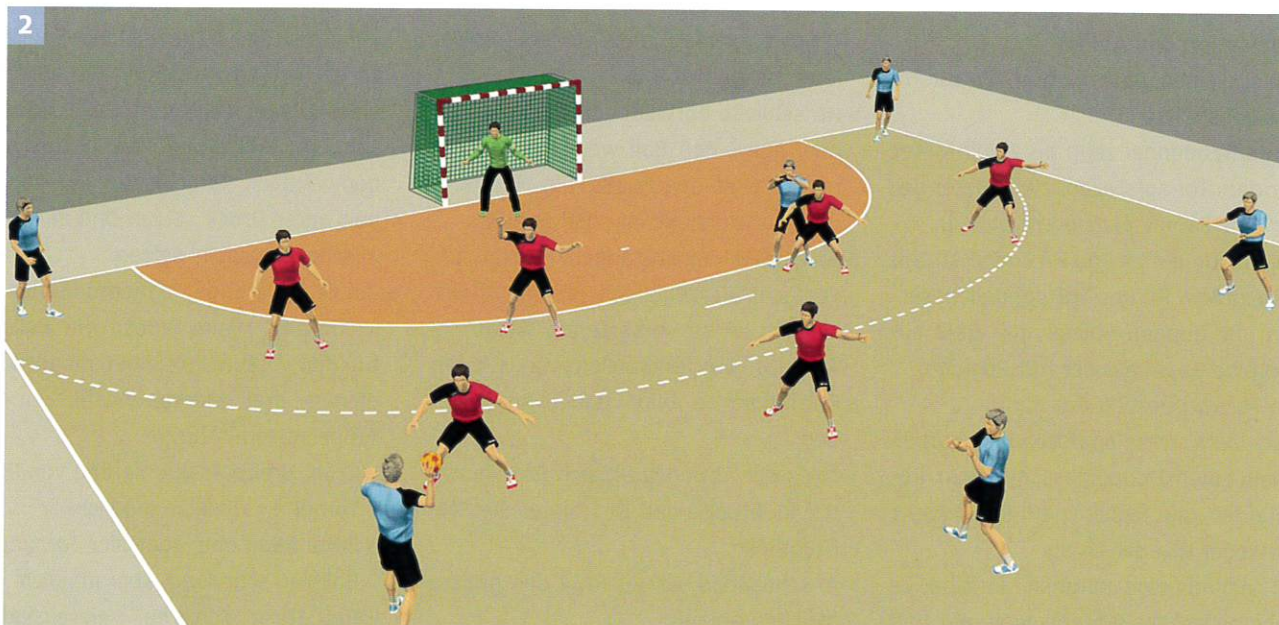
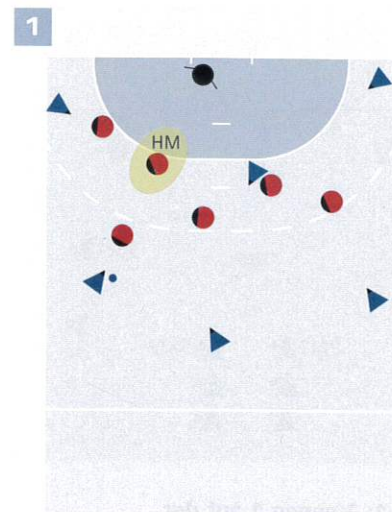
jeweils diagonal positionierten Kreisspieler (Abb. 2).

Hinten-Mitte (HM)

- > Der Hinten-Mitte ist der zentrale Verteidiger im Innenblock der 3:2:1-Abwehr; er ist für den Kreisläufer verantwortlich, der möglichst im Zentrum gehalten werden soll.
- > Ein generelles Ziel ist es dabei, dass HM möglichst lange das Zentrum besetzt hält, um von dort die anderen Abwehrspieler steuern und außerdem seine Sicherungs- und Hilfsfunktionen ausüben zu können.
- > Die Hauptaufgabe besteht dann auch in der Kommunikation mit den

anderen Abwehrspielern, z. B. bei der Übergabe/Übernahme des Kreisspielers oder beim Ansagen von Sperrern.

- > Als Libero agiert HM auf Ballseite (auch wenn der Kreisläufer ballfern steht!); so kann er bei Aktionen von RL bzw. RR, aber auch bei Aktionen von LA bzw. RA auf die Nahtstelle zwischen Außen- und Halbverteidiger helfen (Abb. 2).



Passkontinuum 1: Grundbewegungen von HR und HL

Organisation und Ablauf

- > Die Positionen KL und KR sowie HR und HL einfach besetzen.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL (RL1 mit Ball) und RR.
- > Die Angreifer stoßen jeweils torgefährlich Richtung Tor und spielen sich den Ball zu. Sie versuchen, in den 9-Meter-Raum einzudringen.
- > Die Verteidiger treten ihrem direkten Gegenspieler nach Ballabgabe des Mitspielers bis zur 9-Meter-Linie entgegen und nehmen ihn aktiv an.

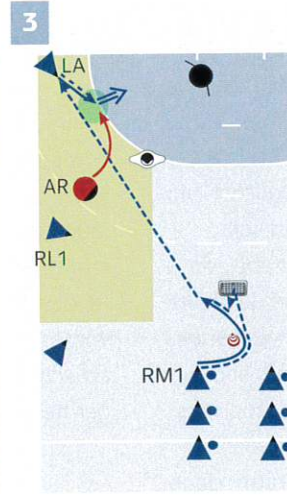
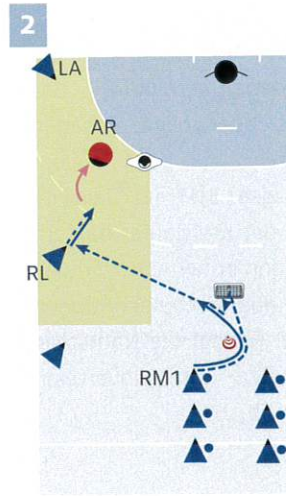
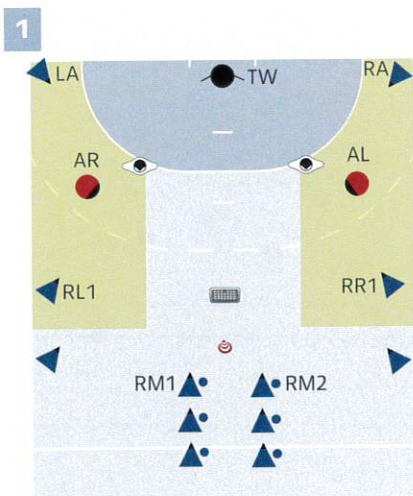
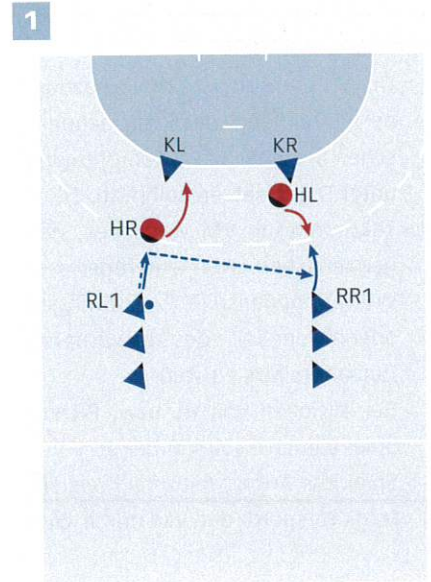
- > Auf der ballfernen Seite sinkt der Halbverteidiger zurück, um diagonale Anspiele zum ballfernen Kreisspieler zu verhindern.

Hinweis

- > Der Verteidiger verlässt seine defensive Position erst, wenn der Ball die Hand des benachbarten Angreifers verlässt.

Erweiterung

- > Diagonale Kreisanspiele sind erlaubt.



Übung 1: 2 gegen 1 auf der Außenposition

Organisation und Ablauf

- > Jeweils einen Abwehr-Dummy auf HL und HR stellen.
- > Einen Rebounder zehn bis zwölf Meter vor dem Tor aufstellen, zwei Meter davor eine Pylone platzieren (Abb. 1).
- > Die Positionen LA und RA sowie AL und AR einfach, RL und RR doppelt besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) bilden eine Gasse auf der RM-Position.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > RM1 läuft rechts an der Pylone vorbei, spielt einen Doppelpass mit dem Rebounder und spielt per Sprungwurf entweder RL oder LA an.
- > AR nimmt eine offensiv-antizipative Position an der 9-Meter-Linie ein und versucht, die Passwege zu blockieren.

- > Erhält RL den Ball, versucht AR, diesen offensiv zu attackieren und so unter Druck zu setzen, dass ein Weiterspielen misslingt (Abb. 2).
- > RL schließt entweder mit Torwurf ab oder spielt den Ball weiter zu LA, der mit Torwurf abschließt. Ein Rückpass vom Außenspieler ist nicht erlaubt.
- > Spielt RM1 einen langen Pass zu LA, versucht AR, regelrecht den Wurfwinkel von LA zu verkürzen (= Ablaufen; Abb. 3). Ein Umspielen von LA zur Spielfeldmitte wird dabei unterbunden.
- > Nach der Aktion stellt sich RM1 hinter der RL-Gruppe und RL1 hinter die RM-Gruppe an.
- > Anschließend startet RM2 den gegenläufigen Ablauf.

Hinweis

- > Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf der offensiv-antizipativen Spielweise der Außenverteidiger. Sie sollen in erster Linie nicht den Ball „klauen“, sondern RM1 durch Abwehrtäuschungen, aktiven Armeinsatz und Laufarbeit unter Druck setzen und ein dynamisches Passspiel stören.
- > Zur Orientierung und methodischen Erleichterung, wann jedoch ein Ballklau für den Außenverteidiger möglich ist, dienen drei Markierungsflecken als Ampelsystem (Abb. 4):
 - Grün: Breite Positionierung von RL in Tornähe = Ballklau möglich!
 - Gelb: RL in eher zentraler Tornähe = Ballklau schwierig, aber möglich
 - Rot: RL in Torferne = Herauslaufen und Ballklau ausgeschlossen.

Passkontinuum 2: Grundbewegungen von HR, HR und HM

Organisation und Ablauf

- > Die Positionen KL und KR sowie HR, HM und HL einfach besetzen.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich auf RL (RL1 mit Ball) und RR.
- > Die Angreifer stoßen jeweils torgefährlich Richtung Tor und spielen sich den Ball zu. Sie versuchen, in den 9-Meter-Raum einzudringen und den jeweils diagonalen Kreisspieler anzuspielen.
- > HR und HL treten ihrem direkten Gegenspieler nach Ballabgabe des Mitspielers bis zur 9-Meter-Linie entgegen und nehmen ihn aktiv an.

- > Auf der ballfernen Seite sinkt der Halbverteidiger zurück, um diagonale Anspiele zu KL bzw. KR verhindern.
- > HM schirmt KL bzw. KR jeweils hinter dem offensiv agierenden HR/HL ab.

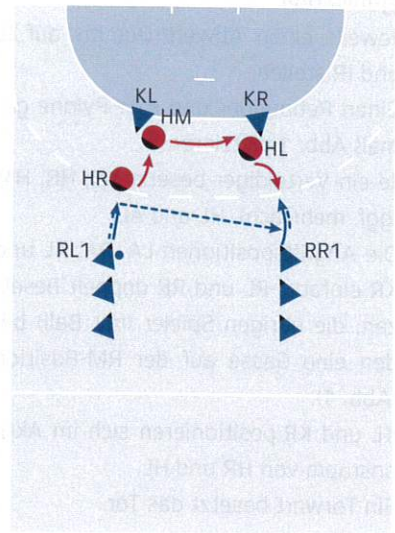
Hinweis

- > Der Halbverteidiger verlässt seine defensive Position erst, wenn der Ball die Hand des benachbarten Angreifers verlässt und HM den jeweiligen Kreisspieler übernimmt.

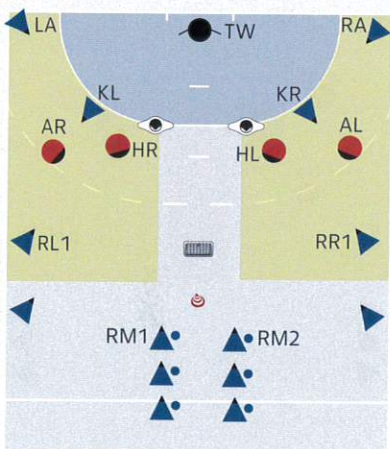
Erweiterung

- > Anspiele zum Kreisspieler auf der Ballseite sind erlaubt.

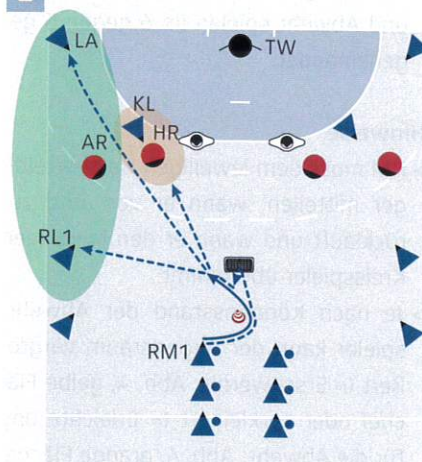
1



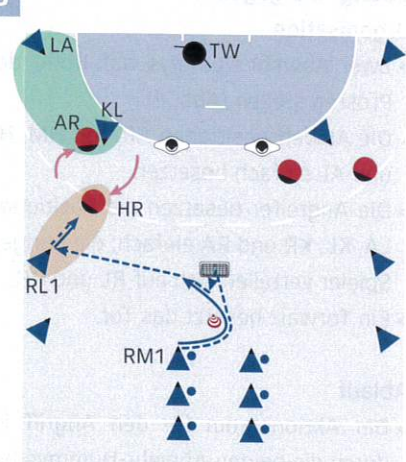
1



2



3



Übung 2: 4 gegen 3 mit breit positionierten Kreisspielern

Organisation

- > Je einen Abwehr-Dummy auf HL und HR stellen.
- > Einen Rebounder zehn bis zwölf Meter vor dem Tor aufstellen, zwei Meter davor eine Pylone platzieren.
- > Die Positionen LA, KL, KR und RA sowie AL, HL, HR und AR einfach, RL und RR doppelt besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) bilden eine Gasse auf der RM-Position (Abb. 1).
- > Hinweis: KL und KR nehmen eine statische Position im Aktionsraum von AR bzw. AL ein.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > Gleicher Auftakt wie in Übung 1; nach dem Doppelpass mit dem Rebounder spielt RM1 entweder RL1, KL oder LA an (Abb. 2).
- > Solange RM1 in Ballbesitz ist, verteidigt HR den Pass zu KL sowie AR die 1-gegen-2-Situation gegen RL1 und LA.
- > Spielt RM1 den Ball zu RL1 – Startsignal: der Ball verlässt die Hand von RM1 – sinkt AR in die Defensive zurück und HR tritt gegen RL1 hervor (Abb. 2, orange Fläche).
- > Spielt RL1 den Ball weiter zu LA, verteidigt AR eine 1-gegen-2-Situation gegen LA und KL (Abb. 3, grüne Fläche). Ein Rückpass zu RL1 ist nicht erlaubt.

Hinweis

- > AR stört durch seine aktive Spielweise nicht nur das Passspiel von RM1, sondern auch das Timing.
- > Der Sprungwurf von RM1 dient als methodische Erleichterung für die Abwehr, da RM1 den Ball in der Luft abspielen muss und Passtauschungen zunächst vermieden werden.

Übung 3: 4 gegen 3

Organisation

- > Jeweils einen Abwehr-Dummy auf IL und IR stellen.
- > Einen Rebounder und eine Pylone gemäß Abb. 1 platzieren.
- > Je ein Verteidiger besetzt AR, HR, HM (ggf. mehrfach), HL und AL.
- > Die Angriffspositionen LA, RA, KL und KR einfach, RL und RR doppelt besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) bilden eine Gasse auf der RM-Position (Abb. 1).
- > KL und KR positionieren sich im Aktionsraum von HR und HL.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > RM1 spielt einen Doppelpass mit dem Rebounder und versucht, per Sprungwurfpass entweder RL1, KL oder LA anzuspielden.
- > HM startet am aktionsfernen Abwehr-Dummy (Aktionsraum links = Start bei IL). Erst wenn RM den Rückpass vom Rebounder aufnimmt, startet HM Richtung KL.
- > Bei Ballbesitz von RM1 blockiert HR den Passweg von RM1 zu KL und AR agiert aktiv-antizipativ in einer 1-gegen-2-Situation gegen RL1 und LA.
- > Ist RL1 in Ballbesitz bzw. verlässt der Ball die Hand von RM1 Richtung RL1,

dann übernimmt HM KL und HR tritt offensiv gegen RL1 heraus (Abb. 2).

- > AR nimmt bei Ballbesitz RL1 eine defensive Position gegen LA ein.
- > RL1 hat folgende Optionen: Torabschluss, 1 gegen 1, Anspiel zu KL oder Abspiel zu LA.
- > Erhält LA den Ball, darf er entweder abschließen oder KL anspielen. Ein Rückpass zu RL ist nicht erlaubt.
- > Anschließend nimmt HM eine Position vor dem IR-Abwehr-Dummy ein und RM2 leitet den gegengleichen Ablauf ein (Abb. 3)

Übung 4: 6 gegen 5

Organisation

- > Zwei Abwehr-Dummys auf Höhe der Pfosten stellen (Abb. 1).
- > Die Abwehrpositionen AR, HR, HM, HL und AL einfach besetzen.
- > Die Angreifer besetzen die Positionen LA, KL, KR und RA einfach; die übrigen Spieler verteilen sich auf RL und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

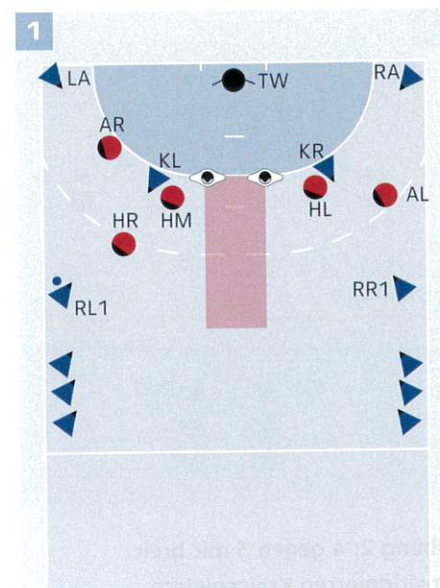
Ablauf

- > Der Aktionsraum für den Angriff ist durch die beiden Abwehr-Dummys begrenzt (Abb. 1; rote Fläche = Tabuzone).

- > RL1 bringt den Ball ins Spiel: Angriff und Abwehr spielen im 6 gegen 5 gegeneinander.

Hinweise

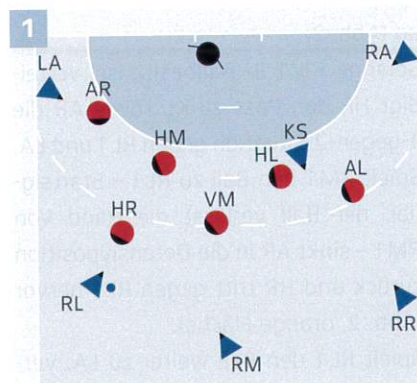
- > HM muss dem jeweiligen Halbverteidiger mitteilen, wann er vor- und zurückläuft und wann er den jeweiligen Kreisspieler übernimmt.
- > Je nach Könnensstand der Abwehrspieler kann der Aktionsraum vergrößert (= Erschwernis; Abb. 4, gelbe Fläche) oder verkleinert (= Erleichterung für die Abwehr; Abb. 4, orange Fläche) werden.



Übung 5: 6 gegen 6

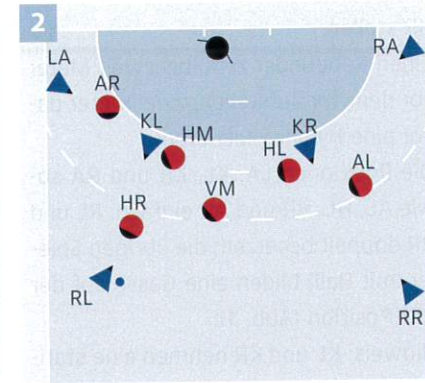
Organisation und Ablauf

- > Alle Positionen einfach besetzen.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die Spieler wenden die zuvor erarbeitete Abwehrspielweise auf den Positionen an:
- > HR/VM/HL treten gegen RL/RM/RR (bei Ballbesitz) offensiv heraus, nehmen diese etwa an der 9-Meter-Linie (VM etwas offensiver als HL und HR) an und versuchen, die Angreifer im Zweikampf zu kontrollieren.
- > HM versucht, permanent vor KM zu agieren und Anspiele abzuschirmen.

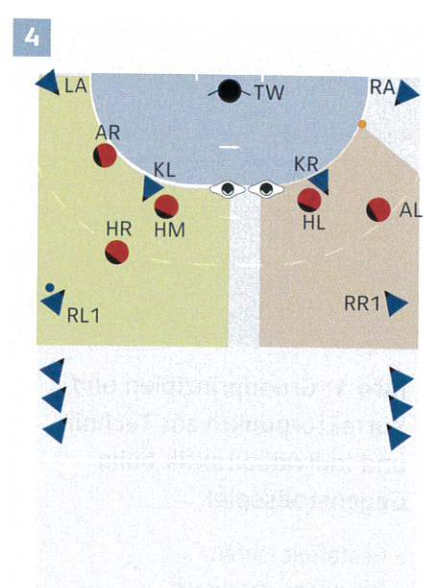
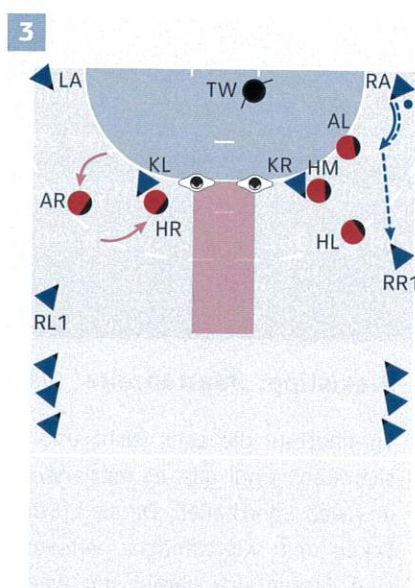
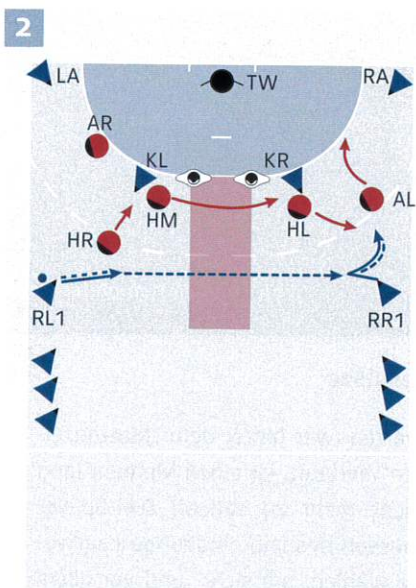
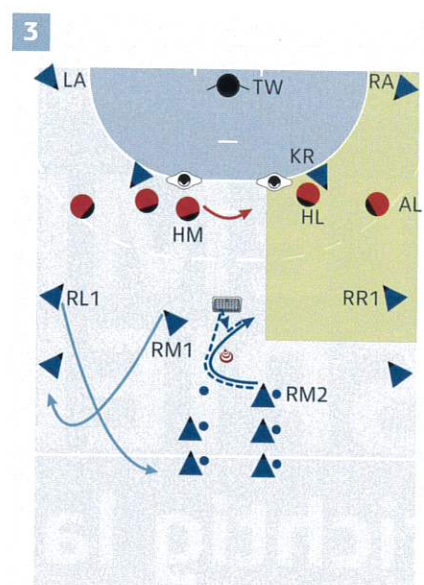
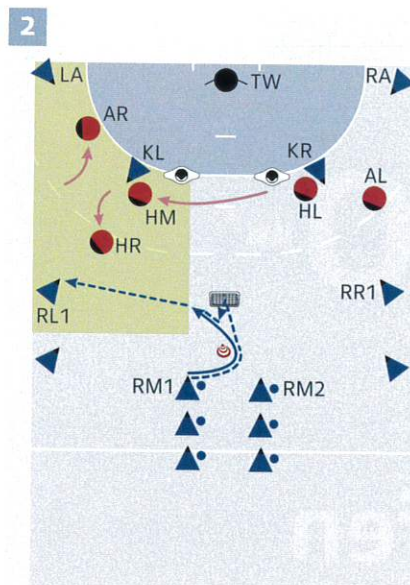
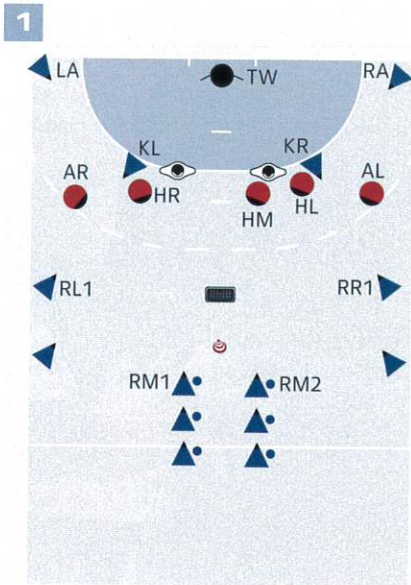


Erweiterungen

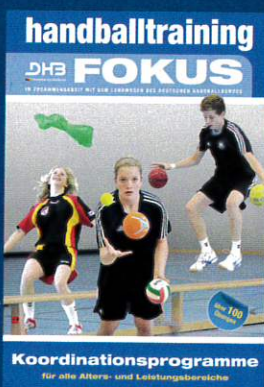
- > Jede Angriffseröffnung beginnt mit einem Übergang (Angriffsspiel mit zwei Kreisspielern).



- > In Abhängigkeit vom Alters- und Leistungsstand: 7-gegen-6-Angriff mit Herausnahme des Torwarts.



KOORDINATIONSSCHULUNG



... in komplexe Organisationsformen einbinden - eine Option für den unteren und mittleren Leistungsbereich.

handballtraining FOKUS:
Koordinationsprogramme
 80 S. • 12,80 €

0251/23005-11



Eine Übungssammlung
zur Schulung der Passtechnik

TEMPO- SPIEL

richtig laufen und sicher passen

Erfolgreiches Gegenstoßspiel kann nur gelingen, wenn Ihre Spieler über das erforderliche technische und individualtaktische Rüstzeug verfügen. Das heißt vor allem: Sie müssen in der Lage sein, bei höchstem Tempo und mit variablen Laufwegen harte und genaue Pässe zu spielen.

Von Thomas Hammerschmidt

Info 1: Grundprinzipien und Korrekturpunkte zur Technik und Individualtaktik beim Gegenstoßspiel

- > Gestaffelt laufen.
- > Passwege verkürzen.
- > Nicht im Passschatten bleiben.
- > Nach Möglichkeit direkte, harte Pässe spielen.
- > Mit hoher Armführung passen.
- > Schlagwurfpass sind zu bevorzugen (keine Unterhand-/Handgelenkpässe).
- > Nach Möglichkeit Pässe aus dem Lauf spielen (nicht springen, einstemmen, Seitwärtsschritte ausführen oder stehenbleiben).

Praxistipp: „Mattenzelte“ als Hindernisse

Turnmatten, die sehr leicht und in sich stabil sind, gibt es mittlerweile in vielen Sporthallen. Da sie an den Ecken mit Klettträgern versehen sind, lassen sich daraus mit wenig Aufwand „Mattenzelte“ bauen: Einfach zwei Matten zeltförmig so gegeneinander stellen, dass dieselbe Klettart oben ist und sie dann mit selbstgefertigten Klettstreifen (dafür das Klett-Gegenstück nehmen) verbinden. Die unteren Mattenecken werden mit einem längeren Verbindungsstück (z. B. Bauband mit Klettstreifen an den Enden) gesichert, damit die Matten nicht auseinanderrutschen.

Die „Mattenzelte“ lassen sich gerade bei Gegenstoßpassformen hervorragend einsetzen, da sie mit ihrem stattlichen Ausmaß (Höhe 2 m, Breite 1 m) einen großen „Passschatten“

werfen (wer hinter dem „Mattenzelten“ herläuft, ist einen Moment lang nicht mehr zu sehen): Die Spieler müssen deshalb eindeutige Laufwege wählen, um sicht- und vor allem anspielbar zu sein.



Mattenzelte eignen sich beim Gegenstoßtraining hervorragend als Hindernis.

Der vorliegende Beitrag aus ht 9+10/2011 hat nicht an Aktualität verloren: Er greift die Grundideen des damaligen dänischen Junioren-Nationaltrainers Ole Nørgaard aus ht 4/2011 auf und entwickelt daraus zahlreiche Übungsformen für das Aufbautraining sowie den unteren und mittleren Leistungsbereich, in denen die Schulung einer gegenstoßorientierten Passtechnik in Kontinua sowie in Trainingsformen mit einfachen Pass- und Wurfentscheidungen im Mittelpunkt steht.

Vorstart-Aufgaben zur gezielten Steuerung

Allen dargestellten Übungen ist gemein, dass die Spieler, bevor sie zum Gegenstoß sprinten, eine sogenannte Vorstart-Aufgabe absolvieren: Dazu führen sie Stepwork über ausgelegte Turnmatten aus (siehe Info 2). Natürlich können hier andere Bewegungsaufgaben gestellt werden und alternative Geräte (Fahrradreifen, Schaumstoffbalken etc.) zum Einsatz kommen. Neben der Vorbelastung durch abwehrspezifische Beinarbeit bringt die Vorstart-Aufgabe auch einige organisatorische Vorteile mit sich:

1. Die Wartezeiten zwischen den Abläufen werden sinnvoll verkürzt.
2. Die Spieler starten nicht irgendwann, sondern zu einem genau definierten Zeitpunkt zum Gegenstoß – das sorgt dafür, dass schon der (Auftakt-)Pass des Torwarts spielnah ausgeführt wird.

3. Der Start zum Gegenstoß lässt sich gezielt so steuern, dass die Spieler gestaffelt nach vorn laufen bzw. bogenförmig wegsprinten, wodurch sie für den Torwart besser anspielbar sind (siehe Info 3).

Detailliert korrigieren und Tempo einfordern

Bei der Durchführung der Übungsformen liegt das Augenmerk auf der präzisen Korrektur der Passtechnik sowie der grundlegenden individualtaktischen Grundprinzipien (siehe Info 1). Dabei ist es unerlässlich, immer wieder einzufordern, dass die Spieler mit vollem Tempo agieren, auch wenn das zur Folge hat, dass nicht jeder Pass ankommt bzw. gefangen wird.

Gerade die Passkontinua ermöglichen hohe Wiederholungszahlen selbst bei größeren Gruppen und sind deshalb besonders zur Automatisierung und Perfektionierung der Passtechnik und Laufwege geeignet.

Info 2: Abwehrspezifische Beinarbeit an Turnmatten als Vorstart-Aufgabe

Vor dem Start zum Gegenstoß führt der Spieler spielnah schnelle Seitwärtsbewegungen über die Matte aus. Dabei überquert er die Matte mit zwei Bodenkontakten (Bild 2), aber ohne Überkreuzschritte. Im Umkehrpunkt berühren beide Füße den Boden neben der Matte (Bilder 1 und 3).

5 bis 10 Sekunden mit höchster Intensität arbeiten

„Die Spieler sollen die Voraufgabe an den Matten mit höchster Intensität absolvieren – mit einer kurzen Belastungsdauer von 5 bis 10 Sekunden, damit sie auch beim nachfolgenden Gegenstoß noch das erforderliche Tempo entwickeln können. Bei den Passkontinua ergibt sich diese Belastungszeit dadurch, dass die nächsten Spieler immer dann mit den Steps beginnen, sobald die vorherigen die Matten verlassen haben, um zum Gegenstoß zu starten. Als spielnahe Ergänzung bietet es sich an, die Spieler gleichzeitig abwehrspezifische Armbewegungen ausführen zu lassen.“



Im Umkehrpunkt sind beide Füße neben der Matte.



Die Turnmatte wird mit zwei Bodenkontakten überwunden.



Nach dem Doppelkontakt am Boden sofort in Gegenrichtung starten.

Fotos: Thomas Hammerschmidt

Info 3: Versetzter Start von der Matte zum Gegenstoß

Beim Start zum Gegenstoß verlassen die Spieler der zweiten Welle die Matte auf einer Seite (Bild 1a), hinterlaufen sie (Bild 1b) und sprinten auf der anderen Seite nach vorn, um den Pass vom Torwart anzunehmen (Bild 1c). Die Spieler der ersten Welle verlassen die Matte direkt auf der Seite, auf der sie zum Gegenstoß wegsprinten.

Spieler der ersten und zweiten Welle laufen gestaffelt

„Beim Zusammenspiel von 1. und 2. Welle sind gestaffelte Laufwege ganz entscheidend. Der versetzte Start von den Matten erleichtert diese Staffe- lung: Die Spieler der zweiten Welle starten dadurch, dass sie ihre Matte zunächst hinterlaufen müssen, später als die Spieler der ersten Welle, die direkt und deshalb mit Vorsprung nach vorne sprinten. Außerdem führt das Hinterlaufen der Matte automatisch zu einem bogenförmigen Lauf- weg der Spieler – eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass der Pass des Torwarts in der Vorwärtsbewegung angenommen werden kann.“



1a Die Matte nach rechts verlassen ...



1b ... und danach mit Blick nach vorn hinter- laufen.



1c Zum Torwart orientieren, aber weiter bo- genförmig nach vorn sprinten.

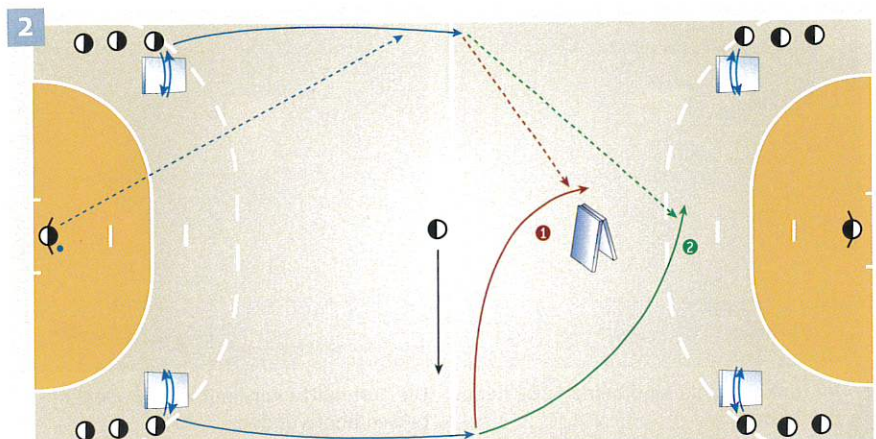
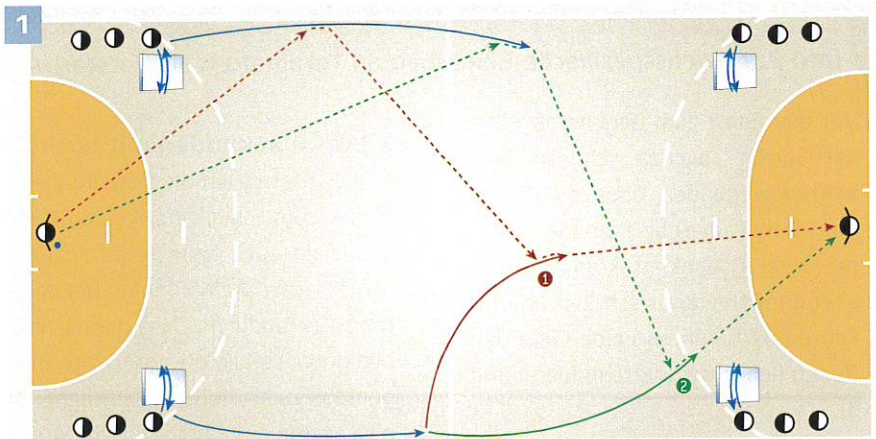
Übung 1: Passkontinua für zwei Außenverteidiger

Organisation und Ablauf

- > An beiden Toren werden Turnmatten auf der AL- bzw. AR-Position ausge- legt.
- > Die Spieler bilden 2er-Gruppen und verteilen sich an beiden Toren auf die Positionen AL und AR.
- > In beiden Toren ist ein Torwart.
- > Nach der Vorstart-Aufgabe an den Matten startet das erste Spielerpaar auf Zeichen des Torwarts zum Gegen- stoß: Der Torwart spielt beliebig einen der beiden an, der andere verkürzt den Passweg (wenn der TW-Pass kurz er- folgt; s. Abb. 1, Möglichkeit ①) bzw. bleibt auf der Außenspur (wenn der TW-Pass lang ist; Möglichkeit ②)

Variation

- > Zusätzlicher Verteidiger an der Mittel- linie; TW muss erkennen, welchen Spieler er anspielen kann; der andere läuft so, dass er anspielbar ist (Abb. 2; Möglichkeit ①/②).



Übung 2: Passkontinua für Halb- und Außenverteidiger

Organisation und Ablauf

- > An beiden Toren werden Turnmatten ausgelegt, je eine auf der HL- bzw. AL-Position.
- > Die Spieler bilden 2er-Gruppen und verteilen sich an beiden Toren auf die Positionen HL und AL.
- > In beiden Toren ist ein Torwart.
- > Die Spieler der ersten 2er-Gruppe absolvieren zunächst die Vorstart-Aufgabe an den Matten.
- > Auf Zeichen des Torwarts (der bereits den Spielball hat) starten die Spieler zum Gegenstoß: AL verlässt die Matte direkt und sprintet entlang der Seitenlinie nach vorn, HL verlässt die Matte versetzt und sprintet dann bogenförmig nach vorne. Er erhält den Pass vom Torwart vor der Mittellinie und spielt weiter zu AL, der aus vollem Tempo zum anderen Torwart passt.
- > Dieser Pass zum Torwart ist das Startsignal für das erste Paar am anderen Tor (und alle weiteren), das auf die gleiche Weise in die Gegenrichtung startet usw.
- > Sobald ein Paar zum Gegenstoß gestartet ist, beginnen die nächsten Spieler mit der Vorstart-Aufgabe.

Variationen

Rückpass Außen- zu Halbverteidiger

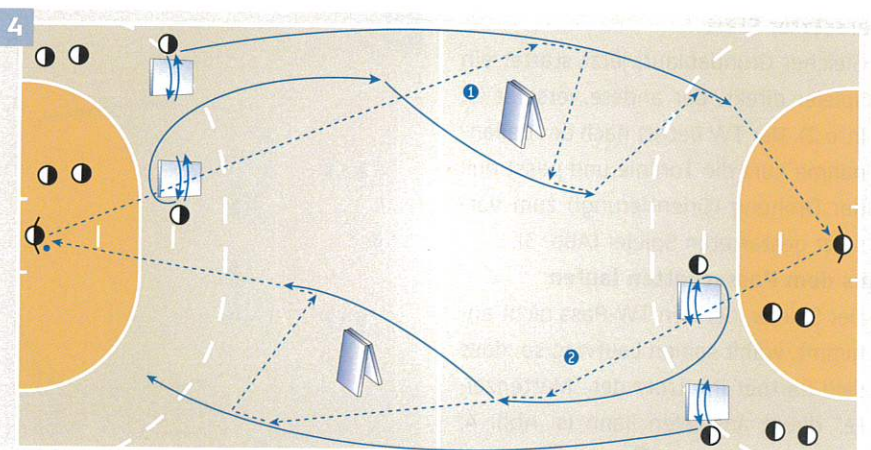
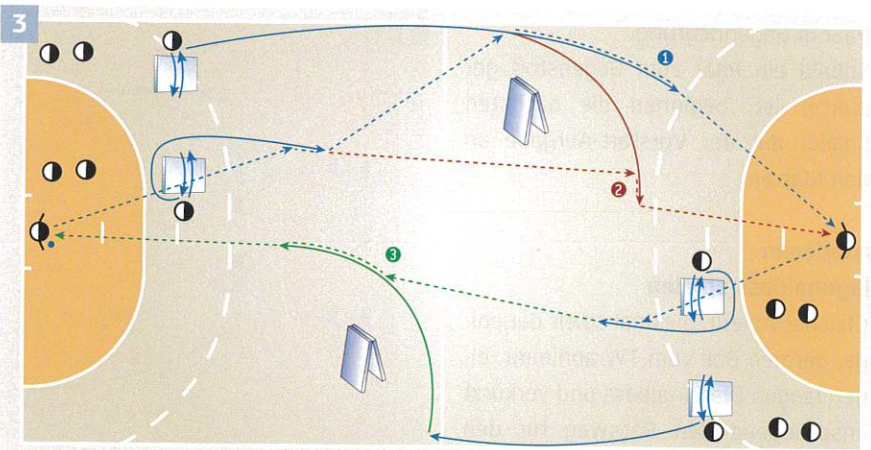
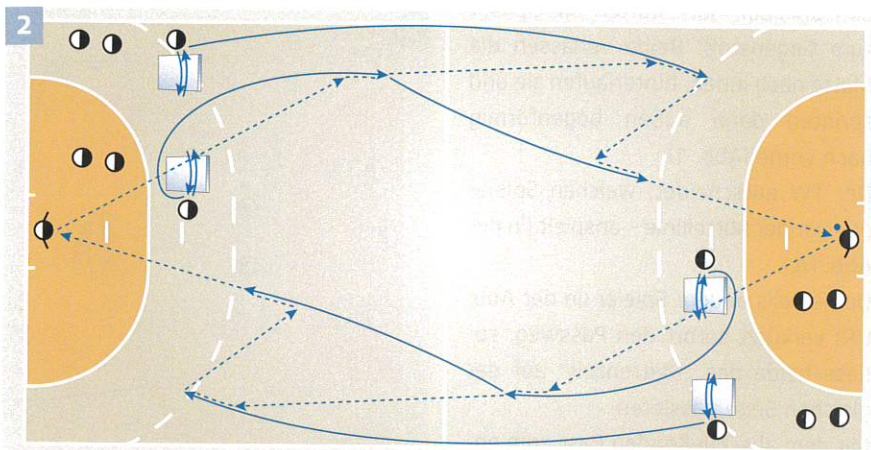
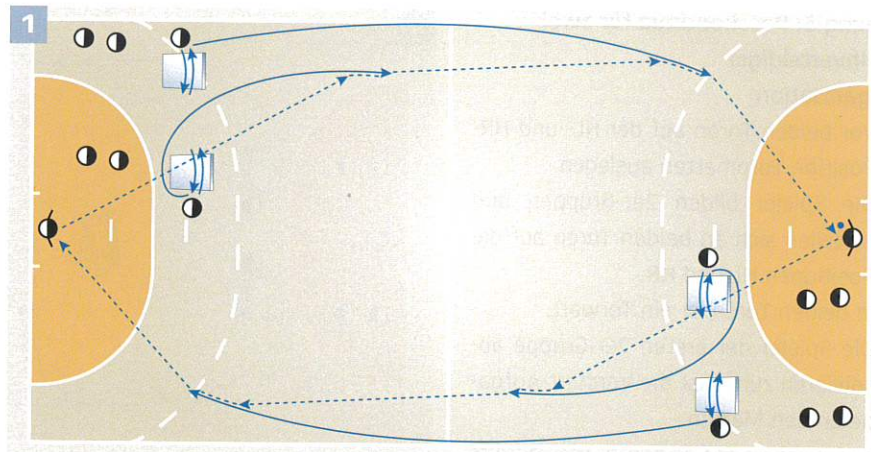
- > Gleicher Ablauf, aber AL spielt zusätzlich einen Rückpass zum nachlaufenden HL (Abb. 2).

Aus dem Passschatten laufen

- > Die aufgestellten „Mattenzelte“ sorgen dafür, dass die Passwege gestört werden. AL hat die Aufgabe, seinen Laufweg so zu wählen, dass der Pass von HL möglich ist (mögliche Laufwege s. Abb. 3; Möglichkeit ①, ② oder ③).

Torwart: langer oder kurzer Pass

- > Nach der Ballannahme führt der Torwart einen Liegestütz (eine Hand auf dem Ball) aus und entscheidet anschließend, ob ein Langpass zum AL möglich ist (wenn dieser sich noch nicht hinter dem „Mattenzelt“ befindet), oder ob er per Kurzpass zu HL spielt (Abb. 4; Pässe ① oder ②).



Übung 3: Passkontinua für zwei Halbverteidiger

Organisation

- > Vor beiden Toren auf der HL- und HR-Position Turnmatten auslegen.
- > Die Spieler bilden 2er-Gruppen und verteilen sich an beiden Toren auf die Positionen HL und HR.
- > In beiden Toren ist ein Torwart.
- > Die Spieler der ersten 2er-Gruppe absolvieren zunächst die Vorstart-Aufgabe an den Matten.
- > Auf Zeichen des Torwarts (der bereits den Spielball hat) starten die Spieler zum Gegenstoß: Beide verlassen die Matte nach innen, hinterlaufen sie und sprinten dann außen bogenförmig nach vorne (Abb. 1).
- > Der TW entscheidet, welchen Spieler er – vor der Mittellinie – anspielt (in der Abb. HL).
- > Der jeweils andere Spieler (in der Abb. HR) verkürzt sofort den Passweg, sodass beide das „Mattenzelt“ auf der gleichen Seite passieren.
- > Mit dem abschließenden Pass zum anderen Torwart startet das nächste Paar in Gegenrichtung.
- > Sobald ein Paar zum Gegenstoß gestartet ist, beginnen die nächsten Spieler mit der Vorstart-Aufgabe an den Matten.

Variationen

Diagonalpass spielen

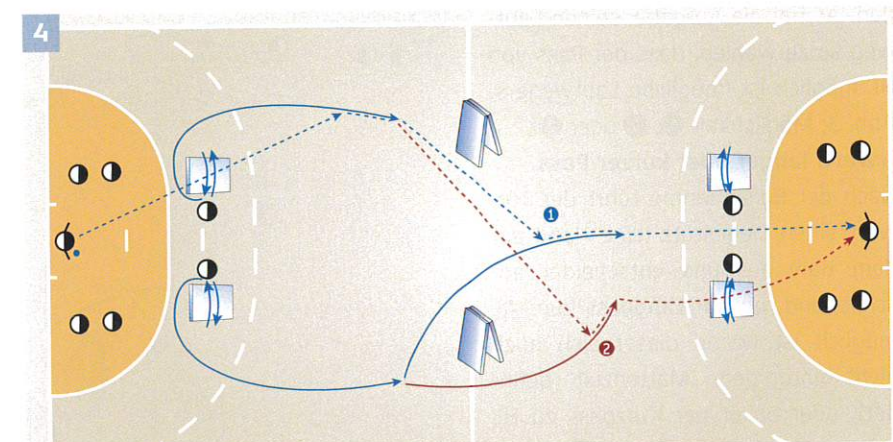
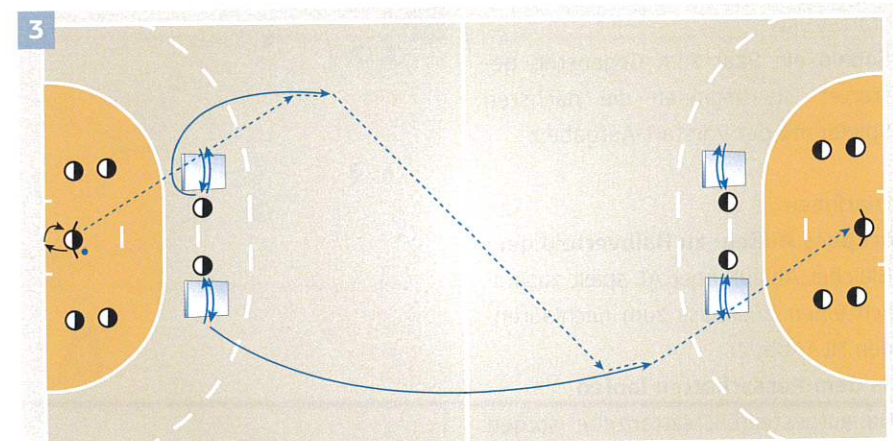
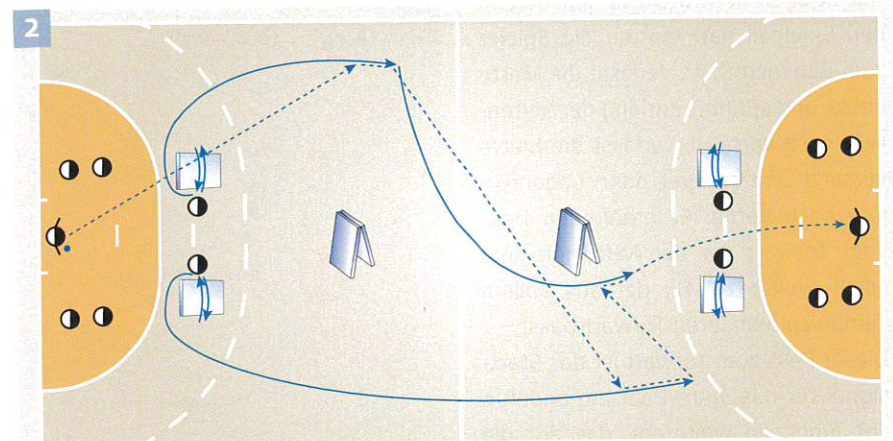
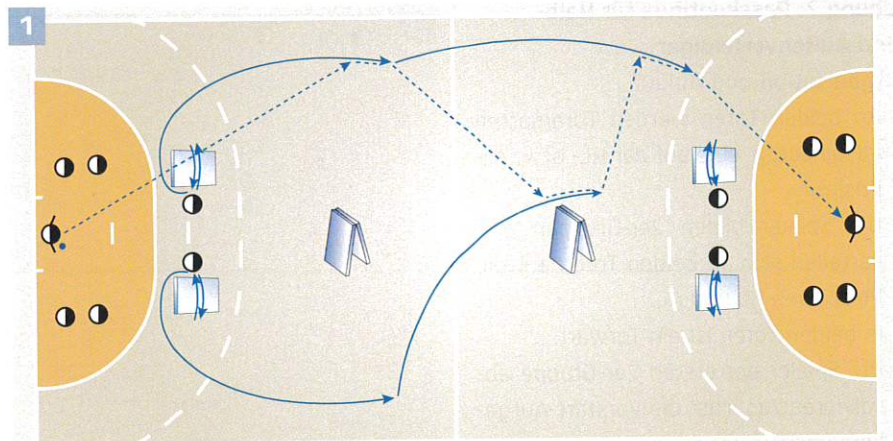
- > Gleicher Ablauf, diesmal spielt derjenige, der den Ball vom TW annimmt, einen langen Diagonalpass und verkürzt anschließend den Passweg für den Rückpass (Abb. 2).

Versetzter Start

- > Gleicher Grundablauf; jetzt startet ein Spieler direkt, der andere versetzt (s. Info 2). Der TW betritt nach der Ballannahme kurz die Torlinie und passt aus der Drehung (Orientierung!) zum versetzt gestarteten Spieler (Abb. 3).

Aus dem Passschatten laufen

- > Der Spieler, der den TW-Pass nicht annimmt, wählt seinen Laufweg so, dass sein Partner ihn trotz der „Mattenzelte“ direkt anspielen kann (s. Abb. 4; mögliche Laufwege ① oder ②).



Übung 4: Gegenstoß-Abschluss für Halb- und Außenverteidiger

Organisation

- > An einem Tor werden Turnmatten ausgelegt, je eine auf der HL- und AL-Position.
- > Die Spieler bilden 2er-Gruppen und verteilen sich auf die Positionen HL und AL.
- > In der anderen Hälfte steht ein Verteidiger (HR-Position an der 9-m-Linie).
- > In beiden Toren ist ein Torwart.
- > Die Übung auch mit HR/AR durchführen.

Ablauf

- > Die Spieler der ersten 2er-Gruppe absolvieren zunächst die Vorstart-Aufgabe an den Matten.
- > Auf Zeichen des Torwarts (der bereits den Spielball hat) starten die Spieler versetzt zum Gegenstoß.
- > HL erhält den Pass vom Torwart vor der Mittellinie und spielt weiter zu AL, der je nach Verhalten des Verteidigers entscheidet, ob er selbst wirft oder zum Partner zurückpasst, der dann abschließt (s. Abb. 1, Möglichkeiten ① oder ②).

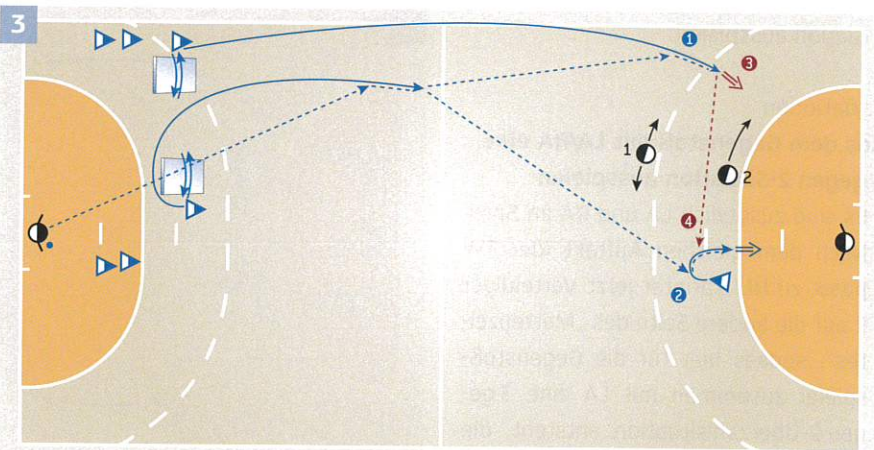
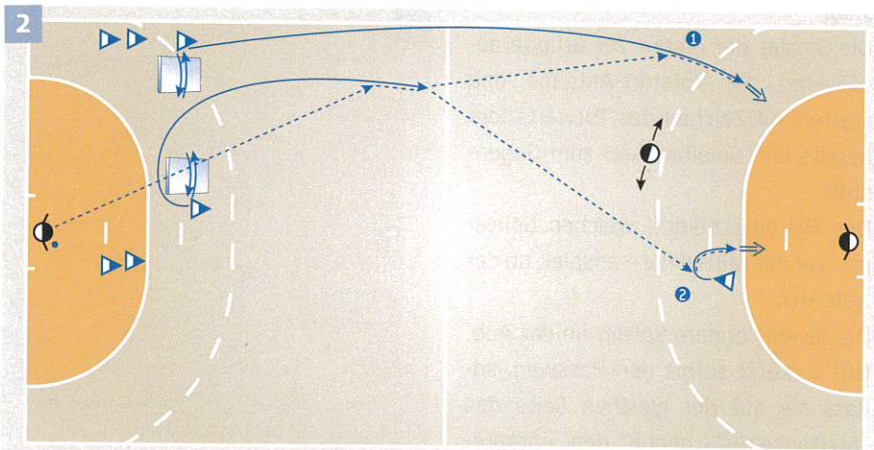
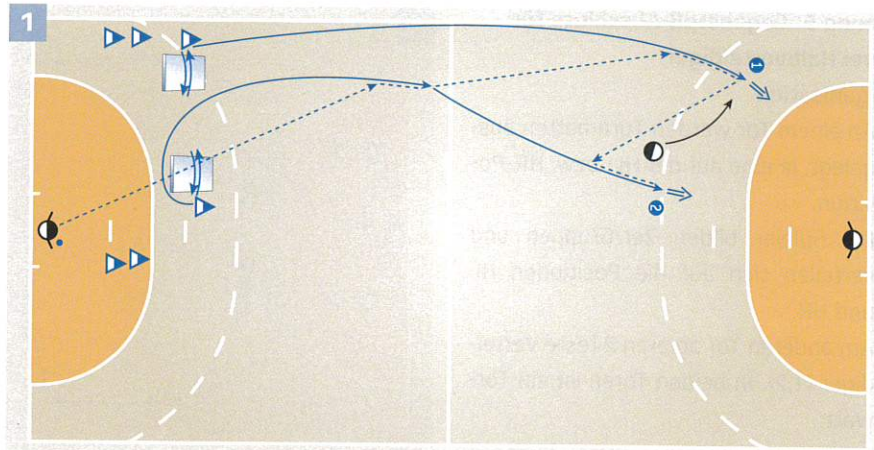
Variationen

Passentscheidung HL

- > Es gibt zusätzlich einen festen Kreisspieler in der anderen Hälfte. Nach gleichem Auftakt entscheidet HL (bei vollem Tempo!) je nach Verhalten des Verteidigers, ob er zu AL passt oder den Kreisspieler anspielt (s. Abb. 2, Möglichkeiten ① oder ②).

Passentscheidung HL – Abschlussentscheidung AL

- > Gleicher Ablauf wie vorher; ein zusätzlicher Verteidiger (2) sitzt auf der 6-m-Linie in der anderen Hälfte. Zunächst entscheidet HL wie vorher (Pass zu AL oder zum Kreisspieler; s. Abb. 3, Möglichkeiten ① oder ②). Wenn AL den Ball erhält, kann Verteidiger 2 aufspringen und AL angreifen. AL entscheidet, ob er selbst werfen kann oder zum Kreisspieler passt (s. Abb. 3, Möglichkeiten ③ oder ④).



Verteidiger lenken

„Bei diesen Übungen wird der Abschluss aus dem Gegenstoß geschult. Außerdem sollen die Spieler das Verteidiger-Verhalten erkennen und richtige Pass- (Welcher Mitspieler ist frei?) bzw. Abschlussentscheidungen (Werfe ich selbst oder spiele ich ab?) treffen – und das bei höchstem Lauftempo. Gerade zu Beginn ist es erforderlich, die Verteidiger zu instruieren: Sie sollen klar die eine oder die andere Entscheidung erzwingen. Aus diesem Grund sitzt Verteidiger 2 in der letzten Variation solange auf der 6-m-Linie, bis AL den Pass von HL erhält. Ansonsten besteht die Gefahr, dass er ihn schon im Moment der Ballannahme erreicht und ein Weiterspielen nicht mehr möglich ist.“

Übung 5: Gegenstoß-Abschluss für zwei Halbverteidiger

Organisation

- > An einem Tor werden Turnmatten ausgelegt, je eine auf der HL- bzw. HR-Position.
- > Die Spieler bilden 2er-Gruppen und verteilen sich auf die Positionen HL und HR.
- > Am anderen Tor agieren 2 feste Verteidiger (1,2). In beiden Toren ist ein Torwart.

Ablauf

- > Die Spieler der ersten 2er-Gruppe absolvieren die Vorstart-Aufgabe und starten auf Zeichen des Torwarts (der bereits den Spielball hat) zum Gegenstoß.
- > Der TW entscheidet, welchen Spieler er – vor der Mittellinie – anspielt (in der Abb. HL).
- > Der jeweils andere Spieler (in der Abb. HR) verkürzt sofort den Passweg, sodass sie auf der gleichen Seite des „Mattenzeltes“ gegen den entsprechenden Verteidiger die 2 gegen 1-Situation ausspielen.

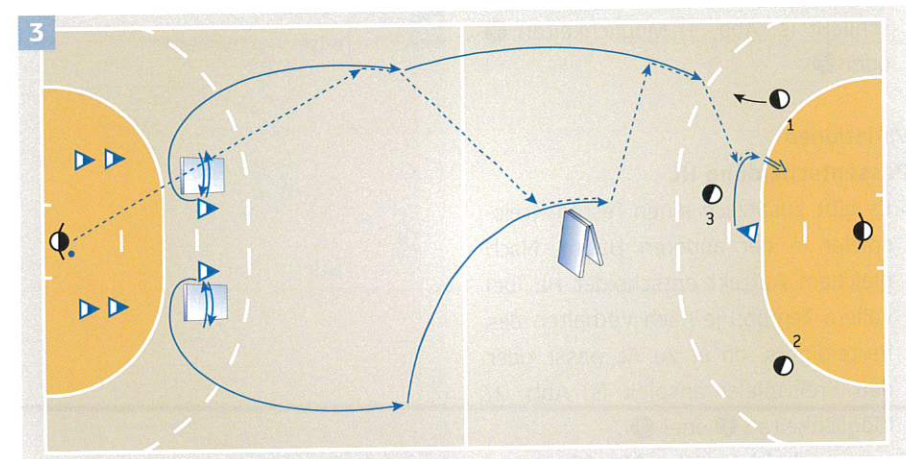
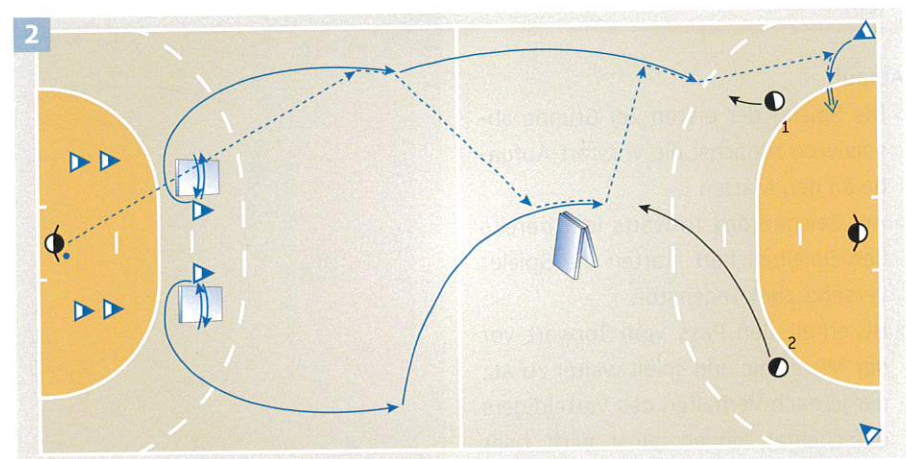
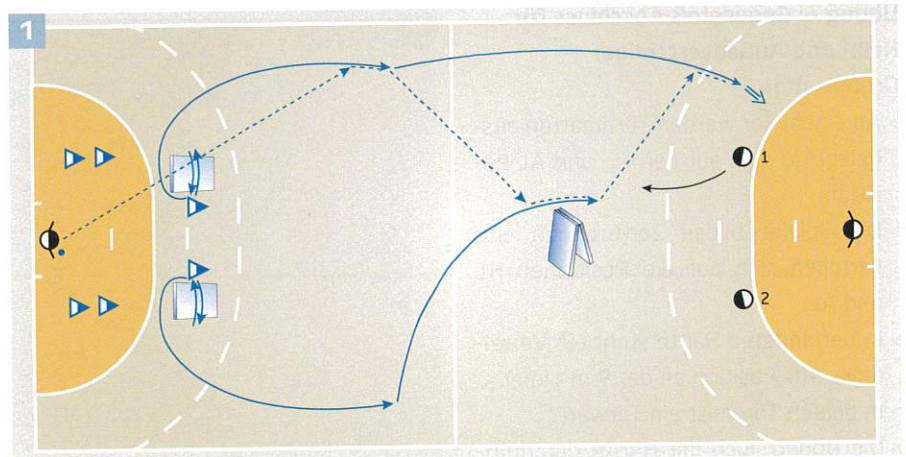
Variationen

Aus dem Gegenstoß mit LA/RA eine 3 gegen 2-Situation ausspielen

- > Es sind zusätzlich LA und RA im Spiel. Nach dem gleichen Auftakt (der TW passt zu HL) sprintet jetzt Verteidiger 2 auf die andere Seite des „Mattenzeltes“, sodass hier für die Gegenstoßspieler zusammen mit LA eine 3 gegen 2-Überzahlsituation entsteht, die sie aus dem Tempospiel lösen sollen.

Aus dem Gegenstoß mit dem Kreisspieler eine 3 gegen 2-Situation ausspielen

- > Es sind zusätzlich ein Verteidiger (3) und ein Kreisspieler im Spiel, die sich immer auf die Seite des „Mattenzeltes“ verschieben, auf der der Gegenstoß abgeschlossen wird. So entsteht für die Gegenstoßspieler zusammen mit dem Kreisspieler eine 3 gegen 2-Überzahlsituation, die sie aus dem Tempospiel lösen sollen.



Aus dem Tempospiel direkt den Abschluss suchen

„Bei dieser Übung und den Variationen kommt es darauf an, dass die Gegenstoßspieler die Überzahlverhältnisse (2 gegen 1 bzw. 3 gegen 2) auf direktem Wege ausspielen. Das bedeutet, dass sie ohne größere Temporeduzierung und mit möglichst wenigen Pässen die bestmögliche Abschlussituation herbeiführen und nicht etwa ins Positionsspiel übergehen. Das setzt voraus, dass sie in Tornähe die Verteidiger durch torgefährliches Verhalten zu einer Reaktion zwingen, ohne sich festmachen zu lassen. Die mitspielenden Außen- bzw. Kreisspieler werden dabei lediglich zum Abschluss freigespielt; sie dienen nicht als Anspielstation.“

Übung 6: Gegenstoß-Abschluss für einen Hinten-Mitte und zwei Außenverteidiger

Organisation

- > An einem Tor werden 3 Turnmatten ausgelegt, eine auf der HM-, eine auf der AL- und eine auf der AR-Position.
- > Die Spieler bilden 3er-Gruppen und verteilen sich auf die Positionen HM, AL und AR. In beiden Toren ist ein Torwart.

Ablauf

- > Die Spieler der ersten 3er-Gruppe absolvieren die Vorstart-Aufgabe und starten auf Zeichen des Torwarts (der bereits den Spielball hat) zum Gegenstoß.
- > Der TW spielt HM (der die Matte beliebig nach links oder rechts verlässt) vor der Mittellinie an.
- > HM spielt weiter zu einem der beiden Außenverteidiger (z. B. AR), der andere (AL) läuft sofort vor dem „Mattenzelt“ her, um den Passweg zu verkürzen, und kann nach der Ballannahme selbst abschließen (Abb. 1; Möglichkeit ①) oder zu AR zurückpassen (Möglichkeit ②).

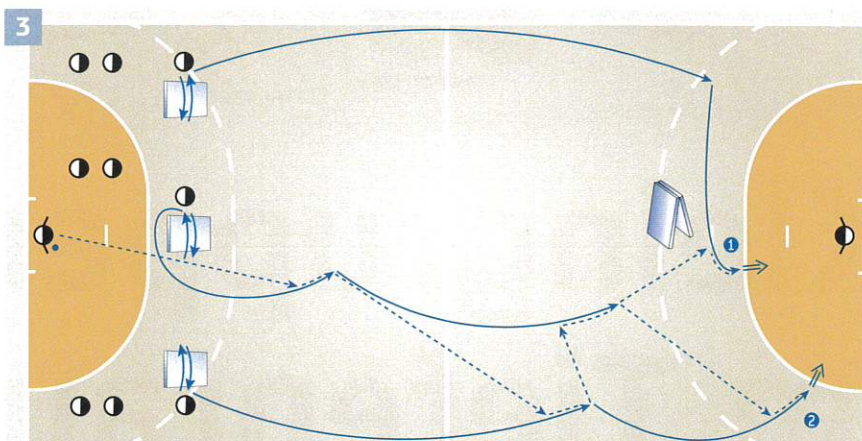
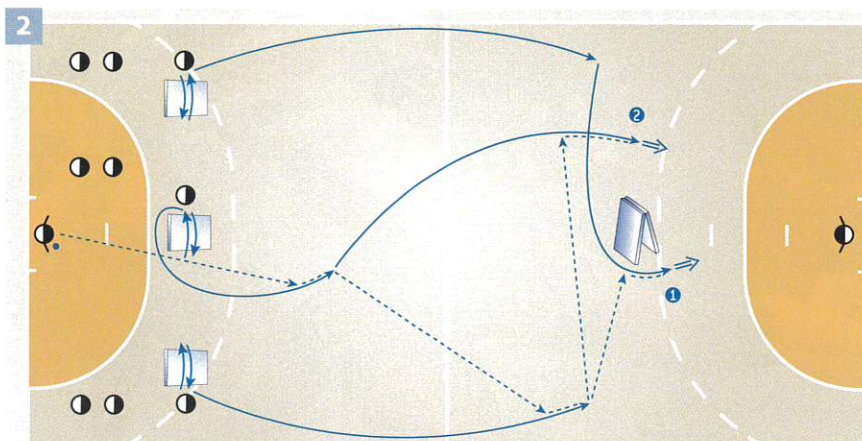
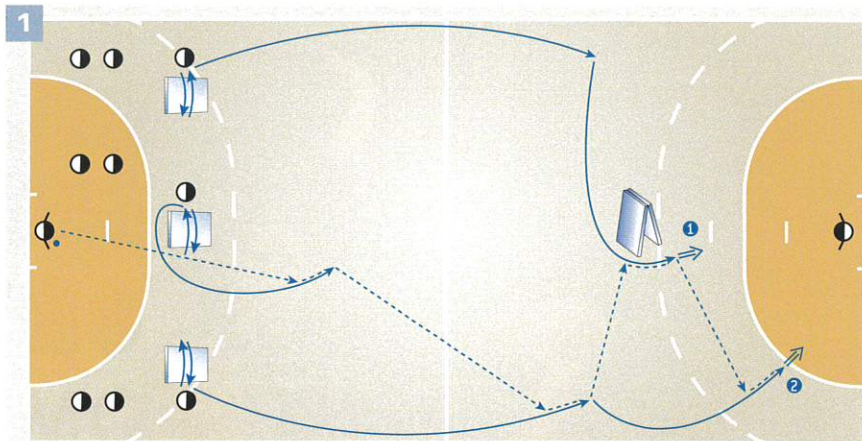
Variationen

Kurzer Pass oder langer Pass

- > Gleicher Ablauf wie vorher; der Außenverteidiger, der nicht vom HM angespielt wurde (z. B. AL, siehe Abb. 2), verkürzt erneut den Passweg um das „Mattenzelt“ herum. Gleichzeitig läuft HM in seinem Rücken auf der anderen Seite am „Mattenzelt“ vorbei. AR entscheidet jetzt, ob er den kurzen Pass zu AL oder den langen Pass zu HM wählt. HM darf nicht in den Passschatten laufen, der lange Pass wird schräg nach hinten gespielt.

Der ballferne Außenverteidiger läuft ein

- > Nach dem bekannten Auftakt spielt HM den Ball weiter zu AR. Mit dem Rückpass zu HM hinterläuft AL das Mattenzelt, sodass HM zwischen dem Pass zu AR bzw. dem jetzt als Kreispieler agierenden AL wählen kann.



Passentscheidungen ohne Tempoverlust

„Der Schwerpunkt dieser Übung und ihrer Variationen liegt auf den Passentscheidungen: Nach dem Pass vom Torwart soll der Spieler auf der Hinten-Mitte-Position sofort entscheiden, ob er den Außenverteidiger auf ‚seiner‘ Seite oder den entfernten Außenverteidiger anspielt. Wenn beispielsweise AR diesen Pass erhält, hat er mehrere Passalternativen: Abspiel zu AL, der den Passweg vor dem ‚Mattenzelt‘ verkürzt (siehe Abbildung 2) bzw. hinter dem ‚Mattenzelt‘ einläuft (siehe Abbildung 3); Abspiel zum Hinten-Mitte, der parallel mitlaufen (siehe Abbildung 3) oder raumentlastend wegziehen kann (siehe Abbildung 2). Wichtig: Alle Pässe sollen möglichst ohne Tempoverlust gespielt werden!“

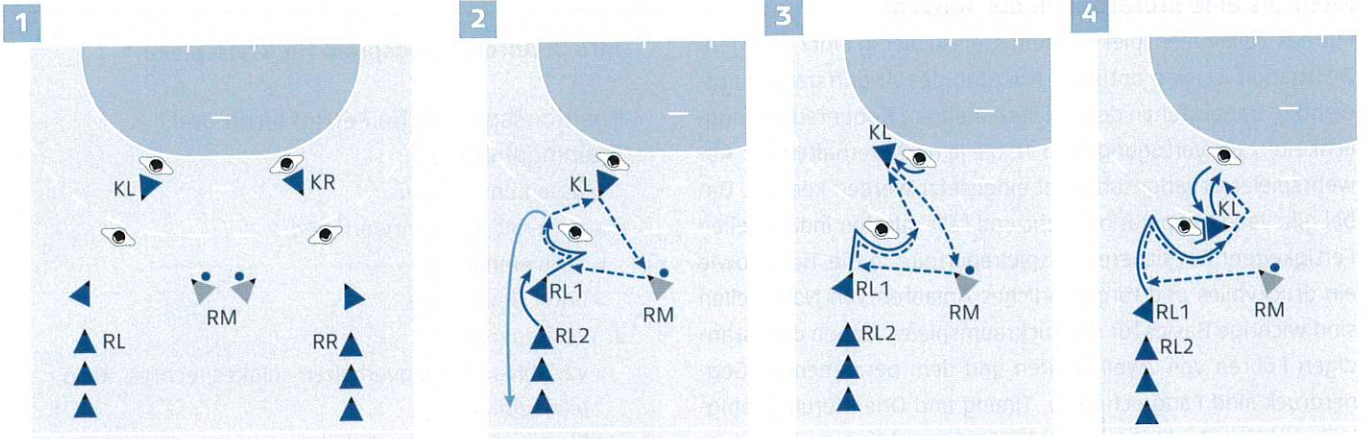


Kleingruppenspiel im Tiefenraum

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung des Zusammenspiels von Rückraum- und Kreisspieler

Von
Steffen Birkner

Für ein effektives und taktisch optimales Zusammenspiel zwischen Rückraum- und Kreisspieler sind zwei Aspekte besonders relevant: eine torgefährliche Angriffsbewegung des Rückraumspielers sowie eine raumschaffende Aktion des Kreisspielers. Steffen Birkner präsentiert hierzu eine Trainingseinheit, die den Fokus auf Passqualität, Torgefährlichkeit und Timing im kooperativen Spiel legt.



Passkontinuum 1

Organisation

- > Auf der linken und rechten Spielfeldseiten jeweils einen Abwehr-Dummy sechs und neun Meter vor dem Tor aufstellen (Abb. 1).
- > Je einen Anspieler (mit Ball) für die rechte sowie linke Seite auf RM positionieren.
- > KL und KR einfach besetzen, die übrigen Spieler verteilen sich auf RL und RR.

Ablauf

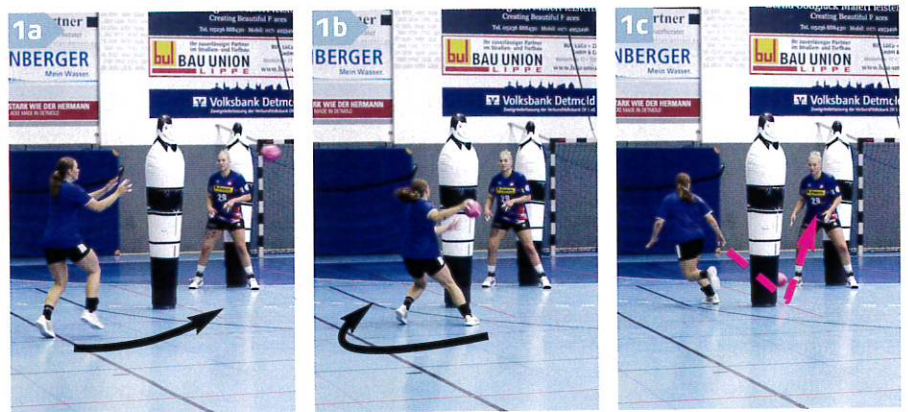
Beschreibung für die linke Seite (die rechte Seite agiert analog):

- > RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RL1, der eine 1-gegen-1-Aktion gegen den Abwehr-Dummy auf der 9-Meter-Linie ausführt.
- > RL1 spielt den Ball zum gegenziehenden KL, der den Ball weiter zu RM passt (Abb. 2).
- > RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RL2 usw.

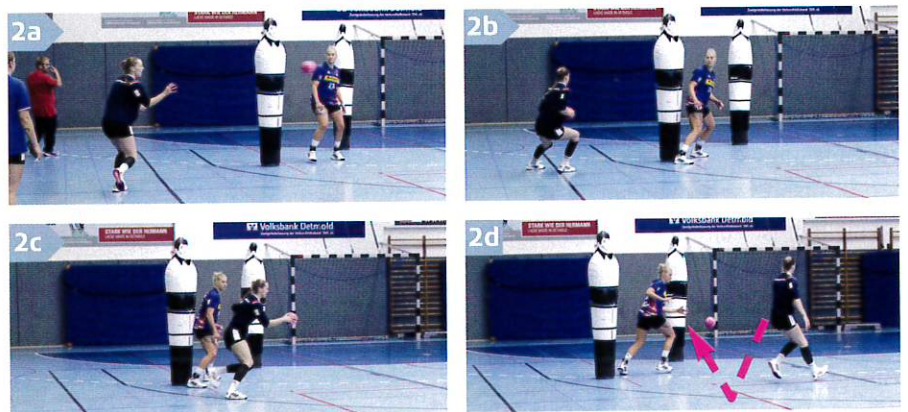
Erweiterungen

- > 1 gegen 1 von RL plus Gegenziehen des Kreisspielers (Abb. 3)
- > Prellmove von RL plus Innensperre des KR gegen HL (Abb. 4; Bildreihe 2)
- > bogenförmige Anlaufbewegung von RL und Durchbruch zur Wurfarmgegenseite (links von HR) plus Außensperre und Absetzen von KL (Bildreihe 3)

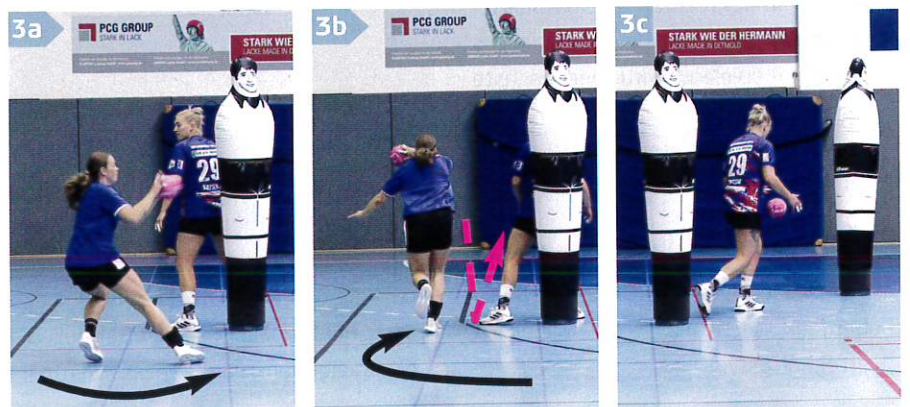
Bildreihe 1: 1 gegen 1 plus Anspiel

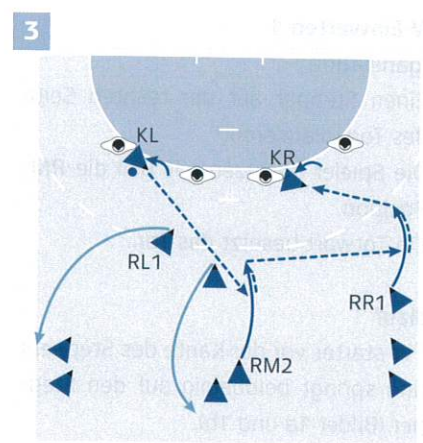
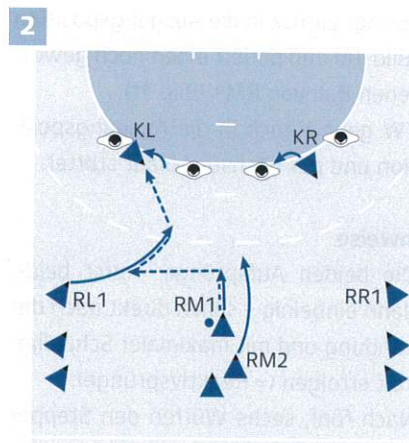
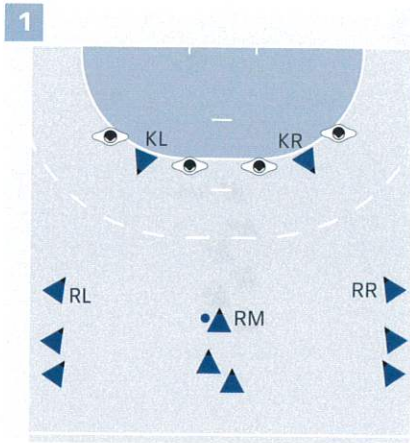


Bildreihe 2: Innensperre



Bildreihe 3: Außensperre





Passkontinuum 2

Organisation

- > Je einen Abwehr-Dummy auf den Positionen HR, IR, IL und HL aufstellen.
- > Jeweils ein Spieler besetzt die KL- und die KR-Position; die übrigen Spieler verteilen sich auf RL, RM (RM1 mit Ball) und RR (Abb. 1).

Ablauf

- > RM1 prellt Richtung Tor und spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RL.

- > Noch während des Ballbesitzes von RM1 stellt KL entweder eine Innensperre gegen HR oder eine Außensperre gegen IR (Abb. 2, hier Sperre bei HR).
- > RL1 läuft bogenförmig – entgegengesetzt zur KS-Bewegung – Richtung IR und spielt KL mit einem indirekten Pass an.
- > KL passt den Ball weiter zu RM2, der weiter zu RR1 spielt.
- > KR stellt eine Außensperre gegen IL, RR läuft parallel der Seitenauslinie

- (= breite Anlaufbewegung), erhält den Ball von RM2 und spielt KL an (Abb. 3).
- > KR spielt den Ball weiter zu RM3 usw.

Hinweis

- > KL und KR nehmen frühzeitig die Sperrstellung beim Innen- oder Halbverteidiger ein, damit der Rückraumspieler rechtzeitig mit der entsprechenden Anlaufbewegung (breit oder bogenförmig Richtung Zentrum) reagieren kann.

Bildreihe 1: Anlaufen und beobachten



Alle Fotos: Malte Krop

TW-Einwerfen 1

Organisation

- > Einen Stepper auf der rechten Seite des Tors platzieren.
- > Die Spieler besetzen mit Ball die RM-Position.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

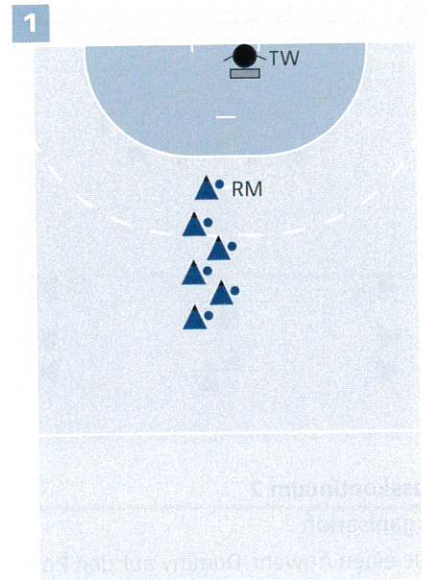
Ablauf

- > TW startet vor der Kante des Steppers und springt beidbeinig auf den Stepper (Bilder 1a und 1b).
- > TW springt zurück und landet auf dem rechten Bein (Bild 1c).
- > Er springt über das rechte Bein erneut beidbeinig auf dem Stepper (Bild 1d),

- springt zurück in die Ausgangsposition (Bild 1e) und pariert einen hoch geworfenen Ball von RM1 (Bild 1f).
- > TW geht zurück in die Ausgangsposition und der nächste Ablauf startet.

Hinweise

- > Die beiden Aufsprünge – erst beid-, dann einbeinig – sollen direkt nach der Landung und mit maximaler Schnelligkeit erfolgen (= Reaktivsprünge).
- > Nach fünf, sechs Würfungen den Stepper auf die linke Torseite platzieren und den gegengleichen Ablauf durchführen.



TW-Einwerfen 2

Organisation

- > Je einen Abwehr-Dummy auf den Positionen HR, VR, HL und VL aufstellen.
- > KL und KR einfach besetzen; die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf die Positionen RL und RR (Abb. 1).
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

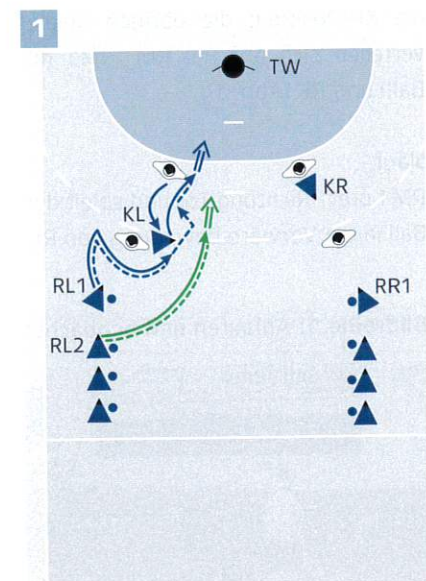
Vier Aktionen in Folge:

- > RL1 führt einen Prellmove aus, zeitgleich stellt KL eine Innensperre gegen VR. RL1 spielt den Ball in die Absetzbewegung von KL, der mit Torwurf abschließt (Abb. 1, blaue Pfeile).

- > RL2 prellt bogenförmig Richtung Tor (erster Pfosten) und schließt mit Torwurf ab (Abb. 1, grüne Pfeile).
- > Darauf folgen die beiden gegengleichen Aktionen auf der rechten Seite.

Hinweis

- > Die Spieler werfen nach Vorgabe des Trainers in die kurze Torecke.



TW-Einwerfen 3

Organisation und Ablauf

- > Zwei Abwehr-Dummies auf den Positionen IR und IL aufstellen.
- > Vor dem Tor zwei Stepper im Abstand von einem Meter platzieren.
- > KL und KR einfach besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) bilden eine Gasse auf RM (Abb. 1).
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Variationen

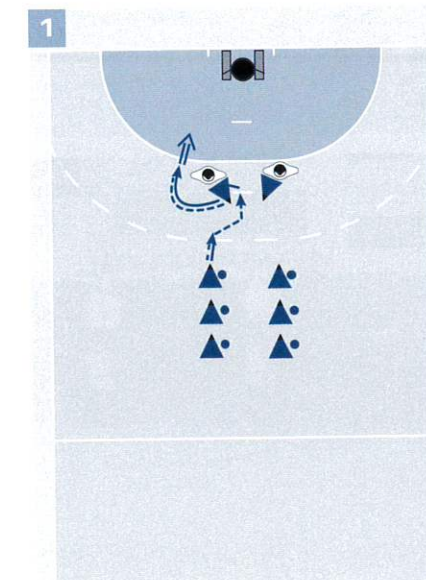
Voraufgabe für den Torwart

- > Aus dem Stand zwischen den Steppern springt TW in den Grätschstand auf die Stepper und wieder zurück.

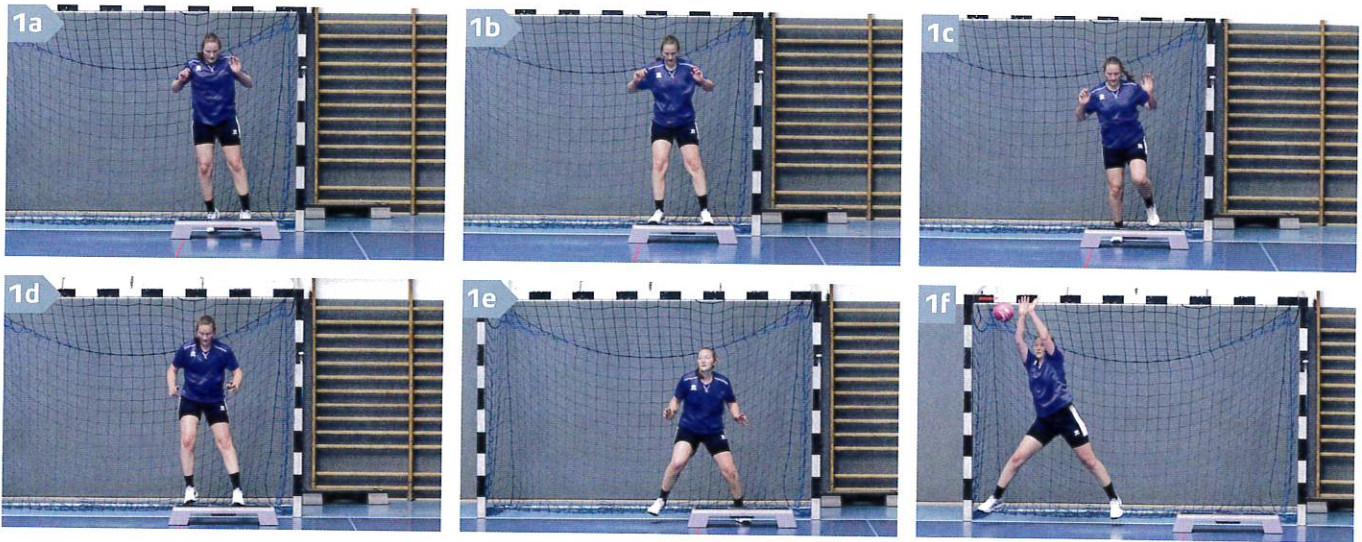
- > Nach drei Wiederholungen tritt er vor die Stepper und wehrt vier Würfe nach Vorgabe des Trainers ab.

Würfe von KL und KR

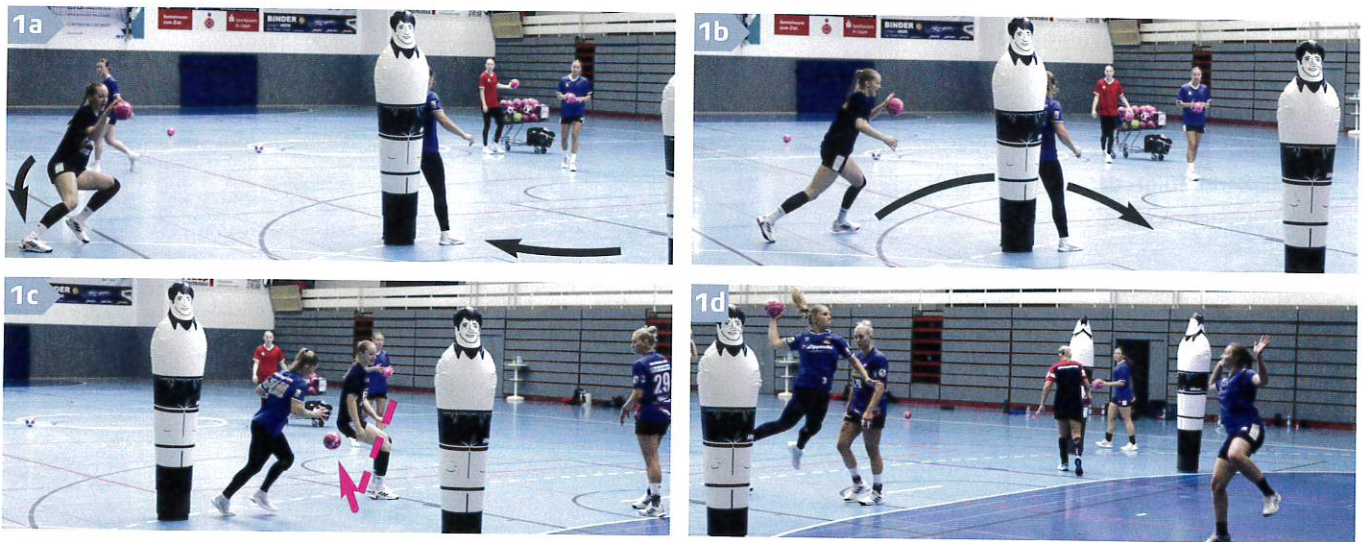
- > KL nimmt eine Innensperre gegen IR ein und gibt mit der Armführung die Passtechnik für RM1 vor:
 - hohe Armführung = direkter Pass
 - tiefe Armführung = indirekter Pass von RM (Bildreihe 1)
- > KL fängt den Ball einhändig, umläuft KR nach außen und schließt mit Torwurf (nach Vorgabe des Trainers) ab (Abb. 1, blaue Pfeile).
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf für KR usw.



Bildreihe 1: Voraufgabe für den Torwart



Bildreihe 1: Offensivsperr plus Absetzen



Bildreihe 1: Einhändige Ballannahme



RL spielt den Ball per Bodenpass zu KL, die diesen mit der linken Hand fängt.



KL dreht sich um den Abwehr-Dummy nach außen und ...



... schließt mit einem Torwurf hoch in die kurze Torecke ab.

Übung 1: Technikorientiertes

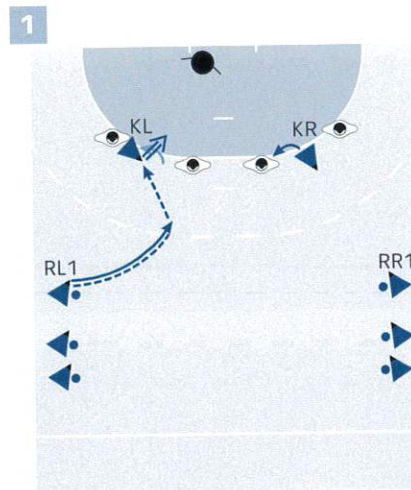
Wurftraining

Organisation

- > Vier Abwehr-Dummys auf HR, IR, IL und HL aufstellen.
- > KL und KR einfach besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) verteilen sich auf RL und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > Je nach Anlaufbewegung von RL bzw. RR – bogenförmig Richtung Zentrum oder steil nach außen – zieht KL bzw. KR in die entgegengesetzte Richtung.
- > RL1 prellt bogenförmig Richtung Zentrum und spielt den Ball zum gegenziehenden KL (Bilder 1a und 1b).
- > KL nimmt den Ball aus einer Innensperre gegen HR einhändig an und schließt mit Torwurf ab (Bild 1c).
- > Je nach Armführung (hoch oder tief) des Kreisspielers folgt ein direktes/indirektes Anspiel.
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite.



Bildreihe 1: Anspiel für KS



(R)AUSVERKAUF – Alles muss raus!



DVDs einzeln und im Paket bestellbar – teilweise ohne Coverboxen; Paketpreise solange der Vorrat reicht!

Paket 1: Trainingsbausteine Leistungsbereich 45,- €

- Spezifisches Athletiktraining 7,- €
- Saisonvorbereitung 15,- €
- Handball-Cross 9,- €
- Highspeed-Handball von Khalid Khan 7,- €
- Die Athletik-DVD Funktionelles Krafttraining für die Ballsportarten 15,- €

Paket 2: Trainingsbausteine Kinderhandball 29,- €

- Trainingsbausteine für die E-Jugend 9,- €
- Ballhandling mit einem und mehreren Bällen 6,- €
- Trainingsbausteine für den Kinderhandball
- Teil 1: Prellen – Freiprellen 10,- €
- Teil 2: Freilaufen – Doppelpass 9,- €

Paket 3: Trainingsbausteine Grundlagentraining 29,- €

- Der Beginn einer Handballkarriere 8,- €
- Einführung und Training einer aktiven 1:5-Abwehr
- Teil 1 16,- €
- Teil 2 16,- €

Paket 4: Trainingsbausteine aktives Abwehrspiel 42,- €

- Teil 1: Ballwege antizipieren und angreifen, ... 18,- €
- Teil 2: Angreifer verunsichern und ... 18,- €
- Teil 3: Spielformen in Gleich- und Unterzahl ... 18,- €

Paket 5: Aufwärmen Nachwuchsbereich 39,- €

- Effektiv Aufwärmen, Teil 1: E- und D-Jugend 18,- €
- Effektiv Aufwärmen, Teil 2: C-Jugend 16,- €
- Effektiv Aufwärmen, Teil 3: B-Jugend 18,- €

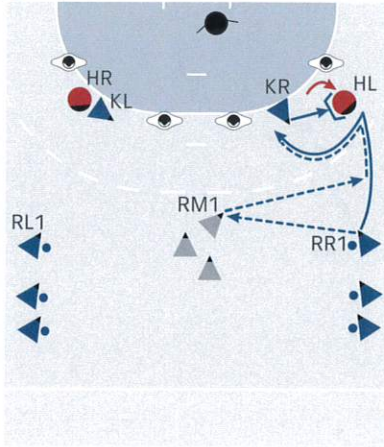
Gesamtpaketpreis für ALLE DVDs 175,- €

Restposten 27,- €

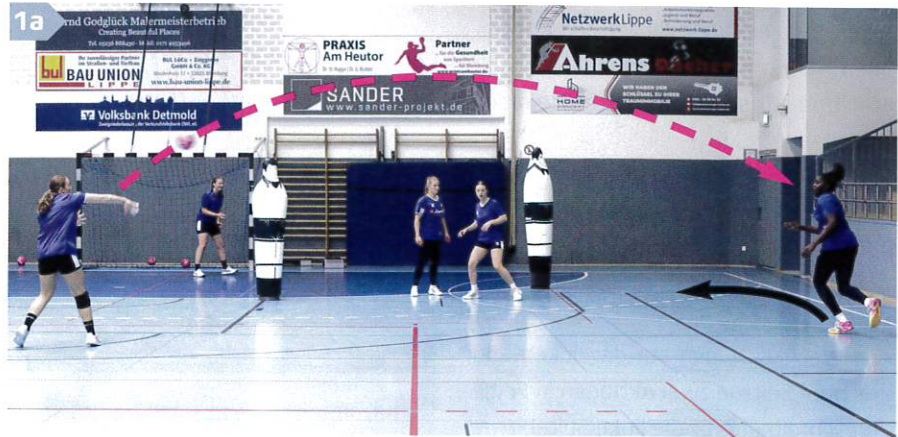
- Trainingsbausteine für das ganze Jahr 12,- €
- Halten und Siegen Grundtechniken, Torwarttaktik 9,- €
- Training mit der Nationalmannschaft 9,- €

NEU Bestellungen ab jetzt über info@videoteach.de

1



Bildreihe 1: Sperrkooperation



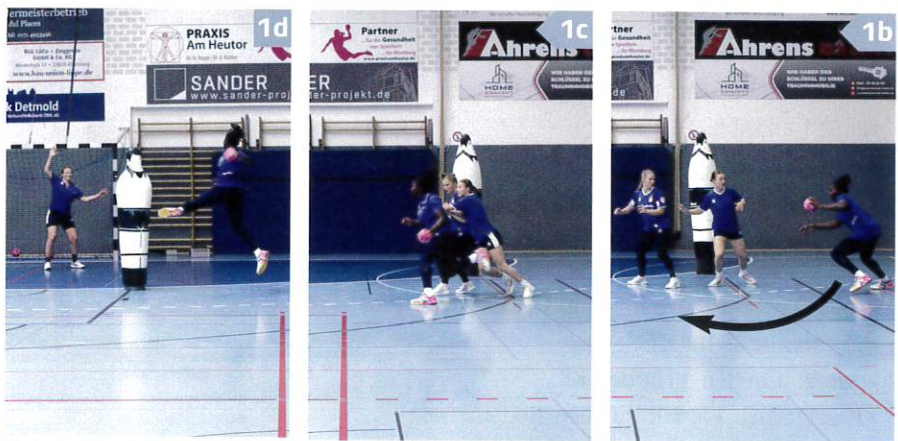
Übung 2: 2 gegen 1

Organisation

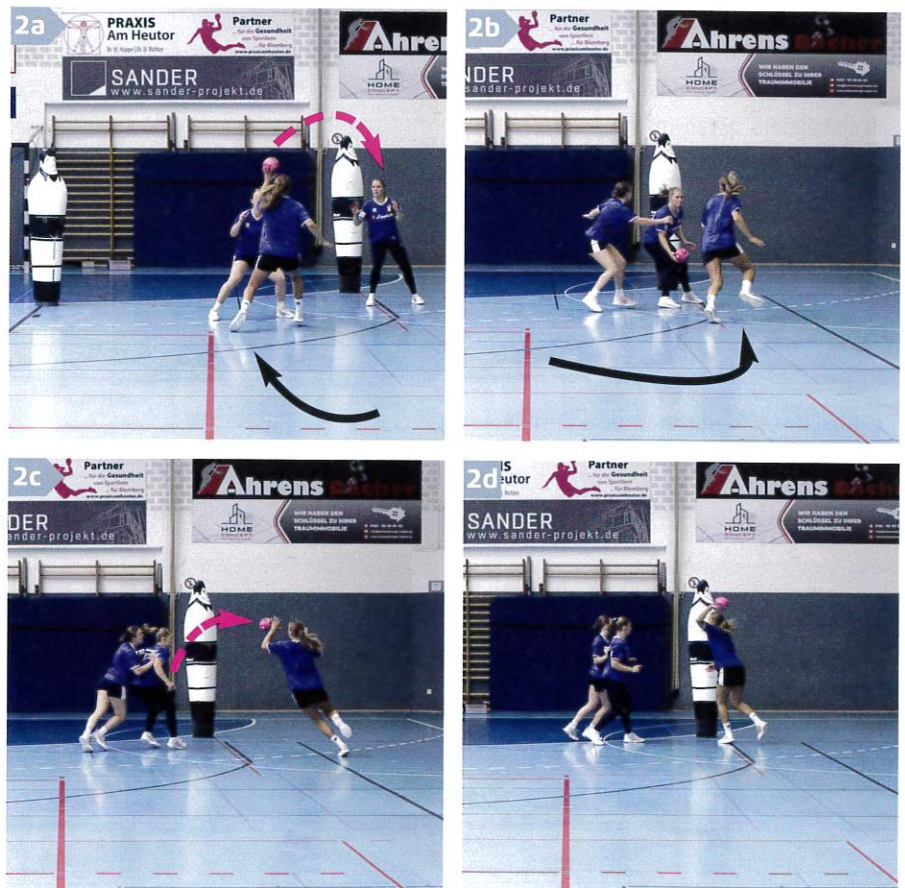
- > Vier Abwehr-Dummys auf den Positionen AR, IR, IL und AL aufstellen.
- > HR und HL sowie KL und KR einfach besetzen.
- > Drei Anspieler auf RM; die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf RL und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > Gespielt wird im Wechsel auf der rechten und linken Angriffsseite (Beschreibung für die rechte Angriffsseite):
- > RR1 spielt einen Doppelpass mit RM1 und spielt in der Folge eine 2-gegen-1-Situation mit KR gegen HL aus.
- > RR1 läuft hierzu entweder den linken oder rechten Rand des Aktionsraums an und versucht zunächst, HL aus der Grundposition zu „locken“:
 - Bleibt HL passiv oder orientiert er sich eher Richtung KR, folgt der Durchbruch von RR1.
 - Tritt HL RR1 entgegen, nimmt KR eine Sperrstellung gegen HL ein, um einen Richtungswechsel plus Durchbruch von RR1 zu unterstützen (Abb 1; Bildreihe 1).



Bildreihe 2: Aufposten plus Doppelpass



Erweiterung: Give and Go

- > KR tritt aus dem Tiefenraum Richtung 9-Meter-Linie heraus, erhält das Anspiel von RR1 und spielt entweder einen Rückpass (Bildreihe 2) oder bricht selbst zum Tor durch (ggf. nach einer Passtäuschung).

Übung 3: 2 gegen 1 plus 1 gegen 1

Organisation

- > Vier Abwehr-Dummys auf den Positionen AR, IR, IL und AL aufstellen.
- > HR und HL sowie KL und KR einfach besetzen.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball gleichmäßig auf RL und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).

Ablauf

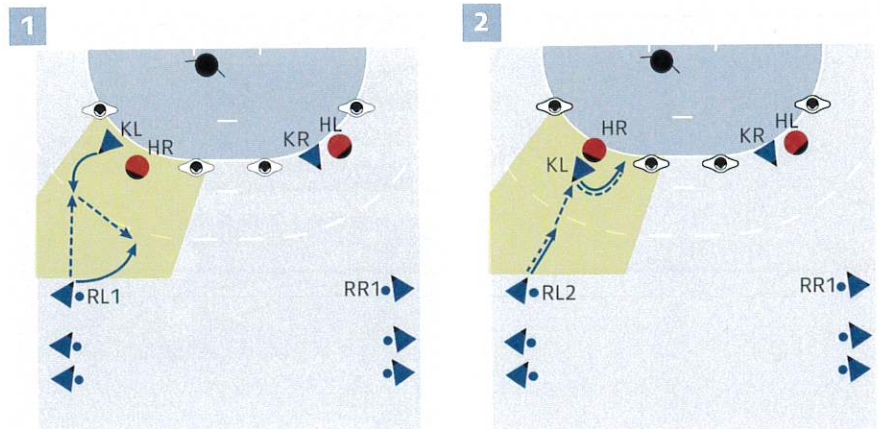
- > Im Wechsel folgen auf der linken und rechten Seite je zwei Aktionen in Folge (Beschreibung für die linke Seite):

Aktion 1: Give and Go

- > KL tritt aus dem Tiefenraum heraus und bietet sich an der 9-Meter-Linie für RL1 an (Abb. 1).
- > KL nimmt dabei eine Position am linken oder rechten Rand des Aktionsraums ein und spielt den Ball entweder zurück zu RL1 (Abb. 1) oder bricht selbst Richtung Tor durch und schließt mit Torwurf ab (Bildreihe 1).

Aktion 2: 1 gegen 1 für den KS

- > KR setzt sich vor HR auf den Boden. RL2 spielt KR den Ball zu, der unter Gegnerdruck (von HR) versucht, aufzustehen und mit Torwurf abzuschließend (Bildreihe 2).
- > Hinweis: HR soll das Aufstehen des Kreisspielers zwar maximal erschweren, aber dennoch zulassen.

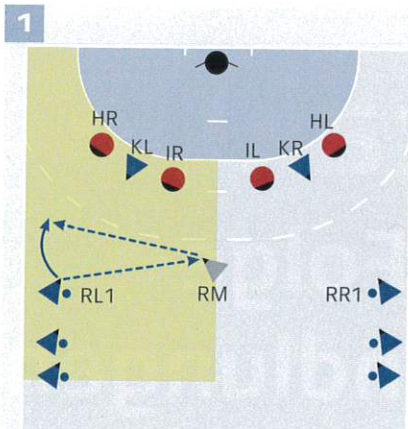


Bildreihe 1: Durchbruch von KS



Bildreihe 2: Aufstehen und durchsetzen





Übung 4: 2 gegen 2 mit Anspieler

Organisation

- > Die Positionen HR, IR, IL und HL sowie KL, KR und RM (Anspieler) einfach besetzen.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf RL und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).

Ablauf

- > Die Übung findet im Wechsel auf der linken und auf der rechten Spielfeldseite statt.
- > Im 2 gegen 2 stehen den Angreifern folgende Optionen zur Verfügung:
 - indirekte Sperraktion von KS, um eine vorteilhafte 1-gegen-1-Situation für den Rückraumspieler zu schaffen
 - Pendelbewegungen des Rückraumspielers in Verbindung mit Wechselsperren des Kreisspielers
 - Aufposten des Kreisspielers sowie Give and Go
 - Gegenziehen oder Hinterlaufen des Kreisspielers

Hinweise

- > Stimmt das Timing der Sperre bzw. der Kreisspieleraktion nicht oder reagiert die Abwehr richtig, muss im Rückraum weitergespielt und neu aufgebaut werden (= Pass zu RM).
- > Freies Spiel: Statt programmierter Abläufe sollen die oben genannten Kooperationsformen möglichst situativ und in Abhängigkeit vom Verhalten der Verteidiger angewendet werden.

Bildreihe 1: Sperren – Absetzen



1a RL läuft Richtung HR und spielt den Ball zu RM (nicht im Bild).



1b RL läuft bogenförmig Richtung Zentrum und erhält den Rückpass.



1c KL nimmt eine Sperre gegen HR ein und RL setzt zum Sprungwurf vor IR an.



1d IR blockt offensiv, sodass RL den Ball zum sich absetzenden KS spielen kann.

Bildreihe 2: Innen anlaufen –



Einfacher Auftakt – variable Folge- handlungen

Dänemarks Überzahlspiel
im 6 gegen 5



Von
Malte Krop

Foto: IMAGO/Klaus Trotter

Der Überzahlangriff ist durch den numerischen Vorteil geradezu zum Torerfolg verdammt. Einfache taktische Spielhandlungen helfen dabei dem Positionsangriff, bestimmte Spielkonstellationen herzustellen und entscheidungsstarke Spieler in Position zu bringen. Der Beitrag zeigt eine methodische Erarbeitung des Spielkonzepts „RM kreuzt mit RL“ für den Überzahlangriff 6 gegen 5.

Feste Grundmuster – mehrere Abschlussoptionen

Hansen kreuzt für Pytlick, Pytlick passt zum parallelstoßenden Gidseel und Tor – so oder so ähnlich ließ sich das Angriffsspiel der Dänen im 6 gegen 5 bei der Handball-EM bewundern. Doch was macht diese simple Spielhandlung so effektiv? Wie in Bildreihe 1 zu erkennen ist, lassen sich gleich mehrere technisch-taktische Knotenpunkte festmachen:

- > Die Auftaktaktion (RM kreuzt für RL) hat das Ziel, die Aufmerksamkeit der Abwehr so zu lenken, dass diese sich auf die linke Spielfeldseite verschiebt.
- > RM stellt nach der Kreuzbewegung eine Frontalsperre gegen HR und schirmt diesen für die folgende Spielverlagerung (nach rechts) ab (Bild 1b).
- > KS positioniert sich im Zentrum und bindet HL, um HM auf der linken Spielfeldseite für RL zu isolieren (Bild 1c).

Diese einfache Spielhandlung generiert in Abhängigkeit vom Verhalten der Verteidiger mehrere Abschlussmöglichkeiten in Folge (Info 1). Es erfordert aus Angreifersicht nicht nur Timing, sondern auch die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Abwehrreaktionen (= Wenn-Dann-Situationen).

Bildreihe 1: Angriffskonzept RM kreuzt mit RL



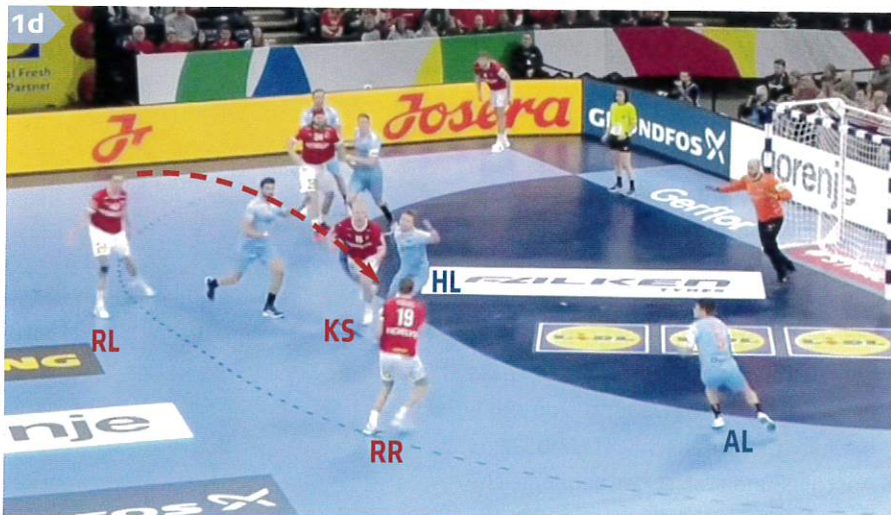
RL spielt den Ball zum entgegenlaufenden RM. KS nimmt eine Position zwischen HM und HL ein.



RM stößt Richtung Nahtstelle zwischen HR und HM und passt den Ball zum entgegenkreuzenden RL.



Nach dem Abspiel schirmt RM HR ab (Bild 1c; HR ist hinter RM nicht zu sehen), um HM für RL zu isolieren. KS positioniert sich im zentralen Spielraum und führt eine Innensperre gegen HL durch.

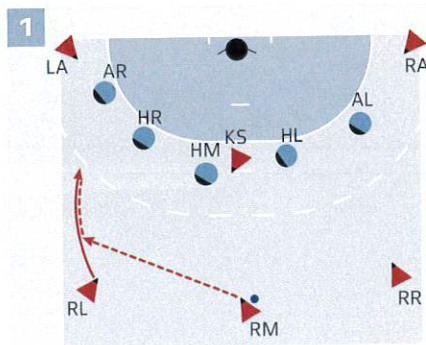


RL bindet HM auf der linken Spielfeldseite und spielt den Ball zum parallelstoßenden RR (Rot 19), der die Nahtstelle zwischen HL und AL anläuft ...

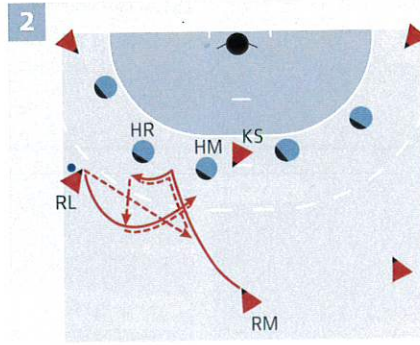


... und mit einem Torwurf abschließt.

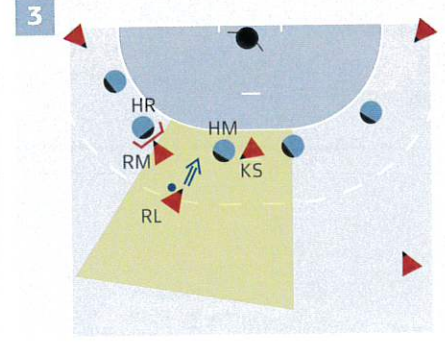
Info 1: Technisch-taktische Knotenpunkte



RL prellt Richtung Nahtstelle AR und HR und spielt den Ball zum ...



... entgegenlaufenden RM, der die Kreuzbewegung (für RL) einleitet.

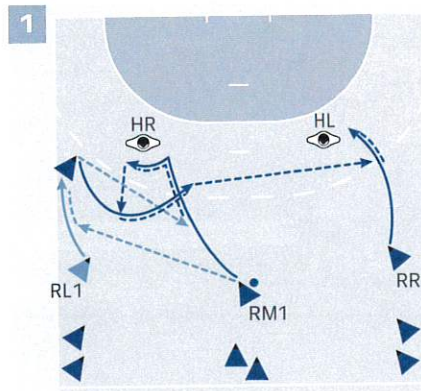


Orientiert sich HM zu KS, folgt der Torabschluss oder Durchbruch von RM.

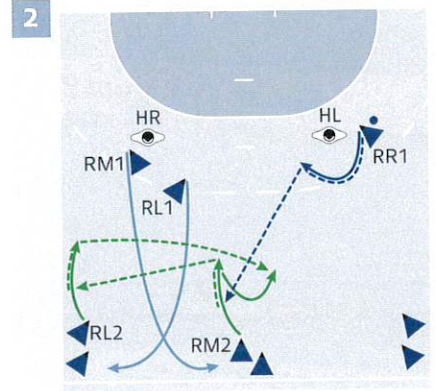
Passkontinuum

Organisation und Ablauf

- > Zwei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR und HL stellen.
- > Die Spieler besetzen gleichmäßig die Positionen RL, RM und RR.
- > RM1 bringt den Ball ins Spiel; er passt zum parallel der Seitenauslinie anlaufenden RL1 und leitet nach dem Doppelpass (Abb. 1, hellblau) die Kreuzbewegung für RL1 vor HR ein.
- > Nach der Kreuzbewegung spielt RL1 den Ball per Sprungwurfpass in die Vorwärtsbewegung von RR1 (Abb. 1).
- > Anschließend stellen sich RM1 und RL1 hinter ihrer Gruppe an.



- > RR1 stößt Richtung Tor, führt einen Prellmove zur Mitte aus und spielt den Ball zu RM, der einen Doppelpass ohne nennenswerten Druck mit RL2 spielt.



- > Nach dem Rückpass von RL2 startet der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite (Abb. 2).

Wurftraining

Organisation

- > Vier Abwehr-Dummys gemäß Abb. 1 aufstellen.
- > Die Spieler besetzen gleichmäßig die Positionen RL, RM und RR.
- > Eine Ballkiste neben der RM-Gruppe deponieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

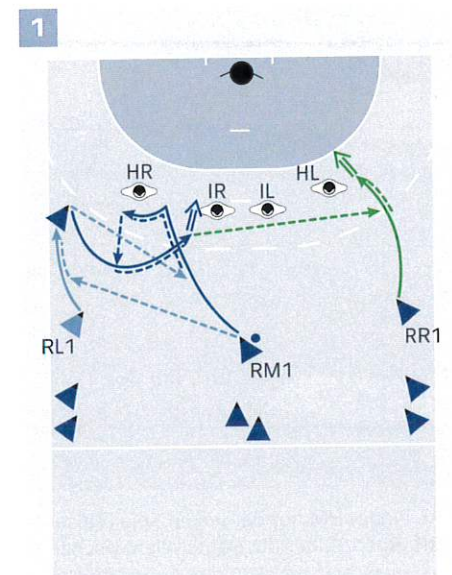
Ablauf

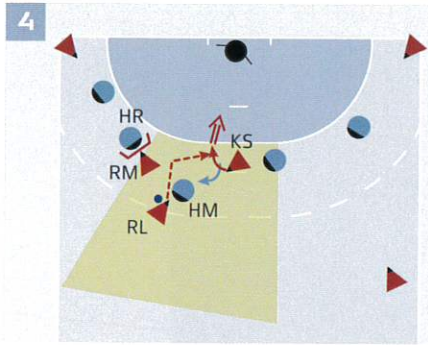
- > RM1 bringt den Ball ins Spiel; er passt zum parallel der Seitenauslinie anlaufenden RL1 und leitet nach dem Doppelpass (Abb. 1, hellblau) die Kreuzbewegung für RL1 vor HR ein.

- > Nach dem Abspiel zu RL1 führt RM1 eine Frontalsperre gegen HR aus.
- > RM1 schließt mit einem Torwurf per Sprungwurf ab.
- > Anschließend startet der gegengleiche Ablauf mit Torabschluss RM2.

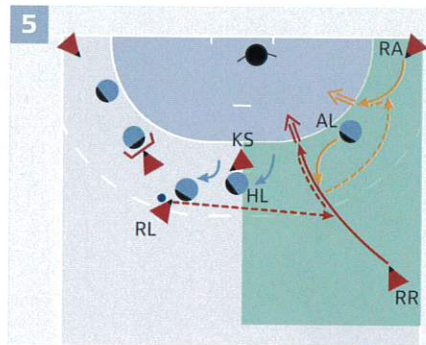
Variation

- > Gleicher Auftakt wie zuvor; RL1 spielt den Ball (vor IR) per Sprungwurfpass in die Vorwärtsbewegung von RR1, der mit Torwurf abschließt (Abb. 1).
- > Anschließend startet der gegengleiche Ablauf mit Torabschluss von der RL-Position.

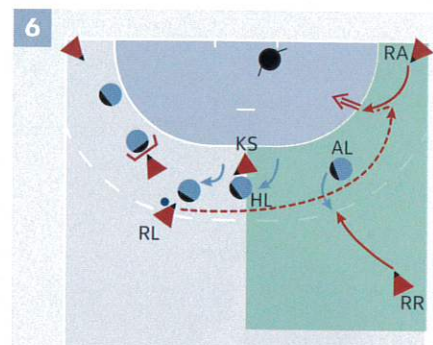




4 Tritt HM gegen RL heraus, setzt sich KS im Tiefenraum hinter HM ab.



5 Umläuft HL den absetzenden KS, folgt das Abspiel zu RR.

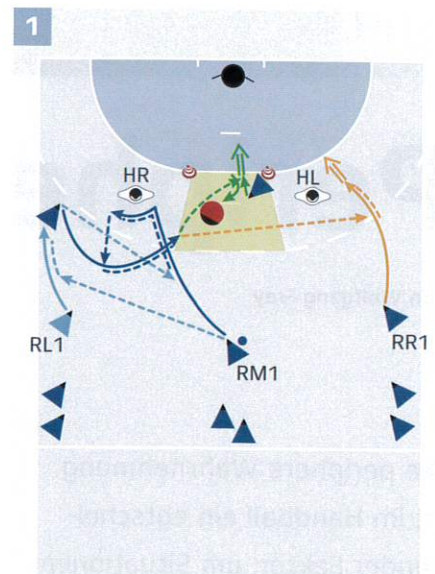


6 Tritt AL offensiv gegen RR heraus, folgt der Pass von RL zu RA.

Entscheidungstraining 1 Organisation und Ablauf

- > Zwei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR und HL stellen.
- > Zwei Pylonen (Abstand 3 Meter) begrenzen den zentralen Aktionsraum (Abb. 1, gelbe Fläche).
- > Die Positionen HM und KS einfach besetzen; die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Nach der Auftakthandlung (RM kreuzt für RL) führt RM1 eine Frontalsperre gegen HR aus.
- > KS nimmt zu Beginn eine Position vor der rechten Pylone ein.

- > RL1 spielt aus der Kreuzbewegung – ohne Tippen! – eine 2-gegen-1-Situation im Zentrum aus und hat dabei drei hierarchisch geordnete Optionen:
 - Agiert HM passiv oder orientiert dieser sich zu KS (= freies Wurffenster), schließt RL1 mit einem Torwurf ab.
 - Tritt HM offensiv heraus, folgt das Anspiel zu KS, der mit einem Torwurf abschließt (Abb. 1, grüne Pfeile).
 - Exit-Option: Ist keine der ersten beiden Aktionen erfolgversprechend, folgt das Abspiel zu RR1 (Abb. 1, orange Pfeile).
- > KS nimmt eine Position vor der linken Pylone ein usw.



Entscheidungstraining 2 Organisation

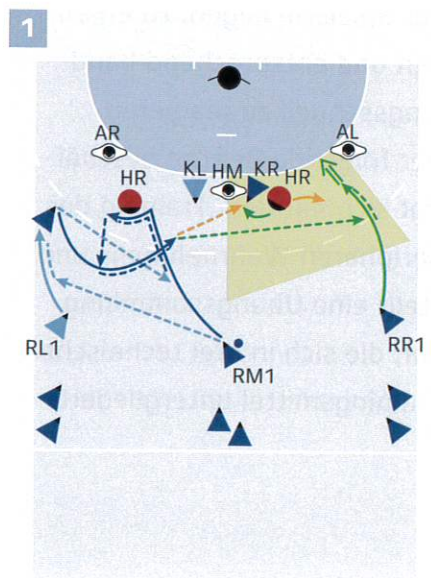
- > Drei Abwehr-Dummys auf den Positionen HR, HM und HL bilden einen linken und einen rechten Aktionsraum.
- > HR und KL agieren im linken Aktionsraum, KR und HL den rechten. Die Kreisspieler nehmen eine Position nahe HM ein.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

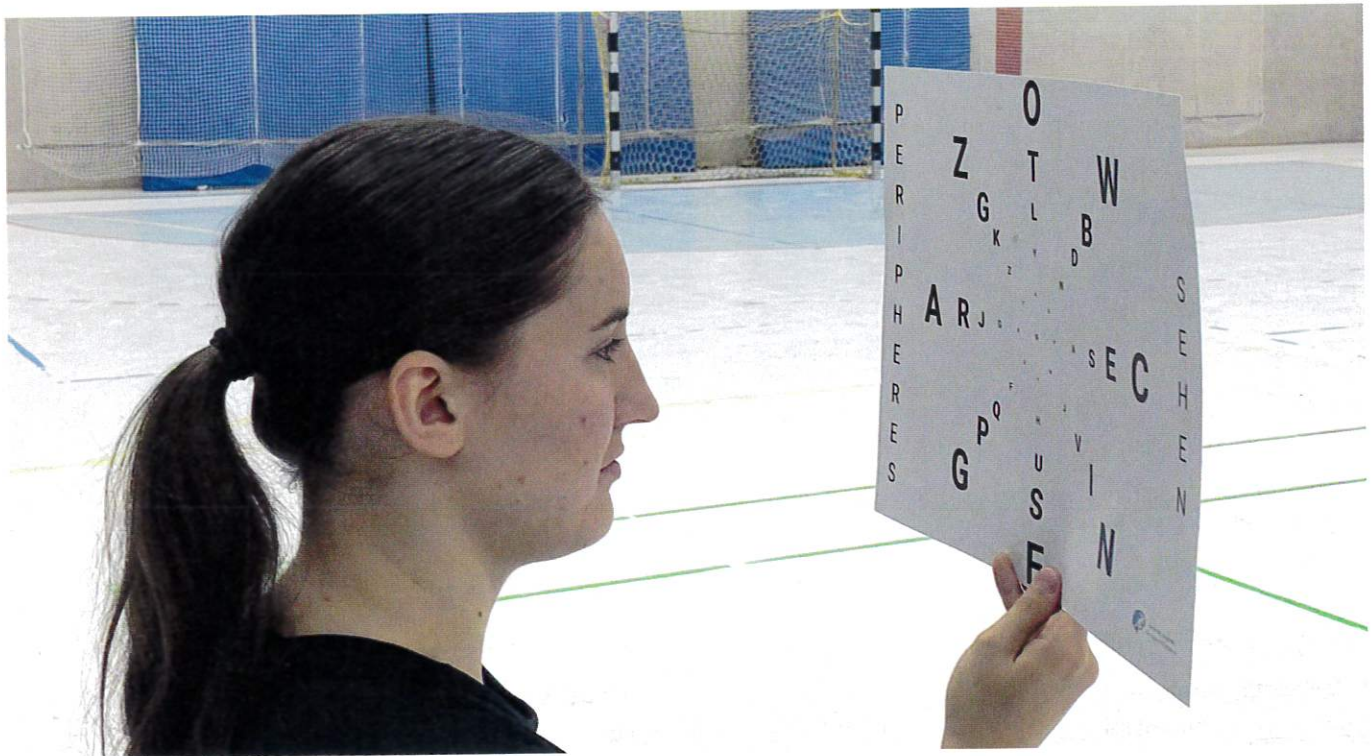
Ablauf

- > RM1 spielt einen Doppelpass mit RL1 und leitet eine Kreuzbewegung vor

dem halbaktiven HR für RL1 ein (Abb. 1, linke Seite).

- > Aus der Kreuzbewegung führt RL1 einen Sprungwurf aus und hat – je nach Verhalten von HR – folgende Aktionen im rechten Aktionsraum (Abb. 1, gelbe Fläche):
 - Orientiert sich HR Richtung KR, folgt das Abspiel von RL1 zu RR1, der mit Torwurf abschließt (Abb. 1, grüne Pfeile).
 - Tritt HR offensiv gegen RR1 heraus, folgt das Anspiel zu KR (Abb. 1, orange Pfeil), der mit einem Torwurf abschließt.





Alle Fotos: Wolfgang Frey

Peripheres Sehtraining

Von Wolfgang Frey

Eine Übungssammlung für das handballspezifische
Verbessern der visuellen Wahrnehmung

Die periphere Wahrnehmung ist im Handball ein entscheidender Faktor, um Situationen, die nicht im direkten Blickfeld der Spielerin liegen, zu erkennen und entsprechend handlungsschnell zu reagieren. Der folgende Beitrag beschäftigt sich mit dem Training des peripheren Wahrnehmens und stellt eine Übungssammlung vor, die sich in drei technische Trainingsmittel untergliedert.

Peripheres Sehen

In der Regel ist Handballtraining biomechanisch orientiert. Das heißt, dass das Trainingsziel das motorische Ergebnis unseres Trainings ist. Im neurozentrierten Training wird das als Output bezeichnet. Dabei lassen wir einen ganz wichtigen Teil unseres Nervensystems vollkommen außer Acht. Nämlich die sensorische Wahrnehmung, den sogenannten Input und die Integration dieser Wahrnehmung in unserem Gehirn. Grob gesagt arbeiten wir als Trainer hauptsächlich an der Hardware des Menschen. Die Software wird größtenteils vernachlässigt, die hat aber einen sehr großen Anteil an unseren Bewegungen und vor allem an unserer Bewegungsqualität. Neuroathletik kann die Bewegungskontrolle präzisieren, unsere Körperstabilität verbessern und dadurch unsere Leistung steigern sowie

Schmerzen, von denen niemand so recht weiß wo sie herkommen größtenteils lindern oder sogar vollständig verschwinden lassen. Das Nervensystem kennt drei bewegungssteuernde Systeme. Das visuelle System, das vestibuläre System (Gleichgewichtssystem) und das propriozeptive System. Das visuelle System ist das dominierende bewegungssteuernde System in unserem Körper. In 70-90% aller sensorischen Wahrnehmungen, die in unserem Gehirn integriert und verarbeitet werden ist unser visuelles System beteiligt. Visuelle Probleme bewirken eine schlechtere Voraussage der Situation, die Wahrnehmung der Orientierung im Raum verschlechtert sich, dadurch kommt es zu Leistungseinbußen. Im neurozentrierten Training ist das Testen ein Faktor, den es zu beachten gilt. Die Aussage „Wer nicht testet, rät“ gilt hier

Info 1: Training der visuellen Wahrnehmung

Sehe genauer		
Sehe früher	Frühere Wahrnehmung	Training des peripheren Sehens
Sehe schneller	Schneller Verarbeiten	Training von Blicksprüngen
Sehe länger	Objekte bis zum Ende im Blick haben	Training der Blickstabilität
Halte den Blick aufrecht (Follow Through)	Beobachtung von sich bewegenden Objekten	Training der Blickverfolgung

ganz besonders. Ein Beweglichkeits-, Gleichgewichts-, oder Krafttest vor und nach jeder Übung, gibt sofort Auskunft über die Wirksamkeit der Übung. Der Schlüssel zur optimalen Wahrnehmung liegt in der visuellen Verarbeitung. Eine schnellere Wahrnehmung ermöglicht eine bessere Vorhersage, was wiederum eine schnellere und präzisere Bewegungsplanung und Bewegungskontrolle ermöglicht.

In diesem Beitrag stellt eine Übungssammlung zum peripheren Wahrnehmen vor, die sich nach den Trainingsmitteln Sehtafel, mobile Endgeräte und Reaktionslichter unterteilt. Einige der beschriebenen Übungen können die Spieler nach einer kurzen

Einweisung teilweise selbstständig vor oder während einer handballspezifischen Übung, während eines Übungswechsels, oder in einer kurzen Trinkpause absolvieren.

Jede Übung erfordert fünf bis sechs Wiederholungen und dauert in der Regel nicht länger als ein bis zwei Minuten. Da das einmalige Anwenden der Übungen das periphere Sehen nicht verbessert, sollten die Übungen immer wieder und über einen längeren Zeitraum in den Trainingsalltag mit eingebunden werden. Voraussetzung zur Verbesserung dieser Wahrnehmungsleistung ist – wie bei jedem anderen Trainingbereich auch – das häufige Wiederholen.

Übung 1: 1 gegen 1 nach Parlauf

Organisation und Ablauf

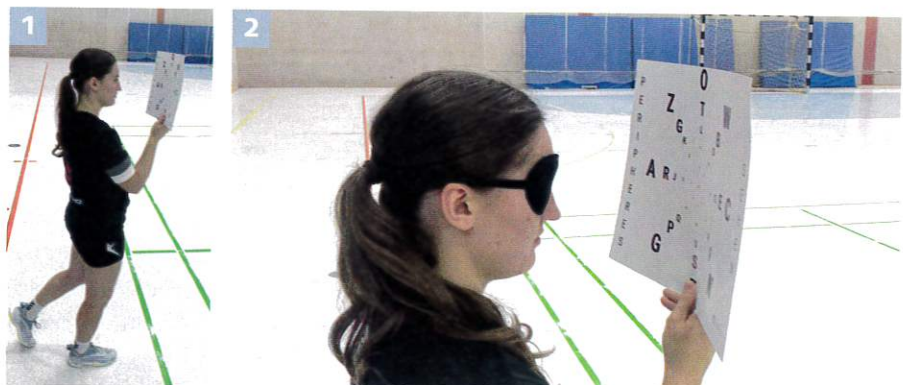
- > Der Spieler steht aufrecht und blickt fokussiert auf den inneren Buchstaben des *Peripheral Awareness Charts* (Info 2), das ca. 20 cm auf Augenhöhe vor dem Gesicht gehalten wird.
- > Der Spieler versucht, die Buchstabenkreise von innen nach außen zu lesen und verbal auszusprechen, ohne den Fokus auf den Mittelpunkt zu verlieren.

Erweiterungen

- > Variation der Kopf- und Körperpositionen, zum Beispiel:
 - Kopf um 45 Grad neigen
 - Lesen und Aussprechen im Gehen
 - Im Einbeinstand (Bild 1)
- > Ein Auge abdecken, um beide Augen jeweils einzeln zu trainieren (Bild 2).

Info 2: Sehtafeln

Eine einfache und effektive Methode das periphere Sehen zu trainieren, ist die Verwendung eines *Charts* (s. Bild). Die Charts gibt es im Internet und sollten am besten auf DIN A3 ausgedruckt werden.



Info 3: Alternative Trainingsmittel

Sollten keine *Charts* vorhanden sein, kann die periphere Wahrnehmung auch mit den Gegebenheiten in der Halle trainiert werden.

Zum Beispiel: die Spielerin geht oder läuft während sie ausgewählte Bereiche peripher wahrnimmt. Dabei den Fokus auf einen Punkt in der Halle halten und dabei die Umgebung (Linien, Kanten, Hütchen, Deckenlichter usw.) peripher wahrnehmen und diese auch verbal beschrei-

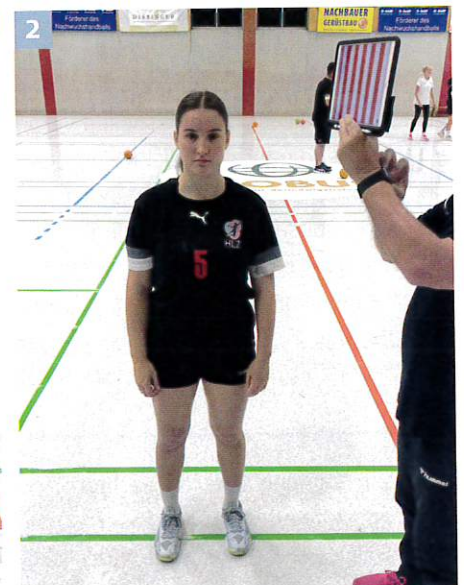


TABLET UND MOBILTELEFON

Übung 1

Organisation und Ablauf

- > Der Spieler steht aufrecht etwa vier bis fünf Meter vor einer Hallenwand und fokussiert einen Punkt auf Augenhöhe.
- > Der Trainer positioniert sich seitlich neben dem Spieler und führt das Tablet/Handy jeweils unterhalb (Bild 1) oder oberhalb (Bild 2) des Auges.
- > Der Spieler versucht, die Fließmuster der OKN-App (siehe Hinweis) peripher wahrzunehmen, ohne den Fokus auf die Hallenwand zu verlieren.



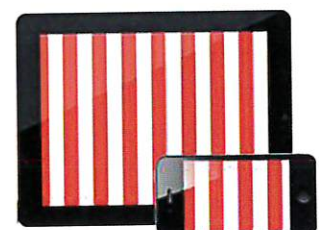
Hinweis

- > Eine App (z. B. OKNDrum, Optodrum) erzeugt ein Fließmuster und dient dazu diesen Reflex und somit das periphere Sehen zu trainieren. Auch ein Abspielen von Videos in der peripheren Wahrnehmung kann dazu dienen das periphere Sehen zu trainieren und zu verbessern

Info 1: Periphere Wahrnehmung von Bewegungen

Für das Training des peripheren Wahrnehmens von Bewegung dient ein Handy oder Tablet, um den optokinetischen Nystagmus (OKN) zu trainieren. Der OKN ist ein natürlicher Bewegungsreflex des visuellen Systems und eine Reaktion der Augen zur Bildstabilisierung. Seine Funktion ist optimale Halten der Bildschärfe bzw. des Fokus' trotz eines dynamischen Umfelds (simuliert durch das Fließmuster der App). Der Reflex kann unter anderem

beobachtet werden, wenn aus einem Zugfenster die vorbeiziehende Landschaft betrachtet wird (Quelle: wikipedia.de).



REAKTIONSLICHTER

Übung 1: Focus Reaction

Organisation und Ablauf

- > Zwei kleine Kästen aufeinander stellen und sechs Reaktionslichter darauf verteilen (Bild 1).
- > App-Einstellung: Die Lichter leuchten gleichzeitig in verschiedenen Farben.
- > Der Spieler spielt mit einem Tennisball Pässe mit einem Mitspieler und reagiert mit der nicht-dominanten Hand auf die Farbe, die ihm vorab zugeordnet wurde (hier: Rot).
- > Nach der Berührung erlischt das Licht und der nächste Ablauf beginnt.



Info 4: Training mit Reaktionslichter

Ein weiteres nützliches Tool für das Training des peripheren Sehens sind Reaktionslichter, die über verschiedene Einstellungen an den Bedarf der Trainingsformen und -ziele angepasst werden können. Sie werden inzwischen von mehreren verschiedenen Herstellern angeboten und bieten Abwechslung im Trainingsalltag.

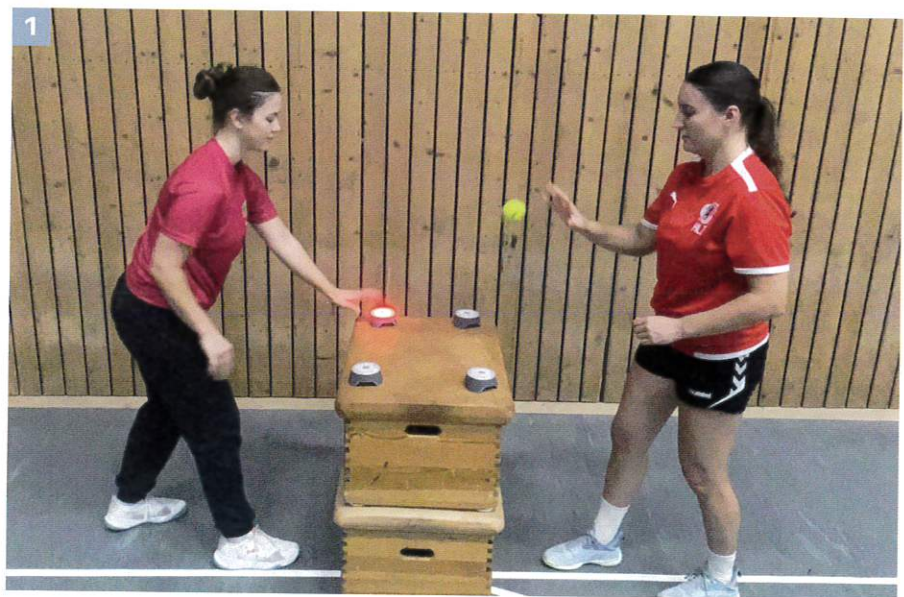
Übung 2: Clap Challenge

Organisation und Ablauf

- > Zwei kleine Kästen sowie vier Reaktionslichter aufbauen (Bild 1).
- > 2er-Gruppen bilden; ein Tennisball pro Gruppe. Die Spieler verteilen sich links und rechts der Kästen und werfen sich den Ball (indirekt) über den Kasten zu.
- > Zusätzlich versuchen, sie abwechselnd die zwischendurch aufleuchtenden Reaktionslichter zu berühren.

Hinweis

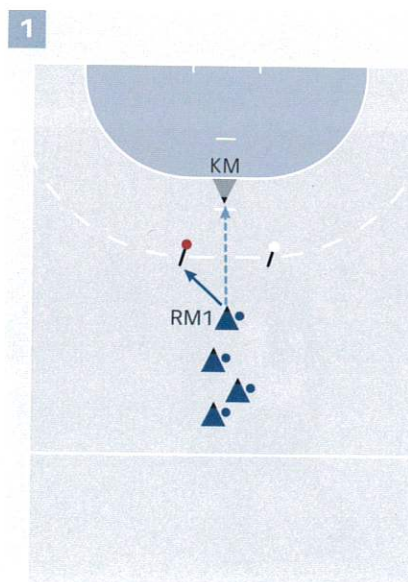
- > Nach jedem Pass einmal vor und einmal hinter dem Körper in die Hände klatschen.

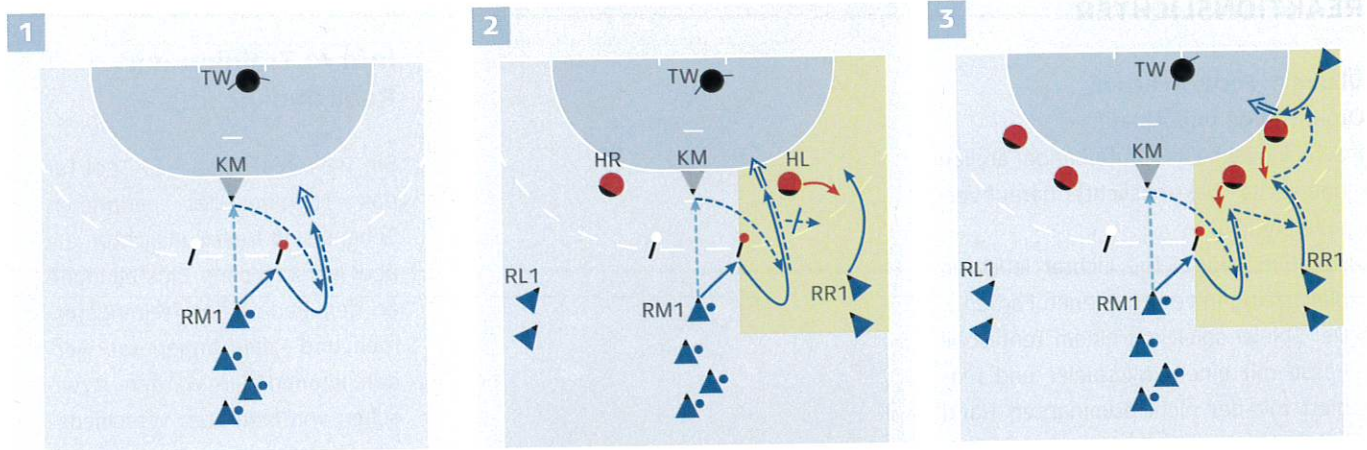


Übung 3: Reactice Catch

Organisation und Ablauf

- > Zwei Fahnenstangen, an denen jeweils ein Reaktionslicht montiert ist, circa neun Meter vor dem Tor aufstellen (Abb. 1).
- > Ein Anspieler positioniert sich auf die KM-Position; die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf RM.
- > RM1 spielt den Ball mit dem Anspieler im Stand hin und her.
- > Leuchtet eines der beiden Lichter auf, läuft RM1 (mit oder ohne Ball) um das Licht und berührt es (Bild 1).
- > Anschließend startet RM2 mit dem nächsten Ablauf.





Übung 4

Organisation

- > Gleicher Aufbau der Fahnenstangen wie in Übung 2; neben der RM-Gruppe eine Ballkiste deponieren.
- > Zusätzlich die Positionen LA und RA sowie HR und HL einfach besetzen.
- > Ein Torwart besetzt das Tor

Ablauf

- > RM1 spielt im Stand den Ball mit dem Anspieler auf KM hin und her.
- > Blinkt eines der beiden Reaktionslichter, läuft RM1 – mit Ball bzw. nach der Ballannahme – zum Licht hin und erlöscht dieses durch Berührung.
- > Anschließend schließt der Spieler auf der Seite, auf der das Licht aufleuchtet, mit Torwurf ab (Abb. 1; Bild 1).
- > Anschließend startet RM2 den nächsten Ablauf.

Erweiterung 1: Grundspiel 2 gegen 1

- > Die Abwehrpositionen HR und HL sowie RL und RR einfach besetzen.
- > Nach dem Aufleuchten und Berühren der Reaktionslichter spielt RM1 eine 2-gegen-1-Situation auf der Seite aus, auf der das Reaktionslicht aufblinkt (Abb. 2; Bild 2).

Erweiterung 2: Grundspiel 3 gegen 2

- > Die Abwehrpositionen AR, HR, HL und AL sowie LA, RL, RR und RA einfach besetzen.
- > Nach der Voraufgabe mit den Reaktionslichtern spielt RM1 eine 3-gegen-2-Situation auf der entsprechenden Seite aus (Abb. 3; Bild 3).



Redaktion:

Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Carolin Kornfeld, Malte Krop (Redaktion), Miriam Baltzer (Redaktionsassistentin), Nina Wickemeyer (extern)

Redaktionskollegium:

Axel Kromer, Jochen Beppler, Patrick Luig, Mattias Andersson, Jens Pfänder, Martin Heuberger (alle DHB), Klaus-Dieter Petersen (DHTV), Renate Schubert, Klaus Feldmann

Gestaltung:

Silke Richter

philippka GmbH & Co. KG

Fresnostraße 18, D-48159 Münster
0251 230 05-0 | info@philippka.de
https://philippka.de

Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Anzeigen:

Verkauf (extern): Birgitt Jäcker, 05734 665 61 70,
jaecker@philippka.de
Kundenbetreuung: Reiner Grube, 0251 230 05-17,
grube@philippka.de

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:

(Vorwahl Münster: 02 51)

Redaktion: 230 05-21

Anzeigenabteilung: 230 05-17

anzeigen@philippka.de

Abonnement/Vertrieb: 230 05-15

abo@philippka.de

Buchversand: 230 05-11

buchversand@philippka.de

Buchhaltung: 230 05-19

E-Mail Redaktion: handballtraining@philippka.de

handballtraining gehört neben den Titeln handballtraining JUNIOR, leichtathletiktraining, Fußballtraining, Fußballtraining JUNIOR und Volleyball Magazin zur „philippka-sportivkombi“.

handballtraining und handballtraining JUNIOR bilden die »Handballkombi«

Erscheinungsweise: Monatlich (zehn Hefte im Jahr, davon zwei Doppelnummern)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 67,80 (Ausland € 78,00) inkl. Versandkosten. Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften € 54,24 (€ 62,40). Einzelhefte: € 7,- zzgl. € 1,50 (€ 2,-) Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorauskasse. Abonnementbestellungen: im Online-Shop oder direkt beim Verlag, ab 6 Expl. 20% Rabatt. Mindestbezugsdauer ein Jahr, danach verlängert sich das Abonnement automatisch.

Kündigungen von Abos,

- die ab dem 1.3.2022 abgeschlossen wurden, sind jederzeit mit einer Frist von einem Monat möglich, frühestens jedoch zum Ende der vereinbarten Mindestbezugszeit von zwölf Monaten;
- die vor dem 1.3.2022 abgeschlossen wurden, sind mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres möglich, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist –

in Textform (per Post oder E-Mail an philippka, siehe oben)

Gesamtherstellung:

LD Medienhaus GmbH & Co. KG, Greven.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Allgemeiner Hinweis der Redaktion: Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird in den Heftbeiträgen in der Regel die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche einschließt – und umgekehrt.

ISSN: 0930-5564

Titelfoto: IMAGO/wolf-sportfoto

VORSCHAU HEFT 3/2024



Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

Dauerbrenner Handlungsschnelligkeit

Die Kombination aus schneller Wahrnehmung, Antizipation und richtiger Reaktion mit der motorischen Schnelligkeit der Handlungsausführung kennzeichnet den guten Handballer. Handlungsschnelligkeit ist zwar kein neues Thema – aber nach wie vor aktuell. Die Verbesserung der Handlungsschnelligkeit gehört zu den wichtigsten Bausteinen in der Ausbildung von Handballern und sollte in Jugend- und Seniorenteams regelmäßiger Trainingsinhalt sein.

Dieses und weitere interessante Themen lesen Sie in der neuen Ausgabe von *handballtraining*.

ERGÄNZUNGEN ZU UNSEREN BEITRÄGEN FINDEN SIE UNTER:



facebook.com/handballtraining.junior

instagram.com/_handballtraining_

handballtraining.com/service

Autoren gesucht!

Wenn Sie Spaß daran haben, Übungsformen zu entwickeln und für Ihre Mannschaft anzupassen, oder wenn Sie ein ausgefallenes taktisches Konzept erarbeitet haben, sind Sie für uns genau der richtige Autor. Dabei ist nicht die Spielklasse entscheidend, in der Sie tätig sind, sondern Ihre Kreativität als Trainer.

Anregungen und Kritik

Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf, um Ihren Themenwünschen noch besser zu entsprechen. Auch wenn Ihnen ein Beitrag nicht gefällt, Übungen unverständlich oder Ihrer Meinung nach nicht praxistauglich sind, sollten Sie Ihre Kritik äußern.

Gestalten Sie
handballtraining
aktiv mit!

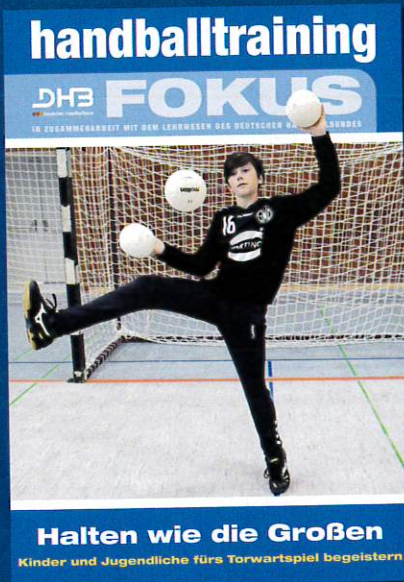
philippka.

ht-Redaktion:

Telefon: 0251/23005-21

E-Mail: handballtraining@philippka.de

Post: Fresnostraße 18, 48159 Münster



IDEEN ZUR AUSBILDUNG JUNGER TORHÜTER

Kinder und Jugendliche, die Spaß und Interesse am Torwartspiel zeigen, sollten gezielt und altersgerecht gefördert werden: **Halten wie die Großen** gibt Trainern dafür das notwendige Rüstzeug an die Hand.

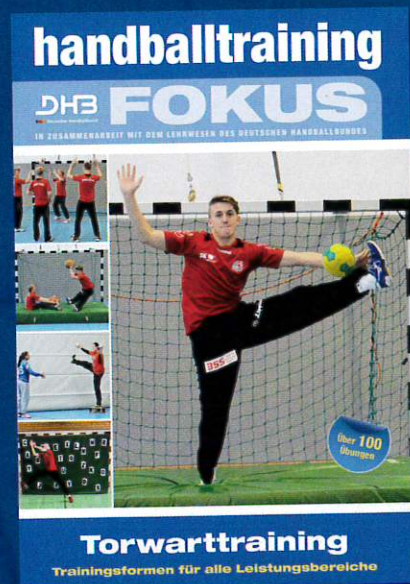
Neben der Vermittlung der Technik-Basics gehören die Koordinations- und Konditionsschulung zu den Ausbildungsschwerpunkten für junge Torwarte. Für alle Bereiche bietet dieser Band zahlreiche Praxisübungen. Diese eignen sich auch für höhere Alters- und Leistungsstufen.

Halten wie die Großen. Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern.
80 Seiten • 14,80 Euro

VON DEN GRUNDLAGEN BIS ZU TAKTISCHEN FINESSEN

Dieser Band ist eine Fundgrube für Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommenung auch ihrer Torwarte am Herzen liegt. Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik, Taktik und Tempospiel bietet dieser Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte verschiedener Leistungsstufen. Zahlreiche Hilfsmittel sorgen dafür, dass beim Üben keine Langeweile aufkommt.

Torwarttraining. Trainingsformen für alle Leistungsbereiche.
96 Seiten • 14,80 Euro



SPIELNAHES EINWERFEN DER TORWARTE UND MEHR

Two in one: 50 Übungsformen zum Einwerfen der Torhüter – und gleichzeitig für eine spielnahe, positionsspezifische Schulung der Feldspieler.

handballtraining KARTOTHEK:
Wurfserien für Torwarte und Spieler.
50 Karten A6-Format • 11,80 Euro

