

handballtraining

DHB Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



6 gegen 5
Mit Konzept in
Überzahl angreifen

Neue Beach-RTK
Im Sand langfristig
Leistung entwickeln

Philippka Sportsverlag, Rektorsweg 36, 48159 Münster
 P
 PSt+2 Deutsche Post
 07393#12022993#1/2024
 0000116 / 3 /
 Herrn
 Christoph Meinert
 HSG EURO
 Höfen 12
 32479 Hille

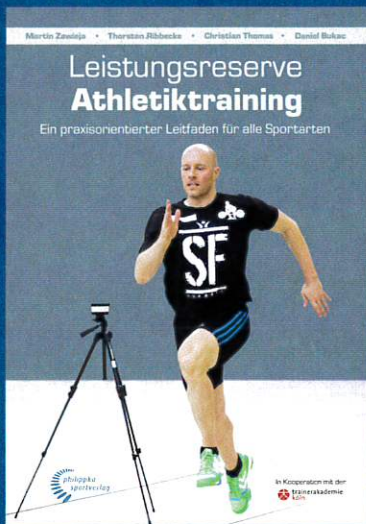


Aktiv-antizipative Halbverteidiger

Die „Blind Side“ der Angreifer nutzen

ATHLETIKTRAINING –

FIT IN DIE RÜCKRUNDE ...

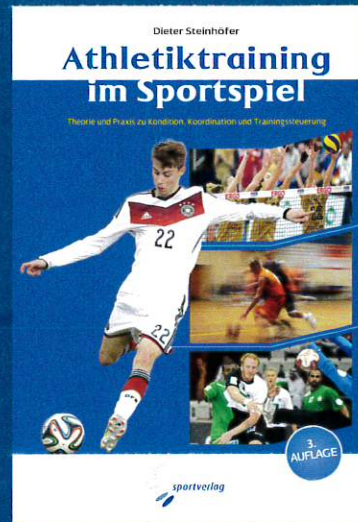


Leitfaden für das Athletiktraining

240 Seiten • 29,80 €

Athletiktraining für alle Sportarten

- Ein praxisorientierter Leitfaden für das Training mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren – aufbauend auf notwendigem theoretischen Wissen,
- mit methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport,
- mit einem Einblick in die Bedeutung der Trainingsdiagnostik.



Athletiktraining im Sportspiel

392 Seiten • 3. Aufl. • 27,80 €

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

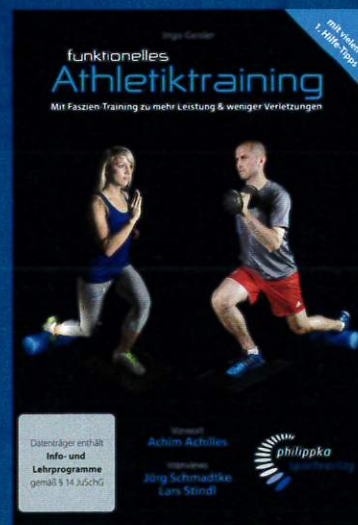


Die Sprungkraft stärken!

176 Seiten • 27,80 €

Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

- Ein gutes Sprungvermögen ist in fast allen Sportarten, insbesondere in der Ballsportart Handball, unentbehrlich.
- In diesem Handbuch werden anhand vieler Bilder und Bildreihen die Techniken der verschiedenen Sprungformen erklärt.
- Richtig eingesetzt, lässt sich die Sprungkraft merklich verbessern.



Mehr Leistung – weniger Verletzungen

Doppel-DVD • 265 Min. • 24,80 €

Faszientraining verbessert Leistungen, mindert das Verletzungsrisiko

- DVD 1 zeigt, wie man aus einem Fundus von über 200 Übungen aus dem Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinations-training ein Programm zusammenstellen kann.
- DVD 2 enthält Tipps, wie man sich bei Beschwerden selber helfen kann u.v.m.



Die Heim-EM – Chancen nutzen

Endlich hat das Warten ein Ende: Der Anpfiff zur Europameisterschaft im eigenen Land ist erfolgt! Das DHB-Team spielt in der Gruppe A mit Frankreich, der Schweiz und Nordmazedonien um den Gruppensieg. Zwar gehört die DHB-Auswahl, bestückt mit vier U21-Weltmeistern, nicht zu den Turnier-Favoriten, dennoch will die Gislason-Sieben am positiven Trend des letzten Jahres anknüpfen. Einmal mehr dürfen wir technisches Können und taktische Finessen auf höchstem Niveau bewundern. Wer die Spiele nicht live in der Halle verfolgt, kann die Auftritte der DHB-Auswahl im öffentlich-rechtlichen Fernsehen ansehen.

Apropos „Taktische Finessen“: Adrian Fuladdjusch vom Buxtehuder SV präsentiert in dieser Ausgabe ein abwehrtaktisches Konzept, das Rückraum-Mitte konsequent unter Druck setzt. Dazu nutzen offensiv-antizipativ agierende Halbverteidiger ihre Reaktions-, Antritts- und vor allem Wahrnehmungsschnelligkeit, um den Playmaker aus dem Rücken – ballfern von seiner „Blind Side“ – zu attackieren.

Bei der EM wird wahrscheinlich ein weiterer Trend der letzten Jahre fortgeführt: die wachsende Bedeutung der Freiwürfe. Der Vorteil, dass die Abwehr temporär auf Distanz – mindestens drei Meter – steht, ist eine ideale Voraussetzung für kooperatives Angriffsspiel. Thomas Hammerschmidt zeigt in seinem Beitrag, welche technisch-taktischen Punkte für die Freiwurfausführung entscheidend sind und wie diese trainingsmethodisch erarbeitet werden können.

Editorial



Bild: IMAGO/wolf-sportfoto

Wichtiger Rückhalt für die deutschen Handballer: Torwart Andreas Wolff

Wir sind gespannt, ob uns die deutsche Auswahl bei ihren Freiwurfausführungen mit der ein oder anderen taktischen Variante überrascht. Für das Erreichen des erklärten Ziels Halbfinale drücken wir dem DHB-Team jedenfalls fest die Daumen! Aber nicht nur dafür: Die hohe mediale Aufmerksamkeit einer Heim-EM ist immer auch eine große Chance, durch ein positives und mitreißendes Auftreten Kinder für unsere Sportart zu begeistern.

Viel Spaß bei den weiteren EM-Spielen und natürlich bei der Lektüre der vorliegenden Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr
Malte Krop

handballtraining KARTOTHEK



SPIELE UND WETTKÄMPFE
für Handballer

SPIELE UND WETTKÄMPFE

... zunächst als einfache Grundform, gefolgt von vielen Variationen!

Spiele und Wettkämpfe.

50 Trainingskarten,
A6-Format, 11,80 Euro

0251/23005-11

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net



ABWEHR

- 06 ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG!**
Aktiv-antizipatives Verteidigen mit der Blind Side
Von Adrian Fuladdjusch



TRAINERWISSEN

- 18 LANGFRISTIGER LEISTUNGSaufbau IM SAND**
Alles für den Beachtrainer: Der Deutsche Handballbund hat Ende 2023 eine Rahmentrainingskonzeption (RTK) für den Beachhandball gelauncht.
Von Marten Franke

18



TRAININGSPRAXIS

- 16 NETZFUND**
Passübungen
Von der *handballtraining*-Redaktion
- 26 ALLES AUF ANGRIFF**
Positionsspezifisches Wurftraining bei der TSV Hannover-Burgdorf
Von Koray Ayar

SERVICE

- 24 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS**

TECHNIK/TAKTIK

- 32 SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM „FREIWURF-SPIEL“**
Von Thomas Hammerschmidt
- 40 EINFACHER AUFTAKT – VARIABLE FOLGEHANDLUNGEN**
Übergang von RM im Angriffsspiel 6 gegen 5
Von Malte Krop



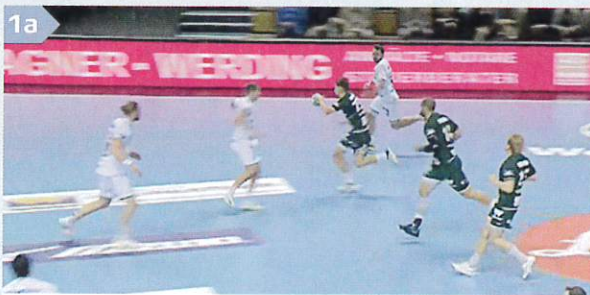
Fotos: IMAGO/Jan Huebner, IMAGO/Jan Guenther, Vera Franke

WANN GILT EIN TOR ALS ERZIELT?

In der Partie Wetzlar gegen Leipzig ereignete sich das wohl kurioseste Eigentor der Saison. Wetzlars Domen Novak scheitert mit einem Gegenstoßwurf an Leipzigs Torwart. Der Abpraller trifft den mitgelaufenen Leipziger Lukas Binder – der sich im Torkreis befindet – am Fuß und rollt ins Tor. Wie hätten Sie entschieden?

Von
Frank Böllhoff

Bildreihe 1: Torab, Freiwurf oder Eigentor?



1a Wetzlars Nr. 15 läuft nach der Ausführung der schnellen Mitte Richtung Tor und ...



1b ... schließt mit einem Torwurf unter Bedrängnis ab. Der Torwart pariert den Wurf jedoch mit dem Oberkörper.



1c Der Ball prallt vom Torwart ab, berührt den rechten Fuß des deutlich im Torkreis stehenden Abwehrspielers ...



1d ... und rollt am Torwart vorbei hinter die Torlinie.

Screenshots: dhb-schiedsrichterportal.de

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

Ein Tor darf nur dann anerkannt werden, wenn der Ball die Torlinie zwischen den beiden Pfosten vollständig überquert hat. Dieses Kriterium allein reicht allerdings für die Toranerkennung nicht aus. Es müssen weitere Voraussetzungen gegeben sein, damit ein Tor auch tatsächlich anerkannt werden darf:

- > Der Werfer, seine Mitspieler bzw. die Offiziellen seiner Mannschaft dürfen vor oder während der Wurfausführung keine Regelwidrigkeit begangen haben.
- > Das Spiel darf dann, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert, nicht unterbrochen sein.

Beide Voraussetzungen sind erfüllt. Da der Ball aber dort im Tor durch den rechten Fuß des Abwehrspielers WEISS 11 gelandet ist, sind hier die Bestimmungen der Regel 9:1 Abs. 2 und Abs. 4 erster Halbsatz anzuwenden. Hier heißt es: „Gelangt der Ball ins Tor, obwohl ein Spieler der abwehrenden Mannschaft eine Regelwidrigkeit begangen hat, ist auf Tor zu erkennen.“ und „Spielt ein Spieler den Ball (Anm. d. Red.: auch mit dem Fuß) in das eigene Tor, führt dies zum Torgewinn für die gegnerische Mannschaft ...“.

Die Entscheidung des Torschiedsrichters auf Tor für Mannschaft GRÜN ist regelgerecht, auch wenn Mannschaft WEISS verwundert ist.

Angriff ist die beste

Aktiv-antizipatives Verteidigen von der Blind Side

Foto: IMAGO/Lobeca



Blind Side ist nicht nur ein oscarprämierter Film mit Sandra Bullock, sondern eigentlich ein Begriff aus dem American Football. Gemeint ist die Seite, der der Quarterback den Rücken zuwendet, wenn er eine Fang- oder Wurfposition eingenommen hat. Wendet sich RM im Handball der rechten Seite zu, um den Ball von RR zu fangen, ist seine Wahrnehmung des Geschehens auf der linken Seite ebenfalls stark eingeschränkt. Wie sich antizipative Halbverteidiger in einer aktiven 6:0-Abwehrformation dieses Detail zunutze machen, zeigt Adrian Fuladdjusch vom Buxtehuder SV im folgenden Beitrag.

Aktives Verteidigen in einer flexiblen 6:0-Abwehr

Aktiv-antizipatives Abwehrverhalten – der Begriff ist mittlerweile über 40 Jahre alt (!) und doch aktueller denn je. Fälschlicherweise wird diese Abwehrspielweise lediglich mit offensiven Abwehrformationen in Verbindung gebracht. Diese Attribute haben in erster Linie nichts mit der Position auf dem Spielfeld oder mit einer bestimmten Abwehrformation zu tun, sondern mit der situativen Spielweise. Abwehrspieler modernen Zuschnitts müssen einen wesentlich größeren Raum beobachten und mehrere Spielaktionen antizipieren. Sie müssen lernen, in bestimmten Spielsituationen Prioritäten zu erkennen und daraus zielgerichtet Abwehrinitiativen zu entwickeln. Ballfern-antizipative Halbverteidiger (HL/HR) – wie im folgenden Beitrag beschrieben – machen nur in der 6:0-Formation wirklich Sinn, da dem gegnerischen Rückraum-Mitte (RM) in der 3:2:1-, der 5:1-, der 4:2- und der 4:1:1-Abwehr ohnehin schon ein offensiver Abwehrspieler zugeordnet ist.

Verteidigung!

Von Adrian Fuladdjusch

Wahrnehmungsleistungen einerseits ...

Ein perfekter Abwehrspieler ist schnell in Bein-, Arm- und Kopfarbeit. Neben den athletischen und technischen Komponenten haben mentale Prozesse (Kopfarbeit) einen bedeutenden Einfluss auf die Handlungsschnelligkeit im aktiv-antizipativen Abwehrspiel. Neben der Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit muss sich der Abwehrspieler dabei nicht nur im Tiefen- und Breitenraum zurechtfinden (= Orientierung), sondern er muss darüber hinaus auch ein gutes Distanz- sowie ein Raum-Zeit-Gefühl (= Timing) entwickeln.

Eingeschränktes Sehvermögen andererseits ...

Für eine Attacke aus der Blind Side sind Reaktions-, Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit des Abwehrspielers entscheidend. Auf der anderen Seite nutzt der ballferne Halbverteidiger die eingeschränkte Wahrnehmung des RM-Angreifers. Das menschliche Sehvermögen nimmt horizontal und bei unbewegtem Auge ein Sichtfeld von etwa 180 bis 200 Grad wahr. Nur ein kleiner Teil des Blickfelds wird jedoch mit maximaler Auflösung und größter Sehschärfe wahrgenommen (Info 1, Abb. 1, blauer Pfeil). Die Breite des Sichtfelds ermöglicht es dem Spieler jedoch auch, Objekte oder Bewegungen wahrzunehmen, ohne diese direkt anzuschauen (Info 1, Abb. 1, gelber Bereich). Alle Reize außerhalb des zentralen Bereichs des Gesichtsfelds werden also peripher wahrgenommen – jedoch weniger scharf. Dreht sich RM also dem Ballhalter RR zu,

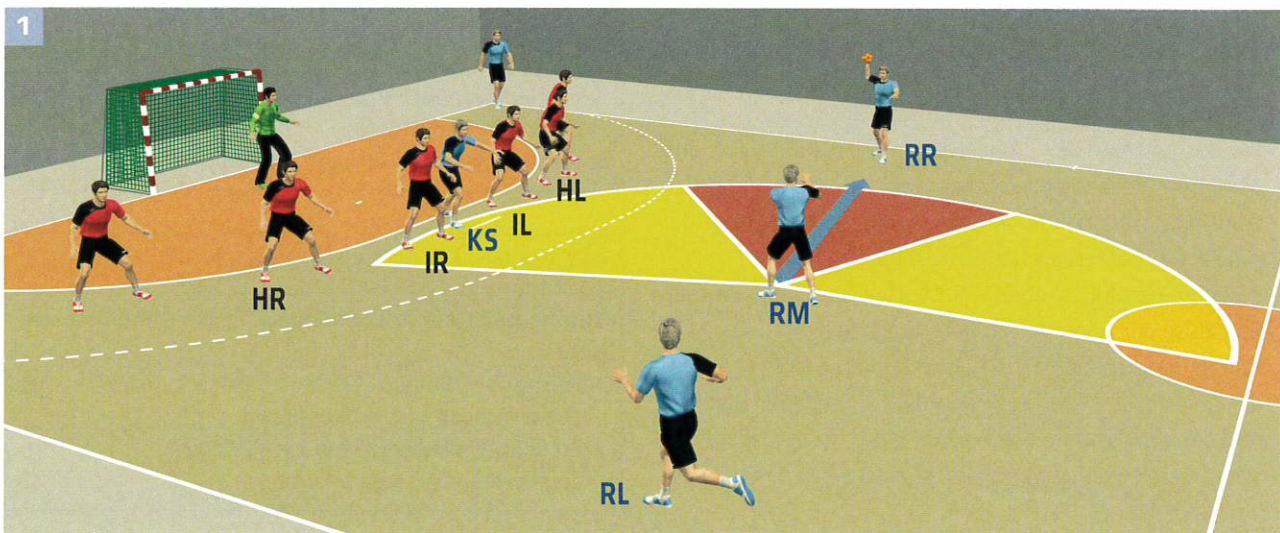


Houston Texans Quarterback kurz vor der Ballannahme, während dieser von San Diegos Linebacker von der Seite attackiert wird.

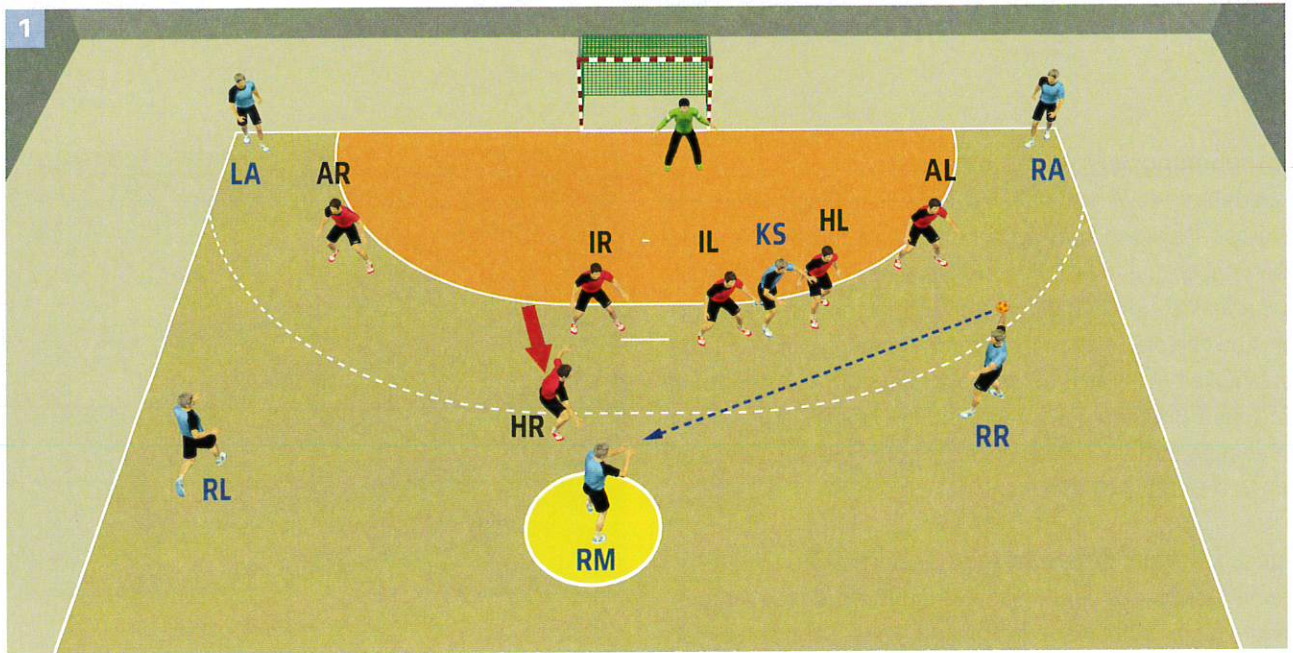
nimmt er zwar den Innenblock noch peripher wahr, HR jedoch nicht oder erst sehr spät.

Aus Sicht des ballfernen Abwehrspielers bietet die eingeschränkte Wahrnehmung des Angreifers die Möglichkeit, von der Blind Side zu attackieren. Das oberste Ziel einer ballfernen Abwehraktion aus dem „Rücken des Angreifers“ ist jedoch nicht ein *Tackle* (dt. das Zu-Boden-Bringen) des Spielers, sondern primär der Ballgewinn durch das Abfangen des Balls und eher sekundär eine Stoppfoul-Aktion, die das Passspiel der Angreifer unterbricht (s. Info 2).

Info 1: Das Blickfeld des Angreifers



Info 2: Blind-Side-Ampelsystem



Drei Kriterien der Blind-Side-Abwehr

Für den idealen Steal (= Abfangen des Ball) aus dem toten Winkel des RM-Angreifers muss der ballferne Halbverteidiger drei Parameter überprüfen:

- > Nutzt RM **Blicksprünge**, um den ballfernen Verteidiger wahrzunehmen? Nimmt er das Abwehrzentrum wahr oder fokussiert er sich lediglich auf den Ballhalter?
- > In welchem **Tiefenraum** agiert RM vor der potenziellen Ballannahme?
- > Wie positioniert sich RM im **Breitenraum**? Befindet sich dieser auf der verteidigernahen oder -fernen Seite?

Durchführung und Timing

Der Wahrnehmung der drei Parameter folgt die reaktions-schnelle motorische Umsetzung (Abb. 1). Anders als beim American Football ist beim Handball nicht das Tackling das oberste Ziel, sondern die Balleroberung. Ein *Blind Side Hit* im Handball verfolgt drei hierarchische Ziele:

- > Für das perfekte Ziel – Balleroberung! – sind Agilität und Timing entscheidend: Erst wenn der Ball die Hand des zum RM passenden Rückraumspielers verlässt, folgt der Antritt des ballfernen Halbverteidigers!
- > Zweites Ziel: Ein sauberes Stoppfoul begehen, um den Spielfluss der Angreifer zu unterbrechen.
- > Startet der Verteidiger zu spät oder überschätzt er sich in der Distanz und RM fängt den Ball, so darf der Halbverteidiger nicht passiv bleiben. Er versucht, vor allem das Weiterspielen auf seiner Seite zu erschweren.

Überprüfen, ob der Angreifer Blicksprünge nutzt, um mich zu beobachten

- > Angreifer schaut nicht ●
- > Angreifer schaut deutlich vor Ballannahme ●
- > Angreifer schaut vor/mit Ballannahme ●

Überprüfen, wo der Angreifer im Tiefenraum steht

- > 10 Meter und näher ●
- > 10 bis 12 Meter ●
- > 12+ Meter ●

Überprüfen, wo der Angreifer im Breitenraum steht

- > Verteidigernaher Pfosten und näher ●
- > Zwischen den Pfosten ●
- > Verteidigerferner Pfosten und weiter ●

Blind Side – Ampel-Durchführung

Timing nach der Entscheidung, in die Blind Side zu gehen

- > Sehr gut → Steal ●
- > „Gerade noch so“ → Stoppfoul ●
- > Zu spät → Weiterspielen verhindern/erschweren auf meine Seite ●

Individuelles Aufwärmprogramm

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerinnen verteilen sich im 9-Meter-Raum. Sie absolvieren beispielhaft folgende Übungen:

Mobilisation

- > Die Spielerin steht aufrecht und führt die Hände Richtung Fußspitze, um in den Liegestütz zu krabbeln.
- > Tiefer Ausfallschritt mit Aufdrehen des Oberkörpers (Bildreihe 1)
- > Aus einer leichten Laufbewegung im Stand zwei, drei Schritte nach vorne ausführen, das linke Knie zum rechten Ellbogen führen (Bildreihe 2) und zurück in die Ausgangsposition gehen.
- > Aus dem „herabschauenden Hund“ wird abwechselnd ein Bein angehoben und beim anderen wird die Ferse Richtung Hallenboden gedrückt (Bildreihe 3).
- > Im Wechsel das linke und rechte Kniegelenk in ein etwa 90 Grad Winkel anheben (Bild 4a). Aus dieser Position das Bein nach außen rotieren (Bild 4b).
- > Die Arme in die Luft strecken, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Fußspitzen anziehen. Die Ellbogen nach hinten führen und wieder weite nach vorne schieben (Bildreihe 5).

Lauf- und Sprung-ABC

- > Froschsprung: Aus der Hockposition mit einem Kniewinkel von ca. 90 Grad und geradem Rücken explosiv abspringen und mit ausgestreckten Armen nach vorne hüpfen.
- > Lunge-Sprünge (= gesprungene Ausfallschritte): Aus dem hüftbreiten Stand in die Höhe springen und im Ausfallschritt landen. Das Knie des hinteren Beins wird bis kurz über den Boden abgesenkt. Sobald der tiefste Punkt erreicht ist, folgt ein explosiver Absprung mit Wechsel der Fußstellung.
- > Skippings: schnelle Fußgelenksarbeit mit maximal 45 Grad Kniebeugung und gegenseitigem Einsatz der Arme.

Bildreihe 1: Tiefer Ausfallschritt



Bildreihe 2: Oberkörperrotation



Bildreihe 3: Herabschauender Hund



Bildreihe 4: Hüftrotation



Bildreihe 5: Schultermobilisierung



Parteiball

Organisation und Ablauf

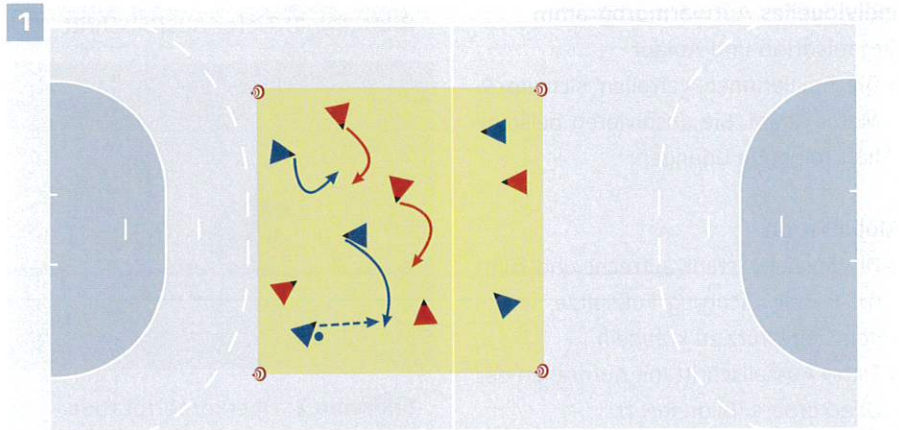
- > Zwei Mannschaften á fünf Spieler bilden (Rot, Blau).
- > Ein 15 mal 15 Meter großes Aktionsfeld markieren (ggf. Hallenlinien nutzen).
- > Die Spieler spielen sich den Ball zu und versuchen, den Ball zu einem Mitspieler zu spielen, der sich im Huckepack bei einem dritten Mitspieler befindet (= Punktgewinn; Bildreihe 1).
- > Die punkterzielende Mannschaft bleibt in Ballbesitz.
- > Welche Mannschaft erzielt zuerst sechs Punkte?

Hinweise

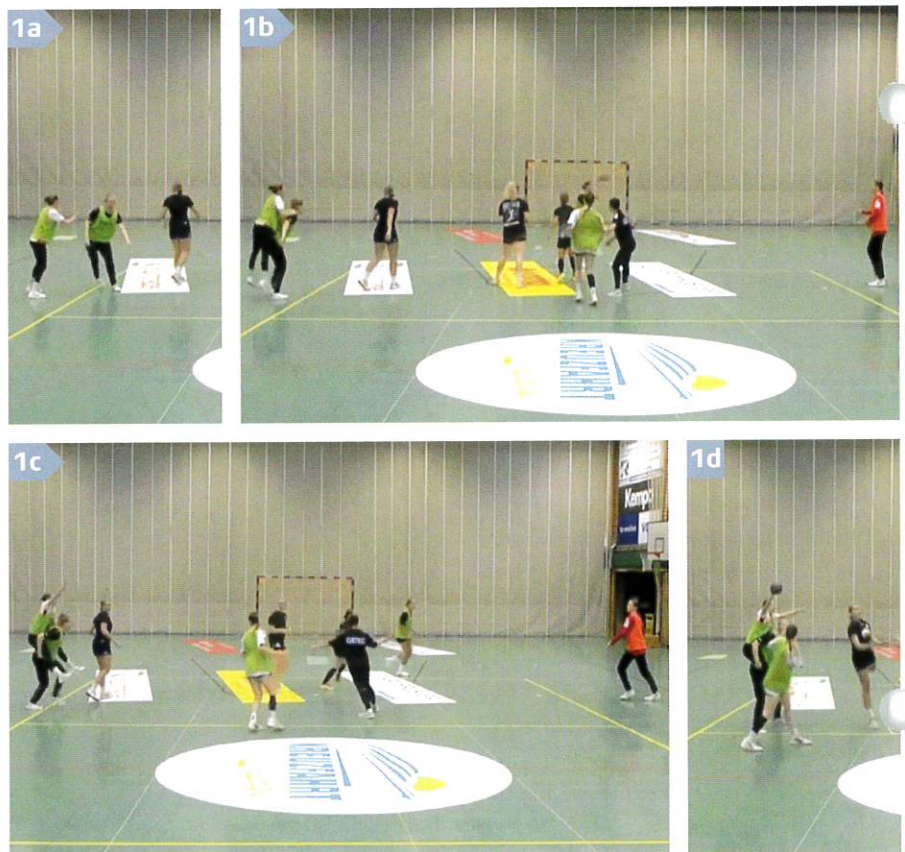
- > Diese Spielform schult die Fähigkeiten, bewegte Ziele (Ball und Gegenspieler) mit Blicksprüngen wahrzunehmen sowie hohe Pässe abzuwehren (durch das Fangen im Huckepack).
- > Um sicherzustellen, dass der Halbverteidiger sowohl RM als auch den Halbangreifer im eigenen Sektor wahrnimmt, ist diese Parteiballform eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit spielnahen Anforderungen verbindet.

Variation

- > Punktgewinn, wenn ein Anspieler sitzend den Ball zu einem Mitspieler spielt (Bildreihe 2).



Bildreihe 1: Hohe Bälle abwehren



Bildreihe 2: Flache Bälle abwehren



Übung 1: 3 mal 1 gegen 1

Organisation und Ablauf

- > Mit vier Schaumstoffbalken die Abwehrsektoren HR, HM und HL markieren (Abb. 1).
- > Die Verteidigerpositionen HR, HM und HL einfach besetzen; die Positionen RL, RM und RR mehrfach besetzen.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 3 ein Tor zu erzielen.

Hinweis Angriff

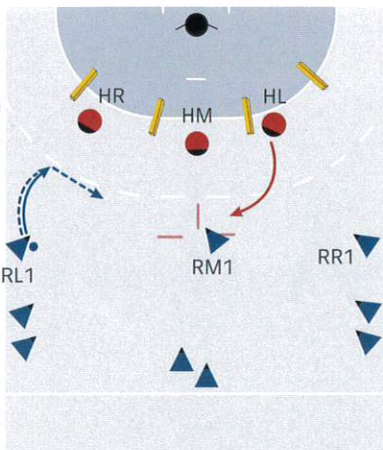
- > Die Angreifer dürfen nur in ihrem Spielstreifen mit Torwurf abschließen und dürfen diesen nicht wechseln (= Angriff schult Abwehr!)

Hinweise Abwehr

- > Die Halbverteidiger HR und HL sollen auf der Ballseite defensiv 1-gegen-1-Situationen verteidigen und antizipativ-offensiv von der Hilfeseite agieren (s. Info 3, S. 12)

- > Die Halbverteidiger sollen situationsgerecht aus der Blind Side attackieren (Bildreihe 1 und 2).
- > Situatives Aushelfen aus benachbarten Spielstreifen ist erlaubt!
- > Um den Halbverteidigerinnen bei der Einschätzung des Breiten- und Tiefenraum zu helfen, ggf. drei Markierungstreifen auslegen (s. Abb. 1, hellrote Streifen; auch für die folgenden Übungen geeignet!).

1



Bildreihe 1: 3 mal 1 gegen 1 – Das Passspiel stören



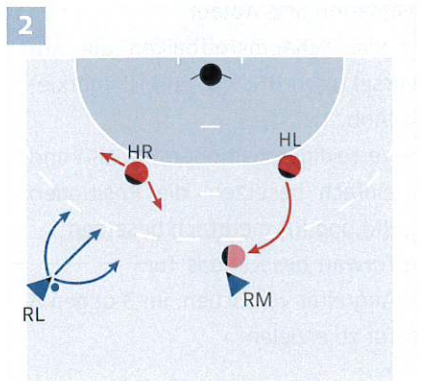
Blind-Side-Ampel

- > Blicksprung: Nein ●
- > Tiefenraum: Nah ●
- > Breitenraum: Fern ●
- > Timing: Schlecht ●
- > Konsequenz: Durch aktiven Armeinsatz den Pass von RM verhindern und erschweren!

Info 3: Offensiv-antizipatives Aufgabenprofil von HR und HL

- > Auf der Ballseite verschiebt HR defensiv entsprechend den Laufwegen von RL; HL (ballfern!) agiert offensiv-antizipativ gegen RM.
- > Auf der ballfernen Seite sollen HL und HR antizipativ gegen RM agieren. Dazu sollen sie (in Abhängigkeit vom Verhalten des RM) auf Torpfostenhöhe bis 11 Meter heraustreten.

- > Die Position des Abwehrspielers ist nicht zwischen Gegner (RM) und Tor, sondern seitlich versetzt.
- > Zusätzlich müssen die Halbverteidiger die offensive Spielweise auf der ballfernen Seite durch Antizipation, Bearbeitung und gutes Timing umsetzen.

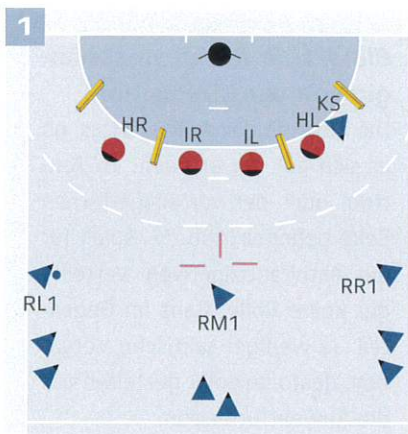


aus: ht 8 | 2012, S. 35

Bildreihe 2: 3 mal 1 gegen 1 – HR mit einem sauberen Stoppfoul



Blind-Side-Ampel	
> Blicksprung:	Nein ●
> Tiefenraum:	ca. 11 Meter vor dem Tor ●
> Breitenraum:	Naher Pfosten ●
<hr/>	
> Timing:	gerade so ●
<hr/>	
> Konsequenz:	Stoppfoul



Übung 2: 4 gegen 4 im Streifen

Organisation und Ablauf

- > Mit vier Schaumstoffbalken einen linken, zentralen und einen rechten Angriffssektor markieren (Abb. 1).
- > HR, IR, IL und HL einfach besetzen; die Positionen RL, RM und RR mehrfach besetzen. Ein Spieler besetzt die KS-Position.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 4 ein Tor zu erzielen.

Hinweis Angriff

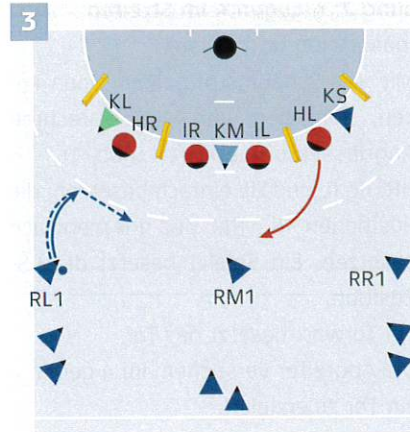
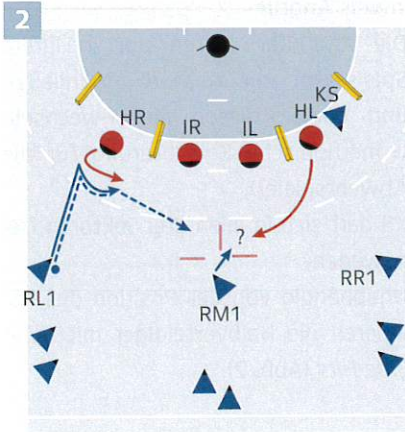
- > Die Angreifer dürfen nur in ihrem Spielsektor mit Torwurf abschließen und dürfen diesen nicht wechseln (= methodische Erleichterung für die Abwehrspieler).
- > KS darf sich in allen drei Sektoren frei bewegen.
- > Unabhängig von der Position des KS, agieren die Halbverteidiger mit *Blind Side Hits* (Abb. 2).

Bildreihe 1: 4 gegen 4



Blind Side-Ampel

- | | | |
|----------------|---|---|
| > Blicksprung: | Nein | ● |
| > Tiefenraum: | Nah | ● |
| > Breitenraum: | Verteidigernah | ● |
| > Timing: | Schlecht (zu spät!) | ● |
| > Konsequenz: | Durch aktiven Armeinsatz den Pass von RM verhindern und erschweren! | |



Blind Side Hit ist unabhängig von der KS-Position!

Die Position des Kreisspielers, ob er sich auf der eigenen, im Zentrum oder der verteidigerfernen Seite befindet (Abb. 3), spielt für die aktiv-antizipativen Verteidiger keine Rolle. Ganz im Gegenteil: Je weniger taktische Vorgaben, desto flexibler gestaltet sich die Abwehrformation.

Bildreihe 2: Blind Side Steal



RM spielt den Ball zu RL und fokussiert sich auf die Mitspielerin mit Ball – keine Blicksprünge zu HR!



RL spielt den Ball zur parallel (nach rechts) anlaufenden RM, die sich etwa 13 Meter vor dem Tor befindet.

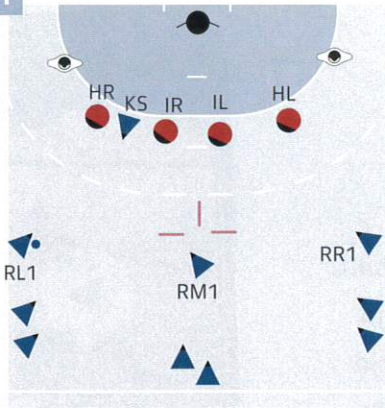


Erst kurz vor der Ballannahme nimmt RM HL wahr.

Blind-Side-Ampel

- > Blicksprung: Erst kurz vor Ballannahme! ●
 - > Tiefenraum: Okay; RM befindet sich etwa 14 Meter vor dem Tor ●
 - > Breitenraum: RM ist etwa auf der Höhe des verteidigernahen Pfostens ●
-
- > Konsequenz: *Blind Side Steal* bzw. Ballgewinn!

1



Übung 3: 4 gegen 4 zentral

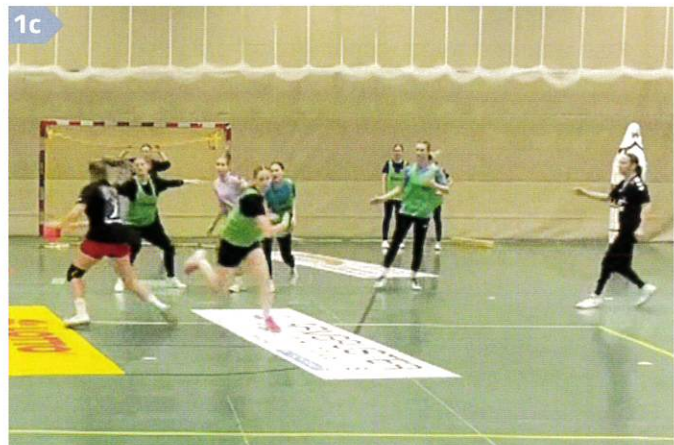
Organisation und Ablauf

- > Zwei Abwehrdummys begrenzen den zentralen Spielraum (Abb. 1)
- > Die Abwehrpositionen HR, IR, IL und HL einfach besetzen.
- > RL, RM und RR mehrfach besetzen; ein Spieler besetzt die KS-Position.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 4 ein Tor zu erzielen.

Hinweis

- > Die Angreifer dürfen sich frei im Breitenraum bewegen. Sie dürfen Auftaktaktionen in der Breite, wie zum Beispiel Kreuz- bzw. Leerkreuzaktionen, anwenden.

Bildreihe 1: Freies Spiel im zentralen Spielraum



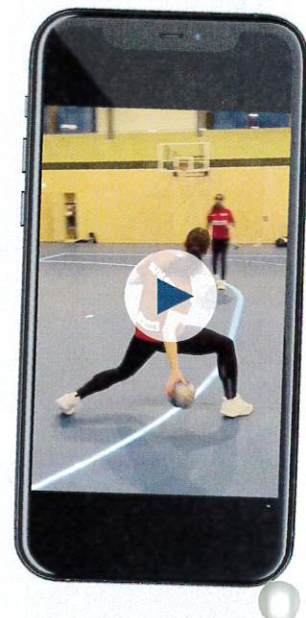
Blind-Side-Ampel

- | | | |
|----------------|--|---|
| > Blicksprung: | Nein | ● |
| > Tiefenraum: | RM 13 bis 14 Meter vor dem Tor | ● |
| > Breitenraum: | RM auf der verteidigernahen Seite | ● |
| > Timing: | Zu spät! | ● |
| > Konsequenz: | Überzahl für den Angriff und freier Abschluss von RL | |



PASSÜBUNGEN

In der Rubrik „Netzfund“ stellen wir aus Redaktionssicht kreative Übungen aus dem Internet vor und bereiten diese im gewohnten ht-Design auf. Diesmal präsentiert der dänische EHF PRO Licence-Inhaber Martin Fruelund Albertsen auf seinem Account @coachalbertsen Trainingsformen mit dem Schwerpunkt Passtechnik. Die drei ausgewählten Übungen verbinden nicht nur Komplexität und Spielwitz, sondern auch Passtechniken in der 2er-Gruppe mit Zusatzanforderungen und Folgeaufgaben.



Übung 2: Durch die Beine

Organisation und Ablauf

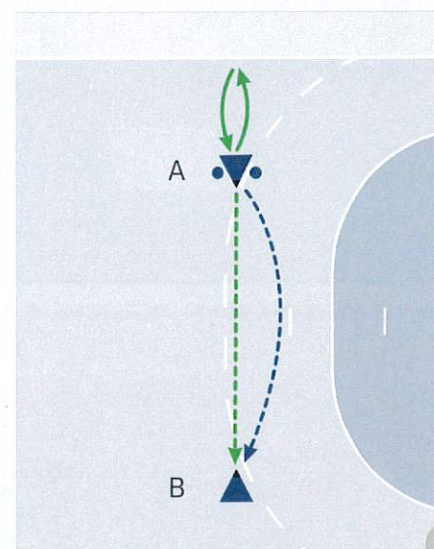
- > 2er-Gruppen bilden (A, B); Die Spieler stellen sich im Abstand von acht Metern gegenüber (Abb. 1).
- > Spieler A hält zwei Bälle in den Händen.
- > Im Wechsel passen sich die Werfer wie folgt zu:

Passvariante 1: Grätschsprung

- > A springt in die Luft und führt einen Grätschsprung aus.
- > Der Werfer passt den ersten Ball hinter dem Rücken und unter den Beinen zu B (Bildreihe 2a).

Passvariante 2: Passhärte

- > Nach dem ersten Pass landet A im hüftbreiten Parallelschritt und sprintet prellenderweise rückwärts Richtung Seitenauslinie (Bildreihe 2b).
- > Anschließend folgt ein schneller Richtungswechsel in die Vorwärtsbewegung sowie ein harter Pass Richtung Kopfhöhe von B (Bildreihe 2c).
- > Nach dem Durchgang startet der gegengleiche Ablauf von B.



Übung 3: Bogenförmige

Anlaufbewegung

Organisation und Ablauf

- > 2er-Gruppen bilden (A, B); Die Spieler stellen sich im Abstand von acht Metern gegenüber (Abb. 1). Ein Ball pro Gruppe (Abb. 1).
- > Im Wechsel passen sich die Werfer wie folgt zu:

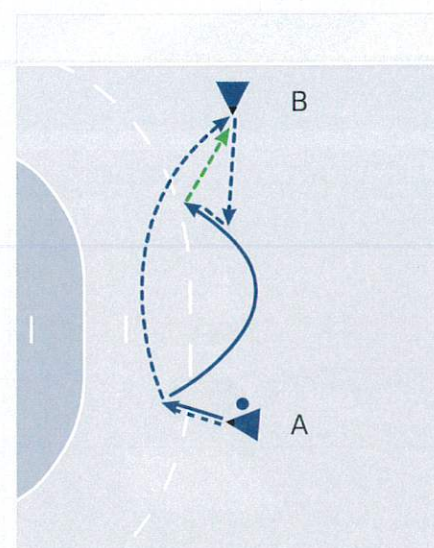
Passvariante 1: Sprungwurfpass

- > A (mit Ball) läuft Richtung Grundlinie und spielt den Ball per Sprungwurfpass zu B (Bildreihe 3a).
- > Nach der Landung folgt eine bogenförmige Anlaufbewegung Richtung B

und der Rückpass von B (Abb. 1, blaue Pfeile; Bildreihe 3b).

Passvariante 2: Hinter dem Rücken

- > A spielt den Ball unter dem Nicht-Wurffarm und hinter dem Rücken zu B zurück (Abb. 1, grüner Pfeil; Bildreihe 3c).
- > Anschließend startet B den gegengleichen Ablauf mit dem Sprungwurfpass zu A usw.

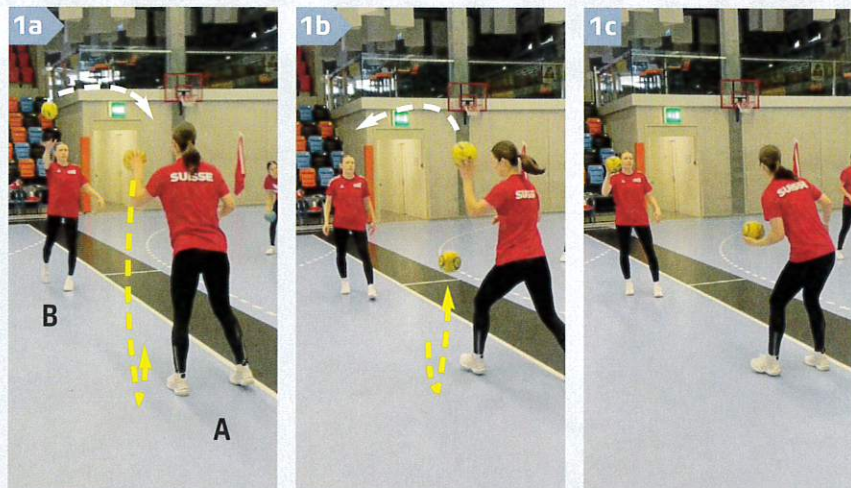


Übung 1: Multitasking-Aufgabe mit zwei Bällen

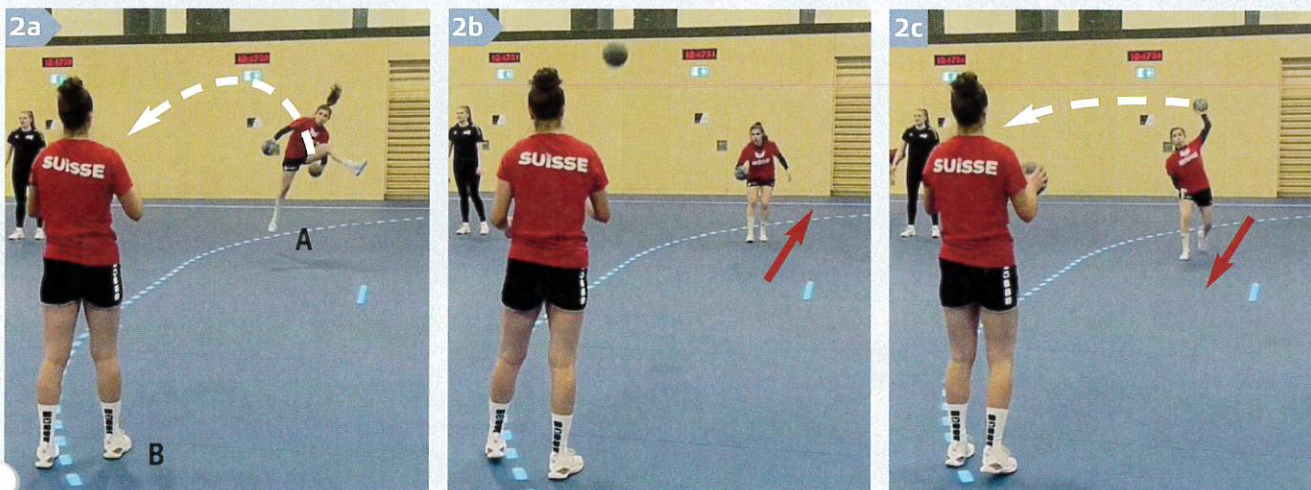
Organisation und Ablauf

- > 2er-Gruppen bilden (A, B). Beide Spieler haben einen Ball in der Wurfhand.
- > B spielt seinen Ball Richtung Wurfhand von A (Bildreihe 1a, weißer Pfeil), der seinen Ball währenddessen auf dem Boden auftippen lässt (gelber Pfeil).
- > A spielt den hohen Ball zurück zu B (Bildreihe 1b, weißer Pfeil) und nimmt seinen Ball nach dem Auftippen wieder auf (Bildreihe 1c).

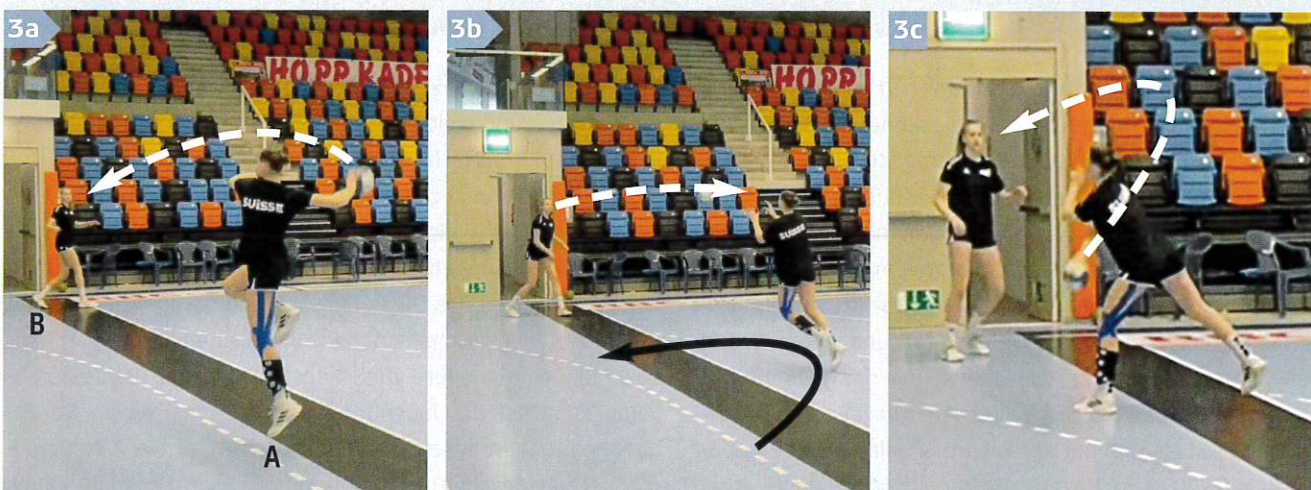
Bildreihe 1



Bildreihe 2



Bildreihe 3



Langfristiger Leistu



Viele DHB-Erfolge in den letzten Jahren

Im Jugendbereich konnten seit 2015 schnell erste Erfolge gefeiert werden, allen voran der Europameistertitel der männlichen U18-Nationalmannschaft 2018 in Montenegro. Mittlerweile haben sich aber auch die A-Nationalmannschaften der Männer und Frauen einen gewissen Status in der Beachhandball-Welt erarbeitet. Während die Frauen aktuelle Doppel-Europameister (2021 und 2023), Weltmeister und sogar World Games-Sieger sind, setzten die Männer mit dem Gewinn der EHF Championships 2022 ein erstes Ausrufezeichen und bestätigten diese Leistung mit der Silbermedaille bei der Europameisterschaft 2023 in Nazaré (Portugal). Mittlerweile kann Deutschland also getrost als Big Player im internationalen

Beachhandball bezeichnet werden. Um diese Entwicklung fortzusetzen und weiter zu forcieren, ist die Ausbildung eines leistungsstarken Nachwuchses unabdingbar.

Zum Beweis sei an dieser Stelle erwähnt, dass mittlerweile ein Großteil der aktuellen Nationalspielerinnen und Nationalspieler im Aktivenbereich die Förderung in den Jugendnationalmannschaften des DHB genossen und darüber den Sprung in den A-Kader geschafft haben. Beispielhaft seien hier Toni-Luisa Reinemann oder Fynn Hangstein genannt: Beide durchliefen zunächst die Jugendnationalmannschaften im Beachhandball, haben anschließend den Sprung in die A-Nationalmannschaft geschafft und sind mittlerweile regelmäßig auch unter den Topscorern der Bundesligen zu finden (Hangstein in

ngsaufbau im Sand



Alles für den Beachtrainer:
Der Deutsche Handballbund
hat Ende 2023 die Rahmen-
trainingskonzeption (RTK)
für den Beachhandball gelauncht.

Der Beachhandball in Deutschland hat, nachdem seit 2015 wieder deutsche Nationalmannschaften an internationalen Meisterschaften teilnehmen, einen enormen Aufschwung mit intensiven Wandel zum Leistungssport genommen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, hat der DHB eine Rahmentrainingskonzeption für Beachhandball – analog zum Hallenhandball – entwickelt. Wie diese strukturiert ist, erläutert der Chef-Bundestrainer Beachhandball im DHB.

Von Marten Franke

Foto: Vera Franke

der 2. Bundesliga, Reinemann in der 1. Bundesliga). Um die Nachwuchsarbeit auf eine breitere Basis zu stellen, hat der DHB nun die Rahmentrainingskonzeption (RTK) für Beachhandball veröffentlicht. Was aber ist eine Rahmentrainingskonzeption?

Den meisten ausgebildeten Hallenhandballtrainerinnen und -trainern dürfte der Begriff etwas sagen: Die Rahmentrainingskonzeption des DHB für den Hallenhandball gibt Trainerinnen und Trainern sowie Vereinen und Verbänden eine Orientierungshilfe für die strukturierte handballerische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die RTK zeigt einen idealtypischen Weg über fünf Ausbildungsstufen von der Ausbildung handballbegeisterter Kinder bis zum leistungsorientierten

Training mit Jugendlichen sowie Juniorinnen und Junioren auf. Analog und in gleicher Gliederung hat der Deutsche Handballbund analoge Strukturen in der vergleichsweise jungen Disziplin Beachhandball geschaffen.

Ausbildungsstufen der Beach-RTK

Die fünf Ausbildungsstufen der RTK Beach entsprechen den Ausbildungsstufen des Hallenhandballs: Beginnend mit der Basisschulung, in der eine vielseitige motorische Grundausbildung gefördert werden soll, führt der Weg zum Grundlagen- und Aufbautraining, in dem der individuellen Ausbildung der Jugendlichen besondere Beachtung geschenkt wird. Im Aufbautraining 1 und 2 stehen der systematische und spezialisierte Leistungs-

aufbau im Mittelpunkt, bevor im Anschlusstraining die Heranführung an Spitzenleistungen das Ziel ist. Da im Beachhandball jedoch der Übergang vom Jugend- in den Leistungsbereich früher erfolgt als im Hallenhandball und das körperlose Spiel im Beachhandball auch aus physischer Sicht eine frühere Integration der Jugendlichen in den Spielbetrieb der Aktiven zulässt, ändert sich die idealtypische Altersstruktur in den Ausbildungsstufen gegenüber dem Hallenhandball:

Wie in Info 1 dargestellt, unterscheiden sich die Altersbereiche in den Ausbildungsstufen dadurch, dass das Grundlagentraining bereits im D-Jugendalter beginnen kann. Wichtig ist an dieser Stelle jedoch die Interpretation dieser Darstellung, denn die Zuordnung der Altersbereiche zu den einzelnen Ausbildungsstufen ist hier nur als idealtypisch und keinesfalls als Dogma zu verstehen. Ein An-

fänger wird in den meisten Fällen nicht auf dem gleichen Entwicklungsstand sein wie jemand, der bereits seit einigen Jahren Beachhandball spielt. Aus diesem Grund ist diese Unterscheidung gerade im Beachhandball von großer Bedeutung, da das Alter des Erstkontakts mit dem Beachhandball eine große Varianz aufweist: Während viele Kinder bereits ab der E-Jugend im Sommer regelmäßig zu Beach-Turnieren fahren, wechseln andere Handballer erst im Erwachsenenalter zum ersten Mal den Untergrund und machen erste Erfahrungen im Sand. Die jeweiligen Vorerfahrungen sind daher unbedingt zu berücksichtigen, das Alter allein gibt keine Auskunft über den Ausbildungsstand eines Beachhandballers.

Neben der Einführung und einigen grundsätzlichen Hinweisen ist jeder Ausbildungsstufe in der RTK Beach ein eigenes Kapitel gewidmet. Innerhalb

dieser Kapitel werden die jeweiligen Ausbildungsinhalte detailliert behandelt. Zunächst werden dabei kurz alle Ziele auf einen Blick dargestellt, um dann für jede Ausbildungsstufe nacheinander die folgenden Bausteine zu thematisieren:

- > Individuelles Angriffsspiel
- > Individuelles Abwehrspiel
- > Kooperatives Angriffsspiel
- > Kooperatives Abwehrspiel
- > Kollektives Angriffsspiel
- > Kollektives Abwehrspiel
- > Positionsspezifisches Angriffsspiel
- > Torwartspiel
- > Motorik/Athletik
- > Shootout

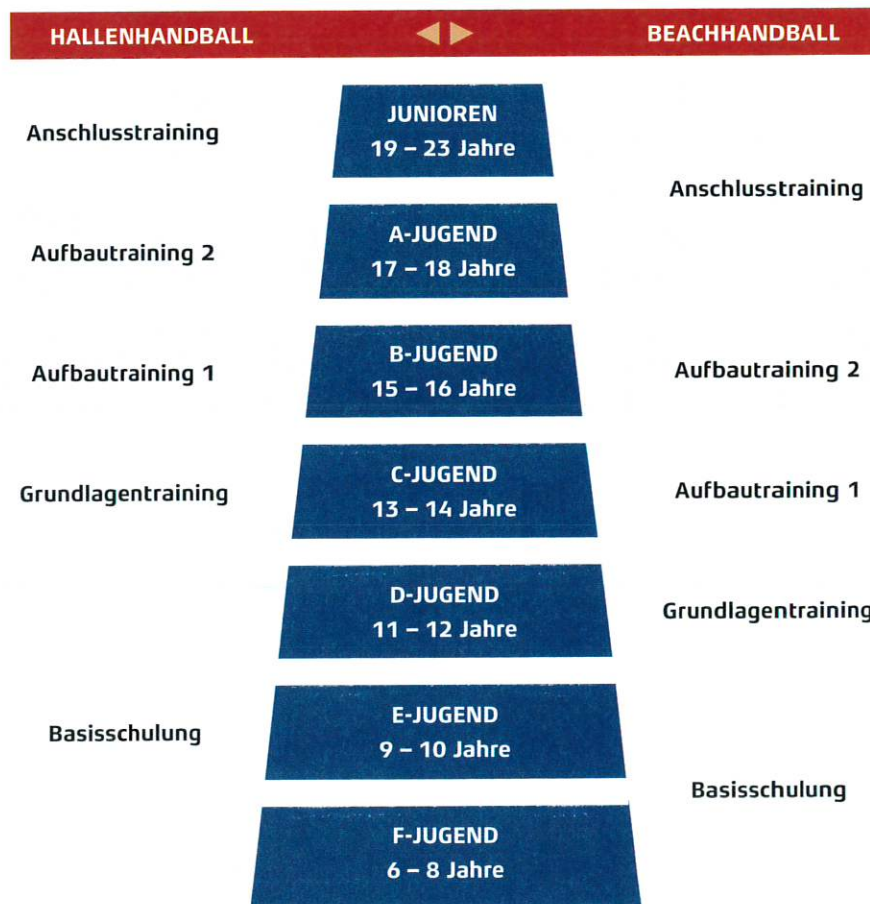
Auf diese Weise werden in allen Entwicklungsstufen alle Ausbildungsbausteine angesprochen, sodass der interessierte Trainer leicht überblicken kann, welche Ausbildungsinhalte als Nächstes in Angriff genommen werden sollten, um die eigenen Spielerinnen und Spieler möglichst aufeinander aufbauend zu Lernerfolgen zu führen.

Die Beach-RTK hat dabei nicht die Aufgabe, eine umfangreiche Übungssammlung für Trainerinnen und Trainer anzubieten. Vielmehr werden Trainingsziele und Trainingsinhalte definiert, beschrieben und dargestellt, um einen ganzheitlichen und langfristigen Leistungsaufbau des Beachhandball-Nachwuchses in Deutschland zu strukturieren. Dennoch finden sich an einigen Stellen Übungsbeispiele, die die jeweiligen Trainingsinhalte exemplarisch schulen. Neben präzisen Beschreibungen in Schriftform werden nahezu alle Inhalte auch durch Bilder, Bildreihen, Skizzen oder Videoaufnahmen konkretisiert, um eine Brücke zur praktischen Umsetzung zu schlagen.

Aus der RTK: Das Shootout

Im folgenden Teil soll ein kleiner Einblick in die RTK Beach gegeben und die vorgeschlagene Strukturierung von Shootout-Situationen über die verschiedenen Ausbildungsstufen hinweg vorgestellt

Info 1: Ausbildungsstufen (aus dhb-beach-rtk.de)



DAS DIGITALE HANDBALL- TRAININGSPORTAL FÜR HALLE UND BEACH

Gratis-Überblick
über die Ziele der fünf
Ausbildungsstufen in
Halle und Beach!
Freischaltung aller
Inhalte mit vielen
Bildern und Videos
NUR 20 €



**Du möchtest professionelles
und trotzdem einfach erklärtes
Handball-Wissen?**

Dann hole dir die neue umfassende RTK
(Rahmentrainingskonzeption) für den Hallen- und Beachhandball!

**DER WEGWEISER FÜR TRAINER*INNEN,
DIE TALENTE FÖRDERN WOLLEN!**

- ✓ **TRAININGSINHALTE FÜR DIE
TALENTENTWICKLUNG**
- ✓ **LANGFRISTIGER ATHLETISCHER
LEISTUNGSaufbau**
- ✓ **ORIENTIERUNG FÜR TRAINER*INNEN**

**NEU: RTK für den
Beachhandball**

- > enge Verknüpfung mit
der Hallen-RTK und
dem Athletikkonzept
- > praxisnahe Darstel-
lung mittels Bildern,
Bildreihen, Videos,
Spielfeldabbildungen
und Grafiken

+ DHB-TrainercenterTV:
mehr als 120 Videos
mit zahlreichen Spiel-
und Übungsformen

Gehe jetzt auf: **dhb-rtk.de | dhb-beach-rtk.de**

DHB
Deutscher Handballbund
○○●

werden. Gerade das Shootout kann nahezu isoliert trainiert werden und deshalb hier übersichtlich und dennoch als in sich geschlossener Trainingsinhalt dargestellt werden.

Shootout – zentrales Element des Beachhandballs

Während im Hallenhandball das 7-m-Werfen nur in Ausnahmefällen zur Entscheidung eines Spiels herangezogen wird, stellt das Shootout im Beachhandball ein zentrales Element dar: Ein Großteil der Spiele wird durch das Shootout entschieden, denn sobald beide Mannschaften jeweils einen Satz gewinnen konnten, muss das Shootout über den Sieger des Spiels entscheiden. Ein Unentschieden gibt es grundsätzlich nicht, jedes Spiel im Beachhandball hat einen Sieger. Dies erklärt natürlich auch, dass dem Shootout daher ein relevanter Teil der Trainingsarbeit gewidmet werden sollte und muss, um langfristig erfolgreich zu sein.

Während im Hallenhandball eine Mannschaft in der Regel immer auf die gleichen zwei, vielleicht drei 7-m-Schützen im Laufe eines Spiels zurückgreift und somit das Training des 7-m-Werfens nur für einen kleinen Teil der Mannschaft relevant ist, sind im Beachhandball in der Regel mindestens sieben Spieler einer Mannschaft an einem Shootout beteiligt (mindestens fünf Schützen, ein Passgeber sowie ein haltender Torhüter). Bedenkt man, dass pro Spiel nur zehn Spieler eingesetzt werden dürfen, ist also bei jedem Shootout ein Großteil der Mannschaft aktiv involviert, weshalb die Trainingsarbeit zum Thema

Shootout auch für (fast) alle Mannschaftsmitglieder absolut relevant ist.

Bestandteil der Basisschulung

Das Shootout sollte bereits in der Basisschulung Bestandteil der Trainingsarbeit sein und auch im Spielbetrieb regelmäßig vorkommen. Gleichzeitig sollten aber auch die bis dahin entwickelten Fähigkeiten der Spielerinnen und Spieler berücksichtigt werden: Die IHF-Regeln für Beachhandball sehen vor, dass der Ball während des Shootouts bis zum Wurf auf das Tor den Sand nicht berühren darf. Gleichzeitig stellt es für die Kinder eine große Hürde dar, einen Pass so aus dem eigenen Torraum über das gesamte Spielfeld zu spielen. Aus diesem Grund sollte im Grundlagentraining die Regel entsprechend angepasst werden, dass der Ball während einer Wurfaktion einmal den Sand berühren darf. Dies schließt sowohl den Pass zum Torwart als auch den Pass vom Torwart zum Werfer ein. Das bedeutet, dass einerseits nicht zwingend der lange Pass gefangen werden muss, andererseits aber auch ein kürzerer Pass gespielt werden kann. Danach könnte durch ein einmaliges Tippen im Sand der verbleibende Raum in Richtung der gegnerischen Torraumlinie effektiv überwunden werden, wenn der Ball bis dahin noch nicht im Sand gelandet war.

Darüber hinaus schlägt die Beach-RTK vor, die IHF-Regel, wonach beide Torhüter zu Beginn des Shootouts auf der eigenen Torlinie stehen müssen, für diese Altersstufe außer Kraft zu



Quelle: dhb-rtk-beach.de

Das Shootout ist ein zentrales Element des Beachhandballs. Mehr zu den Regeln und den hier beschriebenen Förderstufen in den Altersklassen finden sie hier: dhb-beach-rtk.de im Bereich „Einführung“ und dann „Wettspielformen“.

setzen. Auch diese Regel ermöglicht es der angreifenden Mannschaft, den Passweg beim Eröffnungspass zum Torhüter zu vereinfachen und mehr Erfolgserlebnisse zu erzielen. Denn das grundlegende Ziel in der Basisschulung ist es, die Kinder für den Handballsport zu begeistern und so an die Sportart zu binden. Neben den Regelanpassungen für den Shootout schlägt die RTK auch eine Anpassung des Modus vor: Um die Kinder an die besondere und aus dem Hallenhandball unbekannt Situation zu gewöhnen, wird in der Wettkampfform am Ende jedes Spiels ein Shootout durchgeführt. Hat eine Mannschaft zuvor beide Sätze gewonnen, muss sie diesen Sieg auch im Shootout bestätigen, um einen 2:0-Sieg zu erreichen. Verliert die Mannschaft das Shootout, wird das Spiel mit 2:1 gewertet. Darüber hinaus ist die Anzahl der Werfer nicht auf fünf beschränkt: Grundsätzlich nehmen immer alle auf dem Spielberichtsbogen eingetragenen Spieler am Shootout teil. Hat eine Mannschaft acht und die andere neun Spieler, muss ein Spieler der ersten Mannschaft zweimal antreten. Erst wenn alle Spieler geworfen haben, kann ein Shootout beendet werden oder in die Verlängerung (Sudden Death) gehen.

Schritt für Schritt soll diese Form des Shootouts dann über die verschiedenen Ausbildungsstufen zum Shootout, wie es das internationale Regelwerk vorsieht, weiterentwickelt werden. So darf der Ball im Grundlagentraining bis zum Torwurf den Sand nicht mehr berühren. Zudem wird die Anzahl der regulären Schützen auf fünf festgelegt. Sollte ein Shootout über mehr als fünf Schützen pro Mannschaft gehen, müssen zunächst alle Spieler einer Mannschaft werfen, bevor der erste Schütze ein zweites Mal antritt. Es bleibt aber dabei, dass in jedem Spiel ein Shootout durchgeführt werden muss. Gerade in den jüngeren Altersklassen der Basisschulung und des Grundlagentrainings ist das Leistungsniveau der Mannschaften oft noch sehr unterschiedlich. Aus diesem Grund kommt es auch häufiger als z. B. im Anschlussstraining vor, dass eine Mannschaft beide Sätze für sich entscheiden kann. Durch die Festlegung, dass bis zum Grundlagentraining zwingend ein Shootout durchgeführt werden muss, wird sichergestellt, dass alle Kinder auch regelmäßig in die spielnahe Shootout-Situation kommen und sich ihre Fähigkeiten in diesem Bereich weiterentwickeln.

Offensiv verteidigen ab Aufbautraining 1 mit blockendem Torhüter

Im Aufbautraining 1 soll das Shootout dann inhaltlich komplexer werden: Neben dem bisher nur auf die Wurfabwehr beschränkten Torhüter soll nun auch die offensive Verteidigung der Shootout-Aktion eingeführt und geschult werden. Um die verteidigenden Torhüter auch entsprechend häufig zum offensiven Blockspiel zu animieren, wird in dieser Ausbildungsstufe durch die RTK festgelegt, dass der verteidigende Spieler zu Beginn der Shootout-Aktion mit einem Fuß auf der Torraumlinie stehen muss. Aus dieser Position heraus kann der Abwehrspieler dann entscheiden, ob er sich zum Halten in

den eigenen Torraum begibt oder ob er eine offensivere Abwehraktion durch Block, Steal oder Provozieren eines Stürmerfouls für erfolversprechender hält.

In diesem Zusammenhang steigt gleichzeitig die Bedeutung des angreifenden Torhüters, der nun vor der Entscheidung steht, ob ein Coast-to-Coast-Wurf das Mittel der Wahl ist oder ob der klassische Pass zum Mitspieler nach vorne die bessere Alternative darstellt. Um für diese Entscheidung eine möglichst gute Ausgangssituation zu schaffen, ist die winkelöffnende Laufbewegung nach der Ballannahme ein wichtiger Trainingsinhalt im Aufbautraining 1. Für den nach vorne laufenden Schützen gewinnt außerdem die Ballannahme im Nullkontakt an Bedeutung. Der Angreifer muss lernen, sich auf offensiv agierende Torhüter einzustellen: Um die Gefahr eines Stürmerfouls zu minimieren, sollte der Angreifer zunächst die Ballannahme im Nullkontakt durchführen. Aus dieser Ballannahme ergeben sich anschließend alle Handlungsmöglichkeiten: Zum einen ist der direkte Spinshot aus dem Nullkontakt möglich, zum anderen kann als Folgehandlung eine 1-gegen-1-Bewegung am Verteidiger vorbei zur oder gegen die Hand initiiert werden. Gleichzeitig ermöglicht die Ballannahme in der Luft (mit anschließender Landung im Nullkontakt) auch die Umsetzung eines Kempas, der ebenfalls zu zwei Punkten im Shootout führt.

Erweiterung des technisch-taktischen Repertoires

Um alle genannten Varianten erfolgreich umsetzen zu können, muss das technisch-taktische Repertoire der Angreifer im Technikvariations- und -anwendungstraining sukzessive erweitert werden. Dabei geht es unter anderem darum, die Spielerinnen und Spieler unterschiedlichen Belastungen auszusetzen. Diese können physischer, aber auch psychischer Natur sein. Ab dem Aufbautraining 2 wird dann auch das Shootout vollständig nach den offiziellen Beachhandballregeln und ohne Einschränkungen durchgeführt.

Sowohl offensiv als auch defensiv geht es im Aufbautraining 2 insbesondere darum, die Signale, die der Gegner durch seine Bewegungen aussendet, zu erfassen und zu verstehen, um dann aus dem Erfahrungsschatz die individual-taktisch richtige Handlungsvariante abzurufen. Aus diesem Grund sollten gerade die Verteidiger auch in der Durchführung von Täuschungshandlungen geschult werden, um den Angreifer ggf. zu einer falschen Entscheidung zu verleiten. Im weiteren Training sollen die Athleten dann in der Lage sein, ein breites Spektrum an Handlungsoptionen abzurufen. Diese Fähigkeiten stabil und möglichst vielfältig abzurufen, bei gleichzeitig steigenden Druckbedingungen und intensiveren Stresssituationen, stellt ein zentrales Trainingsziel in dieser Ausbildungsstufe dar. Gleichzeitig gewinnen taktische Elemente wie die Nominierung von Torhütern und offensiven Blockern gegen bestimmte Schützen oder die Wahl der erfolversprechendsten Reihenfolge bei der Nominierung der eigenen Werfer immer mehr an Bedeutung.

Das Jahresinhaltsverzeichnis 2023

Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene dahinter die Seitenzahl.

Nach Autoren

Alvarez, Pedro:

> Die fünf Dimensionen des Werfens

Ein Wurftraining für jede Alters- und Niveaustufe2/18

Bagats, Sebastian:

> Alles ist möglich

Eine Übungssammlung mit Schwerpunkt auf individueller Angriffsschulung12/06

Balthazar, Kim:

> Die Qual der Wahl bei Überzahl

Methodische Erarbeitung eines Angriffskonzepts im 6 gegen 58/14

Beckmann, Arnulf:

> Ausbilder, Seelsorger und Spielmacher-Macher

Frank Carstens über das besondere Anforderungsprofil als Trainer von GWD Minden1/18

> Handballbegeistert seit eh und je

Dietrich Späte: Der „Vater“ von handballtraining wurde 704+5/21

> Cheftrainer im besten Spieleralter

Füchse-Headcoach Jaron Siewert über seinen Werdegang als Trainer, den Umgang mit erfahrenen Spielern und seine Rolle unter Alphaspieler9+10/06

Birkner, Steffen:

> Heraustreten und Sichern

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung des kooperativen Abwehrverhaltens1/24

> Die Abschlussicherheit verbessern

Positionsspezifisches Wurftraining für die Außenangreifer11/18

Beppler, Jochen/Späte, Dietrich:

> Tempo kontrollieren – Räume schaffen und ausnutzen

Analytischer Rückblick auf die Männer-WM 20234+5/26

Berger, Martin:

> Ein Trainingstag für zwei Mannschaften

Eine Einheit für große Trainingsgruppen2/40

Brack, Rolf:

> Kreatives Spielen ohne klassische Außen

Integration von gebundenem und freiem Spiel beim HBW Balingen-Weilstetten4+5/64

Carstens, Frank:

> DHB-Auswahl: Guter Auftritt – bessere Perspektive

Was bei der Weltmeisterschaft ins Auge fiel – eine erste WM-Analyse2/06

David, Alexander:

> Grundlagenkrafttraining

Eine Athletikeinheit im Jugendbereich bei der HSG Handball Lemgo1/38

Feldmann, Klaus:

> Aus spitzem Winkel

Eine methodische Reihe zur Schulung der Wurftechnik von Außenangreifern1/06

> Druck von Außen!

Das Zusammenspiel zwischen Außen- und Rückraumspieler verbessern2/26

> Langes Kreuzen gegen 6:0 Abwehr

Ein taktisches Konzept gegen defensive Abwehrformationen3/16

> Offensive Abwehr im 7 gegen 6

Vier kollektive Abwehrvarianten gegen das Angriffsspiel mit dem siebten Feldspieler9+10/54

> Das ewige Spiel

Die Wechselwirkung von Abwehr und Angriff12/16

Grintz, Malte:

> Wahrnehmen, entscheiden, handeln!

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit7/26

> Blitzschnell umschalten

Eine Trainingseinheit mit Schwerpunkt auf Agilität und Schnelligkeit9+10/38

> Immer wieder Abwehr

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung der individuellen Abwehr12/42

Hammerschmidt, Thomas:

> Schnell (um)schalten – nicht nur im Kopf, auch mit den Beinen!

Handlungsschnelligkeit mit Passkontinua und Grundspielen trainieren12/22

Hüppchen, Klaus:

> Täuschend echt!

Üben und Anwenden von Durchbruchtäuschungen7/30

Heuberger, Martin:

> Erfolgreich im Team dank individueller Qualität

So haben die DHB-Junioren ihre individuellen Stärken in Szene gesetzt11/06

Kornes, Matthias:

> Im richtigen Moment

Das Herausfangen des fliegenden Balls individuell und kooperativ schulen3/30

Krop, Malte:

> Kleine Modifikationen, große Wirkungen

Methodische Steuerungsmaßnahmen des abschließenden Handballspiels4+5/54

> Einspielen mit Zusatzanforderungen

Abwechslungsreiche Passformen für die ersten 15 Minuten des Trainings6/18

> Abwehrbasics im Grundlagentraining

Übungen zur Verbesserung des individuellen Abwehrspiels in der C-Jugend8/30

Leun, Dirk:

Teil 19+10/68

Leun, Dirk:

> Aktiv verteidigen: Druck erzeugen – kompakt bleiben

Das Abwehrspiel der deutschen Frauennationalmannschaft bei der EM 20222/34

Link, Felix:

> Übergänge gegen eine 6:0 Abwehr

Eine beispielhafte Trainingseinheit zur Schulung des Angriffs in einer 2:4-Formation4+5/40

Link, Florian:

> „Check-Kreuzen“

Eine Trainingseinheit zur Schulung einer unterschätzten Variante des Kreuzens2/12

Logvin, Tanja:

> Viel hilft viel!

Ein technikorientiertes Wurf- und Positionstraining für alle Alters- und Niveaustufen4+5/46

Martin, Helmut:

> „Powertraining“

Bausteine zur Gestaltung von Trainingseinheiten nach der Weihnachtspause im unteren/mittleren Leistungsbereich12/30

Matschke, Ben:

> „Wissen, welche Typen du hast“

Die Vorbereitung nutzen, um den Fokus auf den einzelnen Spieler zu legen7/18

Mühlhoff, Steffen:

> Fangen und (nicht) fangen lassen

Klassiker im Training – nicht nur für Jugendliche6/36

> Kein Training ohne Technik-Basics

Passen und Fangen in unterschiedlichen Spielsituationen8/42

Müller, Hans-Peter:

Teil 19+10/44

Müller, Hans-Peter:

> Räume schaffen durch gezielte Bewegungen der Kreisspieler

Analyse einer etablierten Spielweise in der 1. und 2. Männerbundesliga3/40

Nicklas, André:

> Spielerische Erwärmung mit technisch-taktischer

Zielsetzung

Eine Spielesammlung für die Trainingspraxis4+5/72

Nikoleit, Julia:

> Mini-Holf

Ein Geschicklichkeitswettkampf für Groß und Klein1/34

Piontek, Björn:

> Einfache Organisation – komplexer Ablauf

Ein positionsspezifisches Wurftraining zur Verbesserung der Abschlussicherheit9+10/62

Redaktion:

> Netzfund

Teil 1: Training der Reaktionsschnelligkeit3/38

Teil 2: Angriff und Verteidigung4+5/36

Teil 3: Variationen eines Passspiel-Klassikers9+10/26

Teil 4: Angriffstaktisches Wurftraining11/28

> Training to go

32 Trainingskarten für eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung3/24

Teil 1: Aufwärmen I6/24

Teil 2: Aufwärmen II8/24

Teil 4: Input für den Hauptteil11/24

> Die Lieblingsübung der Profis

Teil 13: Dennis Szczesny6/44

Teil 14: Finn Lemke7/44

Reinertz, Philipp:

> Staffelspiele - Vollgas mit Spaß

Kleine Wettkampfformen zur Verbesserung von Schnelligkeit und Agilität8/36

Röbke, Fin Lasse:

> Aktionsvariabilität im 1 gegen 1

Eine Trainingseinheit zur Schulung von Körpertäuschungen11/38

Röhrig, David:

> Mehr als nur Statisten

Außenangreifer (auch) im Mannschaftstraining individuell fördern3/06

> Indirekt zum Torerfolg

Eine methodische Reihe zur Einführung und Vertiefung der indirekten Sperre4+5/12

> Spielnah durch gezielten Gegnerdruck

Passkontinua mit aufgabenorientierten Abwehrspielern6/06

> Dynamisch angreifen auch im 7 gegen 6

So spielt der VfL Lübeck-Schwartau mit dem zusätzlichen Angreifer8/06

Teil 19+10/28

Teil 28/22

Teil 39+10/15

Späte, Dietrich:

> Schneller Anwurf aus der Anwurfzone

Der „Korridor“ als Hilfe zur Beurteilung von verschiedenen Verhaltensweisen der Spieler bei der Anwurf- ausführung7/06

Zipf, Julian:

> „Nicht nur zur Schokoladenseite!“

Ein methodischer Weg zum Erwerb des Überziehers4+5/06

Übungsbeispiele zur gezielten Anwendung von Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite6/26

Teil 26/26

Nach Themenbereichen

Analyse

Beppler, Jochen/Späte, Dietrich:

> Tempo kontrollieren – Räume schaffen und ausnutzen

Analytischer Rückblick auf die Männer-WM 20234+5/26

Carstens, Frank:

> DHB-Auswahl: Guter Auftritt – bessere Perspektive
Was bei der Weltmeisterschaft ins Auge fiel – eine erste WM-Analyse2/06

Heuberger, Martin:

> Erfolgreich im Team dank individueller Qualität
So haben die DHB-Junioren ihre individuellen Stärken in Szene gesetzt11/06

Leun, Dirk:

> Aktiv verteidigen: Druck erzeugen – kompakt bleiben
Das Abwehrspiel der deutschen Frauennationalmannschaft bei der EM 20222/34

Müller, Hans-Peter:

> Räume schaffen durch gezielte Bewegungen der Kreisspieler
Analyse einer etablierten Spielweise in der 1. und 2. Männerbundesliga3/40

Atletik

David, Alexander:

> Grundlagenkrafttraining

Eine Athletikeinheit im Jugendbereich bei der HSG Handball Lemgo1/38

Aufwärmen

Redaktion:

> Netzfund

Teil 2: Angriff und Verteidigung4+5/36

Nicklas, André:

> Spielerische Erwärmung mit technisch-taktischer Zielsetzung
Eine Spielesammlung für die Trainingspraxis4+5/72

Interview

Beckmann, Arnulf:

> Ausbilder, Seelsorger und Spielmacher-Macher
Frank Carstens über das besondere Anforderungsprofil als Trainer von GWD Minden1/18

> Handballbegeistert seit eh und je

Dietrich Späte: Der „Vater“ von handballtraining wurde 704+5/21

> Cheftrainer im besten Spieleralter

Füchse-Headcoach Jaron Siewert über seinen Werdegang als Trainer, den Umgang mit erfahrenen Spielern und seine Rolle unter Alpatieren9+10/06

Spiele-/Übungssammlung

Martin, Helmut:

> „Powertraining“

Bausteine zur Gestaltung von Trainingseinheiten nach der Weihnachtspause im unteren/mittleren Leistungsbereich12/30

Technik/Taktik

Balthazar, Kim:

> Die Qual der Wahl bei Überzahl

Methodische Erarbeitung eines Angriffskonzepts im 6 gegen 58/14

Birkner, Steffen:

> Die Abschlussicherheit verbessern

Positionsspezifisches Wurftraining für die Außenangreifer11/18

Brack, Rolf:

> Kreatives Spielen ohne klassische Außen

Integration von gebundenem und freiem Spiel beim HBW Balingen-Weilstetten4+5/64

Feldmann, Klaus:

> Langes Kreuzen gegen 6:0 Abwehr

Ein taktisches Konzept gegen defensive Abwehrformationen3/16

> Offensive Abwehr im 7 gegen 6

Vier kollektive Abwehrvarianten gegen das Angriffsspiel mit dem siebten Feldspieler9+10/5

> Das ewige Spiel

Die Wechselwirkung von Abwehr und Angriff12/16

Kornes, Matthias:

> Im richtigen Moment

Das Herausfangen des fliegenden Balls individuell und kooperativ schulen3/30

Link, Felix:

> Übergänge gegen eine 6:0 Abwehr

Eine beispielhafte Trainingseinheit zur Schulung des Angriffs in einer 2:4-Formation4+5/40

Redaktion:

> Netzfund

Teil 4: Angriffstaktisches Wurftraining11/28

Röbke, Fin Lasse:

> Aktionsvariabilität im 1 gegen 1

Eine Trainingseinheit zur Schulung von Körpertäuschungen11/38

Röhrig, David:

> Mehr als nur Statisten

Außenangreifer (auch) im Mannschaftstraining individuell fördern3/06

> Indirekt zum Torerfolg

Eine methodische Reihe zur Einführung und Vertiefung der indirekten Sperre4+5/12

> Spielnah durch gezielten Gegnerdruck

Passkontinua mit aufgabenorientierten Abwehrspielern6/06

> Dynamisch angreifen auch im 7 gegen 6

So spielt der VfL Lübeck-Schwartau mit dem zusätzlichen Angreifer8/06

Teil 18/06

Teil 29+10/28

Zipf, Julian:

> „Nicht nur zur Schokoladenseite!“

Ein methodischer Weg zum Erwerb des Überziehers4+5/06

Übungsbeispiele zur gezielten Anwendung von Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite6/26

Teil 26/26

Torwarttraining

Schubert, Renate/Potthoff, Christian/Potthoff, Norbert

> So bringen Sie die Torhüter in Form

Komplexe Trainingsformen, die Koordination, Kondition und Kampfgeist beanspruchen8/22

Teil 19+10/15

Teil 211/30

Teil 311/30

Trainingspraxis

Alvarez, Pedro:

> Die fünf Dimensionen des Werfens

Ein Wurftraining für jede Alters- und Niveaustufe2/18

Bagats, Sebastian:

> Alles ist möglich

Eine Übungssammlung mit Schwerpunkt auf individueller Angriffsschulung12/06

Berger, Martin:

> Ein Trainingstag für zwei Mannschaften

Eine Einheit für große Trainingsgruppen2/40

Birkner, Steffen:

> Heraustreten und Sichern

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung des kooperativen Abwehrverhalten1/24

Feldmann, Klaus:

> Aus spitzen Winkel

Eine methodische Reihe zur Schulung der Wurftechnik von Außenangreifern1/06

> Druck von Außen!

Das Zusammenspiel zwischen Außen- und Rückraumspieler verbessern2/26

Grintz, Malte:

> Wahrnehmen, entscheiden, handeln!

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit7/26

> Blitzschnell umschalten

Eine Trainingseinheit mit Schwerpunkt auf Agilität und Schnelligkeit9+10/38

> Immer wieder Abwehr

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung der individuellen Abwehr12/42

Hammerschmidt, Thomas:

> Schnell (um)schalten – nicht nur im Kopf, auch mit den Beinen!

Handlungsschnelligkeit mit Passkontinua und Grundspielen trainieren12/22

Hüppchen, Klaus:

> Täuschend echt!

Üben und Anwenden von Durchbruchtäuschungen7/30

Krop, Malte:

> Kleine Modifikationen, große Wirkungen

Methodische Steuerungsmaßnahmen des abschließenden Handballspiels4+5/54

> Einspielen mit Zusatzanforderungen

Abwechslungsreiche Passformen für die ersten 15 Minuten des Trainings6/18

> Abwehrbasics im Grundlagentraining

Übungen zur Verbesserung des individuellen Abwehrspiels in der C-Jugend8/30

Teil 19+10/68

Teil 28/30

Link, Florian:

> „Check-Kreuzen“

Eine Trainingseinheit zur Schulung einer unterschätzten Variante des Kreuzens2/12

Logvin, Tanja:

> Viel hilft viel

Ein technikorientiertes Wurf- und Positionstraining für alle Alters- und Niveaustufen4+5/46

Mühlhoff, Steffen:

> Fangen und (nicht) fangen lassen

Klassiker im Training – nicht nur für Jugendliche6/36

> Kein Training ohne Technik-Basics

Passen und Fangen in unterschiedlichen Spielsituationen8/42

Teil 19+10/44

Teil 28/42

Nikoleit, Julia:

> Mini-Holf

Ein Geschicklichkeitswettkampf für Groß und Klein1/34

Piontek, Björn:

> Einfache Organisation – komplexer Ablauf

Ein positionsspezifisches Wurftraining zur Verbesserung der Abschlussicherheit9+10/62

Redaktion:

> Die Lieblingsübung der Profis

Teil 13: Dennis Szczesny6/44

Teil 14: Finn Lemke7/44

> Netzfund

Teil 1: Training der Reaktionsschnelligkeit3/38

Teil 3: Variationen eines Passspiel-Klassikers9+10/26

Reinertz, Philipp:

> Staffelspiele – Vollgas mit Spaß

Kleine Wettkampfformen zur Verbesserung von Schnelligkeit und Agilität8/36

Schäfer, Rebecca/Saupp, Christian:

> Kein Torhüter? Kein Problem!

Positionsspezifische Wurfserien für jede Gelegenheit7/36

Service: Training to go

> Training to go

32 Trainingskarten für eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung3/24

Teil 1: Aufwärmen I6/24

Teil 2: Aufwärmen II8/24

Teil 3: Aufwärmen III11/24

Teil 4: Input für den Hauptteil7/06

Trainerwissen

Matschke, Ben:

> „Wissen, welche Typen du hast“

Die Vorbereitung nutzen, um den Fokus auf den einzelnen Spieler zu legen7/18

Späte, Dietrich:

> Schneller Anwurf aus der Anwurfzone

Der „Korridor“ als Hilfe zur Beurteilung von verschiedenen Verhaltensweisen der Spieler bei der Anwurf- ausführung7/06



Von Koray Ayar

Alles auf Angriff

Positionsspezifisches Wurftraining bei der TSV Hannover-Burgdorf

Je nach Trainingsziel lassen sich verschiedene Wurftrainingstypen unterscheiden (Info 1). Während ein technikorientiertes Training die Schlagwurf- und Sprungwurfbasics schult, hat ein spielnahes und positionsorientiertes Wurftraining andere trainingsmethodische Stellschrauben. Koray Ayar von der TSV Hannover-Burgdorf präsentiert eine Trainingseinheit, bei der neben der technischen Abschlussicherheit auch die positionsspezifischen Anforderungen berücksichtigt werden.

Fotos: IMAGO/Jan Guenther

Positionsspezifisches Wurftraining

Für ein positionsspezifisches Training sind folgende Aspekte zu beachten:

- > Die Positionsgruppen immer in spielnahen Situationen oder taktischen Grundsituationen (1 gegen 1, 2 gegen 1) werfen lassen.
- > Positionsspezifische Ballannahme (Vorwärtsbewegung in unterschiedliche Richtungen; Zuspiel aus unterschiedlichen Richtungen und mit variierendem Timing) und Angriffsgrundbewegungen (Stoßen – Zurückziehen) vorschalten.
- > Entscheidungsverhalten fördern und Drucksituationen schaffen (Zeit-, Gegner-, Wettkampfdruck).

Info 1: Wurftrainingsziele

Technikorientiertes Wurftraining

Positionsspezifisches Wurftraining

Athletisches Wurftraining

Tempogegenstoß

Wettkampforientiertes Wurftraining

Übung 1: Aufwärmprogramm

Mobilisierung und Aktivierung

- > Die Spieler verteilen sich in einer Hallenhälfte und führen beispielhaft folgende Übungen aus:
 - Aufdrehen: Aus dem Unterarmliegende stützt den Oberkörper abwechselnd kontrolliert zur Decke heben.
 - Ausfallschritt im Wechsel mit Armheben (Bild 1)
 - Katzenbuckel/Pferderücken: Die Spieler knien im Vierfüßlerstand: Hände, Knie und Füße setzen schulterbreit auf. Sie wechseln zwischen Rundrücken (Katzenbuckel) und Rückenbeuge (Pferderücken).
 - Hüftmobilisierung: Im tiefen Ausfallschritt das vordere Bein auf der Außenseite ablegen. Die Arme stützen leicht vor der Schulter (Bild 2).
 - Skorpion rücklings: In Bauchlage werden die Arme seitlich abgepreizt. Im Wechsel wird die linke

Fußspitze zur rechten Hand geführt und umgekehrt.

Ballkoordination

- > Alle Spieler haben einen Ball und führen im Laufen folgende Beispielaufgaben durch:
 - Erst den Ball mit beiden Händen gleichzeitig vor dem Körper prellen, dann einhändig mit der dominanten sowie mit der nicht-dominanten Hand.
 - Schulterrotation: Mit der einen Hand prellen, der andere Arm rotiert vor bzw. rückwärts. Der Arm bleibt dabei gestreckt.
 - Sidesteps: Dabei den Ball um den Kopf und die Hüfte kreisen lassen.
 - Skippings: Die Spieler führen die Fußgelenksarbeit mit einer hohen Bewegungsfrequenz aus und prellen nebenbei den Ball.



Übung 2: Warmlaufen zu zweit

Organisation und Ablauf

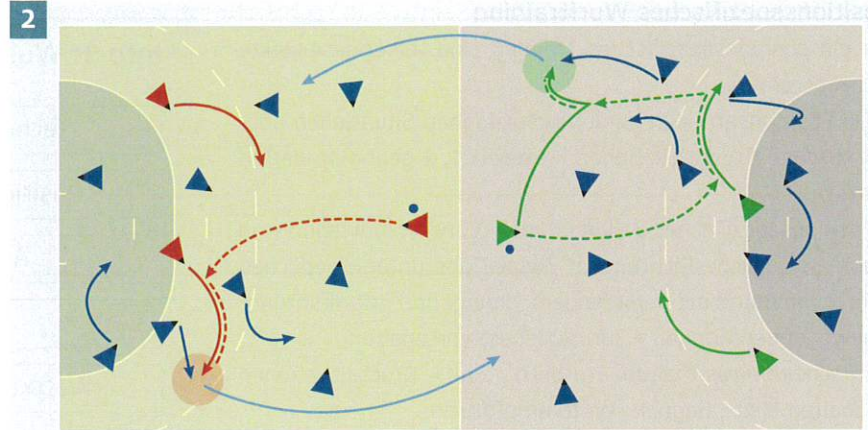
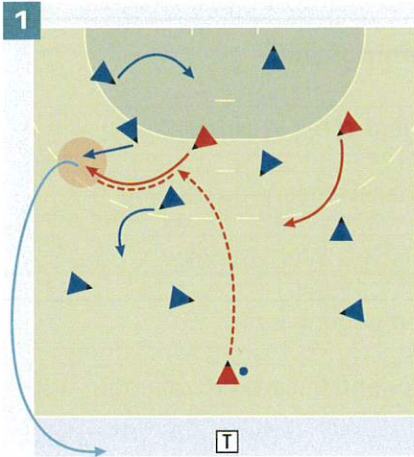
- > 2er-Gruppen bilden; ein Ball pro Gruppe. Die Spieler laufen durch die Halle, passen sich den Ball wie folgt zu:
 - direkte Pässe
 - indirekte Pässe (Bodenpässe)
 - Sprungwurfpassse
 - Beidhändige Pässe
 - mit der nicht-dominanten Hand
 - Zauberpässe (Dreher, Pässe hinter dem Rücken, etc.)

- > Die Passaufgaben werden im Wechsel mit folgenden Lauftaufgaben kombiniert:
 - Kniehebelauf
 - Skippings
 - Einbeinig anfersen
 - Sidestep-Bewegungen
 - Mit Ball drei schnelle Schritte weg vom Mitspieler ausführen.
 - Nach jedem dritten Pass legt sich der Passgeber einmal mit dem Bauch auf den Boden.

- Spiegellauf (mit hinsetzen, hinlegen, 360-Grad-Sprung etc.)

Variation

- > Die 2er-Gruppen bewegen sich in einer Hallenhälfte und dürfen den anderen Gruppen die Bälle klauen. Die 2er-Gruppe, dessen Ball geklaut wurde, führt zwei Liegestütze aus.



Übung 3: Jägerball

Organisation

> Drei Spieler (mit Leibchen) haben einen Ball und sind Jäger. Die übrigen Spieler verteilen sich in der linken Spielfeldhälfte, die als Aktionsraum dient, und sind Läufer.

Spielregeln

> Die Jäger spielen sich untereinander den Ball zu und versuchen, die Läufer

zu fangen. Nur der Jäger, der in Ballbesitz ist, darf einen Läufer abschlagen.
 > Die Jäger dürfen weder tippen noch prellen (3-Schritt- und 3-Sekunden-Regel beachten!).
 > Zielvorgabe: Die Jäger müssen innerhalb von 60 Sekunden mindestens vier Läufer fangen.
 > Der Läufer, der gefangen wurde, läuft außerhalb des Aktionsraums auf die andere Spielfeldseite, führt eine Zu-

satzaufgabe durch und wartet außerhalb, bis der Durchgang beendet ist.

Variation

> Endlosfangen: Zwei Jägergruppen bilden; die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die linke und rechte Spielfeldhälfte. Wird ein Läufer gefangen, wechselt er auf die gegenüberliegende Seite (Abb. 2).

(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: Pellen – Freipellen 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,- €

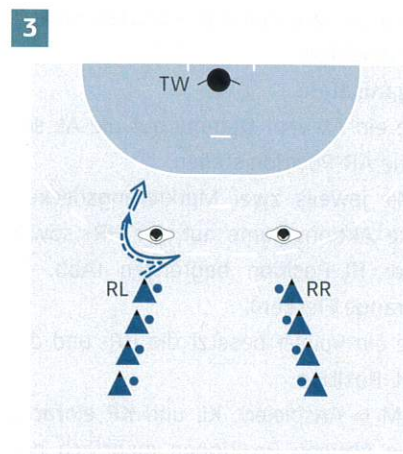
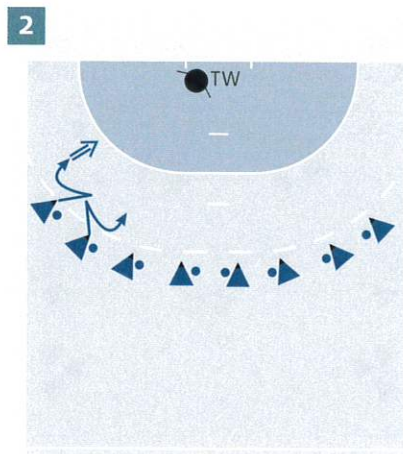
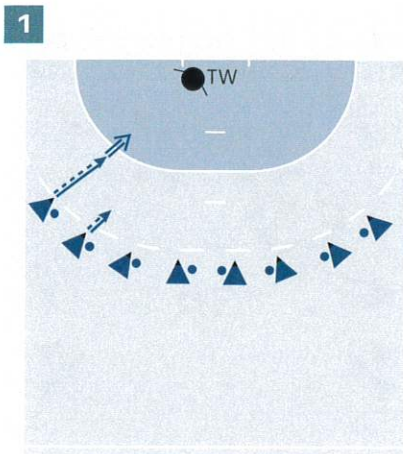
- Effektiv Aufwärmen, Teil 1: E- und D-Jugend 18,- €
- Effektiv Aufwärmen, Teil 2: C-Jugend 16,- €
- Effektiv Aufwärmen, Teil 3: B-Jugend 18,- €

Restposten 27,- €

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

Gesamtpaketpreis für ALLE DVDs 175,- €

NEU Bestellungen ab jetzt über info@videoteach.de



Übung 4: Wurfserien für Torwarte

Organisation und Ablauf

- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).
- > Die Spieler verteilen sich mit Ball entlang der 9-Meter-Linie und werfen der Reihe nach (von links nach rechts) mit Wurfvorgabe auf das Tor (Abb. 1).

Erweiterung 1

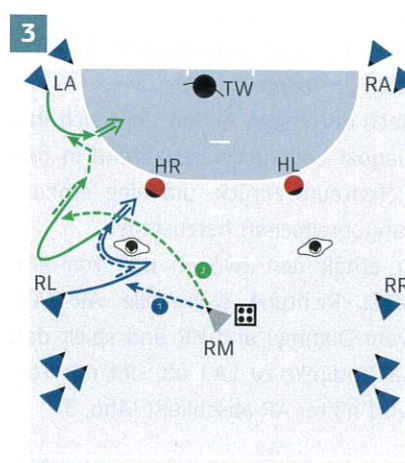
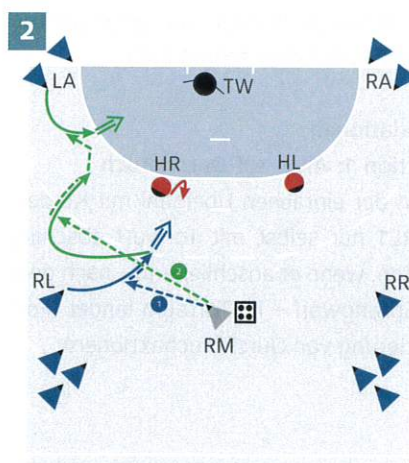
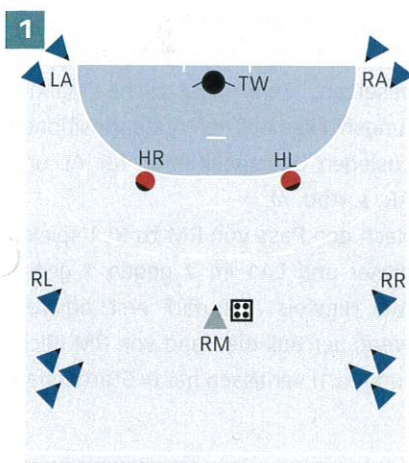
- > Die Werfer führen vor dem Wurf eine 1-gegen-1-Aktion aus, die dem Tor-

wart die jeweilige Wurfrichtung bzw. Wurfecke signalisiert:

- Körpertäuschung zur Wurfarmseite: Wurfecke hoch-kurz
- Körpertäuschung zur Wurfarmgegenseite mit „Durchstecken“ des Wurfarms: Wurfecke flach-kurz
- Körpertäuschung mit Überzieher: Wurfecke kurz frei;
- Abdrehen nach links oder rechts: Wurfecke lang frei

Erweiterung 2

- > Zwei Abwehr-Dummys auf HR und HL stellen (Abb. 3).
- > Die Spieler (mit Ball) verteilen sich gleichmäßig auf RL und RR.
- > Aus dem Anprellen führen die Werfer – RL1, RR1, RL2 usw. – eine 1-gegen-1-Aktion durch und schließen nach Vorgabe (s. Erweiterung 1) mit Torwurf ab.



Übung 5: Wurfserie A

Organisation und Ablauf

- > Je ein Spieler besetzt die HR- und die HL-Position.
- > RM (= Anspieler), LA und RA doppelt, die übrigen Positionen mehrfach besetzen.
- > Eine Ballkiste neben RM deponieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).
- > Die Rückraumspieler RL und RR führen zwei Aktionen in Folge aus:

Aktion 1: Wurf aus der Distanz

- > RM bringt den Ball ins Spiel und passt zum bogenförmig Richtung erster Pfosten laufenden RL1.
- > RL1 schließt mit einem Wurf über den defensiv blockenden HR ab. (Abb. 2, blaue Pfeile).

Aktion 2: Abspiel

- > RL erhält, nachdem er sich diagonal in die Tiefe zurückgezogen hat, den zweiten Ball von RM und spielt diesen

weiter zu LA1, der mit Torwurf abschließt (Abb. 2, grüne Pfeile)

Erweiterungen

- > **Aktion 1:** Der Abschluss über den Block erfolgt nach einer 1-gegen-1-Aktion gegen einen zusätzlichen Abwehr-Dummy auf HR (Abb. 3, blaue Pfeile).
- > **Aktion 2:** Das Abspiel zu LA erfolgt entweder durch die Beine oder hinter dem Rücken (Abb. 3, grüne Pfeile).

Übung 6: Wurfserie B – Werfen und entscheiden

Organisation

- > Je ein Abwehr-Dummy auf die AL sowie AR-Position stellen.
- > Mit jeweils zwei Markierungsflecken die Aktionsräume auf der HR- sowie der HL-Position begrenzen (Abb. 1, orange Flecken).
- > Je ein Spieler besetzt die HR- und die HL-Position.
- > RM (= Anspieler), KL und KR einfach, die übrigen Positionen mehrfach besetzen.
- > Eine Ballkiste neben RM deponieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).

Ablauf

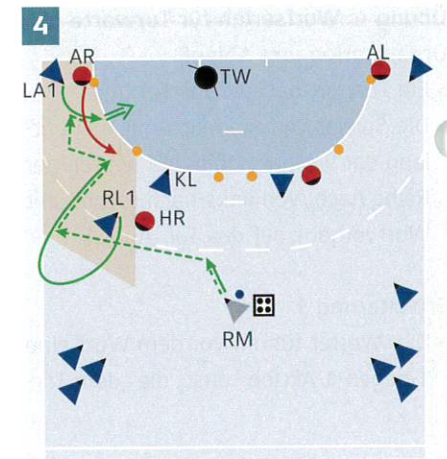
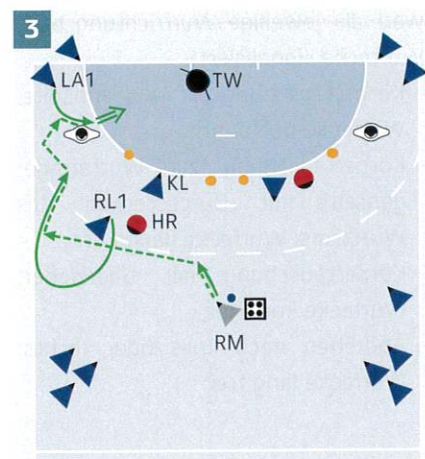
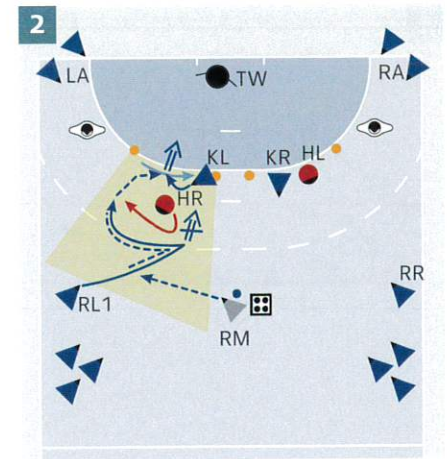
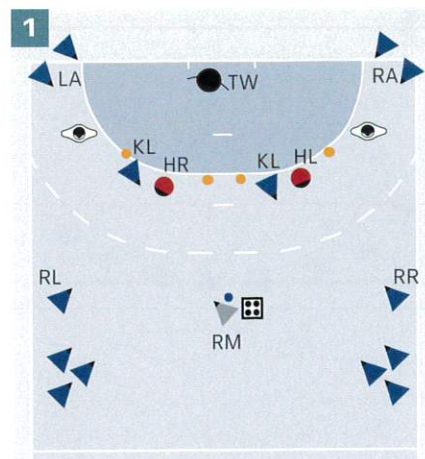
- > Die Rückraumspieler RL und RR führen nacheinander zwei Aktionen aus:

Aktion 1: Kooperation mit KS

- > RM bringt den Ball ins Spiel und passt in die Vorwärtsbewegung von RL1. RL1 hat in einer 2-gegen-1-Situation mit KL (gegen HR) die Möglichkeit, entweder selbst aufs Tor zu werfen, oder den freistehenden KL anzuspielen, der mit Torwurf abschließt (Abb. 2; Anspiel zum gegenziehenden KL).

Aktion 2: Abspiel zu LA

- > Nach der ersten Aktion zieht sich RL1 diagonal und rückwärtslaufend in den Tiefenraum zurück, um eine erneute Fangbereitschaft herzustellen.
- > Er erhält den zweiten Ball von RM, stößt Richtung Nahtstelle AR (Abwehr-Dummy) und HR und spielt den Ball indirekt zu LA1 ab, der mit Torwurf hinter AR abschließt (Abb. 3)



- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite.

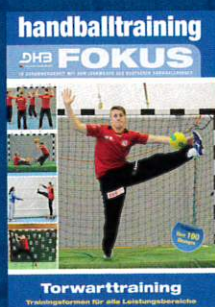
Variationen

Aktion 1: Alles auf Durchbruch

- > In der einfachen Überzahl mit KL darf RL1 nur selbst mit Torwurf abschließen, wenn er anschließend – nach dem Sprungwurf – im Torraum landet (Forcierung von Durchbruchaktionen).

Aktion 2: Abspiel zu LA

- > Die Positionen AR und AL zusätzlich besetzen. Zwei zusätzliche Markierungsflecken auf den Außenpositionen auslegen (Startpositionen für AL und AR, s. Abb. 4);
- > Nach dem Pass von RM zu RL1 spielen dieser und LA1 im 2 gegen 1 gegen AR. Hinweis: AR darf erst agieren, wenn der Ball die Hand von RM (Richtung RL1) verlassen hat (= Startsignal).



SPIELNAHEN STRESS SIMULIEREN – TORHÜTER FIT MACHEN FÜR DEN WETTKAMPF

Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik unter Belastung, Taktik und Tempospiel bietet dieser FOKUS-Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte aller Leistungsbereiche ab der C-Jugend. **handballtraining FOKUS: Torwarttraining für alle Leistungsbereiche.** 96 S., 14,80 Euro

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de

Übung 7: Abschlussdrills mit Wettkampfvorgaben

Organisation

- > Zwei Markierungsflecken begrenzen den zentralen Spielraum (Abstand ca. 4 Meter).
- > Die Spieler besetzen mehrfach ihre Angriffspositionen; KS doppelt besetzen.
- > Je eine Ballkiste auf die LA- und RA-Position deponieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).

Ablauf

- > Die Werfer führen nacheinander sechs Wurfaktionen durch:

> **Wurfaktion 1:** LA1 bringt den Ball ins Spiel. Er passt den Ball zum nach links verlagernden RM1, der aus einer torgefährlichen Wurfauslage per Sprungwurfpass zu RA1 weiterspielt, der mit einem Torwurf abschließt (Abb. 2).

> **Wurfaktion 2:** Gegengleicher Ablauf von der rechten Seite (RA2 bringt den zweiten Ball ins Spiel; Abb. 2, grüne Pfeile).

> **Wurfaktion 3:** LA2 spielt den Ball zum Richtung Tor anlaufenden RL1, der den Ball in den Vorwärtslauf von RR1 spielt (s. g. Expresspass), der mit Torwurf abschließt (Abb. 3).

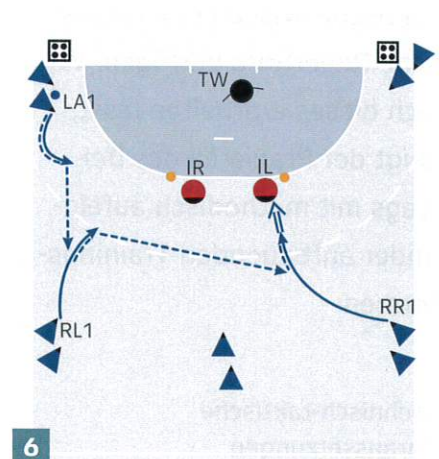
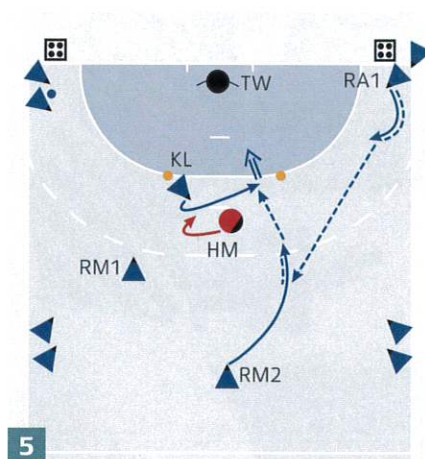
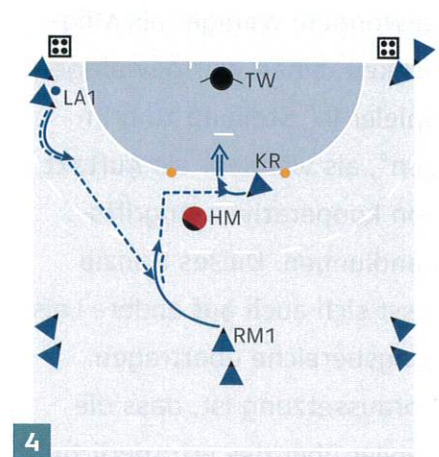
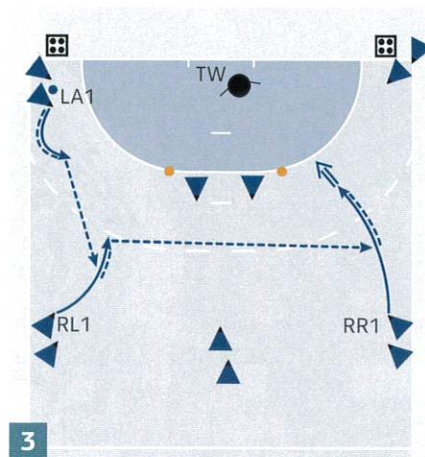
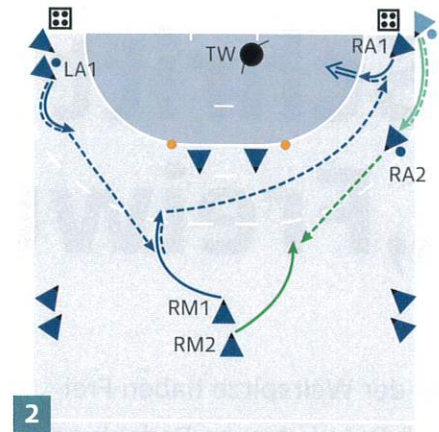
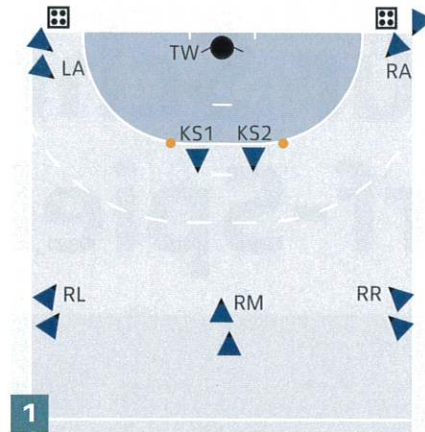
> **Wurfaktion 4:** Gegengleicher Ablauf von der rechten Seite mit Torabschluss von RL2.

> **Wurfaktion 5:** LA1 spielt den nächsten Pass zum nach links verlagernden RM1. RM1 spielt mit KR gegen HM (KL) eine 2-gegen-1-Überzahl im Zentrum aus (Abb. 4). Hinweis: HM darf nur zwischen der 7-Meter- und der 9-Meter-Linie agieren. RM darf nicht abschließen, sondern muss den Ball zum freilaufenden KR spielen.

> **Wurfaktion 6:** RA1 startet den gegengleichen Ablauf von der rechten Seite. KR agiert in dieser Situation als HM-Verteidiger (Abb. 5).

Erweiterung

- > Die Werfer absolvieren fünf Durchgänge à sechs Würfe. Schaffen sie es, mindestens 18 (20) Tore bei 30 Würfen zu erzielen?



- > Pro fehlendem Treffer führen die Werfer entweder drei Liegestütze oder turnerische Zusatzaufgabe (z. B. Vorwärtssrolle oder Radschlag) aus.

Variationen

- > Bei den ersten beiden Aktionen erfolgt ein Torraumpass von RM plus Kempa-Abschluss von den Außenspielern.
- > Statt Expresspass (Beschreibung nur für die linke Seite): LA1 spielt den Ball

zum parallel zur Seitenauslinie anlaufenden RL1. RL1 passt den Ball zum bogenförmig Richtung Zentrum laufenden RR1, der mit einem Wurf über den Block von IL (KR) abschließt.

- > Bei den Wurfaktionen 5 und 6 hat der Abwehrspieler keine Raumvorgaben. Zusätzlich darf auch RM mit Torwurf im 2 gegen 1 abschließen.

Schritt für Schritt zum „Freiwurf-Spiel“

Von Thomas Hammerschmidt

In der Weltspitze haben Freiwürfe (wieder) an Bedeutung gewonnen: weniger als Möglichkeit, einen wurfgewaltigen Spieler in „Stellung zu bringen“, als vielmehr als Auftakt von kooperativen Angriffshandlungen. Dieses Prinzip lässt sich auch auf andere Leistungsbereiche übertragen. Voraussetzung ist, dass die Spieler über das erforderliche taktische Wissen und technische Repertoire verfügen. Wie sich dieses erarbeiten lässt, zeigt der Praxisteil des Beitrags mit methodisch aufeinander aufbauenden Trainingsformen.

Technisch-taktische Voraussetzungen

Um unmittelbar aus einer Freiwurfausführung ein kooperatives Angriffsspiel zu initiieren, muss der verantwortliche (Rückraum-)Spieler über das entsprechende technisch-taktische Rüstzeug verfügen (s. Info 1). Er nimmt den vom Kreisspieler ins Spiel gebrachten Ball im Stand oder lediglich mit einer leichten Raumverlagerung (aber ohne nennenswerte Vorwärtsbewegung) an. In der dann folgenden „vorbereitenden Phase“ prellt der Rückraumspieler den



Foto: IMAGO/Sven Simon

Ball auf der Stelle (allenfalls mit geringfügiger Bewegung), um dem Kreisspieler und den Außenangreifern (die sich bei Freiwurfausführung außerhalb des 9-Meter-Raums befinden müssen) Gelegenheit zu geben, sich in der Nahwurfzone zu positionieren – ein Verhalten, das mit dem Terminus „Prellverzögerung“ treffend beschrieben werden kann. Neben einer sicheren Prelltechnik setzt dies insbesondere voraus, dass der Spieler in der Lage ist, beim Prellen den Blick vom Ball zu lösen, um das Verhalten von Mit- und Gegenspielern beobachten zu können.

Prellmove – erst in die Breite, dann in die Tiefe

Haben Kreis- und Außenspieler ihre Positionen eingenommen, folgt die „auslösende Phase“: Der ballführende Rückraumspieler geht (ggf. nach einer Auftaktfinte) mit einem deutlichen Tempowechsel in einen explosiven „Prellmove“

über, um Breitenraum zu gewinnen, Sperren des Kreisspielers zu nutzen, Lücken angreifen oder Verteidiger binden zu können. Er schafft damit die Voraussetzung, um unmittelbar oder nach wenigen weiteren Pässen eine Abschlusssituation herbeizuführen. Dabei muss er vor allem in regeltechnischer Hinsicht „sauber“ prellen (kein „Doppeldribbel“ im Moment des Tempowechsels, also den Ball nicht „schaufeln“!). Von entscheidender Bedeutung ist zudem die Bewegungsrichtung: Der Spieler muss zunächst in die Breite agieren, um Breitenraum zu gewinnen – eine wesentliche Voraussetzung für ein Anspiel zum Kreisspieler. Gelingt es dem ballführenden Spieler dabei, eine Lücke anzugreifen, muss er aus der Bewegung in die Breite – zumeist mit nur einem Schritt! – torgefährlich in die Tiefe agieren können.

Den Tempowechsel richtig timen

Gerade Jugendspieler tun sich häufig schwer, nach der Freiwurfausführung nicht gleich mit hoher Dynamik Richtung Tor, sondern zunächst im Stand mit der (taktisch bedingten) Prellverzögerung zu agieren. Genau dort setzt die im Folgenden vorgestellte Trainingspraxis an. Dabei sollen die Spieler zunächst lediglich drei- bis fünfmal auf der Stelle prellen, um selbst den Startzeitpunkt des Prellmoves zu bestimmen (Übung 1). Im nächsten methodischen Schritt (Übungen 2 und 3) erfolgt der Übergang in den Prellmove auf ein spielsituatives Signal hin (Verteidiger-/Kreisspielerverhalten), das die Spieler während der Prellverzögerung wahrnehmen müssen (Blick vom Ball lösen!).

Situationsgerechte Folgehandlungen

Die Übungen 3 bis 7 thematisieren die folgenden aus der Freiwurfausführung möglichen Folgehandlungen:

- > eigener Abschluss
- > Anspiel des Kreisspielers
- > Weiterspielen im Parallelspiel

Um die situationsgerechte Entscheidung rechtzeitig ausführen zu können (z. B. in dem Moment, in dem ein Verteidiger gebunden wird und bevor dieser den Ablauf per Stoppfoul unterbrechen kann), ist es wichtig, dass die Spieler den Ball während des Prellmoves früh genug wieder aufnehmen. In der Regel reicht für den Tempowechsel ein einmaliges Prellen in die gewählte Richtung aus, um mit den dann noch zur Verfügung stehenden Schritten genügend Dynamik und Breitenraum zu generieren. Der Vorteil: Der Spieler hält den Ball in den Händen und kann jederzeit werfen oder passen.

Die Übungen sehen zunächst eine Überzahl für die Angreifer vor (2 gegen 1, 4 gegen 3, 6 gegen 5). Dabei haben die Spieler die Aufgabe, auf die Sperrstellung des Kreisspielers zu warten und zu reagieren und die Situation auf der freigesperrten Seite auszuspielen. In der Erweiterung erfolgen die gleichen Abläufe in Gleichzahl, was in Übung 4 (2 gegen 2) exemplarisch dargestellt ist.

Info 1: Kooperatives Spiel aus Freiwürfen

Freiwurfposition			
Linke Angriffshälfte	Zentrum	Rechte Angriffshälfte	
Ballannahme des Rückraumspielers			
Im Stand		Mit Verlagerung	
Am Freiwurfort	Seitlich versetzt	Vom Freiwurfort weg nach links/rechts	Aus versetzter Position zum Freiwurfort hin
Vorbereitende Phase			
Prellverzögerung		Positionierung	
Rückraumspieler nach Ballannahme		Kreisspieler	Außenspieler
Auf der Stelle	Mit gering- fügiger Bewegung	An den Torraum	Auf die Ecken- außen- position
Auslösende Phase			
Rückraumspieler		Kreisspieler	
Tempo-/Rhythmuswechsel (ohne/mit Auftaktfinte)		Sperrposition(en) einnehmen (direkt, indirekt, Wechselsperre)	
Breitenraumgewinn			

TECHNIKSCHULUNG: AUS DEM STAND IN DEN PRELLMOVE

Übung 1: Erst abwartend prellen, dann explosiver Prellmove

Organisation und Ablauf

- > Zwei Fahrradreifen auslegen (RM-Position; 9-Meter-Linie auf Torpfostenhöhe).
- > Die Spieler besetzen mit Ball die RM-Position.
- > RM1 prellt zunächst 3- bis 5-mal auf der Stelle (= Prellverzögerung; s. Abb. 1, orangefarbener Kreis).
- > Aus dieser Position prellt er mit explosivem Antritt außen an einem der bei-

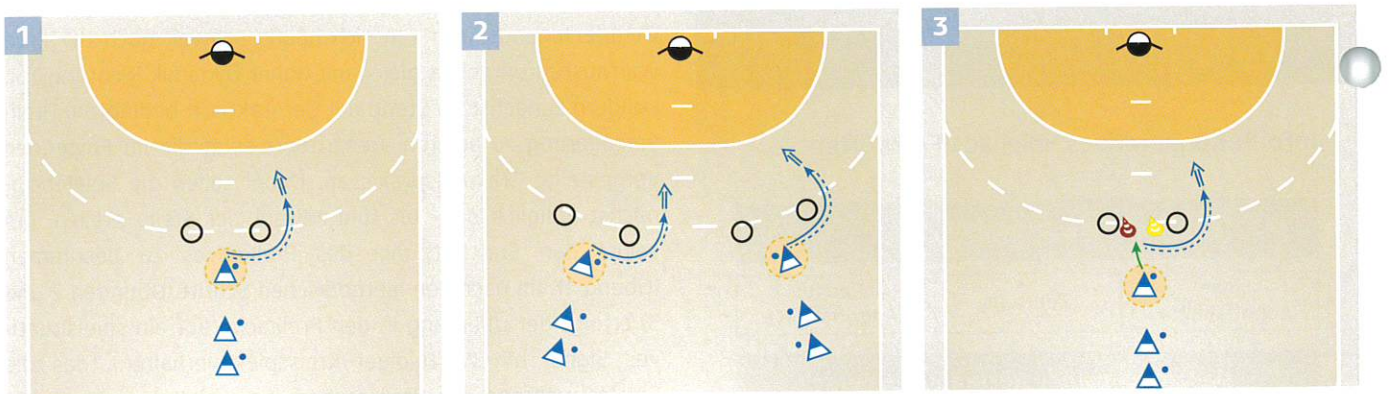
den Reifen vorbei und wirft aufs Tor (= Prellmove; s. Bilder 2 bis 4).

Variationen

- > Gleicher Ablauf von der RL- und RR-Position (s. Abb. 2).
- > Zusätzlich zwei Hütchen zwischen den Reifen platzieren. Die Spieler berühren aus dem abwartenden Prellen zunächst eines der Hütchen mit der Hand (s. Abb. 3; grüner Pfeil), ehe sie am entfernten Reifen vorbei Richtung Tor prellen.

Hinweise

- > Entscheidend ist der Rhythmuswechsel: Auf die statische, abwartende Prellverzögerung folgt ein dynamischer Prellmove.
- > Die Spieler sollen, während sie im Stand prellen, den Kopf heben, um das Geschehen (hier: den Torwart) beobachten zu können.
- > Die Fahrradreifen sorgen dafür, dass die Spieler beim Prellmove (neben dem Tiefenraum) auch in die Breite agieren.



Bildreihe 1



Wichtig: Der Spieler löst während der Prellverzögerung den Blick vom Ball.



Der Übergang in den Prellmove geht mit einem deutlich erkennbaren Tempowechsel einher.

Bildreihe 2



Während der Prellverzögerung beobachtet RM den hinter dem Reifen „lauernden“ Verteidiger.



Der Verteidiger tritt plötzlich rechts am Reifen vorbei nach vorne heraus, was RM mit dem Prellmove auf die andere Seite beantwortet.

Übung 2: Rhythmuswechsel auf situatives Signal

Organisation und Ablauf

- > Auf der RM-Position (9-Meter-Linie auf Torpfostenhöhe) zwei Fahrradreifen auslegen.
- > Ein weiterer Reifen liegt an der 7-Meter-Linie; ein Verteidiger startet hinter diesem Reifen.
- > Die übrigen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position.
- > RM1 prellt zunächst abwartend im Stand (s. Abb. 1 bzw. Bildreihe 2, Bild 1) und beobachtet den Verteidiger (= Prellverzögerung).
- Der Verteidiger tritt z. B. links am Reifen vorbei heraus (s. Abb. 1; grüner Pfeil).
- > RM1 reagiert sofort: Er prellt mit hoher Dynamik am rechten Reifen vorbei Richtung Tor und schließt ab.
- > Der Verteidiger muss vor dem Reifen herlaufen, ehe er sich seitlich bewegen und den Wurf von RM1 blocken darf.

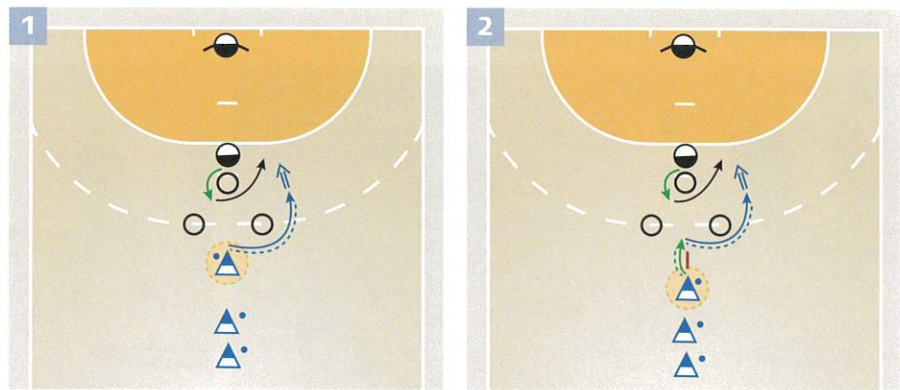
Variation

- > Außerhalb des 9-Meter-Raums mit Klebeband eine zusätzliche Linie markieren (s. Abb. 2; rote Linie). Jetzt „proviziert“ RM das seitlich versetzte Heraustreten des Verteidigers: RM führt aus der Prellverzögerung eine Täuschungsbewegung links am Klebestreifen vorbei aus, woraufhin der Verteidiger auf der gleichen Seite am Reifen vorbei heraustreten muss (s. Abb. 2, grüne Pfeile). RM nutzt das „provizierte“ Verhalten des Verteidigers aus,

indem er mit einem dynamischen Prellmove am entfernten Reifen vorbei Richtung Tor zieht und abschließt.

Hinweis

- > In der Grundform geht es vor allem darum, dass RM lernt, das Verhalten des Verteidigers genau zu beobachten und entsprechend zu reagieren. Aus diesem Grund wird der Verteidiger gezielt „benachteiligt“, indem er (als deutliches Signal für RM) vor dem Reifen herlaufen muss, ehe er eingreifen darf.



Der Spieler nimmt den Ball rechtzeitig aus dem Prellen auf und nutzt die verbleibenden Schritte, um zunächst den Reifen zu umlaufen ...



... und dann mit dem letzten (Links-)Schritt Richtung Tor abspringen zu können.



Dank seiner Dynamik kann RM den Nachteil des Verteidigers, den Reifen umlaufen zu müssen, ehe er eingreifen darf, optimal nutzen.



Nachdem er den nötigen Breitenraum hergestellt hat, wirft RM aufs Tor, bevor der Verteidiger eine Blockposition eingenommen hat.

Fotos: Thomas Hammerschmidt

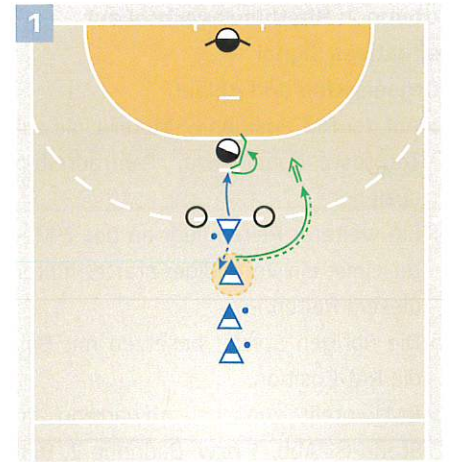
FREIWURFAUSFÜHRUNG: KREISSPIELER BEOBACHTEN – SPERRE NUTZEN

Übung 3: 2 gegen 1 aus dem Freiwurf

Organisation und Ablauf

- > Zwei Fahrradreifen auslegen (RM-Position; 9-Meter-Linie auf Torpfostenhöhe).
- > Ein Verteidiger agiert als HM zentral am Torraum.
- > Ein Spieler (z. B. KM) steht an der 9-Meter-Linie, um den Freiwurf auszuführen; Die übrigen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position (s. Abb. 1; vor Beginn jedes Ablaufs erhält KM den Ball von RM).

- > Nach dem Zuspiel von KM prellt RM1 zunächst abwartend und beobachtet KM.
- > KM zieht sich zurück, um dann HM auf einer Seite (hier: rechts) zu sperren.
- > Die Sperre ist das Signal für RM1, per Prellmove zur gleichen Seite außen am Reifen vorbei (= Breitenraum) Richtung Tor zu ziehen und abzuschließen (s. Abb. bzw. Bildreihe 3) bzw. KM anzuspielen, falls sich HM aus der Sperre lösen kann.



Bildreihe 3



3a Ausgangssituation: KM führt den Freiwurf aus – RM nimmt den Ball ca. 10 Meter vor dem Tor im Stand an.



3b RM prellt den Ball zunächst auf der Stelle (Prellverzögerung) und beobachtet (!), wie sich KM Richtung Torraum zurückzieht.



3c KM hat die Position direkt vor dem Hinten-Mitte-Verteidiger erreicht. RM beobachtet weiterhin KM, bis er wahrnimmt, ...



3d ... dass dieser den Verteidiger auf dessen linker Seite sperrt. Mit einem erkennbaren Rhythmuswechsel leitet RM den Prellmove ...



4e ... nach links (aus Sicht von RM nach rechts) ein und prellt mit Tempo und Breitenraumgewinn zunächst um den Reifen ...

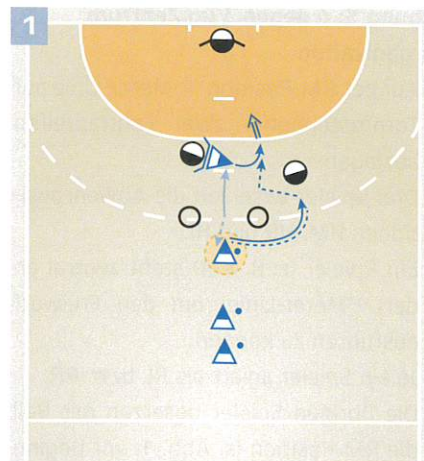


4f ... und dann Richtung Tor, um dank der Sperre des Kreisspielers ungehindert aufs Tor werfen zu können.

Übung 4: Freiwurf plus 2 gegen 2 Organisation und Ablauf

- > Zwei Fahrradreifen auslegen (RM-Position; 9-Meter-Linie auf Torpfostenhöhe).
- > Zwei Verteidiger besetzen die Positionen Innen-Links bzw. Innen-Rechts.
- > Ein Spieler (z. B. KM) steht an der 9-Meter-Linie, um den Freiwurf auszuführen.
- > Die übrigen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position (zu Beginn hat der ausführende KM den Ball von RM1).

- > Nach dem Zuspiel von KM prellt RM1 abwartend, bis KM die Position zwischen den Innenverteidigern erreicht hat.
- > Anschließend leitet RM1 mit einem explosiven Prellmove am linken oder rechten Reifen vorbei das Spiel 2 gegen 2 ein.
- > KM unterstützt die Bewegung von RM1 mit einer indirekten Sperre gegen den ballfernen Innenverteidiger – je nach Prellmove-Richtung IR (s. Abb.) oder IL (s. Bildreihe 4).



Bildreihe 4



4a Ausgangssituation: Hier hat sich KM nach der Freiwurfausführung bereits zwischen die Innenverteidiger zurückgezogen.



4b Aus der Prellverzögerung führt RM einen explosiven Prellmove nach rechts (aus seiner Sicht: links) aus.



4c KM reagiert auf die Aktion von RM, indem er eine indirekte Sperrstellung gegen IL einnimmt.



4d Gegen den offensiv heraustretenden IR setzt RM zum Durchbruch nach außen an.



4e Trotz Bedrängnis spielt er den Ball per No-Look-Bodenpass so in den freien Tiefenraum, dass er nicht für IL, sondern ...



4f ... ausschließlich für KM erreichbar ist, der ihn in der Absetzbewegung einhändig annimmt.

FREIWURF-GRUNDSPIEL: SITUATIV ENTSCHIEDEN

Übung 5: 4 gegen 3 im Zentrum

Organisation

- > Auf der RM-Position (9-Meter-Linie auf Torpfostenhöhe) zwei Fahrradreifen auslegen.
- > Drei Spieler besetzen die Abwehrpositionen HM, HR und HL.
- > Ein Spieler (z. B. KM) steht zentral an der 9-Meter-Linie, um den Freiwurf ausführen zu können.
- > Je ein Spieler agiert als RL bzw. RR.
- > Die übrigen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position (s. Abb. 1; vor Beginn jedes Ablaufs erhält KM den Ball von RM).

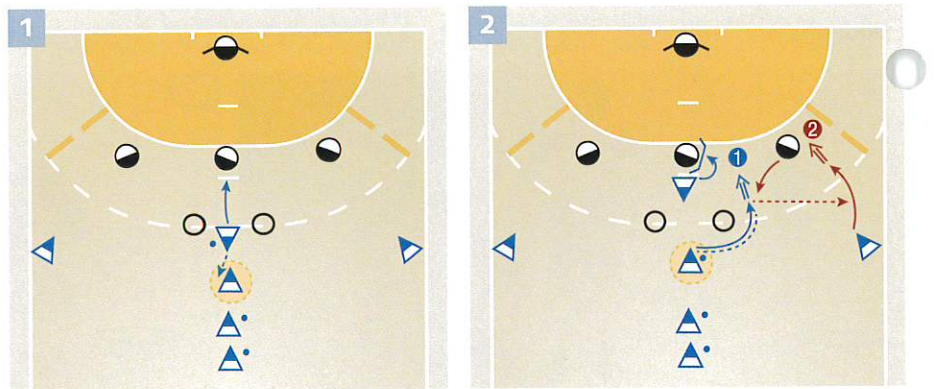
Ablauf

- > Nach dem Zuspiel von KM agiert RM1 so lange mit der Prellverzögerung, bis KM Richtung Torraum zurückgesunken ist (s. Abb. 1).
- > KM nimmt auf einer Seite eine Sperrstellung gegen HM ein (hier rechts von HM; s. Abb. 2).

- > RM1 führt daraufhin einen Prellmove zu der Seite durch, auf der KM die Sperrstellung eingenommen hat (hier nach rechts; s. Abb. 2).
- > Für RM1 ergeben sich im Folgenden zwei Handlungsoptionen: Er kann selbst abschließen, wenn der Halbverteidiger (hier HL) nicht nach innen verschiebt (s. Abb. 2; ①) – oder er spielt weiter zum parallelstoßenden Halbangeifer (hier RR), wenn der Halbverteidiger nach innen verschiebt, um auszuweichen (②).

Erweiterung (4 gegen 4)

- > In der Verteidigung agieren jetzt zwei Innenverteidiger (IL und IR) anstelle des Hinten-Mitte.
- > In der Gleichzahl stellt der Kreisspieler die Sperre nicht nur, um den Prellmove von RM zu unterstützen, sondern spielt anschließend aktiv mit (Absetzen, Anspielbereitschaft). Dies gilt gleichermaßen für die Übungen 6 und 7.



Bildreihe 5



Ausgangssituation: KM führt den Freiwurf aus und sinkt Richtung Torraum, während RM in der Prellverzögerung agiert.



Sobald der Kreisspieler HM auf der rechten Seite sperrt, agiert RM mit einem explosiven Prellmove zunächst in die Breite, ...



... dann in die Tiefe. Dabei signalisiert RM mit einer frontalen Position permanent Torgefährlichkeit. Den technisch anspruchsvollen ...



... Pass zum parallelstoßenden RL spielt er erst, als HR unwiderlich nach innen verschoben hat, um auszuweichen.

FREIWURF-GRUNDSPIEL: SITUATIV ENTSCHIEDEN (FORTSETZUNG)

Übung 6: 4 gegen 3 auf einer Seite

Organisation und Ablauf

- > Auf der RL-Position (9-Meter-Linie) je zwei Fahrradreifen auslegen.
- > Drei Spieler besetzen die Abwehrpositionen IR, HR und AR.
- > Ein Spieler (z. B. KM) steht an der 9-Meter-Linie, um den Freiwurf ausführen zu können.
- > Ein Spieler agiert als LA; er startet außerhalb des 9-Meter-Raums.
- > Die übrigen Spieler besetzen mit Ball die RL-Position (s. Abb. 1; vor Beginn

jedes Ablaufs erhält KM den Ball von RL).

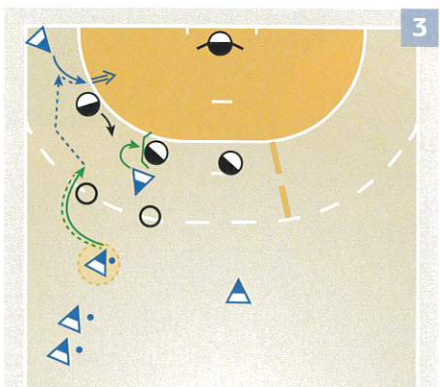
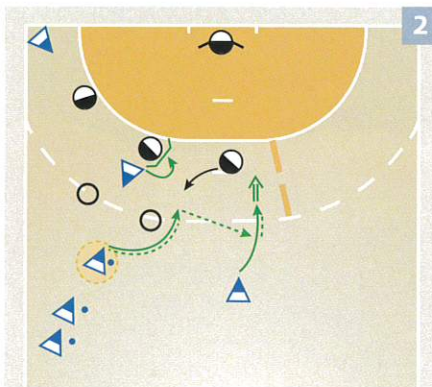
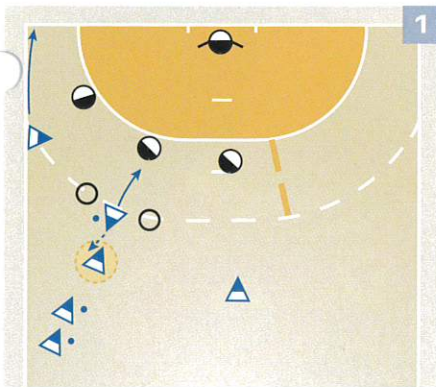
- > Nach dem Zuspiel von KM agiert RL1 mit der Prellverzögerung, bis KM Richtung Torraum zurückgesunken ist und LA die Eckenaußenposition erreicht hat (s. Abb. 1).
- > KM sperrt auf einer Seite gegen HR.
- > Sperrt KM HR nach innen, führt RL1 einen Prellmove nach innen aus und entscheidet (je nach Verhalten von IR), ob er selbst abschließen kann (IR hilft nicht aus) oder weiterspielt zu RM

(wenn IR in die Lücke verschiebt; s. Abb. 2).

- > Sperrt KM HR nach außen, führt RL1 den Prellmove nach außen aus und entscheidet, ob er selbst abschließen kann (AR hilft nicht aus) oder weiterspielt zu LA (wenn AR in die Lücke verschiebt; s. Abb. 3)
- > Nach einigen Durchgängen den Ablauf auf der gegengleichen Seite spielen.

Erweiterung (4 gegen 4)

- > IL als zusätzlicher Verteidiger.



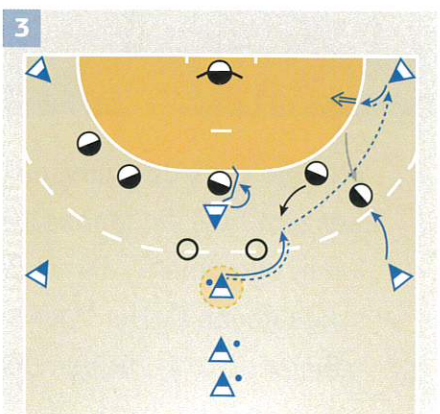
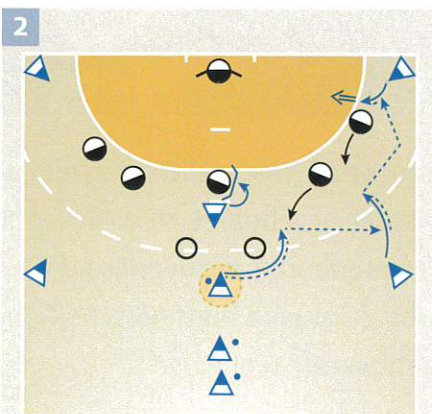
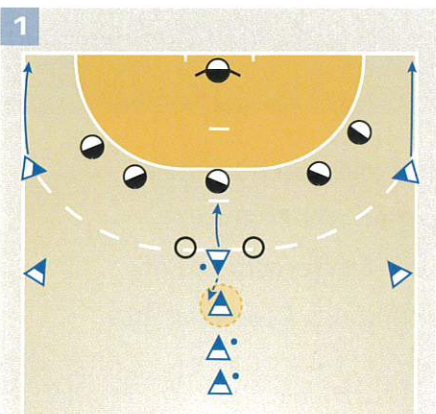
Übung 7: Freiwurf plus 6 gegen 5

Organisation und Ablauf

- > Auf der 9-Meter-Linie auf Torpfostenhöhe zwei Fahrradreifen auslegen.
- > Fünf Spieler besetzen die Abwehrpositionen AR und HR, HM, HL und AL.
- > Ein Spieler (z. B. KM) steht zentral an der 9-Meter-Linie, um den Freiwurf ausführen zu können.
- > Je ein Spieler agiert als LA bzw. RA; sie starten außerhalb des 9-Meter-Raums.

- > Je ein Spieler agiert als RL bzw. RR.
- > Die übrigen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position (Abb. 1; vor Beginn jedes Ablaufs erhält KM den Ball von RM).
- > Nach dem Zuspiel von KM agiert RM1 mit Prellverzögerung, sodass KM zurücksinken kann und LA bzw. RA die Eckenaußenposition einnehmen können (s. Abb. 1).
- > KM stellt auf einer Seite eine Sperre gegen HM (s. Abb. 2).

- > Für RM1 ergeben sich im Folgenden drei Handlungsoptionen: Er schließt selbst ab, wenn der Halbverteidiger (hier HL) nicht nach innen verschiebt, oder er spielt weiter zum parallelstoßenden Halbangreifer (hier RR), wenn der Halbverteidiger nach innen verschiebt, um auszuhelfen (s. Abb. 2).
- > Falls HL aushilft und gleichzeitig AL den Pass zu RR angreift, passt RM1 direkt zu RA (s. Abb. 3).



Einfacher Auftakt – variable Folgehandlungen

Übergang von RM im Angriffsspiel 6 gegen 5



Von Malte Krop

Erfolgreiches Überzahlspiel braucht im Wesentlichen zwei Zutaten: ein durchdachtes Konzept, das die Mannschaft in der psychologisch diffizilen Situation sicher abrufen kann, und Spieler, die an den Knotenpunkten zuverlässig die situationsgerechten Entscheidungen treffen. Der Beitrag zeigt eine methodische Erarbeitung des Spielkonzepts „Übergang RM“ für den Überzahlangriff 6 gegen 5.

Foto: IMAGO/Jan Huebner

Entscheidungsdruck für den Rückraumspieler

Taktische Grundidee des Konzepts „Übergang von RM“ ist, dass der torgefährlichste Rückraumspieler (RL oder RR) aus einer bogenförmigen Anlaufbewegung nach innen das Abwehrzentrum angreift (Info 1, Abb. 1 und 2). Kann er dort die Unterzahlabwehr wirkungsvoll binden, ergeben sich logischerweise klare Überzahlverhältnisse auf der linken oder rechten Seite. Die Sperrstellungen des Kreisspielers (hier gegen den rechten Außenverteidiger) provozieren dabei die Konzentration der Unterzahlabwehr in der Spielfeldmitte.

Eine gute Entscheidungshilfe für den RL, welcher Pass im Folgenden die größten Erfolgchancen hat, ist das Abwehrverhalten der direkten Gegenspieler:

> Die erste Option, die der Rückraumspieler prüft, ist der eigene Abschluss: Bleiben HR und HM passiv, folgt entweder der

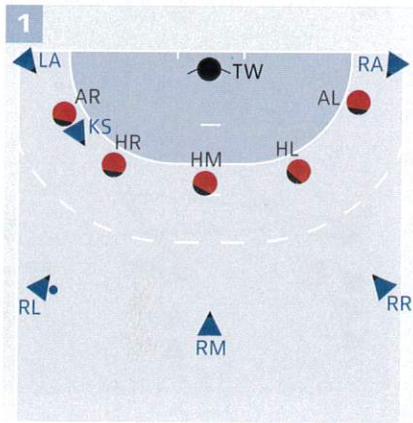
direkte Abschluss oder der Durchbruch zwischen den beiden Verteidigern (Info 1, Abb. 3; hier HR und HM).

> Orientiert sich HR in seine Anlaufrichtung, wird vor allem der Passweg zum Kreisspieler – er sperrt dort den Raum nach innen frei – geöffnet (Info 1, Abb. 4).

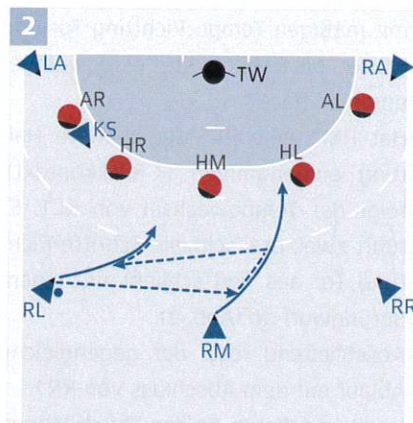
> Hilft der Außenverteidiger klar gegen den Kreisspieler aus – in Info 1, Abb. 4 (grüne Pfeile) versucht der Außenverteidiger sogar, den Kreisspieler ballorientiert zu umlaufen! –, ist der Raum für den Linksaußen weit geöffnet.

> Orientiert sich dagegen eher der Hinten-Mitte in seine Anlaufrichtung, wird vor allem der Raum auf der gegenüberliegenden rechten Angriffsseite geöffnet (Info 1, Abb. 5 und 6). Der folgende Beitrag schildert zum einen die taktischen Knotenpunkte des Grundablaufs und einer Nebenvariante (Info 2; Bildreihe 2) sowie deren trainingsmethodische Erarbeitungen.

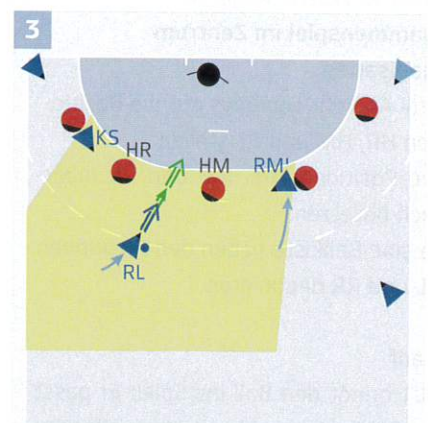
Info 1: Grundablauf – Übergang von der RM-Position



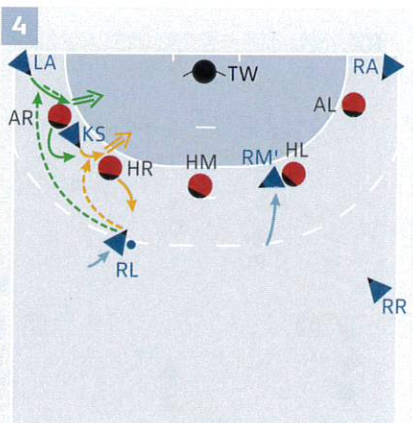
Zu Beginn der Auftakthandlung nimmt KS eine Position im Aktionsraum von AR ein.



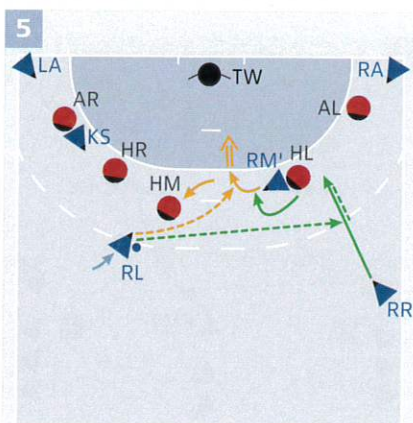
RL spielt den Ball zu RM, der nach rechts verlagert. Er spielt den Ball zurück zu RL und geht an den Kreis (zwischen HL und HM) über.



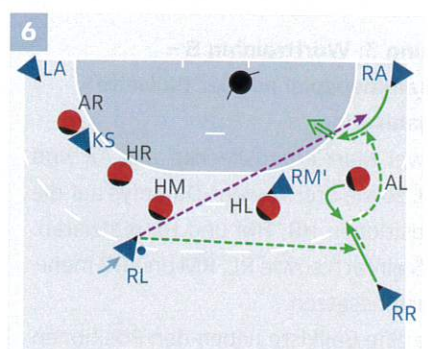
RL greift die Nahtstelle zwischen HR und HM an. Bleiben beide Verteidiger passiv, folgt entweder der Torwurf (blau) oder der Durchbruch (grün).



Je nach Verhalten der Verteidiger auf der linken Seite kann RL entweder KS (orange Pfeile) oder LA (grüne Pfeile) in der Spielfelddecke anspielen.



Im zentralen Spielraum hat RL die Option, RM (auf KR-Position) anzuspielen (orange Pfeile), oder er spielt einen Expresspass zu RR (grüne Pfeile).



Auf der rechten Seite kann RR entweder durchbrechen oder er spielt eine 2-gegen-1-Situation gegen AR aus (grüne Pfeile). Agiert AL auf der ballfernen Seite offensiv gegen RR, kann RL den Ball über den Torraum zu RA passen.

Übung 1: Passkontinuum

Organisation

- > Drei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR, HM und HL stellen.
- > Die Positionen RL, RM und RR mehrfach besetzen.

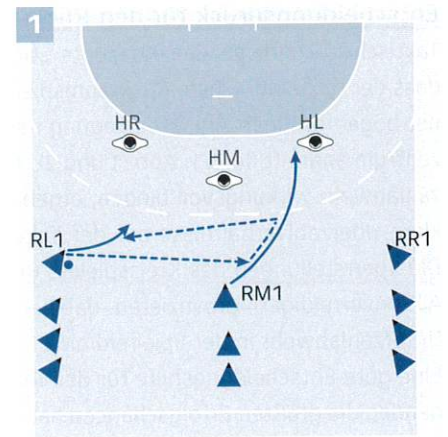
Ablauf

- > RL1 bringt den Ball ins Spiel. Er spielt den Ball zum nach rechts verlagernden RM1.
- > RM1 spielt den Ball etwa neun Meter vor dem Tor zurück zum Richtung HR stoßenden RL1, geht an den KS über und nimmt (neben HL) die KR-Position ein.

- > RL1 stößt Richtung Tor und spielt den Ball per Sprungwurfpass vorbei an HM zum sich absetzenden RM (Abb. 1).
- > RM1 (auf KR-Position) spielt den Ball weiter zu RR1 und läuft außerhalb des Aktionsraums zurück zur RM-Gruppe.
- > Nachdem der Ball einmal durchgespielt wurde (RR1 zu RM2 zu RL2 und zurück), startet der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite (Abb. 2).

Hinweis

- > Timing: RL1 muss seinen Anlauf so gestalten, dass RM1 sich bei der Einnahme der torgefährlichen Wurfauslage auf der KR-Position befindet.



Erweiterung

- > Zusätzlich die KL-Position einfach besetzen.

Übung 2: Wurftraining A – Zusammenspiel im Zentrum

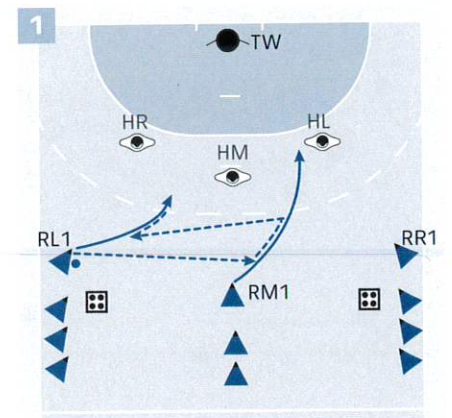
Organisation

- > Drei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR, HM und HL stellen.
- > Die Positionen RL, RM und RR mehrfach besetzen.
- > Je eine Ballkiste neben den Positionen RL und RR deponieren.

Ablauf

- > RL1 bringt den Ball ins Spiel: Er passt zu RM1, der nach rechts verlagert. RM1 spielt den Ball zurück zu RL1 und geht an den Kreis (auf KR-Position vor HL) über (Abb. 1).

- > RL1 läuft nach dem Rückpass von RM1 mit mäßigen Tempo Richtung Tor und wartet, bis RM1 die KR-Position eingenommen hat.
- > Hat RM1 eine RL1 zugewandte Haltung eingenommen (= Blickkontakt), folgt der Tempowechsel von RL1. Er führt zwei, drei schnelle Schritte Richtung Tor aus und schließt mit einem Sprungwurf ab (Abb. 2).
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf mit dem Abschluss von RR1.
- > In den nächsten beiden Durchgängen folgt jeweils das Abspiel zu bzw. der Torabschluss von RM (Abb. 3).



Hinweis

- > RL startet zunächst tief an der Seitenlinie. Aus einer dynamischen, bogen-

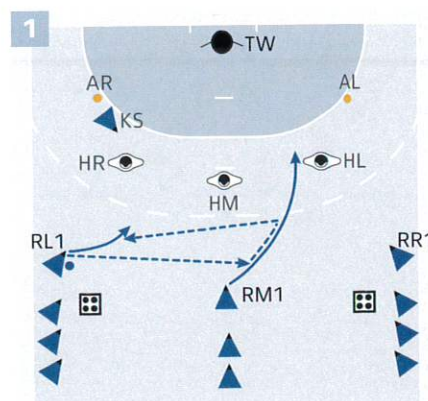
Übung 3: Wurftraining B – Zusammenspiel auf der Ballseite

Organisation

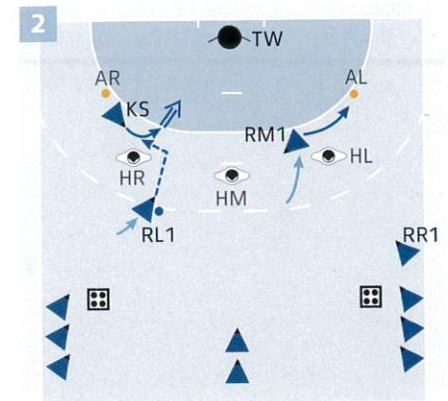
- > Zwei Markierungsflecken auf AR und AL sowie drei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR, HM und HL platzieren.
- > KS einfach sowie RL, RM und RR mehrfach besetzen.
- > Je eine Ballkiste neben den Positionen RL und RR deponieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

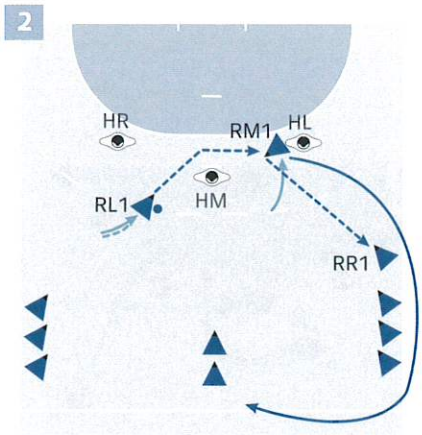
- > KS positioniert sich im ersten Durchgang auf der Ballseite (von RL1) vor dem Fleck AR.



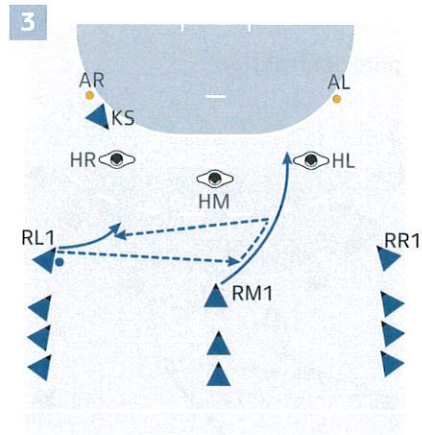
- > Nach dem Grundablauf (Übergang RM; Abb. 1) spielt RL1 KS mit einem Sprungwurfpass an und KS schließt mit Torwurf ab (Abb. 2).



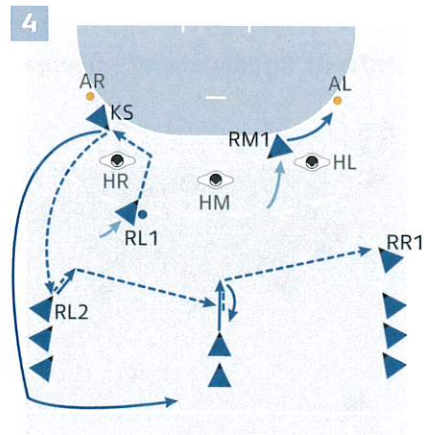
- > Anschließend nimmt RM1 die Position vor AR ein, KS stellt sich hinter der RM-Gruppe an und der gegengleiche Ablauf startet auf der rechten Seite.



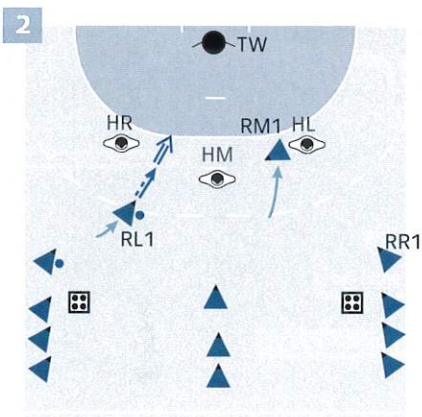
> Nach dem Auftakt(rück)pass von RM1 zu RL1 nimmt RM1 die KR-Position bei HL ein (Abb. 3).



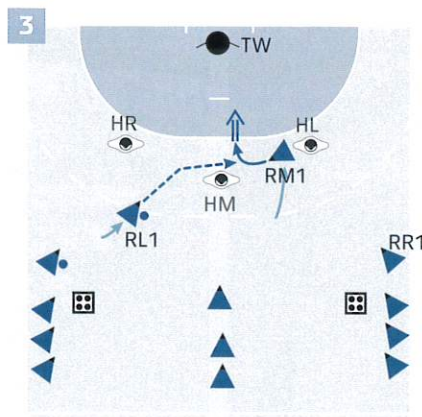
> Wenn RM1 die KR-Position eingenommen hat, stößt RL1 Richtung Tor und spielt den Ball zu KS (auf KL).



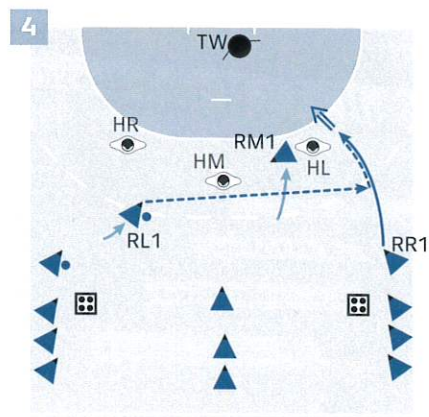
> KS spielt den Ball zu RL2, stellt sich hinter der RM-Gruppe an und der gegengleiche Ablauf startet (Abb. 4).



förmigen Anlaufbewegung greift er das Abwehrzentrum und den Raum zwischen HR und HM an.



Erweiterung
> Dritte Sequenz: RL1 spielt den Ball per Expresspass in die Vorwärtsbewe-

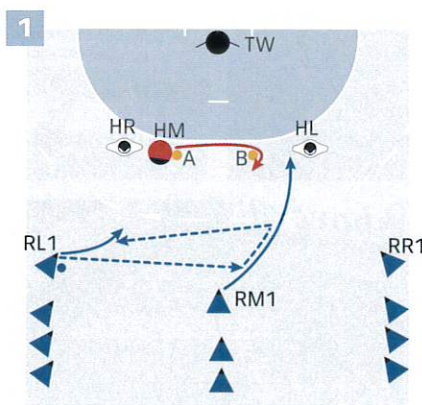


gung RR1 (Anlauf timing beachten!), der rechts neben HL mit einem Torwurf abschließt (Abb. 4).

Übung 4: Entscheidungstraining

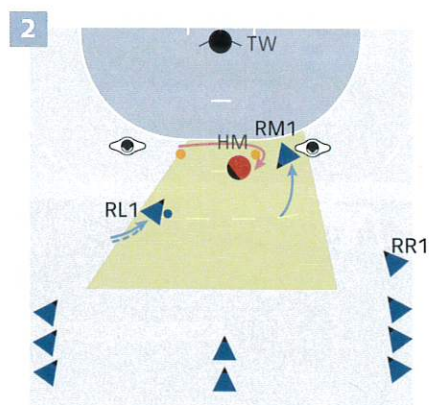
Organisation und Ablauf

- > Zwei Markierungsflecken (A, B) im Abstand von vier Metern auslegen.
- > Zwei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR und HL platzieren.
- > HM einfach, die Rückraumpositionen RL, RM und RR mehrfach besetzen.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Nach dem Grundablauf (Übergang RM; Abb. 1) spielt RL1 mit RM1 (auf KR) im Aktionsraum Fleck A bis Abwehr-Dummy HL die 2-gegen-1-Überzahl gegen HM aus (Abb. 2).
- > RL1 schließt entweder mit einem vorteilhaften Wurf aus der Halbdistanz ab



oder er spielt in die Gegenbewegung von HM zu RM1.

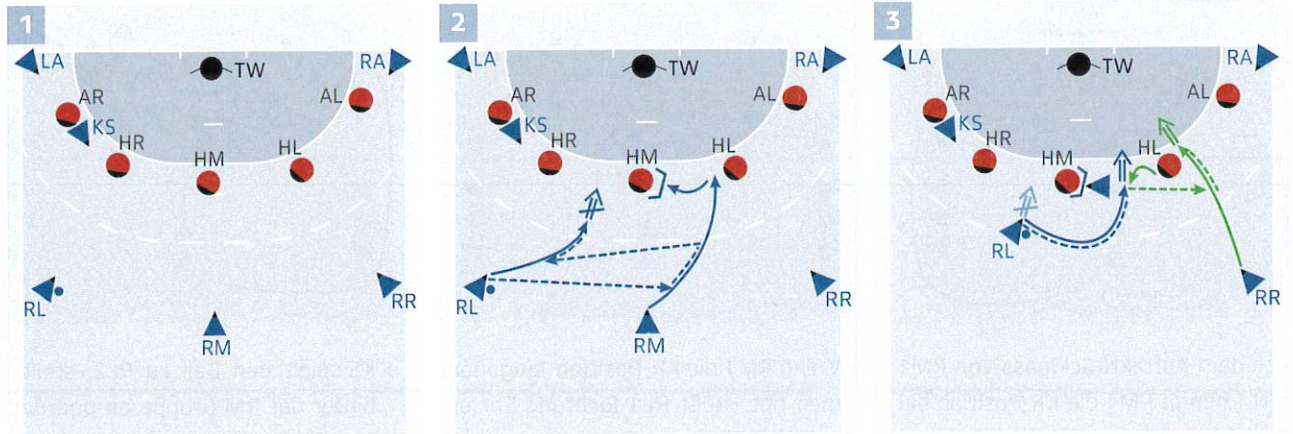
> Voraufgabe für den Verteidiger: HM startet auf Fleck A, umrundet Fleck B –



Startsignal: Rückpass von RM1 zu RL1 – und verteidigt im Abwehrzentrum.

> Anschließend startet der gegengleiche Ablauf von der rechten Seite.

Info 2: Risikovariante – Übergang RM plus Sperraktion



Bildreihe 1: Gleicher Auftakt – Sperraktion als Folgehandlung

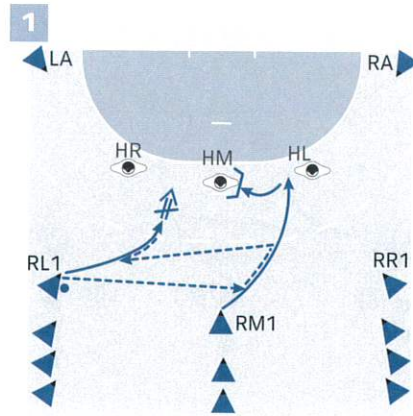


Screenshots: ehf.tv

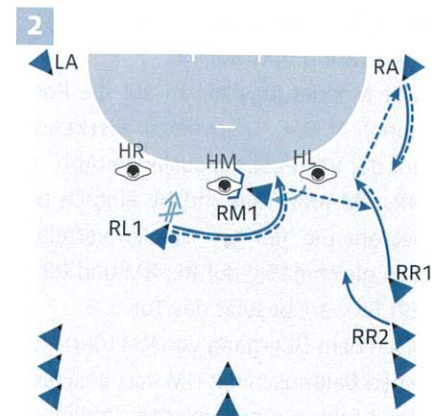
Übung 5: Passkontinuum

Organisation und Ablauf

- > Drei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR, HM und HL stellen.
- > Die Positionen LA und RA einfach, die Rückraumpositionen RL (RL1 mit Ball), RM und RR mehrfach besetzen.
- > RL1 spielt den Ball zum nach rechts verlagernden RM1.
- > Auf Höhe des rechten Pfostens spielt RM1 den Ball zurück zu RL1 und nimmt zunächst die KR-Position ein.
- > RL1 stößt dynamisch Richtung Tor, führt eine Wurf-täuschung auf RL aus, gefolgt von einem schnellen Prellmove nach rechts. Währenddessen nimmt



- RM1 eine Frontalsperre bei HM ein.
- > RL1 umläuft die Sperre, passt zu RR1, der weiter zu RA spielt (Abb. 2).

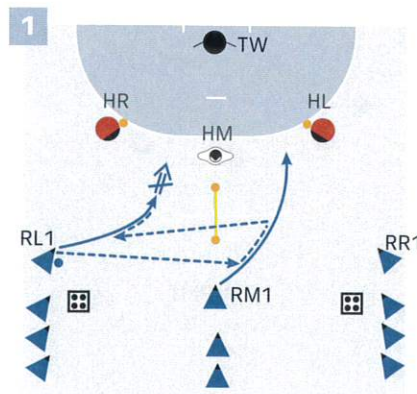


- > RA passt den Ball zu RR2, der nach einer Ballzirkulation im Rückraum den gegengleichen Ablauf startet.

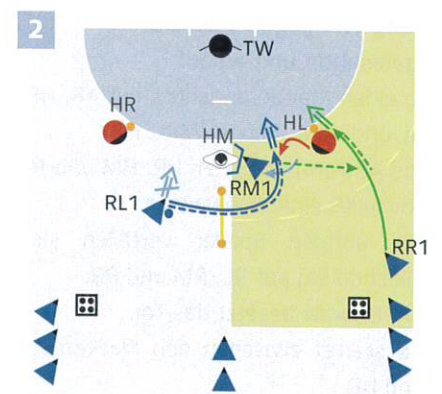
Übung 6: Durchbruch oder Abspiel

Organisation

- > Zwei Markierungsflecken auf HR und HL, ein Abwehr-Dummy auf HM sowie ein Fleckentor gemäß Abb. 1 vor HM platzieren.
- > Die Abwehrpositionen HR und HL einfach besetzen; die übrigen Spieler besetzen gleichmäßig die Positionen RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.



- > RM1 läuft mit einem Prellmove durch das Hütchentor vor HM nach rechts und spielt eine 2-gegen-1-Situation mit RR gegen HL aus (Abb. 2).



- > HL startet vom rechten Fleck und darf die Position erst verlassen, wenn RM das Fleckentor passiert hat.

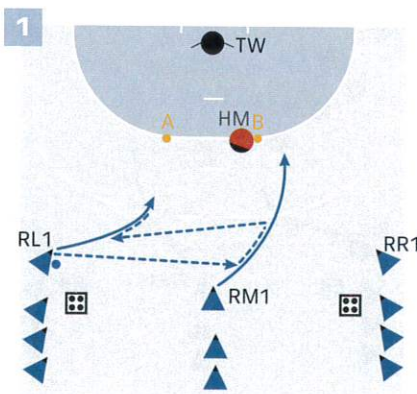
Ablauf

- > Nach dem Grundablauf (Übergang RM) führt RL1 eine Wurf-täuschung etwa neun Meter vor dem Tor aus (Abb. 1).

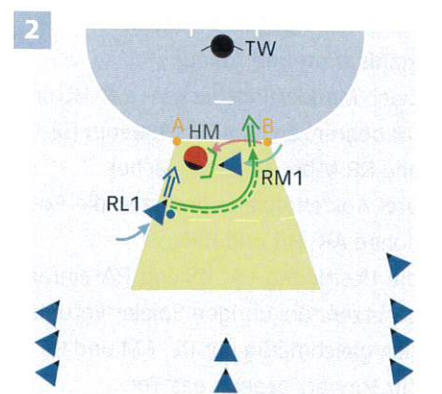
Übung 7: 3 gegen 1 – Abschluss oder Durchbruch

Organisation und Ablauf

- > Zwei Markierungsflecken (A, B) im Abstand von vier bis fünf Meter auslegen (Abb. 1).
- > Ein Spieler besetzt die HM-Position; die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.



- nach einer Wurf-täuschung rechts an HM durchzubrechen (grüne Pfeile).
- > HM verlässt die Startposition B erst, wenn RM1 den Ball zu RL1 spielt.



- > Nach dem Abschluss von RL1 nimmt HM die Position A ein und der gegengleiche Ablauf startet.

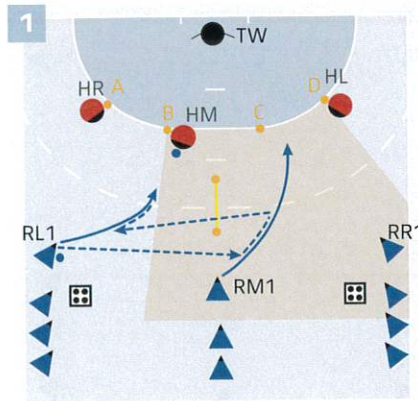
Ablauf

- > RL1 bringt den Ball ins Spiel; nach dem Übergang von RM versucht RL1, entweder mit einem Sprungwurf abzuschließen (Abb. 1, blauer Pfeil) oder

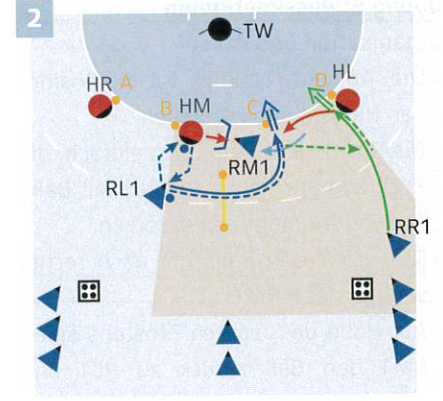
Übung 8: 3 gegen 2 zentral

Organisation und Ablauf

- > Vier Markierungsflecken auf die Positionen A, B, C, D sowie ein Fleckentor auf der VM-Position auslegen (Abb. 1).
- > HR, HM (mit Ball) und HL einfach besetzen; die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Nach dem Übergang von RM führt RL1 einen Balltausch mit HM aus; anschließend folgt ein dynamischer Prellmove nach rechts durch das Fleckentor.
- > Im Aktionsraum zwischen B und D spielt der Angriff eine 3-gegen-2-Situation gegen HM und HL aus.



- > RM1 positioniert sich zunächst bei Fleck C und blockiert den Laufweg von HM erst, wenn RL1 das Fleckentor durchquert (= Timing!).

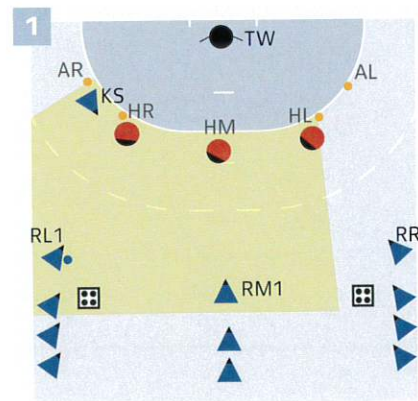


- > Hinweis: HM (Startposition B) und HL (Startposition D) dürfen erst agieren, wenn RL1 das Fleckentor durchquert usw.

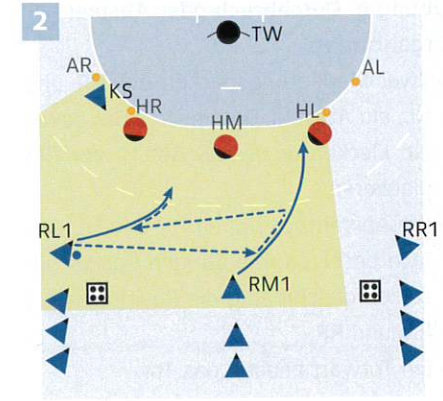
Übung 9: 4 gegen 3 zentral

Organisation und Ablauf

- > Je einen Markierungsfleck auf AR, HR, HL und AL auslegen (Abb. 1).
- > Die Abwehrpositionen HR, HM und HL sowie KS einfach besetzen.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > KS startet zwischen den Flecken AR und HR.
- > Der Aktionsraum im ersten Durchgang ist durch die Flecken AR und HL begrenzt (Abb. 1, gelbe Fläche).
- > Nach dem Übergang von RM (Grundablauf) hat RL1 drei Optionen:



- Abschluss oder Durchbruch zwischen HR und HM.
- Abspiel zu KS, wenn HR offensiv heraustritt.

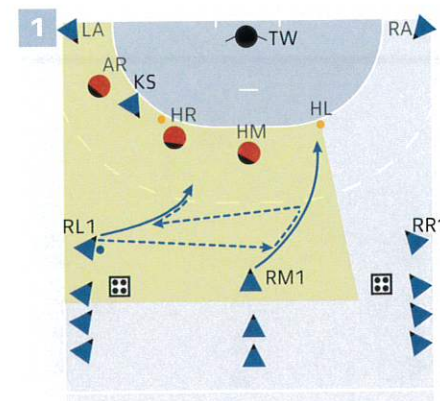


- Abspiel zu RM, wenn HM offensiv heraustritt.
- > Anschließend startet der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite.

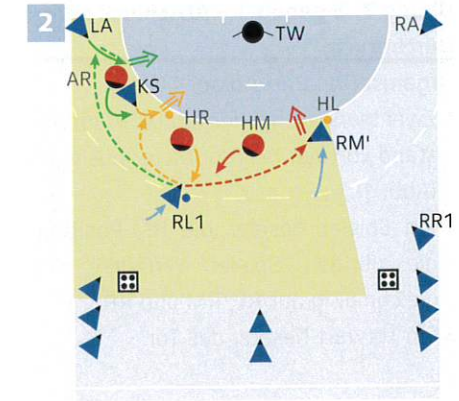
Übung 10: 4 gegen 3 seitlich

Organisation und Ablauf

- > Zwei Markierungsflecken auf HL und HR begrenzen den Aktionsraum für RL und RR (Abb. 1, gelbe Fläche).
- > Drei Abwehrspieler besetzen die Positionen AR, HR und HM.
- > Die Positionen LA, KS und RA einfach besetzen; die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > KS positioniert sich im ersten Durchgang auf der Ballseite (von RL1) zwischen den Flecken AR und HR.
- > Nach dem Übergang von RM (Grundablauf) hat RL1 vier Optionen:



- Abschluss oder Durchbruch zwischen HR und HM.
- Abspiel zu RM1, falls HM offensiv heraustritt (Abb. 2, rot).



- Abspiel zu KS, wenn HR offensiv heraustritt (Abb. 2, orange).
- Abspiel zu LA, falls AR den Sperransatz von KS umläuft (Abb. 2, grün).

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

Vorkasse. 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.
Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

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/Lobeca

VORSCHAU HEFT 2/2024



Foto: IMAGO/Jan Huebner

Was macht einen guten Trainer aus?

Antworten auf die Frage „Was macht einen guten Trainer aus?“ gibt es viele und jeder Handballer hat eine ganz individuelle Vorstellung davon, was das Idealbild eines Trainers charakterisiert. Damir Dugandzic präsentiert in der nächsten Ausgabe vier Schlüsseleigenschaften, anhand derer ein jeder Trainer zu bewerten ist.

Darüber hinaus zeigt Torsten Feickert mit seiner Trainingspraxis, wie Ihr eine 3:2:1-Abwehr schult und verbessert. Im Vordergrund steht dabei der Grundgedanke, einerseits offensiv und ballorientiert gegen den jeweiligen Ballführer zu agieren und andererseits mit raumorientierten Grundbewegungen eine größtmögliche Kompaktheit der Deckung auf der Ballseite sicherzustellen.

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:

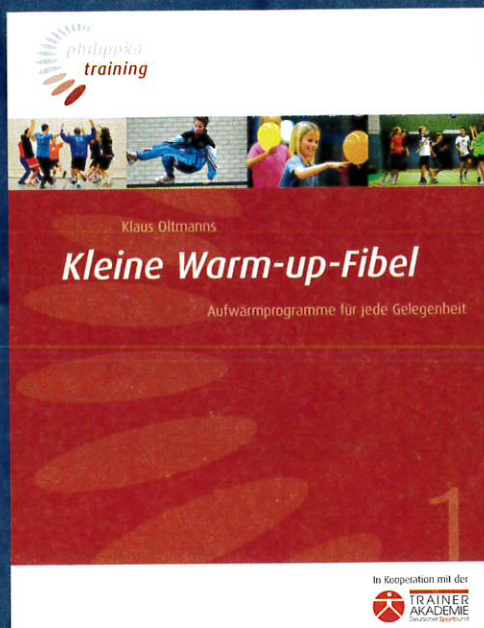
Telefon: 0251/23005-21

E-Mail: handballtraining@philippka.de

Post: Fresnostraße 18, 48159 Münster

AUFWÄRMEN – intensiv und mit Spaß

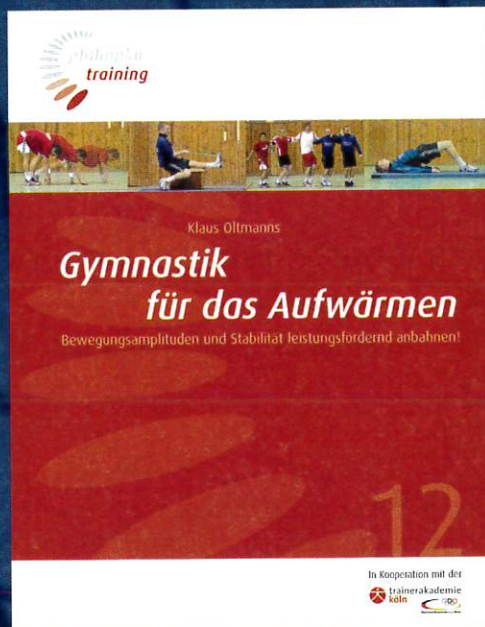
Kleine Warm-up-Fibel
Zahlreiche Anregungen für die Praxis – getrennt nach allgemeinen und spezifischen Aufwärm-inhalten –, die Abwechslung und Spaß bieten, ohne die Aufgaben aus dem Auge zu verlieren.



Bände aus der Reihe
philippka training
mit guten Ideen für die Trainingspraxis:
je 64 Seiten ab 9,80 €



Mit Spiel zum Ziel:
Kondition
Mit diesen Spielen verbessern Sie die konditionellen Fähigkeiten, ohne den Spielcharakter zu vernachlässigen.



Gymnastik für das Aufwärmen
Übungen, mit denen man im Aufwärmen auf Stretching verzichten kann.



Mit Spiel zum Ziel:
Koordination
Das emotionale, anregende Element des Spiels zielorientiert mit der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten verknüpfen! Das sind kurzweilige Trainingsangebote.