

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Philippka Sportsverlag, Rektorsweg 36, 48159 Münster
 PVS+2 Deutsche Post
 07393#12022993#3/2024
 0000259 / 6 /
 Herr
 Christoph Meier
 HSG EURO
 Höfen 12
 32479 Hille



Give and Go

Passspiel im
Tiefenraum

Technikbasics

Ballannahme in der
Vorwärtsbewegung

Körperliche und kognitive Fitness

Handlungsschnelligkeit

DAS DIGITALE HANDBALL- TRAININGSPORTAL

Gratis-Überblick
über die Ziele der fünf
Ausbildungsstufen!

Freischaltung aller
Inhalte mit vielen
Bildern und Videos

NUR 20 €



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

Dann hol dir die 1. digitale RTK
(Rahmentrainingskonzeption) im deutschen Sport!

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

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

DHB-TrainercenterTV

- > nur ein Click vom
RTK-Ausbildungsziel
zur Trainingspraxis
- > mehr als 100 Videos
mit zahlreichen Spiel-
und Übungsformen

Alles aus einem Guss:
Ausbildungsziel aus der
RTK – Trainingstipps per
DHB-TrainercenterTV

Gehe jetzt auf: **www.dhb-rtk.de**

DHB
Deutscher Handballbund
○○●



Individuelle Qualität als entscheidender Faktor

In den meisten Spielsituationen ist Handball eine sehr berechenbare Sportart – in der Regel wissen Spieler und Trainer im Voraus, welche Aktion als nächste folgt. Ob eine Spielhandlung im Angriff oder in der Abwehr jedoch erfolgreich ist, hängt schlussendlich immer von der individuellen Qualität ab. Neben technischen, individual- und kleingruppentaktischen Werkzeugen sind die kognitive und motorische Schnelligkeit von entscheidender Bedeutung. Angreifer wie Felix Claar verfügen über die Fähigkeit, in kürzester Zeit Raum, Mit- und Gegenspieler wahrzunehmen und blitzschnell zu agieren. Dieser komplexen Schnelligkeitsleistung, die unter dem altbewährten Konzept „Handlungsschnelligkeit“ zusammengefasst wird, widmet sich *handballtraining* in einem neu aufgelegten Leitbeitrag.

Apropos individuelle Qualität: Auf der technisch-taktischen Ebene ist ein dynamisches Passspiel für den Positionsangriff unerlässlich. Die torgefährliche Ballannahme in der Vorwärtsbewegung ist die Angriffsgrundbewegung schlechthin – und die Grundlage für jedes taktische Konzept. Thomas Hammerschmidt stellt in seinem Beitrag vor, mit welchen Übungsformen sich diese Basics im Positionsspiel schulen und verbessern lassen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf einer hohen Wiederholungszahl und einer technisch sauberen Ausführung.

Bleiben wir beim Positionsangriff. Die erste taktische Kooperationsform im Jugend- und Kinderhandball ist der Doppelpass bzw. das *Give and Go*. Beide Spielhandlungen haben das Ziel, durch Passspiel im Tiefenraum



Bild: IMAGO/Jan Huebner

Handlungsschnelle Spieler wie der Schwede Felix Claar sind dem Gegner häufig einen Schritt voraus und können den Unterschied auf dem Spielfeld machen.

kombiniert mit einer Freilaufaktion ohne Ball eine ideale Abschlussmöglichkeit herzustellen. Fabian Wiederstein von der SG BBM Bietigheim zeigt in seinem Beitrag, wie sich – unter besonderer Beachtung der Bewegung des Rückraumspielers ohne Ball – das *Give and Go* optimieren lässt.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
Malte Krop

HOCHWERTIGE TRAINERMAPPE



Maße: ca. B 27 x H 37 x T 2 cm geschlossen,
ca. B 56 x H 37 cm offen • 34,90 €
0251/23005-11 • philippka.de

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net



6

TECHNIK/TAKTIK

- 06 HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT**
Wahrnehmen – Entscheiden – Reagieren
Von der *handballtraining*-Redaktion

- 16 ANBIETEN UND FREILAUFEN**
Eine Trainingseinheit zur kooperativen Basistaktik
Give and Go
Von Fabian Wiederstein

- 32 EINFACHER AUFTAKT – VARIABLE FOLGEHANDLUNGEN**
Teil 3
RM kreuzt für Außen à la Wisla Plock
Von Malte Krop



26

TRAINERWISSEN

- 26 EINFACH ERKLÄRT, HAT SICH BEWÄHRT!**
Die Erläuterung der Trainingsform ist die Grundlage des Coachings
Von Johannes und Maximilian Uhlig



Fotos: IMAGO/Bildbyran, IMAGO/PanoramiC, Thomas Hammerschmidt

TRAININGSPRAXIS

- 36 BASICS IM POSITIONSSPIEL: BALLVERARBEITUNG MIT DYNAMIK**
Mit Passkontinua und im Wurftraining die Ballannahme und das Passspiel in der Vorwärtsbewegung akzentuieren
Von Thomas Hammerschmidt

- 44 NETZFUND**
Positionsspezifisches Training für Außenspieler
Von der *handballtraining*-Redaktion



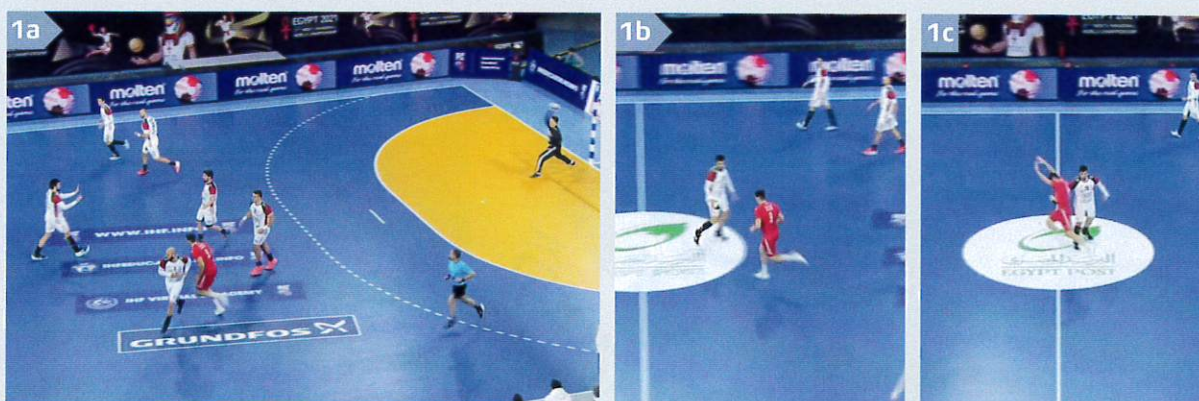
36

UNSPORTLICH? – ABWERFEN EINES GEGENSPIELERS BEIM ANWURF

Die Ausführung des Anwurfs aus der Anwurfzone hat sich insgesamt positiv auf eine schnelle Spielfortsetzung ausgewirkt und macht es für die Schiedsrichter in einigen Punkten prinzipiell einfacher. Nach einem Torerfolg ist ein schnelles Umschalten vom Tor- zum Feldschiedsrichter erforderlich. Welche Situationen dabei entstehen können und wie mit einem unsportlichen Verhalten des Anwurfausführenden umzugehen ist, zeigt das heutige Beispiel aus der Regelecke.

Von
Frank Böllhoff

Bildreihe 1: Durchlaufen der Anwurfzone



Bilder: dhb-schiedsrichterportal.de

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

Gegenüber dem Anwurf zu Beginn einer Halbzeit bestehen zum Anwurf nach einem Torerfolg wichtige Unterschiede. Während sich im ersten Fall alle Spieler in der eigenen Hälfte befinden müssen, dürfen sich die Abwehrspieler beim Anwurf nach einem Torerfolg in beiden Hälften der Spielfläche aufhalten. Sie müssen sich dabei jedoch – wie auch im ersten Fall – außerhalb der Anwurfzone befinden und dürfen Ball oder Gegenspieler innerhalb der Anwurfzone nicht berühren, bis der Wurf als ausgeführt gilt.

Auch wenn die Position eines Abwehrspielers innerhalb der Anwurfzone nicht korrekt ist, es allerdings keine Auswirkung auf die (schnelle) Ausführung des Anwurfes hat, spricht der zurücklaufende Spieler keinen Einfluss auf die Ausführung, ist immer die richtige Lösung: Vorteil laufen lassen, im Nachgang Hinweis an den Spieler.

In Bildreihe 1 nutzt der Werfer die Position des Abwehrspielers in unsportlicher Weise aus. Der Abwehrspieler läuft innerhalb der Anwurfzone als der Werfer ihn dazu bringt, den Wurf absichtlich zu "zerstören", indem er den Arm mit dem Ball in seine Richtung streckt. In der Richtung, in die sich der Verteidiger bewegt, gibt es keine Mitspieler, denen der Werfer den Ball zuspielen könnte. Daher hat sich der Werfer eines unsportlichen Verhaltens schuldig gemacht.

Wie ist das Verhalten des Werfers zu bewerten bzw. zu ahnden?

Wie wird das Spiel fortgesetzt?

Wenn die Schiedsrichter den Anwurf angepiffen haben: Freiwurf für die gegnerische Mannschaft und direkte Hinausstellung für den Werfer. Wenn die Schiedsrichter den Anwurf nicht angepiffen haben: Anwurf und direkte Hinausstellung für den Werfer.

Handlungsschnelligkeit

Handlungsschnelligkeit ist zwar kein neues Thema – aber nach wie vor aktuell. Die Kombination aus schneller Wahrnehmung, Antizipation und richtiger (Re-)Aktion gepaart mit einer hohen motorischen Schnelligkeit bei der Handlungsausführung zeichnet gute Handballer aus.

Der folgende Beitrag bietet einen theoretischen Überblick, erläutert die handballspezifische Relevanz und bietet beispielhafte Trainingspraxis zum Dauerbrenner Handlungsschnelligkeit.

Leistungsunterschied Handlungsschnelligkeit

Die Verbesserung der Handlungsschnelligkeit gehört zu den wichtigsten Bausteinen in der Ausbildung von Handballern und sollte in Jugend- und Seniorenteams regelmäßiger Trainingsinhalt sein. Der folgende Beitrag knüpft an das theoretische Konzept der Handlungsschnelligkeit von Klaus Feldmann (ht 12/03, S. 6 ff.) an. Er erweitert und illustriert die wichtigsten Punkte und verbindet sie mit einer zum Teil auf bekannten Übungen angepassten Trainingspraxis.



Definition

Komponenten

Stellenwert

Methodik

1

Was ist Handlungsschnelligkeit?

Schnell, schneller, Handlungsschnelligkeit

Häufig wird Handlungsschnelligkeit vor allem (bisweilen ausschließlich) mit Situationen in Verbindung gebracht, in denen das eine (gerade noch angreifende) Team nach einem Ballverlust den Rückzug einleiten muss, während die andere Mannschaft nach dem Ballgewinn aus der Abwehr zum Gegenstoß startet. De facto müssen die Spieler aber permanent handlungsschnell agieren, lassen sich doch nahezu alle Spielsituationen erfolgreicher bewältigen, wenn sie handlungsschnell gelöst werden. Das Training der Handlungsschnelligkeit sollte daher keinesfalls auf den Tempospielekontext beschränkt bleiben.

*Handlungsschnelligkeit bezeichnet die Fähigkeit, technisch-taktische Handlungen situationsgerecht und präzise in optimaler Zeit und effektiv zu realisieren.**

Handlungsschnelligkeit (s. Info 1, mod. nach Steinhöfer/Remmert, 2003, S. 170) setzt sich aus der motorischen und der kognitiven Komponente zusammen. Bei der Motorik bilden die koordinativen Anteile die Basis für die spezifische Technik, ergänzt durch die konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Kognition besteht aus den psychischen Fähigkeiten Wahrnehmung, Entscheidung, Antizipation und Reaktion. Gemeinsam bilden alle Teilaspekte ein komplexes Gebilde – sie bedingen einander und sind nicht voneinander zu trennen.

Ob ein Spieler in der Lage ist, schnell genug zu agieren, hängt vor allem von den kognitiven Anforderungen ab, die die Spieler im Rahmen der erforderlichen Handlungsschnelligkeit (neben den koordinativen und konditionellen Komponenten) erfüllen müssen. Die kognitiven Komponenten sind:

- > **Wahrnehmungsschnelligkeit** als die Fähigkeit, Informationen über das momentan laufende Spielgeschehen durch die Sinne (Sehen, Hören, Fühlen) schnell aufzunehmen und zu verarbeiten. Sie wird differenziert in Raumwahrnehmung (Spielfeld) und Bewegungswahrnehmung (Eigenbewegungen, Bewegungen von Mit- und Gegenspieler sowie Ball).
- > **Antizipationsschnelligkeit** als die Fähigkeit, auf der Grundlage eigener Spielerfahrungen und des aktuellen Spielverlaufs die möglichen weiteren Bewegungen bzw. Aktionen von Ball, Mitspielern und Gegnern schnell vorauszusehen. Sie ermöglicht dank einer schnellen Informationsaufnahme und -verarbeitung das frühzeitige Erkennen der Absichten von Mit- und Gegenspielern und somit einen Zeitvorsprung.
- > **Entscheidungsschnelligkeit** als die Fähigkeit, sich möglichst schnell für eine möglichst wirksame (= erfolgreiche) eigene Aktion zu entscheiden. Oder: Sie bezeichnet die Entschlussfreudigkeit unter hohen Druckbedingungen. Sie wird bestimmt von der schnellen Informationsverarbeitung, dem Vergleich mit Spielerfahrungen sowie der Qualität der vorausgegangenen Wahrnehmung und Antizipation.
- > **Reaktionsschnelligkeit** als die Fähigkeit, auf wahrgenommene Spielsignale schnell eigene Aktionen einzuleiten. Achtung: Sie liegt als neuromuskuläre Fähigkeit im Übergangsbereich von kognitiven und motorischen Faktoren! Reaktionsschnelligkeit ist zum einen abhängig von der Informationsaufnahme und der Nervenleitgeschwindigkeit und zum anderen von sportartspezifischen Kenntnissen und der Wettkampferfahrung.

Info 1: Komponenten der Handlungsschnelligkeit

KONDITIONELL: Muskuläre und energetische Faktoren	KOORDINATIV: Intra- und intramuskuläre Koordination	KOGNITIV: Informationsaufnahme und -verarbeitung
<ul style="list-style-type: none"> > Antrittsschnelligkeit > Sprungkraft > Wurfkraft > Maximal-, Schnell- und Reaktivkraft > Ganzkörperstabilisation > Spezifische Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> > Lauftechnik > Beinarbeit > Sprungtechnik > Passtechnik > Wurftechnik > „Schnelle Hände“ für Abwehrspieler 	<ul style="list-style-type: none"> > Wahrnehmungsschnelligkeit (Handlungsbedarf erkennen) > Antizipationsschnelligkeit (Erahnen einer Spielsituation) > Entscheidungsschnelligkeit (Entscheidungen treffen) > Reaktionsschnelligkeit (auf veränderte Situationen reagieren)
Motorische Schnelligkeit		Informatorische Schnelligkeit

*Quelle: Steinhöfer, D. (2008). Athletiktraining im Sportspiel. Münster: Philippka-Sportverlag.

2 Handballspezifische Bedeutung der Handlungsschnelligkeit

Sehen und denken kostet Zeit

Je einfacher die beobachtete Spielkonstellation ist, desto schneller laufen die nachfolgenden Handlungsprozesse ab. Abbildung 1 zeigt, wie sich die Zeit für Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung aufschlüsseln lässt. Die Zeit zur Informationsverarbeitung bzw. für die Findung einer Entscheidung ist der „dickste Brocken“ im Handlungsprozess. Jeder Gedanke und jeder Blick kosten also wertvolle Zeit: etwa 0,1 bis 0,2 Sekunden (100 – 200 Millisekunden). Während der schnell wahrnehmende Spieler bis zur Entscheidung nur ein bis zwei Blicke benötigt, braucht der langsam wahrnehmende Spieler 6 bis 10 Blicke und entsprechend länger. Die Verarbeitungszeiten liegen in der Regel zwischen 150 und 250 Millisekunden. Werte unter 170 gelten als sehr schnell, solche über 200 Millisekunden als langsam. Die Fähigkeit zur schnellen Verarbeitung gilt als genetisch bedingt (= vererbt), kann aber durchaus mit gezieltem Training um rund 25 bis 40 Prozent verbessert werden.

Vorteil Handlungsschnelligkeit

Die Verfügbarkeit und Beherrschung verschiedener Handlungsmuster mit hoher Handlungsschnelligkeit unterscheidet letztlich die besseren von weniger guten Handballer. Ein Spieler mit einer im Vergleich zu seinen Mit- und Gegen-

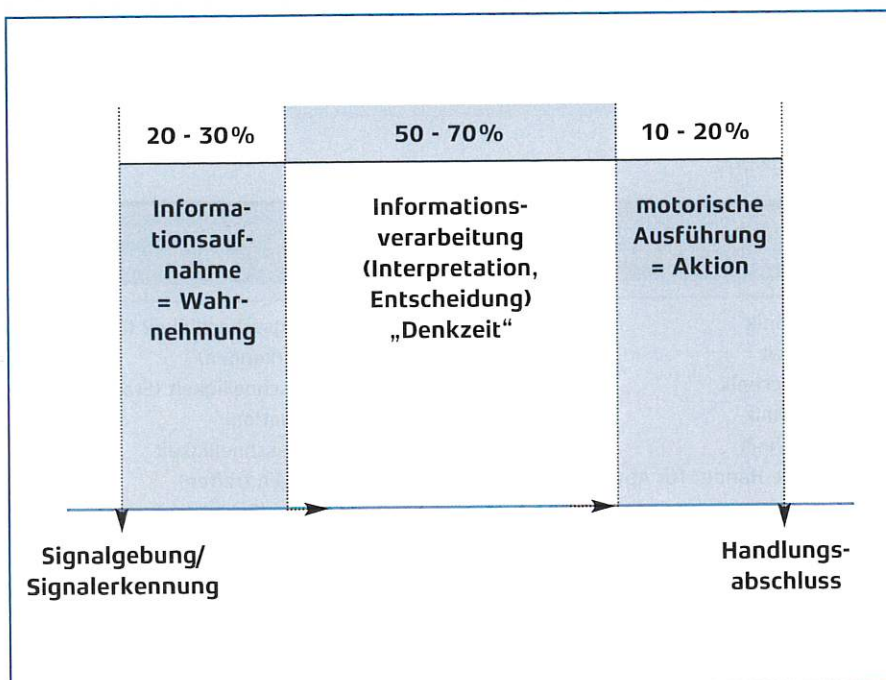


Die Norwegerin Stine Oftedal gilt als eine der agilsten und handlungsschnellsten Spielerinnen.

spielern höherer Handlungsschnelligkeit verfügt über folgende Vorteile:

- > Er kann die Spielsituation anhand weniger Merkmale wahrnehmen und beurteilen.
- > Sein Entscheidungsprozess vollzieht sich deutlich schneller.
- > Die Ausführung seiner Handlung beginnt früher und ist schneller bzw. kürzer.
- > Die Präzision der Zielhandlung ist erheblich höher.

Info 2: Zeitintervalle im Handlungsprozess



Die Zeit zur Informationsverarbeitung bzw. Findung einer Entscheidung ist der dickste Brocken im Handlungsprozess. Laut einer Untersuchung von Torabschlusshandlungen liegt die Spanne von der Signalerkennung bis zum Handlungsabschluss zwischen 1,55 und 3,75 Sekunden: 2,2 Sekunden – eine halbe Ewigkeit! Zum Vergleich: Verbessert ein Spieler seine 10-Meter-Sprint-Leistung um etwa eine halbe Sekunde, kann er dadurch ca. 2,5 Meter gewinnen!

Wie trainiere ich Handlungsschnelligkeit?

Methodische Formel nach Späte/Feldmann

Der entscheidende trainingsmethodische Ansatz wird über die methodische Grundformel des Trainings der Handlungsschnelligkeit hergestellt (Info 3).

Der zugrundeliegende Gedanke ist dabei, dass es keine spezifischen Übungen im Handball gibt, mit denen ausschließlich Schnelligkeit trainiert wird. Vielmehr wird davon ausgegangen, dass das Handballtraining immer möglichst spielnah gestaltet werden soll, dass aber durch eine gezielte Steuerung ein spezifischer Akzent gesetzt werden kann. Dieser wird durch die Anwendung der methodischen Grundformel geschaffen, die in allgemeiner Form die Inhalte (Bewegungen, Techniken, Handlungen) und die spezifischen Bedingungen, unter denen diese Inhalte trainiert werden müssen, beschreibt. Da grundsätzlich alle Aktionen im Spiel schnelligkeitsorientiert ausgeführt werden können, lautet das erste Element der methodischen Grundformel für ein schnelligkeitsorientiertes Training: „Bewegungen, Techniken oder spielspezifische Handlungen“.

Bewegungen: Laufbewegungen vor-, rück- und seitwärts; Sprungbewegungen vertikal und horizontal vor-, rück- und seitwärts; Kombinationen von Lauf- und Sprungbewegungen einschließlich Richtungsänderungen und Drehungen, zusammengefasst unter dem Begriff „Stepwork-Training“.

Techniken: Abwehrtechniken der Beine und der Arme/Hände (z. B. Bälle herausspielen, Pässe abfangen, Pässe und Würfe blocken); Dribbling mit der rechten und der linken Hand, mit Hand-, Richtungs- und Tempowechseln sowie Wahrnehmungsaufgaben, zusammengefasst unter dem Begriff „Dribbling-Drills“; Fangen/Passen und Werfen.

Handlungen: alle individuellen Spielhandlungen in der Abwehr und im Angriff im Zweikampf ohne und mit Ball (z. B. Freilaufen, Anbieten gegen Abschirmen, Lauf- und Passweg verstellen; Durchbruch mit Täuschungen gegen Laufweg verstellen und Begleiten; Werfen gegen Blocken), zusammengefasst unter dem Begriff „Handlungsketten“; das Umstellen von Abwehr auf Angriff und umgekehrt, zusammengefasst unter dem Begriff „Transition“.

Im nächsten Schritt sind insbesondere die Druckbedingungen (Info 3) dafür verantwortlich, dass das angestrebte Ziel der Trainingsformen auch erreicht wird. Die Frage ist also nicht in erster Linie „Was wird trainiert?“, sondern vielmehr „Wie wird trainiert?“.

Von den genannten Druckbedingungen ist der Zeitdruck die zentrale Steuerungsmöglichkeit im Training der Handlungsschnelligkeit – das gezielte Erzeugen von Zeitdruck erfordert allerdings auch viel Fingerspitzengefühl vom Trainer. Um nämlich die Handlungsschnelligkeit optimal zu trainieren, sollte die vom Trainer gestellte Aufgabe vom Spieler mit nahezu maximaler Anstrengung gerade noch geschafft werden können. Wenn aber der Spieler diese erfolgreiche Lösung für sich am Anfang der Übung nicht oder im Verlauf der Übung nicht mehr

Info 3: Grundformel für die Handlungsschnelligkeit



für möglich hält, wird er nicht mehr mit maximalem Einsatz agieren.

„Zeitdruck erzeugen“ bedeutet erst im zweiten Schritt, die Übungsausführung in minimaler Zeit zu realisieren – zunächst bedeutet es, minimale Zeit zur Wahrnehmung der Übung- oder Spielaufgabe zur Verfügung zu stellen! Je später der Spieler die relevanten Informationen (Schlüsselsignale) wahrnehmen kann, desto weniger Zeit bleibt ihm, seine Spielhandlung vorzubereiten und durchzuführen. Die kognitiven Komponenten der Handlungsschnelligkeit (Wahrnehmen – Antizipieren – Entscheiden – Reagieren) werden durch unvollständige oder spät gegebene Informationen (Wo sind der Ball, die Gegner und die Mitspieler? Was ist mein/unser Ziel bzw. das des Gegners? Welche Rolle/Funktion habe ich und was machen meine Mitspieler?) konkret angesteuert!

Variabilitäts- und Komplexitätsdruck sind zwei situative Druckbedingungen, die sich vornehmlich auf das Training der motorischen, koordinativen und der kognitiven Komponenten der Handlungsschnelligkeit beziehen. Die Anpassung von Bewegungen, Techniken und Handlungen an spezielle Spielsituationen sowie an das jeweilige aktive Gegnerverhalten (= Variabilität) und die Forderung, nach einer Handlung unmittelbar eine Folgehandlung anzusetzen (= Komplexität), sich beispielsweise nach einem Zweikampf mit abschließendem Pass zum Mitspieler sofort wieder freizulaufen oder nach einem Angriffsabschluss direkt eine Abwehraufgabe zu übernehmen, können im weitesten Sinn durch eine spielnahe Gestaltung der Trainingsinhalte erreicht werden.

Im dritten Schritt ist noch zu beachten, dass optimale Trainingseffekte im Bereich der Handlungsschnelligkeit nur zu erreichen sind, wenn die Spieler mit maximaler Anstrengungsbereitschaft agieren. Das wiederum setzt motivierende Anforderungen oder Situationen mit hohem Aufforderungscharakter voraus. Durch Wettkämpfe (partnerweise oder in Teams gegeneinander), Staffeln etc. können diese Voraussetzungen geschaffen werden.

Foto: IMAGO/Sports Press Photo



Auch beim Umschalten von Abwehr auf Angriff ist Handlungsschnelligkeit gefragt.

Info 4: Steuerungsmaßnahmen

ZEITDRUCK erzeugen durch ...

> ... erschwerte Wahrnehmung aufgrund kurzer Wahrnehmungszeit.

Beispiel: Eine hochintensive Vorübung, z. B. einen Zweikampf ohne Ball, vor die eigentliche Spielhandlung – eine 1 gegen 1-Aktion – schalten. Die Zeit für eine ausführliche Wahrnehmung und Konzentration auf die eigentliche Spielhandlung wird dadurch erheblich verkürzt.

> ... erschwerte Wahrnehmung aufgrund unvollständiger Informationen.

Beispiel: Einer 1-gegen-1-Aktion mit Ball wird eine 1-gegen-1-Aktion ohne Ball vorgeschaltet, sodass sich der Angreifer mit Ball nicht lange genug mit dem Verhalten seines Gegenspielers auseinandersetzen kann und ihm für seine Entscheidung der Spielhandlung (Durchbruch, Distanzwurf) nicht genügend Informationen zur Verfügung stehen.

> ... erschwerte Wahrnehmung aufgrund einer Informationsflut, aus der in kürzester Zeit die richtigen Informationen herausgefiltert werden müssen (Informations-Overload).

Beispiel: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf mehrere Ziele, z. B. Basketball auf vier Körbe, wobei die Zielkörbe der Mannschaften auch variieren können.

> ... Regelvariationen

Beispiel: Wird bei Spielformen oder Grundspielen das Tippen oder Prellen eingeschränkt oder verboten, steht der Ballhalter unter erheblichem Zeitdruck (Beachtung der 3-Sekunden- und der Schrittmittelregel); vor allem dann, wenn er zusätzlich von aktiven Abwehrspielern angegriffen wird.

> ... späte Aufgaben- und Rollenverteilung. Wer ist Angreifer, wer ist Abwehrspieler?

Beispiel: Hier eignen sich besonders die Transition-Games, die den Wechsel von Angriff auf Abwehr und umgekehrt beinhalten. Darüber hinaus können auch viele technisch-taktische Spiel- und Übungsformen mit der „Transition-Idee“ variiert werden.

> ... Zeitvorgaben/Limits

Beispiel: Angriffsabschluss z. B. bei Grundspielen (3 gegen 3, 4 gegen 4) innerhalb einer festgelegten Zeit oder nach einer festgelegten Anzahl von Pässen.

VARIABILITÄTSDRUCK erzeugen durch ...

> ... ständig wechselndes Abwehrverhalten

Beispiel: Zwischen offensivem, defensivem und antizipativem Abwehrverhalten wird permanent variiert.

> ... offene Situationen

Beispiel: Den Ball erkämpfen und anschließend 1 gegen 1 spielen. Die offene Situation ergibt sich dadurch, dass Angriffs- und Abwehrrolle zunächst offen bleiben.

KOMPLEXITÄTSDRUCK erzeugen durch ...

> ... Handlungskettentraining

Beispiel: Erst 1 gegen 1 ohne Ball (Freilaufen), dann sofort nach der Ballannahme 1 gegen 1 mit Ball spielen.

> ... mehrere Handlungsketten

Beispiel: Den Ball erkämpfen, dann 1 gegen 1 spielen (Angriffs- bzw. Abwehrrolle festgelegt), dann z. B. umschalten und Start zum Gegenstoß bzw. zur Gegenstoßabwehr (2. Ball).

> ... Transition: Abwehr – Angriff/Angriff – Abwehr

STEUERUNGSMASSNAHMEN zur Schaffung motivierender Anforderungen/Situationen

> Spielnaher Trainingsformen, zum Beispiel durch:

- Torwurf
- Ballgewinn

> Aufgabenstellungen mit hohem Aufforderungscharakter, z. B. durch

- attraktive Sportgeräte
- Neuwertigkeit der Trainingsformen
- attraktive Bewegungsanreize (z.B. Ball erkämpfen)

> Wettkampfaufgaben, z.B. durch

- Partnerwettkämpfe
- Mannschaftswettkämpfe

> Variable Zielvorgaben, z.B. durch

- Zusatzaufgaben bei Sieg/Niederlage
- persönliche Zielvorgaben oder Zielvorgaben für die Mannschaft

Info 5: Glossar

Agilität

... (auch Wendigkeit) ist die Fähigkeit, explosiv antreten zu können, abzubremesen, seine Laufrichtung zu ändern und erneut anzutreten.

Antizipation

... bezeichnet die mentale Vorwegnahme oder Erwartung eines zukünftigen Verhaltens und Erlebens.

Handlungsschnelligkeit

... bezeichnet die Fähigkeit, technisch-taktische Handlungen situationsgerecht und präzise in optimaler Zeit und effektiv zu realisieren. Handlungsschnelligkeit setzt sich immer aus kognitiven und einer motorischen Komponente zusammen.

Umstellungsfähigkeit

... ist die Grundlage dafür, ein Handlungsprogramm bei Situationsveränderungen den neuen Gegebenheiten anzupassen.

Schnelligkeit

... ist die Fähigkeit, Bewegungen mit höchstmöglicher Geschwindigkeit auszuführen. Die maximale erreichbare Geschwindigkeit innerhalb eines Bewegungszyklus wird als Grundschnelligkeit bezeichnet.

Reaktionsschnelligkeit

... ist die Fähigkeit, auf Reize und Signale (= Informationen) schnell zu reagieren (Bewegungsumsetzung).

Koordinative Fähigkeiten

Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit.

Konditionelle Fähigkeiten

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Kognition

Gesamtheit aller geistigen Prozesse, die mit dem Wahrnehmen und Erkennen zusammenhängen.

Wahrnehmungsschnelligkeit

... ist die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Spielsituationen – vornehmlich durch den Seh- und Hörsinn – und ihrer Veränderungen in möglichst kurzer Zeit.

Spielform 1: Zonenwechselball

Organisation

- > Ein Spielfeld festlegen und in drei Zonen einteilen (z. B. das Volleyballfeld nutzen: Abb. 1; orange, grüne und gelbe Zone).
- > In der orangen Zone einige Reifen auslegen.
- > Im Zentrum der grünen Zone eine weitere Fläche kennzeichnen (etwa 3 mal 3 Meter; z. B. den Anwurfkreis des Handballfelds).
- > Zwei Mannschaften bilden (Blau und Rot).

Ablauf

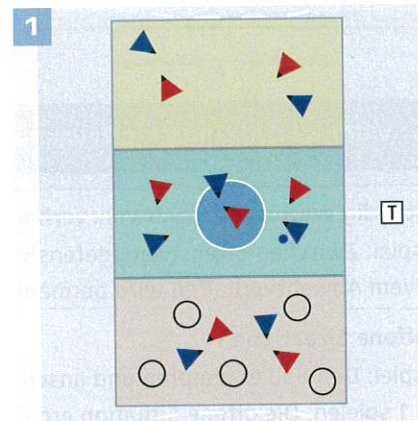
- > Die beiden Mannschaften spielen auf dem gesamten Feld nach Parteiballregeln gegeneinander.
- > In den drei Zonen kann auf jeweils unterschiedliche Weise gepunktet werden.
 - **Grüne Zone:** Ein Punkt wird erzielt, indem ein Doppelpass mit einem Mitspieler gespielt wird, der sich bei

der Ballannahme auf der blauen Fläche befindet.

- **Orange Zone:** Ein Punkt wird erzielt, indem der Ball per Bodenpass durch einen der Reifen zu einem Mitspieler gepasst wird.
 - **Gelbe Zone:** Ein Punkt wird erzielt, indem ein Doppelpass mit einem Mitspieler gespielt wird, der bei Ballannahme und Rückpass auf dem Boden sitzt.
- > Nach einem Punktgewinn bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz, muss aber den nächsten Punkt in einer der beiden anderen Zonen erzielen.
 - > Gewinnt die abwehrende Mannschaft den Ball, kann sie in allen drei Zonen punkten.

Hinweis

- > Die Spielfeldgröße sollte sich am Könensstand der Spieler orientieren. D-Jugendliche können durchaus auf dem gesamten Handballfeld spielen.



Passtechniken



Variabilitätsdruck



Ballgewinn/Wettkampf

Spielform 2: Eckball

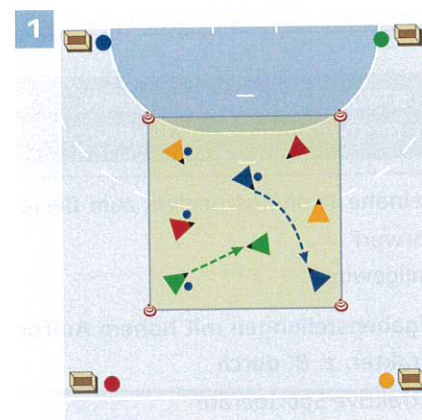
Organisation

- > Vier Mannschaften bilden (Blau, Grün, Rot, Orange) und mit Markierungsleibchen kennzeichnen.
- > Jede Mannschaft hat einen Ball.
- > Ein Spielfeld markieren (ggf. Hallenlinien nutzen).
- > Im Abstand von drei bis vier Metern von den Spielfeldecken je einen kleinen Kasten auf die Lederfläche legen, sodass die Öffnung oben ist.
- > Ein Hütchen in den Farben je einer Mannschaft an jedem Kasten platzieren, sodass jeder Mannschaft ein Kasten zugeordnet ist; dieser Kasten ist Kasten 1; der diagonal gegenüberliegende Kasten ist für die Mannschaften Kasten 2.

Ablauf

- > Die Mannschaften bewegen sich kreuz und quer über das Spielfeld und passen sich innerhalb der Teams den Ball zu.

- > Es darf nicht geprellt werden.
- > Sobald der Trainer „1“ ruft, transportieren alle Mannschaften ihren Ball schnellstmöglich zu dem ihnen zugewiesenen Kasten 1 (also Blau zum Kasten mit dem blauen Hütchen, Grün zum Kasten mit dem grünen Hütchen usw.).
- > Auch beim Balltransport zum Kasten darf nicht geprellt werden, der Ball darf zudem nicht länger als drei Sekunden gehalten werden.
- > Ruft der Trainer „2“, müssen die Teams den Ball zum (Kasten 1 diagonal gegenüberliegenden) Kasten 2 transportieren.
- > Die Mannschaft, die ihren Ball als Erste im entsprechenden Kasten abgelegt hat und bei der alle Mitspieler diesen Kasten mit den Händen berühren, erhält einen Punkt.
- > Anschließend gehen alle Spieler zurück aufs Spielfeld und passen sich den Ball weiter zu.



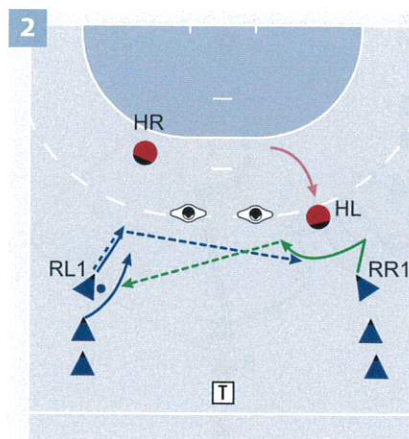
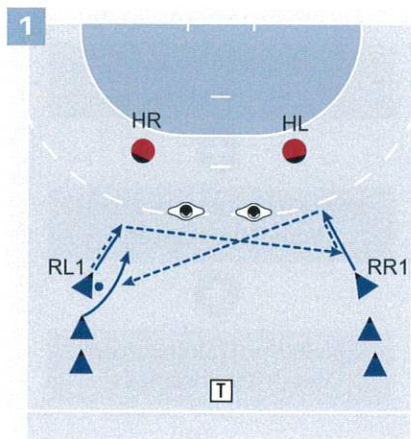
Doppelpass



Komplexitätsdruck



Gruppenwettkampf



- Ballannahme in der Vorwärtsbewegung
- +
- Variabilitätsdruck
- +
- Spielnähe

Passkontinuum 1

Organisation und Ablauf

- > Je ein Spieler besetzt die HL-/HR-Position, alle übrigen verteilen sich auf die Positionen RL und RR.
- > Ein Ball ist im Spiel.
- > Zwei Abwehr-Dummys auf der 9-Meter-Linie aufstellen.
- > Der Ball wird fortwährend von RL zu RR und zurück gepasst (Abb. 1); jeder Spieler stößt nur einmal und stellt sich dann auf der jeweils anderen Position an.

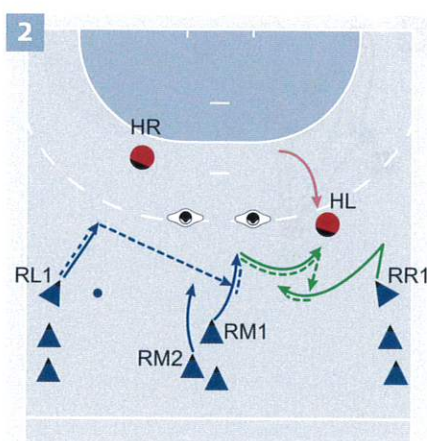
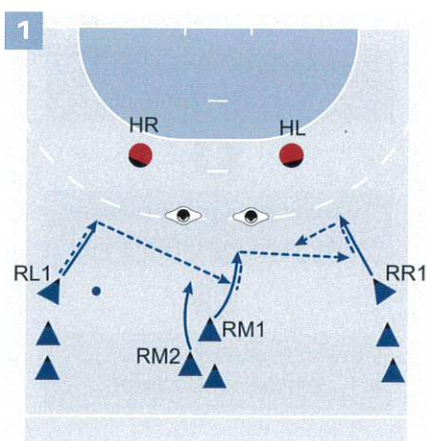
- > Auf Signal des Trainers (z. B. Handzeichen) tritt ein Verteidiger (li./re. neben den Dummys) heraus und blockiert so den Passweg, z. B. von RL zu RR: Jetzt verzögert RL kurz den Pass; der Ballempfänger bewegt sich aus dem Passschatten heraus zur Mitte und erhält dort den Ball (Abb. 2).
- > Alternativ bricht RL den Pass und seine ursprüngliche Stoßbewegung ab, zieht mit einmaligem Tippen zur Mitte und kreuzt mit RR, der zum nächsten

Spieler auf der anderen Seite (RL) weiterspielt (Abb. 3).

- > Der Passgeber variiert zwischen beiden Möglichkeiten, der Ballempfänger reagiert.

Korrekturhinweise

- > Jede Ballannahme erfolgt in einer druckvollen Vorwärtsbewegung.
- > Die Pässe sollen (möglichst) sofort und schnell gespielt werden.



- Ballannahme in der Vorwärtsbewegung
- +
- Variabilitäts- und Zeitdruck
- +
- Zielvorgabe

Passkontinuum 2

Organisation

- > Je ein Spieler besetzt die Abwehrposition HL/HR.
- > Alle übrigen Spieler verteilen sich auf die drei Rückraumpositionen (Abb. 1).

Ablauf

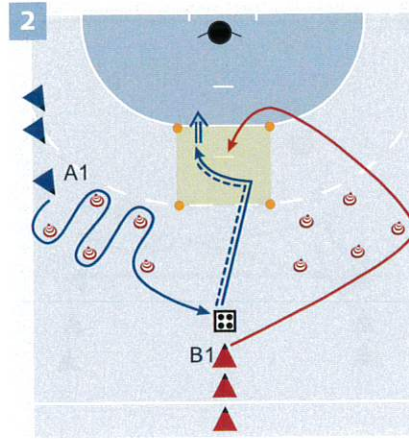
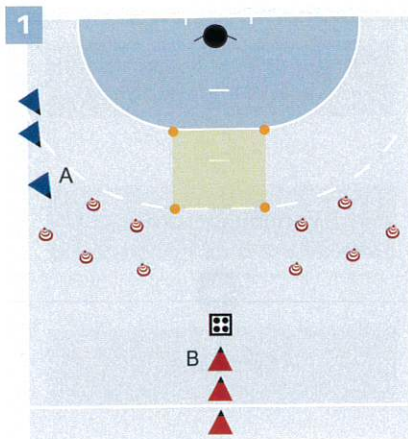
- > Der Ball wird fortwährend zwischen RL, RM und RR gepasst (druckvolle Vorwärtsbewegung!); jeder Spieler stößt nur einmal und stellt sich nach

dem Abspiel auf der Position an, zu der er gespielt hat.

- > Von Zeit zu Zeit tritt einer der beiden Halbverteidiger heraus, um den Passweg von RM zu RR/RL zu blockieren, z. B. HL, wenn RM zu RR passen will.
- > RM bricht dann seinen Pass ab, um mit RR zu kreuzen, der dann zum nächsten RL weiterspielt (Abb. 2).
- > Die Rückraumspieler haben das Ziel, innerhalb von 120 Sekunden 50 Pässe zu spielen (= Zeitdruck).

Korrekturhinweis

- > Auch nach der Kreuzbewegung sollen RR/RL hohes Tempo und Torgefährlichkeit entwickeln sowie eine schnelle Passentscheidung treffen.



- 1 gegen 1 aus dem Pellen
- +
- Komplexitätsdruck durch Handlungsketten
- +
- Spielnaher Trainingsform durch Torabschluss

Übung 1: Zweikampf

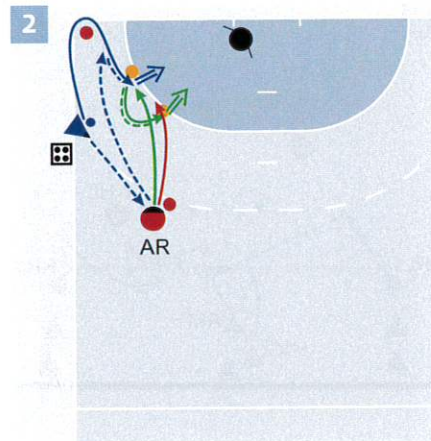
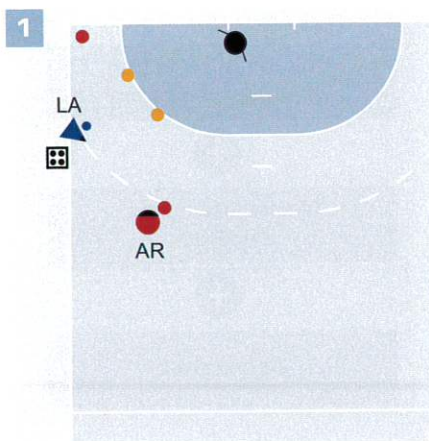
Organisation

- > Zehn Hütchen und eine Ballkiste gemäß Abbildung platzieren; mit vier Markierungsflecken einen Aktionsraum auf der HM-Position begrenzen.
- > 2er-Gruppen bilden; ein Spieler positioniert sich bei Position A (an der Seitenlinie am äußeren Hütchen), der Gegenspieler bei Position B hinter der Ballkiste (Abb. 1).
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > A und B starten auf Signal des Trainers gleichzeitig ohne Ball:
 - A sprintet im Slalom durch die Hütchen und nimmt sich einen Ball aus der Kiste.
 - B sprintet gemäß Abb. (außen) um die Hütchen herum und nimmt im Aktionsraum die Verteidigerrolle ein.
- > A spielt aus dem Pellen 1 gegen 1 gegen B, der den Ball regelkonform aus der Hand spielen bzw. erobern soll.

- > A bringt anschließend den Ball in die Kiste zurück und stellt sich hinter B an; B stellt sich hinter A an.
- > Wer erzielt nach jeweils fünf Angriffsversuchen die meisten Tore?



- Torabschluss von der Außenposition
- +
- Variabilitätsdruck (wechselndes Abwehrverhalten)
- +
- Zielvorgabe/ Partnerwettkampf

Übung 2: Torabschluss oder Gegenziehen auf

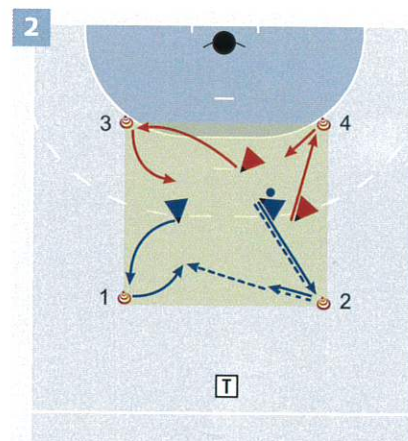
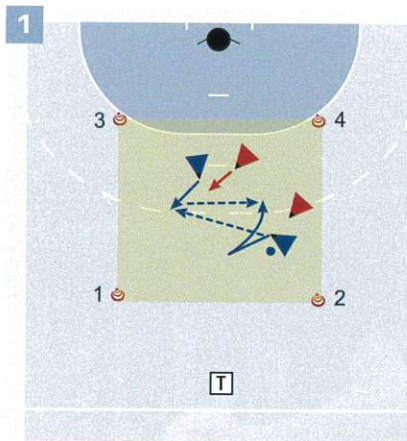
Organisation und Ablauf

- > Vier Markierungsflecken (orange und rot) gemäß Abb. 1 auslegen.
- > Eine Ballkiste außerhalb des Spielfelds auf Höhe LA deponieren.
- > 2er-Gruppen aus Außenspielern besetzen (hier für LA); ein Spieler geht auf LA, der Partner auf AR.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > LA spielt als Linienaußen den Ball zu AR und besetzt dann schnellstmöglich die Eckenaußenposition.
- > AR positioniert sich beim RL-Fleck und spielt einen Rückpass zu LA, der den Fleck in der Spielfeldecke umläuft.
- > Nach dem Abspiel läuft AR zu einem der beiden orangen Flecken und nimmt eine regelkonforme Abwehrhaltung ein (Abb. 2).

- > Je nach Position von AR muss LA entscheiden, ob der Wurfwinkel gut ist und er direkt zum Torwurf ansetzen (Abb. 2, blau) oder ob er zu einer 1-gegen-1-Bewegung zur Wurfarmseite und gegen die Laufrichtung des Verteidigers ansetzen kann (Abb. 2, grün).
- > Nach zehn Durchgängen tauschen LA und AR die Aufgaben. Wer erzielt die meisten Tore?



Kleingruppenspiel

+

Komplexitäts- und Zeitdruck

+

Spielnahe Trainingsform durch Torabschluss

Grundspiel 1: 2 gegen 2

Organisation

- > 2er-Gruppen (hier A und B) bilden.
- > Mit 4 Hütchen ein Rechteck (ca. 6 x 8 m) als Spielraum abgrenzen (Hütchen 1 und 2 ca. 12 Meter vor dem Tor, Hütchen 3 und 4 ca. 6 Meter).

Ablauf

Phase 1

- > Im Aktionsraum spielen A und B nach Handballregeln gegeneinander, Foulen

- ist verboten, Manndeckung Pflicht.
- > Ziel ist es, den Ball in der eigenen Mannschaft zu halten.
- > Gewinnt die abwehrende Mannschaft den Ball, spielt sie sofort als Angriff weiter.

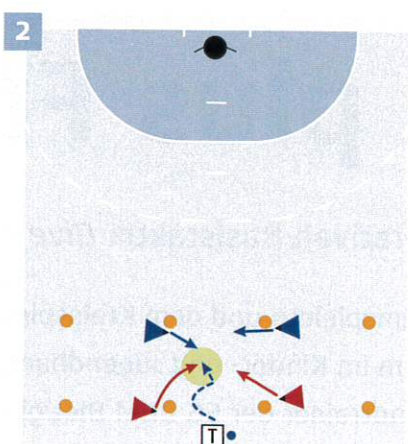
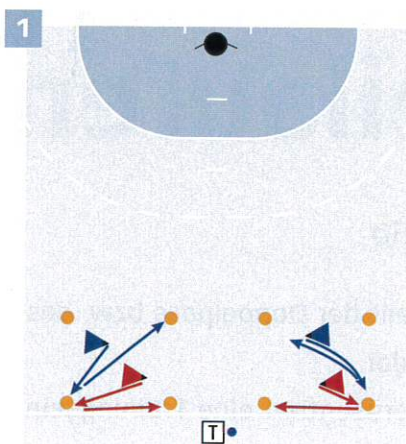
Phase 2

- > Sobald eine Mannschaft 4 Pässe in Folge geschafft hat, berühren die ballbesitzenden Partner schnellstmöglich Hütchen 1 bzw. 2 und spielen anschließend 2 gegen 2 gegen die beiden

nicht-ballbesitzenden Spieler, die zuvor Hütchen 3 bzw. 4 berührt haben.

Hinweise

- > Die nicht-ballbesitzenden Spieler müssen vor dem Spiel 2 gegen 2 nur den 9-Meter-Raum betreten, aber nicht Hütchen 3/4 berühren (= höherer Zeitdruck für Angriff).
- > Zeitdruck: Passlimit beim Spiel 2 gegen 2 (z. B. Abschluss nach 4 Pässen)



Kleingruppenspiel

+

Komplexitäts- und Variabilitätsdruck

+

Wettkampf

Grundspiel 2: offene Situation

Organisation

- > Zwei Quadrate aus Markierungsflecken aufbauen (Abb. 1).
- > Zwei 2er-Gruppen (Blau, Rot) besetzen die Hütchenquadrate: in jedem Quadrat ein Spieler Blau und Rot.
- > Der Trainer positioniert sich mit Ball außerhalb der Fleckenquadrate.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > Für die Dauer von ca. 20 Sekunden laufen die Spieler im linken Quadrat im Sprint (!) die Flecken ihres Quadrats in beliebiger Folge an.
- > Die Partner im rechten Fleckenquadrat spiegeln die Bewegungen.
- > Nach dem Ablauf der 20 Sekunden gibt der Trainer den Ball frei. Wer ihn erobert (Abb. 2; hier Rot), bildet mit seinem Partner die Angreifergruppe und versucht, ein Tor zu erzielen.

- > Die andere 2er-Gruppe fungiert als Verteidigung.
- > Nach der Balleroberung muss die Abwehrgruppe einmal den 9-Meter-Raum betreten und die Angreifergruppe einmal die Mittellinie überqueren, ehe beide das 2 gegen 2 ausspielen.



Von Fabian Wiederstein

Anbieten plus Freilaufen

Eine Trainingseinheit zur kooperativen Basistaktik *Give and Go*

Im Zusammenspiel zwischen Rückraumspielern und dem Kreisspieler stellt der Doppelpass bzw. das *Give & Go* die ersten Kooperationsform im Kinder- und Jugendhandball dar.

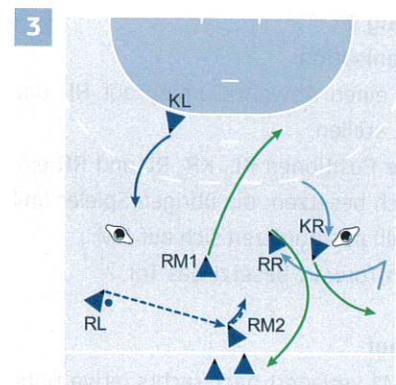
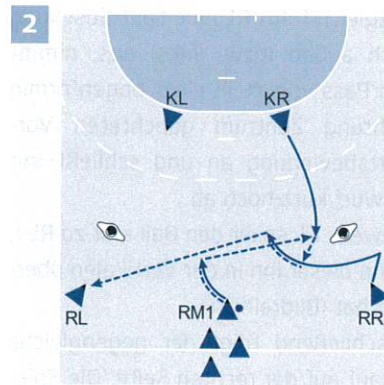
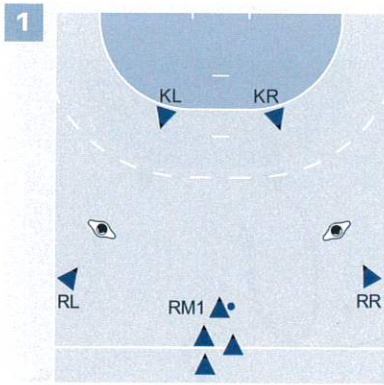
Fabian Wiederstein, Spieler und Jugendtrainer der SG BBM Bietigheim, präsentiert eine Trainingseinheit zur Schulung und Verbesserung des Kleingruppenspiels im Tiefenraum.

Kooperationen im Tiefenraum

Der Begriff **Doppelpass** im engeren Sinn beschreibt ein Umlaufen des Abwehrspielers durch den Rückraumspieler, der zuvor den Kreisspieler angespielt hat. Im Unterschied dazu können beim *Give and Go* aber auch andere Rückraumspieler ihre Gegenspieler umlaufen. Ziel dieser Kooperation zwischen Kreisläufer und Rückraumspieler ist es, einen Stellungsvorteil gegenüber der Abwehr durch Bewegungen ohne Ball zu errei-

chen. Besonders gegen sehr offensive Abwehrformationen stellt das *Give and Go* eine effiziente Angriffsmittel der Kleingruppenkooperation dar. Wichtige Knotenpunkte sind dabei:

- > Bewegung ohne Ball: Anbieten und Heraustreten des Kreisspielers sowie Lauftäuschungen des Rückraumspielers
- > Anspielvarianten in die Tiefe
- > Sperraktion durch den heraustretenden Kreisspieler
- > Dynamische Absetzbewegung des Kreisspielers



Passkontinuum

Organisation und Ablauf

- > Zwei Abwehr-Dummys auf die Positionen HR und HL stellen (Abb. 1).
- > KL, KR, RL und RR einfach besetzen; die übrigen Spieler besetzen die RM-Position (RM1 mit Ball).
- > RM1 verlagert prellenderweise nach links und spielt den Ball zum heraustretenden KR.
- > Nach der Ballannahme führt RR eine Lauftauschung nach außen durch und erhält den Pass von KR in einer bogen-

förmigen, nach innen gerichteten Laufbewegung (Abb. 2).

- > RR spielt den Ball zu RL. RL passt zu RM2, der den gegengleichen Ablauf mit einem Pass zum heraustretenden KL startet (Abb. 3, blaue Pfeile).
- > Nach dem Ablauf auf der rechten Seite wechseln die Spieler wie folgt (Rotationsverfahren; Abb. 3, grüne Pfeile):
 - RM1 besetzt die KR-Position
 - KR wird zu RR
 - RR stellt sich hinter der RM-Gruppe an

Hinweise

- > Die Verlagerung von RM zur aktionsfernen Seite hat das taktische Ziel, Breitenraum für das Zusammenspiel vom Halb- und Kreisspieler zu schaffen (= raumschaffende Bewegung).
- > Give and Go ist Teil der taktischen Grundausbildung von Jugendspielern. Das Rotieren bietet die Möglichkeit, dass jeder Spieler die Pass-, Kreisläufer- und Freilaufbewegungen anwenden kann.

Bildreihe 1: Heraustreten und abspielen



Übung 1

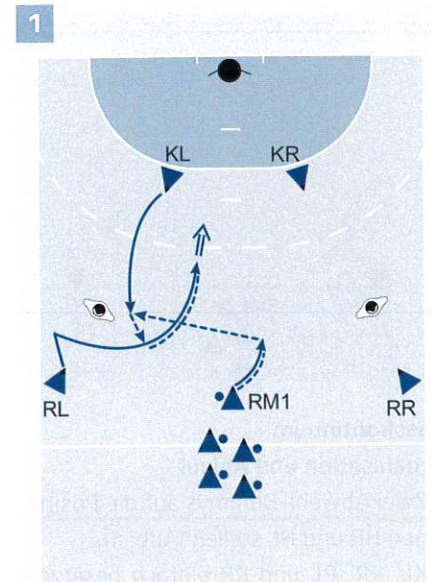
Organisation

- > Je einen Abwehr-Dummy auf HR und HL stellen.
- > Die Positionen KL, KR, RL und RR einfach besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) positionieren sich auf RM.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > RM1 verlagert nach rechts (etwa Höhe des rechten Pfostens) und spielt den Ball zum heraustretenden KL.
- > KL nimmt den Ball in der Bewegung und auf Höhe des Abwehr-Dummys an (Abb. 1).

- > Zeitgleich führt RL eine Lauf-täuschung nach außen (bzw. links) aus, nimmt den Pass von KL in einer bogenförmig Richtung Zentrum gerichteten Vorwärtsbewegung an und schließt mit Torwurf kurz-hoch ab.
- > Hinweis: KL spielt den Ball erst zu RL1, wenn dieser ihn in der Vertikalen überholt hat (Bildreihe 1).
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite. Die Spieler rotieren wie im Passkontinuum.



Übung 2

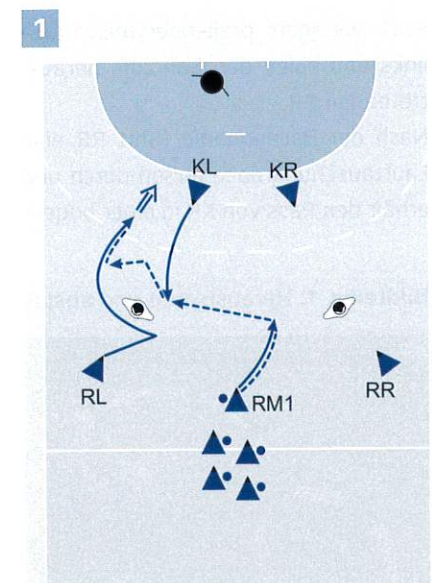
Organisation und Ablauf

- > Je einen Abwehr-Dummy auf HR und HL stellen.
- > Die Positionen KL, KR, RL und RR einfach besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) positionieren sich auf RM.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > RM1 verlagert nach rechts und spielt den Ball zum heraustretenden KL.
- > RL führt eine Lauf-täuschung nach innen (hier: rechts) aus und bricht nach außen (links) Richtung Tor durch (Bild 2a).
- > RL erhält den Ball (von ihm aus) hinter dem Abwehr-Dummy als indirekten

- Pass von KL (Bild 2b) und schließt mit einem Torwurf kurz-flach ab (Bild 2c).
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite; Positionswechsel wie im Passkontinuum.

Hinweis

- > **Lauf-täuschung:** Anlaufen nach innen mit dem taktischen Ziel, den Verteidiger in eine Seitbewegung zu bringen; anschließend explosiver Tempo- und Richtungswechsel nach außen (= Rhythmisierung der Täuschungshandlung: mit 50% in die Täuschungsbewegung und 100% in die Folgehandlung).



Übung 3

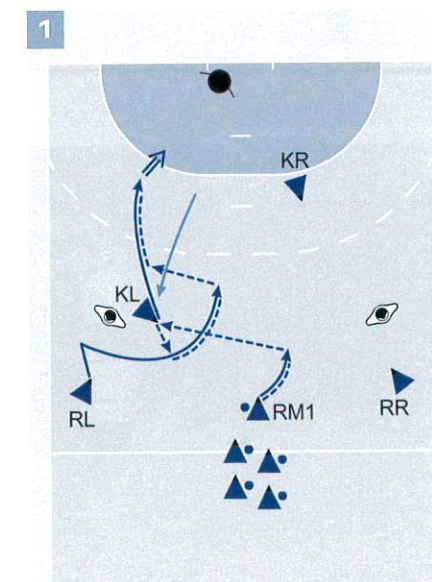
Organisation

- > Je einen Abwehr-Dummy auf HR und HL stellen.
- > Die Positionen KL, KR, RL und RR einfach besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) positionieren sich auf RM.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > RM1 verlagert nach rechts und spielt den Ball zum heraustretenden KL (Abb. 1).
- > KL nimmt den Ball in der Bewegung an; zeitgleich führt RL eine Lauf-täuschung nach außen (bzw. links) aus,

- nimmt den Pass von KL in einer bogenförmig Richtung Zentrum gerichteten Vorwärtsbewegung an (Bild 3a).
- > Aus einer torgefährlichen Anlaufbewegung spielt RL den Ball in die Vorwärtsbewegung des sich Richtung Tor absetzenden KL (Bild 3b), der mit einem Torwurf kurz-halbhoch abschließt (Bild 3c).
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite; Positionswechsel wie im Passkontinuum.



Bildreihe 1: Lauftäuschung nach außen – Torabschluss innen



Bildreihe 2: Lauftäuschung nach innen – Torabschluss außen



Bildreihe 3: Lauftäuschung nach innen – Anspiel in den Tiefenraum



Grundspiel 1: Entscheidungstraining im 2 gegen 1

Organisation

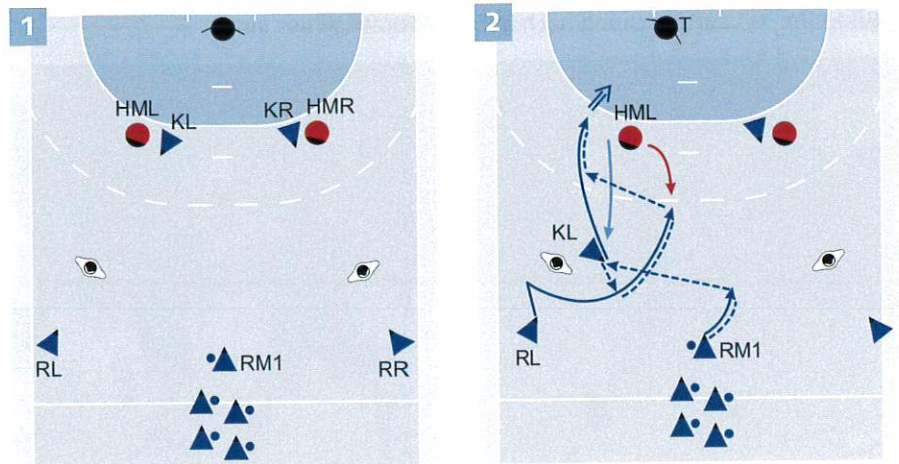
- > Auf die Positionen HL und HR je einen Abwehr-Dummy stellen.
- > Im linken und rechten Aktionsraum besetzt ein Abwehrspieler die HM-Position (HML, HMR).
- > Die Positionen KL, KR, RL und RR einfach besetzen; die übrigen Spieler (mit Ball) besetzen die RM-Position.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).

Ablauf

- > RM1 bringt den Ball ins Spiel. Er passt den Ball zum heraustretenden KL.
- > KL löst sich aus dem Tiefenraum und nimmt eine Position auf der Innenseite des Abwehr-Dummys ein (Bild 1a).
- > RL hat zwei Optionen:
 - **Lauftäuschung außen** – Durchbruch innen am Abwehr-Dummy vorbei
 - **Lauftäuschung innen** – Durchbruch außen am Abwehr-Dummy vorbei
- > Nach der Lauftäuschung spielen RL und der sich absetzende KL eine 2-gegen-1-Situation gegen HR aus. Je nach Verhalten des Verteidigers hat RL folgende Optionen:
 - **Eigener Abschluss**, wenn HML passiv bleibt oder sich Richtung KL orientiert (Bildreihe 1).
 - **Anspiel zu KL**, wenn HML offensiv gegen RL heraustritt (Abb. 2; Bildreihe 2).
- > Anschließend folgt der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite.

Hinweise

- > Je nach Leistungs- und Könnensstand der Spieler kann der Aktionsraum in Tornähe begrenzt werden (je kleiner der Aktionsraum, desto schwieriger das 2 gegen 1 für die Angreifer).



Bildreihe 1: Lauftäuschung außen – Abschluss innen



Bildreihe 2: Lauftäuschung außen – Abspiel zum Kreisspieler



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

ZEIT FÜR DAS INDIVIDUELLE TRAINING AUF DEN POSITIONEN EINPLANEN

Denn die Qualität einer Mannschaft definiert sich in erster Linie über die Stärken der einzelnen Spieler. Erst wenn der freigespielte Außen den Ball auch versenkt, der Kreisspieler die Sperre im richtigen Moment stellt und der Rückraumspieler situationsgerecht entscheidet – erst dann ist Ihre Mannschaft erfolgreich!

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

Das Buch ist im Kern für das Aufbautraining gedacht. Es lässt sich aber ebenso für die positionsvariable Ausbildung im Grundlagenbereich nutzen. Außerdem enthält es zahlreiche Tipps und Trainingsbeispiele, die auch Spielern im Anschlusstraining weiterhelfen werden.

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

**Grundspiel 2: 1 gegen 1 plus
2 gegen 1**

Organisation und Ablauf

- > Die Abwehrpositionen HR, HMR, HL und HML einfach besetzen.
- > Je ein Spieler positioniert sich auf KL, KR, RL und RR; die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf RM.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).
- > RM1 bringt den Ball ins Spiel. Er passt zum heraustretenden KR (Beschreibung für die rechte Seite).

Phase 1: Freilaufen

- > Mit der Ballannahme von KR versucht RR, sich durch eine Lauftäuschung Richtung Tor für ein Abspiel von KR freizulaufen (Bilder 1a und 1b).
- > KR unterstützt das Freilaufen von RR durch eine Sperraktion gegen HL.
- > HL versucht, RR außerhalb des 9-Meter-Raums zu verteidigen.

Phase 2: 2 gegen 1

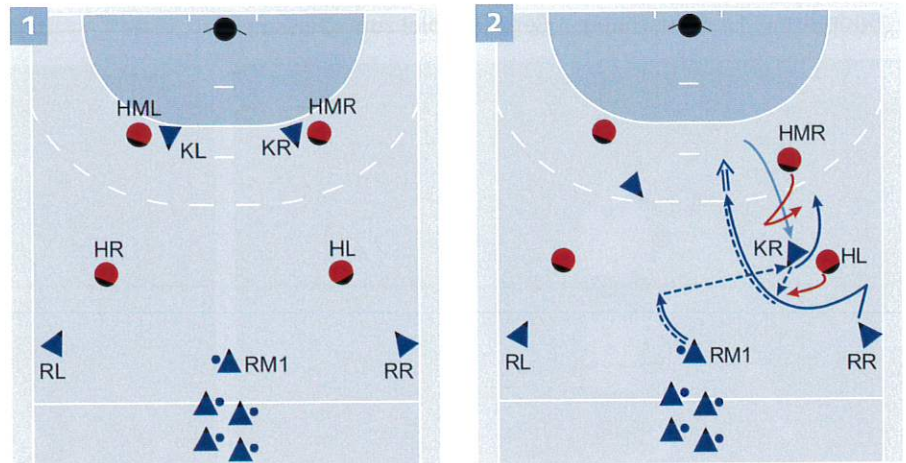
- > Nach dem Durchbruch von RR in die Nahwurfzone, spielen RR und KR eine Überzahlsituation gegen HMR aus.
- > Je nach Verhalten des Verteidigers schließt RR entweder mit Torwurf ab (Bild 1c) oder er spielt den absetzenden KR an.

Hinweise

- > Raumvorgaben: Die offensiven Halbverteidiger agieren ausschließlich vor der 9-Meter-Linie, die HM-Verteidiger lediglich dahinter bzw. zwischen Torkreis und 9-Meter-Linie (= 1 gegen 1 im Tiefenraum sowie in Tornähe).
- > Der Auftaktpass von RM zum KS wird von HR/HL zugelassen. HR/HL verteidigt anschließend die Freilaufbewegung des Rückraumspielers. Er darf jedoch erst agieren, wenn der Kreisspieler den Ball angenommen hat..
- > KL/KR darf den Ball drei Sekunden in den Händen halten. Damit dieser ein Gefühl dafür entwickelt, wie lange drei Sekunden dauern, zählt er „21, 22, 23“.

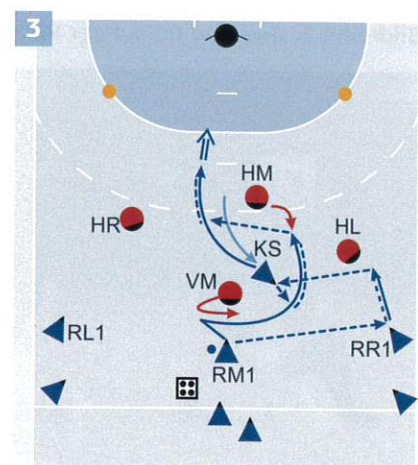
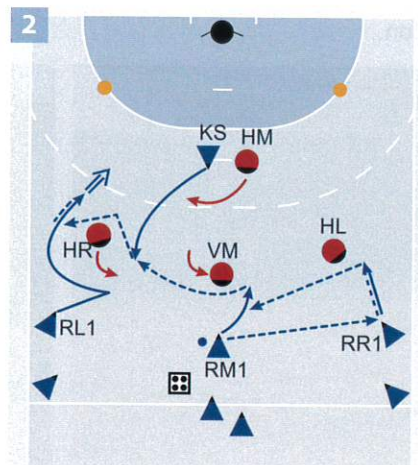
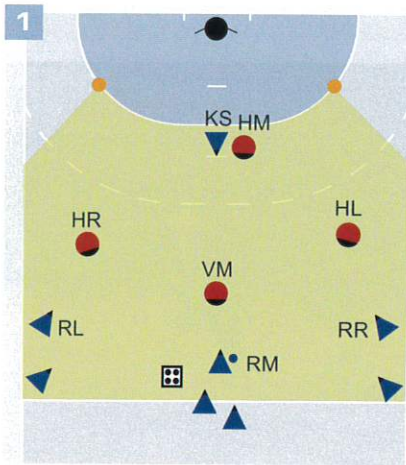
Erweiterung

- > 2 gegen 2 ohne Raumvorgaben für die Abwehrspieler.



Bildreihe 1: Freilaufbewegung





Grundspiel 3: 4 gegen 4

Organisation

- > Den Aktionsraum durch Markierungsflecken begrenzen (Abb. 1).
- > Vier Abwehrspieler besetzen die Positionen HL, VM, HR und HM.
- > Ein Spieler besetzt die KS-Position; die übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig auf RL, RM und RR.
- > Eine Ballkiste auf RM deponieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor (Abb. 1).

Ablauf

- > Angriff und Abwehr spielen im 4 gegen 4 gegeneinander. Vorgabe für die Angreifer ist die Angriffseröffnung durch ein Anspiel eines Rückraumspielers zum heraustretenden KS, z. B.:
 - Pass von RM zu KS plus Freilaufen von RL (Abb. 2; Bildreihe 2)
 - Pass von RR zu KS (im zentralen Sektor) plus Lauf-tauschung von RM und Doppelpassspiel (Bildreihe 3; S. 24)

Hinweis

- > Die Verteidiger im Innenblock agieren gemäß den RTK-Vorgaben nach den Regeln einer offensiven 2-Linien-Abwehr (z. B. 1:5, 3:3 oder 3:2:1).

Erweiterung

- > Das *Give and Go*-Spiel wird durch die Kooperationsform Sperren/Absetzen ergänzt (Bildreihe 4; S. 24).

Bildreihe 2: Lauf-tauschung von RL



Bildreihe 3: Give and Go auf der RM-Position

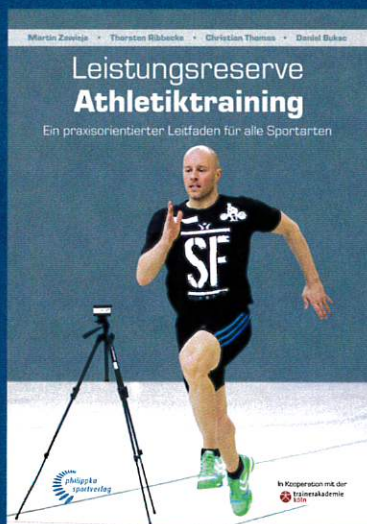


Bildreihe 4: Sperraktion



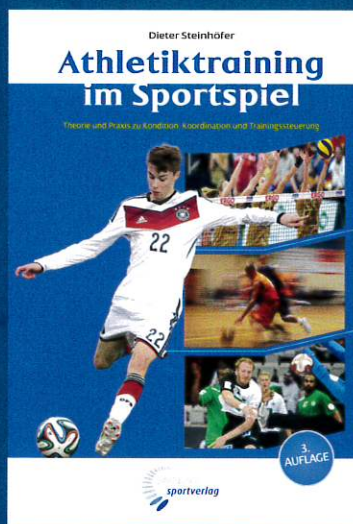
ATHLETIKTRAINING –

DRANBLEIBEN ...



Leitfaden für das Athletiktraining

240 Seiten • 29,80 €



Athletiktraining im Sportspiel

392 Seiten • 3. Aufl. • 27,80 €

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.

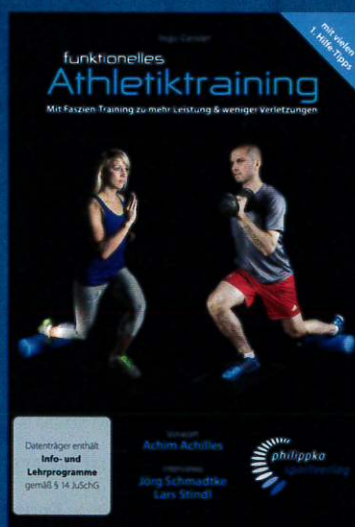
Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- 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 €



Mehr Leistung – weniger Verletzungen

Doppel-DVD • 265 Min. • 24,80 €

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.

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.



Einfach erklärt, hat sich bewährt!

Die Erläuterung der Trainingsform ist die Grundlage des Coachings

Von Johannes
und Maximilian
Uhlig

Trainer machen sich vor einer Einheit Gedanken darüber, was sie schwerpunktmäßig trainieren möchten, und arbeiten die dafür notwendigen Coachingpunkte heraus. Basierend darauf werden die Übungs- und Spielformen ausgewählt. Doch die Grundlage, ob eine Trainingsform funktioniert oder nicht, ist zunächst einmal, dass die Spieler sie überhaupt verstanden haben. Denn erst dann entstehen die für die Vermittlung der Ziele geeigneten Situationen.

Johannes und Maximilian Uhlig erläutern, worauf es bei Übungserklärungen ankommt und welche Unterschiede es zwischen Passkontinua, Übungs- und Spielformen zu beachten gilt.



BEGLEITEND COACHEN



STOPPEN UND DEMONSTRIEREN

IMAGO-Quellen: wolf-sportfoto, GEPA pictures, Gonzales Photo und PanoramaiC

Die Voraberbklärung ist die Basis

Die Trainingsqualität wird unter anderem an der Zeit gemessen, die qualitativ und trainingswirksam genutzt wird, um einen möglichst optimalen Lernfortschritt zu gewährleisten. Dafür sind bei der Durchführung einer Einheit Parameter wie die Feldgröße, die Spieleranzahl und der Schwierigkeitsgrad von Bedeutung. Eine tragende Rolle spielt dabei die Übungserklärung, die häufig über ein gutes oder schlechtes Gelingen und ein optimales Nutzen der zeitlichen Ressourcen entscheidet. Anfangs ist es sinnvoll, zu hinterfragen, welche Informationen der Spieler benötigt, um eine Trainingsform bewältigen und daraus lernen zu können. Außerdem ist zu überlegen, ob die notwendigen Informationen überwiegend verbaler Natur sein sollten, oder ob die Hinweise nicht lieber anregend und somit implizit transportiert werden (siehe Kasten rechts).

Präzise Anweisungen vor sowie während Passkontinua und Übungsformen

Bevor ein Passkontinuum oder eine Übungsform beginnt, erklärt der Trainer detailliert, wie diese ablaufen soll, und demonstriert gemeinsam mit einigen Spielern, welches Verhalten er erwartet. Die verbale Anweisung gerät allerdings häufig sehr ausführlich, überfordert somit die Aufnahmekapazität und schränkt damit schon vorab kreative Lösungen ein. Außerdem fehlen oft die lernrelevanten Informationen. Für die Ver-

mittlung muss die Trainersprache mit der der Spieler übereinstimmen. Wenn der Coach beispielsweise von offener und geschlossener Stellung spricht, so müssen sie wissen, wie sie in der jeweiligen Situation stehen und wohin die Schulterachse zeigt.

Traditionelle Vermittlungsmethode

In der Regel herrscht im Training ein Klima, bei dem der Trainer meist im Mittelpunkt steht und Anweisungen und Informationen weitergibt, die die Spieler dann umsetzen sollen. Bei dieser Art der Vermittlung setzt der Coach auf verbale Instruktionen, auf begleitendes Coaching während der Durchführung und auf Demonstrationen, die dem Spieler ein 'Idealbild' vorgeben, welches dann kopiert werden soll.

Die Überlegung dieser 'traditionellen' Methode lautet, dass der Spieler ständig Informationen benötigt, um ein Verhalten zu verstehen und umzusetzen. Dies hat Vor- und Nachteile: Zum einen können Inhalte zwar schnell vermittelt werden, auf der anderen Seite wird den Spielern die Eigenständigkeit und Selbsterfahrung genommen. Letztlich ist die Methodenauswahl von der Trainingsform und vom Leistungsniveau der Spieler abhängig.

Der Trainer erklärt nur kurz den Ablauf und lässt die Spieler danach üben. Nach einigen Minuten unterbricht er die Übung, korrigiert unerwünschtes Verhalten und zeigt das erwünschte auf. Danach läuft die Übung weiter und wird immer wieder unterbrochen, um weitere Coachingpunkte herauszuarbeiten. Bei dieser Herangehensweise überwiegt die Instruktion und man spricht vom expliziten Lernen.

Die Spielform als Informationsquelle

Die Organisation einer Spielform erfolgt nach Kriterien wie der Raumgröße und -form, mit einer bestimmten Spieleranzahl und mit weiteren Steuerungsmitteln (z. B. Kontaktbegrenzung). Der Trainer erklärt zu Beginn kurz den Ablauf und lässt die Spieler danach beginnen. Dabei hält er sich im Hintergrund und beobachtet das Verhalten, das durch die Steuerung und die gezielten Vorgaben schon implizit, also unbewusst, die wichtigsten Lösungen liefert. Die Spielsituation ist der Lehrmeister und nicht die Instruktion! Somit wird aufgrund der Aktivierung der Sinne die Spielkompetenz in hohem Maße selbstregulierend gefördert. Der Trainer greift nur ein, wenn ein Spieler eine Vorgabe nicht einhält, und nutzt die Pausen für einen Austausch mit ihnen, indem er Fragen stellt oder die Spieler selbst ihre Erkenntnisse und Erfahrungen mitteilen lässt.



Foto: IMAGO/Christian Heilwagen

„Sage es mir und ich werde es vergessen,
zeige es mir und ich werde mich erinnern,
lass es mich tun und ich werde es können.“

Konfuzius

Rücksicht auf den Leistungsstand nehmen

Der Leitgedanke ist der, dass wir uns weniger darauf konzentrieren sollten, wie bestimmte verbale Informationen die Fehleranfälligkeit bei der Durchführung mindern können, sondern mehr darauf, wie die Qualität der Informationen sofort dazu führt, ein bestimmtes Verhalten zu forcieren. Wir sollten die Spieler dazu ermutigen, eigene Erfahrungen zu sammeln und Entscheidungen zu treffen. Bei der Erklärung von Übungs- und Spielformen geht es nicht um ein Entweder-oder der verschiedenen Erläuterungsmöglichkeiten, sondern vielmehr um ein Sowohl-als-auch. Dies ist vor allem auch von den bisherigen Lernerfahrungen der Spieler (siehe Kasten unten) und dem Neuartigkeits- und Komplexitätsgrad der Trainingsform abhängig.

Die Coachingmethode ist auch vom Leistungsniveau des Spielers abhängig

Anfänger

Bei Anfängern ist ein implizites Vorgehen mit wenigen, nur den Ablauf der Trainingsform erklärenden Informationen lernwirksam, da sie vor allem viele neue und unterschiedliche Lern- und Bewegungserfahrungen machen sollen. Die Organisation der Trainingsform soll ein herausforderndes Lernumfeld bieten. Anweisungen von außen können vom Spieler häufig nicht wahrgenommen werden und sind deshalb eher zu unterlassen.

Fortgeschrittene

Bei spielerfahrenen Kindern oder Jugendlichen mit einigen Trainingsjahren ist ein Coaching mit wenigen Instruktionen sinnvoll. Sie benötigen aufgrund der Vorerfahrung weniger Informationen, um die Spielsituation adäquat zu lösen, und wählen Handlungsoptionen aus, die sie als erfolgreich erfahren haben.

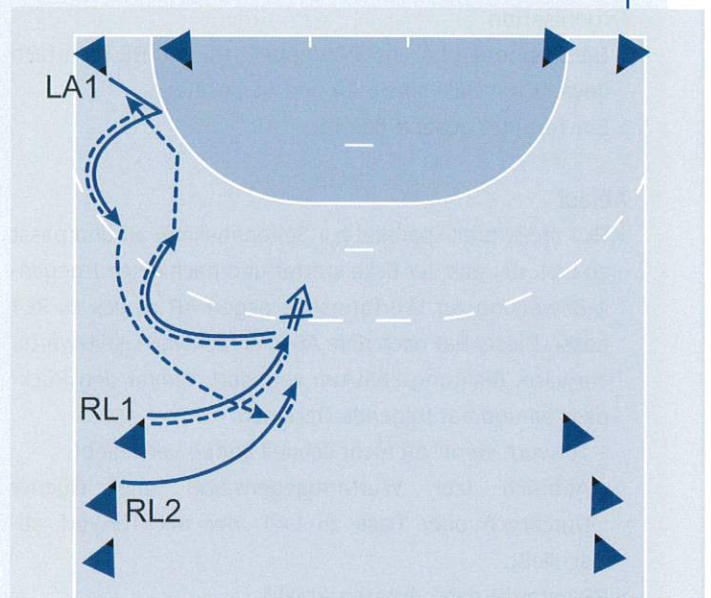
Köner

Hier ist ein explizites Vorgehen angebracht, besonders, wenn es um eine komplexe Trainingsform geht, in der die Abläufe für das Wettspiel trainiert werden. Das Bewusstmachen und Aufzeigen der besten und erfolgversprechendsten Lösungen ermöglicht ein schnelleres und lerneffizienteres Vorgehen, weil das Detailwissen hinsichtlich der Technik und Taktik bereits im hohen Maße vorhanden ist.

PASSKONTINUUM: ANLAUFBEWEGUNG UND PASSTECHNIK

Organisation und Ablauf

- > Die Positionen LA und RA doppelt sowie RL und RR mehrfach besetzen. RL1 und RR1 haben je einen Ball.
- > Der Ablauf erfolgt gleichzeitig auf beiden Seiten. Die nachfolgende Beschreibung gilt spiegelbildlich auch für die rechte Seite.
- > RL1 stößt zur Mitte an und verlagert nach einer Wurf-täuschung per Prellmove nach außen (Abb. 1). Er passt zu LA1, der aus der Ecke startet und nach einer 1-gegen-1-Bewegung zur Wurfarmseite zu RL2 passt.
- > RL2 nimmt den Ball in der Bewegung nach innen an, absolviert eine Wurf-täuschung, verlagert per Prellmove nach außen und passt zu LA2 usw.
- > Nach dem Pass stellen sich die Spieler wieder auf ihrer Position an (RL1 darf dabei nicht durch den Passweg von LA1 zu RL2 laufen).



1. Übungserklärung

„Bene (RL1) prellt bogenförmig Richtung ersten Pfosten und führt eine Wurf-täuschung aus. Er bricht bogenförmig nach außen ab und spielt denn Ball mit einem scharfen, indirekten Pass zu Kjell (LA1). Kjell führt einen Prellmove auf der Außenposition aus, dreht sich zum Tor – die Fußspitzen zeigen Richtung Tor – und nimmt die AIM-Position ein. Dann passt Kjell zu Jan (RL2), der nach der Ballannahme eine Wurf-täuschung ausführt usw.“

2. Probedurchgänge

„Ich zeige euch mit Paul (LA) und Jan (RL), wie die Übung ablaufen wird. Hat jemand noch fragen, bevor wir starten?“

3. Coaching während der Durchgänge

- > „Scharfer, indirekter Pass!“
- > „Spiel über den linken Fuß!“
- > „Einhändige Ballannahme der Außen!“
- > „Ballannahme der Außen auf dem zweiten Schritt!“
- > „Torgefährliche Wurfauslage einnehmen!“
- > „Tempo- und Rhythmuswechsel nach der Wurf-täuschung beachten!“

4. Unterbrechung mit weiterer Demonstration des gewünschten Verhaltens

„Kurz stop, Jungs! Folgende Punkte sind mir aufgefallen: Henri (RL), nimm bei der Täuschung die Wurfauslage ein! Paul (LA), spiel den Ball in die Vorwärtsbewegung von RL! Jan (RL) die Stoßbewegung nach dem Abbruch erfolgt bogenförmig!“



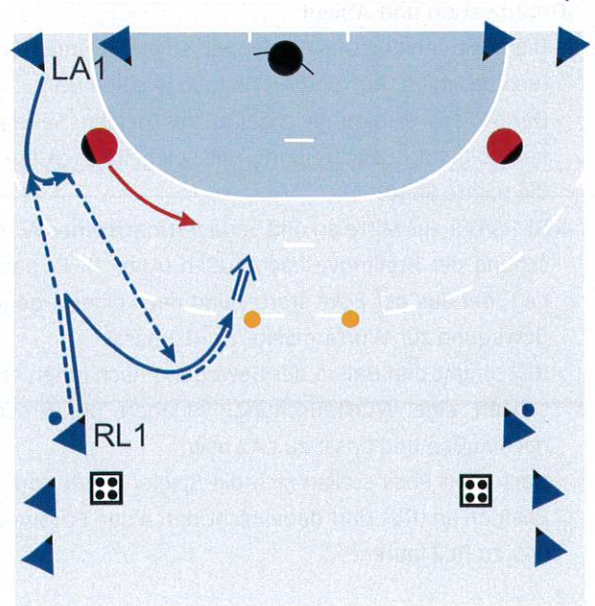
ÜBUNGSFORM: 2 GEGEN 1

Organisation

- > Die Positionen LA und RA doppelt, RL und RR mehrfach (jeweils mit Ball) sowie AR und AL besetzen.
- > Ein Torhüter besetzt das Tor.

Ablauf

- > RL1 stößt breit (parallel zur Seitenauslinie) an und passt zu LA1, der aus der Ecke startet und nach einer 1-gegen-1-Bewegung zur Wurfarmseite gegen AR zurück zu RL1 passt. Dieser hat nach dem Abspiel rückwärts-seit-wärts-vorwärts Richtung Zentrum verlagert, nimmt den Rückpass an und hat folgende Optionen:
 - Torwurf, wenn AR nicht schnell genug verschiebt,
 - Abbruch (zur Wurfarmgegenseite) und eigener Durchbruch oder Pass zu LA1, der mit Torwurf abschließt.
- > RR1 startet den nächsten Ablauf.



1. Übungserklärung

„Wir üben heute das Zusammenspiel zwischen Rückraum- und Außenspieler. Wir starten mit einer Überzahlsituation. Der Außenangreifer führt eine glaubhafte 1-gegen-1-Aktion zur Mitte aus und spielt den Ball weiter zum Rückraumspieler. Dieser hat zwei Optionen: Abschluss, wenn die Schussbahn frei ist oder Abbruch zur Wurfarmgegenseite, wenn der Verteidiger schnell genug verschoben hat. Der Rückraum stößt dann in die Gegenrichtung des Verteidigers und versucht, den Außenspieler frei zu spielen – oder selbst abzuschließen.“

2. Einige Probedurchgänge

„Wir starten einen Probedurchgang, jeder Spieler ist ein Mal an der Reihe. Los gehts!“

3. Weitere Erläuterungen zum Ablauf

„Nach einer Aktion stellt ihr euch wieder hinter eurer Gruppe an. Jeder Rückraumspieler greift fünfmal an, danach tauschen wir Angreifer und Verteidiger.“



4. Unterbrechung mit weiterer Demonstration des gewünschten Verhaltens

- > „Macht mit dem 1 gegen 1 Druck auf den Verteidiger. Dann muss er sich entscheiden, ob er attackiert oder die Schussbahn freigibt.“
- > „Schließt entschlossen ab, wenn die Schussbahn frei ist.“
- > „Spielt ab, wenn die Schussbahn blockiert ist.“
- > „Welche Möglichkeiten hat der Verteidiger in Unterzahl? Wird er aggressiv attackieren oder abwartend verteidigen?“

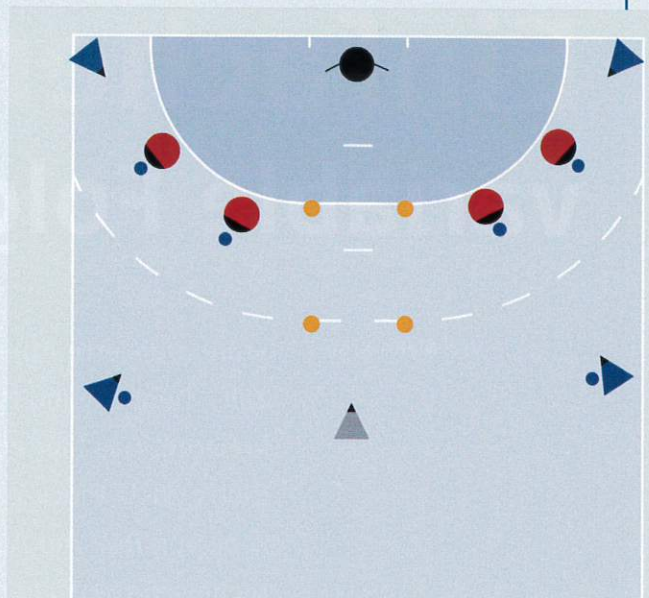
SPIELFORM: 2 GEGEN 2

Organisation und Ablauf

- > Die Positionen AR, HR, HL und AR sowie RL, RR (mit Ball), LA und RA besetzen; ein Anspieler auf RM.
- > Alle Verteidiger agieren jeweils mit einem Ball in der Hand (Abb. 1).
- > Eine Torhüter besetzt das Tor.
- > Die Aktionsräume auf beiden Angriffsseiten begrenzen.
- > Gespielt wird im Wechsel auf der linken und rechten Seite 2 gegen 2. Der Anspieler auf der RM-Position kann genutzt werden.
- > Sobald ein Pass zu RM gespielt wird, muss der entsprechende Halbverteidiger einmal mit dem Fuß die raumbegrenzende Markierung im Zentrum berühren.

Erweiterung

- > Die Verteidiger agieren ohne Abwehrlöcher in der Hand.



1. Übungserklärung

„Jungs, wir spielen auf der linken und rechten Seite 2 gegen 2 mit einem Anspieler auf der Mitte. Ihr könnt ihn maximal zweimal anspielen, müsst es aber nicht. Die Außen- und Rückraumspieler sollen ihre Stoßbewegungen in die Breite/ins Zentrum variieren. Wichtig ist nicht nur die Torgefährlichkeit des Rückraumspielers, sondern auch die Handlungsschnelligkeit des Außenspielers – Torabschluss oder Aufrechterhalten des Spiels/Drucks, falls dieser zu weit nach außen gedrängt wurde. Die Abwehr wird zunächst durch Abwehrlöcher geschwächt.“

2. Start des Spiels ohne Instruktionen

Ohne Trainerkommentar....

3. Zeitliche Rahmen für das Spiel –

Keine Unterbrechungen
Ohne Trainerkommentar....



4. Pausen zwischen den Durchgängen für den Austausch mit den Spielern nutzen

- > „Was ist euch bis jetzt aufgefallen?“
- > „Was hat besonders gut funktioniert? Wo hattet ihr Schwierigkeiten?“
- > „Wie könnt ihr euren Gegenspieler umspielen?“
- > „Wie müsst ihr euch verhalten, wenn ihr ein Tor erzielen wollt, nachdem ihr einen Pass auf zum Außenspieler gespielt habt?“
- > „Wann ist ein Torwurf von der Außenposition erfolgsversprechen? Wann nicht?“

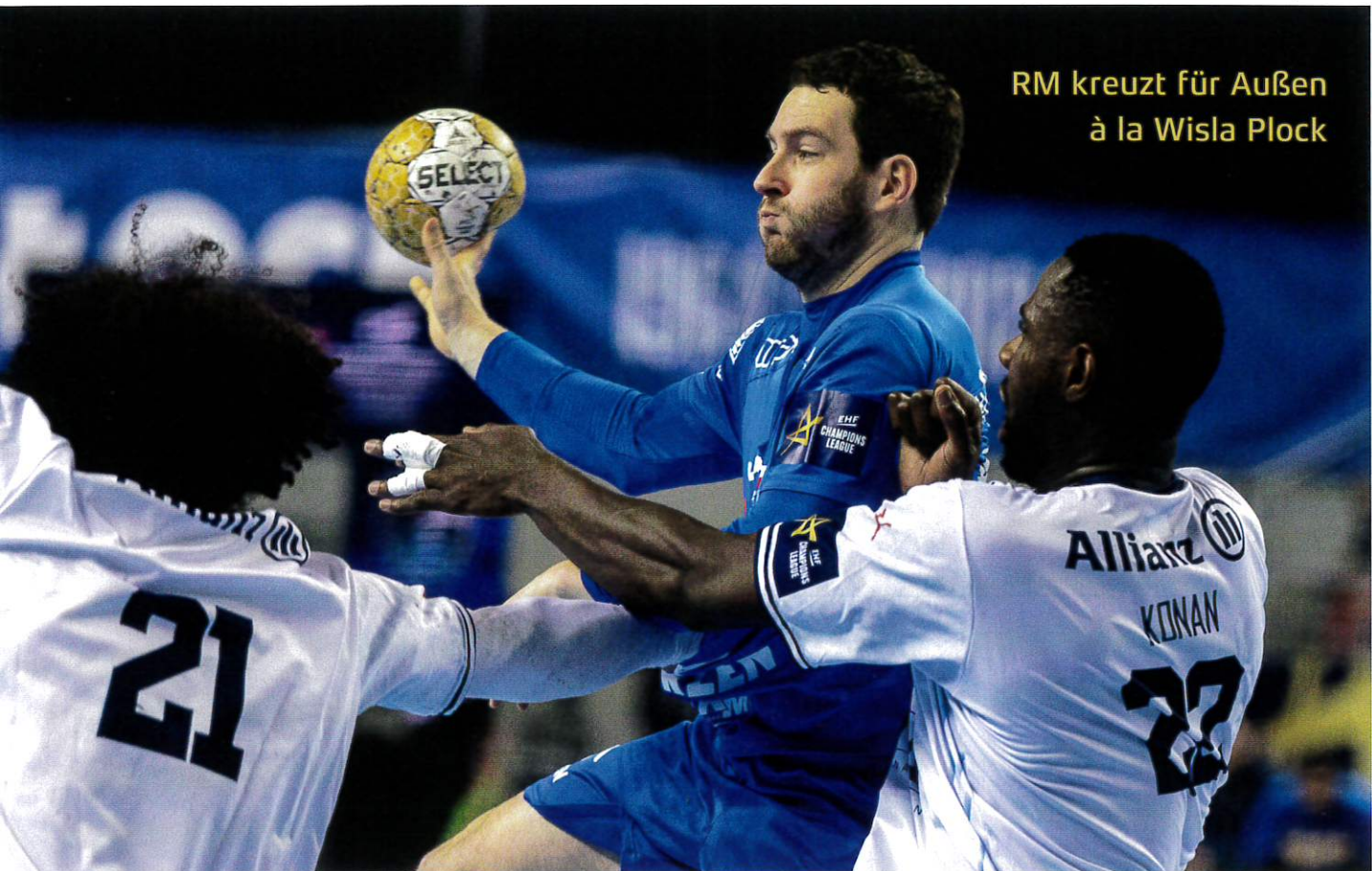
Einfacher Auftakt – variable Folgehandlungen

Von Malte Krop

Standardisierte Abläufe helfen dem Positionsangriff, um unter Zeit-, Gegner- und Handlungsdruck Abschlussituationen zu kreieren. Das hier vorgestellte Angriffskonzept des polnischen Klubs Wisla Plock ist eine taktische Variante des langen Kreuzens von RM und Außenspieler. Der Beitrag zeigt zum einen die technisch-taktischen Knotenpunkte (Info 1) und bietet zum anderen einen methodischen Einstieg in die trainingspraktische Erarbeitung.

Bildreihe 1: RM kreuzt mit RA plus Parallelstoßen





RM kreuzt für Außen
à la Wisla Plock



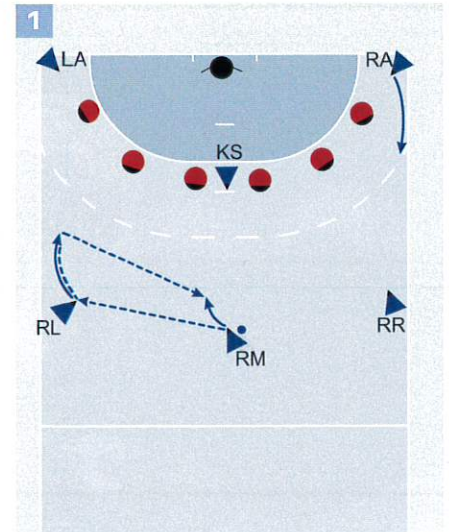
Screenshots: ehftv.com

Info 1: RM kreuzt mit RA

Grundablauf

- > Zu Beginn positioniert sich KS zwischen IR und IL (Abb. 1).
- > RM spielt einen Doppelpass mit RL ohne nennenswerten Druck.
- > Nach dem Rückpass von RL folgt der Tempo- und Rhythmuswechsel von RM: Er greift mit hoher Dynamik das Zentrum an und versucht, IR durch einen 1-gegen-1-Ansatz nach (von ihm aus) rechts zu ziehen.
- > KS hinterläuft während des Anlaufens von RM IL, um IR für RM zu iso-

- lieren (= unterstützende Bewegung; Abb. 2, gelbe Fläche).
- > RA läuft RM entgegen und erhält den Ball von RM aus einer Kreuzbewegung.
- > Er umläuft IL und IR und stößt in die Nahtstelle zwischen IR und HR. Entweder schließt er selbst mit Torwurf ab (Abb. 2), oder er spielt mit RL und LA eine 3-gegen-2-Überzahl gegen AR und HR aus (Abb. 3 und 4).



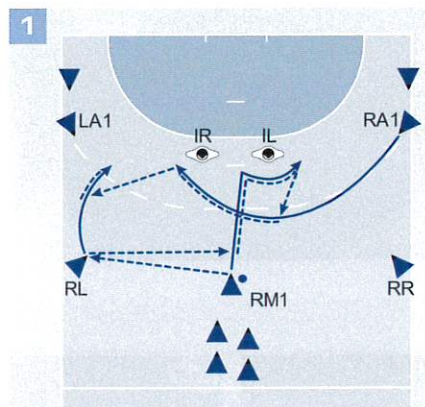
Passkontinuum 1

Organisation und Ablauf

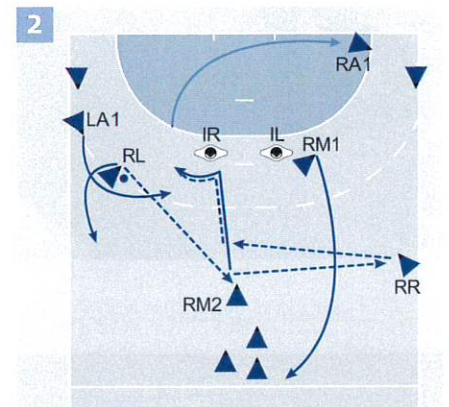
- > Je einen Abwehr-Dummy auf die Positionen IL und IR stellen.
- > RL und RR einfach, LA und RA jeweils doppelt, RM mehrfach besetzen.

Ablauf

- > RM1 spielt im Stand zu RL und nimmt dessen Rückpass in der Vorwärtsbewegung Richtung IL-Abwehr-Dummy an, um die Kreuzbewegung einzuleiten (Abb. 1).
- > RM1 führt eine glaubhafte 1-gegen-1-Aktion nach rechts aus und spielt den Ball zum entgegenkreuzenden RA1,



- der bogenförmig an IL und IR vorbeiläuft (Abb. 1).
- > RA1 spielt den Ball weiter zu LA1, der weiter zu RM2 spielt (Abb. 2).



- > RM2 nimmt den Ball ohne nennenswerten Druck an, und leitet mit dem Doppelpass mit RR den gegengleichen Ablauf auf der linken Seite an.

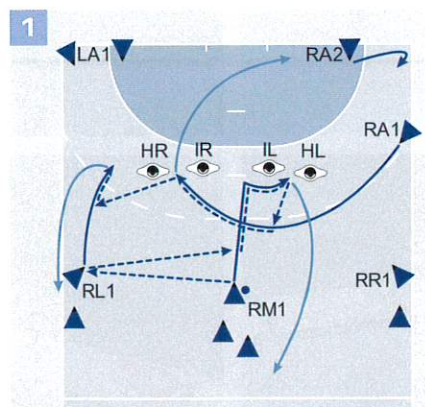
Passkontinuum 2

Organisation und Ablauf

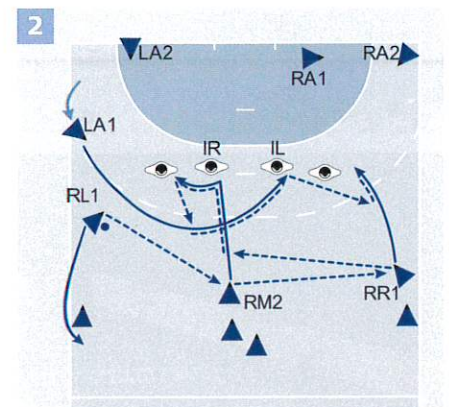
- > Je einen Abwehr-Dummy auf die Positionen HL, IL, IR und HR stellen.
- > Je zwei Anspieler auf RL sowie RR.
- > LA und RA jeweils doppelt, RM mehrfach besetzen.

Ablauf

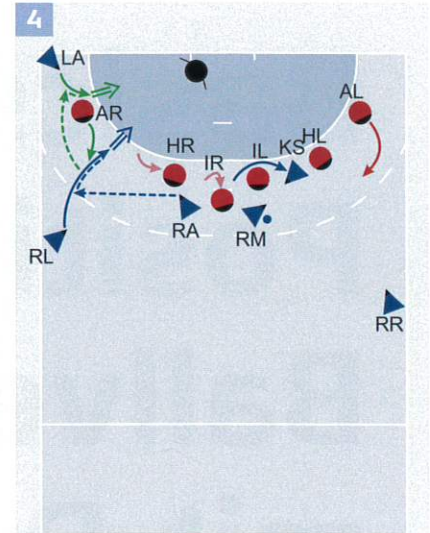
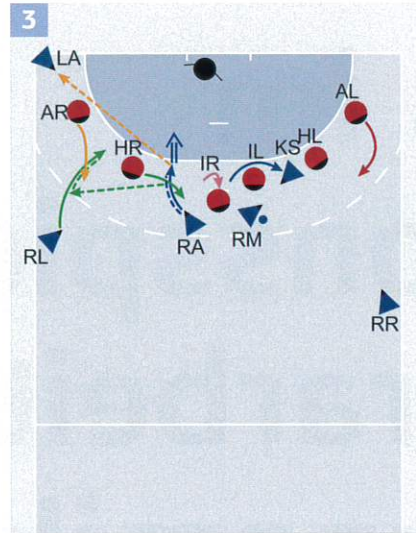
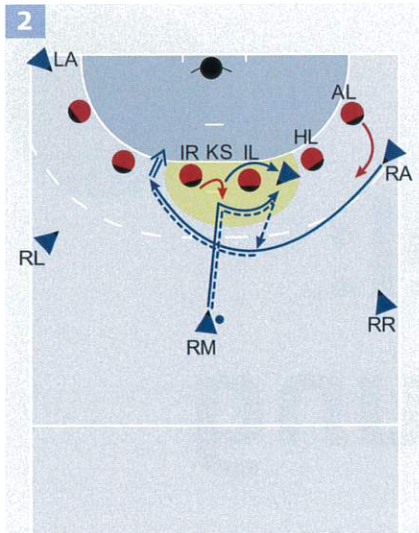
- > RM1 spielt im Stand zu RL und nimmt dessen Rückpass in der Vorwärtsbewegung Richtung IL-Abwehr-Dummy an, um die Kreuzbewegung einzuleiten.
- > RM1 führt eine 1-gegen-1-Aktion nach rechts aus und spielt den Ball zum ent-



- gegenkreuzenden RA1, der bogenförmig an IL und IR vorbeiläuft (Abb. 1).
- > RA1 spielt den Ball zum parallelstoßenden RL1, der weiter zu RM2 spielt.



- > RM2 nimmt den Ball ohne nennenswerten Druck an, und leitet mit dem Doppelpass mit RR den gegengleichen Ablauf auf der linken Seite an.



Grundspiel 1

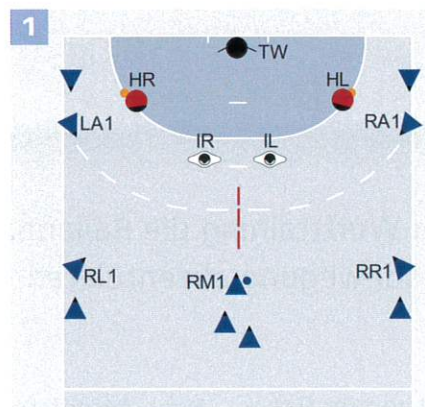
Organisation und Ablauf

- > Je einen Abwehr-Dummy auf die Positionen IL und IR stellen.
- > Zwei Markierungsflecken (orange) auf AR und AL, drei Streifen (rot) auf VM auslegen.
- > HR und HL einfach, LA, RA, RL und RR doppelt, RM (mit Ball) mehrfach besetzen (Abb. 1).
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

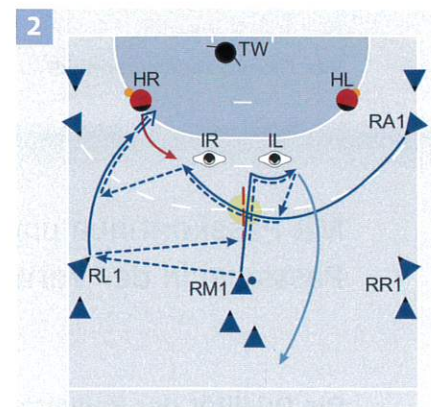
Beschreibung für die linke Seite:

- > RM1 führt eine Kreuzbewegung für RA1 aus, der mit RL eine 2-gegen-1-Si-



tuation zwischen dem AR-Fleck und dem IR-Dummy ausspielt.

- > HR startet beim Fleck auf AR und agiert erst, wenn RA die Markierungs-



streifen auf VM überquert hat (Abb. 2, gelbe Fläche).

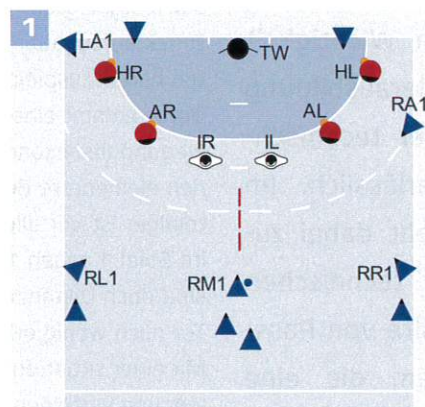
- > Anschließend startet der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite.

Grundspiel 2

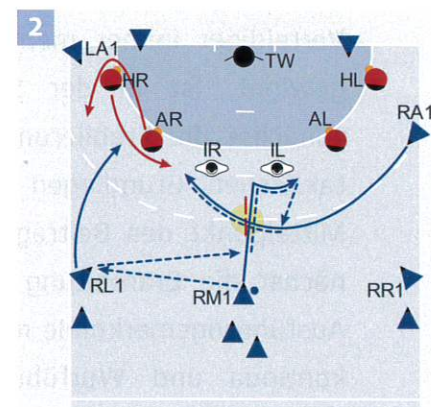
Organisation und Ablauf

- > Je einen Abwehr-Dummy auf die Positionen IL und IR stellen.
- > Je zwei Markierungsflecken (orange) auf AR und AL, drei Streifen (rot) auf VM auslegen.
- > Die Abwehrpositionen AR und HR sowie AL und HL einfach besetzen.
- > LA, RA, RL und RR doppelt, RM (mit Ball) mehrfach besetzen (Abb. 1).
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

- > Beschreibung für die linke Seite: RM1 führt eine Kreuzbewegung vor IR für RA1 aus, der die beiden Abwehr-Dummys umläuft.




- > HR startet auf AR, AR auf HR. Überquert RA1 die Streifen auf VM, umläuft AR den AR-Fleck und HR startet zur Abwehr gegen RA1 (Abb. 2).



- > RA1, RL1 und LA1 spielen eine 3-gegen-2-Situation gegen AR und HR aus.
- > Anschließend startet der gegengleiche Ablauf auf der rechten Seite.

Basics im Positionsspiel: Ballverarbeitung mit Dynamik



Von Thomas Hammerschmidt

Mit Passkontinua und im Wurftraining die Ballannahme und das Passspiel in der Vorwärtsbewegung akzentuieren

Die Qualität der Ballverarbeitung im Passspiel des Positionsangriffs ist für die Angreifer von zentraler Bedeutung. Während mit zunehmendem Spielniveau die Entscheidungsfähigkeit des Passgebers gegen aktiv die Passwege attackierende Verteidiger immer mehr an Wichtigkeit gewinnt, ist in der Spielerausbildung zunächst die Etablierung der technisch-taktischen Grundlagen unerlässlich. Im Mittelpunkt des Beitrag steht dabei zunächst die Erarbeitung der technischen Ausführungsmerkmale mithilfe von Passkontinua und Wurfübungen, die eine ständige Wiederholung der Ballannahme fordern.

Neue Anforderungen für die Angreifer

Beginnend mit der Einführung der ersten Raumdeckung – einer 1:5- bzw. 3:3-Abwehr, wie sie frühestens in der D-Jugend und spätestens ab der C-Jugend (dann ggf. in Form einer 3:2:1-Abwehr) praktiziert werden sollte – ergeben sich (auch) für die Angreifer neue Anforderungen. Anders als gegen die aus der Basisschulung gewohnte Manndeckung gilt es jetzt, auf festgelegten Positionen und damit in definierten Räumen Druck aufzubauen und auf diese Weise Abschlussmöglichkeiten herauszuspielen.

Dabei kommt einer gezielten Ballannahme in der Vorwärtsbewegung insbesondere zur Vorbereitung von 1-gegen-1-Aktionen elementare Bedeutung zu; gegen offensiv agierende Verteidiger ist vor allem für die Rückraumspieler der Durchbruch im Spiel 1 gegen 1 das vorrangige individuelle Angriffsmittel, sind doch Distanzwürfe aufgrund der großen Entfernung zum Tor noch wenig erfolgversprechend.

Mit einer situationsgerechten Ballannahme in der Vorwärtsbewegung verfolgen die Angreifer verschiedene Ziele:

> Einen Bewegungs- und Dynamikvorteil gegenüber dem meist stehenden (statischen) Verteidiger erzielen.



- > Den Verteidiger bestenfalls in eine (seitliche) Bewegung bringen, um diese mit einer Gegenbewegung zum Durchbruch ausnutzen zu können.

Diese wichtigen spieltaktischen Zielsetzungen können nur erreicht werden, wenn die technischen Anforderungen der Ballannahme so gefestigt beherrscht werden, dass sie mehr oder minder zur Nebensache werden:

- > Den in der Regel von der Seite zugeworfenen Pass des Mitspielers in einer funktional dynamischen Bewegung annehmen (nicht zu langsam, aber auch nicht zu schnell, sondern kontrolliert schnell; vor allem aber, ohne stehen zu bleiben).
- > Das richtige Anlaufzeitpunkt wählen (d. h. gerade zu Beginn meistens: nicht zu früh starten!).
- > Ggf. (auch unter Gegnerdruck) maximal präzise in die Anlaufbewegung des Mitspielers passen.

Übung 1: Passkontinuum 1 – zwei Positionen und zwei Bälle

Organisation

- > Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL und RR.
- > RL1 und RR1 haben je einen Ball:
 - RL1 hat den Ball, der in der Vorwärtsbewegung gespielt wird (= blauer Ball).
 - RR1 hat den im Stand zu spielenden Ball (= roter Ball).

Ablauf

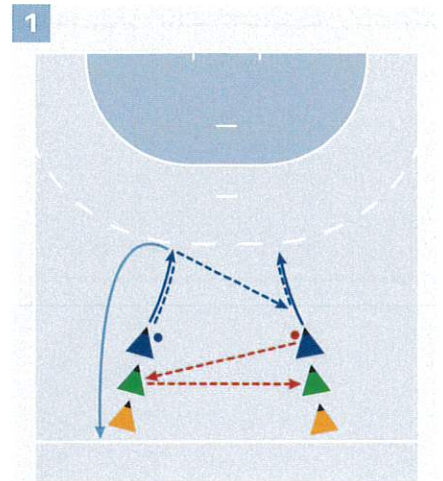
- > RL1 prellt in der Vorwärtsbewegung an; gleichzeitig passt RR1 den roten Ball im Stand zu RL2, der den Ball seinerseits im Stand annimmt und zu RR2 weiterspielt (Abb. 1).
- > RR1 nimmt den Pass (blauer Ball) von RL1 in der Vorwärtsbewegung an (Abb. 1) und passt zu RL2 (Abb. 2);

gleichzeitig spielt RR2 den roten Ball zu RL3.

- > RL2 passt dem blauen Ball in die Vorwärtsbewegung von RR2 (Abb. 3) usw.
- > Nach dem Abspiel aus der Vorwärtsbewegung ziehen sich die Spieler direkt in die Spielfeldtiefe zurück und stellen sich hinter ihrer Positionsgruppe an.

Hinweis

- > Der zusätzlich im Stand gespielte Pass (roter Ball) fordert die Spieler vor allem kognitiv, indem er ihre Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit anspricht: Zunächst müssen sie nach seitlich-hinten passen (roter Ball), unmittelbar danach die Vorwärtsbewegung des Passgebers (blauer Ball) beobachten, um dessen Pass in einer richtig getimten Vorwärtsbewegung anzunehmen.



Erweiterung

- > Für die RL- bzw. RR-Spieler je ein Hütchen aufstellen (ca. 12 m Abstand zum Tor und ca. 2 m außerhalb des Anlaufwegs von RL bzw. RR).
- > Je ein Anspieler mit Ball (schwarze Bälle) besetzt die LA- bzw. die RA-Position

Bildreihe 1: Ballverarbeitung in der Vorwärtsbewegung – Beobachtungs- und Korrekturpunkte



Ballannahme in einer dynamischen ...



... torgerichteten Bewegung. Nach ...



... Ballerhalt den Blick zum Tor richten.



Torgefährlichkeit signalisieren, ...

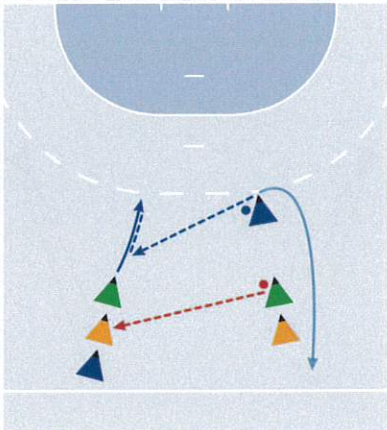


... bevor der Ball seitlich mit Blick zum ...



... Mitspieler weitergepasst wird.

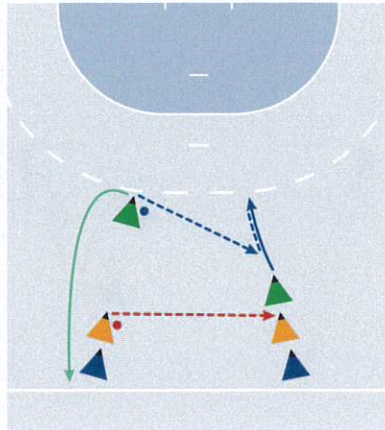
2



(jeweils in Linienaußenpositionierung an der 9-Meter-Linie; Abb. 4).

- > Nach dem Abspiel aus der Vorwärtsbewegung (blauer Ball) zieht sich RL bzw. RR in die Spielfeldtiefe zurück, umläuft das entsprechende Hütchen nimmt den Pass (schwarzer Ball) von LA bzw.

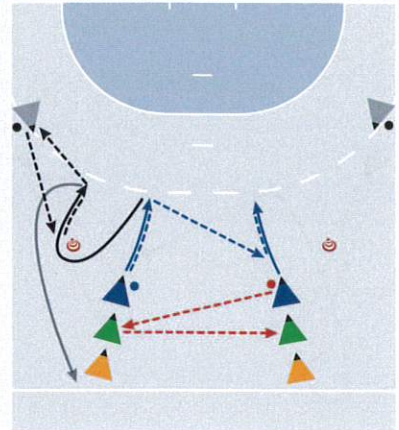
3



RA in der Vorwärtsbewegung an und passt zum Anspieler zurück.

- > Anschließend stellt sich RL/RR hinter seiner Positionsgruppe an (Abb. 4).

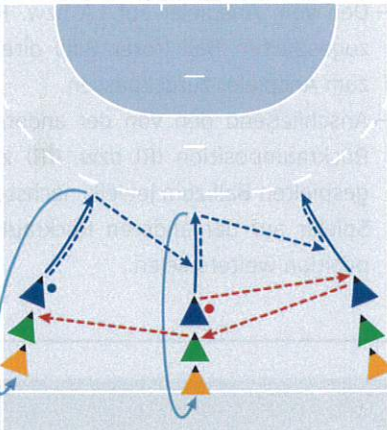
4



Hinweis

- > Bei sämtlichen Übungen steht die korrekte Ausführung der Ballverarbeitung im Fokus (Bildreihe 1): Torgerichtete Ballannahme (Blick zum Tor) – präziser Pass (Blick zum Pässempfänger).

1



Übung 2: Passkontinuum 2 – drei Positionen und zwei Bälle

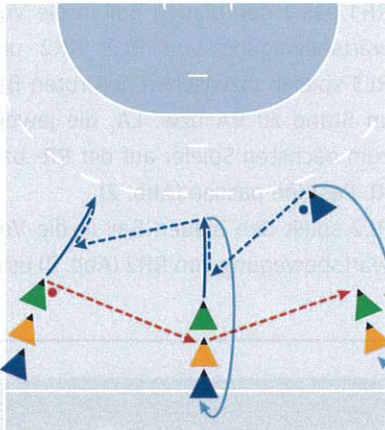
Organisation

- > Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR.
- > RL1 und RM1 haben je einen Ball:
 - RL1 hat den Ball, der in der Vorwärtsbewegung gespielt wird (= blauer Ball).
 - RM1 hat den im Stand zu spielenden Ball (= roter Ball; Abb. 1).

Ablauf

- > RL1 prellt in der Vorwärtsbewegung an (blauer Ball); gleichzeitig passt RM1 den roten Ball im Stand zu RR1. RR1

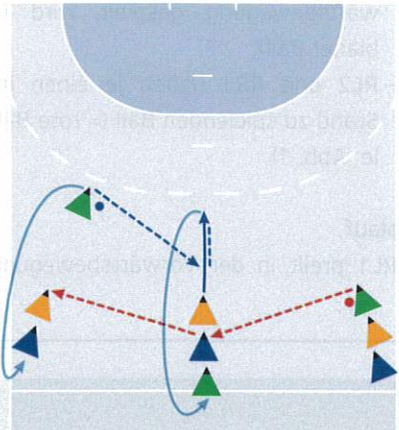
2



nimmt den (roten) Ball seinerseits im Stand an und spielt ihn weiter zu RM2, der den Ball ebenfalls im Stand annimmt und zu RL2 passt (Abb. 1).

- > RM1 nimmt den Pass von RL1 (blauer Ball) in der Vorwärtsbewegung an und spielt weiter zu RR1 (Abb. 1).
- > RR1 passt den blauen Ball in die Vorwärtsbewegung von RM2, der zu RL2 weiterpasst. RL2 hat zuvor den roten Ball im Stand zu RM3 gepasst, der zu RR2 weiterspielt (Abb. 2).
- > RL2 passt in die Vorwärtsbewegung von RM3 (Abb. 3) usw.
- > Nach dem Abspiel aus der Vorwärtsbewegung ziehen sich die Spieler umge-

3

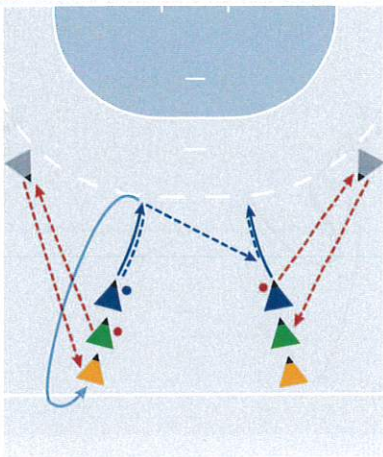


hend in die Spielfeldtiefe zurück und stellen sich hinter ihrer Positionsgruppe an.

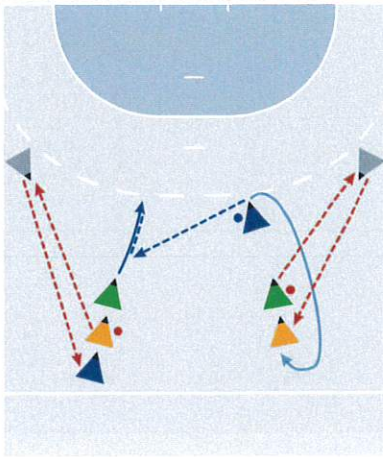
Hinweis

- > Den Spielern lässt sich der Ablauf am besten wie folgt erklären:
 - Zunächst den roten Ball – im Stand – passen, annehmen und direkt weiterspielen.
 - Dann den blauen Ball in der Vorwärtsbewegung annehmen und weiterspielen. Jeder Spieler passt dabei beide Bälle in die gleiche Richtung.

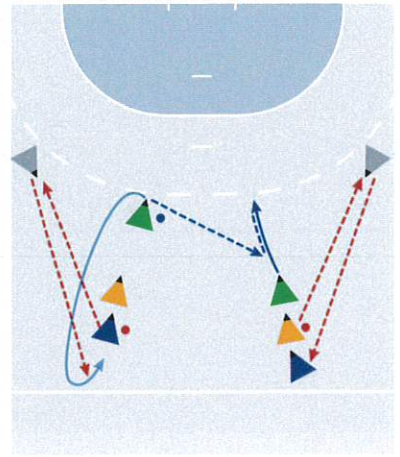
1



2



3



Übung 3: Passkontinuum 3 – zwei Positionen und zwei Bälle

Organisation

- > Je ein Anspieler besetzt die LA- bzw. die RA-Position.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich auf die Positionen RL und RR
- > RL1 und RM1 haben je einen Ball:
 - RL1 hat den Ball, der in der Vorwärtsbewegung gespielt wird (= blauer Ball).
 - RL2 und RR1 haben je einen im Stand zu spielenden Ball (= rote Bälle; Abb. 1).

Ablauf

- > RL1 prellt in der Vorwärtsbewegung

- an (blauer Ball); gleichzeitig spielt RR1 den roten Ball im Stand zu RA, der ihn unmittelbar zu RR2 passt.
- > RL2 passt den roten Ball zu LA, der ihn unmittelbar zu RL3 spielt.
- > RR1 nimmt den Pass von RL1 (blauer Ball) in der Vorwärtsbewegung an (Abb. 1) und spielt weiter zu RL2 (Abb. 2).
- > RR1 passt den blauen Ball in die Vorwärtsbewegung von RL2; RR2 und RL3 spielen inzwischen den roten Ball im Stand zu RA bzw. LA, die jeweils zum nächsten Spieler auf der RR- bzw RL-Position passen (Abb. 2).
- > RL2 spielt den blauen Ball in die Vorwärtsbewegung von RR2 (Abb. 3) usw.

- > Nach dem Abspiel aus der Vorwärtsbewegung ziehen sich die Spieler umgehend in die Spielfeldtiefe zurück und stellen sich hinter ihrer Positionsgruppe an.

Hinweis

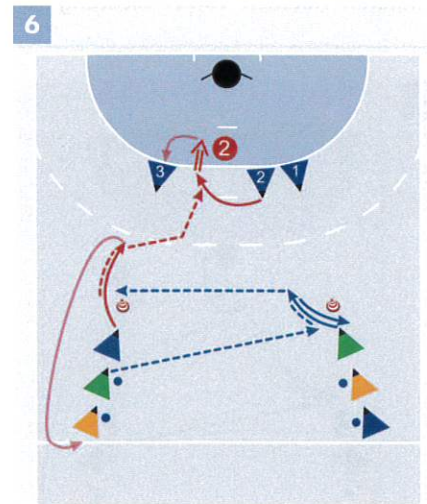
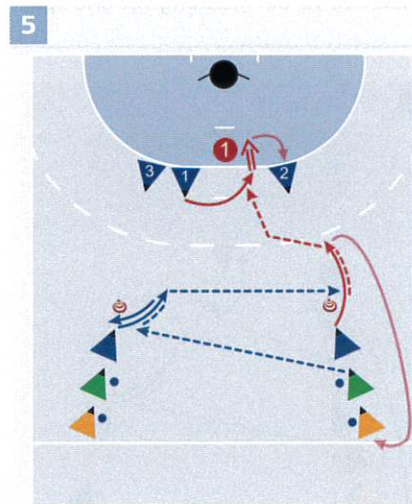
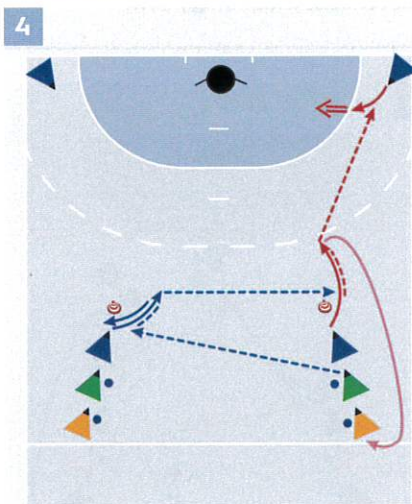
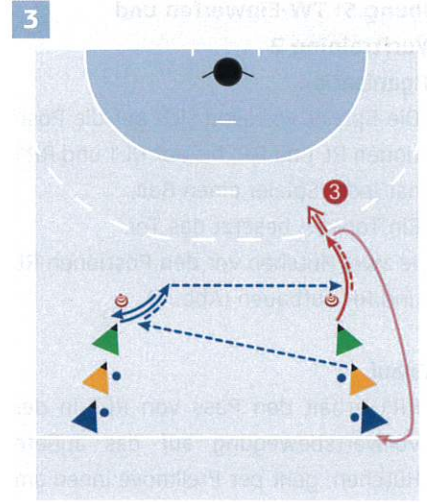
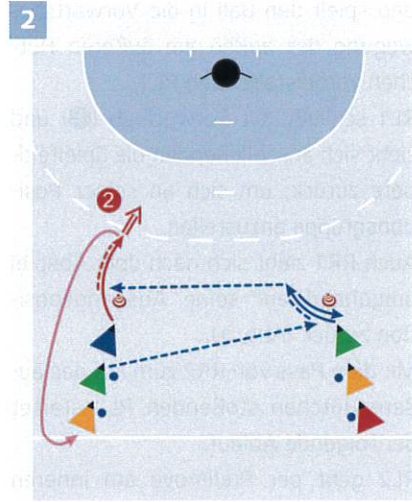
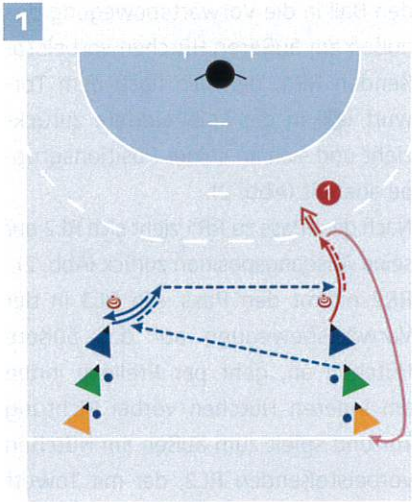
- > Den Spielern lässt sich der Ablauf am besten wie folgt erklären:
 - Den vom Anspieler auf LA bzw. RA zugespielten Ball (roter Ball) direkt zum Anspieler zurückpassen.
 - Anschließend den von der anderen Rückraumposition (RL bzw. RR) zugespielten Ball zum jeweils nächsten Spieler auf der anderen Rückraumposition weiterspielen.

KOORDINATIONSSCHULUNG

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

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

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



Übung 4: TW-Einwerfen und Wurftraining 1

Organisation

- > Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL und RR; bis auf RL1 und RR1 hat jeder Spieler einen Ball.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Je ein Hütchen vor den Positionen RL und RR aufbauen (Abb. 1).

Ablauf

- > In der Vorwärtsbewegung innen am Hütchen vorbei nimmt RL1 den Pass von RR2 an (Abb. 1; blaue Lauf- und Ballwege).
- > RL1 spielt weiter in die Vorwärtsbewegung des außen am Hütchen vorbeistoßenden RR1, der mit Torwurf abschließt (1) und sich im Anschluss daran in die Spielfeldtiefe zurückzieht, um sich wieder an seiner Positionsgruppe anzustellen (rote Lauf- und Ballwege).

- > Auch RL1 zieht sich nach dem Abspiel (zu RR1) umgehend auf seine Ausgangsposition zurück.
- > Sobald RR1 den Pass von RL2 erhält, startet RR2 in die Vorwärtsbewegung innen am Hütchen vorbei und nimmt den Pass von RL2 an (Abb. 2; blaue Lauf- und Ballwege).
- > RR2 spielt weiter in die Vorwärtsbewegung des außen am Hütchen vorbeistoßenden RL1, der mit Torwurf abschließt (2) und sich anschließend in die Spielfeldtiefe zurückzieht, um sich an seiner Positionsgruppe anzustellen (rote Lauf- und Ballwege).
- > Nach dem Pass zu RL1 zieht sich RR2 auf seine Ausgangsposition zurück (Abb. 2).
- > RL2 nimmt den Ball von RR3 in der Vorwärtsbewegung innen am Hütchen vorbei an und spielt zum außen am Hütchen vorbeistoßenden RR2, der mit Torwurf abschließt (Abb. 3; 3) usw.

Erweiterung 1

- > Je ein Spieler besetzt die LA- bzw. die RA-Position.
- > Statt selbst abzuschließen, spielt RR (RL) weiter zu RA (LA), der seinerseits aufs Tor wirft (Abb. 4).

Erweiterung 2

- > Drei Spieler besetzen die KS-Position; zwei Spieler (KS1 und KS3) beginnen auf Höhe des linken und ein Spieler (KS2) auf Höhe des rechten Torpfostens.
- > Statt selbst abzuschließen, passt RR zum nachlaufenden KS1, der aufs Tor wirft und sich hinter KS2 anstellt (Abb. 5; 1).
- > Beim folgenden Ablauf spielt RL2 den nachlaufenden KS2 an, der abschließt (Abb. 6; 2) und sich hinter KS3 anstellt usw.

Übung 5: TW-Einwerfen und Wurftraining 2

Organisation

- > Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL und RR; bis auf RL1 und RR1 hat jeder Spieler einen Ball.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Je zwei Hütchen vor den Positionen RL und RR aufbauen (Abb. 1).

Ablauf

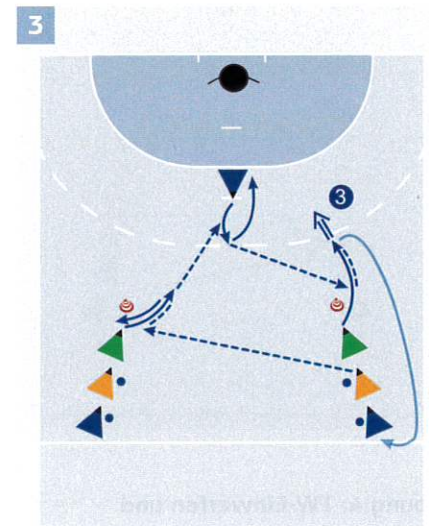
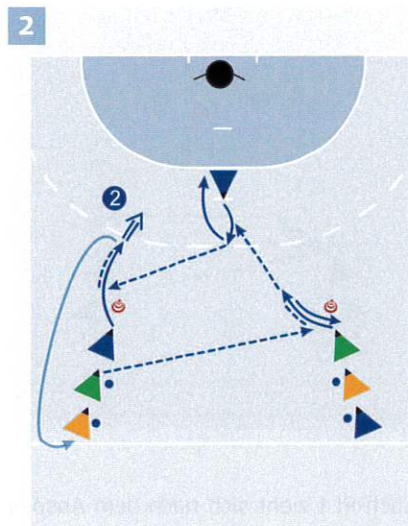
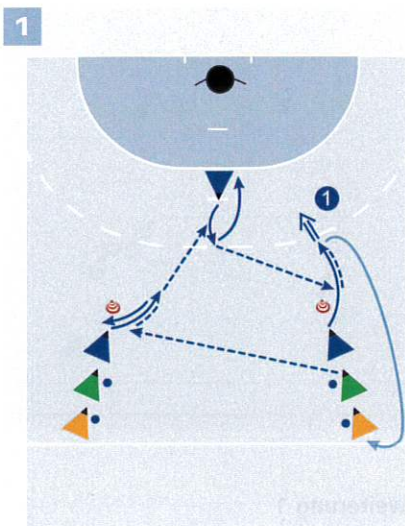
- > RR1 erhält den Pass von RL2 in der Vorwärtsbewegung auf das äußere Hütchen, geht per Prellmove innen am inneren Hütchen vorbei Richtung Tor

und spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung des außen am äußeren Hütchen vorbeistoßenden RL1.

- > RL1 schließt mit Torwurf ab (1) und zieht sich anschließend in die Spielfeldtiefe zurück, um sich an seiner Positionsgruppe anzustellen.
- > Auch RR1 zieht sich nach dem Abspiel umgehend auf seine Ausgangsposition zurück (Abb. 1).
- > Mit dem Pass von RR2 zum auf das äußere Hütchen stoßenden RL2 startet der folgende Ablauf.
- > RL2 geht per Prellmove am inneren Hütchen vorbei Richtung Tor und spielt

den Ball in die Vorwärtsbewegung des außen am äußeren Hütchen vorbeistoßenden RR1, der sich nach dem Torwurf (2) in die Spielfeldtiefe zurückzieht und sich an seiner Positionsgruppe anstellt (Abb. 2).

- > Nach dem Pass zu RR1 zieht sich RL2 auf seine Ausgangsposition zurück (Abb. 2).
- > RR2 nimmt den Pass von RL3 in der Vorwärtsbewegung auf das äußere Hütchen an, geht per Prellmove innen am inneren Hütchen vorbei Richtung Tor und spielt zum außen am Hütchen vorbeistoßenden RL2, der mit Torwurf abschließt (Abb. 3; 3) usw.



Übung 6: TW-Einwerfen und Wurftraining 3

- > Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL und RR; bis auf RL1 und RR1 hat jeder Spieler einen Ball.
- > Ein Spieler besetzt die KS-Position.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Je ein Hütchen vor den Positionen RL und RR aufbauen (Abb. 1).

Ablauf

- > In der Vorwärtsbewegung innen am Hütchen vorbei nimmt RL1 den Pass von RR2 an (Abb. 1).
- > RL1 spielt weiter zu KS, der sich zur Ballannahme Richtung 9-Meter-Linie anbietet.
- > KS passt in die Vorwärtsbewegung des außen am Hütchen vorbeistoßenden RR1, der mit Torwurf abschließt (1) und sich anschließend in die Spiel-

feldtiefe zurückzieht, um sich an seiner Positionsgruppe anzustellen.

- > Auch RL1 und KS ziehen sich nach dem Abspiel umgehend auf ihre Ausgangsposition zurück.
- > Sobald KS zu RR1 passt, startet RR2 in die Vorwärtsbewegung innen am Hütchen vorbei, nimmt den Pass von RL2 an und passt zu KS (Abb. 2).
- > KS passt in die Vorwärtsbewegung des außen am Hütchen vorbeistoßenden RL1, der mit Torwurf abschließt (2) und sich anschließend in die Spielfeldtiefe zurückzieht, um sich an seiner Positionsgruppe anzustellen.
- > Nachdem sie den Ball gepasst haben, ziehen sich RR2 und KS auf ihre Ausgangspositionen zurück (Abb. 2).
- > RL2 nimmt den Ball von RR3 in der Vorwärtsbewegung innen am Hütchen vorbei an und spielt weiter zu KS, der

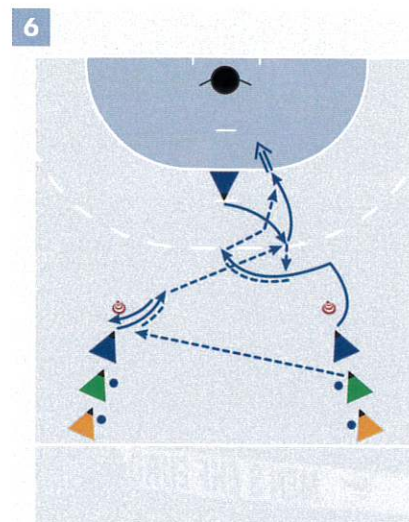
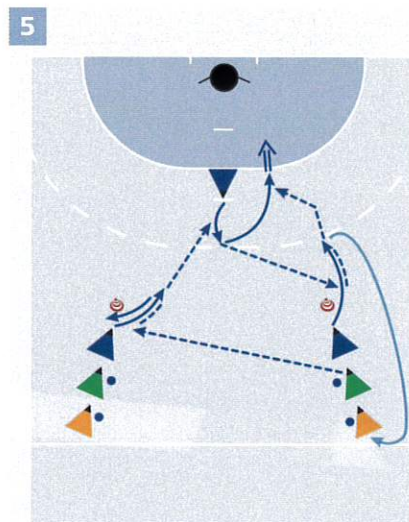
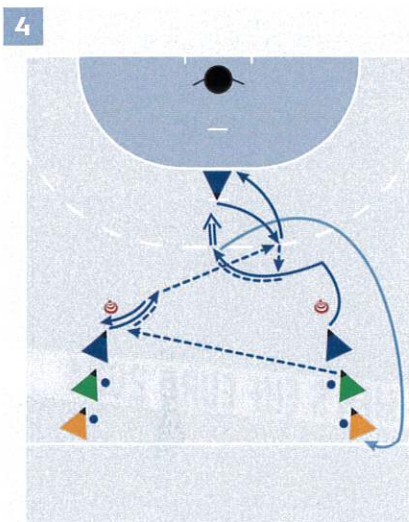
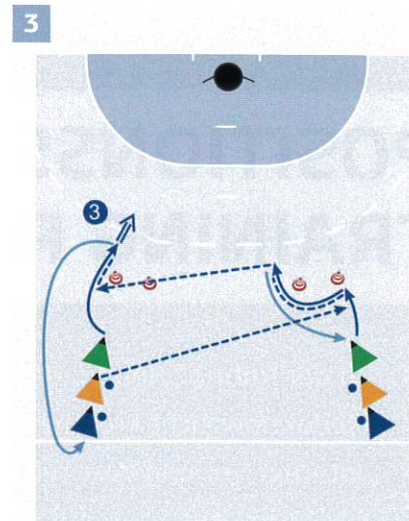
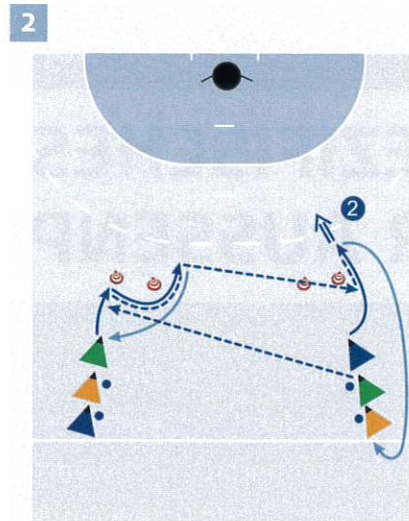
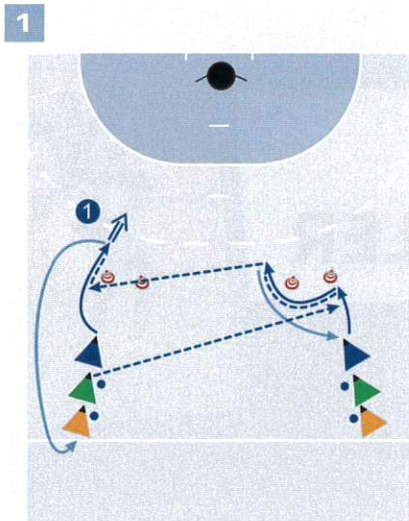
sich zur Ballannahme Richtung 9-Meter-Linie anbietet. KS spielt zum außen am Hütchen vorbeistoßenden RR2, der mit Torwurf abschließt (Abb. 3; 3) usw.

Variation

- > RR nimmt den Pass von KS nach einer Lauf-tauschung an: Nachdem er zunächst (wie im Grundablauf) außen am Hütchen vorbei anläuft, bricht er diesen Laufweg ab und erhält das Zuspiel von KS in einer ins Zentrum gerichteten Bewegung – erst parallel zur 9-Meter-Linie und nach der Ballannahme torgerichtet –, um mit Torwurf abzuschließen (Abb. 4).

Erweiterung 1

- > Zunächst den Grundablauf absolvieren: RL1 nimmt den Pass von RR2 in der Bewegung innen am Hütchen vorbei an,



spielt zum sich anbietenden KS, der in die Vorwärtsbewegung des außen am Hütchen vorbeistoßenden RR1 passt.
 > Statt selbst abzuschließen, spielt RR1 den sich Richtung Tor absetzenden KS an, der seinerseits per Torwurf abschließt (Abb. 5).

Erweiterung 2

- > Zunächst den Ablauf der Variation absolvieren: RR nimmt den Pass von KS aus einer Lauf-täuschung (erst außen am Hütchen vorbei, dann ins Zentrum) an.
- > Aus dieser Bewegung schließt RR nicht selbst ab, sondern spielt den sich

Richtung Tor absetzenden KS an, der seinerseits per Torwurf abschließt (Abb. 6).



DAS ANFORDERUNGSPROFIL DES TRAINERES

... ist ebenso anspruchsvoll wie umfassend! Es setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen, beispielsweise größte Aufmerksamkeit der allgemeinen Team- und Persönlichkeitsentwicklung sowie der gezielten mentalen Vorbereitung zu widmen. Dieser Leitfaden bietet Trainer-Anfängern genauso wie 'alten Hasen' aus dem unteren, mittleren und höheren Leistungsbereich Tipps zu verschiedensten Aspekten der Mannschaftsbetreuung.

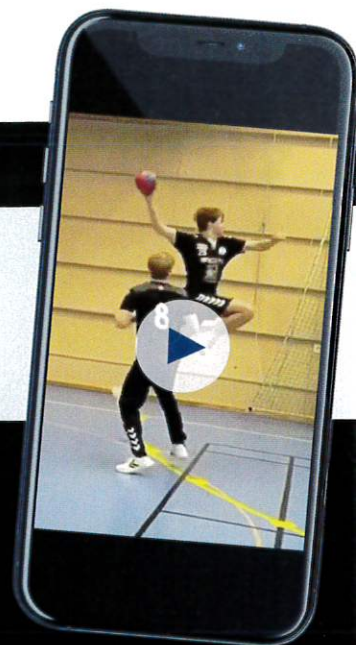
handballtraining FOKUS: Coaching hat immer Saison. 64 Seiten, 14,80 Euro

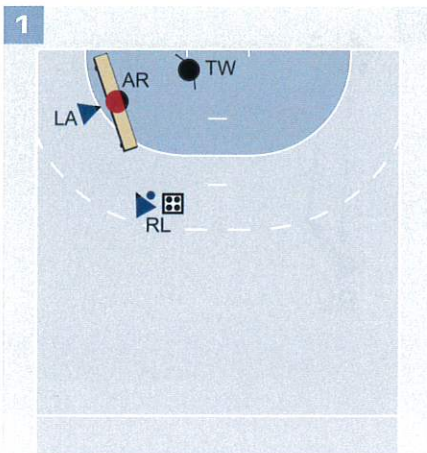
0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de

POSITIONSSPEZIFISCHES TRAINING FÜR AUSSENPIELER

In der Rubrik „Netzfund“ stellen wir aus Redaktionssicht kreative Übungen aus dem Internet vor und bereiten diese im gewohnten ht-Design auf.

Diesmal präsentiert euch der Account des schwedischen Handballvereins HK Aranäs @hkaranas_akademi zwei Übungen zur Schulung und Verbesserung der Außenangreifer.





Bildreihe 1: Winkelvergrößerndes Wurfverhalten



Übung 1

Organisation und Ablauf

- > Eine Turnbank vier Meter vor das Tor stellen (Abb. 1)
- > Zwei Markierungsstellen bilden die Absprungstelle für LA.
- > LA, AR (auf der Bank; Bildreihe 1a) und RL (ggf. mehrfach) besetzen.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Der Anspieler passt zu LA, der aus dem Stand zum Sprungwurf ansetzt und mit hoher Wurfformführung versucht, um den Verteidiger herum mit Torwurf abzuschließen.
- > Hinweis: Grundsätzlich soll der Außenspieler nach dem Absprung eine Position einnehmen (Wurfform vor dem Körper nach oben führen), aus der er jederzeit aufs Tor werfen kann. Diese Übung hingegen schult explizit das verzögerte winkelvergrößernde Wurfverhalten.

Hampus Wanne, schwedischer Linksaußen im Dienste des FC Barcelona, ist ein ehemaliger Spieler des HK Aranäs.

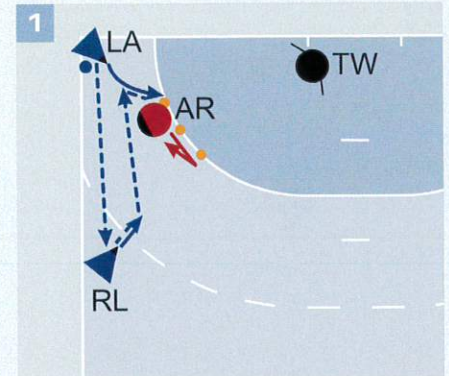


Übung 2

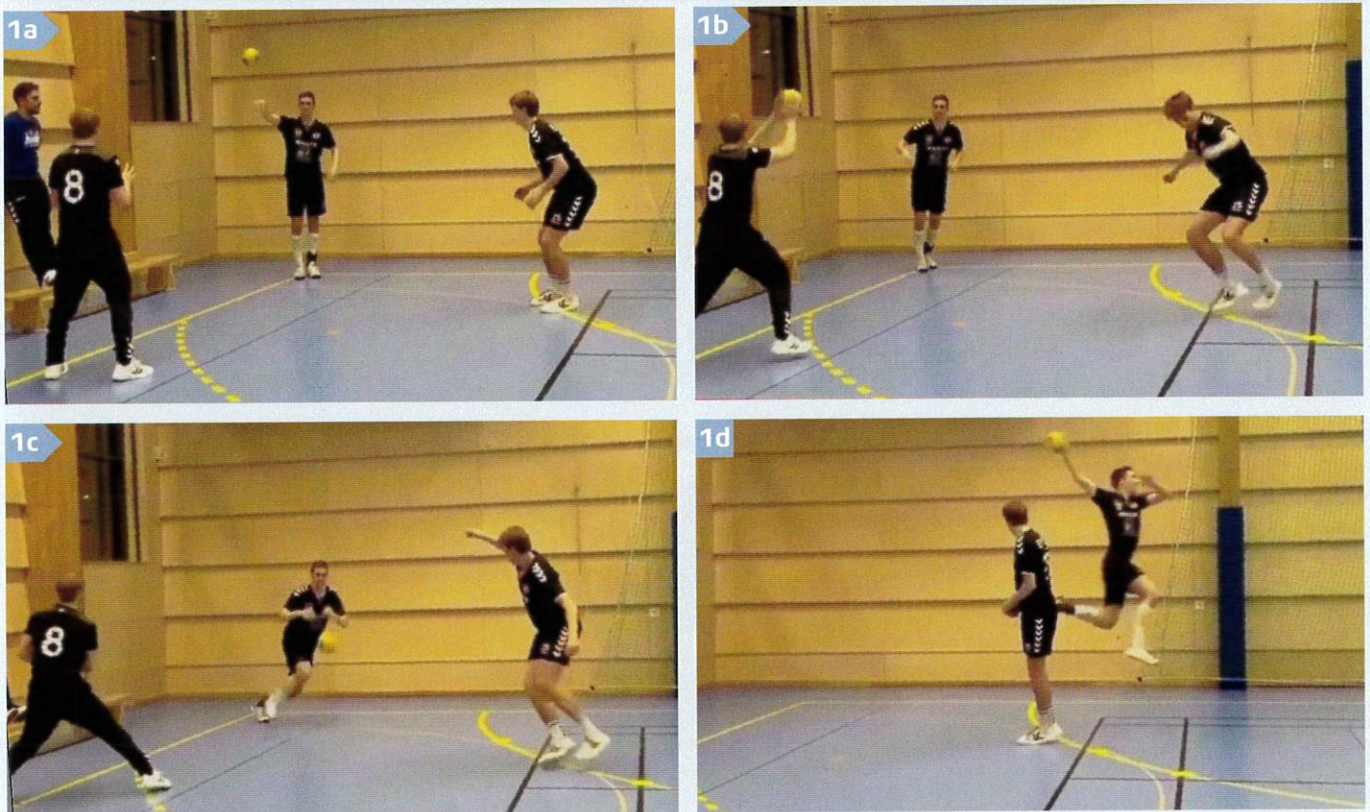
Organisation und Ablauf

- > Drei Markierungsflecken (Abstand ca. 1 Meter) auf AR auslegen (Abb. 1).
- > Die Positionen AR und RL einfach besetzen; LA (Eckenaußenposition) ggf. mehrfach.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > LA bringt den Ball ins Spiel. Er spielt einen Doppelpass mit RL und schließt

- mit Torwurf ab. Er versucht, einen maximalen Wurfwinkel zu erlaufen.
- > Voraufgabe für den Abwehrspieler: Mit dem Pass von LA zu RL führt AR Seitsteps (von ihm aus) nach links und wieder zurück aus und versucht, den Wurfwinkel für LA zu verkürzen.
- > Schutz der Außenspieler: Vor dem Absprung von LA nimmt AR eine passive (regelkonforme) Position ein.



Bildreihe 1: Werfen unter Gegnerdruck



handballtraining KARTOTHEK



WURFSERIEN
für Torwarte und Spieler

WURFSERIEN VON SÄMTLICHEN POSITIONEN

Diese 50 Übungsformen zum Einwerfen dienen nicht nur den Torhütern. Sie schulen gleichzeitig die Feldspieler spielnah und positionsspezifisch. Zahlreiche Angriffsbasics lassen sich „ganz nebenbei“ verbessern: präzise passen, Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, Angriffsgrundbewegungen – das spart Zeit und dient der Trainingseffizienz.

handballtraining KARTOTHEK: Wurfserien für Torwarte und Spieler.

50 Trainingskarten A6-Format, 11,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

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 Hefte € 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.

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

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

ISSN: 0930-5564

Titelfoto: IMAGO/wolf-sportfoto

VORSCHAU HEFT 4+5/2024



Foto: IMAGO/Jan Huebner

Nach der Saison ist vor der Saison

Für Jugendmannschaften ist die Saison 2023/24 größtenteils abgeschlossen und auch im Seniorenbereich neigt sich der Spielbetrieb dem Ende zu. Nun startet die wichtigste Phase des nächsten Wettkampfjahres: die Saisonvorbereitung. Neben den traditionellen konditionellen Trainingsinhalten liegt der Schwerpunkt einer Vorbereitung immer auch auf der Entwicklung des technisch-taktischen Grundgerüsts in Angriff und Abwehr sowie dem Teambuilding.

Diese und weitere interessante Themen erwarten Sie in der kommenden Doppelausgabe von *handballtraining*.

ERGÄNZUNGEN ZU UNSEREN BEITRÄGEN FINDEN SIE UNTER:



facebook.com/handballtraining.junior
instagram.com/_handballtraining_
handballtraining.com/service

Autoren gesucht!

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

Anregungen und Kritik

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

Gestalten Sie
handballtraining
aktiv mit!
philippka.

ht-Redaktion:

Telefon: 0251/23005-21

E-Mail: handballtraining@philippka.de

Post: Fresnostraße 18, 48159 Münster

ALLGEMEINE TRAININGSTHEMEN – kompakt, übersichtlich und verständlich



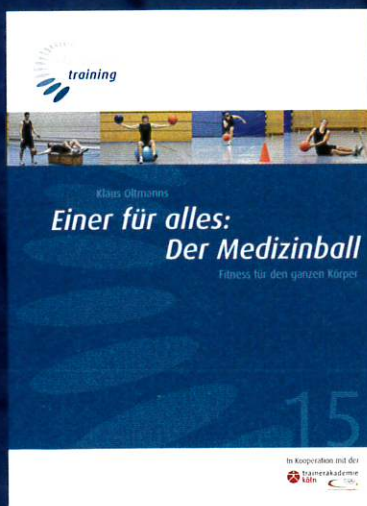
Alle Kräfte ins Gleichgewicht
Sensomotorisches Training für
Leistungsentwicklung/Prävention.



Laufen - Springen - Werfen
Basisübungen für alle Sportarten.



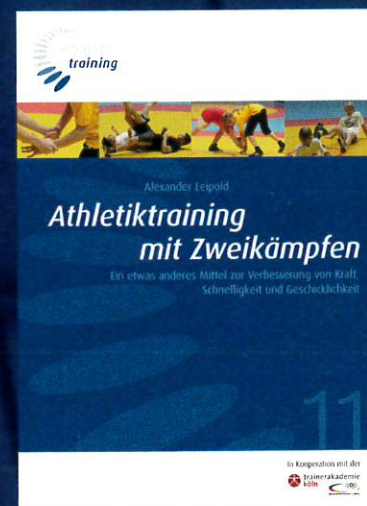
**Grundlagenausdauer vielfältig
entwickeln**
Organisationsformen für ein abwechs-
lungsreiches Training.



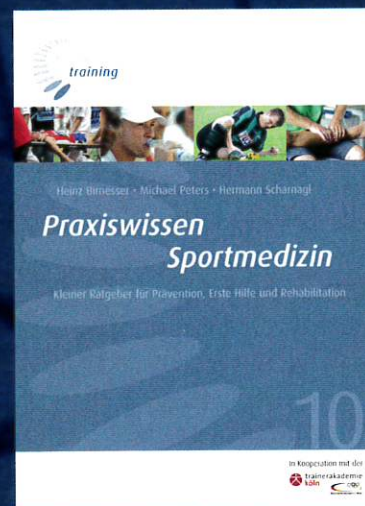
Einer für alles: Der Medizinball
Fitness für den ganzen Körper.



Sportpraxis organisieren und leiten
So gelingen Ihre Trainingsstunden.



Athletiktraining mit Zweikämpfen
Ein etwas anderes Mittel zur
Verbesserung von Kraft,
Schnelligkeit und Geschicklichkeit.



Praxiswissen Sportmedizin
Kleiner Ratgeber für Prävention, Erste
Hilfe und Rehabilitation

Infos:
0251/23005-11
buchversand@
philippka.de
www.philippka.de

**Alle Bände
aus der Reihe
philippka training
mit guten Ideen
für die Trainingspraxis:
je 64 Seiten
zu 12,80€**