

# handball

DHB

Deutscher Handballbund

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes

# 4+5 training

April/Mai 2015

Zeitschrift für Übungsleiter und Trainer aller Leistungsklassen

**Schwerpunkt:  
Saisonvorbereitung**



Deutsche Post  
1899 / 90 / 2

P 07393 PVSt  
\*12022993\*

Philippa Sportverlag, Reinerbsweg 36, 48159 Münster

Herrn  
Christoph Meiert  
HSG EURO  
Höfen 12  
32479 Hille

**Niveau des Teams anheben**

**höhere Ansprüche**

**SLING-TRAINING**

**Mehr Stabilität –  
durch fehlenden Halt**

**NEUES ADWENRSYSTEM EINFÜHREN**

**Die Mannschaft  
mitnehmen!**

**DAS PASSSPIEL VERBESSERN**

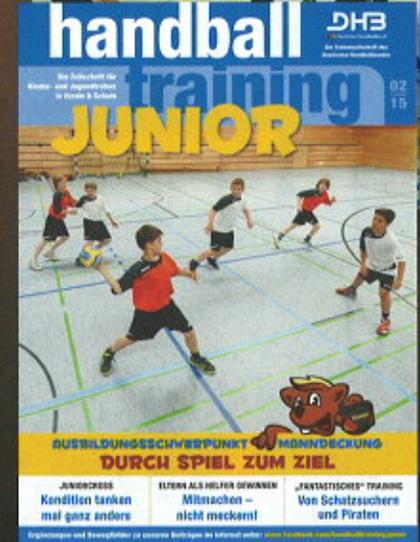
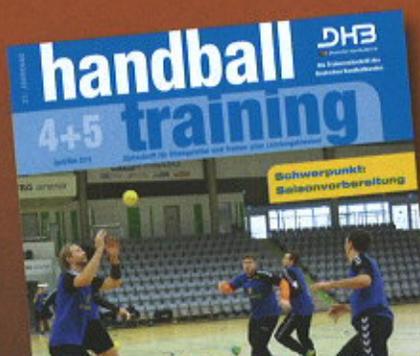
**Schnelligkeit und  
Präzision steigern**

# HANDBALL-KNOW-HOW

## für Trainer, Schiedsrichter und Fans

Monat für Monat fundierte, saisonbezogene Anregungen und Anleitungen für Übungsleiter und Trainer aller Alters- und Leistungsklassen: **handballtraining**, die Zeitschrift für Übungsleiter und Trainer aller Leistungsklassen  
12 Ausgaben pro Jahr, € 51,60

Vierteljährlich bietet **handballtraining junior** praktische Tipps für Kindertrainer rund um das Spielen und Üben mit Minis bis D-Jugend-Mannschaften, dazu viele Ideen zu allen Fragen der Betreuung, 4 Ausgaben pro Jahr, € 26,00



der handball-  
schiedsrichter  
Vier Ausgaben pro Jahr,  
€ 16,00



**NEU**

**HANDBALL inside**

[www.handballinside.de](http://www.handballinside.de)

Ein Muss für alle, denen der Handball-  
sport am Herzen liegt. 6 Ausgaben pro  
Jahr, € 29,70

Die Fachzeitschrift der **handball-schiedsrichter** bietet engagierten Unparteilichen vier-  
teljährlich aktuelle Informationen  
des DHB-Schiedsrichteraus-  
schusses, nützliche Beiträge zur  
Regelauslegung sowie Tipps zum  
Schiedsrichtertraining.

Details und online-Bestellmöglichkeiten finden Sie auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

## ABO-BESTELLSCHEIN

Ich bestelle ein Abo (\* bitte ankreuzen)

\* **handballtraining** (12 Ausgaben jährlich)  
zum Preis von 51,60 Euro (Ausl. 58,50 Euro)

\* **handballtraining junior** (vier Ausgaben jährlich)  
zum Preis von 26 Euro (Ausl. 29,60 Euro)

Das jeweilige Abo läuft mindestens ein Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist,

\* **HANDBALL inside** (sechs Ausgaben jährlich)  
zum Preis von 29,70 Euro (Ausl. 44,70 Euro)

\* **der Handball-Schiedsrichter** (vier Ausgaben jährlich)  
zum Preis von 16 Euro (Ausl. 19,60 Euro)

und zwar schriftlich beim Philippka-Sportverlag, Rektoratsweg 36, 48159 Münster, Fax 0251/23005-99, E-Mail: [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de). Ansonsten verlängert sich das Abo jeweils um ein weiteres Jahr.

### Besteller

Name:

PLZ/Ort:

Straße:

Datum/Unterschrift:

### Gewünschte Zahlungsweise (bitte ankreuzen)

Buchen Sie den  
Rechnungsbetrag ab von\*

Bitte senden Sie mir eine Vorausrechnung  
(Belieferung erfolgt nach Zahlungseingang).

IBAN:

SWIFT:

Kreditinstitut:

\*Kontoinhaber bin nicht ich, sondern:

Bestellen Sie ganz einfach:

☎ 0251/23005-16 📠 0251/23005-99 ✉ [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de) 🏢 Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster

## Nach der Spielzeit ist vor der Vorbereitung



Unsere Doppelausgabe, die sich schwerpunktmäßig der Saisonvorbereitung widmet, halten Sie einen Monat früher als gewohnt in Händen – aus gutem Grund: Zumindest in den Ligen unterhalb der 1. und 2. Bundesliga sind die Meisterschaftsrunden abgeschlossen. Während sich also die Spieler auf Mannschaftsfahrt und handballfreie Wochenenden freuen, richten Trainer allerorten ihren Fokus schon wieder auf die kommenden Aufgaben: Es gilt, die Planungen für die neue Spielzeit rechtzeitig und mit der erforderlichen Sorgfalt in Angriff zu nehmen – eine Herausforderung, die zu meistern Ihnen, liebe Leser,

mit den Tipps und Anregungen aus *handballtraining* ein wenig leichter fallen wird!

Jan Gorr, Trainer des HSC 2000 Coburg, stand nach dem Aufstieg aus der dritten in die zweite Liga vor der „überlebenswichtigen“ Aufgabe, sein Team auf die höheren Anforderungen der neuen Spielklasse einzustellen. In seinem Beitrag zeigt er, dass häufig nicht „große Entwürfe“, sondern die akribische Neuausrichtung technisch-taktischer Details den Unterschied macht. So viel ist sicher, Gorr's Maßnahmen waren erfolgreich: Zu keinem Zeitpunkt war der Aufsteiger von Abstiegsorgen geplagt und wird voraussichtlich eine Abschlussplatzierung zwischen Rang 6 und 8 erreichen.

Eine 6:0-Deckung ist gerade im unteren und mittleren Leistungsbereich nach wie vor erfolgversprechend, vor allem für Teams, die mit dem Pfund eines großgewachsenen Innenblocks wuchern können. Was aber tun, wenn die eigenen Spielerinnen über solche körperlichen Voraussetzungen nicht verfügen? Olaf Grintz hatte das Traineramt eines Frauen-Oberligisten übernommen, bei dem Spielerinnen mit Gardemaß rar gesät waren. Sein Plan: eine offensiv ausgerichtete 3:2:1-Abwehr spielen! Grintz' Beitrag akzentuiert vor allem die „Nebenkriegsschauplätze“, auf denen er bei der Umsetzung seiner Idee aktiv werden musste.

Am Ende sind stets die Mannschaften erfolgreich, deren Geschlossenheit auch in schwierigen Phasen nicht ins Wanken gerät – eine Qualität, die sich steuern und entwickeln lässt. „Teambuilding“ heißt das Zauberwort: Die *ht*-Autorinnen Frauke Korfsmeier und Sandra Mroz stellen eine Reihe von Spielformen vor, die den Teamgedanken fördern und sich obendrein – durchaus typisch für die Vorbereitungsphase – am Strand oder auf dem Beachplatz durchführen lassen.

Auch wenn das Thema „Athletik“ nicht im Mittelpunkt unserer Beiträge zur Saisonvorbereitung steht, ganz ohne kommt auch dieses Doppelheft nicht aus. Im Beitrag von Ingo Stary hängen die Spieler im wahrsten Sinne des Wortes „in den Seilen“: Beim „Sling-Training“ geht es nämlich darum, Kraft- und Stabilisierungsübungen zu absolvieren, während die Arme oder Beine an und in aufgehängten Schlaufen (den Slings) nur sehr flüchtigen Halt finden.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und jede Menge Inspiration für eine erfolgreiche Saisonvorbereitung wünscht Ihnen

Ihr

**Thomas Hammerschmidt**

## Schwerpunktthema

**Grundkonzept fortführen - Details modifizieren!**

Eine Saisonvorbereitung nach dem Aufstieg von der 3. in die 2. Bundesliga

Von Jan Gorr unter Mitarbeit von Martin Zawieja

**6 - 25**

## Bausteine

- Strukturierung der Saisonvorbereitung
- Status-quo-Analyse
- Zielperspektive
- Athletik
- Anpassung der Abwehrspielweise
- Beispielhafte Trainingseinheit:  
Abwehr

**Saisonvorbereitung****Gewusst wie! Planung ist das A und O**

Ein Trainingslager im Amateurbereich professionell umsetzen

Von Nadine Gemballa und Matthias Lorenz **26****26****Saisonvorbereitung****Teambuilding im Sand**

Wettspiele mit kooperativem Charakter

Von Sandra Mroz und Frauke Korfsmeier **28****28****Technik/Taktik**

Das Passspiel verbessern

**Technik, Tempo und Genauigkeit!**Von André Fuhr und Renate Schubert **36**



### Saisonvorbereitung

Ein neues Abwehrkonzept einführen  
Wenn die etablierte 6:0-Deckung durch eine 3:2:1-Abwehr ersetzt werden soll

Von Olaf Grintz **48**

### Athletik

#### Sling-Training Teil 1

Verletzungsprävention und Leistungssteigerung

Von Ingo Stary **58**

### Analyse

#### Aktive Abwehrsysteme

Von Klaus Feldmann **70**

### Leseraktion

#### Übung des Monats

**78**

## Training wie bei den Profis !

**NEU**  
**SHUTTLE-RUN-TEST**  
Komplettsset  
Art.-Nr. 1749 nur 49,90

**NEU**  
**SPORTTASCHE**  
mit Bodenfach  
3 Farben  
mit Bedruckungs-  
option  
Art.-Nr. 1756 ab nur 21,90

**TRAININGSBAND**  
- elastisch (3 Wider-  
standsstufen)  
Art.-Nr. 1659 je nur 2,90

**SPORT-TAPE**  
3,80cm x 10m, weiß  
Art.-Nr. 1181 ab nur 1,-

**KINESIOLOGY-TAPE**  
5cm x 5m  
Art.-Nr. 1269 ab nur 4,30

Der neue Handballkatalog!  
Gratis bestellen unter  
[www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)

**GRATIS**

TEAMSPORTBEDARF.DE  
Handball-Katalog 2014-15

# TEAMSPORTBEDARF.DE

...all das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop:  
[www.Teamsportbedarf.de](http://www.Teamsportbedarf.de)  
Der Profishop für den modernen Trainer!



Von Jan Gorr unter Mitarbeit von Martin Zawieja



**Athletik (S. 13)**



**Abwehr (S. 16)**



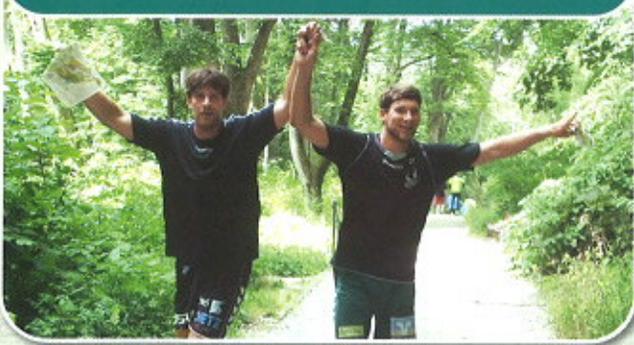
## Nach dem Aufstieg von der 3. in die 2. Liga: Grundkonzept fortführen - Details modifizieren!

Eine Saisonvorbereitung für den höheren Leistungsbereich  
am Beispiel des HSC 2000 Coburg

**Euphorie ist meist ein schlechter Ratgeber: Sie führt dazu, dass in der Stunde des größten Erfolgs häufig die schlimmsten Fehler begangen werden!** Dieser Gefahr beugte Jan Gorr, Trainer des HSC 2000 Coburg, vor. Nach dem Aufstieg von der 3. in die 2. Bundesliga richtete er den Fokus umgehend auf die bevorstehenden Aufgaben. Er führte eine nüchterne Bestandsaufnahme durch, zog daraus richtungsweisende Schlüsse und ergriff die erforderlichen Maßnahmen. Mit Martin Zawieja hatte er schon zu Drittligazeiten einen ausgewiesenen Ex-

perten für das Krafttraining zu Rate gezogen, um in Sachen athletische Ausbildung seiner Spieler gleichsam in Vorleistung zu gehen. In der Vorbereitung auf die Spielzeit 2014/15 (die erste in der 2. Liga) verfolgte er vor allem die Zielsetzung, die erfolgreiche Spielphilosophie seines Teams fortzuführen und sie angesichts der höheren Ansprüche der neuen Liga weiterzuentwickeln bzw. zu ergänzen. Der Beitrag beschreibt detailliert, wie Gorr die Vorbereitung auf die erste Zweitligasaison geplant und durchgeführt hat.

## Teamegeist (2. Teil)



## Tempospiel (2. Teil)



### Transfer auf den unteren/mittleren Leistungsbereich

#### Struktur der Vorbereitungsphase

- Training an drei bis vier Tagen pro Woche
- Heimtrainingslager (geringere Kosten)

#### Athletische Inhalte

- Langhanteltraining zunächst technorientiert durchführen (ggf. in das Hallentraining integrieren; Gewichte erst einsetzen, wenn körperliche/technische Voraussetzungen gegeben sind)

#### Handballspezifische Inhalte

- Die Abwehrschulung (individuell und in der Kleingruppe) kann nahezu eins zu eins übernommen werden. Die Flexibilität der Abwehrspielweise sollte auf je eine defensive und eine offensive Ausrichtung reduziert werden (Spieler nicht überfordern).
- die Gegenstoßeinheit dem technischen Niveau der Spieler anpassen (keine athletischen Vorübungen, um Fehler und ggf. Verletzungen aufgrund der zu hohen Belastung zu vermeiden)

Alle Fotos: Sascha Simic

### Ausgangssituation Saison 2014/2015

Planung, Organisation und Durchführung der Vorbereitungsphase inklusive Trainingslagern (s. Info 1 bis 3, S. 8 ff.) gehört im höheren Leistungsbereich zum Tagesgeschäft (ab 3. Liga mit mindestens einmal Training pro Tag). Die Besonderheit bestand in unserer Situation darin, dass wir dabei den Aufstieg von der 3. in die 2. Liga „verkräften“ mussten.

Um den zukünftig benötigten „sportlichen Maßanzug“ anzufertigen (s. Info 4, S. 11), führten wir zunächst eine umfangreiche Stärken-Schwächen-Analyse aller relevanten Faktoren durch.

### Bausteine der Saisonvorbereitung

Nach einer umfassenden Auswertung der Saison 2013/2014 und

angesichts der zu erwartenden höheren Anforderungen der 2. Liga haben sich für mich folgende inhaltliche Schwerpunkte ergeben:

- das athletische Niveau der Spieler anheben (Kooperation mit Martin Zawieja; S. 13)
- Fortführung der im ersten Jahr erarbeiteten allgemeinen Spielphilosophie in Abwehr, Angriff und Tempospiel
- Optimierung der 6:0-Abwehr (s. S. 12 und 16 ff.)
- Verbesserung des Angriffsspiels in der 6 gegen 6-Situation gegen unterschiedliche Abwehrsysteme durch vermehrt individuelle Ausbildung (Erhöhen der Durchschlagskraft im Rückraum und der Qualität beim Weiterspielen bzw. Entscheidungsverhalten)
- Teamgedanken weiterentwickeln (u.a. Geo-Training) und das Umschaltspiel verbessern (2. Beitragsteil)

## Vorbereitung 2014/2015

## Teil 1 (25.06. bis 27.07.2014)

## 1. Woche

Mi	25.06.	18:30	HUK	TE	
Do	26.06.	16:15	Stoche-Anlage	LT	
Fr	27.06.	17:00	HUK	TE	
Sa	28.06.	10:00	Veste	LT	
So	29.06.	09:45	Jugend-Zentrum	OA	

## 2. Woche

Mo	30.06.	09:30	Vita	KT	
		18:15	BGS	TE	
Di	01.07.	10:00	HUK	TE	
		17:15	BGS	LT/TE	
Mi	02.07.	09:30	Vita	KT	
		18:30	HUK	TE	
Do	03.07.	17:15	HUK	LT/TE	
Fr	04.07.	17:00	BGS	TE/SP	
Sa	05.07.	16:30	Nfbach	Fußball-SP	
So	06.07.				FREI

## 3. Woche

Mo	07.07.	09:30	Vita	KT	
		18:15	BGS	TE	
Di	08.07.	10:00	HUK	TE	
		17:15	HUK	LT/TE	
Mi	09.07.	09:30	Vita	KT	
		18:30	HUK	TE	
Do	10.07.	17:15	HUK	LT/TE	
Fr	11.07.	19:00	HUK	SP	
Sa	12.07.	11:00	Stoche-Anlage	LT	
So	13.07.				FREI

## 4. Woche

Mo	14.07.	09:30	Vita	KT	
		18:15	BGS	TE	
Di	15.07.	09:30	HUK	TE/TL	
Mi	16.07.			TL	
Do	17.07.			TL	
Fr	18.07.			TL	
Sa	19.07.			TL	
So	20.07.				FREI

## 5. Woche

Mo	21.07.	09:30	Vita	KT	
		18:15	BGS	TE	
Di	22.07.	10:00	BGS	TE	
		17:15	BGS	LT/TE	
Mi	23.07.				FREI
Do	24.07.				FREI
Fr	25.07.				FREI
Sa	26.07.				FREI
So	27.07.				FREI

## Teil 2 (28.07. bis 24.08.2014)

## 6. Woche

Mo	28.07.	09:30	Vita	KT	
		18:15	BGS	TE	
Di	29.07.	10:00	BGS	TE	
		17:15	BGS	LT/TE	
Mi	30.07.			SP	
Do	31.07.			SP	
Fr	01.08.			SP	
Sa	02.08.	10:00			
So	03.08.				FREI

## 7. Woche

Mo	04.08.	09:00	Vita	KT	
		18:30	Erlangen	SP	
Di	05.08.	09:30	HUK	TE/TL	
Mi	06.08.			TL/SP	
Do	07.08.			TL/SP	
Fr	08.08.			TL	
Sa	09.08.			TL	
So	10.08.				FREI

## 8. Woche

Mo	11.08.	09:30	Vita	KT	
		18:30	HUK	TE	
Di	12.08.	10:00	HUK	TE	
		18:30	HUK	TE	
Mi	13.08.	09:30	Vita	KT	
		18:30	HUK	TE	
Do	14.08.	18:30	HUK	TE	
Fr	15.08.	17:00	HUK	TE	
Sa	16.08.	(16:00)	HUK	SP	
So	17.08.				

## 9. Woche

Mo	18.08.	09:30	Vita	KT	
		18:15	BGS	TE	
Di	19.08.	10:00	HUK	TE	
		18:30	HUK	TE	
Mi	20.08.	09:30	Vita	KT	
		18:30	HUK	TE	
Do	21.08.	18:30	HUK	TE	
Fr	22.08.	17:00	HUK	TE	
Sa	23.08.	19:30	HUK	SP	
So	24.08.				FREI

## Legende:

LT = Lauftraining; KT = Krafttraining; SP = Spiel; TL = Trainingslager;  
TE = Trainingseinheit in der Halle; HUK = HUK-Coburg arena; BGS = alternative-Sporthalle; Vita = Vitadrom Coburg; Veste = Veste Coburg

## Zeitplan des Trainingslagers in Rotenburg

Zeitplan	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag	9:30 Uhr	8:30 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr
	Arena Training	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	11:45 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr
	Mittagessen Loreley Coburg	Training	Training	Training	Training
Mittag	Im Anschluss	12:45 Uhr	12:45 Uhr	12:45 Uhr	12:30 Uhr
	Abfahrt nach Rothenburg	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe	Mittagessen, anschließend Heimreise
	ca. 14:30 Uhr				
	Ankunft				
Nachmittag	16:00 Uhr	16:00 Uhr	15:30 Uhr	16:15 Uhr	
	Kaffeepause, Teambesprechung	Kaffeepause	Kaffeepause*	Kaffeepause	
	17:00 Uhr	18:00 Uhr	18:00 Uhr	17:00 Uhr	
	Training	Training	Training	Training	
		20:00 Uhr	19:30 Uhr		
	vs. TV Gelnhausen	vs. HSG Pohlheim			
Abend	19:45 Uhr	22:15 Uhr	21:45 Uhr	20:00 Uhr	
	Abendessen, an- schließend (Vi- deo-)Besprechung	Abendessen, Physiotherapie und Pflege	Abendessen, Physiotherapie und Pflege	Abendessen, Physiotherapie und Pflege	* Videorückblick TV Gelnhausen; Festle- gung von Schwerpunk- ten gegen Pohlheim

### Kaderzusammensetzung und Neuzugänge

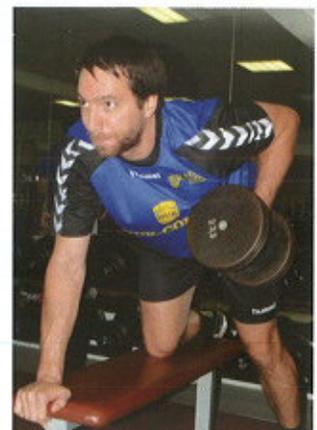
Der Zusammenstellung des Kaders für die neue Saison lagen folgende Überlegungen und Zielstellungen zugrunde: Das vorhandene Spielerpotenzial („Kern der Mannschaft“) sollte mit gesteigerten Trainingsumfängen und -intensitäten weiterentwickelt und dem höheren Niveau angepasst werden.

Die bestehende Mannschaft war bestens eingespielt – ein Pluspunkt, den wir uns dank geringer Fluktuation erhalten und durch wenige, aber hochwertige Neuzugänge gezielt optimieren konnten:

- Florian Billek: Als Spieler mit Erstliga-Erfahrung konnte er entscheidend zur Verbesserung unseres Umschaltspiels und einer Erhöhung der Variabilität im Positionsangriff beitragen. Als Außenspieler verfügt er über eine enorme Sprung- und Wurfkraft. Die gezielte Einbindung in Aktionen über den Rückraum sorgt dafür, dass wir für Gegner unberechenbarer sind.
- Matthias Gerlich: Nach dem verletzungsbedingten Ausfall von Philipp Barsties bestand akuter Handlungsbedarf auf der RL-Position. Neben seiner Persönlichkeit, die bei allen Neuverpflichtungen eine wichtige Rolle spielt, waren Gerlichs Wurfqualität aus größerer Distanz und sein Potenzial im 6:0-Abwehrsystem (welches aber erst durch harte und intensive Trainingsarbeit auf ein solides Niveau gebracht werden musste) ausschlaggebende Faktoren.

### Strukturen weiter professionalisieren

Eine wichtige Aufgabe bestand darin, auch die vorhandenen, gewachsenen Strukturen den Bedingungen der 2. Liga anzupassen. Das Gros der Spieler studiert oder ist berufstätig und spielte bis dato quasi nebenbei in der 3. Liga Handball, eine Kombination, die ab einem gewissen Leistungsniveau nicht mehr oder nur noch bedingt funktioniert. Die hiesige Wirtschaft unterstützt das Projekt 2. Liga dahingehend, dass sie die Nicht-Profispielern vormittags ein- bis zweimal pro Woche für das Training freistellt – ein Schritt, für den den Unternehmen unser Dank gebührt. Ein weiterer Punkt bestand in der Weiterentwicklung unseres Athletiktrainings in Zusammenarbeit mit dem Fitnesspartner vor Ort (Uwe Fink) und Martin Zawieja (s. S. 13 bis 15). Ergänzt wird dieses Programm durch ein einmal pro Woche (in der Regel montags) stattfindendes Verletzungsprophylaxetraining unter Regie von Holger Stummer. Die Vorzüge eines konsequenten Präventivtrainings liegen auf der Hand: So konnte die Anzahl der Verletzun-



gen reduziert und das Training durch die konstant hohe Teilnehmerzahl entsprechend effektiv durchgeführt werden. Darüber hinaus konnten wir die Belastungen während der Wettkampfphase gezielt steuern, Überlastungen vermeiden und den im Laufe einer Saison häufig zu beobachtenden Substanzverlust in Grenzen halten.

### Leistungsdiagnostik

Zweimal pro Jahr absolvieren die Spieler eine Laktatdiagnostik am Olympiastützpunkt Oberhof. Diese dient nur bedingt der Trainingssteuerung bzw. Überprüfung des aktuellen Leistungsstands des Spielers. Um die Ergebnisse kontinuierlich in den Trainingsprozess einfließen zu lassen, müssten Tests in kürzeren Abständen und entsprechend häufiger durchgeführt werden. In einer Liga mit 20 Mannschaften und 38 Spielen pro Saison, davon viele in kräftezehrenden „Englischen Wochen“ ist eine häufigere Durchführung der Tests aber nur bedingt möglich bzw. lässt die Sinnhaftigkeit aufgrund der sehr kurzen Regenerationsphasen fraglich erschei-

nen. Die Ergebnisse sind dennoch hilfreich, um die mittel- bis langfristige Entwicklung der Akteure verfolgen zu können.

### Flexibilität in der Abwehr steigern

Ein Hauptaugenmerk in der Vorbereitungsphase lag auf der 6:0-Abwehr, war dieses System doch einer der Erfolgsfaktoren in der Aufstiegssaison. Damit die höhere individuelle Qualität der Angreifer in der 2. Liga uns nicht vor unlösbare Probleme stellte, war es notwendig, die Spielweise unserer 6:0-Abwehr flexibler zu gestalten.

In der 3. Liga war es noch möglich, viele Spielsituationen (z. B. Sperren/Absetzen) eher defensiv und klassisch nach dem Prinzip „Übergeben/Übernehmen“ zu lösen – gepaart mit einer guten Kooperation zwischen Blockspieler(n) und Torwart. In der 2. Liga, das war uns von Anfang an bewusst, müssen wir das Augenmerk auf offensive Lösungsmöglichkeiten von Drucksituationen legen und die Antizipationsaufgaben der Außen- und Halbverteidiger verbessern. Erschwerend kam hinzu, dass wir, wie bereits eingangs er-

3

INFO

## Zeitplan des Trainingslagers in Esslingen

Zeitplan	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag	9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:30 Uhr
	Training im Vitadrom	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	11:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr
	Mittagessen bei Robert	Training	Training	Training	Training
Mittag	Im Anschluss	12:45 Uhr	12:45 Uhr	12:45 Uhr	13:00 Uhr
	Abfahrt nach Esslingen	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe	Mittagessen, anschließend Mittagsruhe	Mittagessen, anschließend Heimreise
	ca. 15:30 Uhr				
	Ankunft				
Nachmittag	17:00 Uhr	16:00 Uhr	16:00 Uhr	16:00 Uhr	
	Kaffeepause	Kaffeepause, anschließend	Kaffeepause	Kaffeepause	
	18:00 Uhr	Abfahrt nach Pforzheim	17:45 Uhr	17:00 Uhr	
	Training		Training	Training	
		19:30 Uhr	19:00 Uhr		
Abend		vs. Pforzheim	vs. HSG Konstanz		
	20:45 Uhr	22:30 Uhr	21:45 Uhr	20:00 Uhr	
	Abendessen, anschließend Teambesprechung*	Abendessen, Physiotherapie und Pflege	Abendessen, Physiotherapie und Pflege	Abendessen, Physiotherapie und Pflege	*Weiterentwicklung unserer Spielphilosophie (Schwerpunkt Angriff)

wähnt, mit Matthias Gerlich einen Spieler in unser Abwehrsystem integrieren mussten, der über wenig Erfahrung im Abwehrspiel verfügte und sich bislang zu sehr auf seine Größe und sein Blockverhalten verlassen hatte. Darüber hinaus haben wir die Palette der Abwehrkonzepte um eine offensive 3:2:1-Abwehr erweitert. Wichtig war bzw. ist, dass wir durch gezielte Modifikationen eine größere taktische Flexibilität (s. Info 5, S. 12) erreichen und auf die unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen der Angreifer gezielt taktisch reagieren können. Durch aktive Spielweisen sind wir zudem in der Lage, das Heft des Handelns in die Hand zu nehmen, um gezielt Druck auf die Angreifer auszuüben – eine wichtige Voraussetzung, um nach Ballgewinnen unsere Stärken im Umschaltspiel zur Geltung bringen zu können.

### Das Tempo kontinuierlich hoch halten

Ein wichtiger Bestandteil unserer Spielanlage ist das überfallartige Umschalten von Abwehr auf Angriff, um „leichte“ Tore über die erste oder zweite Welle bzw. (nach einem Gegentor) über die

schnelle Mitte zu erzielen und so eventuelle Nachteile im Positionsangriff gegenüber anderen Teams mit individuell überlegenen Akteuren zu umgehen. Durch die verbesserten athletischen Fähigkeiten sind wir mittlerweile in der Lage, das Tempo über die gesamte Spielzeit extrem hochzuhalten.

### Einordnung der Trainings- bzw. Zielgruppe

Die in diesem und im nächsten Beitragsteil vorgestellten Bausteine der Bereiche Teambuilding, Athletik, Abwehr und Tempospiel sind nicht eins zu eins auf einen beliebigen Leistungsbereich übertragbar. Die Zielgruppe bewegt sich im Rahmen der 1./2. und ambitionierten 3. Liga (mehrfaches tägliches Training). Profi- und Leistungssportler sind entsprechende Belastungen gewohnt, anders als Spieler des unteren/mittleren Leistungsbereichs (ab Oberliga abwärts). Teams mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können sich zwar an den vorgestellten Trainingsformen orientieren, sollten die Inhalte aber zielgruppengerecht den jeweiligen Voraussetzungen der Spieler anpassen.

## Der „sportliche Maßanzug“: Analyse - Bewertung - Umsetzung

### A. Bestandsaufnahme Angriff

#### 1. Relative Gewichtung der Angriffskomponenten

- Rückraum
- Außen
- Kreis

#### 2. Quote von Gegenstoß und 2. Welle

#### 3. Präferenzen für Positions- bzw. Laufspiel

#### 4. Gruppen- und mannschaftstaktische Analyse

- bisher praktizierte Konzeptionen bzw. Auslösehandlungen
- Verfügbarkeit von Linkshändern für RR (und ggf. für RA)
- ggf. Selektieren des Rechtshänderangebots

#### 5. Einzelspieler-Profile

- Bewertung der Positionsspezialisten
- Allrounder/Joker
- taktische Kompetenzen, praktizierte gruppen-/mannschaftstaktische Konzeptionen, Spielmacher, 'Exekutiv'-Spieler
- individuelle technische Fertigkeiten: 1 gegen 1-Durchbruchstärke, Wurfstärken, Anspiel-Variationen, 'Passkompetenz' des Torwarts, Gegenstoßpass-Spezialisten

#### 6. Auswertung

- Bewertung der Stärken
- Einschätzen der Steigerungspotenziale

#### 7. Entwicklung von Grundkonzepten

- Gegenstoß und Mannschafts-Gegenstoß (2. und 3. Welle)
- Auslösehandlungen im Positionsangriff gegen defensive und offensive Abwehrsysteme
- Varianten für Übergänge
- Überzahl-Konzept
- Unterzahl-Philosophie

#### 8. Definieren der Ziele und Prioritäten

- Festlegen der Aufwandsschwerpunkte
- Definieren von Lernzielen
- Zuordnung eines Zeitrahmens

### B. Bestandsaufnahme Abwehr

#### 1. Bisher praktizierte Abwehrsysteme

#### 2. Analyse und Abgleich

- mit bisherigen und
- künftig zur Verfügung stehenden Spielern

#### 3. Erstellen von Spielerprofilen

- Körpergröße
- Zweikampverhalten: Technik, Willenskraft
- Blockvermögen
- Stärken des Torwarts (gegen Würfe aus dem Rückraum, vom Kreis und von außen)
- taktische Fähigkeiten: Antizipationsvermögen, Orientierung im Raum
- Kommunikationsverhalten

#### 4. Entwicklung von Idealkonzept und Kontrastvariante

- 6 gegen 6
- 5 gegen 6
- Unterzahl (5 gegen 6)
- Überzahl (6 gegen 5)

#### 5. Prüfen und Bewerten der Umsetzungswiderstände unter Beachtung der Historie (ggf. Beteiligung tragender Spieler)

#### 6. Erstellen eines Umsetzungskonzepts

- inhaltliche Gliederung
- Rahmenzeitplan
- Kontroll-/Messpunkte

## Taktische Flexibilität im Abwehrspiel entwickeln

### Schritt für Schritt zur nächsten Entwicklungsstufe

Die 6:0-Abwehr ist unser bevorzugtes Abwehrsystem, mit dem wir bereits in der Drittliga-Saison – nachdem die entsprechenden Grundlagen gelegt waren – äußerst erfolgreich agiert haben.

#### Schritt 1: Klassische 6:0

Zu Beginn haben wir uns auf einen kompakt stehenden Abwehrverband mit eher defensiver Ausrichtung konzentriert. Das Hauptaugenmerk lag hier auf einer guten Kooperation zwischen blockendem Spieler und Torhüter, die beide einer klaren Aufgabenteilung folgen (Block- und Torwartecke; s. Abb. 1).

#### Schritt 2: Lösungen in der Kleingruppe erarbeiten

Auf Schritt 1 aufbauend haben wir dann begonnen, unterschiedliche Lösungen zweier benachbarter Abwehrpositionen (z. B. HL und IL) zu erarbeiten. Je nach Spielsituation und Kreisspielerposition sollten klare Absprachen zwischen den beiden Verteidigern bzgl. defensivem und offensivem Part getroffen werden. Darüber hinaus wurde das antizipative Verhalten der Halb- und Außenverteidiger verbessert, um mehr Druck auf den Angriff ausüben zu können.

#### Schritt 3: Flexibel und gegnerorientiert agieren

Die vorläufige und notwendige Endstufe der Entwicklung war die extrem gegnerorientierte Spielweise mit flexiblen Handlungsalternativen (je nach individuellen Fähigkeiten der Angreifer). Außerdem konnten wir so taktischen Auslösehandlungen auf unterschiedliche Art und Weise begegnen (z. B. „Übergeben/Übernehmen“ mit offensivem Innen- und defensivem Halbverteidiger oder, je nach Kreisspielerstellung, mit komplett offensiver Ausrichtung je eines Innen- und Halbverteidigers; s. Abb. 2 und 3).



Kooperation Block und Torwart gegen kleinere, eher wurfschwache Spieler



Übergeben/Übernehmen mit offensiver Stellung gegen den „Shooter“



Komplett offensive Ausrichtung gegen wurfgewaltige Rückraumspieler

## Langhanteltraining

## Schwerpunkt: Athletik

INFO 6

## Ausbildungsstufen

Basis-Kraftanforderung	Explosive Kraftanforderung	Spezielle Kraftanforderung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilität und hohe Muskelspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schnelle Öffnung großer Körperwinkel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Reizsetzung an Nerv-Muskelsystem</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximalkraftentwicklung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnellkraftentwicklung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrastmethode</li> <li>variables Krafttraining (reaktiv, konzentrisch, exzentrisch)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreuzheben</li> <li>Kniebeuge</li> <li>Bankdrücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umsetzen</li> <li>Reißen</li> <li>Ausstoßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreuzheben, Kniebeuge, Reißen, Umsetzen, Ausstoßen, Sprünge, Würfe, Sprints</li> </ul>

## Stellenwert des Krafttrainings im Handball

Die athletische Ausbildung der Spieler genießt im Trainingsprozess einen hohen Stellenwert. Dennoch wird häufig kontrovers diskutiert, wie das Krafttraining aussehen soll und welchen Anteil es im Vergleich zu den anderen Trainingsbausteinen (z. B. Technik- bzw. Taktiktraining) haben sollte. Hierbei stellt sich die Frage nach den handballspezifischen Kraftanforderungen. Das Krafttraining sollte komplex gestaltet werden und ein Zusammenspiel vieler Muskelgruppen gewährleisten (wie z. B. bei der Durchführung eines Torwurfs unterschiedliche Muskelpartien beteiligt sind). Das bedeutet: Nicht ein isoliertes eingelenkiges Krafttraining bringt uns in unserer Sportart weiter, sondern z. B. ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit Langhantelübungen. In diesem Zusammenhang wurde mit Martin Zawieja (ehemaliger Athletiktrainer der DHB-Auswahl) ein ausgewiesener Fachmann verpflichtet. Ein solches Training ermöglicht mit relativ geringem zeitlichem Aufwand, die gezielte Beanspruchung vieler Muskelgruppen. Die häufig geäußerte Kritik, dass Langhanteltraining zu einer erhöhten Verletzungsgefahr durch Überlastung führt und eine unerwünschte Körpergewichtszunahme durch Muskelmasse hervorruft, ist nach unseren Erfahrungen gegenstandslos.

## Grundlagen in der Saison 2013/2014

Die Aufgabe für Chef- (Jan Gorr) und Athletiktrainer (Martin Zawieja) bestand zu Beginn darin, einen gemeinsamen und effizienten Weg zur Gestaltung des Athletik- und Krafttrainings für den dama-

ligen Drittligisten HSC 2000 Coburg zu finden. Das Training sollte einen hohen Übertrag auf die sportartspezifischen Leistungen garantieren. Die Rahmenbedingungen sahen wie folgt aus:

- keine Profispieler und maximal eine Trainingseinheit pro Tag
- fehlende Ausstattung
- ausgebildete Athletiktrainer zeitweise vor Ort verfügbar
- fehlende oder mangelhafte Ausbildung der Spieler im Athletik- und Langhanteltraining

Dies hatte zur Folge, dass wir uns für eine langfristige Zusammenarbeit mit Ausbildungs- und Entwicklungsetappen entschieden haben (s. Info 6). Im Rahmen der Vorbereitung auf die Saison 2013/2014 wurde das Lernphasenmodell Langhanteltraining (Thomas/Zawieja 2013) zum Einstieg gewählt, um eine fundierte Basis zu legen, die zum einen eine zeitnahe Kraftentwicklung in den Maximalkraftübungen und zum anderen eine hochwertige koordinative Schnellkraftentwicklung in den olympischen Hebetechiken gewährleisten sollte (s. Info 7). In dieser Phase war es trotz der Ausbildungssituation besonders wichtig, fortlaufend einen Bezug (Übertragsleistungen) zum handballspezifischen Training aufrechtzuerhalten. Wir mussten also einen Kompromiss eingehen, in dem sowohl der Ausbildungs- und Anpassungszeitraum akzeptiert wurde und dennoch positive Ergebnisse erzielt werden konnten. Im Verlauf der Saison 2013/2014 konnten die in Info 8 aufgeführten Ausbildungsziele und Zuwachsraten verzeichnet werden. In der Auswertung und Beurteilung wurde deutlich, dass die geforderte Leistungssteigerung mit dem einhergehenden Übertrag er-

INFO 7

## Struktur der Krafttrainingseinheit

## Dauer und Belastungsdichte

nicht länger als 60 min • 4 Durchgänge mit 3 bis 10 Wiederholungen je Übung • Intensitäten individuell anpassen

## Auswahl der Trainingsübungen

## Lernphase 1

Reißkniebeuge • Kreuzheben • Kniebeuge hinten  
Kniebeuge vorn • Kraftdrücken • Überzüge

## Lernphase 2

Zug aus dem Hang • Kraftumsetzen • Umgruppieren eng  
Standstoßen • Rotation mit der Langhantel • Hantelrollen

## Langhanteltraining

8

INFO

## Zuwachsraten und Ausbildungsziele Saison (2013/2014)

Ausbildungsziel/ Zuwachs	Kreuzheben	Kniebeuge	Umsetzen	Spezielle Kraft, Rotation, Überzüge, Rumpftaining
Start der Vorbereitung 2013/2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>unter Körpergewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>unter Körpergewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Bewegungsstruktur, keine Beschleunigung, kein Bremsverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine stabilen Bewegungsausführungen</li> <li>kein Volumen mit adäquaten Gewichten</li> </ul>
Ende der Saison 2013/2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>das 1,5-fache des Körpergewichts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>das 3-fache des Körpergewichts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schnellkräftige Öffnung in Knie- und Hüftgelenk;</li> <li>gute Bremsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stabile Bewegungsausführung mit 10 Wiederholungen</li> <li>Serientraining mit Zusatzlasten bis zu 50% des Körpergewichts</li> </ul>

reicht wurde. Das Training wurde zweimal wöchentlich absolviert, zeitliche Unterbrechungen ergaben sich ggf. durch Spielverlegungen bzw. durch „Englische Wochen“. Somit konnten längere Pausen vermieden und das Langhanteltraining unter Anwendung der in Info 9 aufgeführten Trainingsmethoden kontinuierlich durchgeführt werden. Besonders die „Kontrast-/Komplexmethode“ fand bei den Spielern großen Anklang (Motivation), wurde hier der Bezug zwischen Krafttraining mit der Langhantel und Übertrag auf den handballspezifischen Part transparent. Besonders auffällig und somit motivationssteigernd (für die Spieler) waren die Verbesserungen bei Antrittsgeschwindigkeit, Sprunghöhe und Ganzkörperstabilität. Dennoch wurden nicht alle Ziele zu 100 Prozent erreicht. Aus Sicht des Athletiktrainers waren folgende Reserven erkennbar:

- individuelle Maximalkraftentwicklung
- weiterer Abbau von Beweglichkeitsdefiziten
- Reduzierung verletzungsbedingter Pausen im Saisonverlauf (im Wettkampf)

### Das athletische Niveau den Anforderungen der 2. Liga anpassen

Nach dem Aufstieg ist vor der Saison – die logische Konsequenz war eine deutlich spürbare Qualitätssteigerung im athletischen Bereich. Neben individualisierten Trainingsplänen wurden folgende Zielstellungen formuliert:

- Steigerung von Umfang und Intensität der Langhantelübungen
- Einbau weiterer Trainingsmethoden, um einen optimalen Reizwechsel zu gewährleisten
- kurze gezielte athletische Vorbereitung auf die Rückrunde
- Alternativprogramm für „Englische Wochen“
- Integration der neuen Spieler
- gezielter Aufbau einer Periodisierung

Der Spielplan (2. Liga mit 20 Teams und 38 Saisonspielen) und die damit verbundenen Einschränkungen (kurze Vorbereitungszeit, zahlreiche „Englische Wochen“, kurze Regenerationszeit usw.) zwangen uns, die Vorbereitungsphase „forscher“ anzugehen. Keine leichte Aufgabe, standen direkt zu Saisonbeginn doch etliche schwere und richtungsweisende Spiele (zum Teil gegen direkte Konkurrenten um den Klassenverbleib) an.

Die positive tabellarische Entwicklung im Laufe der Hinrunde erlaubte uns, die zuvor gemeinsam festgelegte Periodisierung entsprechend umzusetzen (s. Info 10). Eine abschließende Bewertung der Saison 2014/2015 kann zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht vorgenommen werden (das letzte Saisonspiel ist erst für Anfang bzw. Mitte Juni terminiert), aber bereits zu diesem Zeitpunkt ist im Vergleich zur Vorsaison eine deutliche Verbesserung des athletischen Niveaus (analog zu den gestiegenen Anforderungen an die 2. Liga) erkennbar.

9

INFO

## Trainingsmethoden in der Anwendung (Saison 2013/2014)

Trainingsmethode	Zielstellung
Erlernen der Langhantelübungen (handballspezifische Kraft und Maximalkraftmethode)	Qualitätsverbesserung in der Schnellkraft, Muskelaufbau, spezifische Kraftentwicklung
IK-Methode (Ausprägung), spezielle Schnellkraft (Sprung)	verbesserte neuronale Ansteuerung
Schnellkraftphase Langhantel, Schnellkraft Sprung und Wurf	Übertrag auf das handballspezifische Training
Kontrast-/Komplexmethode	Verbindung von Kraftübungen mit der Langhantel und der unmittelbaren Umsetzung auf Sprint/Sprung und Wurf

Schwerpunkt: **Athletik****Periodisierung Hinrunde (Saison 2014/2015)**

Trainingsmethode und Trainingsinhalte	Zeitraum	Zielstellung
Hypertrophie und intramuskuläre Koordination	4 Wochen	Verbesserung der Basiskraft
Variables Krafttraining I (Kontrastmethode und submaximales Krafttraining)	6 Wochen	Übertrag auf handballspezifische Athletik
Variables Krafttraining II (Minutentraining und Maximalkrafttraining)	12 Wochen	Kraftausdauer und Erinnerungsreize setzen (Kraftabfall verhindern)
Kraftaufbau Rückrunde	4 Wochen	Kraftreserve für die Rückrunde aufbauen
Pause	2 Wochen	Regeneration vor dem Saisonstart und nach der Hinrunde (Belohnung)

**Ein kurzer Ausblick**

Aufwand und Ertrag sollten stets im Einklang stehen. Betrachtet man die bisherige Entwicklung des HSC 2000 Coburg sowie die perspektivische Weiterentwicklung des Projekts (ggf. mit dem Ziel Bundesliga), ist eine weitere Leistungssteigerung nur mit einem weiter erhöhten Aufwand und einer zunehmenden Professionalisierung des Umfelds zu realisieren. Daraus ergibt sich folgende Ausrichtung für die Saison 2015/2016:

- Individualisierung und positionsspezifisches Athletiktraining
- Regenerationsphasen (Athletik vor- und Handball nachmittags)
- Erhöhung der Trainingseinheiten in der Vorbereitungsphase
- Aufbau und Kontrolle einer gezielten Leistungsdiagnostik
- Einsatz eines Athletiktrainers für jede Trainingseinheit

Besonders der letzte Punkt ist in Deutschland noch sehr unterrepräsentiert. Betrachtet man in diesem Zusammenhang z. B. die

amerikanische Auffassung und die dortigen Verhältnisse (hauptamtliche Athletiktrainer sind an der Tagesordnung), so ist ein gezieltes athletisches Training ohne entsprechenden Spezialisten undenkbar. Der HSC 2000 Coburg hat mit der Kooperation einen neuen Weg eingeschlagen und wird diesen im Zuge der Professionalisierung sowohl im Klub als auch in dessen Umfeld erweitern (gezieltes Kraft- und Athletiktraining mit der Langhantel bereits im Jugendbereich), um so eine Basis für die Zukunft zu legen.

**Anmerkung der Redaktion**

Das Kraft- und Athletiktraining mit der Langhantel ist in *handballtraining* seit jeher ein wichtiges Thema. Die in Info 11 aufgeführten Veröffentlichungen bieten eine umfassende Orientierung rund um das Thema Langhanteltraining vom Anfänger im Kinder- und Jugend- bis hin zum Profispieler im Seniorenbereich.

**Im Überblick: Alles zum Thema Langhanteltraining****Beiträge in *handballtraining***

- **2004: Martin Heuberger und Martin Zawieja**  
– Krafttraining mit der Langhantel (*ht 8/2004*, S. 14 ff.)
- **2013/2014: Martin Zawieja\***  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 1 (*ht 8/2013*, S. 6 ff.)  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 2 (*ht 9+10/2013*, S. 74 ff.)  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 3 (*ht 11/2013*, S. 40 ff.)  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 4 (*ht 12/2013*, S. 6 ff.)  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 5 (*ht 1/2014*, S. 38 ff.)  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 6 (*ht 2/2014*, S. 38 ff.)  
– Das Athletikkonzept des DHB Teil 7 (*ht 3/2014*, S. 38 ff.)

Schwerpunkt: **Trainingsmittel, Trainingsprinzipien, Trainingsgestaltung**

Schwerpunkt: **Athletiktraining während der ersten Wochen der Spielzeit**

Schwerpunkt: **Athletiktraining im Verlauf der Hinrunde – „Englische Wochen“**

Schwerpunkt: **Nach der Hinrunde: Die spielfreie Zeit für den athletischen Neuaufbau nutzen**

Schwerpunkt: **Test zur Überprüfung von Beweglichkeit und Stabilität**

Schwerpunkt: **Nach der Winterpause: Der Start in die Rückrunde**

Schwerpunkt: **Die zweite Hälfte der Rückrunde**

**Buchpublikationen**

- Zawieja, Martin/Oltmann, Klaus: *Kinder lernen Krafttraining*. Münster: Philippka-Sportverlag. 1. Auflage 2011
- Zawieja, Martin: *Leistungsreserve Hanteltraining*. Münster: Philippka-Sportverlag. 2. Auflage 2013

**DVDs**

- Zawieja, Martin. (2011). *Kinder lernen Krafttraining* (DVD). Münster: Philippka-Sportverlag
- Dr. Andreas Schlumberger, Martin Zawieja, Karen Hajduk. (2011). *Die Athletik-DVD* (DVD). Münster: Philippka-Sportverlag

**Weitere Infos**

- [www.langhantelathletik.de](http://www.langhantelathletik.de)

\* in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der „Arbeitsgruppe Athletik des Deutschen Handballbundes“, Christian Thomas, Daniel Bukac und Thorsten Ribbecke

## Beispielhafte Trainingseinheit

**INFO** 12

### Zu dieser Trainingseinheit Vorbemerkungen

Die Offensive gewinnt Spiele, die Defensive Meisterschaften ein Grundgesetz, den wir nicht nur in der erfolgreichen Aufstiegssaison (von der 3. in die 2. Liga) praktiziert haben, sondern uns auch für die Zukunft zu eigen machen wollen. Um die Spieler optimal auf die Anforderungen der 2. Liga, besonders

auf die deutlich höhere Qualität der Angreifer, vorzubereiten, sind gezielte Modifikationen im Abwehrspiel (s. S. 12) unvermeidlich. Dazu zählen neben einer klassisch defensiven Ausrichtung vor allem flexible und gegnerorientierte Spielweisen der 6:0-Abwehr. Die folgende Trainingseinheit zeigt exemplarisch auf, wie Sie bereits im erweiterten Aufwärmteil abwehrtypische Bewegungen mit athletischen und koordinativen

Komponenten kombinieren können (s. S. 16 und 17). Der zweite Schwerpunkt liegt auf der individuellen Abweherschulung von Innen- und Halbverteidigern in spielnahen Abläufen (s. S. 18 bis 21). Darüber hinaus liegt der Fokus erst auf Kooperationsleistungen benachbarter Positionen und im Anschluss auf dem Zusammenspiel von Ballseite und ballferner Seite (s. S. 22 bis 25).

**ÜBUNG** 1

### Treppenläufe

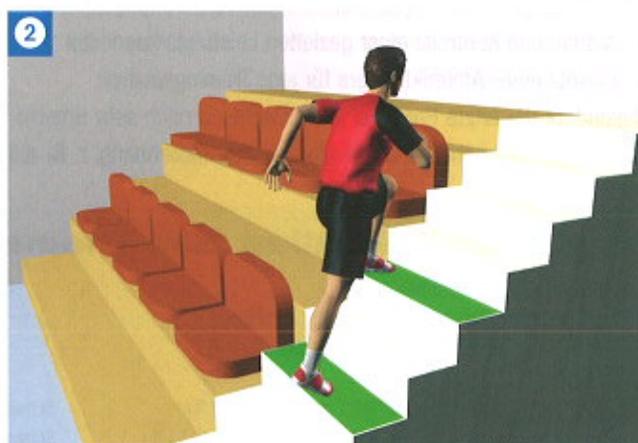
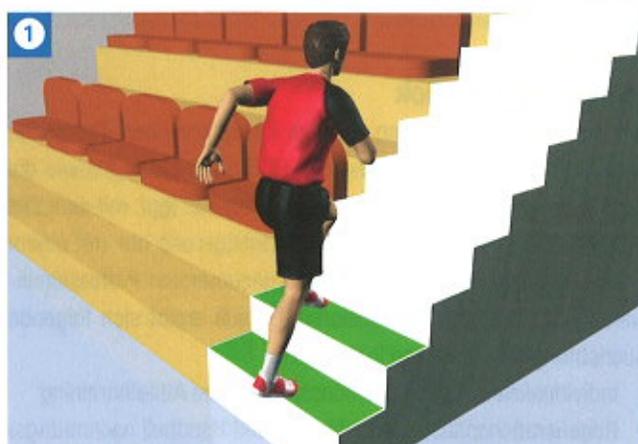
#### Organisation und Ablauf

Viele Sporthalle verfügen – wie auch die HUK-Coburg arena – über mehrere Treppenaufgänge, die hier für ein gezieltes Aufwärmtraining genutzt werden. Die Spieler verteilen sich in Vierer- (Fünfer- oder Sechser-)Gruppen an die Treppen und führen Treppenläufe (je zwei Durchgänge) durch. Der Trainer gibt Schrittfolgen bzw. -längen vor:

- vorwärts; ein Fußkontakt pro Treppenstufe (s. Abb. 1)
- vorwärts; zwei Fußkontakte pro Treppenstufe
- vorwärts; ein Fußkontakt pro jede zweite Treppenstufe (s. Abb. 2)
- vorwärts; zwei Fußkontakte pro jede zweite Treppenstufe
- seitwärts; ein Fußkontakt pro Treppenstufe
- seitwärts; zwei Fußkontakte pro Treppenstufe usw.

#### Hinweise

- Treppenläufe sind ein probates Mittel, um die Spieler athletisch und koordinativ zu fordern. Zudem können über unterschiedliche Schrittlängen spielnahe Situationen simuliert werden, in denen die Verteidiger unterschiedliche Distanzen (in verschiedene Richtungen) zu den Angreifern schnell überwinden müssen.
- Die Belastung kann dabei u.a. über die Zahl der Spieler pro Gruppe und der zu überwindenden Stufenzahl gesteuert werden.



ANZEIGE

## Grundschnelligkeit verbessern



### Einfach zu schnellen Beinen

Schnelligkeit ist komplexer strukturiert, als es scheint. Mit einigen geradlinigen Sprints zur Verbesserung ist es deshalb nicht getan. Diese Broschüre fasst den aktuellen Kenntnisstand anwendungsorientiert zusammen und empfiehlt sinnvolle Belastungsgestaltungen. Den Schwerpunkt bilden aber zahlreiche Übungsformen zu allen Schnelligkeitsanteilen. Jeder Trainer, jeder Sportler kann aus diesem Fundus schöpfen und ein variantenreiches, zugleich zielgerichtetes Training zusammenstellen.

64 Seiten • 12,80 €



### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per E-Mail: buchversand@philippka.de

Weitere Infos auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

## Schwerpunkt: Abwehr

## Abwehraufgaben und Athletik kombinieren 2

### Organisation

Die Spieler bilden zwei Gruppen à fünf Spieler, bestehend aus je zwei Anspielern (A, B) und drei Aktiven (C, D und E). C und D stehen A und E steht B gegenüber (s. Abb. 1).

### Ablauf

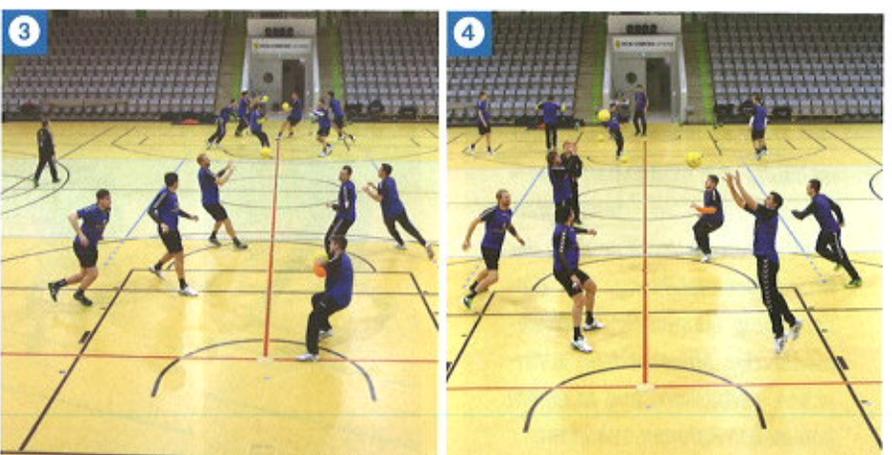
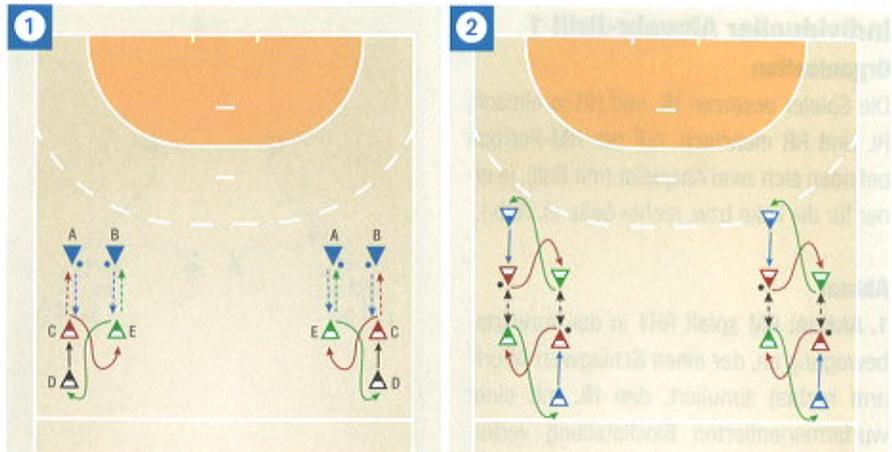
C läuft an, springt ab, bekommt den Ball von A zugespielt und passt ihn direkt (noch in der Luft) zurück. Nach der Landung (Startsignal für B und E) läuft C in Form einer „halben Acht“ auf die Position von E und absolviert den Ablauf mit B. Anschließend komplettiert C läuferisch die „Acht“, steht wieder auf der Ausgangsposition und startet die nächste Runde. C, D und E müssen den Achterlauf und die Doppelpässe so timen, dass ein kontinuierlicher Ablauf gewährleistet ist (s. Bilder 1A und 1B).

### Variationen

- Zwei Gruppen à sechs Spieler bilden, diese wiederum in zwei Dreiergruppen splitten. Den „Achterlauf“ jeweils auf ihrer Seite durchführen und dabei permanent Pässe spielen (s. Abb. 2; Bild 2).
- wie zuvor; dabei mit Medizinbällen Druckpässe ausführen (Wichtig: Arme dürfen nicht durchschlagen; s. Bild 3)
- wie zuvor; anstelle der Druckpässe mit „Kempa-Anspielen“ agieren (Wichtig: den Medizinball stets in der Luft fangen und passen; s. Bild 4)

### Hinweise

Diese komplexe Übungsform vereint mehrere Schwerpunkte (Abwehr, Umschalten und Athletik). Typische Abwehrbewegungen (z. B. offensiv heraustreten, diagonales Einsinken, Blocksprünge usw.) unter höchstem Tempo in unterschiedlichen Räumen gepart mit Ballarbeit (mit dem Medizinball höherer athletischer Anteil) durchzuführen, stellt enorm hohe Anforderungen an die Spieler und bereitet sie so optimal auf die folgenden Abwehraufgaben vor.



## Beispielhafte Trainingseinheit

### Individueller Abwehr-Drill 1

#### Organisation

Die Spieler besetzen HL und HR je einfach, RL und RR mehrfach. Auf der RM-Position befinden sich zwei Anspieler (mit Ball), je einer für die linke bzw. rechte Seite (s. Abb.).

#### Ablauf

**1. Aktion:** RM spielt RR1 in der Vorwärtsbewegung an, der einen Schlagwurf (Wurfarm rechts) simuliert, den HL mit einer wurfarmorientierten Blockstellung verteidigt (s. Bilder 1 und 2). Anschließend spielt RR1 den Ball zurück zum Anspieler und stellt sich hinter RR3 wieder an. HL sinkt diagonal Richtung Ballhalter zurück.

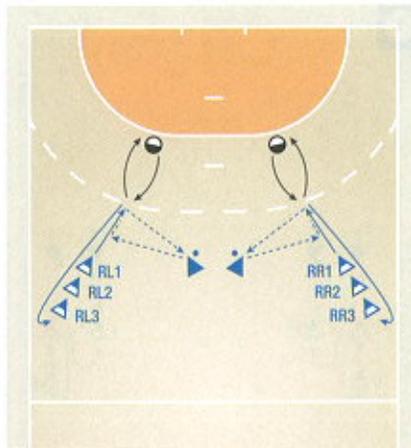
**2. Aktion:** HL tritt offensiv heraus und nimmt eine wurfarmorientierte Blockstellung gegen RR2 ein, der nach Zuspield vom Anspieler einen Schlagwurf simuliert (Wurfarm links; s. Bild 3).

**3. Aktion:** wie zuvor; anstelle des Blockverhaltens eine Zweikampfsituation („Überzieher“) gegen RR3 simulieren (Wurfarm rechts; s. Bild 4)

**4. Aktion:** wie zuvor; eine Zweikampfsituation („Überzieher“) gegen einen Linkshänder simulieren (s. Bild 5)

**5. Aktion:** Wie zuvor; aber HL muss, aus der defensiven Position kommend, eine dynamische 1 gegen 1-Situation zur Spielfeldmitte verteidigen (s. Bilder 6 und 7).

**6. Aktion:** Wie zuvor; aber HL muss eine 1 gegen 1-Situation („Überzieher“) nach außen mit anschließendem Abdreher und Durchbruchversuch zur Spielfeldmitte verteidigen (s. Bilder 8 bis 11).



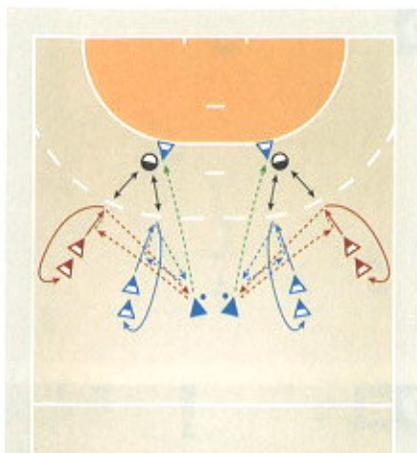
### ► Kommentar

#### Grundlagen wiederholen

„Im Training und im Wettkampf, ist häufig eine mangelhafte Zweikampfführung zu beobachten, nicht selten ein Versäumnis in der Grundlagenausbildung. Mit dieser Übung können Sie Basiselemente der Abwehrarbeit auffrischen, verbessern und in einem komplexen Rahmen trainieren.“

## Schwerpunkt: Abwehr

## ÜBUNG 4

**Individueller Abwehr-Drill 2****Organisation**

Die Spieler besetzen HL, HR, KL und KR je einfach, RL und RR mit jeweils zwei Spielerpaaren (außen und innen). Auf der RM-Position befinden sich zwei Anspieler, je einer für die linke bzw. rechte Seite (s. Abb.).

**Ablauf**

**1. Aktion:** RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RR1 (außen), HL schirmt zunächst KR ab, um dann offensiv gegen RR1 (außen) herauszutreten und eine 1 gegen 1-Situation nach außen zu verteidigen. Anschließend spielt RR1 (außen) den Ball zu RM und HL sinkt gleichzeitig diagonal zurück, um KR wieder abzuschirmen (s. Bild 1).

**2. Aktion:** RR1 (innen) erhält den Ball von RM und simuliert eine 1 gegen 1-Situation gegen den offensiv heraustretenden HL zur Spielfeldmitte. Anschließend spielt RR1 (innen) den Ball zurück zu RM und HL sinkt zu KR zurück (s. Bilder 2 und 3).

**3./4. Aktion:** RR2 (außen) erhält den Ball von RM, leitet mit einer 1 gegen 1-Situation zur Spielfeldmitte gegen den offensiv heraustretenden HL eine Kreuzbewegung mit RR2 (innen) ein, die HL nach dem „Übergeben/Übernehmen“-Prinzip lösen soll (s. Bilder 4 bis 6). Anschließend spielt RR2 (innen) den Ball zu RM, der sofort versucht, KR anzuspielen, was HL durch gute Bein- und Armarbeit und kämpferischen Einsatz beim diagonalen Einsinken verhindern soll (s. Bild 7).



## Beispielhafte Trainingseinheit

### Individueller Abwehr-Drill 3

#### Organisation

Die Spieler besetzen in einer Spielfeldhälfte HM, RL, RR und RM (mit Ball) einfach (s. Abb. 1).

#### Ablauf

**1. Aktion:** RM spielt einen Doppelpass mit RR und leitet mit einer 1 gegen 1-Situation zur Wurfarmgegensseite gegen den offensiv agierenden HM eine Kreuzbewegung mit dem bogenförmig zur Mitte anlaufenden RL ein (s. Bild 1A).

**2. Aktion:** HM schiebt RM zur Seite weg („übergeben“), ohne sich zu weit aus dem Zentrum zu entfernen und orientiert sich zum kreuzenden RL („übernehmen“; s. Bild 1B).

**3./4. Aktion:** RL passt den Ball aus einer torgefährlichen Sprungwurfauslage zu RR, HM agiert zeitgleich mit einem Blocksprung (zur Wurfhand des Werfers orientiert) mit anschließendem diagonalem Einrücken Richtung Ballhalter (s. Bilder 1C und 1D).

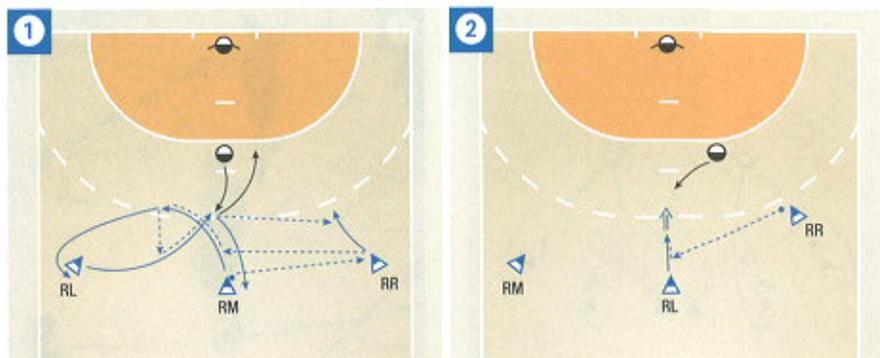
**5. Aktion:** RR spielt den Ball zum nach einer Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung torgefährlich anstoßenden RL (jetzt auf der RM-Position), der mit Schlagwurf gegen den blockenden HM (zur Wurfhand des Werfers orientiert) abschließt (s. Abb. 2 und Bild 1E).

#### Variationen

- wie zuvor; anstelle des Blocksprungs eine Sprungwurfannahme ausführen (3. Aktion; s. Bild 2A) und abschließend offensiv gegen einen Sprungwurf blocken (5. Aktion; s. Bild 2B)
- wie zuvor; die letzte Aktion mit einer 1 gegen 1-Situation abschließen (s. Bild 3)
- wie zuvor; zusätzlich durch vor- bzw. zwischengeschaltete athletische Aufgaben (z. B. Liegestütz, Hocksprung, kurzer Antritt) die Intensität steigern

#### Hinweis

Der Trainer sollte Fehler der Abwehrspieler sofort korrigieren und ggf. die Situation kurz anhalten („einfrieren“), den Fehler ansprechen, Lösungsmöglichkeiten aufzeigen und diese umsetzen lassen.



## Schwerpunkt: Abwehr

## Individueller Abwehr-Drill 4

## Organisation

Die Spieler besetzen in einer Spielfeldhälfte HM, KM, RL, RR und RM (mit Ball) einfach (s. Abb.).

## Ablauf

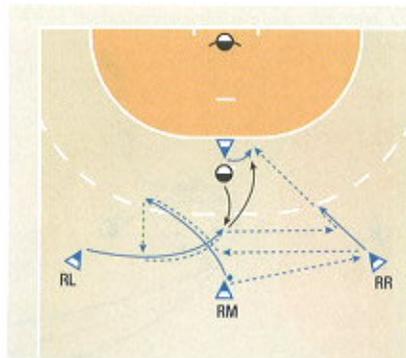
**1./2. Aktion:** wie in Übung 5 (s. Bilder 1A und 1B)

**3. Aktion:** RL passt den Ball aus einer torgefährlichen Sprungwurfauslage zu RR, HM agiert zeitgleich mit einem Blocksprung (zur Wurfhand des Werfers orientiert), KM dreht sich mit dem Rücken zu HM und nimmt so eine Sperrstellung („Rückensperre“) gegen HM ein (s. Bild 1C).

**4. Aktion:** HM versucht, nach der Landung so schnell wie möglich um KM (in Sperrstellung) herumzulaufen, um das Anspiel von RR zu KM zu verteidigen (s. Bilder 1D bis 1F).

## Hinweise

- Bei der Sperre durch den Kreisspieler unbedingt auf eine regelgerechte Ausführung achten. Die Einnahme der Sperrstellung, das Verhalten in und das Herauslösen aus der Sperre müssen immer passiv gegenüber dem Abwehrspieler erfolgen und nicht – wie in der Fehlerbildreihe deutlich zu sehen – mit aktivem Einsatz von Rumpf, Armen, Beinen und Füßen (s. Fehlerbilder 1 bis 3).
- Die Intensität kann für den Abwehrspieler z. B. dadurch gezielt erhöht werden, dass der Kreisspieler die Zweikampfintensität beim Positionskampf steigert und das Umlaufen und Abfangen des Balls durch den Abwehrspieler erschwert.



## ▶ Kommentar

## Abwehraufgaben automatisieren

„Die Übungen 3 und 4 sind so konzipiert, dass die Spieler viele individuelle, positionsspezifische und spielnahe Abwehraufgaben in kurzer Abfolge durchführen („automatisieren“).“



## Fehlerbildreihe: Falsche Sperrstellung



## Beispielhafte Trainingseinheit

### ÜBUNG 7

#### Zweikampf und Umschalten mit Rollentausch

##### Organisation

Die Spieler bilden Zweiergruppen, je ein Spieler auf der RM-Position (mit Ball) und der RR-/RL-Position. Die anderen Gruppen warten links und rechts neben dem Spielfeld. TW1 und TW2 besetzen jeweils ein Tor (s. Abb.).

##### Ablauf

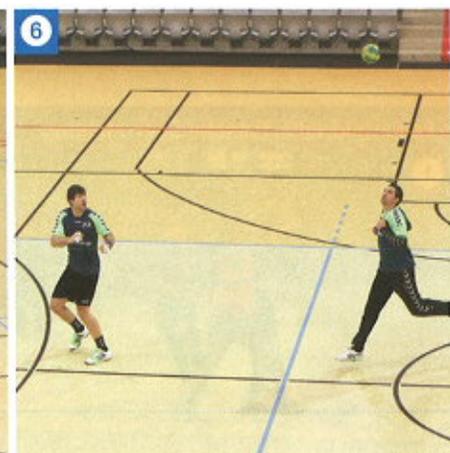
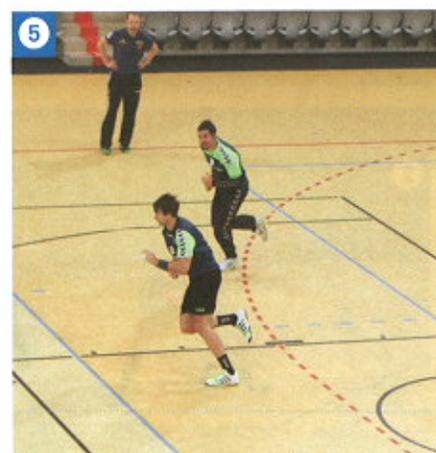
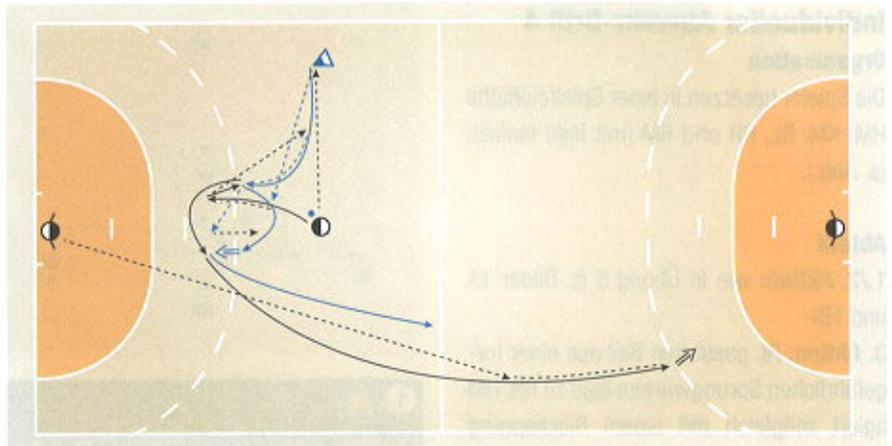
**1. Aktion:** RM spielt einen Pass zu RR, leitet mit dem Rückpass eine Kreuzbewegung mit RR sowie eine anschließende Zweikampfsituation ein (s. Bilder 1 und 2).

**2. Aktion:** Nach einem erneuten Doppelpass (RR hat den Ball), schließt RR gegen den blockenden HM (vorher RM) mit Schlag- oder Sprungwurf auf das Tor von TW1 ab (s. Bilder 3 und 4).

**3. Aktion:** HM (jetzt Angreifer) schaltet sofort in den Gegenstoß um, RR (jetzt Verteidiger) verfolgt ihn und versucht, den Langpass von TW1 auf HM zu verhindern. Gelingt dies nicht, schließt HM auf das andere Tor gegen TW2 ab (s. Bilder 5 und 6).

##### Variationen

- Zweikampf und Gegenstoß in der 2 gegen 2-Situation ausspielen
- athletische oder koordinative Zusatzaufgaben vor-, zwischen- oder nachschalten (z. B. Burpees oder Wechselsprünge)

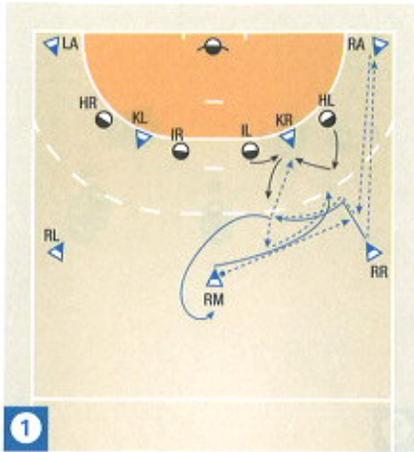


### ► Kommentar

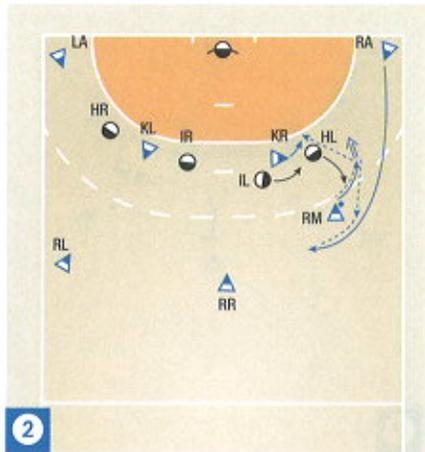
#### Motivation durch Rollentausch

„Der Aufgabenwechsel spielt eine entscheidende Rolle bei der Fortsetzung der Übung (ebenso in der Wettkampfsituation), um Motivation und Intensität gleichermaßen hochzuhalten und die Umschaltfähigkeit von Angriff auf Abwehr bzw. von Abwehr auf Angriff zu schulen.“

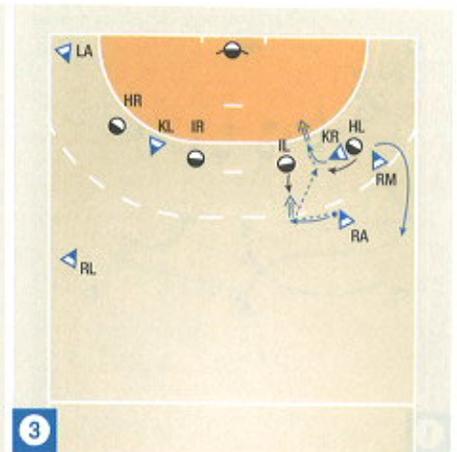
## Schwerpunkt: Abwehr



1



2



3

### Abwehrkooperation: IL/IR und HL/HR

#### Organisation und Ablauf

Die Spieler besetzen im Angriff LA, RL, KL und KR einfach, RL, RR und RM (mit Ball) mehrfach und in der Abwehr HL, HR, IL und IR einfach (s. Abb. 1). RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RR, der zunächst geradlinig Richtung HL anstößt und dann mit einem Prellmove (Tempowechsel) zur Spielfeldmitte versucht, IL zu binden. Dabei hat er die Möglichkeit, mit Torwurf abzuschließen (bei defensivem Abwehrverhalten von IL), KR anzuspielen (bei offensivem IL) oder den hinter ihm kreuzenden RM anzuspielen (s. Abb. 1). RM wiederum hat die Optionen, mit Torwurf abzuschließen (gegen defensiven HL), KR anzuspielen (bei offensivem HL) oder den hinter ihm kreuzenden RA anzuspielen (s. Abb. 2), der seinerseits mit Torwurf (gegen defensiven IL) oder mit Anspiel zu KR abschließt (bei offensivem IL; s. Abb. 3).

#### Hinweise

Typische Fehler zwischen Halb- und Innenverteidigern vermeiden. Dazu zählen u. a.:

- Problem Übergeben/-nehmen (s. Bild 1),
- Passivität gegen den Ballhalter und im Positionskampf mit dem Kreisspieler (nach Möglichkeit umlaufen und davor stehen; s. Bild 2),
- Keine klare Zuordnung aufgrund mangelnder Kommunikation (s. Bilder 3 und 4). Dafür sollten Absprachen mit flexiblen Lösungen erarbeitet und je nach individuellen Voraussetzungen der Angreifer angewendet werden (s. Bilder 5 und 6).

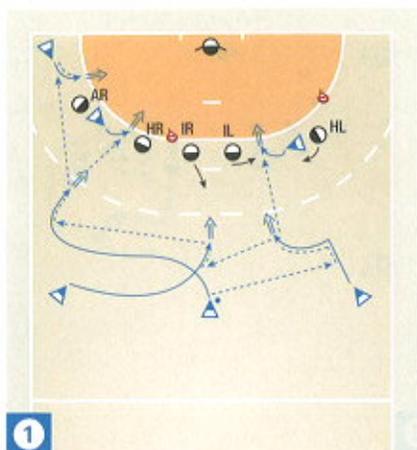
#### Typische Fehlerquellen



#### Lösungsmöglichkeiten



## Beispielhafte Trainingseinheit



1

### Abwehrkooperation: Ballseite und ballferne Seite

#### Organisation

Die Spieler besetzen im Angriff LA, RL, RM, RR, KL (steht zwischen AR und HR) und KR (steht zwischen HL und IL) und in der Abwehr alle Positionen bis auf die AL je einfach. Das Spielfeld wird durch zwei Hütchen begrenzt und in zwei Aktionsräume (Ballseite und ballferne Seite) aufgeteilt (s. Abb. 1).

#### Grundablauf

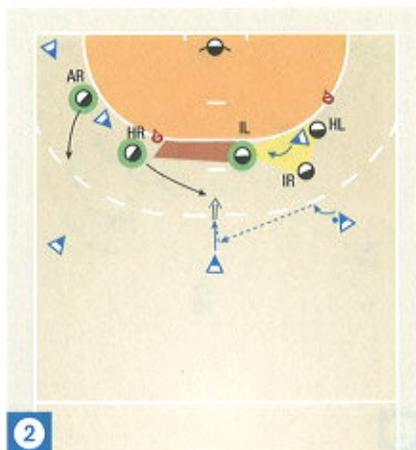
**1. Aktion:** RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RR; anschließend kreuzen RL und RM ohne Ball (s. Abb. 1).

**2. Aktion:** RR stößt zunächst geradlinig Richtung HL, um dann mit einem Prollmove (Tempowechsel) zur Spielfeldmitte mit Torwurf (bei passivem IL) abzuschließen, mit KR in der Kleingruppe zu kooperieren (bei offensivem IL) oder den Ball zum bogenförmig Richtung Zentrum laufenden RL weiterzuspielen (s. Abb. 1).

**3. Aktion:** Erhält RL (jetzt auf der RM-Position) den Ball, bieten sich ihm folgende Handlungsalternativen:

- Torwurf oder Durchbruch in der 1 gegen 1-Situation gegen IR
- Anspiel zum nachlaufenden KR in den freien Raum hinter IL und IR
- Abbrechbewegung mit anschließender Kreuzbewegung mit RR
- je nach Verteidigerverhalten auf der ballfernen Seite Parallelstoß zu RM (jetzt auf der RL-Position) oder direkt zu LA (bei offensivem Abwehrverhalten von AR)

**4. Aktion:** RM, LA und KL spielen die 3 gegen 2-Situation gegen AR und HR aus.



2

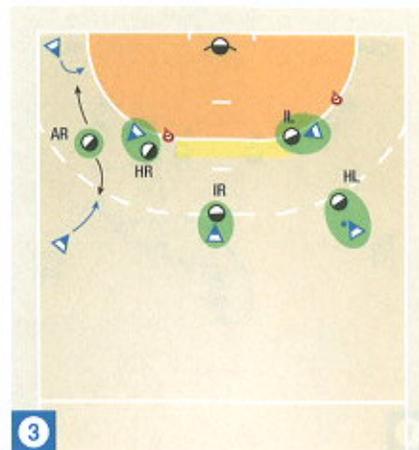
### Lösungsmöglichkeiten in der Abwehr

Der Schwerpunkt dieser Übungsform liegt auf der Entwicklung flexibler Handlungsalternativen in der 6:0-Abwehrformation gegen die im Grundablauf beschriebene Auslösehandlung „Kreuzen ohne Ball“ der angreifenden Mannschaft, sowohl auf der Ballseite als auch der ballfernen Seite (s. S. 12). Grundlage der Lösungsmöglichkeiten sind die individuellen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Angreifer.

• **Lösung A (Ballseite):** Gegen Teams mit einem kleineren RR (kein „Shooter“), dafür aber mit einem guten Zusammenspiel mit dem Kreisspieler, bietet es sich an, defensiv zu agieren, die Räume zu verdichten und gegen einen Torwurf auf eine gute Kooperation zwischen dem blockenden IL und dem Torwart zu setzen (s. Bildreihe 1).

• **Lösung B (Ballseite):** Verfügt das angreifende Team über einen RR mit „Shooter-Qualitäten“, aber einer soliden Kooperationsfähigkeit mit dem Kreisspieler, ist es sinnvoll, dass HL und IL nach dem Prinzip „Übergeben/Übernehmen“ eine Zuordnung schaffen, in der IL offensiver gegen RR agiert und HL den Kreis umläuft und den Passweg zustellt (s. Bildreihe 2).

**Wichtig:** Bei dieser Lösungsvariante muss IR relativ weit einrücken, um KR in das taktische Abwehrdreieck mit IL und HL zu stellen und um den Laufweg für KR ins Zentrum zu versperren. Das hat zur Folge, dass RL zum Zentrum durchbrechen kann, was bei dieser Übung bewusst in Kauf genommen wird, um IR zu fordern und auch schwierige Situationen zu lösen. In der Wettkampfsituation muss HR aktiv gegen



3

RL und AR in der 1 gegen 2-Situation gegen RL und LA verteidigen (s. Abb. 2).

• **Lösung C (Ballseite):** Gegen RR mit überdurchschnittlichen individuellen Fähigkeiten („Shooter-Qualitäten“, zweikampfstark usw.) versuchen wir, mit einer klaren Zuordnung und offensiven Ausrichtung von HL gegen RR und IR gegen RL den Angriff unter Druck zu setzen (funktioniert nur, wenn IL den Laufweg von KR in den freien Raum im Zentrum versperrt), die Handlungsoptionen einzuschränken und die Situation zu lösen (s. Abb. 3; Bildreihe 3).

• **Lösung D (ballferne Seite):** AR und HR haben in der 2 gegen 3-Situation klare Aufgabenprofile. Während HR in erster Linie den Passweg zu KL absichert, muss AR versuchen, aus einer offensiven Grundstellung den Spielfluss des Angriffs entscheidend zu stören. Dazu zählt, die Passwege aktiv anzugreifen und einen möglichen Ballgewinn zu forcieren oder die Situation mit einem „Stop-Foul“ zu unterbrechen (Notlösung; s. Bildreihe 4).

### ► Kommentar

#### Mut zum Risiko

„Richtig Abwehr spielen bedeutet, Risiken einzugehen und damit verbundene Fehler zu riskieren. Dennoch oder gerade deswegen versuche ich, die Spieler bereits im Trainingsprozess zu ermuntern, gezielt aktiv zu verteidigen – eine wichtige Voraussetzung, um taktische Flexibilität im Abwehrspiel nachhaltig zu steigern.“

**Schwerpunkt: Abwehr**

**Bildreihe 1: Lösung A auf der Ballseite**



**Bildreihe 2: Lösung B auf der Ballseite**



**Bildreihe 3: Lösung C auf der Ballseite**



**Bildreihe 4: Lösung D auf der ballfernen Seite**





Von Nadine Gemballa und Matthias Lorenz



Foto: Axel Henning

# Gewusst wie! Planung ist das A und O

Ein Trainingslager im Amateurbereich professionell umsetzen

**Nadine Gemballa, Produktmanagerin bei [handballtrainingslager.com](http://handballtrainingslager.com), und Matthias Lorenz, Gründer und Geschäftsführer der [HandballTorwartSchule Koblenz](http://HandballTorwartSchule Koblenz), geben Tipps, worauf bei der Planung eines Trainingslagers zu achten ist.**

Die Planung für externe Trainingslager im Profibereich ist hinlänglich bekannt und wird zu jeder Saison aufs Neue thematisiert. Doch wie sieht die Planung für Mannschaften im Amateurbereich aus? Wie kann man ein effektives Trainingslager mit nur kleinem Budget planen und durchführen? Wie gestaltet man die Trainingsinhalte, wenn man nur 2,5 bis 3 Tage Zeit hat?

## Auswahl eines geeigneten Reiseziels

Trainingslager sind fester Bestandteil der Saisonvorbereitung vieler Mannschaften in allen Alters- und Leistungsklassen. Ein externes Trainingslager ist aus unserer Sicht besonders effektiv, da sich die Spieler ohne äußere Einflüsse und die alltäglichen Verpflichtungen vollständig auf das Training konzentrieren können. Weitere Argumente für ein externes Trainingslager sind zum einen der Motivationsschub, der durch das Verlassen der heimischen Trainingsstätten und -gewohnheiten entsteht, und zum anderen der Teambuilding-Gedanke.

Die Wünsche der Mannschaft und das Budget sind ebenso wichti-

ge Faktoren bei der Auswahl eines geeigneten Ziels wie der Zeitrahmen. Wenn nur ein Wochenende zur Verfügung steht, sollte die Anreise nicht zuviel Zeit in Anspruch nehmen. Reiseziele mit einer Entfernung von bis zu drei Fahrtstunden sind angemessen. Steht mehr Zeit zur Verfügung, bieten sich auch Ziele an, die weiter entfernt, gegebenenfalls sogar im Ausland liegen. Hier bieten sich Länder wie z. B. Kroatien oder Dänemark an, die auf eine lange Handballtradition zurückblicken können. Denn dort wird es einfacher sein, gute Begebenheiten, Ausstattungen und auch mögliche Gegner für Freundschaftsspiele zu finden. Zudem kommt auch noch der Erlebnisaspekt hinzu. Ein Ausdauerlauf mit anschließendem Sprung ins Meer oder in einen See ist für die Spieler reizvoller als Runden auf der heimischen Tartanbahn.

Die Wahrscheinlichkeit, dass alle sportlichen wie auch die teambildenden Ziele erreicht werden, ist dann am höchsten, wenn Sie rechtzeitig mit der Vorbereitung (Auswahl des geeigneten Reiseziels und Trainingsplanung) starten. Spätestens drei Monate vor dem Abreisetermin sollte die Planung beginnen.

## Ziele für das Trainingslager festlegen

Folgende Fragen sollten Sie dabei im Vorfeld unbedingt ins Kalkül ziehen:

- Was ist die grobe Zielsetzung für das Trainingslager?
- Welche Schwerpunkte sollen im Training gesetzt werden (Athletik, Technik, Taktik, Abwehr/Angriff)?

Nach der Festlegung der Ziele müssen die zur Verfügung stehenden Tage unter Berücksichtigung von An-/Abreise und Pausenzeiten in Trainingszeiten bzw. -einheiten eingeteilt werden. Bei der Planung ist die Intensität der jeweiligen Einheiten zu beachten. Ist die Trainingseinheit vormittags z. B. konditionell sehr beanspruchend, lässt die Konzentration der Spieler am Nachmittag erfahrungsgemäß enorm nach. Unbekannte Inhalte sind unter diesen Umständen nur noch schwer zu vermitteln.

Auch die Gestaltung der Einheiten ist zu beachten. Bei einer sehr anstrengenden Trainingseinheit von 120 Minuten müssen mehr Pausen als bei einer weniger anstrengenden Einheit eingeplant werden.

## Weitere Planung

Dabei müssen auch solche Aspekte Berücksichtigung finden, die über das eigentliche Training hinausgehen:

### Regeneration

Im Rahmen eines Trainingslagers werden die Spieler ungewohnt stark belastet. Daher ist es wichtig, sich im Vorhinein über die vor Ort möglichen Regenerationsmöglichkeiten zu informieren. Gibt es ein Schwimmbad und/oder eine Sauna in der Nähe? Können Massagen angeboten werden? Grundsätzlich sollte auch auf ausreichenden Schlaf (8 bis 10 Stunden) geachtet werden, um die Erholungsprozesse zu beschleunigen.

### Ernährung

Sportlergerechte Vollwerternährung ist eine wichtige Basis für Leistung, Regeneration und Trainingserfolg. Während eines Trainingslagers sollte die Ernährung einen hohen Kohlehydratanteil haben, ansonsten aber eher leicht sein. Vor allem ist es wichtig, darauf zu achten, dass den Spielern auch während der Trainingseinheiten kleine Stärkungen in Form von Obst (z. B. Äpfel, Bananen) und Gemüse (Möhren u. a.) angeboten werden. Dass immer ausreichend Trinkwasser zur Verfügung steht, ist selbstverständlich. Sollte es erforderlich werden, muss der Trainer mit seinen Spielern/Spielerinnen den Konsum von Alkohol und dessen schädliche Auswirkungen thematisieren.

### Teambuilding

Mit jeder neuen Saison beginnt auch der Teambuilding-Prozess aufs Neue, denn Spielerzugänge müssen integriert und Abgänge kompensiert werden. Die gemeinsame Zeit bei einem externen Trainingslager hilft den Spielern dabei, ihre Rollen innerhalb des Teams zu finden. Spezielle Aktionen, wie der Besuch eines Klettergartens unter professioneller Anleitung, beschleunigen diesen Prozess und festigen die Rollen.

### Freundschaftsspiele

Um Trainingsinhalte direkt umzusetzen bzw. um festzustellen, was gut und was weniger gut funktioniert, bieten sich Freundschaftsspiele an. Hier sollte rechtzeitig Kontakt zu einem Verein am Ort des Trainingslagers aufgenommen werden.

### Videoanalysen

Die ausgiebige Zeit mit der Mannschaft sollte auch für Videoanalysen und deren gemeinsame Auswertung genutzt werden. Dafür muss geklärt werden, ob die technische Ausstattung (Beamer, Leinwand) vor Ort gegeben oder mitzubringen ist.

## Praxisbeispiel für eine Trainingslagerplanung

### Verbandsliga-Herrenmannschaft

Der Trainer hat viele Neuzugänge zu verzeichnen. Er möchte das Trainingslager nutzen, um Grundlagen zu trainieren und das Team zu festigen. *Ideen von Trainer und Mannschaft:*

- ca. 5 bis 7 Wochen vor Saisonbeginn ins Trainingslager
- Reiseziel mit Laufstrecken und vielseitigen Sportmöglichkeiten wie Beachvolleyball, Tennis, Fußball
- 2 mal 120 Minuten Handballtraining
- Fitness- und Wellnessangebote
- abwechslungsreiches Rahmenprogramm

### Beispiel eines Trainingsplans

#### Erster Tag

- Ankunft
- 60 bis 90 Minuten Konditionstraining
- 30 Minuten Gruppenarbeit, um Vorbereitungen für das Programm am zweiten Tag zu treffen
- 60 Minuten Spaß-Turnier (sportartfremd, z. B. Beachvolleyball)
- Abschluss mit Grillen und gemeinsamem Abendprogramm

#### Zweiter Tag

- Wecken
- 30 Minuten Stretching
- gemeinsames Frühstück
- 60 Minuten Krafttraining
- 120 Minuten Abwehr- und Torwarttraining
- 60 Minuten Mittagspause
- sportlicher Ausflug, z. B. Klettern oder Raften
- 60 Minuten Ausdauertraining
- Regeneration/ Wellness
- Abschluss mit gemeinsamem Abendessen

#### Dritter Tag

- Wecken
- 30 Minuten Wake-up-Lauf
- gemeinsames Frühstück
- 60 Minuten Angriffs- und Torwarttraining
- 90 Minuten Spielformen: 2 mal 3 gegen 3 oder 6 gegen 6
- gemeinsames Mittagessen
- Heimfahrt



Von Sandra Mroz und Frauke Korfsmeier

# Teambuilding im Sand

Wettspiele mit kooperativem Charakter

**Teambuildingmaßnahmen gewinnen im Mannschaftssport zunehmend an Bedeutung. Es wird je nach Geldbörsen des Vereins gerudert, geklettert, im Wald „survival“ und vieles mehr. In Interviews mit Trainern, Spielern und Funktionären wird demzufolge immer mehr das Team in den Vordergrund gerückt, vielleicht auch, weil niemand sich traut, einzelne hervorzuheben, selbst wenn sie es verdient hätten.**

## Wettkämpfe steigern die Gruppendynamik

Mehmet Scholl betitelt Teambuildingmaßnahmen als „Schwachsinn! Das Team entsteht nicht im Wald oder im Kanu; das Team entsteht im Erfolg!“, so Scholl nach dem Viertelfinalsieg der Deutschen Fußballnationalmannschaft gegen Frankreich. Ob eine Mannschaft als gutes Team funktioniert, weil man gemeinsam Erfolg auf dem Feld hatte oder weil man gemeinsam sportartferne Abenteuer bestanden hat, kann durchaus egal sein. Unsere Meinung ist: Hauptsache, man hat gemeinsam etwas erlebt, denn Gemeinsamkeiten verbinden. Das Hauptaugenmerk unserer Sandeinheit liegt darauf, gemeinsam Aufgaben durch Kooperation und Kreativität zu bewältigen und gemeinsam Spaß zu haben. Besonders ist, dass zwei Mannschaften die gesamte Einheit über gegeneinander wettkämpfen – denn ein Miteinander im Sport schließt immer auch ein Gegeneinander ein, was nicht schaden muss.

Letztlich sind doch Derbys während der Saison das Salz in der Suppe. Ein Derbysieg schweißt besonders zusammen, auch wenn ein Sieg gegen solche Teams rein rechnerisch dasselbe wert ist wie gegen den TV Irgendwas. Diese Gruppendynamik sollte man sich als Trainer unbedingt zunutze machen! Interessanterweise übertragen sich solche Emotionen schnell, zumindest innerhalb von Frauenmannschaften: Neuzugänge werden schnell darin eingewiesen, welchen Gegner man besonders wenig leiden kann und gegen wen man unbedingt gewinnen muss, um unter Nachbarn nicht das Gesicht zu verlieren usw. Gemeinsam gegen jemanden anzutreten, führt also durchaus auch zu einem Gemeinschaftsgefühl. Nebeneffekt dieser folgenden Einheit, wie auch beim gemeinsamen Kanufahren oder eben Siegen ist, dass man sich besser kennenlernt. Wenn man gemeinsam Erfolg haben will, muss man wissen, auf wen man sich in brenzligen Situationen beson-

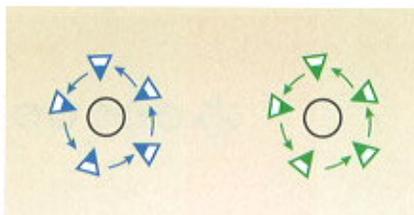


## Einstimmung

### Gerätegewöhnung im Sand

#### Organisation und Ablauf

Die zwei von den Torhütern gebildeten Mannschaften treten gegeneinander an. Jedes Team bildet einen Kreis um einen Reifen, der auf dem Boden liegt (s. Abb.). Zwei Plastikbecher werden jeweils gleich hoch (Markierung mit einem Stift) mit Sand gefüllt. Jede Mannschaft bekommt einen Plastikbecher. Dann schüttet Spieler A den Becher in die Hände von Spieler B aus, der den Sand an Spieler C weitergibt usw. (s. Bild). Ziel ist es, dass jeder Spieler den Sand zweimal in seinen Händen hatte und



dabei so wenig Sand wie möglich verloren geht. Der Becher wird jeweils dem Sand folgend von Spieler zu Spieler weitergegeben. Hat der letzte Spieler den Sand zum zweiten Mal in den Händen, wird er wieder in den Becher gefüllt. Die Mannschaft, die weniger Sand verloren hat, hat das Spiel gewonnen.



#### Hinweise

- Dieses Spiel kommt ohne Anstrengung aus. Die Mannschaft, deren Spieler den Sand am sichersten weitergeben, wird gewinnen.
- Geschicklichkeit und Umsicht bei der Übergabe sind wichtiger als Kraft oder Ausdauer.

ders verlassen kann, wer also über ein besonders starkes Nervenkostüm verfügt oder wer unter Druck oft die Nerven verliert und ein sogenannter Trainingsweltmeister bleibt. Interessant ist auch, wer gewiefted Ideen einbringt, die kreativ und erfolgsbringend sind. Als Trainer ist es außerdem notwendig, detaillierte Kenntnisse darüber zu haben, wer im Team welche Rolle einnimmt. Wer beweist Führungsqualitäten, weil andere auf ihn hören. Wer entwickelt Pläne, wer ist eher Vollstrecker, ohne zu hinterfragen. Wer ist 'Macher', wer 'Denker'. Eine gute und von allen akzeptierte Hierarchie innerhalb einer Mannschaft ist Gold wert, weil letztlich der Trainer von der Bank aus nur bedingt die Möglichkeit hat, ins Spiel einzugreifen. Die wirklich wesentlichen Dinge müssen Spieler auf dem Feld immer selbst lösen: den finalen Pass spielen, den Ball im Tor unterbringen, Konzeptionen ansagen usw. Es entlastet den Trainer, wenn er sich in entscheidenden Situationen auf die Handlungsfähigkeit seiner Mannschaft verlassen kann. Deswegen ist es uns immer wichtig gewesen, dass eine Mannschaft ihren Captain selbst wählt, dessen Arbeit aber durch

einen Mannschaftsrat erleichtert wird. Damit die Zusammenarbeit mit den Trainern trotzdem gewährleistet ist, sollte ein Trainer vor der Wahl mitteilen, was er von einem Captain und möglicherweise einem Mannschaftsrat erwartet. Die Identifikation mit so einer Hierarchie von Seiten der Mannschaft ist dann umso höher. Selbst wenn ein Trainer eine bestimmte Person als Captain im Blick hat, kann die Mannschaft anderer Meinung sein. So hat es keinen Sinn, als Trainer einen Captain zu installieren, der innerhalb der Mannschaft kein Standing hat. Mit einer Reihe von kooperativen Spielen entscheidet man vermutlich tatsächlich keine Saison, aber man sorgt für ein besseres Kennenlernen, ein gutes Klima innerhalb des Teams, schafft Gemeinsamkeiten. All diese Aspekte schaden beim Erreichen des Saisonziels zumindest nicht.

Hier werden die Teams durch die beiden Torhüter gewählt. Selbstverständlich gibt es keine Auskünfte darüber, was gespielt wird... Wird der Sand nicht als 'Gerät' (Spiel 1 und 3) eingesetzt, funktionieren die Spiele natürlich auch in der Halle.

## Wettspiele

### Hände und Füße

#### Ablauf

Ziel dieses Spiels ist es, durch Erfüllung einer Aufgabe eine Strecke schneller zu überwinden als das gegnerische Team. Die Aufgabe beschreibt jeweils, wie viele Hände und Füße der gesamten Mannschaft den Boden berühren müssen, um die Strecke zurückzulegen (s. Bild). Pro Durchgang gibt es einen Punkt. Es gewinnt die Mannschaft mit den meisten Punkten.

Unterläuft einer Mannschaft auf dem Weg ein Fehler, berühren z. B. weitere Füße, Hände, Körperteile den Boden, müssen alle

Mitglieder der Mannschaft am Ort des Fehlers fünf Crunches ausführen, bevor sie sich weiterbewegen dürfen. Je nach Spieleranzahl müssen die Aufgaben angepasst werden.

#### Aufgaben für z. B. 6 Spieler/Team

- 9 Füße berühren den Boden.
- 8 Füße und 8 Hände berühren den Boden.
- 6 Füße und 3 Hände berühren den Boden (siehe Bild).
- 6 Füße und 6 Hände berühren den Boden.
- 5 Füße und 5 Hände berühren den Boden.



#### Hinweis

- Es muss durch eine gute Kommunikation schnell ein Plan entwickelt werden. Hier zeigt sich, wer Ideen hat, diese schnell darlegen kann und auf wen die anderen hören.
- Gelingt ein Plan nicht, muss ebenso schnell improvisiert werden...

## Wettspiele

### SPIEL 3

#### Inselhopping und Rettungsschwimmer

##### Organisation und Ablauf

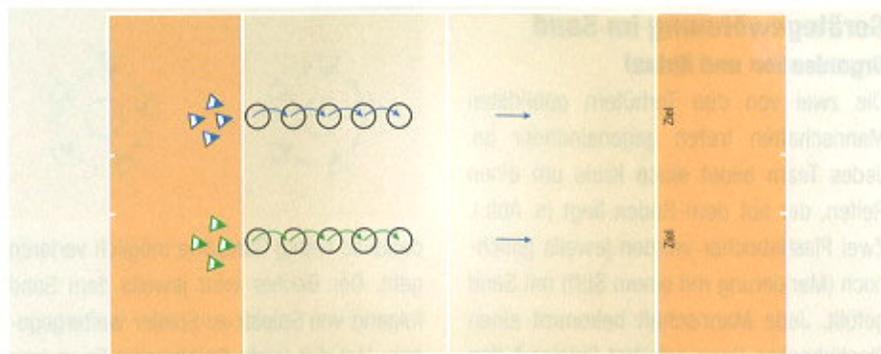
Beide Teams müssen um die Wette eine festgelegte Strecke zurücklegen. Wem dies schneller gelingt, gewinnt.

Hilfsmittel dafür sind Reifen, die je eine Insel darstellen. Die Spieler dürfen sich ausschließlich innerhalb der Reifen, also auf den Inseln aufhalten, diese aber erst aufnehmen, übergeben und gelegt werden, sobald sich niemand mehr darauf befindet (s. Bilder 1 bis 6). Berührt jemand den Boden außerhalb des Reifens oder verschiebt mit den Füßen den Reifen, in dem er steht, ist er ins 'Wasser gefallen' und muss 'gerettet' werden. Da Rettungsschwimmen in hohem Maße die Armkraft fordert, machen alle Mannschaftsmitglieder an Ort und Stelle fünf Liegestütze, bevor sie das Spiel fortsetzen.

Es werden unterschiedliche Aufgaben gestellt, die das Inselhopping immer schwieriger und den Kooperationsaufwand immer höher machen: Es gewinnt die Mannschaft das Spiel, der es gelingt, mehr der gestellten Aufgaben schneller zu erfüllen.

##### Aufgaben

- **Aufgabe 1:** Es steht eine Insel (Reifen) mehr zur Verfügung als Spieler pro Mannschaft (vgl. Abb.). Die Inseln werden hintereinander mit frei wählbaren Abständen in Reihe gelegt. Die Spieler hüpfen von Insel zu Insel. Sobald die hinterste Insel ohne Spieler ist, wird dieser Reifen nach vorne durchgegeben und alle Spieler hüpfen einen Reifen nach vorne, bis sie die vorgegebene Strecke überwunden haben. Je weiter die Reifen voneinander entfernt liegen, desto schwieriger ist es, sich ohne Fehler fortzubewegen!
- **Aufgabe 2:** Die Mannschaften haben je eine Insel weniger als Spieler in der Mannschaft sind. Ansonsten gelten die gleichen Regeln. Das Unterfangen wird nur gelingen, wenn Spieler, obwohl eine Insel bereits besetzt ist, aneinander vorbei gehen, ohne ins Wasser zu fallen. Nur so sind Inseln frei von Spielern und können nach vorne durchgegeben werden.



- **Aufgabe 3:** Die Mannschaften haben jeweils zwei Inseln weniger als Spieler in der Mannschaft sind...

##### Hinweis

- Zunächst ist nur ein schneller Plan notwendig, um die Aufgabe zu lösen. Die Weitergabe von freien Inseln nach vorne ist relativ offensichtlich die klügste Lösung. Danach entscheidet eine schnelle und reibungslose

Kooperation bei der Übergabe und Fortbewegung.

- Bei der zweiten und dritten Aufgabe bleibt der Plan im Prinzip bestehen, jedoch gelingt die Aufgabe nur noch, wenn man keine Berührungssängste hat, weil ein sicherer Stand zu zweit in einem Reifen bzw. ein aneinander Vorbeigehen eher gelingt, wenn man sich aneinander festhält oder z. B. Huckepack arbeitet.

## Sandtransport

### Organisation und Ablauf

Beide Mannschaften arbeiten um die Wette gegeneinander. Je ein großer Eimer (Wäschekorb/Plastikwanne, was der Haushalt so hergibt) steht am Ende einer Strecke und soll mit Sand bis zu einer markierten Höhe gefüllt werden. Um dies zu schaffen, haben beide Mannschaften je zwei kleine Eimer/Schüsseln (ohne Henkel), die sie am Startpunkt der Strecke immer wieder mit Sand auffüllen und gefüllt transportieren müssen (s. Abb; Bild 1). Welche Strategie die Mannschaften für die Erledigung der Aufgabe entwickelt, ist ihnen freigestellt. Allerdings müssen folgende Regeln eingehalten werden:

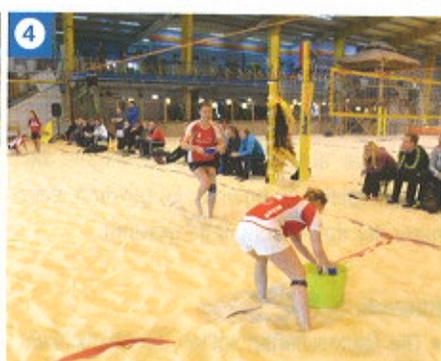
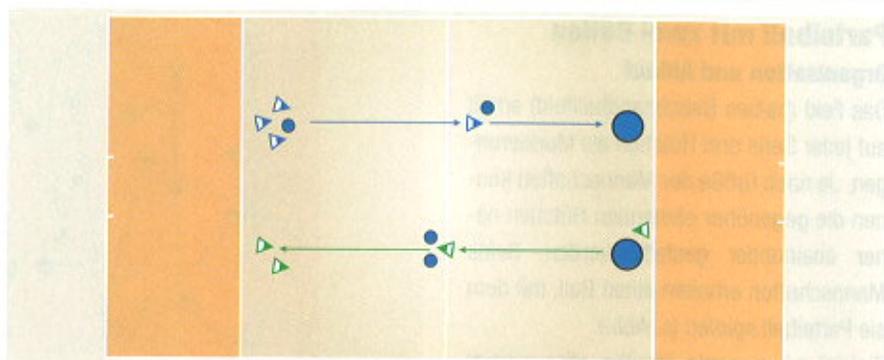
- Es dürfen nur Spieler hin- oder herlaufen, die mindestens einen Eimer tragen (s. Bilder 2 und 3). Spieler ohne Eimer dürfen die Strecke nicht überwinden.
- Der große Eimer darf nur mit Sand gefüllt werden, der vom Startpunkt stammt und mit einem der kleinen Eimer transportiert wurde (s. Bilder 4 und 5).
- Es hat die Mannschaft gewonnen, der es zuerst gelingt, den Eimer bis zur Markierung zu füllen (s. Bild 6) und alle Spieler auf der Zielseite (großer Eimer) zu versammeln.

### Hinweis

• Die kleinen Eimer sollten ohne Henkel sein, weil die Eimer mit dem Sand sehr schwer werden, und die Henkel abreißen können. Außerdem ist es spannender, den Eimer ohne Henkel zu tragen. Werden beide Eimer gleichzeitig getragen, müssen die anderen Spieler dabei helfen, die Eimer hochzuheben und transportierbar zu machen – ein weiterer Aspekt der Kooperation.

Beim Absolvieren der Aufgabe können unterschiedliche Taktiken zum Ziel führen:

- Es ist weniger anstrengend, wenn die beiden kleinen Eimer von zwei Spielern statt von einem transportiert werden und wenn die Spieler abwechselnd transportieren.



- Wenn die kleinen Eimer alternierend transportiert werden – also immer ein Eimer von den anderen Spielern befüllt wird, während der zweite gefüllte Eimer bereits auf dem Weg ist –, können alle Spieler beim Transport helfen.
- Wenn ein Spieler auf der Seite des Zieleimers dafür sorgt, dass der Sand gut im

Zieleimer verteilt wird, wird die Markierung schneller erreicht, als wenn die Eimer nur ausgeschüttet werden.

- Um Spieler von der einen auf die andere Seite zu transportieren, müssen die Eimer zu zweit getragen werden, dann muss aber ein Spieler beide Eimer zurück tragen, um einen weiteren Spieler 'abzuholen'.

## Wettspiele

### Parteiball mit zwei Bällen

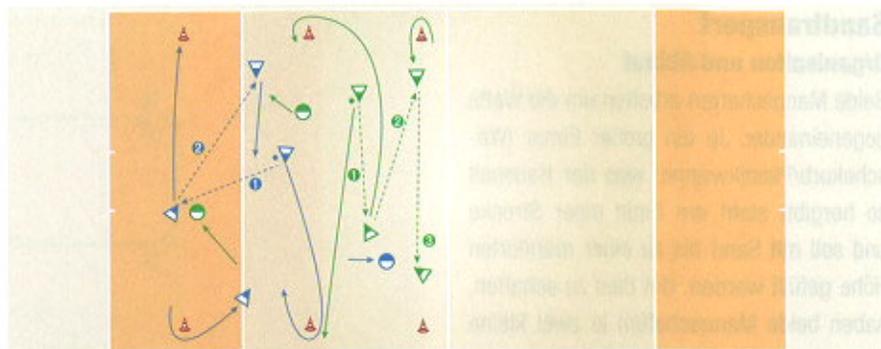
#### Organisation und Ablauf

Das Feld (halbes Beachhandballfeld) erhält auf jeder Seite drei Hütchen als Markierungen. Je nach Größe der Mannschaften können die gegenüber stehenden Hütchen näher aneinander gestellt werden. Beide Mannschaften erhalten einen Ball, mit dem sie Parteiball spielen (s. Abb.).

Ziel ist es, zwanzig (dreißig oder vierzig) Pässe in den eigenen Reihen ohne Unterbrechung durch den Gegner zu spielen (s. Bilder 1 bis 4). Dabei zählen die Mannschaften jeweils selbst: Wer einen Pass fängt, nennt die dazugehörige Zahl. Wer einen Pass gespielt hat, muss erst eines der Hütchen auf der entfernten Seite berühren (s. Bilder 5 und 6), bevor er wieder angespielt werden darf. Wird ein Pass nicht gefangen oder durch einen Abwehrspieler herausgespielt, muss die Mannschaft bei Null anfangen zu zählen. Es wird immer ballbezogen und nicht körperbezogen verteidigt. Beide Teams entscheiden selber, wie viele Spieler sie 'abstellen', um beim Gegner als Abwehrspieler zu agieren. Es gewinnt, wer mehr der drei Durchgänge gewinnt.

#### Hinweis

- Die Mannschaften sollten die Möglichkeit haben, ihre Taktik nach den Durchgängen zu überdenken und zu ändern (mehr, weniger oder andere Abwehrspieler bestimmen). Deswegen sollte man in jedem Fall mehrere Durchgänge spielen.
- Unbedingt auf die Drei-Sekunden-Regel achten! Weil Spieler mit Ball in der Hand auf andere Spieler warten müssen, die erst ein Hütchen berühren, um wieder anspielbereit zu sein, passiert es häufig, dass der Ball zu lange in der Hand gehalten wird.
- Im Sand fällt der Bodenpass als Zuspieltechnik aus. Dieser wäre in der Halle eine Möglichkeit, die Drei-Sekunden-Regel zu umgehen, weil der Ball deutlich länger zu einem Mitspieler unterwegs ist und dieser deswegen mehr Zeit hat, eines der Hütchen zu berühren.
- Es wird den Teams auffallen, dass mit jedem Spieler, der als Abwehrspieler beim Gegner stört, ein weiterer Spieler als Pass-



empfänger ausfällt. Bietet sich ein 'Abwehrspieler' zwischendurch als Passempfänger an, muss er selbstverständlich ebenfalls erst eines der Hütchen auf der entfernten Seite berühren, ehe er wieder verteidigen darf.

• Interessant wird es, wenn eine Mannschaft mit den Erfahrungen einiger Durchgänge überraschend gänzlich auf Verteidiger verzichtet und deutliche Vorteile wegen der vielen möglichen Passempfänger hat, ehe

die gegnerische Mannschaft den Plan durchschaut.

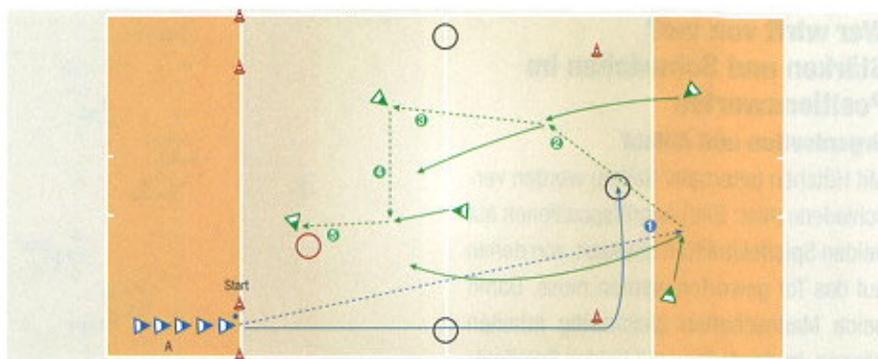
- Die ohnehin hohe Intensität steigt mit der Entfernung der Hütchen.
- Dieses Spiel kann auch in der Halle durchgeführt werden, statt der Hütchen muss die entferntere Wand berührt werden.

## Kooperatives Brennballspiel

### Organisation und Ablauf

Drei Reifen markieren die Stationen, auf denen die Spieler der angreifenden Mannschaft sicher sind, ein weiterer Reifen das Ziel für den zurückgespielten Ball der verteidigenden Mannschaft. Hütchen markieren Start, Ziel und Strecke (s. Abb.).

Zunächst greift Team A an und B verteidigt, im zweiten Durchgang ist es umgekehrt. Die verteidigende Mannschaft darf sich frei im Feld verteilen. Die Spieler der angreifenden Mannschaft bringen nacheinander den Ball ins Spiel. Während der Ball im Feld 'unterwegs' ist, dürfen die angreifenden Spieler, die auf der Strecke sind, und der Werfer laufen und müssen versuchen, so viele Spieler wie möglich sicher ins Ziel zu bringen. Wird der Ball regelgerecht in den Reifen der Verteidiger gebracht und ist ein Angreifer noch auf der Strecke, ist er 'verbrannt' und muss sich wieder am Start anstellen. Die Angreifer dürfen jeweils 5 Minuten lang versuchen, so viele Würfe wie möglich zu absolvieren und Spieler ins Ziel zu bringen. Liegt der Ball im Reifen der Verteidiger, muss der nächste Werfer den Ball selbst holen. Er darf allerdings erst ins Feld laufen, wenn der Ball liegt. Absichtliche Verzögerungen der Verteidiger sind verboten. Bevor die Verteidiger den Ball in den Reifen



legen dürfen, muss jeder der Verteidiger den Ball in den Händen gehalten haben, und es müssen alle Verteidiger in der vorderen Spielfeldhälfte sein.

### Hinweis

- Diese Aufgabe sorgt für einen kooperativen Charakter des Spiels und erhöht die Intensität für die Verteidiger, sonst entspricht es den üblichen Regeln des Brennballs.
- Die Intensität für die Angreifer wird erhöht, weil die Würfe nicht abgezählt sind, sondern so viele wie möglich in der vorgegebenen Zeit absolviert werden dürfen.
- Verschiedene Abwehr-Taktiken führen zum Erfolg:
  - Alle bis auf einen Verteidiger verteilen sich im Feld. Ein Verteidiger steht in der Nähe des Reifens, in den der Ball gelegt werden muss. So kann der Ball vermutlich schneller in die Hände der Verteidiger gebracht werden, al-

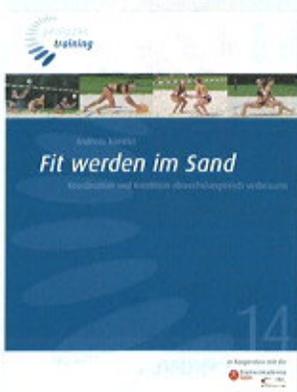
lerdings müssen mehr Verteidiger über die Mittellinie laufen und die Pässe sind entsprechend länger.

– Stehen weniger Verteidiger im hinteren Teil des Feldes, um den Ball zu erreichen, müssen diese weiter laufen, aber insgesamt laufen nur weniger Spieler aus dem hinteren Spielfeldteil nach vorne (Wechselmöglichkeit). Vorne stehen dann mehrere Spieler dicht beieinander, um den Ball schnell weiterzureichen, bevor er in den Reifen gelegt wird.

### Variation

- Es laufen immer zwei Angreifer, die sich an den Händen halten. Zu bedenken ist hierbei, wer wirft und welche Läufer gut (bzgl. der Geschwindigkeit) zusammenpassen.

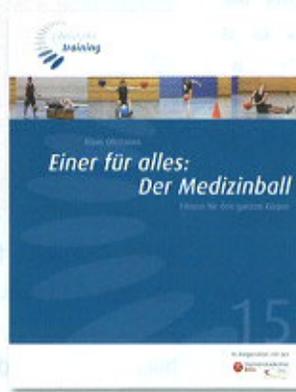
ANZEIGE



### Fit werden im Sand

Trainieren im Sand ist nicht nur attraktiv und motivierend. Der ungewohnte Untergrund sorgt für besondere athletische und koordinative Anforderungen. Beachanlagen bieten fast überall diese Möglichkeit für das ganz normale Training. In dieser Broschüre sind nicht nur bewährte, für den Sand geeignete Übungen (Kräftigung der Fußmuskulatur, Körperstabilisierung, Sprint-, Lauf-, Sprungübungen, Spiele) zusammengestellt, sondern auch Tipps für die Durchführung und Dosierung.

64 Seiten • 12,80 €



### Einer für alles: Der Medizinball

Stets und überall im Einsatz! Der Medizinball ist ein gleichermaßen altbewährtes wie bis heute aktuelles Trainingsmittel. Diese Broschüre liefert Ihnen viele, systematisch zusammengestellte und abwechslungsreiche Übungen, nicht nur Würfe, sondern auch viele weitere Bewegungen, in denen der Medizinball für mehr Fitness sorgt.

64 Seiten • 12,80 €



### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder per Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster

## Wettspiele

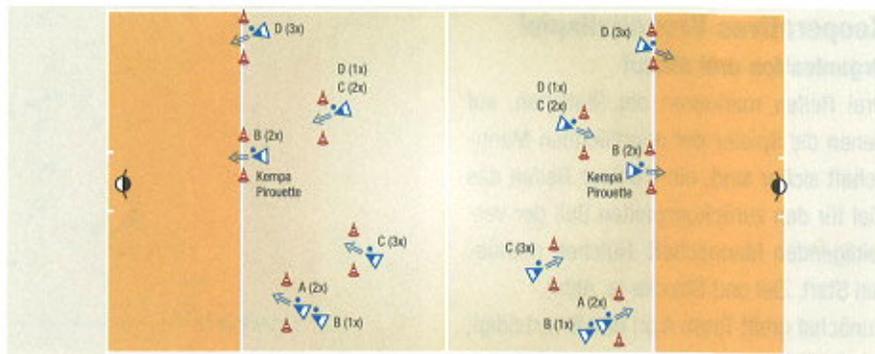
SPIEL 7

### Wer wirft von wo? Stärken und Schwächen im Positionswerfen

#### Organisation und Ablauf

Mit Hütchen (alternativ Reifen) werden verschiedene (hier: fünf) Angriffspositionen auf beiden Spielfeldhälften markiert, von denen auf das Tor geworfen werden muss. Damit beide Mannschaften gleichzeitig arbeiten können, ist der Aufbau auf beiden Spielfeldhälften gleich (s. Abb.).

Beide Mannschaften werfen insgesamt vierzehn Würfe auf das Tor mit dem gegnerischen Torwart. Dabei wird von den Außen- und Halbpositionen jeweils dreimal geworfen (s. Bilder 1 bis 4). Aus zentraler Position vor dem Tor wird zweimal (ein Kempa nach Zuspiel eines Mitspielers und eine Pirouette) geworfen (s. Bilder 5 bis 10). Die Mannschaften bestimmen selbst, wer von wo wirft. Jeder Spieler muss mindestens einmal geworfen haben. Es wird immer erst geworfen, wenn der Torwart bereit ist. Die gedachte Linie zwischen den beiden Hütchen darf nicht übertreten werden. Ein Sprungwurf ist mit maximal drei Schritten Anlauf erlaubt. Für den Kempa ist das Anspiel eines Mitspielers notwendig (ebenfalls durch die Mannschaft bestimmt). Die Pirouette erfolgt mit oder ohne Zuspiel. Bei-



de (beachhandballspezifischen) Techniken müssen regelgerecht ausgeführt werden! Die Mannschaft, die bei vierzehn Würfen die meisten Tore erzielt, gewinnt das Spiel.

#### Hinweis

- Bei Einheiten, die ausschließlich aus Spielen bestehen und vor allem der Teambildung dienen, spielen die Torhüter meist keine gesonderte Rolle – torwärtspezifische Spiele kommen meist nicht vor. Im Übrigen neigen Trainer, die keine Unterstützung durch einen Co-Trainer haben, unabsichtlich dazu, die Torhüter zu vernachlässigen. Damit die Torhüter, die zu Beginn der Einheit die Teams gewählt haben, erneut eine tragende Rolle spielen, weisen wir ihnen mit diesem Spiel eine besondere Bedeutung zu.

Um während des Spiels keine Erfahrungswerte über die Tagesform der Spieler in die

Überlegungen einfließen zu lassen, müssen die Spieler vor Beginn des Spiels festhalten, wer von wo wirft. Hierfür kann man einen Zettel zur Verfügung stellen, auf dem die Spieler eingetragen werden, bevor das Spiel startet. Kennen sich die Spieler noch nicht besonders gut – z. B. zu Beginn einer neuen Vorbereitung –, kommt es darauf an, wie gut die Spieler sich selbst kennen und wie sie ihre Stärken gezielt in das Spiel einbringen. Folgende Fragen können dabei diskutiert werden:

- Wer ist Linkshänder und wirft daher eher von der rechten Angriffsseite?
- Wer ist ein guter Distanzschütze und wirft daher von den größeren Entfernungen?
- Wer ist akrobatisch veranlagt und hat ggf. Beachhandballerfahrung und kommt für Pirouette und Kempa in Frage?

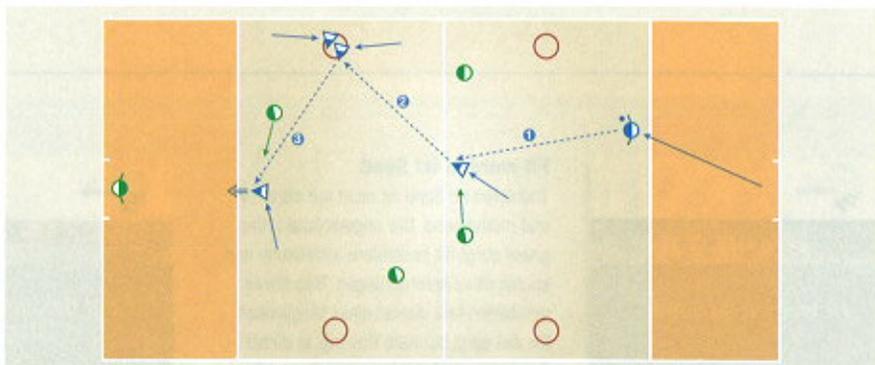
SPIEL 8

### Handball mit Zusatzregel

#### Organisation und Ablauf

Gespielt wird auf einem normalen Beachhandballfeld, allerdings ohne die üblichen Spezialistenwechsel zwischen Abwehr- und Angriffsspielern. Der kooperative Charakter dieses Spiels verbirgt sich vor allem hinter der Zusatzaufgabe, die eine Mannschaft gemeinsam erfüllen muss, um sich für einen Torwurf zu qualifizieren:

Im Feld liegen vier Reifen verteilt, die von beiden Mannschaften gleichermaßen genutzt werden können. Die kooperative Aufgabe an den Reifen besteht darin, dass man einen Mitspieler, der von einem im Reifen stehenden Mitspieler huckepack getragen wird, so anspielt, dass



er den Ball sicher fängt. Von da an darf auf das Tor geworfen bzw. ein besser positionierter Werfer angespielt werden, also bereits der huckepack sitzende Spieler. Ansonsten sind nur drei Schritte mit Ball erlaubt, Pellen ist verboten.

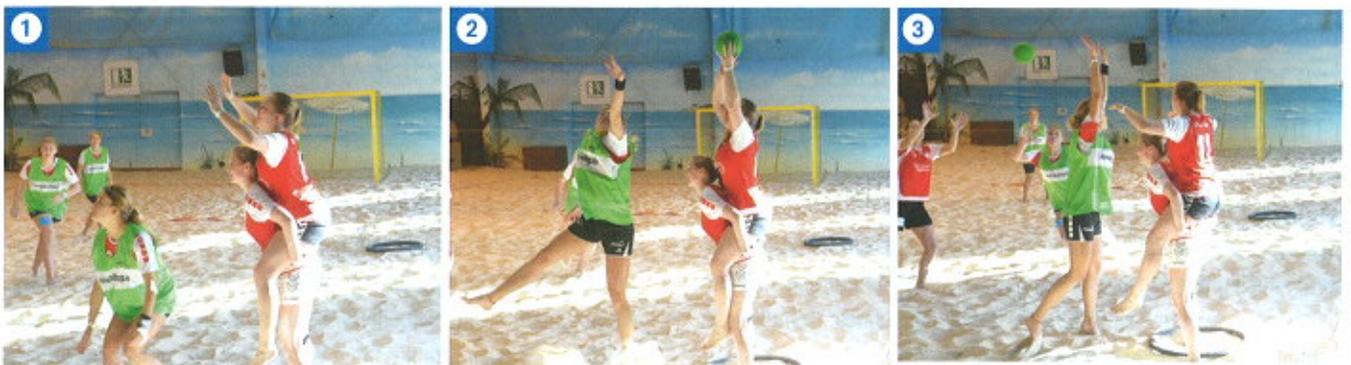
#### Hinweis

- Durch die kooperative Zusatzaufgabe muss von allen Spielern erheblich mehr Laufarbeit geleistet werden, weil für die Erfüllung der Aufgabe immer drei Spieler zusammenarbeiten müssen: zwei, die sich huckepack tragen und ein weiterer, der einen zielgenauen Pass spielt.



- Wer kommt für den dazugehörigen Kemmpass in Frage?
- Wer drängt sich auf, mehr als einmal zu werfen?

Kennen sich die Spieler gut, ist es außerdem interessant zu wissen, wie die Spieler sich gegenseitig einschätzen. Das ist für die Spieler untereinander ebenso wichtig, wie für den Trainer, der sich in der Regel ein relativ klares Bild von seinen Schützlingen gemacht hat, das er oftmals ungern revidiert, selbst wenn er mit Spielern zusammen an deren Schwächen gearbeitet und z. B. die Chancenverwertung verbessert hat. Außerdem herrscht so Transparenz hinsichtlich der Meinung der Spieler übereinander.



- Verteidigt wird gegen die 'Huckepackspieler' in jedem Fall körperlos, weil ein gegnerbedingtes Umstürzen zu gefährlich wäre.
- Durch die Huckepackposition spielt die angreifende Mannschaft mitunter in gefühlter Unterzahl, wodurch es sinnvoll sein kann, den Torwart als Feldspieler ins An-

griffsspiel einzubinden. Schlaue Spieler werden erkennen, dass das Tor ohne Torwart sicher ist, solange der Gegner keinen Huckepackpass zustande gebracht hat. Der Torwart kann sich demzufolge relativ sicher bewegen.



Von André Fuhr und Renate Schubert



Alle Fotos: Alfred Schwarz

Das Aktionstempo, ja, die gesamte Spielgeschwindigkeit unserer Sportart hat in den letzten Jahren merklich zugenommen. Neben den athletischen Voraussetzungen müssen die Spielerinnen und Spieler vor allem über stabile technische Fertigkeiten verfügen, um in der Lage zu sein, mit dieser rasanten Entwicklung Schritt zu halten.

Im ersten Beitragsteil stellt André Fuhr, Trainer der HSG Blomberg-Lippe, vor, wie sich Passtechnik und Ballhandling der Feldspieler gezielt verbessern lassen.

ht-Autorin Renate Schubert zeigt ab Seite 42, wie sich parallel dazu die Torhüterinnen anspruchsvoll und kreativ fordern lassen.

# Technik, Tempo und Genauigkeit!

Eine Trainingseinheit für die Vorbereitungs- oder Wettkampfphase mit dem Ziel, das Passspiel zu verbessern Teil 1

## Technikschulung unter Druckbedingungen

Nur, wenn die für Ballannahme und Abspiel erforderlichen Techniken – auch unter den verschiedensten Druckbedingungen – sicher beherrscht werden, sind Spieler handlungsschnell (Handlungsschnelligkeit: komplexe und sportartspezifische Fähigkeit eines Spielers, schnellstmöglich und wirkungsvoll auf der Grundlage seiner konditionellen, technischen, taktischen und psychischen Möglichkeiten zu handeln). Deshalb hat die Verbesserung der Passtechnik gerade in Kombination mit Druckbedingungen an Bedeutung gewonnen.

Passqualität und Ballhandling stehen im Mittelpunkt dieser Trainingseinheit. Dabei sind einerseits die richtigen Grundtechniken beim Passen im Positionsspiel ein Schwerpunkt. Andererseits geht es um das erschwerte Ballhandling, die Ballannahme in unterschiedlichen „Stresssituationen“.

## Kognitive Zusatzaufgaben – Gehirntraining und Spaßfaktor

Immer wieder nutze ich kognitive Aufgaben, um zusätzliche Belastungen für die Spielerinnen zu schaffen. Die Kombination von Bewegungsausführung, visuellen Aufgaben und kognitiven Elementen führt dazu, dass im Gehirn neue Verknüpfungen zwischen Nervenzellen entstehen. Je mehr solcher Verbindungen es gibt, umso flexibler und leistungsfähiger ist das Gehirn (vgl. auch LifeKinetik). Auch einfachste Trainingsformen erhalten einen deutlich höheren Schwierigkeitsgrad und vor allem einen ganz neuen Anstrich, wenn die Spielerinnen gleichzeitig gefordert sind, kleine Rechenaufgaben zu lösen, Wortketten zu bilden oder einfachste Fragen aus Geografie und Allgemeinwissen zu beantworten. Der Fantasie des Trainer sind beim Erfinden solcher Zusatzaufgaben, die obendrein für Abwechslung im Trainingsalltag sorgen, keine Grenzen gesetzt.

## Koordinatives Einlaufen

### Organisation

Zwei Koordinationsleitern auslegen, davor je eine Turnmatte (s. Abb. 1). Es sind zwei Bälle pro Spielerin vorhanden.

### Ablauf

Die Spielerinnen laufen durch die Koordinationsleitern; dabei führen sie mit einem Ball/zwei Bällen koordinative Zusatzaufgaben aus. Anschließend absolvieren sie turnerische/läuferische Aufgaben an der Matte. Die Vorgaben in der Leiter, mit den Bällen und an der Turnmatte können beliebig miteinander kombiniert werden.

### Schritt-/Sprungkombinationen durch die Koordinationsleiter:

- in Längsrichtung vorwärts mit je zwei Kontakten pro Feld (Abb. 2)
- in Längsrichtung seitwärts/diagonal mit je zwei Kontakten in und neben der Leiter (Abb. 3)
- in Querrichtung seitwärts mit je zwei Kontakten pro Feld (Abb. 4)
- in Längsrichtung vorwärts/rückwärts mit je zwei Kontakten pro Feld; dabei immer zwei Felder vor, ein Feld zurück usw. (Abb. 5)
- in Längsrichtung abwechselnd mit Grätschsprüngen neben und Schlussprüngen in jedes Feld (Abb. 6)
- in Querrichtung mit je zwei Kontakten vorwärts durch das erste, rückwärts durch das zweite Feld usw.; dazwischen je zwei Kontakte außerhalb der Leiter (Abb. 7)

### Aufgaben zum Ballhandling mit Bällen in der Koordinationsleiter:

- einen Ball (zwei Bälle) neben der Leiter prellen
- einen Ball neben der Leiter prellen, mit dem freien Arm kreisen
- einen Ball um die Hüfte kreisen lassen
- einen Ball um den Kopf kreisen lassen
- einen Ball im Wechsel um Kopf und Hüfte kreisen lassen bzw. zwischen den Beinen hindurch von der einen in die andere Hand übergeben
- mit einem Ball Wurfäusungen ausführen (in unterschiedlicher Höhe/in unterschiedliche Richtungen)
- einen Ball prellen, mit dem anderen Ball Wurfäusungen ausführen (Bild 1)

### Aufgaben an der Turnmatte:

- Fußgelenksarbeit über die Matte
- Rolle vorwärts; ohne Armeinsatz aufstehen; Ball/Bälle neben der Matte herrollen (Bild 2)
- Rolle rückwärts; ohne Armeinsatz aufstehen
- Rad schlagen; den Ball vorher anpuffen und nach dem Radschlag möglichst aus der Luft wieder auffangen

### Erweiterung

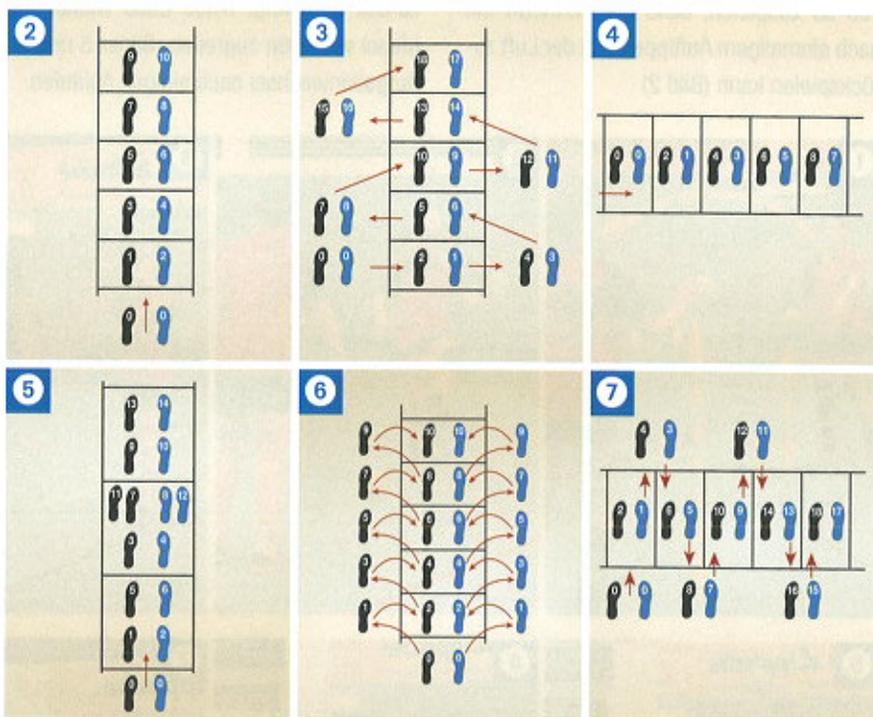
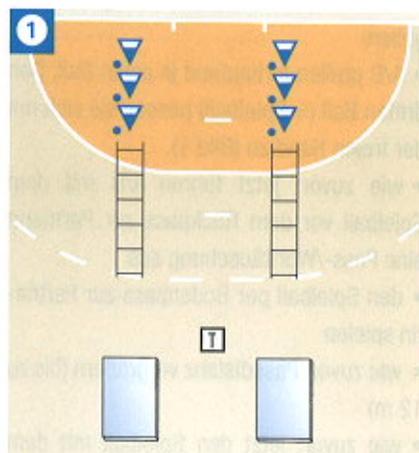
#### Kognitive Zusatzaufgabe

Je zwei Spielerinnen durchlaufen die Koordinationsleitern gleichzeitig und führen eine Aufgaben-Kombination aus den (oben beschriebenen) Bereichen „Schritt-/Sprungkombinationen“ und „Ballhandling mit zwei Bällen“ durch.

Sobald sie starten, ruft der Trainer ihnen eine Rechenaufgabe zu („7 x 6“), die sie bis

zum Ende der Leiter lösen müssen, ohne das Aktionstempo zu verringern.

Die Spielerin, die das richtige Ergebnis zuerst nennt, hat gewonnen. Die andere absolviert eine Turnaufgabe an der Matte. Löst keine Spielerin die Rechenaufgabe rechtzeitig bzw. richtig, führen beide die Turnaufgabe aus.



## Ballhandling in 2er-Gruppen

### Organisation

Die Spielerinnen gehen in 2er-Gruppen (A, B) zusammen; sie stehen sich in Gassen-aufstellung gegenüber (Abstand – falls nicht anders angegeben – ca. 3 m); jede 2er-Gruppe hat drei Bälle.

### Ablauf

Die 2er-Gruppen absolvieren folgende Aufgaben:

- A/B prellen fortlaufend je einen Ball. Den dritten Ball (= Spielball) passen sie sich mit der freien Hand zu (Bild 1).
- wie zuvor; jetzt führen A/B mit dem Spielball vor dem Rückpass zur Partnerin eine Pass-/Wurftäuschung aus
- den Spielball per Bodenpass zur Partnerin spielen
- wie zuvor; Passdistanz vergrößern (bis zu 12 m)
- wie zuvor; jetzt den Spielball mit dem Fuß so zuspielen, dass die Partnerin ihn nach einmaligem Auftippen aus der Luft zurückspielen kann (Bild 2)

• A/B spielen sich den Spielball fortlaufend zu. Immer bevor sie diesen fangen, werfen sie ihren eigenen Ball hoch, um ihn wieder aufzufangen, nachdem sie den Spielball zurückgepasst haben (Bild 3).

• wie zuvor; jetzt den eigenen Ball z. B. mit rechts hochwerfen, den Spielball einhändig mit rechts fangen und zurückpassen und den eigenen Ball wieder einhändig mit rechts auffangen

• A/B prellen den eigenen Ball. A hält den Spielball in der freien Hand und tippt ihn nach einem Schritt Richtung B auf den Boden. Jetzt macht B einen Schritt Richtung A, fängt den aufsteigenden Ball (von oben zugreifen) und tippt ihn ihrerseits auf den Boden usw. (Bild 4)

• wie zuvor; jetzt den Ball nicht direkt in Richtung Partnerin, sondern links/rechts versetzt auf den Boden tippen

• A hat zwei Bälle, B einen. A wirft beide Bälle hoch, erhält einen Pass von B, passt zurück und fängt beide Bälle wieder auf (dabei von oben zugreifen; Bilder 5 und 6). Aufgabenwechsel nach einigen Abläufen.

• A hat zwei Bälle, B einen. A prellt einen Ball und passt den anderen zu B. B hält den eigenen Ball z. B. in der linken Hand, wirft ihn hoch, fängt den von A zugespielten Ball mit links, passt ihn mit links zurück und fängt den eigenen Ball mit links wieder auf (Bilder 7 und 8). Zunächst Handwechsel (B), dann Aufgabenwechsel (A/B).

### ► Kommentar

#### Übungen zum Ballhandling sind elementar

„Das perfekte Ballhandling ist ein wichtiger Teil der handballerischen Handlungsschnelligkeit, wie das situationsgerechte einhändige Mitnehmen des Balles bei maximaler Geschwindigkeit im Gegenstoß, aber auch die Annahme des Bodenpasses am Torraum unter Bedrängnis zeigen. Übungen zur Ballsicherheit, verbunden mit Wahrnehmungsaufgaben, sind deshalb elementar.“



## Grundformen von Passkontinua mit Zusatzaufgaben

### Organisation

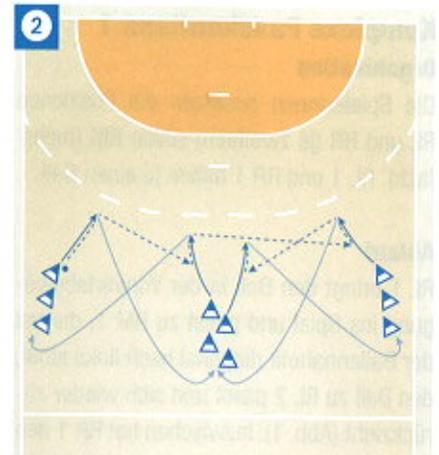
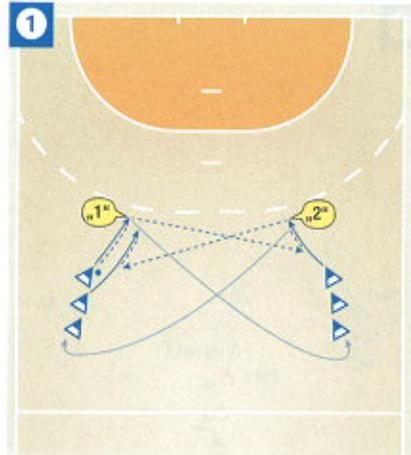
Die Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RL und RR. Es ist ein Ball im Spiel.

### Ablauf

Die Spielerinnen stoßen Richtung Tor, nehmen den Ball von der anderen Seiten in einer dynamischen Vorwärtsbewegung an und spielen ihn zurück (Abb. 1).

### Hinweise zur richtigen Ausführung

- diagonale Vorwärtsbewegungen vor/bei der Ballannahme: nach außen, nach innen (variables Bewegungsverhalten!)
- sichere Ballannahme in der Bewegung nach einer Tempoverschärfung (Bild 1)
- vor dem Pass: Blick zum Tor (Bild 2)
- richtige Stellung beim Pass: Fußspitze der Wurfarmgegenseite zeigt zum Tor (Phase zwischen Bild 2 und 3); Körperachse erst spät in Passrichtung öffnen (Bilder 3 und 4), sodass die Spielerin möglichst lange Torgefahr ausstrahlt



### Erschwernis

#### • kognitive Zusatzaufgabe

Die Spielerinnen zählen die Pässe („1“ – „2“ – „3“ ...), d. h., jede Spielerin ruft im Moment des Abspiels laut die betreffende Zahl. Der Trainer gibt dabei z. B. die Viererreihe vor: Jetzt muss jede Zahl, die durch vier teilbar ist (4, 8, 12 ...) ersetzt werden – die betreffenden Spielerinnen rufen stattdessen z. B. „HSG“.

- koordinativ-athletische Zusatzaufgabe  
Bevor sie zur Ballannahme anlaufen, absol-

vieren die Spielerinnen einen Liegestütz und eine ganze Drehung (Timing!) bzw. ein Burpee (Liegestütz – Beine anhocken – Streck sprung)

### Variation

Die Spielerinnen besetzen alle drei Rückraumpositionen (RL, RM, RR). Nach Ballannahme und Pass stellen sie sich hinter der Position an, zu der sie gepasst haben (Abb. 2). Erschwernis wie vorher!



ANZEIGEN

## ... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

**HUCK**



### Kategorien

Fußball  
Handball  
Leichtathletik  
Volleyball  
Tischtennis  
Basketball  
philippka training  
Sportartenübergreifendes  
Leistungssport  
Gutscheine  
Angebote für Abonnenten  
Sonderangebote

### Trainingsliteratur gesucht?

Auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de) finden Sie:

Bücher, Broschüren,

Zeitschriften, DVDs, u.v.m.



## Komplexe Passkontinua 1

### Organisation

Die Spielerinnen besetzen die Positionen RL und RR (je zweifach) sowie RM (mehrfach). RL 1 und RR 1 haben je einen Ball.

### Ablauf

RL 1 bringt den Ball in der Vorwärtsbewegung ins Spiel und passt zu RM 1, die bei der Ballannahme diagonal nach links stößt, den Ball zu RL 2 passt und sich wieder zurückzieht (Abb. 1). Inzwischen hat RR 1 den Ball ins Spiel gebracht und passt zur jetzt diagonal nach rechts stoßenden RM 1, die zu RR 2 passt und sich hinter der RM-Gruppe anstellt.

Der identische Ablauf startet mit dem Pass von RL 2 auf RM 2 (s. Abb. 2).

Aufgabenwechsel: Die Spielerinnen auf den Positionen RL und RR wechseln auf die RM-Position und umgekehrt.

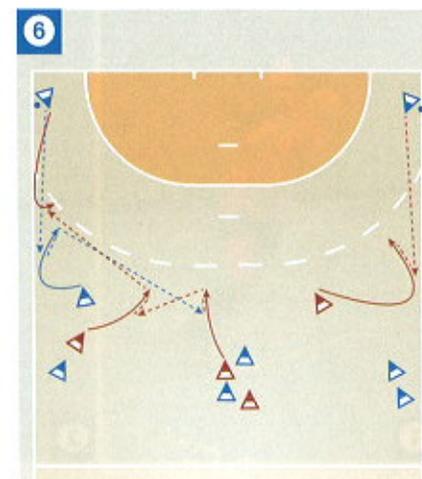
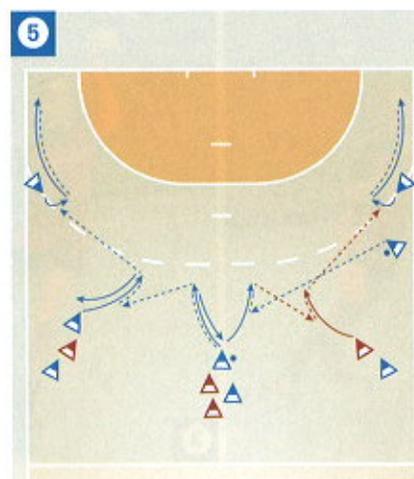
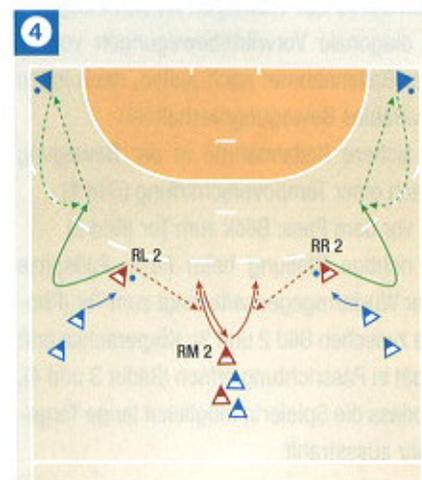
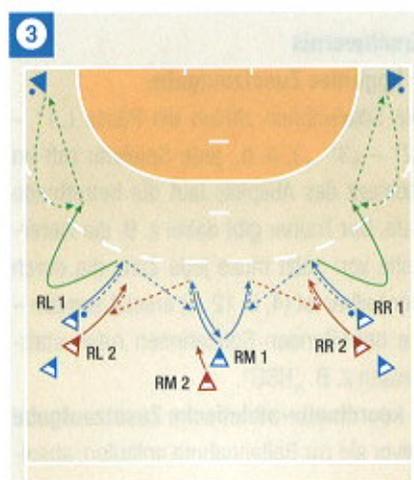
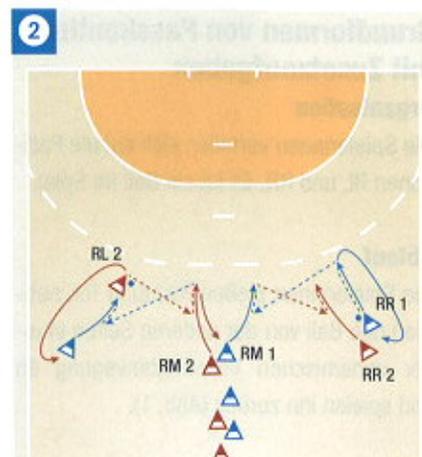
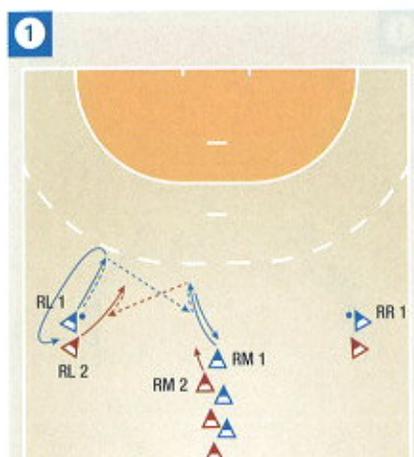
### Erweiterungen

- Jetzt agieren je drei Spielerinnen auf den Positionen RL/RR sowie zwei Anspielerinnen (mit Ball) auf den Positionen LA/RA. Nach dem Pass zu RM zieht sich RL 1 zurück, erhält in einer nach außen gerichteten Vorwärtsbewegung von LA ein Kempazu-spiel und passt in der Luft zurück (Abb. 3; grüne Lauf-/Passwege).

RM spielt den gleichen Ablauf auf der anderen Seite mit RR 1 (Abb. 3). Mit dem Pass von RL 2 auf RM 2 startet der Ablauf neu (Abb. 4).

- Statt Kempa-Pass spielen RL/RR per Handgelenkspass mit der jeweils äußeren Hand zu LA/RA zurück.

- **Aufziehen:** LA/RA agieren jetzt ohne eigenen Ball auf der Linienaußenposition. RL nimmt den Ball von RM in einer nach innen gerichteten Vorwärtsbewegung an und spielt weiter zu LA (s. auch Bild 1), die „aufzieht“, indem sie sich (mit Ball) in die Spieldelfeld bewegt (Abb. 5). RL zieht sich zurück, stößt dann weit außen (entlang der Seitenauslinie) Richtung Tor, erhält den Rückpass von LA (LA jetzt von der Eckenaußenposition; s. auch Bild 2) und spielt weiter zu RM (Abb. 6). Mit dem Pass von RM zu RL 2 wird der nächste Ablauf eingeleitet (Abb. 6; rote Lauf-/Passwege).





**JAKO**

LIVING SPORTS

Den kompletten  
Handballflyer sowie  
unseren Hauptkatalog  
erhältst Du bei Deinem  
Sportfachhändler!

**HANDBALL 2015**

## CLUBTRIKOT HANDBALL

DAS INDIVIDUELLE TRIKOT FÜR DEINEN VEREIN!

**DEIN TRIKOT AB 59,95 €**  
inklusive aller Veredelungen

### FARBVIELFALT

Deinem Team stehen bis zu **17 verschiedene Farbkombinationen** zur Verfügung.



### VEREDELUNG

Neben Brust- und Rückennummer sowie Vereinsname können bis zu 10 Sponsorenlogos angebracht werden – **ohne zusätzliche Kosten!**

### LIEFERZEIT

Nach nur **acht Wochen** ist Dein Vereinstrikot bereit für's Spiel.

**Bestelle das Clubtrikot schnell und unkompliziert bei Deinem Sportfachhändler!**

### VEREDELUNGSMÖGLICHKEITEN



### CLUBTRIKOT KURZARM

(inkl. Veredelung)

Polyester-Interlock  
100 % Polyester

Größen:  
XXS, XS **59,95 €**  
S, M, L, XL, XXL, 3XL **64,95 €**

### SPORTHOSE CLUBTRIKOT

(inkl. Veredelung)

Polyester-Interlock  
100 % Polyester

Größen:  
1-4 **24,95 €**  
5-10 **29,95 €**



TRIKOT 01  
HOSE 01



TRIKOT 00  
HOSE 00



TRIKOT 04  
HOSE 04



TRIKOT 06  
HOSE 06



TRIKOT 08  
HOSE 08



TRIKOT 12  
HOSE 12



TRIKOT 33  
HOSE 33



TRIKOT 89  
HOSE 89



## TRIKOT PERFORMANCE KA - ARTIKEL 4297

Polyester-Jacquard  
100 % Polyester

Größen:

S, M, L, XL, XXL

32,95 €

Farben:

00 weiß/gold, 01 rot/weiß, 04 royal/weiß, 06 sportgrün/schwarz,  
08 schwarz/grau, 12 citro/royal, 33 schwarz/citro, 89 JAKO blau/marine



## SPORTHOSE PERFORMANCE - ARTIKEL 4497

Polyester-Jacquard  
100 % Polyester

Innenslip: Lining-Mesh, 100 % Polyester

Größen:

S, M, L, XL, XXL

24,95 €

Farben:

00 weiß/gold, 01 rot/weiß, 04 royal/weiß, 06 schwarz/sportgrün,  
08 schwarz/grau, 12 royal/citro, 33 schwarz/citro, 89 marine/JAKO blau



# TRIKOT CELTIC

LIEFERBAR BIS 2018

JAKO

TRIKOT 01  
HOSE 01



TRIKOT 00  
HOSE 08



TRIKOT 03  
HOSE 08



TRIKOT 04  
HOSE 04



TRIKOT 06  
HOSE 06



TRIKOT 08  
HOSE 00



TRIKOT 09  
HOSE 09



TRIKOT 51  
HOSE 10

\*1



© Werner Westdörp



## TRIKOT CELTIC KA - ARTIKEL 4263

Polyester-Interlock  
100 % Polyester

Größen:  
116, 128, 140, 152, 164  
S, M, L, XL, XXL

23,95 €  
25,95 €

Farben:  
00 weiß/schwarz, 01 rot/weiß, 03 citro/schwarz, 04 royal/weiß,  
06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß, 09 marine/rot, 51 lila/weiß



## SPORTHOSE FLORENZ - ARTIKEL 4463

Polyester-Twill  
100 % Polyester  
Innenslip: Waffle-Mesh,  
100 % Polyester

Größen:  
116-164  
S-XXL

16,95 €  
18,95 €

Farben:  
00 weiß/schwarz, 01 rot/weiß, 04 royal/weiß, 06 sportgrün/weiß,  
08 schwarz/weiß, 09 marine/weiß

\*1 Sporthose ANDERLECHT (Art. 4422) siehe nächste Seite.

ZUR VEREDELUNG BITTE AUSSCHLIESSLICH SUBLIMATIONS-STOPP-FOLIE VERWENDEN!

TRIKOT 01  
HOSE 08



TRIKOT 00  
HOSE 08



TRIKOT 02  
HOSE 02



TRIKOT 03  
HOSE 08



TRIKOT 04  
HOSE 00



TRIKOT 08  
HOSE 08



TRIKOT 09  
HOSE 09



TRIKOT 10  
HOSE 10



TRIKOT 12  
HOSE 04



TRIKOT 14  
HOSE 45



TRIKOT 19  
HOSE 00



TRIKOT 21  
HOSE 08



TRIKOT 45  
HOSE 09



### TRIKOT UNITED KA - ARTIKEL 4283

Polyester-Interlock  
100 % Polyester

Größen:  
116, 128, 140, 152, 164  
S, M, L, XL, XXL

17,95 €  
19,95 €

Farben:  
00 weiß/schwarz/grau, 01 rot/weiß/schwarz, 02 grün/weiß/schwarz, 03 citro/schwarz/weiß,  
04 royal/weiß/schwarz, 08 schwarz/weiß/gold, 09 marine/weiß/rot, 10 lila/weiß/schwarz,  
12 citro/royal/marine, 14 maroon/skyblue/weiß, 19 neonorange/weiß/schwarz,  
21 grau/schwarz/pink, 45 skyblue/weiß/marine



### SPORTHOSE ANDERLECHT - ARTIKEL 4422

Polyester-Interlock  
100 % Polyester  
Innenslip: Waffle-Mesh,  
100 % Polyester

Größen:  
1-4 14,95 €  
5-10 16,95 €

Farben:  
00 weiß, 01 rot, 02 grün, 03 citro, 04 royal, 06 sportgrün, 08 schwarz,  
09 marine, 10 lila, 21 anthrazit, 45 skyblue



# TRIKOT STRIKER

LIEFERBAR BIS 2017



TRIKOT 08  
HOSE 08

TRIKOT 00  
HOSE 08

TRIKOT 01  
HOSE 01

TRIKOT 10  
HOSE 00

TRIKOT 04  
HOSE 04

TRIKOT 40  
HOSE 04

TRIKOT 06  
HOSE 06

TRIKOT 60  
HOSE 06



TRIKOT 03  
HOSE 08

TRIKOT 09  
HOSE 09

TRIKOT 12  
HOSE 04

TRIKOT 16  
HOSE 00

TRIKOT 22  
HOSE 08

TRIKOT 21  
HOSE 21

TRIKOT 14  
HOSE 45

TRIKOT 45  
HOSE 45



## TRIKOT STRIKER KA - ARTIKEL 4206

Polyester-Interlock  
100 % Polyester

Größen:  
116, 128, 140, 152, 164 **13,95 €**  
S, M, L, XL, XXL **17,95 €**  
34/36, 38/40, 42/44, 46/48 **17,95 €**  
(in den Farben 00, 01, 04, 08, 16, 22)

Farben:

00 weiß/schwarz, 01 rot/weiß, 03 citro/schwarz, 04 royal/weiß, 06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß,  
09 marine/weiß, 10 weiß/rot, 12 citro/royal, 14 maroon/skyblue, 16 fuchsia/weiß,  
21 anthrazit/neonorange, 22 soft green/schwarz, 40 weiß/royal, 45 skyblue/weiß, 60 weiß/sportgrün



## SPORTHOSE MANCHESTER - ARTIKEL 4412

### SPORTHOSE ANDERLECHT - ARTIKEL 4422

MANCHESTER - 4412  
ohne Innenslip  
Polyester-Interlock  
100 % Polyester

ANDERLECHT - 4422  
mit Innenslip  
Polyester-Interlock  
100 % Polyester  
Innenslip: Waffle-Mesh,  
100 % Polyester

Größen:  
1-4 **12,95 €**  
5-10 **14,95 €**

Größen:  
1-4 **14,95 €**  
5-10 **16,95 €**

Farben:

00 weiß, 01 rot, 02 grün, 03 citro, 04 royal, 06 sportgrün, 08 schwarz, 09 marine, 10 lila,  
19 neonorange (Art. 4412), 21 anthrazit, 22 soft green (Art. 4412), 45 skyblue, 89 JAKO blau (Art. 4412)

TRIKOT 01  
HOSE 08



TRIKOT 00  
HOSE 01



TRIKOT 03  
HOSE 08



TRIKOT 04  
HOSE 04



TRIKOT 08  
HOSE 08



TRIKOT 09  
HOSE 09



TRIKOT 19  
HOSE 09



TRIKOT 27  
HOSE 08



TRIKOT 51  
HOSE 00



TRIKOT 89  
HOSE 08

## TRIKOT BLOCK HERREN - ARTIKEL 4197

### TRIKOT BLOCK DAMEN - ARTIKEL 4097

BLOCK Herren - 4197

Cotton-Stretch-Jersey

93 % Baumwolle, 7 % Elasthan

Größen:

140, 152, 164 **29,95 €**

S, M, L, XL, XXL **34,95 €**

Farben:

00 weiß/rot/schwarz, 01 rot/schwarz/weiß, 03 citro/schwarz, 04 royal/marine/weiß,

08 schwarz/grau/weiß, 09 marine/rot/weiß, 19 neonorange/marine/weiß,

27 apple/schwarz/weiß, 51 lila/schwarz/weiß, 89 JAKO blau/schwarz/weiß

BLOCK Damen - 4097

Cotton-Stretch-Jersey

93 % Baumwolle, 7 % Elasthan

Größen:

34/36, 38/40, 42/44, 46/48 **34,95 €**



KEEP  
DRY

## SPORTHOSE FLORENZ - ARTIKEL 4463

Polyester-Twill

100 % Polyester

Innenslip: Waffle-Mesh,

100 % Polyester

Größen:

116-164 **16,95 €**

S-XXL **18,95 €**

Farben:

00 weiß/schwarz, 01 rot/weiß, 04 royal/weiß,

06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß, 09 marine/weiß



SWEAT 60  
HOSE 09



01

03

04

06



08

10

19

### SWEAT ATTACK 2.0 - ARTIKEL 8672

Polyester-Piqué  
100 % Polyester

Größen:  
128-164 **24,95 €**  
S-3XL **29,95 €**

Farben:  
01 rot/schwarz, 03 schwarz/neongelb, 04 royal/schwarz,  
06 sportgrün/schwarz, 08 schwarz/grau, 10 schwarz/rot,  
19 neonorange/anthrazit, 60 marine/türkis/lemon

### JOGGINGHOSE CLASSIC TEAM - ARTIKEL 6533

Cotton-Polyester-Fleece  
70 % Baumwolle, 30 % Polyester, 300 g/m<sup>2</sup>

Größen:  
128-164 **22,95 €**  
S-3XL **27,95 €**  
4XL-6XL **29,95 €**

Farben:  
08 schwarz, 09 marine, 21 anthrazit, 40 grau meliert

SWEAT 01  
HOSE 08



06

08

09

45

49



### SWEAT PERFORMANCE - ARTIKEL 8897

Polyester-Terry  
100 % Polyester

Größen:  
128-164 **34,95 €**  
S-3XL **39,95 €**

Farben:  
01 rot/weiß/schwarz, 06 sportgrün/weiß/schwarz,  
08 schwarz/weiß/grau, 09 marine/weiß/rot,  
45 aqua/weiß/marine, 49 royal/weiß/marine

### JOGGINGHOSE BASIC TEAM - ARTIKEL 6633

Cotton-Polyester-Fleece  
70 % Baumwolle, 30 % Polyester, 300 g/m<sup>2</sup>

Größen:  
128-164 **22,95 €**  
S-3XL **27,95 €**  
4XL-6XL **29,95 €**

Farben:  
08 schwarz, 09 marine, 21 anthrazit, 40 grau meliert

JACKE 01 HOSE 08    JACKE 00 HOSE 08    JACKE 06 HOSE 08    JACKE 08 HOSE 08    JACKE 19 HOSE 09    JACKE 09 HOSE 09    JACKE 45 HOSE 09    JACKE 49 HOSE 09



**GESAMTPREIS ANZUG**

Kinder **84,90 €**    Erwachsene **99,90 €**

VARIABLE KOMBINIERBAR –  
JACKE UND HOSE EINZELN ERHÄLTICH

	JACKE	XL
	HOSE	L

**PRÄSENTATIONSJACKE PERFORMANCE - ARTIKEL 9897**

Polyester-Twill, 100 % Polyester  
Innenfutter: Polyester-Mesh, 100 % Polyester

Größen:  
128-164 **49,95 €**  
S-4XL **59,95 €**  
34-44 (taillierter Damenschnitt) **59,95 €**

Farben:  
**00** weiß/schwarz/rot, **01** rot/weiß/schwarz,  
**06** sportgrün/weiß/schwarz, **08** schwarz/weiß/grau,  
**09** marine/weiß/rot, **19** weiß/marine/neonorange,  
**45** aqua/weiß/marine, **49** royal/weiß/marine

**PRÄSENTATIONSHOSE PERFORMANCE - ARTIKEL 6597**

Polyester-Twill, 100 % Polyester  
Innenfutter: Polyester-Mesh, 100 % Polyester

Größen:  
128-164 **34,95 €**  
S-4XL **39,95 €**  
34-44 (spezieller Damenschnitt) **39,95 €**

Farben:  
**08** schwarz/weiß, **09** marine/weiß

08                      00                      09                      90



**SHORT PERFORMANCE - ARTIKEL 6297**

Polyester-Dobby  
100 % Polyester  
Innenslip: 100 % Polyester

Größen:  
128-164 **19,95 €**  
S-4XL **24,95 €**  
34/36-42/44 **24,95 €**  
(spezieller Damenschnitt, ohne Innenslip)

Farben:  
**00** weiß/schwarz, **08** schwarz/weiß, **09** marine/weiß, **90** weiß/marine



# PERFORMANCE

LIEFERBAR BIS 2017



01

00

06

08



19

09

45

49



## POLO PERFORMANCE - ARTIKEL 6397

Polyester-Comb-Mesh  
100 % Polyester

Größen:

140-164

S-4XL

34/36-42/44 (taillierter Damenschnitt)

29,95 €

34,95 €

34,95 €

Farben:

00 weiß/schwarz/rot, 01 rot/weiß/schwarz,

06 sportgrün/weiß/schwarz, 08 schwarz/weiß/grau,

09 marine/weiß/rot, 19 weiß/marine/neonorange,

45 marine/weiß/aqua, 49 royal/weiß/marine

01

00

06

08



09

19

45

49



## T-SHIRT PERFORMANCE - ARTIKEL 6197

Polyester-Comb-Mesh  
100 % Polyester

Größen:

128-164

S-4XL

34/36-42/44 (taillierter Damenschnitt)

24,95 €

29,95 €

29,95 €

Farben:

00 weiß/schwarz/rot, 01 rot/weiß/schwarz,

06 sportgrün/weiß/schwarz, 08 schwarz/weiß/grau,

09 marine/weiß/rot, 19 neonorange/weiß/marine,

45 aqua/weiß/marine, 49 royal/weiß/marine

01

00

06

08



09

19

45

49



KEEP WARM

## KAPUZENJACKE PERFORMANCE - ARTIKEL 6897

Bonded-Polyester-Jersey  
100 % Polyester

Größen:

128-164

S-4XL

34-44 (taillierter Damenschnitt)

49,95 €

59,95 €

59,95 €

Farben:

00 weiß/schwarz/rot, 01 rot/weiß/schwarz,

06 sportgrün/weiß/schwarz, 08 schwarz/weiß/grau,

09 marine/weiß/rot, 19 neonorange/weiß/marine,

45 aqua/weiß/marine, 49 royal/weiß/marine

01

06

08



09

45

49



KEEP DRY

## SWEAT PERFORMANCE - ARTIKEL 8897

Polyester-Terry  
100 % Polyester

Größen:

128-164

S-3XL

34,95 €

39,95 €

Farben:

01 rot/weiß/schwarz, 06 sportgrün/weiß/schwarz,

08 schwarz/weiß/grau, 09 marine/weiß/rot,

45 aqua/weiß/marine, 49 royal/weiß/marine



## HANDBALLTASCHE MIT SEITLICHEN NASSFÄCHERN - ARTIKEL 1917

- Extra langes Hauptfach mit 2-Wege-Reißverschluss
- Abnehmbarer und verstellbarer Schultertragegurt
- Hervorragende Beflockungs- und Bedruckungsmöglichkeiten

Polyester 600 D, 100 % Polyester

Größe:

3 Senior 90 x 32 x 32 cm (LxBxH)

59,95 €

Farbe:

08 schwarz/grau



## TEAM- UND TRIKOT-TROLLEY - ARTIKEL 2004

- Geräumiges Hauptfach mit 2-Wege-Reißverschluss für einen kompletten Trikotsatz
- Teleskopgriff für leichtes Handling
- Gepolsterter Tragegriff
- Verstärkter Boden mit zwei leicht laufenden Rollen
- Hervorragende Beflockungs- und Bedruckungsmöglichkeiten

Polyester 600 D, 100 % Polyester

Größe:

3 Senior 80 x 36 x 36 cm (LxBxH)

79,95 €

Farbe:

08 schwarz/grau



## SPORTTASCHE PERFORMANCE MIT SEITLICHEN NASSFÄCHERN

### BAMBINI/JUNIOR/SENIOR - ARTIKEL 1997

- Großes Hauptfach mit umlaufendem 2-Wege-Reißverschluss
- Abnehmbarer und verstellbarer Schultertragegurt
- Hervorragende Beflockungs- und Bedruckungsmöglichkeiten

Polyester 600 D, 100 % Polyester

Größen:

1 Bambini 50 x 28 x 28 cm (LxBxH)

29,95 €

2 Junior 60 x 30 x 30 cm (LxBxH)

34,95 €

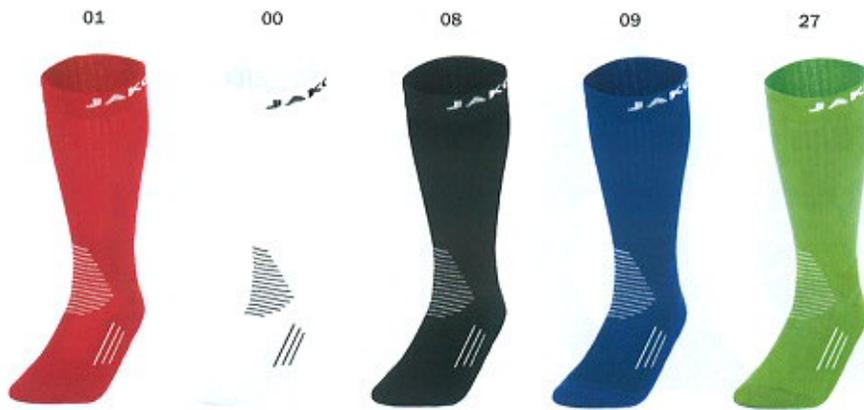
3 Senior 70 x 32 x 32 cm (LxBxH)

39,95 €

Farben:

01 rot/weiß/schwarz, 06 sportgrün/weiß/schwarz, 08 schwarz/weiß/grau, 09 marine/weiß/rot, 45 aqua/weiß/marine, 49 royal/weiß/marine





### INDOORSOCKEN - ARTIKEL 3903

80 % Baumwolle, 16 % Polyamid,  
2 % Elasthan, 2 % Polypropylen

Größen:	
0 (35-38)	9,95 €
1 (39-42)	9,95 €
2 (43-46)	9,95 €
3 (47-50)	9,95 €

Farben:  
00 weiß, 01 rot, 08 schwarz, 09 marine, 27 apple



### TRAININGS SOCKEN BASIC - ARTIKEL 3901

75 % Polyamid, 21 % Polyester, 4 % Elasthan

Größen:	
3 (35-38)	7,95 €
4 (39-42)	7,95 €
5 (43-46)	7,95 €
6 (47-50)	7,95 €

Farben:  
00 weiß, 01 rot, 03 neongelb, 04 royal, 06 sportgrün,  
08 schwarz, 09 marine, 19 orange, 22 apple, 89 JAKO blau



Rückansicht



### TRAININGS SOCKEN ACTIVE - ARTIKEL 3902

62 % Polyamid, 28 % Polyester, 7 % Baumwolle,  
3 % Elasthan

Größen:	
3 (35-38)	8,95 €
4 (39-42)	8,95 €
5 (43-46)	8,95 €
6 (47-50)	8,95 €

Farben:  
00 weiß, 01 rot, 03 neongelb, 04 royal, 06 sportgrün,  
08 schwarz, 09 marine, 19 orange, 22 apple, 89 JAKO blau



Rückansicht



## SPORTSOCKEN 3ER PACK - ARTIKEL 3933

74 % Baumwolle, 22 % Polyamid,  
2 % Elasthan, 2 % Polypropylen

Größen:	
11 (31-34)	9,95 €
0 (35-38)	9,95 €
1 (39-42)	9,95 €
2 (43-46)	9,95 €
3 (47-50)	9,95 €

Farben:  
00 weiß, 08 schwarz, 40 anthrazit,  
60 weiß/schwarz/anthrazit



## RUNNINGSOCKEN - ARTIKEL 3935

74 % Baumwolle, 22 % Polyamid,  
2 % Elasthan, 2 % Polypropylen

Größen:	
0 (35-38)	5,95 €
1 (39-42)	5,95 €
2 (43-46)	5,95 €
3 (47-50)	5,95 €

Farben:  
00 weiß, 08 schwarz, 19 orange, 22 soft green



Duschsandale mit  
vorgeformtem Fußbett

## JAKOLETTE II - ARTIKEL 5730

Größen:	
28-35	12,95 €
36-46	17,95 €

Farben:  
08 schwarz/weiß, 06 schwarz/grün,  
09 marine/weiß, 89 JAKO blau/weiß



Rutschfeste  
PU-Sohle



**TRINKFLASCHE - ARTIKEL 2147**

- Praktische Trinkflasche für Training und Freizeit
- 750 ml Fassungsvermögen
- JAKO-Logo beidseitig
- Durchmesser: 7 cm, Höhe: 23 cm

Größe:

0 **3,95 €**

Farben:

01 rot, 02 grün, 08 schwarz, 89 JAKO blau

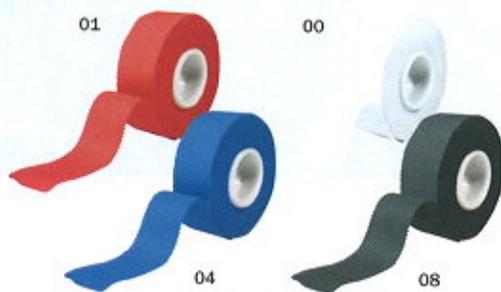


**FLASCHENHALTER PROFI - ARTIKEL 2176**

- Geeignet für 12 Flaschen
- Ohne Inhalt
- JAKO-Logo beidseitig

Variante:

08 0 **24,95 €**



**TAPE 2,5 CM - ARTIKEL 2153**

**TAPE 3,8 CM - ARTIKEL 2154**

- Elastische Klebebinde aus Leinengewebe
- Zur Stabilisierung bei Bänderverletzungen

2,5 cm x 10 m **2,95 €**

3,8 cm x 10 m **4,95 €**

Farben:

00 weiß, 01 rot, 04 blau, 08 schwarz

**GRÖSSE 02**



**GRÖSSE 01**



**SCHWEISSBAND - ARTIKEL 2811**

80 % Polyester, 12 % Nylon, 8 % Elasthan

1 Paar 7,5 x 9 cm (LxH) **5,95 €**

Farben:

00 weiß, 08 schwarz



**HAND-/BADETUCH PROMO - ARTIKEL 1246**

100 % Baumwolle

Größen:

01 50 x 100 cm (BxH) **14,95 €**

02 70 x 140 cm (BxH) **27,95 €**

Farben:

00 weiß/silber, 08 schwarz/weiß, 89 JAKO blau/weiß



# JAKO

LIVING SPORTS



## GEWINNE EINEN TRIKOTSATZ FÜR DEINE MANNSCHAFT!

JAKO verlost für Deine Mannschaft einen Satz des neuen Trikots STRIKER!

Der Trikotsatz besteht aus 12 Trikots STRIKER und 12 Sporthosen ANDERLECHT.

Zur Teilnahme am Gewinnspiel einfach folgende Frage auf [teamsport.jako.de](http://teamsport.jako.de) beantworten:

**WELCHE HANDBALL-NATIONALMANNSCHAFT WIRD VON JAKO AUSGERÜSTET?**



Das Gewinnerteam wird schriftlich benachrichtigt.

## JAKO WÜNSCHT VIEL ERFOLG!

© ÖHB | Pucher



**f** **WERDE FAN UNTER**  
[facebook.com/jakosport](https://facebook.com/jakosport)

**t** **FOLGE UNS AUF**  
[twitter.com/JAKO\\_info](https://twitter.com/JAKO_info)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!  
Der Teilnehmer willigt hiermit ein, dass eine Erhebung, Verarbeitung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten, die er zur Verfügung gestellt hat, durch die JAKO AG für Zwecke des Marketings, u.a. durch Einrichtung einer Kundendatei, verwendet werden können. Die Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft vom Teilnehmer widerrufen werden.

Aus fotografischen, reproduktions- und drucktechnischen Gründen können Farbabweichungen zwischen Abbildungen und Originalware auftreten. Produktionstechnische Änderungen in Design, Farbe, Funktion und Material, die der Verbesserung des Produktes dienen, behalten wir uns vor. Für Druckfehler können wir leider keine Haftung übernehmen!

IMPRESSUM:  
JAKO AG | Anststraße 82 | 74673 Müllingen-Hollenbach | Deutschland | [www.jakosport.com](http://www.jakosport.com) | Printed in Germany

## Komplexe Passkontinua 2

### Organisation

Die Spielerinnen besetzen die Positionen LA (einfach) sowie RL und RM (mehrfach). zu Beginn hat LA (auf der Eckenaußenposition) den Ball. Der gleiche Ablauf findet parallel auf der rechten Angriffsseite statt, so dass die Positionen RA, RR und RM entsprechend besetzt sind.

### Ablauf

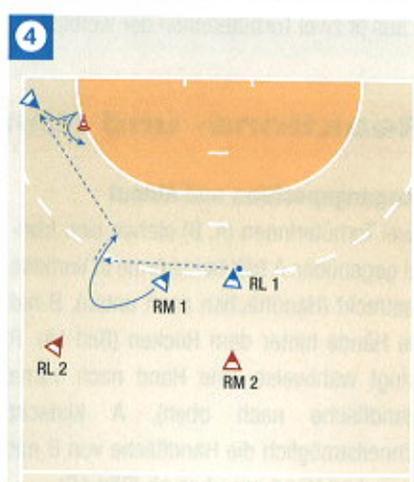
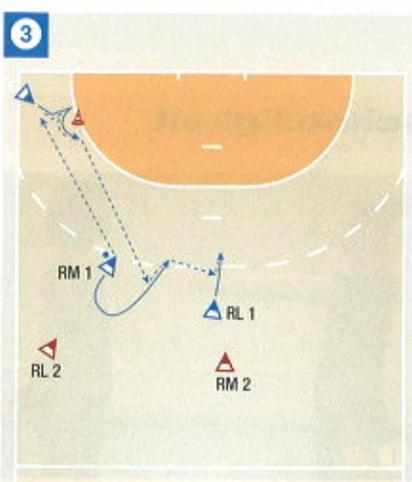
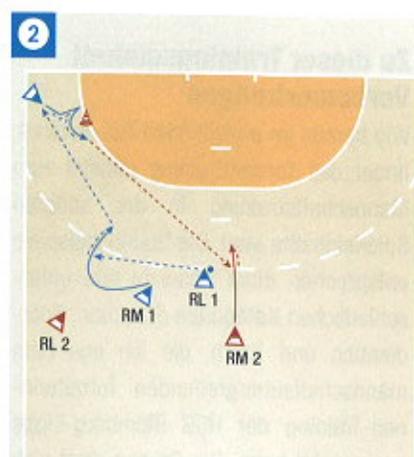
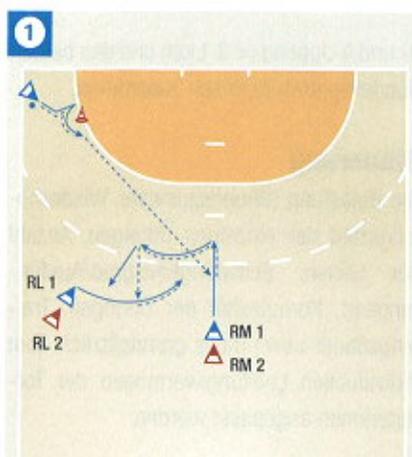
LA führt an einem Hütchen (auf der AR-Position) mit Ball eine nach innen gerichtete 1 gegen 1-Aktion aus und passt dann in die Vorwärtsbewegung von RM 1. RM 1 bricht die gerade Bewegung ab, zieht raumgreifend nach links, kreuzt mit RL 1 (s. auch Bild 1) und zieht sich auf der neuen Position (RL) sofort zurück (Abb. 1; s. auch Bild 2). RL 1 wird nach dem Kreuzen auf der RM-Position torgefährlich und passt dann zurück zu der auf der RL-Position torgefährlich stoßenden RM 1 (Bild 3), die den Ball zu LA weiterspielt. Mit der 1 gegen 1-Aktion von LA und deren Pass zu RM 2 beginnt der nächste Ablauf (Abb. 2).

RM 1 stellt sich auf der RL-, RL 1 auf der RM-Position an.

### Erweiterung

Zunächst erfolgt der gleiche Grundablauf: LA geht 1 gegen 1 – Pass zu RM – Kreuzen mit RL – Pass zu RM (auf RL) – Pass zu LA. Jetzt passt LA nicht zu RM 2, sondern zurück zu RM 1 (auf RL), die den Ball in der nach innen gerichteten Vorwärtsbewegung annimmt und zu RL (auf RM) weiterpasst (Abb. 3). RL (auf RM) passt wieder zurück zu RM (auf RL; diese nimmt den Ball jetzt in der nach außen gerichteten Vorwärtsbewegung an), die weiterspielt zu LA (Abb. 4). Erst jetzt beginnt der nächste Ablauf mit der 1 gegen 1-Aktion von LA und deren Pass zu RM 2.

RM 1 stellt sich auf der RL-, RL 1 auf der RM-Position an.



### Zu dieser Trainingseinheit Vorbemerkungen

Wie bereits im einleitenden Teil erwähnt, findet das Torwarttraining parallel zum Mannschaftstraining in der anderen Spielfeldhälfte statt. Die Übungsbeispiele entsprechen einer Auswahl aus unterschiedlichen Kategorien (Reaktion, Koordination und Kraft), die ich aus dem mannschaftsübergreifenden Torhüterinnen-Training der HSG Blomberg-Lippe ausgewählt habe. Die Gruppe setzt sich aus je zwei Torhüterinnen der weiblichen

B- und A-Jugend (= 3. Liga) und den beiden Bundesligatorhüterinnen zusammen.

### Steuerung

Die Belastung (Übungsauswahl, Wiederholungszahl der einzelnen Übungen, Anzahl der Serien, Schwierigkeitsgrad/Ausführungsart, Komplexität der Übungen, Trainingsdauer usw.) muss grundsätzlich dem individuellen Leistungsvermögen der Torhüterinnen angepasst werden.

### Hinweis

Aus diesem Angebot können Sie umfassende Trainingseinheiten zusammenzustellen oder alternativ, je nach Trainingsschwerpunkt, einzelne Bausteine auswählen und als Ergänzung in Ihre Trainingseinheiten einfließen lassen. Statt der auf den Seiten 46/47 verwendeten Federbretter können andere instabile Geräte (Weichböden, Medizinbälle, Pezzibälle, Wackelbretter, Rollbretter o. Ä.) benutzt werden; die Übungen sind dann entsprechend zu modifizieren.

## Reaktions- und Handschnelligkeit

### Ausgangsposition und Ablauf

Zwei Torhüterinnen (A, B) stehen sich frontal gegenüber. A hält beide Arme in Vorhalte gestreckt (Handflächen nach unten), B hat die Hände hinter dem Rücken (Bild 1A). B bringt wahlweise eine Hand nach vorne (Handfläche nach oben). A klatscht schnellstmöglich die Handfläche von B mit der nahen Hand von oben ab (Bild 1B).

### Variationen

- wie zuvor; A bringt die Arme (Ausgangsposition: seitlich am Körper; Bild 2A) in verschiedene Positionen (Bilder 2B u. 2C). B klatscht schnellstmöglich gegen die Handflächen.
- wie zuvor; zusätzlich Grätschschluss-, Einbeinsprünge usw. absolvieren oder es in der Bewegung versuchen.



### Ausgangsposition und Ablauf

Eine Torhüterin und ihre Partnerin (in der linken Hand einen Bierdeckel und in der rechten einen Knautschball haltend) stehen sich mit in Vorhalte gestreckten Armen frontal gegenüber (s. Bild 1A). Die Torhüterin muss den wahlweise von ihrer Partnerin fallen gelassenen Bierdeckel (zwischen den Handflächen auffangen) bzw. Knautschball (von oben mit der ballnahen Hand zugreifen) auffangen, bevor dieser den Boden berührt (s. Bilder 1B und 1C).

### Variation

- wie zuvor; die Fallhöhe variieren (s. Bilder 2A bis 2C)



## Koordinative Aufgaben ohne und mit Torwurf

### ÜBUNG 1

#### Ausgangsposition und Ablauf

Zwei Torhüterinnen stehen sich frontal gegenüber, halten das jeweils von der Partnerin angehobene rechte Bein mit der linken Hand fest und prellen mit der rechten Hand einen Ball (s. Bild 1).

#### Variationen

- wie zuvor; den Ball fortlaufend anwerfen
- wie zuvor; die Torhüterinnen spielen sich einhändig einen Ball zu (s. Bilder 2 und 3)



### ÜBUNG 2

#### Ausgangsposition und Ablauf

Zwei Torhüterinnen stehen seitlich neben den beiden Torpfosten (Abstand eine Beinlänge) und passen sich fortlaufend einen Ball zu. Zusätzlich heben sie bei jedem zweiten Pass das pfostennahe Bein bis in die Waagerechte, stützen sich kurzzeitig mit der Fußsohle am Pfosten ab und führen das Bein wieder zurück auf den Boden (s. Bilder 1 bis 3).



### ÜBUNG 3

#### Ausgangsposition und Ablauf

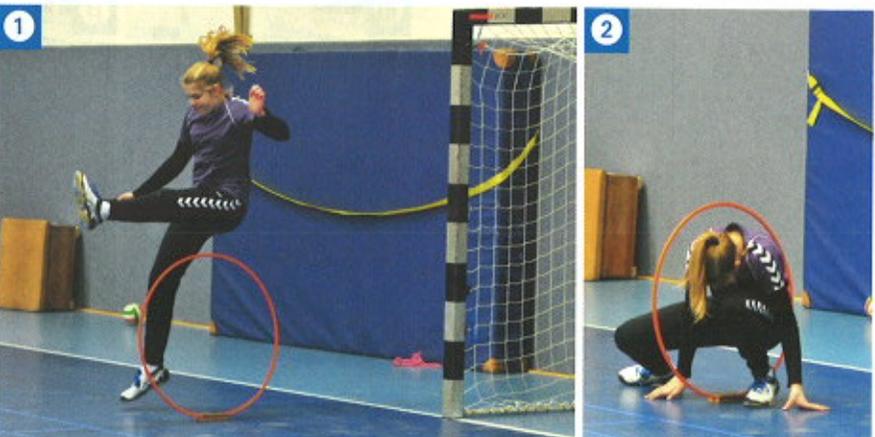
Die Torhüterin steht zentral vor dem Tor und hält fortlaufend einen Ball mit den Handflächen bzw. Handrücken hoch. Zusätzlich spielt sie mit den Füßen so lange Doppelpässe mit einem von einer Partnerin zugepielten zweiten Ball (s. Bild 1), bis diese ihn aufnimmt und auf eine vorgegebene Abwurfmarkierung läuft. Die Torhüterin legt ihren Ball neben das Tor, steigt einmal über ihre vor dem Körper gefalteten Hände und wehrt vier Torwürfe ab (s. Bild 2).



### ÜBUNG 4

#### Ausgangsposition und Ablauf

Die Torhüterin überspringt im Schersprung einen in einem Schlitzholz neben dem rechten Torpfosten steckenden Reifen, durchkriecht ihn und wiederholt den Ablauf ein weiteres Mal (s. Bilder 1 und 2). Anschließend wehrt sie vier Torwürfe in der Reihenfolge links-hoch, rechts-flach, links-flach und recht-hoch ab. Nach vorgegebener Wiederholungszahl den Ablauf von der anderen Seite durchführen.



## Koordinative Aufgaben ohne und mit Torwurf (Fortsetzung)

### ÜBUNG 5

#### Ausgangsposition und Ablauf

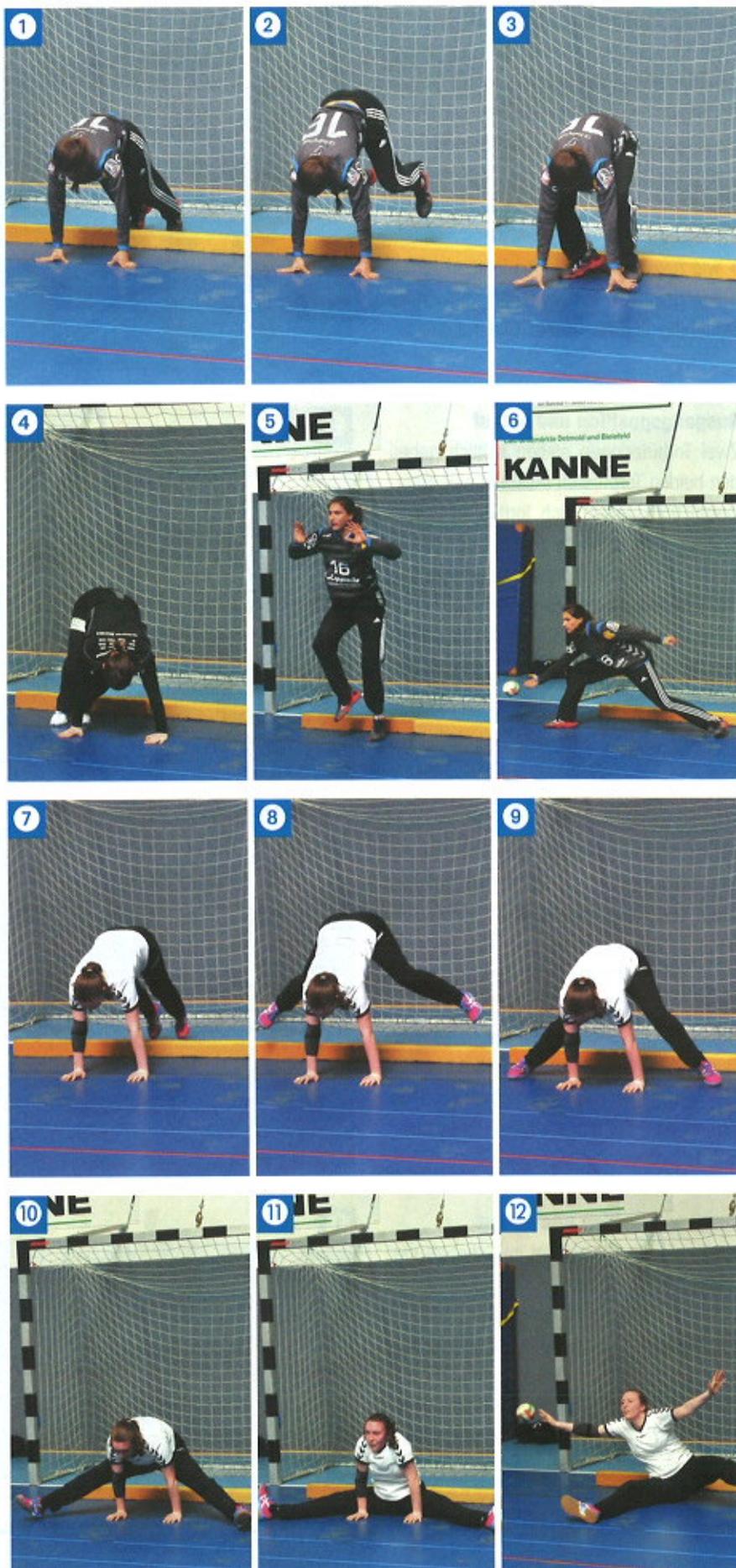
Zentral vor der Torlinie werden zwei Schaumstoffbalken nebeneinander ausgelegt, die Torhüterin befindet sich in Liegestützstellung mit den Füßen auf der Torlinie und mit den Händen vor den Balken (s. Bild 1). Aus dieser Stellung überhockt sie die Balken fortlaufend vor und zurück (s. Bilder 2 und 3). Nach mehreren Wiederholungen richtet sich die Torhüterin auf Zeichen des Trainers in den Stand auf und wehrt wechselseitig (oder wahlweise) flach und hoch geworfene Bälle ab.

#### Variationen

- Wie zuvor; die Torhüterin überhockt die Balken diagonal, so dass die Füße im Wechsel links bzw. rechts neben den Händen aufsetzen (s. Bild 4), bevor sie sich aufrichtet und mehrere Torwürfe abwehrt (s. Bilder 5 und 6).
- Wie zuvor; die Balken werden jetzt fortlaufend übergrätscht (s. Bilder 7 bis 9), bis die Torhüterin auf Signal den Grätschsitz einnimmt und mehrere flach geworfene Bälle abwehren muss (s. Bilder 10 bis 12).
- Wie zuvor; abwechselnd den Grundablauf und die beiden Variationen beim Überhocken der Schaumstoffbalken absolvieren
- abwechselnd mit dem linken und rechten Bein die Balken überhocken

#### Hinweis

Bei Torhüterinnen mit Beweglichkeitsdefiziten, die Übung zunächst über Linien durchführen. Danach den Schwierigkeitsgrad sukzessive durch den Einsatz von Hindernissen erhöhen.

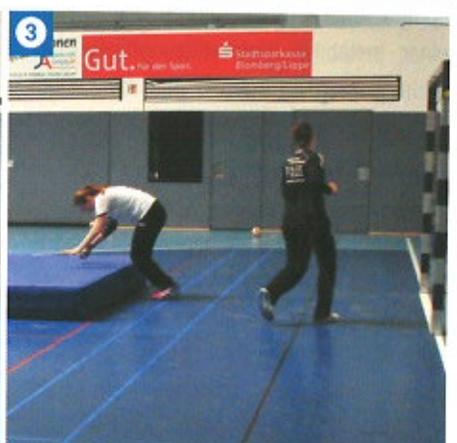
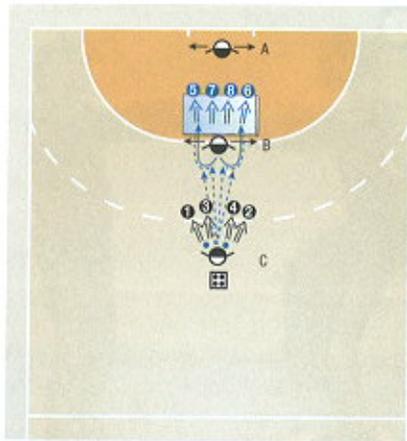


**Organisation**

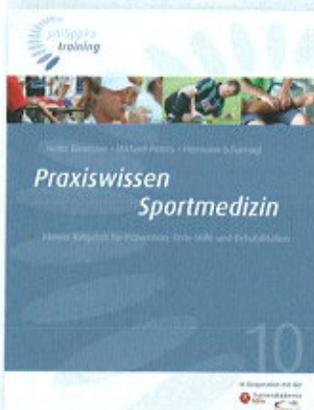
Ein Torhüterin (A) steht im Tor, eine zweite (B) vor einem im Torraum liegenden Weichboden (dessen vordere Mattenkante auf der 4-Meter-Markierung liegt) und eine dritte (C) zehn Meter zentral vor dem Tor, neben ihr eine Ballkiste (s. Abb.).

**Ablauf**

C wirft zunächst viermal im Wechsel nach links-flach bzw. rechts-flach gegen B Richtung Mattenkante (s. Abb. ① bis ④; Bild 1). Anschließend erhält B vier Anspiele von C, dreht sich jeweils zur linken bzw. rechten Seite um und wirft gegen A der Drehrichtung entsprechend aufs Tor (s. Abb. ⑤ bis ⑧; Bild 2). Abschließend führt A eine Rolle vorwärts über die Matte aus und nimmt die Position von B ein; B umläuft die Matte und nimmt die Position von A ein (s. Bild 3). Alternativ können die drei Torhüterinnen auch wie folgt rotieren: A nach B, B nach C und C nach A.

**Sportmedizinisches Grundwissen und Trainingstherapie**

ANZEIGE

**Praxiswissen Sportmedizin**

Trainer und Übungsleiter sind in ihrem Streben nach sportlicher Entwicklung und Vervollkommnung ihrer Schützlinge auch für deren körperliche Unversehrtheit mitverantwortlich und gleichermaßen darauf angewiesen. Sportmedizinisches Grundwissen ist daher für Trainer

unerlässlich. Diese Broschüre liefert dieses Wissen verständlich und sehr praxisnah. Sie gehört deshalb nach dem Lesen in jede Trainertasche! Ein kleiner, praktischer Ratgeber für Prävention, Erste Hilfe und Rehabilitation.

64 Seiten, gebunden, durchgängig farbig, € 12,80

**Aufbautraining nach Sportverletzungen**

Die Autoren dieses Buches haben im Verlauf ihrer jahrzehntelangen Berufserfahrung ein System entwickelt, nach dem individuelle Therapie- und Trainingspläne auf Basis einer 5-Phasen-Struktur entwickelt werden. Viele Sportler haben sich bereits einer solchen Therapie unterzogen. Zum Inhalt:

- Grundlagen u.a. zur medizinischen Trainingslehre und Struktur der Trainingstherapie
- Einblick in die bestens bewährten Reha-Programme verschiedener Verletzungen bis zur völligen Wiederherstellung
- Umfangreicher Übungsteil.

320 Seiten, gebunden, durchgängig farbig, € 27,50

## Kraftübungen ohne Wurfabwehr

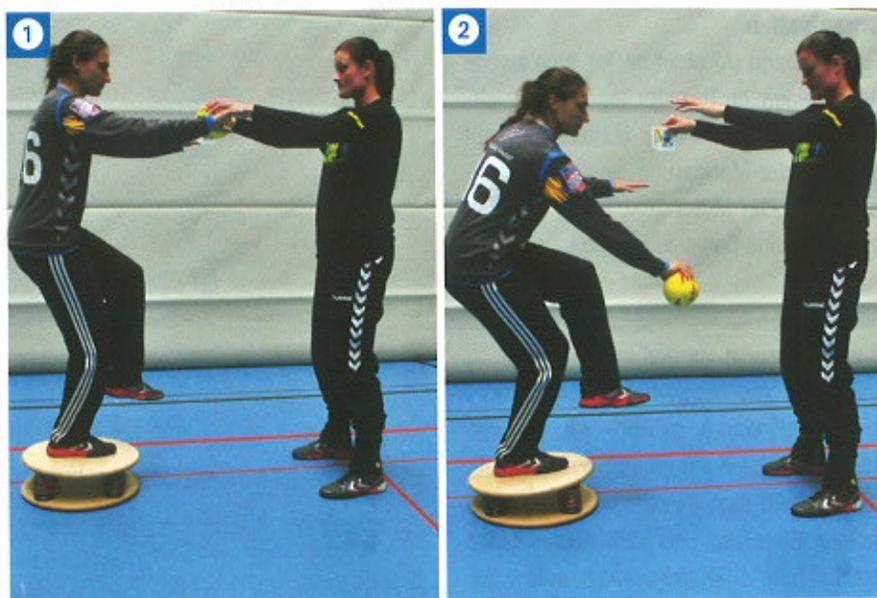
### ÜBUNG 1

#### Ausgangsposition und Ablauf

Der Grundablauf dieser Übungsform wurde bereits in Übung 2 auf Seite 42 vorgestellt. Den Ablauf erschweren und mit einem zusätzlichen Kraftaufwand zunächst im beidbeinigen Stand (später im Einbeinstand; s. Bilder 1 und 2) auf einem Federbrett durchführen.

#### Hinweis

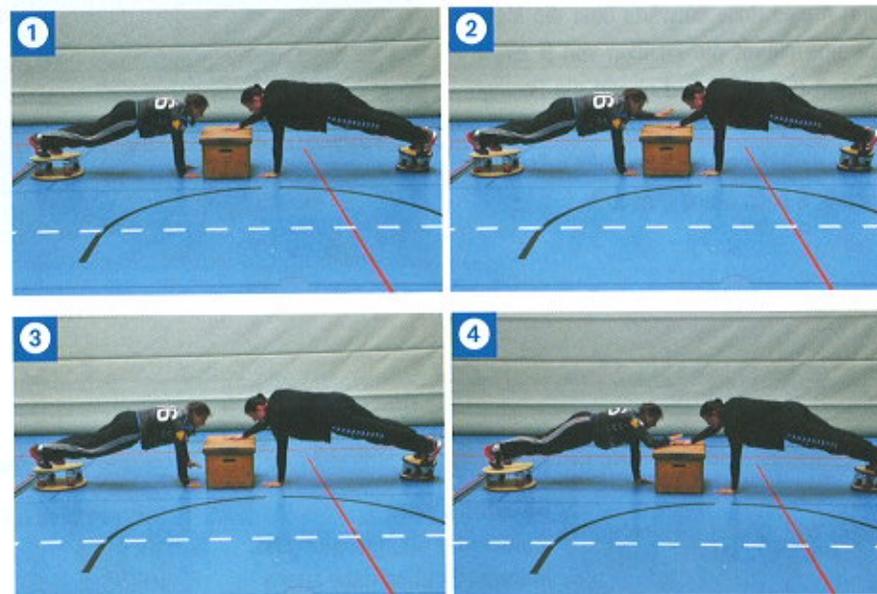
Bei dieser Übung ist eine gute Ganzkörperstabilität Grundvoraussetzung, um die erhöhten Anforderungen durch den Einsatz einer instabilen Unterstüßungsfläche gerecht werden zu können (nur für geübte Torhüterinnen).



### ÜBUNG 2

#### Ausgangsposition und Ablauf

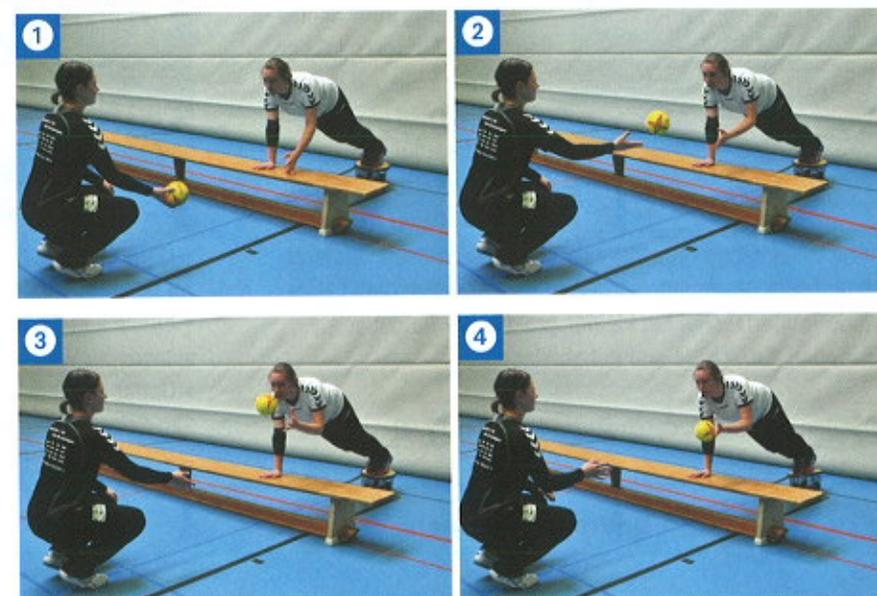
Die Torhüterinnen (A, B) befinden sich beide in Liegestützstellung (mit den Händen auf dem Boden und den Füßen auf einem Federbrett), zwischen ihnen steht ein kleiner Kasten (mit der Sitzfläche nach oben; s. Bild 1). A legt ihre rechte Hand auf den Kasten und sagt „1“ oder „2“ zu B. Bei „1“ muss B versuchen, die rechte Hand von A (die Position auf dem Kasten darf permanent verändert werden) mit der gegenüberliegenden Hand (hier: links) zu berühren (s. Bild 2), bei „2“ mit der diagonalen Hand (hier: rechts; s. Bilder 3 und 4). A bestimmt die Dauer des Ablaufs, danach erfolgt Aufgabenwechsel.



### ÜBUNG 3

#### Ausgangsposition und Ablauf

Mit den Händen auf einer Turnbank und den Füßen auf einem Federbrett stabilisiert sich die Torhüterin in Liegestützstellung (s. Bild 1) und spielt fortlaufend Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand mit einem Knautschball Doppelpässe mit einer vor der Bank hockenden Partnerin (s. Bilder 2 bis 4).



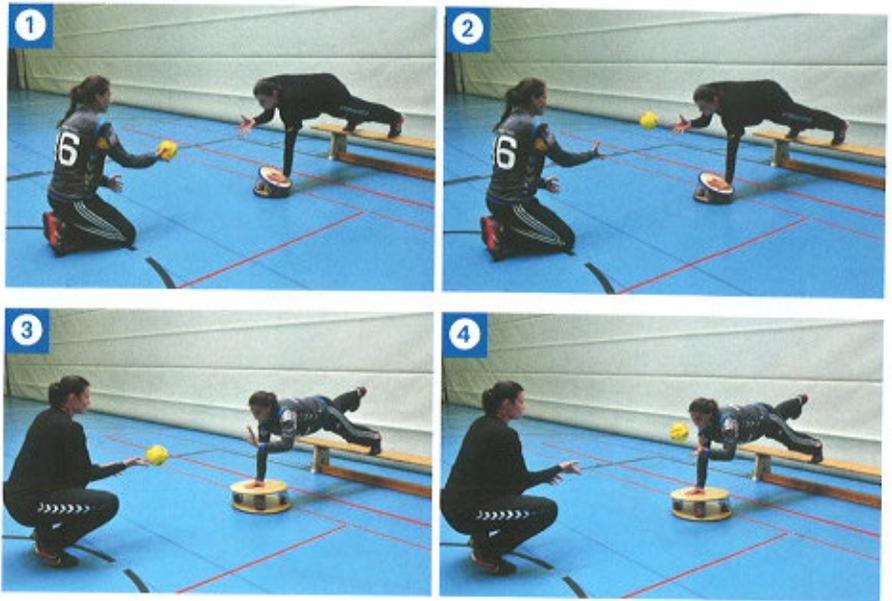
## ÜBUNG 4

**Ausgangsposition und Ablauf**

Mit den Händen auf einem Federbrett und den Füßen auf einer Turnbank stabilisiert sich die Torhüterin in Liegestützstellung (s. Bild 1) und spielt fortlaufend im Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand mit einem Knautschball Doppelpässe mit einer vor der Bank knienden Partnerin (s. Bild 2).

**Variation**

• Die Torhüterinnen, die über eine gute Ganzkörperstabilität verfügen, heben zusätzlich zum Grundablauf ein Bein an (s. Bilder 3 und 4).



## ÜBUNG 5

**Ausgangsposition und Ablauf**

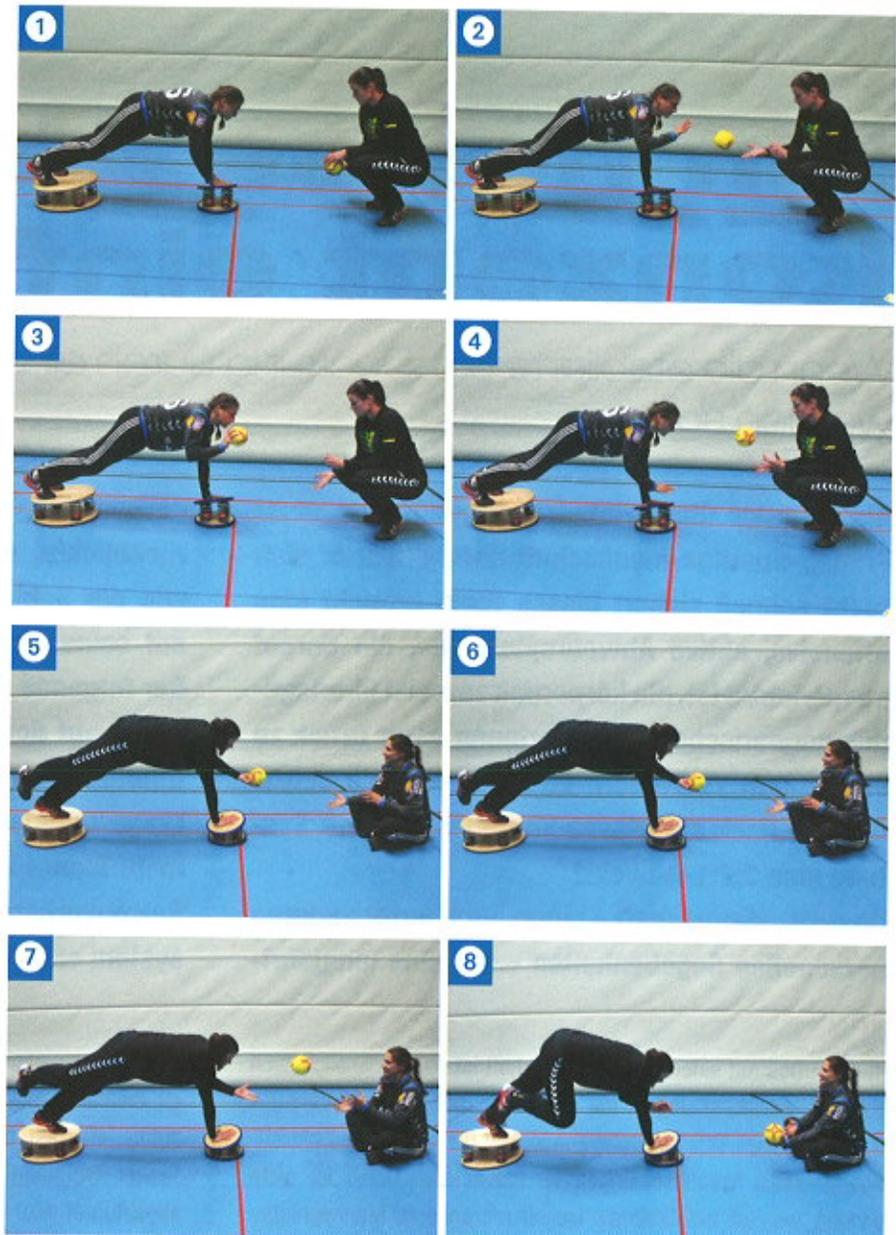
Die Torhüterin stabilisiert sich in Liegestützstellung auf zwei unterschiedlich großen Federbrettern (können auch gleich groß sein) und spielt fortlaufend im Wechsel mit der linken bzw. rechten Hand Doppelpässe mit der Partnerin (s. Bilder 1 bis 4).

**Variationen**

- wie zuvor; indirekte Pässe spielen
- wie zuvor; zusätzlich das gleichseitige Bein anheben
- wie zuvor; zusätzlich das gegenseitige Bein anheben (s. Bilder 5 und 6)
- wie zuvor; nach dem Doppelpass den Ellenbogen der Wurfhand und das Knie des gegenseitigen Beins unter dem Oberkörper zusammenführen (s. Bilder 7 und 8)

**Hinweis**

Die Variationen sollten nur von geübten und extrem leistungsstarken Torhüterinnen ausgeführt werden, die über eine sehr gute Ganzkörperstabilität verfügen.





Von Olaf Grintz



# Ein neues Abwehrkonzept einführen

Wenn die etablierte 6:0-Deckung durch eine 3:2:1-Abwehr ersetzt werden soll.

**Als *ht*-Autor Olaf Grintz als neuer Trainer einer Frauen-Oberliga-Mannschaft anfang, war er sich recht schnell sicher: Dieses Team braucht eine offensive, aktive Abwehrspielweise, die darauf ausgerichtet ist, die körperlich zumeist überlegenen gegnerischen Angreiferinnen unter Druck zu setzen und zu Fehlern zu verleiten. Das seiner Ansicht nach für dieses Vorhaben richtige System: eine 3:2:1-Abwehr!**

**Dass die Mannschaft – wenn auch unter anderen personellen Gegebenheiten – auf eine langjähri-**

**ge und durchaus erfolgreiche 6:0-Tradition zurückblickte, war dem Trainer ebenso bewusst wie die Schwierigkeiten, die daraus im Hinblick auf seine Änderungspläne erwachsen konnten. Der folgende Beitrag legt deshalb einen Schwerpunkt auf den „Plan hinter dem Plan“ – auf die Überlegungen des Autors, die sich vor allem der Frage widmen: Mit welcher Strategie kann ich mein Team für die Idee gewinnen, im Verlauf der Saisonvorbereitung ein gänzlich neues Abwehrsystem einzuführen?**

In der Arbeit mit einer neuen Mannschaft ist es unerlässlich, sich von den Voraussetzungen, die der Kader mitbringt, ein genaues Bild zu machen. Das taktische Konzept ist dann unter Berücksichtigung dieser Voraussetzungen zu entwickeln. Dabei ist nicht wichtig, was ich bis dahin als Trainer mit anderen Mannschaften umgesetzt habe – und sei es auch noch so erfolgreich! Entschei-

dend ist vielmehr, dass meine taktische Planung auf der Grundlage meiner (systemunabhängigen) Abwehrphilosophie (s. Info 1 auf S. 49) den personellen Voraussetzungen meines aktuellen Teams Rechnung trägt und auf dessen Stärken wie Schwächen abgestimmt wird. Im Folgenden beschränke ich mich auf die Beschreibung solcher Voraussetzungen, die für die Entscheidung,

welches Abwehrsystem wir zukünftig praktizieren sollten, relevant waren.

- Körperliche Bedingungen: bis auf zwei Spielerinnen eher kleingewachsene Akteurinnen
- Viele Spielerinnen verfügen über eine (für diese Liga) gute Agilität und Schnelligkeit.
- Auch die Ausdauer- bzw. Schnelligkeitsausdauerleistungen sind zufriedenstellend.
- Es handelt sich um eine insgesamt junge Mannschaft mit nur wenigen erfahreneren Spielerinnen.
- Im Kader gibt es zwei Spielerinnen, die sich aufgrund ihrer überdurchschnittlichen Spiel- und insbesondere Antizipationsfähigkeit in besonderem Maß dafür eignen, im Rahmen einer 3:2:1-Abwehr auf der Position des Vorne-Mitte zu agieren.
- Zwei weitere Spielerinnen (die oben erwähnten größer gewachsenen und routinierteren) sind dafür prädestiniert, als „Abwehrchefin“ zu fungieren. Sie verfügen insbesondere über die dafür erforderlichen kommunikativen Fähigkeiten und haben auch das taktische Rüstzeug, um eine Abwehr zu organisieren.

Ich war davon überzeugt, dass eine 3:2:1-Abwehr unter den gegebenen Voraussetzungen die richtige Spielweise war. Jetzt galt es einen Plan zu entwickeln und in die Tat umzusetzen, der geeignet war, diese Abwehrformation mit der Mannschaft zu erarbeiten.

### Das Team überzeugen

Die aus meiner Sicht entscheidende Bedingung: Ich musste die Spielerinnen überzeugen, mit einer 3:2:1-Abwehr erfolgreich sein zu können.

Einige Tests (s. Info 2 auf S. 50) gaben mir – aber auch den Spie-

lerinnen – Aufschluss darüber, dass wichtige konditionell-koordinative Grundlagen für eine offensive Verteidigung durchaus gegeben waren. Der wichtigste Teil meiner Überzeugungsarbeit bestand dann darin, der Mannschaft aufzuzeigen, warum eine 3:2:1-Deckung am besten zum Kader passte und welche Möglichkeiten auch für das Tempospiel damit einhergingen (s. Info 3 auf S. 51).

### Kommunikation regeln und üben

Natürlich lag der Schwerpunkt bei der Erarbeitung des neuen Deckungssystems auf der handballspezifischen Praxis (s. ab S. 54). Ergänzend habe ich aber auch kognitive Inhaltsbausteine berücksichtigt: Damit die gerade für eine neu eingeführte Abwehr unerlässliche permanente Abstimmung möglichst störungsfrei funktionierte, muss die Kommunikation untereinander klar geregelt sein. Dies zu thematisieren und zu üben (s. Info 4 auf S. 52/53), war ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu unserer neuen Abwehrspielweise, deren Prinzipien und Ziele ich den Spielerinnen natürlich auch theoretisch vor Augen führte (s. Info 5 auf S. 52/53).

### Testspiele

Auch die Auswahl der Testspielgegner orientierte sich an dem Ziel, der Mannschaft Vertrauen in die neue Abwehr zu vermitteln. Wir spielten (neben Trainingsspielen gegen unsere A-Jugend bzw. zweite Mannschaft) zunächst gegen unterklassige Teams. Gegen Bezirks- und Landesligisten merkte mein Team, dass die 3:2:1-Deckung bei konzentrierter Spielweise funktionierte. Ein zwischenzeitlicher Dämpfer gegen einen überlegenen Drittligisten verdeutlichte allen den noch bestehenden Arbeitsbedarf. Kurz vor Saisonstart verloren wir zwar erneut gegen einen Drittligisten, die gezeigte Abwehrleistung machte aber Mut für die Zukunft.

## ABWEHRARBEIT

WOLLEN

WISSEN

KÖNNEN

MACHEN

MOTIVATION  
DISZIPLIN

TECHNIK  
TAKTIK

TRAINING  
TALENT

KONDITION  
KONSTITUTION

HERZ

GEHIRN

SEELE

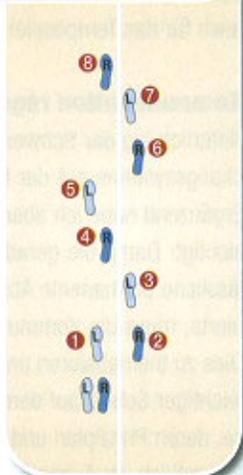
MUSKEL

## Fähigkeiten analysieren mit Tests

### Test 1

#### Beinkoordination

**Aufgabe:** An einer Linie entlang laufen und (ausschließlich!) jeden Rechtsschritt über die Linie setzen. Durch folgende Variationen kann die Aufgabe immer schwieriger gestaltet werden: rückwärts laufen, einen Ball um den Körper kreisen lassen, prellen, Arme kreisen, als Partnerübung mit Passspiel etc.

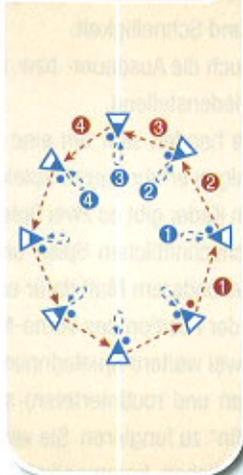


### Test 2

#### Teamaufgabe: Ballhandling

**Aufgabe:** den eigenen Ball hochwerfen und währenddessen den Spielball (rot) fangen und weiterspielen; dann den eigenen Ball wieder auffangen.

Wichtig ist, den Spielball bzw. den Pass der Nebenspielerin im Blick zu haben, um den richtigen Zeitpunkt für das Hochwerfen des eigenen Balls abzapassen.



### Könnensstand und Entwicklung verdeutlichen

Die hier vorgestellten kleinen Tests führe ich nicht nur durch, um die Fähigkeiten meiner Spielerinnen zu überprüfen. Ich baue sie von Zeit zu Zeit auch immer wieder mal ins Training ein. So erhalten die Spielerinnen eine Rückmeldung, ob sich besagte Fertigkeiten und Fähigkeiten weiterentwickelt haben.

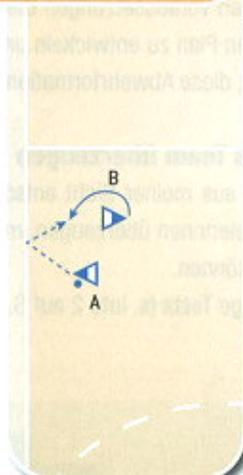
Test 2 und 4 sind Gemeinschaftsaufgaben, die nur so gut gelöst werden können, wie das „schwächste Glied“ sie zu bewältigen in der Lage ist. Diese „Regel“ lässt sich auch auf unsere Deckungsleistung übertragen: Auch diese ist immer nur so gut, wie jede einzelne Spielerin ihre Aufgaben erfüllt!

### Test 3

#### Reaktion und Schnelligkeit

**Partnerübung:** A (mit Blick zur Wand) wirft den Ball gegen die Wand; B (mit dem Rücken zur Wand) soll hören, wann der Ball die Wand berührt, und sich dann schnellstmöglich umdrehen und den entgegenkommenden Ball fangen.

Je nach Könnensstand und Fähigkeiten den Abstand zur Wand variieren.



### Test 4

1

#### Ballhandling und Teamaufgabe

Zu viert (A, B, C, D): A und D werfen je einen Ball gegen die Wand, B und C fangen ihn auf (Abb. 1). Jetzt spielen B und C den Ball weiter, tauschen dann den Platz – B mit A, C mit D. A und B fangen den von der anderen Seite kommenden Ball auf (Abb. 2) usw.



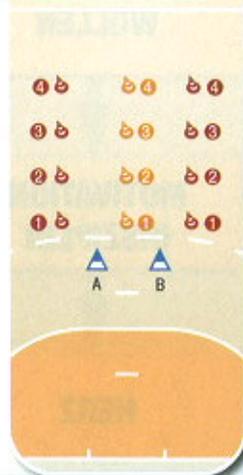
2



### Test 5

#### Agilität und Schnelligkeit

**Wettkampf:** Der Trainer ruft eine Kombination von Zahlen (z. B. 1 – 4 – 2 – 3), die A und B im Wettkampf gegeneinander schnellstmöglich und in der gerufenen Reihenfolge ablaufen müssen. Dabei gilt: gerade Zahl = rote Hütchen berühren, ungerade Zahl = orangefarbene Hütchen berühren. Ggf. startet der Sieger zum Gegenstoß.



## Nicht vorgeben, sondern überzeugen: die Spielerinnen „mitnehmen“!

Aus meinen Erfahrungen als Trainer von Frauenteamen habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass die Spielerinnen in der Regel nicht bereit sind, ihrem Trainer blind zu folgen. Steht eine einschneidende Veränderung des gewohnten Spielkonzepts an – wie in unserem Fall die Einführung eines neuen, offensiven Abwehrsystems –, kommt es darauf an, sie „mitzunehmen“, will sagen: sie von der Sinnhaftigkeit eines solchen Vorhabens mit rationalen und aus ihrer Sicht nachvollziehbaren Argumenten zu überzeugen. Gelingt das, so meine Erfahrung, stehen sie voll hinter der Sache und ziehen dann ohne wenn und aber mit!

Für den Plan, zukünftig eine 3:2:1-Abwehr (statt der bis dato bevorzugten 6:0-Deckung) zu praktizieren, habe ich die folgenden Beweggründe ins Feld geführt:

### 1. Personelle Voraussetzungen der Mannschaft

- Unsere Spielerinnen sind eher klein, aber schnell und ausdauernd (s. S. 49).
- Für eine defensive Spielweise haben wir nicht genug Spielerinnen, die über die erforderlichen Stärken im Blockverhalten verfügen.
- Wir haben große Schwierigkeiten, uns gegen die formierte Abwehr der (in den meisten Fällen) körperlich überlegenen Kontrahenten Torchancen zu erarbeiten. Gerade wenn der Gegner 6:0 oder 5:1 verteidigt (und das ist in der Regel zu erwarten!), fällt ins Gewicht, dass uns großgewachsene, auch aus der Distanz torgefährliche Werferinnen fehlen.

### 2. Konsequenzen für die Abwehr

- Wir sind darauf angewiesen, die gegnerischen Rückraumspielerinnen „auf Distanz“ zu halten, sie so weit weg vom Tor zu stoppen, dass sie nicht abschließen können.
- Wir müssen unsere Gegnerinnen permanent fordern, sie in Zweikämpfe verwickeln, sie unter Druck setzen und zu mehr Bewegung zwingen, als ihnen lieb ist. Nur so haben wir die Möglichkeit, unser konditionelles Plus in die Waagschale zu werfen.
- Wir können unseren Mangel an Distanzwerferinnen nur dadurch auffangen, dass wir, wann immer möglich, das Spiel gegen die formierte gegnerische Abwehr umgehen – durch konsequentes Tempospiel! Die Gelegenheiten, Gegenstöße zu laufen und die sogenannten „leichten Tore“ zu erzielen, müssen wir uns in der Abwehr erarbeiten. Mit einer offensiven und aktiven Spielweise kann es uns (im Unterschied zu einer defensiv-reaktiven Deckung) gelingen, den Gegner zu Fehlern (technische Fehler, Würfe aus ungünstigen Situationen, Fehlpässe) zu verleiten; Ballgewinne, die wir auf diese Weise erzielen, können wir mit unserem Tempospiel in Tore ummünzen!

### 3. Torhüterinnen über Aufgaben einbinden

Bei der geschilderten Überzeugungsarbeit galt meine besondere Aufmerksamkeit den Torhüterinnen des Teams. Sie standen der neuen Abwehrformation naturgemäß überaus skeptisch gegenüber: Sie befürchteten, dass sie zukünftig vermehrt mit „freien“ Würfen aus der Nahdistanz (von Außen, vom Kreis, von Rückraumspielern, denen ein Durchbruch gelingt) konfrontiert würden, statt – wie bisher – hinter einer 6:0-Deckung im Zusammenspiel mit den blockenden Verteidigerinnen Distanzwürfe abwehren zu können.

Diese Sorge ließ sich nicht ohne Weiteres von der Hand weisen: Dass bei einer offensiven Abwehr die Gefahr größer ist, in der Nahwurfzone ausgespielt zu werden, ist ja unbestritten.

Ich begegnete ihr damit, dass ich den Torhüterinnen vorschlug, sie besser in die gesamte Abwehrarbeit zu integrieren: Sie sollten nicht (ausschließlich) als „letzte Instanz“ fungieren, die lediglich die Fehler der Vorderleute auszubügeln versucht, sondern bereits im Vorfeld daran mitwirken, Fehler zu vermeiden. Die Torhüterinnen sollten vermehrt eine Aufgabe wahrnehmen, die für sie bislang eine eher untergeordnete Rolle gespielt hatte: Sie sollten „von hinten“ die Abwehr steuern, sollten vor allem mit unseren Hinten-Mitte-Spielerinnen (den Abwehrchefs) kommunizieren. Darüber hinaus machte ich ihnen klar, dass sie eine weitere ganz wichtige Funktion innehatten: Als „erste Spielerin des Gegenstoßes“ sollten sie dafür sorgen, dass der Ball schnell ins Spiel gebracht wird – nicht nur nach abgewehrten Torwürfen, sondern auch durch die Ausführung von Freiwürfen (nach technischen Fehlern der Angreifer) bzw. Einwürfen.

Ein dritter wichtiger Punkt: Durch regelmäßiges und planvolles Torwarttraining sollten sie auf die veränderten Anforderungen bei der Wurfabwehr (Würfe von außen und aus der Nahdistanz) ganz gezielt vorbereitet werden. Allein die Aussicht, überhaupt spezifisches Torwarttraining zu bekommen, erleichterte den Torhüterinnen die Akzeptanz der 3:2:1-Abwehr ungemein.



4

INFO

## Miteinander sprechen - alle mit einer Sprache!

Unabhängig vom Abwehrsystem ist Verteidigen immer eine Kollektivleistung, die nur funktionieren kann, wenn Kommunikation stattfindet – umso mehr, wenn eine junge, unerfahrene Mannschaft vor der Aufgabe steht, ein neues Abwehrsystem zu praktizieren: Automatismen (die später manche Absprache überflüssig machen können) müssen sich erst herausbilden und (verbale) Interventionen dazu beitragen, die Zahl der (zu Beginn unvermeidbaren) Fehler weitestgehend zu reduzieren. Für die „defensive Kommunikation“ war mir wichtig, dass die Spielerinnen

- miteinander reden,
- Kommandos geben,
- zuhören,
- mit einer Sprache sprechen.

Gerade der letzte Punkt ist nach meiner Erfahrung nicht selbstverständlich. Alle Absprachen in der Abwehr erfolgen unter Zeitdruck, da es in der Regel darum geht, entweder eine kritische Situation zu vermeiden (Beispiel: Sperre offensiv lösen; HM zu HR: „Silke raus!“) oder eine kritische Situation zu handhaben (Beispiel: HM muss HR helfen; HM zu HL: „Jenny Kreis!“).

Damit solche Absprachen überhaupt funktionieren können, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein:

- Kurze Kommandos: Ganze Sätze und Höflichkeitsfloskeln sind völlig fehl am Platz, Schnelligkeit zählt!
- Selbst die Rufnamen der Spielerinnen sollten maximal zweisilbig sein (Spielerinnen mit längeren Vornamen erhalten kurze Rufnamen; Beispiel: aus „Christiane“ wird „Chris“ oder „Tina“).
- Eindeutige Kommandos – ohne Interpretationsspielraum. Der „Empfänger“ muss – ohne wenn und aber! – verstehen, was der „Sender“ meint! Das bedeutet, dass es eine mannschaftsintern klar geregelte Terminologie gibt. In unserem Fall haben die Spielerinnen selbst vereinbart, was sie wie benennen wollen!
- Nach Möglichkeit sollten die Kommandos handlungsorientiert und dem „Empfänger“ namentlich zugeordnet sein. Beispiel: RA läuft ein; AL zu HL: „Jenny tief!“ (heißt: Jenny, zurück zum Kreis; du musst die einlaufende RA übernehmen und darfst dich von ihr nicht hinterlaufen lassen!). Der Vorteil gegenüber dem Kommando „Einläufer“ ist, dass hier klar eine Spielerin („Jenny“) angesprochen und zu einer Handlung („tief“ heißt: zurück zum Kreis) aufgefordert wird.

Im Rahmen unserer Vorbereitung haben wir versucht, den Spielerinnen die Bedeutung von Kommunikation vor Augen zu führen und ihre kommunikative Kompetenz zu trainieren. Die folgenden Übungsbeispiele verdeutlichen, was darunter zu verstehen ist.

5

INFO

## Unser Ziel: Druck ausüben und Bälle gewinnen!

Unsere 3:2:1-Abwehr orientiert sich grundsätzlich an der „jugoslawischen“ Spielweise: Hinten-Mitte agiert ballseitig verschoben als Libero, der vor allem die Halbverteidiger bei problematischen Zweikämpfen nach innen unterstützt. Spielt der Angriff mit zwei Kreisspielern, bleiben wir im System, sodass HM jeweils den Kreisspieler auf der Ballseite und der ballferne Halbverteidiger den auf der ballfernen Seite abschirmt. Die aus meiner Sicht entscheidenden Kennzeichen unserer 3:2:1-Abwehr:

- **Druck auf der Ballseite aufbauen:** Bei Ballbesitz der Halbangeifer – z. B. RL (s. Bildreihe 1) – nimmt die Außen-Rechts-Verteidigerin LA heraus, sodass RL aufgrund der fehlenden Anspielstation prellen muss (Bild 1). Halb-Rechts hat so wenig Mühe, den Zweikampf gegen RL zu kontrollieren.
- **Ballgewinne provozieren:** In Bildreihe 1 erzielt RL im Zweikampf keinen Vorteil und muss, weil VM zunächst RM abschirmt (Bild 2) und dann in den Passweg zu RR zurücksinkt (Bild 3), per Bogenlampe zu RR passen. AL könnte diesen Pass abfangen, agiert aber viel zu passiv (Bild 3).

In Bildreihe 2 setzt HR die ballführende RL stark unter Druck (Bilder 1 und 2), VM agiert wie in Bildreihe 1. Diesmal ist es die Halb-Links-Verteidigerin, die den so provozierten Bogenpass attackiert und zum Gegenstoß nutzen kann.

Bildreihe 1



Bildreihe 2



### Kommunikationsübung „Bildbeschreibung“

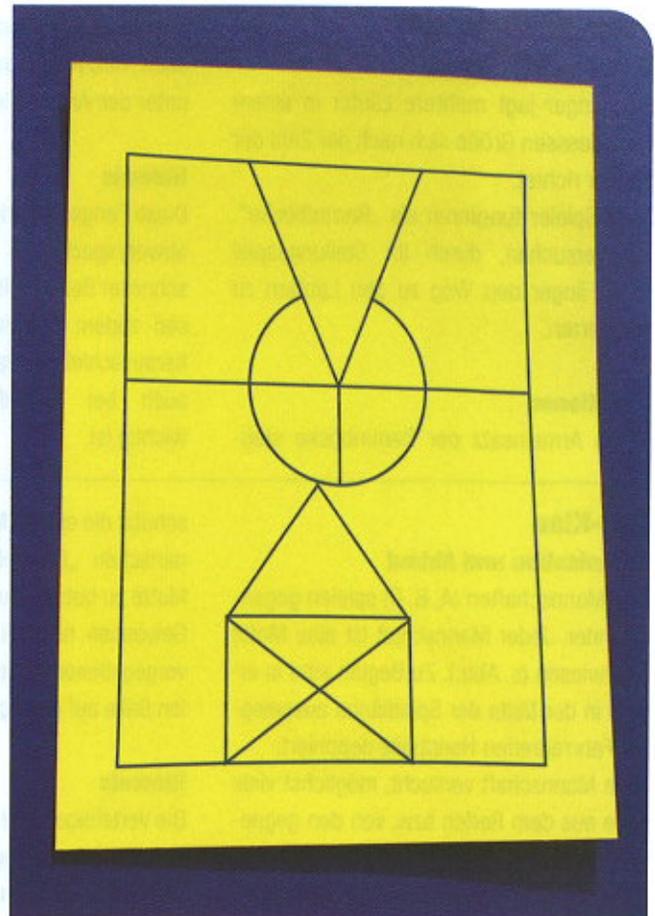
Eine Spielerin erhält eine Zeichnung (einfache, geometrische Figuren; s. z. B. Bild rechts), die nur sie sieht. Sie beschreibt sie den anderen Spielerinnen, die sie anhand der Beschreibung zu Papier bringen sollen. Nachfragen sind nicht erlaubt! Anschließend werden die „Kopien“ mit dem Original verglichen.

Ziel: Die Spielerinnen sollen erfahren, wie wichtig eine klare und präzise Sprache ist, damit die Zuhörer exakt verstehen und umsetzen können, was gemeint ist.

### Kommunikationsübung „Fehler ansprechen“

Die Spielerinnen schauen sich das Video des letzten Testspiels an. Jede Spielerin hat die Aufgabe, sich eine fehlerhafte Situation einer anderen Spielerin herauszusuchen. Sie beschreibt kurz die Szene (ohne die „fehlerbare“ Spielerin zu benennen) und formuliert aus ihrer Perspektive eine Handlungsanweisung („Ich werde zukünftig ...“), durch deren Umsetzung der Fehler vermieden werden kann.

Ziel: Die Spielerinnen sollen sich in die Lage ihrer Mitspielerinnen versetzen können – auch, um die gerade bei der Einführung einer neuen Abwehrformation erforderliche Fehlertoleranz zu entwickeln. Außerdem geht es um den Umgang mit Fehlern: Die Spielerinnen sollen sich keine Vorwürfe machen („anzicken“), sondern lernen, Fehler konstruktiv und zielorientiert anzusprechen.



**Rammbock-Fangen****Organisation und Ablauf**

Ein Fänger jagt mehrere Läufer in einem Feld, dessen Größe sich nach der Zahl der Spieler richtet.

Zwei Spieler fungieren als „Rammböcke“. Sie versuchen, durch ihr Stellungsspiel dem Fänger den Weg zu den Läufern zu versperren.

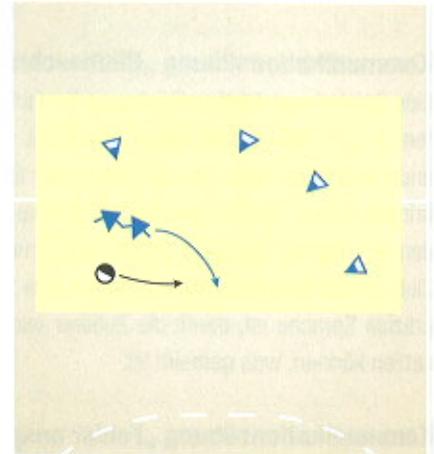
**Variationen**

- den Armeinsatz der Rammböcke steu-

ern: voller Armeinsatz; Hände auf den Rücken nehmen; einen Schaumstoffbalken unter den Armen einklemmen

**Hinweis**

Diese Fangspielvariation erfordert nicht nur abwehrspezifische Bewegungen mit schneller Beinarbeit. Die Rammböcke müssen zudem Gegenspieler abblocken und herauschieben, was sowohl bei Kreuz- als auch bei Einlaufbewegungen überaus wichtig ist.

**Ball-Klau****Organisation und Ablauf**

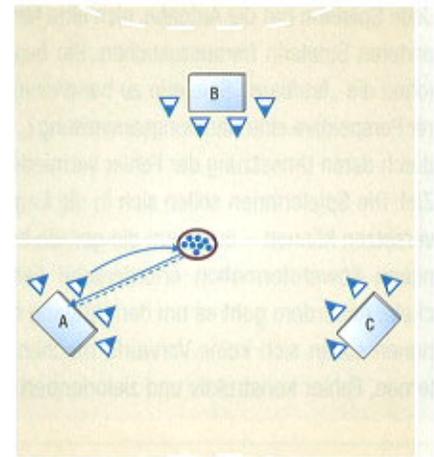
Drei Mannschaften (A, B, C) spielen gegeneinander. Jeder Mannschaft ist eine Matte zugewiesen (s. Abb.). Zu Beginn sind in einem in der Mitte der Spielfläche ausgelegten Fahrradreifen Handbälle deponiert.

Jede Mannschaft versucht, möglichst viele Bälle aus dem Reifen bzw. von den gegnerischen Matten zu ergattern und auf die eigene Matte zu bringen. Ein (2, 3) Spieler jedes Teams agiert als Verteidiger und

schützt die eigene Matte, indem er die gegnerischen „Balldiebe“ daran hindert, die Matte zu betreten und Bälle zu stehlen. Gewonnen hat das Team, das nach einer vorgegebenen Zeit (z. B. 1 Minute) die meisten Bälle auf die eigene Matte gebracht hat.

**Hinweis**

Die Verteidiger sind gefordert, Gegenspieler abzublocken/-drängen. Kommen mehrere Verteidiger je Team zum Einsatz, müssen sie kommunizieren und kooperieren.

**Matten verteidigen****Organisation und Ablauf**

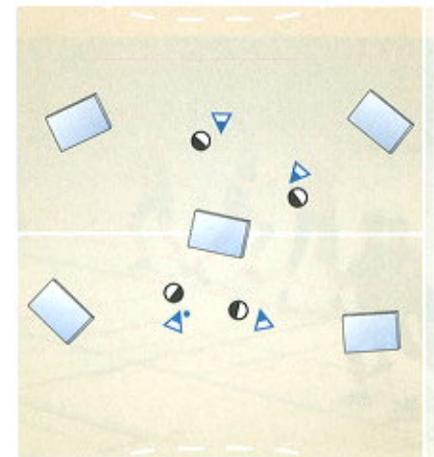
Bei dieser Parteiballvariation versucht das ballbesitzende Team zu punkten, indem es den Ball auf einer der ausgelegten Matten (s. Abb.) ablegt. Die Verteidiger verhindern dies, indem sie Bälle abfangen oder einen Fuß auf die Matte stellen, auf die Angreifer gerade punkten wollen (diese müssen dann auf eine andere Matte weiterspielen).

Die Abwehr muss per Manndeckung verteidigen und dabei absolut sauber agieren

(kein Klammern, kein Halten). Die Angreifer dürfen weder prellen noch tippen.

**Hinweis**

Das Spielen in Manndeckung ist grundsätzlich eine gute Schulung des Abwehrverhaltens in offensiven Abwehrformationen. Bei dieser Spielform benötigen die Verteidiger darüber hinaus vor allem ein gutes Antizipationsvermögen, um rechtzeitig zu erkennen, auf welcher Matte die Angreifer punkten wollen.

**Zweikämpfe auf Weichböden****Organisation und Ablauf**

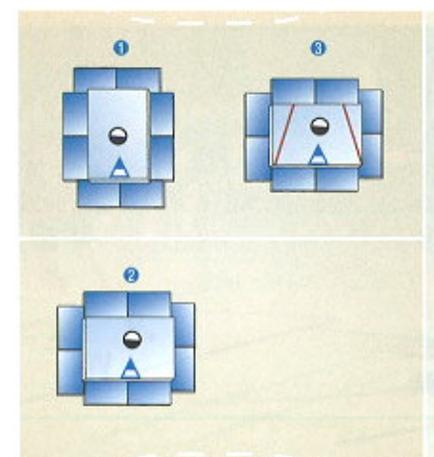
Als Aktionsfläche dient eine Weichbodenmatte. Sie wird von mehreren Turnmatten eingefasst, die jeweils ein Stück weit unter den Weichboden geschoben werden, so dass sie nicht verrutschen können (s. Abb.). Je ein Verteidiger und ein Angreifer führen auf dem Weichboden eine Zweikampfaktion durch. Dabei agieren sie

- in Längsrichtung (1),
- in Querrichtung (2) bzw.

- in einem in Querrichtung aufgeklebten „Trichter“ (3).

**Hinweis**

Auf dem Weichboden ist die Ausführung von Sidesteps kaum möglich; die Spieler müssen die Füße anheben und sich vorwärts oder rückwärts (bzw. diagonal) bewegen. Auch in einer 3:2:1-Abwehr mit größeren Tiefenräumen sind diese Bewegungsrichtungen und der Verzicht auf Sidesteps (stattdessen kleine Sprintschritte) erforderlich.



## ÜBUNG 2

### 4 mal 1 gegen 1 plus Gegenstoß

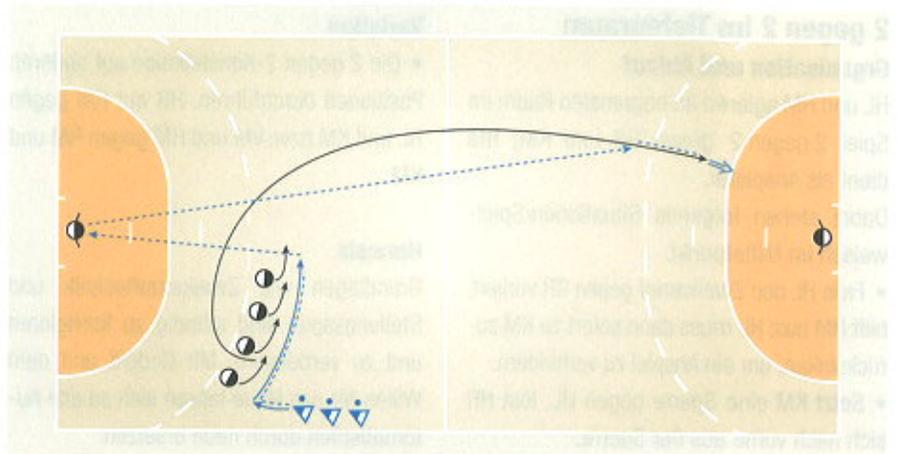
#### Organisation und Ablauf

Vier Verteidiger sollen verhindern, dass ein Angreifer mit Ball in den 9-Meter-Raum eindringen kann. Dabei tritt jeweils ein Abwehrspieler gegen den Angreifer heraus, die drei anderen Verteidiger bleiben dahinter, aber vor der 9-Meter-Linie.

Der Angreifer kann mit Seitwärtsbewegungen fintieren, um Lücken in den Abwehrblock zu reißen.

#### Hinweis

Bei dieser Übungsform geht es zunächst darum, dass jeder Verteidiger erkennt, wann er vortreten und aktiv gegen die An-



greiferin agieren muss, um diese nicht in den Tiefenraum eindringen zu lassen. Darüber hinaus müssen die Verteidiger aber auch kooperieren, d. h. den Raum hin-

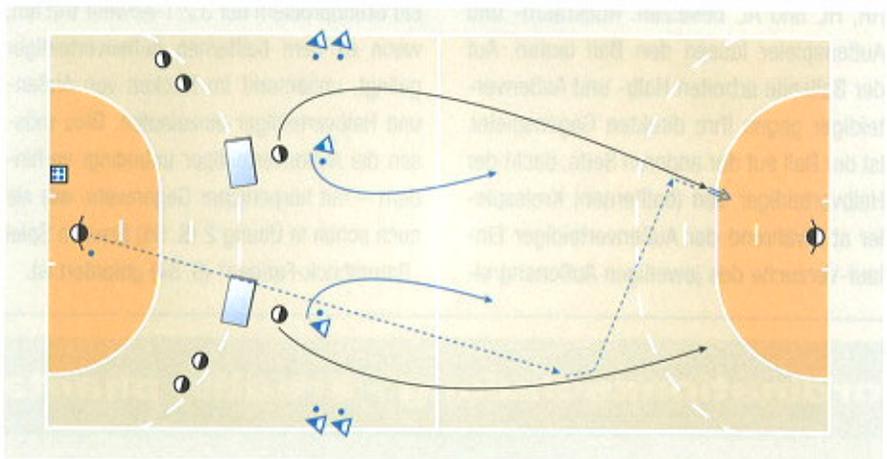
ter dem jeweils offensiven Abwehrspieler gemeinsam absichern.

## ÜBUNG 3

### 2 mal 1 gegen 1 plus Gegenstoß

#### Organisation und Ablauf

An der 9-Meter-Linie liegen zwei Turnmatten (je eine auf jeder Halbverteidigerposition). Im Spiel 1 gegen 1 versuchen die Verteidiger, ihren Gegenspieler daran zu hindern, mit Ball die Matte (von vorn oder von der Seite) zu betreten. Nach einer vorgegebenen Zeit (z. B. Pfiff nach 15 Sekunden) starten die beiden Verteidiger zum Gegenstoß (Langpass von TW) aufs andere Tor. Die vormaligen Angreifer laufen zurück, müssen bei der Gegenstoßabwehr aber ihren Ball in den Händen halten.



#### Variationen

- Vor dem Start zum Gegenstoß umlaufen Verteidiger wie Angreifer die Matte (= Vorsprung für Verteidiger).

- Der Pass zum Gegenstoß erfolgt nicht vom Torwart, sondern von einem der wartenden Verteidiger.
- auf anderen Positionen verteidigen

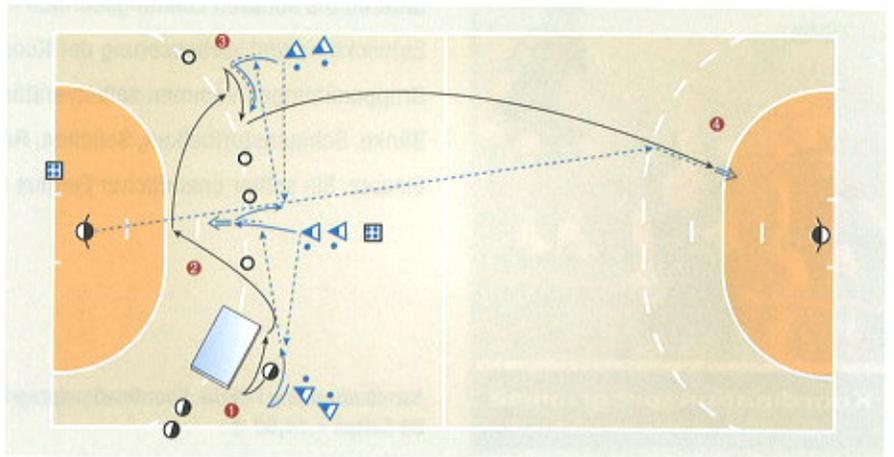
## ÜBUNG 4

### 1 gegen 1 komplex plus Gegenstoß

#### Organisation und Ablauf

Die Verteidiger absolvieren vier Aktionen in direkter Folge:

1. als HR eine Weichbodenmatte gegen RL 1 verteidigen und danach sofort auf die HM-Position zurücksinken;
2. als HM gegen RM 1 blocken (der zuvor einen Doppelpass mit RL 1 spielt) und danach sofort auf der HL-Position offensiv gegen RR heraustreten;
3. als HL 1 gegen 1 gegen RR verteidigen und danach sofort zum Gegenstoß starten;
4. den Langpass vom Torwart annehmen und den Gegenstoß auf das andere Tor abschließen;



#### Hinweis

Auch im Wettkampf müssen die Verteidiger schnell umschalten – von defensiven Blockaktionen auf offensive Zweikämpfe

und dann aus der Abwehr in den Tempogegenstoß. Solche Komplexübungen schulen genau diese Umschaltfähigkeit.

## 2 gegen 2 im Tiefenraum

### Organisation und Ablauf

HL und HM agieren im begrenzten Raum im Spiel 2 gegen 2 gegen RR und KM; RM dient als Anspieler.

Dabei stehen folgende Situationen/Spielweisen im Mittelpunkt:

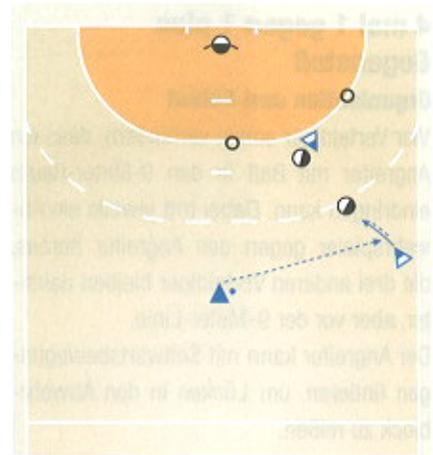
- Falls HL den Zweikampf gegen RR verliert, hilft HM aus: HL muss dann sofort zu KM zurücksinken, um ein Anspiel zu verhindern.
- Setzt KM eine Sperre gegen HL, löst HR sich nach vorne aus der Sperre.

### Variation

- Die 2 gegen 2-Konstellation auf anderen Positionen durchführen: HR mit HM gegen RL und KM bzw. VM und HM gegen RM und KM.

### Hinweis

Grundlagen wie Zweikampftechnik und Stellungsspiel sind ständig zu korrigieren und zu verbessern. Mit Geduld und dem Willen für das Neue lassen sich so alte Automatismen durch neue ersetzen.



## Einläufer abblocken

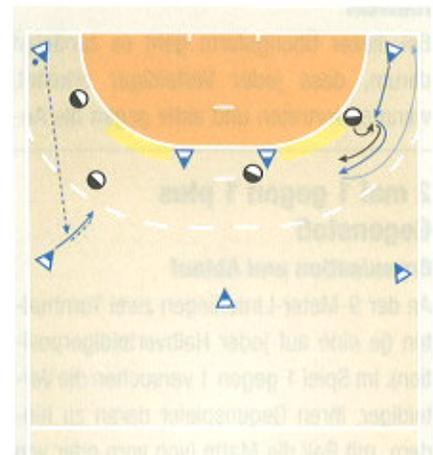
### Organisation und Ablauf

Die Angriffspositionen LA, RL, RM, RR, RA, KL und KR sowie die Abwehrpositionen AR, HR, HL und AL besetzen. Rückraum- und Außenspieler lassen den Ball laufen. Auf der Ballseite arbeiten Halb- und Außenverteidiger gegen ihre direkten Gegenspieler. Ist der Ball auf der anderen Seite, deckt der Halbverteidiger den (ballfernen) Kreisspieler ab, während der Außenverteidiger Einlauf-Versuche des jeweiligen Außenangrei-

fers konsequent unterbindet, indem er ihn abblockt und in den Tiefenraum drängt.

### Hinweis

Ein Grundproblem der 3:2:1-Abwehr tritt auf, wenn es dem ballfernen Außenverteidiger gelingt, unbemerkt im Rücken von Außen- und Halbverteidiger einzulaufen. Dies müssen die Außenverteidiger unbedingt verhindern – mit körperlicher Gegenwehr, wie sie auch schon in Übung 2 (S. 55) bzw. im Spiel „Rambock-Fangen“ (S. 54) gefordert ist.



## Koordinationsschulung - kreativ, phantasievoll, einfallsreich

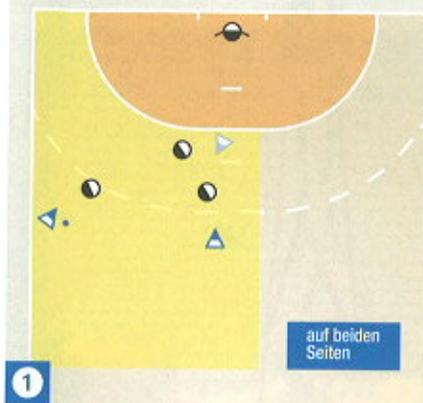


Ein vielseitiges Koordinationstraining hat für alle Alters- und Leistungsbereiche einen hohen Stellenwert. **handballtraining FOKUS** bietet Trainern und Übungsleitern im Kinderhandball für das Grundlagen- und Aufbautraining sowie im unteren bis höheren Leistungsbereich Programme mit Variationsmöglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung der Koordination. Bei den Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen kommen selbstverständlich Bälle, aber auch Markierungshemden, Bänke, Schaumstoffbalken, Seilchen, Reifen, Matten und Gerätekombinationen zum Einsatz. Ein schier unendlicher Fundus an Trainingsmöglichkeiten!

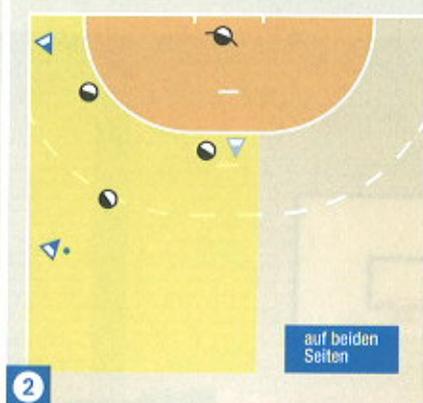
**handballtraining FOKUS: Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsbereiche**  
80 Seiten • 14,80 €

### 3:2:1-Abwehr über Grundspiele methodisch erarbeiten

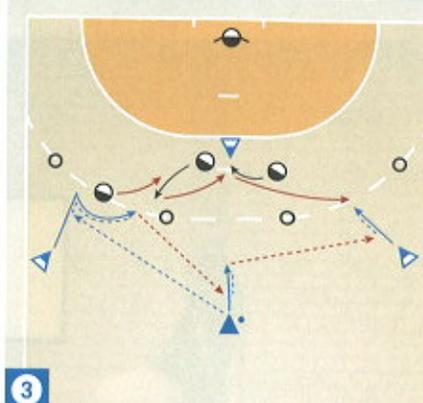
3 gegen 3 (weil es sich um ein Abwehrthema handelt, wird im Folgenden zunächst die Zahl der Verteidiger genannt!)



**1**  
Zunächst als 3 gegen 2: HR + VM + HM gegen RL + RM; anschließend 3 gegen 3: HR + VM + HM gegen RL + RM + KM

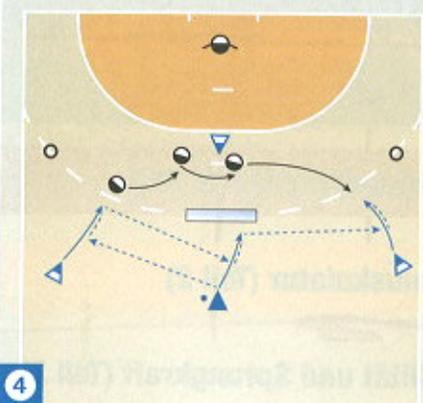


**2**  
Zunächst als 3 gegen 2: AR + HR + HM gegen LA + RL; anschließend 3 gegen 3: AR + HR + HM gegen LA + RL + KM



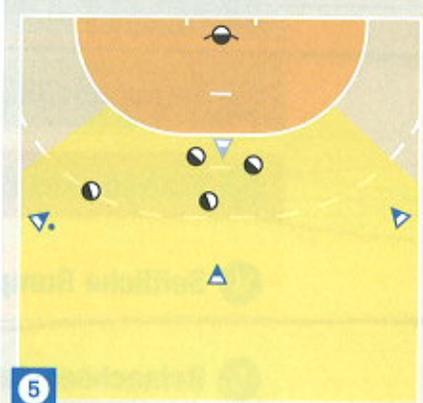
**3**  
3 gegen 3 plus 1: HR + HM + HL gegen RL + KM + RR (RM als Anspieler); durch Reifen begrenzte Durchbruchräume für RL/RR

#### 3 gegen 3



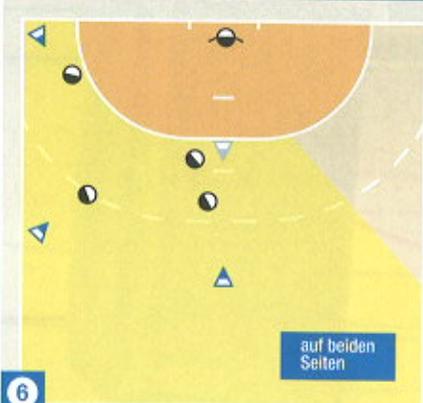
**4**  
3 gegen 3 mit Sichtbehinderung (hochgestellter Weichboden): HR + HM + HL gegen RL + KM + RR (RM als Anspieler)

#### 4 gegen 4



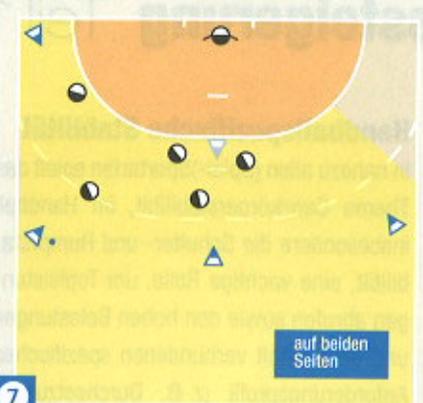
**5**  
Zunächst als 4 gegen 3: HR + HM + VM + HL gegen RL + RM + RR; anschließend 4 gegen 4 (Angriff zusätzlich mit KM)

#### 4 gegen 4



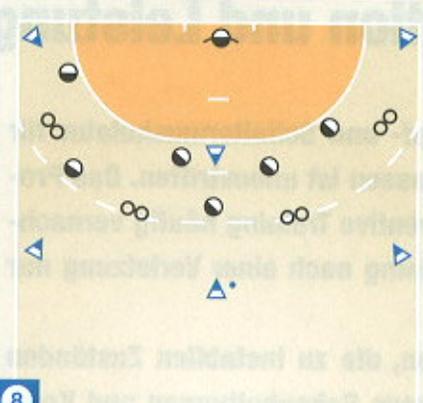
**6**  
Zunächst als 4 gegen 3: AR + HR + HM + VM gegen LA + RL + RM; anschließend 4 gegen 4 (Angriff zusätzlich mit KM)

#### 5 gegen 5



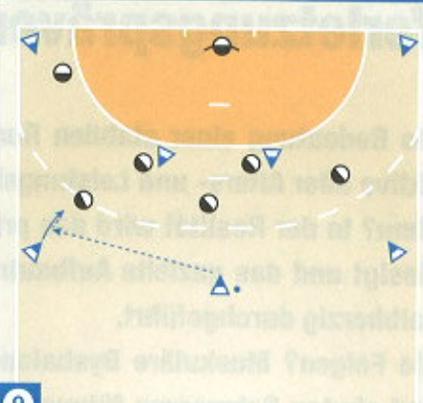
**7**  
Zunächst als 5 gegen 4: AR + HR + HM + VM + HL gegen LA + RL + RM + RR; anschließend 5 gegen 5 (Angriff zusätzlich mit KM)

#### 6 gegen 6



**8**  
6 gegen 6: Die Aktionsräume der Außen- und Rückraumspieler werden durch ausgelegte Reifen begrenzt (= leichter für Abwehr)

#### 6 gegen 7



**9**  
6 gegen 7: Angriff mit drei Rückraum- und zwei (statischen) Kreisspielern gegen vollständige Verteidigung



Von Ingo Stary



1 **Schulterstabilität (S. 62)**

2 **Rumpfstabilität (S. 65)**

3 **Rücken- und Beckenstabilität (S. 68)**

4 **Seitliche Rumpfmuskulatur (Teil 2)**

5 **Beinachsenstabilität und Sprungkraft (Teil 2)**

Alle Fotos: Alfred Schwarz

# SLING-TRAINING:

## Verletzungsprävention und Leistungssteigerung Teil 1

**Die Bedeutung einer stabilen Rumpf- und Schultermuskulatur für Aktive aller Alters- und Leistungsklassen ist unbestritten. Das Problem? In der Realität wird das präventive Training häufig vernachlässigt und das gezielte Aufbautraining nach einer Verletzung nur halbherzig durchgeführt.**

**Die Folgen? Muskuläre Dysbalancen, die zu instabilen Zuständen und akuten Schmerzen führen, woraus Schonhaltungen und Kompensationshandlungen resultieren können. Ingo Stary stellt Ihnen in seinem Beitrag verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie diesen Problemen im Trainingsalltag mit gezieltem Einsatz des Sling-Trainers begegnen können.**

### **Handballspezifische Stabilität**

In nahezu allen (Spiel-)Sportarten spielt das Thema Ganzkörperstabilität, im Handball insbesondere die Schulter- und Rumpfstabilität, eine wichtige Rolle, um Topleistungen abrufen sowie den hohen Belastungen und dem damit verbundenen spezifischen Anforderungsprofil (z. B. Durchsetzungsvermögen in Zweikampf- bzw. Kontaktsituationen) gerecht werden zu können und Verletzungen vorzubeugen.

So führt ein Spieler auf hohem Leistungsniveau jährlich bis zu 40.000 hochexplosive

Wurfbewegungen durch, die aufgrund von Gegnereinwirkungen häufig nur unzureichend muskulär kontrolliert werden können. Diese risikoreiche und einseitige Beanspruchung führt oft zu rezidivierenden (= wiederkehrenden) Beschwerden im Bereich der Schulter- und Rumpfmuskulatur, die nicht selten durch muskuläre Dysbalancen verstärkt werden. Unmittelbare Auslöser akuter Schmerzzustände sind dabei z. B. durch wiederholt auftretende Mikrotraumen herbeigeführte instabile Zustände des Schultergelenks der Wurfarmseite. Diese können zu einer fehlerhaften muskulären Ansteuerung führen und sich in Form von Fehlbelastungen durch Schonhaltungen bzw. -bewegungen bemerkbar machen. Die in diesem Kontext zu beantwortende Frage lautet somit: Wie kann ich den handballspezifischen Anforderungen an den Bewegungsapparat gerecht werden und wichtige gelenkumgebende Systeme dauerhaft stabilisieren? Eine Lösungsmöglichkeit besteht darin, eine im Leistungssport verbreitete Trainingsform, das sogenannte Sling-Training, einzusetzen. Dabei handelt es sich um ein aus Norwegen stammendes sensomotorisches Stabilisierungstraining, eine Weiterentwicklung der klassischen Schlingentherapie aus der Physiotherapie.

### Vorteile des Sling-Trainings

Die im Praxisteil vorgestellten Übungen bedienen sich dabei bekannter funktionsgymnastischer Übungsformen mit dem eigenen Körpergewicht in Kombination mit einer instabilen Unterstützungsfläche (Folge: höherer Trainingsreiz). Das Sling-Training bietet darüber hinaus folgende Vorteile:

- Ansteuerung der lokal stabilisierenden tiefliegenden Muskulatur an den Gelenken über das neuromuskuläre System (z. B. Rotatorenmanschette, querer Bauchmuskel)
- Verbessertes Zusammenspiel von Muskelgruppen z. B. im Rumpfbereich (intermuskuläre Koordination)
- Verbesserung der Eigenwahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken (Propriozeption)
- Entwicklung der sogenannten funktionellen Kraft (wird für viele handballspezifische Bewegungsabläufe benötigt)



**Stabilisierung der seitlichen Muskelschlinge: Pass-/Rückpass mit dem Partner aus der Seitstützposition. Ziel der Übung ist es, eine maximale Ganzkörperstabilität über den Fixpunkt zum Boden zu entwickeln, sodass das Seil nicht zu schwingen beginnt.**

- hoher Aufforderungscharakter (Motivation) durch erhöhte Stabilisierungsanforderungen

### Wissenschaftlicher Hintergrund

Ziel der Studie (Diplomarbeit) war es, zu überprüfen, ob ein handballspezifisches Sling-Trainingsprogramm (2-mal wöchentlich je 30 Minuten) zur Ansteuerung und langfristigen Stärkung des stabilisierenden Muskelkorsetts leistungssteigernde und schmerzreduzierende Auswirkungen hat. Folgende Fragestellungen wurden verfolgt:

1. Führt ein Sling-Training zu einer höheren Wurfgeschwindigkeit im Handball?
2. Verbessert sich durch ein gezieltes Sling-Training das Schmerzempfinden bei Handballern mit Problemen im Schulter- bzw. Rumpfbereich?

Die Trainingsstudie, die über einen Zeitraum von zehn Wochen mit der männlichen Oberligamannschaft von TuSEM Essen

während der Saison 2009/10 stattfand, konnte anhand spezifischer Wurfgeschwindigkeitstestungen mit Radarpistole – im Gegensatz zur Kontrollgruppe – eine signifikante Steigerung der mittleren Wurfgeschwindigkeiten (beim Sprungwurf) bis zu 4,4 km/h belegen. Eine erhöhte Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur durch einen insgesamt höheren Aktivierungs- und Synchronisierungsgrad der arbeitenden Muskulatur muss sich demnach in einer erhöhten Leistungsfähigkeit des Gesamtsystems (z. B. Wurfgeschwindigkeit) ausdrücken. Anhand eines begleitenden Fragebogens, auf dem jeder Spieler zu vorher festgelegten Zeitpunkten belastungsabhängige und -unabhängige Schmerzen im Schulter- bzw. Rumpfbereich angeben musste, wurde belegt, dass ausgewählte Übungen eine tendenzielle Schmerzreduktion bewirken können. Dafür verantwortlich sein könnte – unter der Annahme, dass ein Sling-Training

### ▶ Der Autor:

**Ingo Stary**



*Ingo Stary verbrachte das Gros seiner aktiven Handballkarriere beim Traditionsverein TuSEM Essen. Sein größter Erfolg war der Gewinn des EHF-Pokals im Jahre 2005. Seit 2012 arbeitet der diplomierte Sportwissenschaftler, der sein Studium an der Ruhr-Universität Bochum „mit Auszeichnung“ abschloss, als Lehrender in der Aus- und Fortbildung bei der Polizei NRW. Dort zeichnet er für die landesweite Polizeisporttrainer/innen-Ausbildung verantwortlich.*

die durch das zentrale Nervensystem eingeschränkten lokalen Stabilisatoren reaktiviert und es daraufhin zu einer verbesserten Koordination lokaler und globaler Stabilisatoren kommt – die Wiederherstellung der Tiefensensibilität im Schulter- und Rückenbereich.

### Methodische Hinweise

Der Einsatz des Sling-Trainings sollte unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten folgendermaßen strukturiert werden:

- Durchführung des Sling-Trainings nach einer allgemeinen Erwärmung
- Bewegungsausführung: langsam und kontrolliert unter maximaler Ganzkörperspannung (Gesäß, Beckenboden und Bauch anspannen)
- Reizdauer: dreißig bis vierzig Sekunden Belastungsdauer bzw. zehn bis zwölf Wiederholungen pro Übung
- Reizumfang: ein bis drei Durchgänge pro Übung
- Reizdichte: ca. zwanzig bis vierzig Sekunden Pause (je nach Fitnessstand)
- empfohlene Trainingshäufigkeit: je nach Zielsetzung ein- bis dreimal pro Woche à dreißig Minuten

### Training nach dem Progressionsstufenprinzip

Die Spieler sollten zunächst paarweise trainieren, sodass ein Partner stets unter Berücksichtigung wichtiger Beobachtungsmerkmale den Übenden gezielt korrigieren kann:

- kein Hohlkreuz (Bauch anspannen)
- Schulterblätter am Brustkorb fixieren (Schultern hinten-unten halten)

Als Faustregel gilt, dass der Trainierende in

der Lage sein muss, die jeweilige Grundübung ca. zehn- bis zwölfmal mit einer sauberen Technik auszuführen. Erst danach sollte der Schwierigkeitsgrad und die damit verbundene Intensität gesteigert werden.

**WICHTIG:** Ziel aller Übungen ist es, über den Fixpunkt zum Boden (Auflagefläche der Füße bzw. Hände) eine Ganzkörperspannung zu entwickeln (Seile sollen nicht vibrieren!).

### Die Belastung richtig steuern

Die Grundübungen können durch folgende Modifikationen in Intensität und Komplexität variiert werden:

- Veränderung der Platzierung zum Aufhängepunkt an der Decke (in der Regel gilt: Platzierung vor dem Aufhängepunkt = leicht; Platzierung unter dem Aufhängepunkt = schwer).
- Veränderung der Unterstützungsfläche (breite Fußstellung = leicht; enge Fußstellung oder einbeinige Übungsausführung = schwer).
- Veränderung des Hebelarms (kurzer Hebelarm = leicht; langer Hebelarm = schwer).
- Übungen mit Handball (erhöhte koordinative Anforderung)

### LITERATURHINWEIS

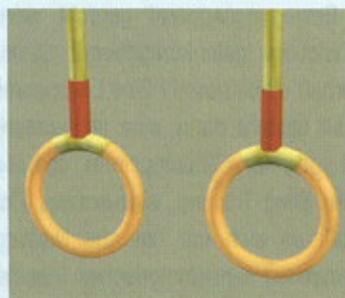
Die gesamte Studie finden Sie in der Ausgabe 5/2011 der Zeitschrift *Leistungssport* (Stary, I., Hanakam, M. & Remmert, H.: *Die Sling-Exercise-Therapie*. S. 29 ff.).

## ► Hinweis

### Der Sling-Trainer



Ein solide verarbeitetes Modell bekommt man bereits ab ca. 60 Euro. Je nach Variabilität in der Höhenverstellung und Komfort der Hand- und Fußschlaufen steigt der Preis an.



Alternativ ist es jedoch auch möglich, die Turnringe in der Halle zum „Sling-Trainer“ umzufunktionieren. Stützübungen mit den Händen in den Ringen können sofort umgesetzt werden. Vor allem bei Stützübungen mit den Füßen in der Schlaufe sind die Nylonschlaufen des Sling-Trainers wesentlich komfortabler.

## Einsatz und Umsetzung im Trainingsbetrieb

Es bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an, die Übungen einzeln oder in Kleingruppen saisonbegleitend, in der Vorbereitungsphase oder nach einer Verletzungsperiode zielgruppenorientiert durchzuführen:

- im Krafraum in Kombination zum normalen Kraffttraining (Aufhängung z. B. an der Multipresse)

- in der Sporthalle im Rahmen eines Stationstrainings (Aufhängung z. B. an den Turnringen, am Reck)
- Kleingruppentraining (viele Hallen bieten vier bis acht Turnringe nebeneinander)
- Rekonvaleszente Spieler haben nach einer Verletzung die Möglichkeit, das Aufbautraining parallel zum Hallenbetrieb durchzuführen (z. B. neben dem Spielfeld

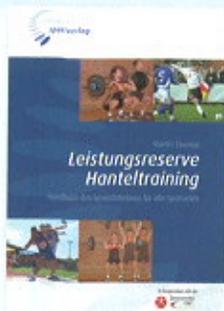
betroffene Gelenk- und Muskelpartien individuell stabilisieren).

- als Präventivtraining, um die Gelenkstabilität und -funktionalität zu verbessern und so gezielt Verletzungen vorzubeugen
- als Leistungssteigerungstraining (vorhandene Kraftpotenziale erhöhen)

# Medien zur Saisonvorbereitung

ANZEIGE

## Leistungsreserve Hanteltraining

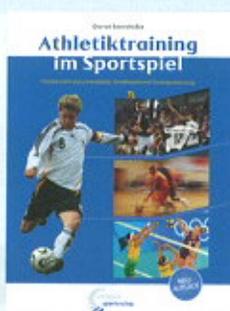


### Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten

- ▶ Grundlagen des Krafttrainings mit der Langhantel, seine Bedeutung im Sport allgemein, Sicherheitsaspekte und Gerätebedarf
- ▶ Langhanteltraining im Nachwuchssport
- ▶ Krafttraining systematisch planen und durchführen, in den Individual- und in den Team sportarten
- ▶ Kleine Dehn- und Beweglichkeitsübungen im Langhanteltraining

144 Seiten • A4-Format • 24,80 €

## Athletiktraining im Sportspiel



### Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- ▶ Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- ▶ Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel; viele anschauliche Übungsvorschläge; Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
- ▶ Grundlagen/Modelle der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung

392 Seiten • veränd. Neuaufl. (früher: Grundlagen des Athletiktrainings) • 27,80 €

## Leistungsreserve Springen



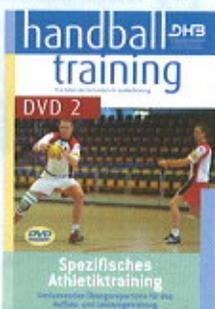
### Mehr Sprungkraft – mehr Tore!

Das Handbuch zum Sprungkrafttraining für alle Sportarten.

- ▶ Grundlegendes über die Systematik der unterschiedlichen Sprungarten.
- ▶ Einblick in die verschiedenen Formen des Lernens und speziell in die Erarbeitung der Grundelemente des Springens.
- ▶ Springen unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen und vieles mehr.

176 Seiten • A4-Format • 27,80 €

## Athletiktraining im Handball



### DVD Athletiktraining - Trainingsformen für Handball (o. Abb.)

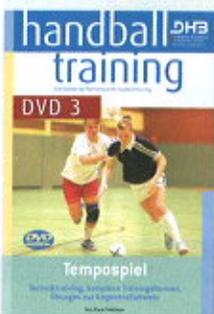
Methodisch aufgebaute Trainingsformen, typische Bewegungsfehler, Korrekturen u.v.m.

100 Min. • 35,00 €

### handballtraining DVD 2: Spezifisches Athletiktraining

Ein umfassendes Übungsrepertoire für das Athletiktraining in allen Leistungsstufen.

60 Min. • 14,00 € für Abonnenten • sonst 19,00 €

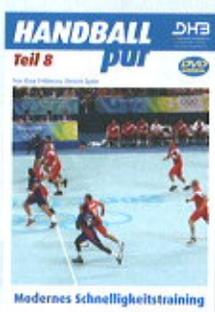


### Tempospiel

Techniktraining, komplexe Trainingsformen, Übungen zur Gegenstoßabwehr

DVD • 65 Min.

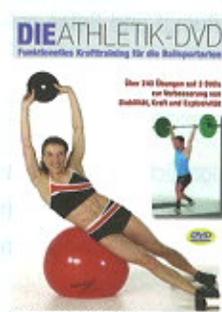
15,00 € für Abonnenten • sonst 20,00 €



### Modernes Schnelligkeitstraining

Durch methodischen Maßnahmen höhere Schnelligkeitsanforderungen im Training erreichen.

DVD • 45 Min., 14,00 €



### Die Athletik-DVD

Funktionelles Krafttraining für die Ballsportarten. Über 240 Übungen auf drei DVDs zur Verbesserung von Stabilität, Kraft und Explosivität.

3 DVDs • 4 Std. Film • 57,00 €

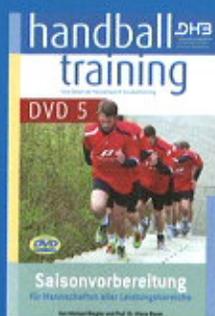


### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per E-Mail: buchversand@philippka.de

Weitere Infos auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)



### Saisonvorbereitung

für Mannschaften aller Leistungsbereiche Trainingsinhalten des höheren Leistungsbeereichs, angepasst auf die Voraussetzungen des mittleren/unteren Leistungsbereichs. Es werden nahezu 60 Trainingsbausteine zur Gestaltung der Saisonvorbereitung mit einer Verbandsligamannschaft vorgestellt: Ausdauertraining, Krafttraining, Kombination von Angriffs-/Abwehrverhalten und Athletikelementen u.v.m.

Doppel-DVD • 240 Min. • 49,00 €



### Trainingsbausteine

für das ganze Jahr

Die Trainingsformen dieser DVD sind ebenso gut in der Winterpause wie bei längeren Spielpausen oder in Trainingseinheiten, in denen Belastungsakzente gesetzt werden sollen, einsetzbar. Sie wurden mit einer Oberligamannschaft und damit unter den für den unteren/mittleren Leistungsbereich realen Bedingungen aufgenommen.

DVD • 26,00 €

## 1 Schulterstabilität

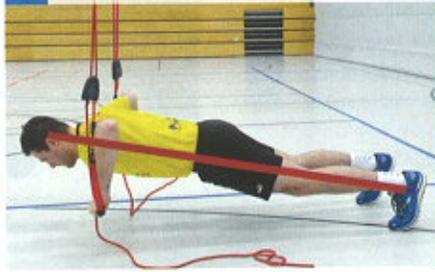
### ÜBUNG 1

#### Grundablauf

1 Ausgangsposition



2 Endposition



3 Rumpf und Beine bilden keine Linie!



#### Liegestütz

##### Ausgangsposition

Der Spieler stützt mit den Händen in den Griffschlaufen unter dem Aufhängepunkt (s. Bild 1).

##### Bewegungsausführung

Unter Rumpf- und Schultergürtelspannung werden die Ellenbogengelenke langsam und kontrolliert gebeugt (s. Bild 2) und wieder gestreckt.

##### Tipps zur Bewegungskontrolle

Die Hüfte darf nicht (wie in Bild 3 zu sehen) durchhängen. Kopf, Rumpf und Beine sollen eine Linie bilden.

##### Erschwernis

1. (Fuß-)Unterstützungsfläche verkleinern: einbeiniger Bodenkontakt, nach einigen Wiederholungen das Stützbein wechseln (s. Bilder 4 und 5)
2. Hand-Unterstützungsfläche verkleinern: aus der Ausgangsposition einen Arm kurz anheben (entlasten), anschließend einen Liegestütz durchführen (s. Bilder 6 und 7), den anderen Arm anheben usw.
3. Liegestütz mit erhöhter Position der Füße (z. B. auf einem Kasten; s. Bilder 8 und 9);

##### Variationen zur Erschwernis

- einbeinig (s. Bilder 10 und 11)
- mit einem Partner (variiert die Höhe der Füße in der Ausgangsposition)

#### SCHWERPUNKT

Erhöhung der propriozeptiven Druckkraft

##### Erschwernis 1

4 Ausgangsposition



5 Endposition



##### Erschwernis 2

6 Ausgangsposition



7 Endposition



##### Erschwernis 3: Grundablauf

8 Ausgangsposition



9 Endposition



##### Erschwernis 3: Variation

10 Ausgangsposition



11 Endposition



## Ruderzug zur Brust

### Ausgangsposition

Der Spieler hängt rücklings in den Griffschlaufen,

- die Arme gestreckt und im rechten Winkel zum Oberkörper,
- die Fußspitzen zeigen diagonal nach oben (s. Bild 1).

### Bewegungsausführung

Die Ellenbogen gebeugt und nah am Oberkörper vorbeiführen (die Zugrichtung erfolgt Richtung Brust; s. Bild 2).

### Tipps zur Bewegungskontrolle

Hohlkreuz durch Anspannen der Bauchmuskulatur vermeiden; Kopf, Rumpf und Beine bilden stets eine Linie.

### Erschwernis

1. wie zuvor; breiter Ruderzug mit abgepreizter Armhaltung (rechter Winkel im Ellenbogengelenk; s. Bilder 3 und 4).
2. Ausgangsposition näher zum Aufhängepunkt: enger Ruderzug unterhalb des Aufhängepunkts (s. Bild 5)
3. Ruderzug einbeinig (s. Bild 6)
4. „negativer“ Ruderzug einbeinig mit erhöhter Position der Füße (z. B. auf einem Kasten oder mit einem Partner; s. Bilder 7 und 8)

### Grundablauf

#### 1 Ausgangsposition

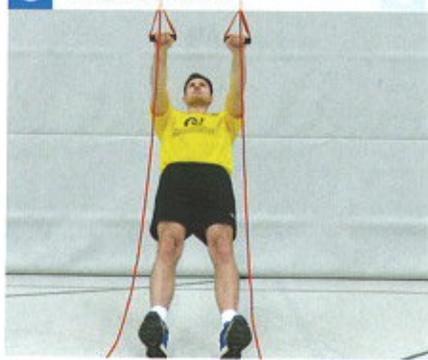


#### 2 Endposition

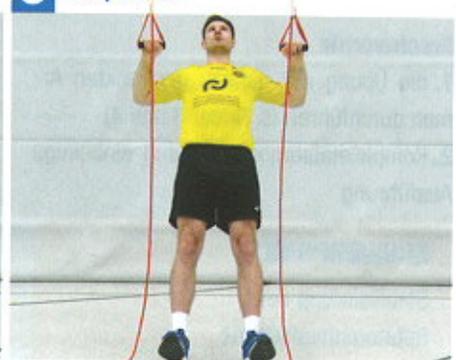


### Erschwernis 1

#### 3 Ausgangsposition



#### 4 Endposition



### Erschwernis 2 + 3

#### 5 Endposition



#### 6 Ausgangsposition



### Erschwernis 4

#### 7 Ausgangsposition



#### 8 Endposition



### SCHWERPUNKT

Erhöhung der propriozeptiven Zugkraft

## 1 Schulterstabilität (Fortsetzung)

### ÜBUNG 3

#### Butterfly

##### Ausgangsposition

Der Spieler stützt mit den Unterarmen in den Schlaufen (rechter Winkel im Ellenbogengelenk) knapp vor dem Aufhängepunkt (s. Bild 1).

##### Bewegungsausführung

Er spreizt die Arme gleichmäßig seitlich ab, bis Ellenbogen und Schultern eine Linie bilden (s. Bild 2).

##### Erleichterung

- den Ablauf im Kniestand ausführen.

##### Erschwernis

1. die Übung mit nahezu gestreckten Armen durchführen (s. Bilder 3 und 4)
2. Komplexitätserhöhung durch einbeinige Ausführung

##### SCHWERPUNKT

Stabilisierung der Rotatorenmanschette

#### Grundablauf

##### 1 Ausgangsposition



##### 2 Endposition



#### Erschwernis

##### 3 Ausgangsposition



##### 4 Endposition



### ÜBUNG 4

#### Reverse Butterfly

##### Ausgangsposition

Der Spieler hängt mit gestreckten Armen rücklings in den Griffschlaufen (s. Bild 1).

##### Bewegungsausführung

Eingeleitet durch eine Zugbewegung führt er eine der Ausholphase beim Torwurf ähnliche Bewegung mit beiden Armen gleichzeitig durch (s. Bild 2).

##### Erleichterung

- in Rückenlage mit aufgestellten Füßen und angewinkelten Kniegelenken

##### Erschwernis

1. im Wechsel mit dem linken bzw. rechten Arm (s. Bild 3)
2. den Ablauf mit nahezu gestreckten Armen durchführen (Bild 4).

##### SCHWERPUNKT

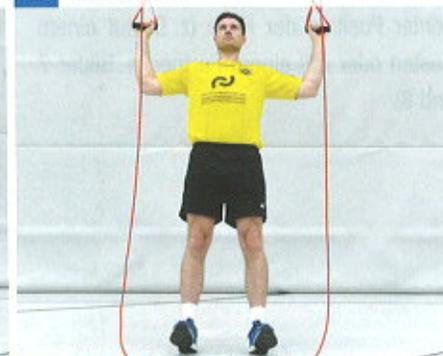
Stabilisierung der Schulterblattfixatoren und Außenrotatoren

#### Grundablauf

##### 1 Ausgangsposition



##### 2 Endposition



#### Erschwernis 1 + 2

##### 3 Endposition wechselseitig



##### 4 Endposition „Reverse Butterfly“



## 2 Rumpfstabilität

### Unterarmstütz

#### Ausgangsposition

Der Spieler fixiert beide Füße in den Schlaufen und positioniert sich im Unterarmstütz mit den Füßen unter dem Aufhängepunkt (s. Bild 1).

#### Bewegungsausführung

Er schiebt Rumpf und Beine unter maximaler Körperspannung parallel zur Matte langsam nach hinten und wieder zurück nach vorne (s. Bild 2).

#### Tipps zur Bewegungskontrolle

Hohlkreuzhaltung vermeiden durch Bauch- und Gesäßmuskelspannung!

#### Erleichterung

1. den Unterarmstütz statisch halten
2. im Wechsel das linke bzw. rechte Bein abspreizen

#### Erschwernis

1. Zusatzaufgabe im Unterarmstütz: ein Bein in der Schlaufe, das andere im Wechsel zur Seite und wieder zurückführen (Wichtig: Seil darf sich nicht bewegen; s. Bild 3 und 4).
2. wie zuvor; zusätzlich einen Arm gestreckt anheben (s. Bild 5)
3. wie zuvor; zusätzlich einen Ball prellen (s. Bild 6).
4. Komplexübung aus der Liegestützposition: die geschlossenen Beine angewinkelt diagonal neben den Körper führen (je einmal links und rechts; s. Bilder 7 und 8); anschließend erst einen Liegestütz (s. Bild 9) und dann eine Klappmesserbewegung mit gestreckten Beinen und geradem Rücken durchführen (s. Bild 10)

### SCHWERPUNKT

Kräftigung und Stabilisierung der vorderen Muskelschlinge

#### Grundablauf

##### 1 Ausgangsposition



##### 2 Endposition



#### Erschwernis 1

##### 3 Startposition



##### 4 Endposition



#### Erschwernis 2 + 3

##### 5 Endposition



##### 6 Endposition



#### Erschwernis 4

##### 7 Ausgangsposition



##### 8 Beine neben den Körper führen



##### 9 Liegestütz



##### 10 Klappmesser



**2 Rumpfstabilität (Fortsetzung)****ÜBUNG****Oberkörpervorlage****Ausgangsposition**

Der Spieler fixiert die Unterarme in den Schlaufen und kniet mit gebeugten Beinen unter dem Aufhängepunkt (s. Bild 1).

**Bewegungsausführung**

Unter Ganzkörperspannung werden Arme und Beine gestreckt und erst nach einigen Sekunden wieder zurückgeführt (s. Bild 2).

**Tipps zur Bewegungskontrolle**

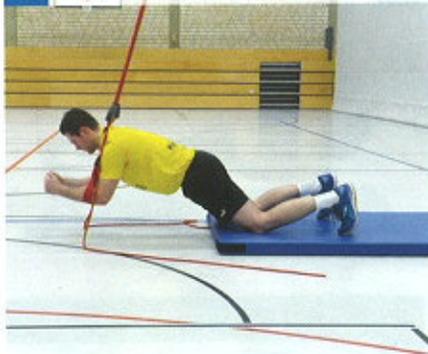
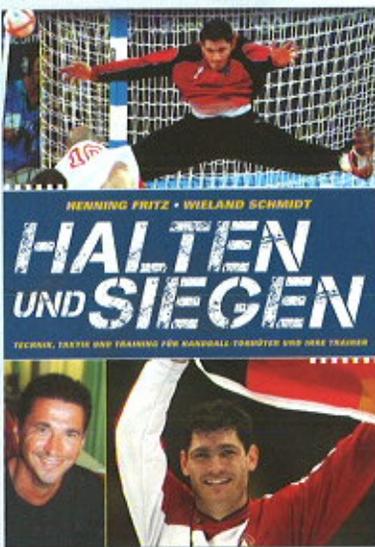
Die Hüfte in der Endposition leicht gebeugt halten, um eine Hohlkreuzbildung zu vermeiden!

**Erschwernis**

- Ausführung aus dem Stand (Hebelarmverlängerung) mit Fixierung der Griffe (s. Bilder 3 und 4).

**SCHWERPUNKT**

Verbesserung der Ganzkörperspannung

**Grundablauf****1 Ausgangsposition****2 Endposition****Erschwernis****3 Ausgangsposition****4 Endposition****Tipps von Weltklasse-Torhütern**

Die beiden Spitzen-Torhüter zweier Generationen, **Henning Fritz und Wieland Schmidt**, haben ihre Auffassungen von Technik, Taktik und Training des Handball-Torhüters, ergänzt durch hunderte Fotos und detailreiche Bildreihen, in diesem Buch zusammengetragen. Es schöpft seine Authentizität und Überzeugungskraft aus vielen persönlichen bis privaten Tipps, Episoden und Erinnerungen der beiden gebürtigen Magdeburger.

Aus dem Inhalt:

**Grundlagen:**

Rolle des Torhüters in Team und Spiel, Voraussetzungen für die Torhüterlaufbahn

**Repertoire:**

Ausgangsstellung und Grundbewegung, Grundtechniken

**Spielsituationen:**

Kooperation Torwart – Abwehr, Abwehr verschiedener Wurfarten, Gegenstoßeinleitung

**Training:**

Fitness, Aufwärmprogramm, Beinarbeit, Sprungabwehr, Reaktionsschnelligkeit, Muttraining

**Psychologie:**

Torhüter und Abwehr, Spielvorbereitung, Schutz vor Verletzungen

**Henning Fritz/Wieland Schmidt: Halten und Siegen. 192 Seiten, € 24,80**

## Seitstütz

### Ausgangsposition Abduktoren

Der Spieler (mit Ball) befindet sich im seitlichen Unterarmstütz, das untere Bein ist in einer Schlaufe fixiert. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie parallel zum Boden.

### Bewegungsausführung

Das obere Bein wird langsam nach oben abgespreizt bzw. nach unten Richtung fixiertes Bein geführt und zeitgleich eine Wurfäusung durchgeführt (s. Bild 1).

### Erleichterung

- Die Übung statisch absolvieren.

### Tipps zur Bewegungskontrolle

Auf vollständige Hüftstreckung achten!

### Erschwernis

- wie zuvor; einen Doppelpass mit einem Partner spielen (wichtig: Oberkörper und Beine beim Passen stabil halten), dann Ellenbogen und Knie des oberen Beins zusammenführen (s. Bild 2); den Ablauf nach mehreren Wiederholungen gegenseitig durchführen

### Ausgangsposition Adduktoren

wie zuvor; das obere Bein ist oberhalb des Kniegelenks in einer Schlaufe fixiert (s. Bild 3)

### Bewegungsausführung

Das untere Bein wird langsam nach unten abgespreizt bzw. nach oben Richtung fixiertes Bein geführt und zeitgleich eine Wurfäusung durchgeführt (s. Bild 4).

### Erschwernis

1. wie zuvor; nun das obere Bein oberhalb des Sprunggelenks fixieren (s. Bilder 5 und 6)
2. wie zuvor; einen Doppelpass mit einem Partner spielen (s. Bilder 7 und 8)

### SCHWERPUNKT

Kräftigung und Stabilisierung der seitlichen Rumpfmuskulatur, der Abduktoren und Adduktoren

### Grundablauf (Abduktoren)

#### 1 Endposition



### Erschwernis

#### 2 Endposition



### Grundablauf (Adduktoren)

#### 3 Ausgangsposition



#### 4 Passposition



### Erschwernis 1

#### 5 Ausgangsposition



#### 6 Endposition



### Erschwernis 2

#### 7 Ausgangsposition



#### 8 Endposition



### 3 Rücken- und Beckenstabilität

#### ÜBUNG 1

#### Beckenlift mit Abduktion

##### Ausgangsposition

Der Spieler befindet sich in Rückenlage, Füße etwa 30 bis 40 cm über dem Boden in den Schlaufen fixiert, hebt das Becken an (Körper gestreckt) und streckt die Arme nach oben (s. Bild 1).

##### Bewegungsausführung

Das linke bzw. rechte Bein im Wechsel langsam abstreizen und wieder zusammenführen (die Hüfte bleibt gestreckt)

##### Tipps zur Bewegungskontrolle

Das fixierte Bein darf sich nicht bewegen; Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie!

##### Erschwernis

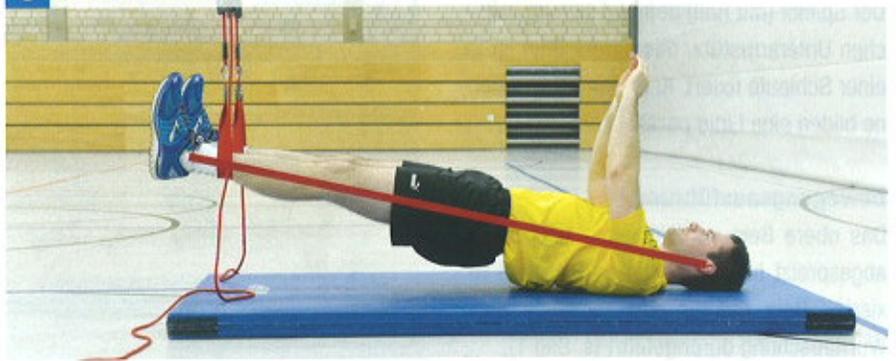
- Wie zuvor; es befindet sich nur ein Bein in der Schlaufe (s. Bilder 2 und 3).

##### SCHWERPUNKT

Kräftigung und Stabilisierung der hinteren Muskelschlinge

#### Grundablauf

##### 1 Ausgangsposition



#### Erschwernis

##### 2 Ausgangsposition



##### 3 Endposition



#### ÜBUNG 2

#### Beckenlift mit Kniebeugung und Hüftstreckung

##### Ausgangsposition

Wie in Übung 1; die Füße nur mit der Ferse in den Schlaufen fixieren (s. Bild 1).

##### Bewegungsausführung

Die Knie bei weiterhin gestreckter Hüfte langsam beugen (bis zum 90-Grad-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel; s. Bild 2) und strecken.

##### Tipps zur Bewegungskontrolle

Kopf, Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie!

##### Erschwernis

- die Übung einbeinig durchführen (nur für Geübte; s. Bilder 3 und 4)

##### SCHWERPUNKT

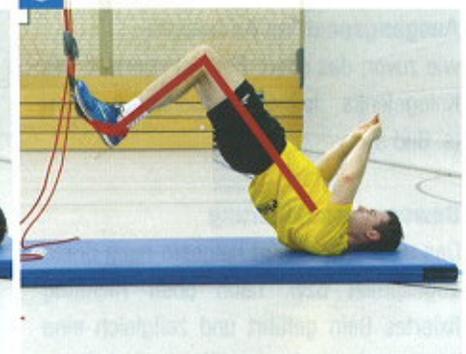
Kräftigung und Stabilisierung der hinteren Muskelschlinge

#### Grundablauf

##### 1 Ausgangspositionposition

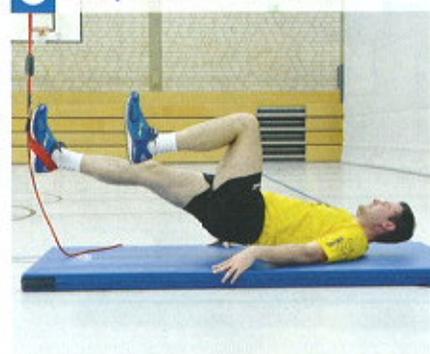


##### 2 Endposition



#### Erschwernis

##### 3 Startposition



##### 4 Endposition

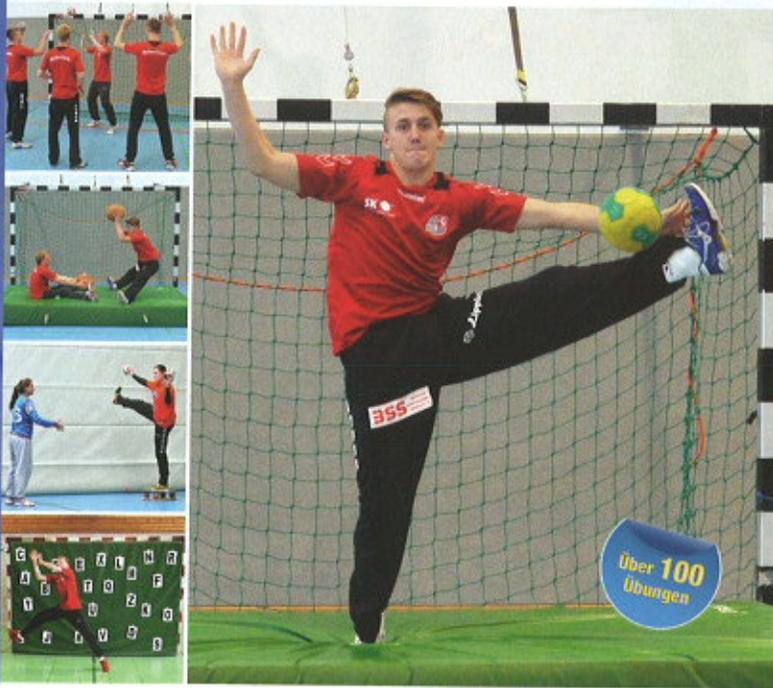


# TORWARTTRAINING - VON DEN GRUNDLAGEN BIS ZU TAKTISCHEN FINESSEN

## handballtraining

**DHB FOKUS**  
Deutscher Handballbund

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRWESEN DES DEUTSCHEN HANDBALLBUNDES



Handball-Torhüter sind hochspezialisierte Individualisten, die nicht selten Spiele entscheiden. Im Training führen sie allerdings häufig ein "Schattendasein". Dieser Band ist eine Fundgrube für Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommnung auch ihrer Torwarte am Herzen liegt.

Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik, Taktik und Tempospiel bietet dieser handballtraining FOKUS-Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte aller Leistungs- und Altersklassen. Verschiedene Hilfsmittel sorgen dafür, dass beim Üben keine Langeweile aufkommt.



## Torwarttraining

Trainingsformen für alle Leistungsbereiche



**1 Torhüter gezielt Aufwärmen**

### Aufwärmen

**1 Ball in Liegenstellung mit Kopf angreifen**  
 In Liegenstellung (Kopf nach oben) wird der Ball mit dem Kopf gefangen. Dies verbessert die Koordination und die Reaktionsfähigkeit.

**2 Ball in Liegenstellung mit Brust angreifen**  
 In Liegenstellung wird der Ball mit der Brust gefangen. Dies verbessert die Koordination und die Reaktionsfähigkeit.

**3 Ball in Liegenstellung mit Hand angreifen**  
 In Liegenstellung wird der Ball mit der Hand gefangen. Dies verbessert die Koordination und die Reaktionsfähigkeit.

**4 Ball in Liegenstellung mit Bein angreifen**  
 In Liegenstellung wird der Ball mit dem Bein gefangen. Dies verbessert die Koordination und die Reaktionsfähigkeit.

**5 Ball in Liegenstellung mit Fuß angreifen**  
 In Liegenstellung wird der Ball mit dem Fuß gefangen. Dies verbessert die Koordination und die Reaktionsfähigkeit.

### Grundstellung: Arms- und Handhaltung

• Arme ausgestreckt in 90 Grad  
 • Hände über Kopfballhöhe  
 • Finger leicht gebeugt und gespreizt  
 • Handgelenk vor dem Ellenbogen  
 • Ellenbogen leicht vor dem Schultergelenk

**Grundaufstellung im Tor: Position - Passspiel des Gegners**

• Arme ausgestreckt in 90 Grad  
 • Hände über Kopfballhöhe  
 • Finger leicht gebeugt und gespreizt  
 • Handgelenk vor dem Ellenbogen  
 • Ellenbogen leicht vor dem Schultergelenk

**Da Gebirge sind Blockflinger und dürfen NICHT durchschlagen!**

**Je kleiner der Torwart, desto stärker muss er vor der Torlatze agieren!**

### 1 Abwehr hoch geworfener Bälle

• Abwehr des hochgeworfenen Balls  
 • Sprunghöhe erhöhen  
 • Körper nach hinten kippen  
 • Hände über Kopfballhöhe  
 • Finger leicht gebeugt und gespreizt  
 • Handgelenk vor dem Ellenbogen  
 • Ellenbogen leicht vor dem Schultergelenk

### 2 Blockflingerhochball: C-Jugendlicher - Weiklassiker

**C-Jugendlicher (John Ahlbeck)**

**Weiklassiker (Therry Omer)**

**Einbeinige Abwehr bei hohen Bällen**

• Bein anheben  
 • Sprunghöhe erhöhen  
 • Körper nach hinten kippen  
 • Hände über Kopfballhöhe  
 • Finger leicht gebeugt und gespreizt  
 • Handgelenk vor dem Ellenbogen  
 • Ellenbogen leicht vor dem Schultergelenk

**Grundhaltung des einbeinigen Abwehr bei hohen Bällen**

**handballtraining FOKUS 2:**  
**Torwarttraining**  
 für alle Leistungsbereiche  
 96 Seiten • A4-Format • 14,80 €

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG  
 Rektoratsweg 36 • 48159 Münster  
 Tel.: 0251/23005-11

buchversand@philippka.de • www.philippka.de



Von Klaus Feldmann



## Aktive Abwehrsysteme

**Viele Trainer verlangen von ihren Spielern in der Abwehr Leidenschaft – und meinen damit eine Abwehr, die Leiden schafft. Der Härte im heutigen Handball kann nur durch zwei Maßnahmen entgegengewirkt werden: einerseits die Auslegung der Spielregeln, andererseits die Spielweise der Abwehr. Als Trainer sind wir dafür verantwortlich, wie unsere Verteidiger agieren.**

### Kralen und kämpfen – so präsentiert sich unsere Sportart

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Wer also an der aktuellen Spielweise zahlreicher Mannschaften in unterschiedlichen Ligen rein gar nichts auszusetzen hat, der kann an dieser Stelle getrost den Rest dieses Beitrags überblättern. Wer aber mit offenen Augen durch die Hallen geht, der wird feststellen, dass Halten, Klammern, Stoßen und Trikotziehen sowie andere regelwidrige Aktionen im Verhalten zum Gegenspieler von Abwehrspielern und Angreifern (s. Bild 1, S. 71) zum „normalen“ Verhaltensrepertoire in nahezu allen Alters- und Leistungsklassen gehören. In der Außendarstellung wird Handball auch gerne als Kampfsport dargestellt, wie – ein Beispiel von vielen – eine Spielankündigung aus der 3. Liga (s. Bild 2, S. 71) belegt. Nur kurz zurück liegt auch der Fall, dass ein Verein aus der 2. Liga sich Sorgen um einen

jungen und schon weit entwickelten Spieler gemacht hat, der als Haupttorschütze seiner Mannschaft die leidenschaftliche und Leiden schaffende Aufmerksamkeit der gegnerischen Abwehr auf sich zog. Mit einem auf Youtube veröffentlichten Video wurde anhand von exemplarischen Spielszenen um Schutz für den jungen Spieler gebeten. Bleibt zu hoffen, dass keine Eltern handballinteressierter Kinder dieses Video zu sehen bekamen. Die Empfehlung der Erziehungsberechtigten für eine andere Sportart wäre nur zu gut nachzuvollziehen.

Die Suche nach den Ursachen für diese negative Entwicklung fördert – neben anderen – folgende Defizite zutage:

- unzureichende Regelkenntnis bei Trainern (!),
- fehlende Konsequenz in der Umsetzung der Regeln durch die Schiedsrichter sowie
- die reduzierte Bedeutung des Abwehrspiels bei Trainern, Spielern und auch in den Medien.

In dieses Bild passt auch, dass viele Handball-Experten noch immer der Meinung sind, Dänemark habe das WM-Endspiel 2013 im Angriff verloren – nur wenige haben aber gesehen, dass Spanien dieses Spiel mit einer sehr guten Abwehrleistung gewonnen hat.

### „Defence makes the difference“ – eine Weisheit in mehrfacher Hinsicht

Dass die Abwehr den Unterschied macht, ist ein alter Hut – gleichwohl hat diese Erkenntnis auf mehreren Ebenen Gültigkeit:

- „Was ich hinten nicht kriege, muss ich vorne nicht reinmachen!“

Es dürfte nur wenige Spieler geben, die diesen Spruch von ihrem Trainer nicht schon einmal gehört hätten – auch wenn es mittlerweile Kollegen gibt, die anders denken („34:36 verloren - wir haben es vorne vergeigt!“). Ein stabile Abwehr gibt Sicherheit und reduziert den Druck, in jedem Angriff ein Tor erzielen zu müssen, weil der Gegner permanent vorlegen kann.

Dies soll kein Plädoyer für Spielergebnisse im Bereich von 19:22 sein; gleichwohl können aber auch solche Spiele sehr interessant und intensiv sein.

- „Offence wins games, but defence wins championships!“

Über die Dauer einer Saison ist es einfacher und effektiver, die Abwehrleistung konstant hochzuhalten als die Angriffseffektivität. Im Handball zählt dazu auch die Leistung des Torwarts, der „die halbe Miete“ ausmacht. Der zu Kieler Zeiten überragende Thierry Omeyer und Mattias Andersson (SG Flensburg-Handewitt) sind die besten Beispiele dafür.

- „Das offensive Abwehrspiel stellt die entscheidende Stellgröße für die Spielstruktur im Kinder- und Jugendhandball dar.“

Über die Wettspieltvorgaben aus der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des DHB wird das Spiel der Anfänger in Breite und Tiefe geöffnet. Die Spielweise der Abwehr hat damit entscheidenden Einfluss, welche Räume und Positionen der Angriff besetzen kann und darf bzw. wie intensiv der Spielaufbau gestört wird. Auch in der Spielstruktur macht also die Abwehr den Unterschied.

- „Alle Entwicklung im Handball geht von der Abwehr aus.“

Egal ob jugoslawische 3:2:1-Abwehr, schwedisches 6:0-System, französische oder russische/spanische 5:1-Verteidigung: Immer waren es Innovationen im Abwehrspiel, die die Entwicklung – auch im Verhalten der Angreifer! – vorangetrieben haben. Aktuelle Trendsetter auf internationaler Ebene sind seit mehreren Jahren die Nationalmannschaften von Frankreich und Spanien, während die skandinavischen Teams ihrer defensiven Strategie treu geblieben sind und ihr Abwehrspiel nicht nennenswert weiterentwickelt haben.

Wenn wir im großen Wettbewerb der Sportarten bestehen wollen, wenn wir für die Medien weiterhin interessant sein und auch in Zukunft ausreichend Nachwuchs generieren wollen, dann muss

der Handball sich weiterentwickeln, dann muss das Spiel insgesamt weniger körper- respektive härtebetont und stattdessen mit mehr überraschenden und kreativen Momenten versehen sein. Der Schlüssel dazu liegt in einem veränderten Abwehrspiel.

### „Differences in Defence“ – eine neue Klassifizierung von Abwehrsystemen

Eine Weiterentwicklung des Abwehrspiels setzt die Kenntnis der Strukturen und Strategien von bekannten Abwehrsystemen voraus. Dabei lassen sich grundsätzlich drei Kategorien unterscheiden:

- manorientierte Systeme
- raumorientierte Systeme
- Mischformen aus beiden Kategorien

Bekannte manorientierte Systeme sind alle Formen der Manndeckung: von der Pressdeckung über das ganze Feld bis hin zur sinkenden Manndeckung, die in der RTK den Übergang zur Raumdeckung einleitet.

Raumorientierte Systeme sind die klassischen Formationen 3:2:1, 5:1, 6:0 und 4:2 sowie deren vielfältige Varianten. Am Beispiel der 3:2:1-Abwehr, die als jugoslawische Variante, als 3:2:1 mit Libero oder als 3:1:2-Abwehr (sogenannte „Kronen-Variante“) gespielt werden kann, wird die Bandbreite der möglichen Interpretationen deutlich. Pauschal lässt sich feststellen, dass es die 3:2:1-, die 5:1- und die 6:0-Abwehr nicht mehr gibt. Vielmehr sind es die kleinen taktischen Anpassungen der bekannten Systeme, die das Salz in der (Handball-)Suppe ausmachen.

Mischformen aus mann- und raumorientierten Systemen sind die sogenannten kombinierten Abwehrsysteme wie 5:0+1 oder 4:0+2. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass ein oder zwei Spieler mannbezogen agieren (z. B. gegen den gegnerischen Haupttorhüter oder den Spielmacher), während alle anderen Abwehrspieler ihre Aufgaben nach den Prinzipien der Raumdeckung versehen.

Info 1 (auf Seite 72) stellt einen neuen, ebenfalls dreistufigen Ansatz dar, Abwehrsysteme zu kategorisieren. Zur Unterscheidung der Stufen dienen dabei allerdings andere Kategorien.



Foto: imago



## Abwehrsysteme - eine strukturelle Übersicht

### Abwehrsysteme 1. Ordnung

Abwehrsysteme 1. Ordnung sind sogenannte gegnerbezogene Verteidigungssysteme: Manndeckung, sinkende Manndeckung, 1:5-, 3:3- und 3:2:1-Abwehr. Gemeinsam ist diesen Varianten, dass es eine klare Zuordnung von Abwehrspielern zu Angreifern gibt (in allen Formen der Manndeckung) bzw. dass sich die Arbeits-

räume von Abwehr- und Angriffsspielern eindeutig überlagern (immer unter der Voraussetzung, dass der Angriff in der Standard-Positionierung mit nur einem Kreisspieler agiert).

In allen aufgeführten Abwehrsystemen 1. Ordnung gelten die vier **Abwehrgrundprinzipien**:

1. Zuordnung herstellen – Wer verteidigt gegen wen?
2. Grundposition zwischen Gegner und eigenem Tor einnehmen
3. Ball und Gegner beobachten
4. gegen durchbrechende Angreifer helfen

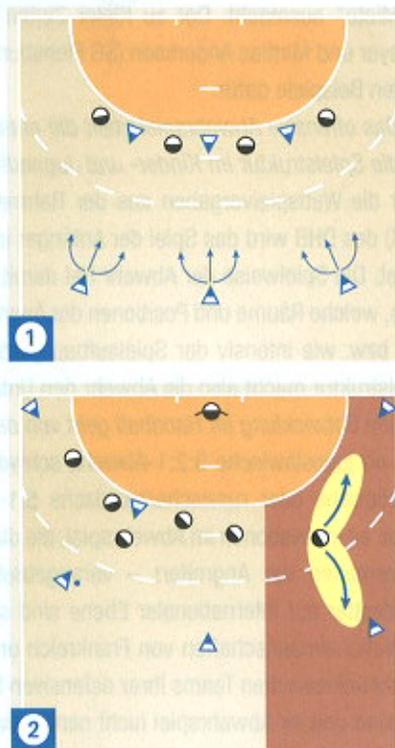
### Abwehrsysteme 2. Ordnung

Abwehrsysteme 2. Ordnung sind Formationen mit Wechselabsprachen: 5:1-, 6:0- und 4:2-Abwehr.

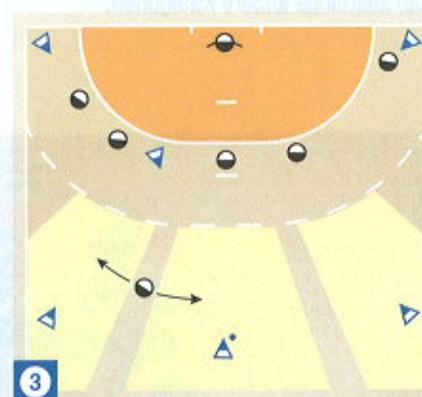
In diesen Systemen gelten weiterhin die vier Abwehrgrundprinzipien (s. o.). Allerdings sind diese Systeme taktisch anspruchsvoller, denn in Abhängigkeit von Ball- und Laufwegen im Angriff und der Positionierung des Kreisspielers ergeben sich für die Abwehrspieler unterschiedliche, ständig (d. h. situativ) wechselnde Zuständigkeiten – eine klare Zuordnung eines Verteidigers zu einem Angreifer ist hier nicht gegeben (s. Abb. 1).

Moderne Abwehrsysteme 1. und 2. Ordnung (z. B. die 3:2:1-Abwehr mit Libero) zielen darauf ab, auf der Ballseite eine Überzahl zu schaffen – die logischerweise mit einer ballfernen Unterzahl einhergeht. In der Regel muss diese vom Außenab-

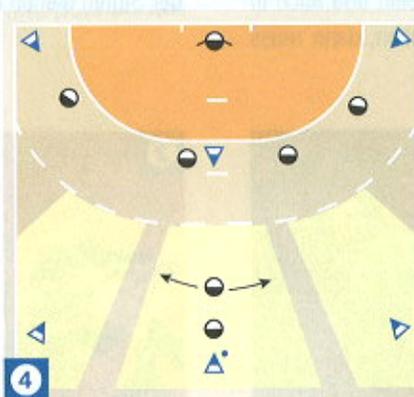
wehrspieler gelöst werden, weil andere Abwehrspieler näher zur Ballseite stehen und entsprechend ballseitig verschieben. Unabhängig von der gewählten Abwehrformation ist es möglich – und zur Zeit auch angesagt –, die ballferne Unterzahl offensiv zu lösen (s. Abb. 2), indem der Außenverteidiger den Rückraumspieler bzw. den Pass zu ihm „bedroht“. Dies ist in allen gängigen Gleichzahl-Systemen (3:2:1, 5:1, 6:0, 4:2) praktizierbar – und in Unterzahlsituationen führt es dazu, dass auf der Ballseite zumindest eine Gleichzahl hergestellt werden kann, weil die Unterzahlsituation möglichst weit weg vom Ball gehalten wird.



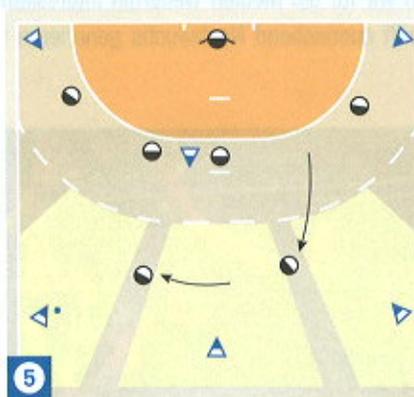
### Abwehrsysteme 3. Ordnung



Abwehrsysteme 3. Ordnung sind Formationen, bei denen vorgezogene Abwehrspieler in den Schnittstellen agieren –



d. h. im Grenzbereich zwischen den Arbeitsräumen zweier Rückraumspieler. Als exemplarische Formationen sind die 5:1-



Abwehr mit Raumverteidiger, die 4:1:1-Abwehr und eine neue Variante der 3:2:1-Abwehr zu nennen (s. Abb. 3, 4 und 5).

## „Stoppt den Ball“ –

### Ziele von aktiven Abwehrsystemen

In allen Zielschusspielen (z. B. Fußball, Basketball, Hockey, Handball) gilt aus Sicht der Abwehr: „Der ruhende Ball ist am leichtesten zu bekämpfen bzw. zu erobern.“

Im Vergleich der Großen Spiele Handball und Fußball wird deutlich, dass aufgrund der größeren Geschicklichkeit des Menschen mit den Händen der Ballbesitz und die Ballsicherung für die Angreifer im Handball sehr viel einfacher ist als im Fußball. Die Konsequenz ist, dass im Handball der Kampf um den Ball gegenüber dem Kampf um das Tor in den Hintergrund tritt (vgl. Nitsche, 1976, S. 16f.). Im Fußball erfreuen sich deshalb sogenannte Standard-Situationen (Freistoß, Eckball) großer Beliebtheit, weil in diesen Momenten die Abwehr keinen Druck ausüben kann.

Im laufenden Spiel haben die Angreifer das Ziel, den Ball zu beschleunigen und der Abwehr keine Chance zu lassen, das Tempo des Balls zu kontrollieren. Die Angreifer können dies entweder durch eine hohe Passgeschwindigkeit bewerkstelligen – wie es insbesondere im Spitzenbereich des Frauenhandballs zu beobachten ist. Die zweite Möglichkeit der Angreifer, das Balltempo zu forcieren, besteht darin, dass der ballführende Spieler mit hohem Tempo Richtung Tor zieht – druckvolles Anstoßen ist (insbesondere nach Auftakthandlungen) eine Spielhandlung, die speziell im Männerhandball gang und gäbe ist.

Viele der im einleitenden Kapitel beschriebenen Problemsituationen (zu intensiver Körperkontakt, Regelwidrigkeiten etc.) resultieren daraus, dass es für einen Abwehrspieler, der aus einer defensiven Grundposition an der Torraumlinie heraus agiert, nicht wirklich möglich ist, einen großgewachsenen und stabilen Rückraumspieler, der mit hohem Tempo anläuft, regelgerecht zu stoppen – und dabei auch noch das Augenmerk darauf zu richten, einen Ballgewinn zu erzielen.

Die Abwehr muss deshalb das vorrangige Ziel haben, den Ball zu entschleunigen, um dann

- gezielt einen Pass abfangen zu können,
- einen Ball beim Dribbling regeltechnisch sauber herausspielen zu können,
- einen Torwurf aus einer für Abwehr und Torwart akzeptablen Position zu provozieren und
- Angreifer in einen aus deren Sicht „ungewollten Zweikampf“ zu zwingen.

Diese Zielstellungen zu erreichen, bedarf einer grundsätzlichen Einstellung der Verteidigung, die darauf ausgerichtet ist, mit den Angreifern zu „spielen“ und diese immer wieder vor neue Aufgaben zu stellen – am besten solche, die die Angreifer gar nicht oder allenfalls in schlechter Qualität lösen können. So sind beispielsweise viele Teams (leider auch schon im Nachwuchsbereich) im Angriff darauf fixiert, mit Auslösehandlungen zu agieren. Dies muss die Abwehr wissen und antizipieren. Das gegenläufige Ziel der Abwehr muss es dann sein, diese Angreifer „ins freie Spiel zu treiben“.

Die höhere Kunst in der Defensive besteht dann darin, die Angrei-

fer gezielt in eine Falle zu locken. Im Basketball gibt es dafür den Begriff „Trap-Defense“. Eine Falle hat zum Ziel, einen Fehler des Angreifers zu provozieren, um auf diese Weise den Ball zu gewinnen. Typische Fallen (im Handball) sind Wurf-Fallen (Torwurf aus einer wenig aussichtsreichen Position; s. Abb. 1 in Info 2 auf S. 74) bzw. Pass-Fallen (benachbarte Positionen und die kurzen Passwege dorthin werden zugestellt – ein langer, riskanter Pass wird provoziert).

Die Reduktion der Ballgeschwindigkeit und das Herstellen von aus Abwehrsicht gewünschten Situationen basiert zuerst auf einer Eingrenzung des Zusammenspiels im Angriff. Damit wird auch offenbar, dass eine aktive Abwehr mit Spielern in der 2. Linie agieren muss, die den Spielaufbau gezielt stören und im Optimalfall eine Ballzirkulation im Rückraum nicht zulassen, sie mindestens aber verlangsamen.

Abwehrspieler in der 2. Linie, die diese Aufgaben zu erfüllen haben,

- können *nicht* in der Grundposition zwischen Gegner und eigenem Tor agieren (2. Abwehrgrundprinzip),
- müssen die Schnittstellen zwischen den Angriffspositionen im Rückraum besetzen und
- sich damit in den Passwegen positionieren.

Gleichwohl agieren diese Abwehrspieler nicht als „freie Radikale“ (im nicht-chemischen Wortsinn), vielmehr müssen sie sich auch zum Ball orientieren bzw. dem Ballführer zuordnen, wenn dieser in einem an der vom Abwehrspieler besetzten Schnittstelle angrenzenden Arbeitsraum agiert. Somit muss ein Abwehrspieler in der 2. Linie mindestens zwei Angreifer bekämpfen (die im Arbeitsraum rechts bzw. links von ihm agieren).

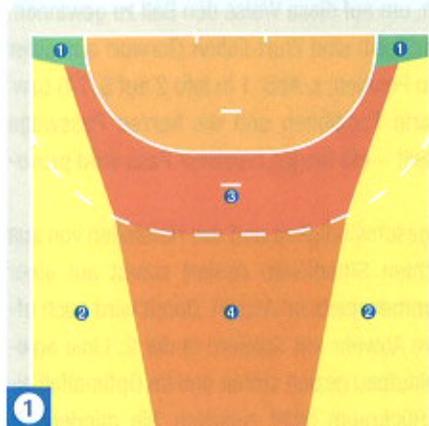
Diese wechselnden Zuordnungen gelten dann aber auch für die Abwehrspieler in der 1. Linie (defensive Ausgangsposition). Sie sind diejenigen, die gegen den jeweiligen Ballführer die Grundposition zwischen Gegner und eigenem Tor einnehmen. Wenn sich der Ball auf einer benachbarten Position befindet, ist eine Wechselabsprache mit den benachbarten Verteidigern in der 1. Linie und ggf. ein Übernehmen des Kreisspielers notwendig.

### Defensivstrategien

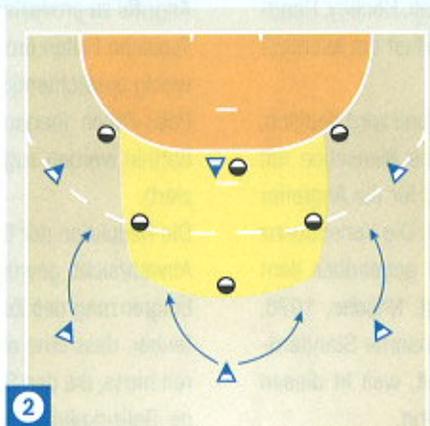
Grundsätzlich können Abwehrsysteme zwei Strategien verfolgen: Den Angriff zur Seite oder in die Mitte steuern (s. Info 2 auf S. 74). Im Handball ist insbesondere der zentrale Spielraum von Bedeutung für die Angreifer (s. Abb. 2 in Info 2). Deshalb ist es für aktive Abwehrsysteme vorteilhaft, den Angriff zu teilen und auf einer Seite zu fixieren. Allerdings ist dies leichter gesagt als getan. Im Fußball (die Spielverlagerung mittels langem Pass mit dem Fuß ist unpräzise) und im Basketball (im Regelfall muss der große Ball beidhändig über die Abwehr gespielt werden) ist diese Aufgabe für die Abwehr leichter zu bewältigen.

Im Handball kann das Ziel, den Angriff auf einer Seite zu fixieren, nur durch einen extrem hohen Druck auf den Ballführer erreicht werden. „Druck auf den Ballführer“ bedeutet in diesem Zusammenhang aber nicht, dass ein „normales“ Foul gemacht wird.

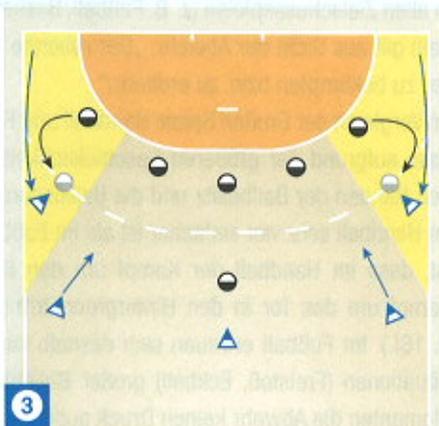
## Defensivstrategien



**1** Aus Sicht der Abwehr: sehr günstige Räume für einen Torwurf (grün), weniger günstige (gelb), ungünstige (orange) und absolut zu vermeidende Räume (rot).



**2** Strategie der 3:2:1-Abwehr ist, den Angriff nicht in den zentralen Spielraum eindringen zu lassen, sondern den Ballführer in die ungünstigen Räume nach außen zu steuern.



**3** Die 5:1-Abwehr mit Außen-Pressing verfolgt das Ziel, den Angriff im Zentrum zusammenzudrängen. Laufen LA/RA dann Richtung RL/RR, helfen sie indirekt der Abwehr.

Genau dies würde dem Angriff nämlich die Möglichkeit geben, sich durch die Ausführung eines Freiwurfs wieder von der Abwehr lösen zu können. Vielmehr müssen die Abwehrspieler in der 1. und auch der 2. Linie so geschickt und dosiert agieren, dass der Ballführer

- zur Seite gesteuert wird,
- mangels Anspielstation zum Dribbling in Richtung Seitenlinie gezwungen wird,
- nach Beendigung des Dribblings den Ball aufnimmt und der abgehende Pass (innerhalb der regeltechnisch vorgegebenen drei Sekunden) gestört wird.

Ein regelwidriges Attackieren des Ballführers darf erst die letzte Alternative für die Abwehrspieler sein, bevor ein Pass aus der Falle heraus dem Angriff neue Handlungsoptionen verschafft.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Abwehrspieler der 1. und 2. Linie gezielt miteinander kooperieren, indem sie den Ballführer doppeln. *Doppeln* ist – im Gegensatz zum Helfen – eine Aktion, bei der die Initiative auf Seiten der Abwehr liegt. *Hilfe* ist eine Reaktion der Abwehr auf einen erfolgversprechenden Durchbruchversuch des Ballführers. Beim Doppeln entscheiden sich zwei Verteidiger frühzeitig dafür, den Handlungsspielraum des Ballführers gezielt einzuzugrenzen. Das bewusste Ausnutzen der ballseitigen Überzahl ist das wesentliche Merkmal von aktiven Abwehrsystemen; die ballferne Unterzahl ist ein „Kollateralschaden“, der in Kauf zu nehmen ist und bewältigt werden muss (s. Abb. 2 in Info 1 auf S. 72).

Für die Unterzahl-Situation ist entscheidend, in welchem Raum sie auftritt: Je näher zum Ball und je näher zum Tor die Abwehr eine Unterzahl verteidigen muss, desto gefährlicher wird diese. Deshalb muss es das Ziel der Abwehr sein, durch Absinken und Verschieben die Räume in Ball- und Tornähe für die Angreifer zu verdichten.

### Individuelle Voraussetzungen für aktive Abwehrsysteme

In erster Linie basieren aktive Abwehrsysteme – wie *alle* Abwehrformationen und auch die Angriffsqualität – auf den individuellen Fähigkeiten der Spieler. Die wichtigsten sind hier skizziert:

- **Koordination:** Die vielfältigen Abwehrbewegungen im Raum (Vor-, Rück- und Seitwärts-Stepwork) sowie die unterschiedlichen Aktionen mit den Händen erfordern ausgeprägte koordinative Fähigkeiten (Orientierungs-, Kopplungs-, Umstellungs- und Differenzierungsfähigkeit) der unteren und oberen Extremitäten.
- **Technische Grundlagen:** Bälle herausspielen, Pässe blockieren und abfangen, Würfe blocken, dosiert Körperkontakt herstellen, Fechterschritte und Abwehrfinten sind technische Elemente, die auf der Basis der koordinativen Fähigkeiten beherrscht werden müssen.
- **Wahrnehmung:** Der situative Einsatz der Techniken bedingt einerseits eine gezielte Wahrnehmung (Auge-Hand-Koordination), andererseits ist die gleichzeitige Beobachtung von Ball und Gegner in jeder Abwehrformation notwendig; in aktiven Abwehrsystemen wird diese Aufgabe vor allem für die Abwehrspieler in den Schnittstellen sehr anspruchsvoll.
- **Wissen:** In aktiven Abwehrsystemen müssen die Spieler spezifische Kenntnisse darüber haben, wie die einzelnen Positionen und deren Aufgaben ineinandergreifen, welche Situationen aus Sicht der Abwehr erzeugt werden sollen und welche Handlungsalternativen dem Angriff in diesen Situationen zur Verfügung stehen.
- **Antizipation:** Die Abwehrspieler in aktiven Abwehrsystemen müssen auch die Schlüsselinformationen kennen, an denen sich ablesen lässt, welche Handlungen die Angreifer mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit als nächstes planen.
- **Raum-, Zeit- und Formationsgefühl:** Die intuitive Wahrnehmung der Position von Ball, Mit- und Gegenspielern und das Gefühl für Zeit-Parameter (z. B.: Wie lange spielt der Angriff schon ohne

Unterbrechung? Wie lange hält der Angreifer den Ball schon?) sind wichtige Informationen, die als Grundlage für das individuelle Entscheidungsverhalten in der Abwehr dienen.

• **Initiative:** Vielfach fordern Trainer in der Abwehr Mut und Risikobereitschaft von ihren Spielern. In gewisser Weise ist Initiative das Gegenteil davon: Risikobereit muss z. B. der Abwehrspieler sein, der ballfern die Unterzahl verteidigt und sich dazu entschließt, einen Pass zum Rückraumspieler abzufangen. Initiativ ist ein Abwehrspieler in der 2. Linie, wenn er sich – bereits bevor der Angriff beginnt, den Ball durchzuspielen – in einer Schnittstelle positioniert und dadurch die normale Ballzirkulation verhindert. Dazu bedarf es keines besonderen Muts: Der Angriff hat noch keinen Druck aufgebaut – aber die Verteidiger machen schon den ersten Schritt, „noch ehe die Angreifer die Schuhe geschnürt haben“.

Viele der beschriebenen individuellen Voraussetzungen werden in Abwehrsystemen 1. Ordnung (gegnerorientierte Systeme) geschult. Die Vorgaben der RTK ebnen somit den Weg für ein kreatives, variables Abwehrverhalten in großen Räumen. Wertvoll sind insbesondere die läuferischen Qualitäten, die in der Manddeckung entwickelt werden, sowie die umfassenden Erfahrungen in vielfältigen Spielsituationen, die durch die permanente Auseinandersetzung mit einem Gegner gesammelt werden.

Im weiteren Ausbildungsprozess ist dann die Entwicklung der vier Abwehr-Kooperationsformen – Begleiten, Switchen (= Übergeben/Übernehmen), Helfen, Doppeln – und der Wechselabsprachen in Abwehrsystemen 2. Ordnung wichtig. Der erste Schritt sollte dabei in Form der 5:1-Abwehr gemacht werden, da der Wechsel von der 3:2:1-Deckung (letztes Abwehrsystem 1. Ordnung) zur 6:0-Verteidigung mit zu vielen veränderten Aufgabenstellungen verbunden ist. Die 5:1-Abwehr ist als „Übergangssystem“ deutlich einfacher zu erlernen.

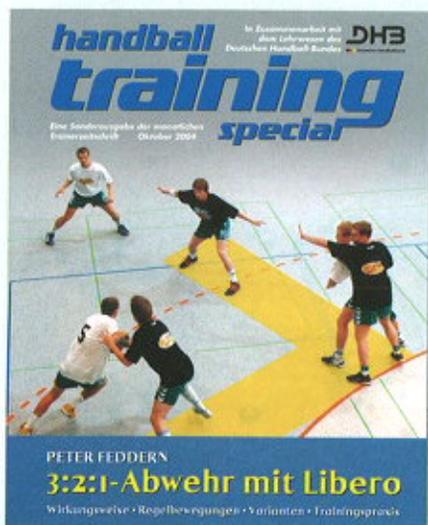
Auf Basis der 5:1-Abwehr können dann erste aktive Abwehrsysteme wie 5:1 mit Raumverteidiger oder 4:1:1 entwickelt werden. Eine Reihe von individuellen Aufgaben in diesen Systemen ist identisch mit denen in der „konventionellen“ 5:1-Deckung.

### „Fast alles schon mal dagewesen“ – Beispiele für aktive Abwehrsysteme

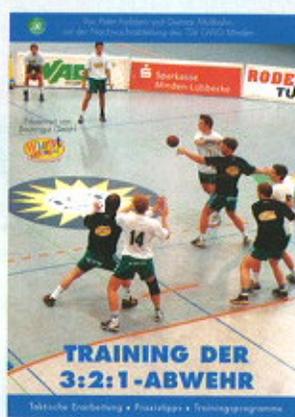
Aktive Abwehrsysteme sind kein „Indianer-Handball“, sondern vielmehr ein komplexes Zusammenwirken von Handlungen und Absprachen, das für Außenstehende ggf. nicht auf den ersten Blick zu durchschauen ist. Die Darstellung von drei aktiven Abwehrsystemen (s. Infos 3, 4 und 5 auf S. 76 und 77) soll zeigen, wie die zuvor beschriebenen Zielstellungen und Elemente in der konkreten Umsetzung aussehen können. Alternative Abwehrformationen mit ähnlichen Strukturen und Elementen sind denkbar.

## Systematisches Training der 3:2:1-Abwehr

ANZEIGE



**ht special:**  
**3:2:1-Abwehr  
mit Libero**  
96 Seiten • 16,80 €,  
für ht-Abonnenten  
14,80 €



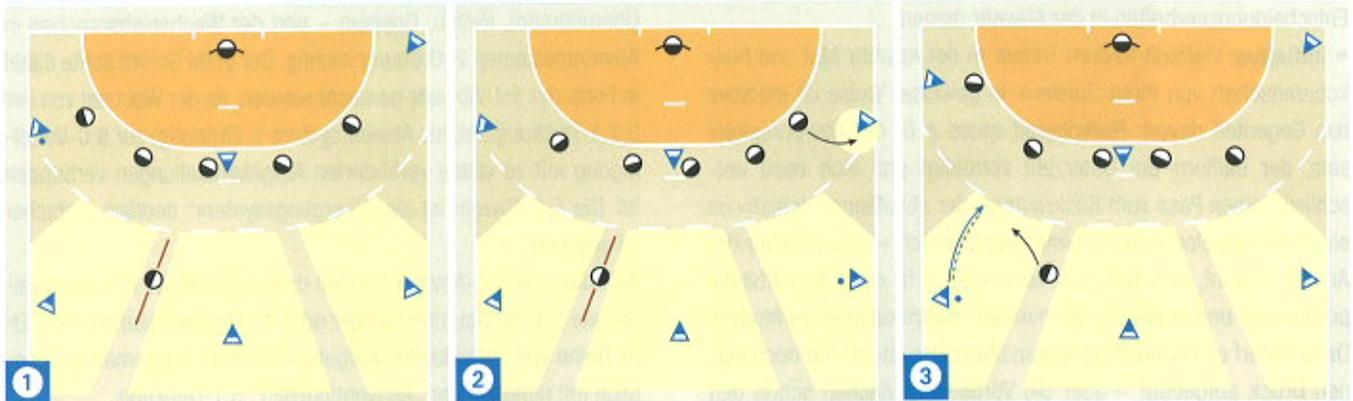
**Doppel-DVD:**  
**Training der 3:2:1-Abwehr**  
Doppel-DVD mit mehr als 2 Stunden,  
Filmmaterial 39,00 €

Mit über 180 Fotos aus unterschiedlichen Perspektiven bringt Ihnen Peter Feddern die Philosophie, die Vorzüge und die Risiken sowie die Spielweise der 3:2:1-Abwehr mit Libero gegen einen 3:3- und einen 2:4-Angriff nahe.

Taktische Erarbeitung - Praxistipps - Trainingsprogramme mit der Nachwuchsabteilung des TSV GWD Minden. Sie erleben im O-Ton, wie ein erfahrener Trainer mit einer Mannschaft die 3:2:1 erarbeitet und die Knackpunkte gezielt korrigiert.

### 3 5:1 mit Raumverteidiger

INFO



In dieser Formation agiert ein Verteidiger konstant in der 2. Linie – in der Schnittstelle zwischen RM und einem Halbangeifer (im Beispiel RL; die gelben Sektoren verdeutlichen die Aktionsräume der Rückraumspieler). Das erste Ziel ist dabei, das Zusammenspiel dieser beiden benachbarten Positionen zu unterbinden (häufig Spielmacher und Hauptwerfer). Der Raumverteidiger hat die Aufgabe, aus der Grundposition in der Schnittstelle RL bei Ballbesitz nach außen Richtung Seitenlinie bzw. RM bei Ballbesitz Richtung RR zu steuern. Der Raumverteidiger

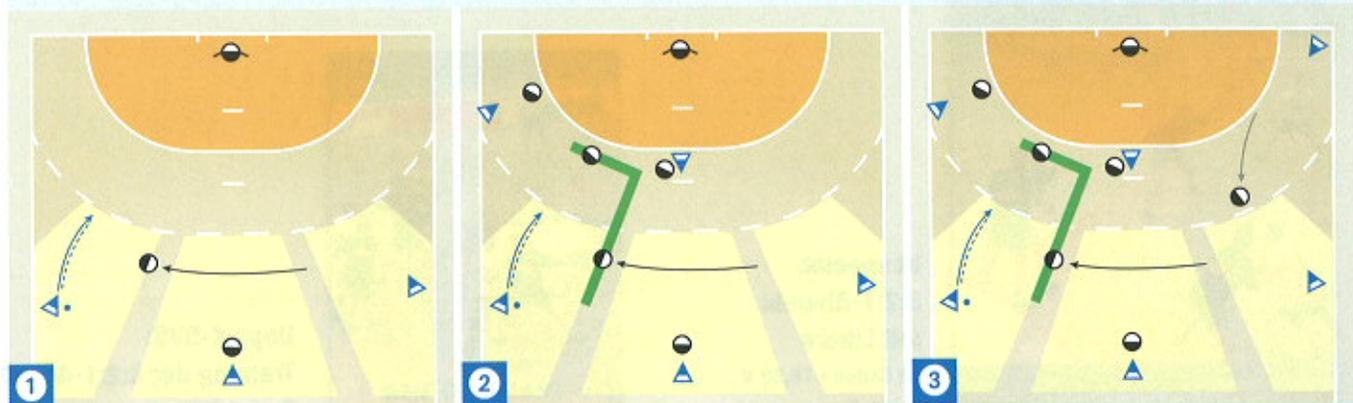
muss das Spielfeld in der Schnittstelle RL | RM teilen (s. Abb. 1). Das identische Verhalten ist spiegelverkehrt noch effektiver, da der Raumverteidiger dann RR (Linkshänder) und RM (Rechtshänder) jeweils von der Wurfarmseite attackieren und zur Wurfarmgegensseite abdrängen kann. Unterstützend kann der Außenverteidiger auf der „freien“ Seite mit Pressdeckung gegen den Außenangreifer (im Beispiel RA) agieren. Ziel: Der Außenspieler darf den Ball nicht annehmen bzw. nicht in die Vorwärtsbewegung des Halbangeifers (im Beispiel

RR) passen können. Damit wird das Zusammenspiel auf jeweils maximal zwei Positionen (LA mit RL oder RR mit RM) eingeschränkt (s. Abb. 2).

Die drei defensiven Abwehrspieler im Innenblock müssen dann zur jeweiligen Ballseite verschieben und den gegnerischen Kreisspieler übergeben. Dabei soll eine Abwehr-Überzahl oder zumindest eine -Gleichzahl im kleinen Raum geschaffen werden. Würfe von RL in der Bewegung nach außen müssen im Zusammenspiel zwischen Block und TW abgewehrt werden (s. Abb. 3).

### 4 4:1:1

INFO

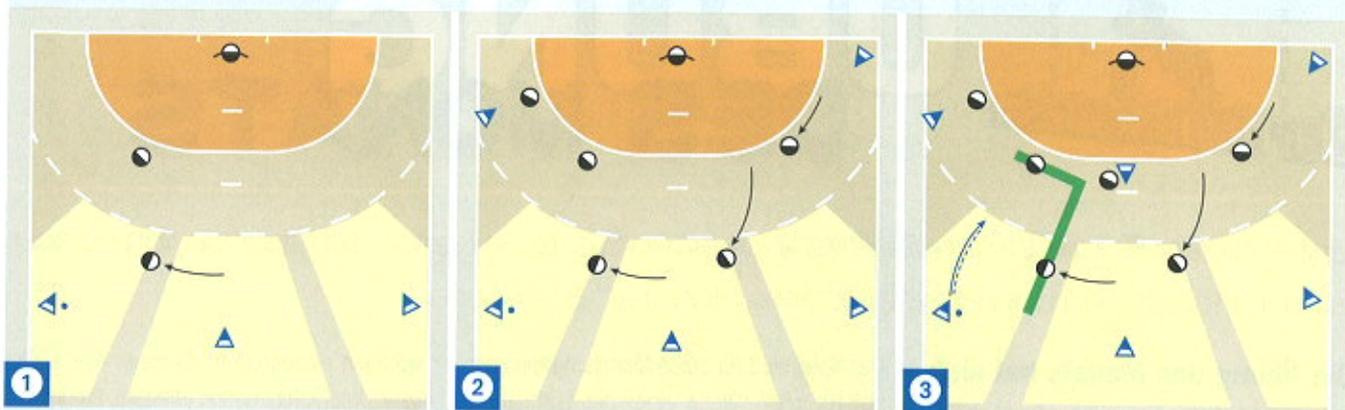


Diese sehr offensive und läuferisch anspruchsvolle Variante wurde unter dem Titel „Drei-Linien-Abwehr“ schon in *ht 08/2008* vorgestellt. Grundlegende Strategie ist es, den zentralen Spielraum zu schließen. Dazu agiert ein Vorgezogener (VM 1) gegen RM und treibt diesen möglichst weit Richtung Mittellinie zurück. Der zweite Vorgezogene VM 2 hat dann die Aufgabe, zum jeweils ballführenden

den Halbangeifer (im Beispiel RL) zu laufen und eine Grundposition in der Schnittstelle nach innen zu besetzen. Aus dieser Position soll VM 2 die Halbangeifer nach außen steuern. Würfe von RL bzw. RR in der Bewegung nach außen müssen im Zusammenspiel zwischen Block und TW abgewehrt werden (s. Abb. 1). Die beiden Abwehrspieler im Zentrum (IL und IR) müssen ebenfalls ballseitig ver-

schieben, um die Überzahl gegen RL bzw. RR zu erzeugen. Gleichzeitig sind diese beiden Positionen in Absprache untereinander für den gegnerischen Kreisläufer zuständig (s. Abb. 2). Die ballseitige Überzahl führt automatisch zu einer ballfernen Unterzahl, die der ballferne Außenabwehrspieler offensiv lösen muss (s. Abb. 3).

## 3:2:1 „Trap-Defense“



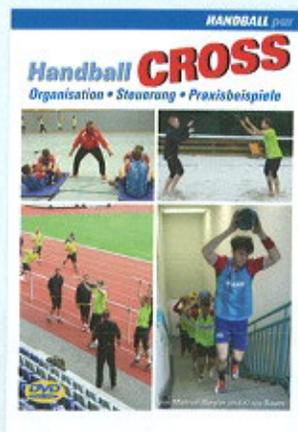
Die nachfolgend beschriebene Abwehrformation hat einen „klassischen“ Namen, weil drei Abwehrspieler konstant defensiv agieren (AL, HM und AR), zwei Verteidiger im Wechsel offensiv und defensiv spielen (HL und HR) und ein Verteidiger konstant außerhalb der 9-m-Linie in der 1. Linie positioniert ist – so weit reichen die Gemeinsamkeiten mit der normalen 3:2:1-Abwehr.

Klare Unterschiede ergeben sich auf den Halb-Positionen und der des Vorgezogenen: VM soll aus einer zentralen Ausgangsposition abwarten, bis der Ball im

Spielaufbau möglichst zu einem Außenangreifer gespielt wird (z. B. LA), und dann die Schnittstelle zwischen Halbangreifer (z. B. RL) und RM besetzen. Ziel des VM ist es nun, den Angriff zu teilen und auf dieser Seite zu fixieren. HR als persönlicher Gegenspieler von RL agiert defensiv – Würfe von den Halbpositionen in der Bewegung nach außen müssen im Zusammenspiel zwischen Block und TW abgewehrt werden (s. Abb. 1).

Unterstützt wird VM durch ein offensives Herausretren des Halbverteidigers von der ballfernen Seite (im Beispiel HL) in die

Schnittstelle zwischen RM und dem ballfernen Halbangreifer (im Beispiel RR). Dadurch kann RM nicht einfach VM hinterlaufen und RR muss in den Schatten von zwei Abwehrspielern laufen. Der ballferne Außenabwehrspieler (im Beispiel AL) verschiebt defensiv zur Ballseite (s. Abb. 2). Die defensiven Abwehrspieler im Zentrum (HR, HM und HL) haben einerseits die Aufgabe, die ballseitige Überzahl herzustellen, andererseits sollen sie Würfe blocken und in Absprache untereinander den gegnerischen Kreisspieler abdecken (s. Abb. 3).



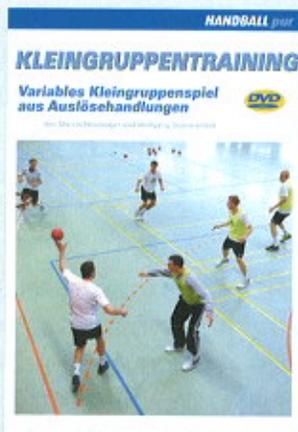
### Handball-Cross

**Organisation, Steuerung, Praxisbeispiele für Mannschaften aller Leistungsbereiche**

Handball-Cross bezeichnet eine neue Methode für das Athletiktraining. Sie verknüpft eine Vielzahl von konditionellen Eigenschaften in einer Trainingseinheit und orientiert sich konsequent am handballspezifischen Anforderungsprofil. Die Grundstruktur von Handball-Cross sieht zwei Belastungsblöcke à 30 Minuten vor, unterbrochen durch eine Pause von ca. 15 Minuten. Besonderer Motivationsfaktor: Handball-Cross kann in unbekanntem

und unterschiedlichen „Locations“ stattfinden. Diese DVD gibt umfassende Praxisbeispiele zur Gestaltung, Organisation, Anwendung und Steuerung von Handball-Cross-Einheiten. Sie eignet sich für nahezu sämtliche Leistungsbereiche. Alle Praxisbeispiele (Outdoor wie Indoor in der Trainingshalle) wurden mit einer Oberliga-Mannschaft aufgenommen. Verdeutlicht wird auch der Transfer dieser neuen Trainingsmethode auf den mittleren/unteren Leistungsbereich.

26,50 €



### Kleingruppentraining

**Variables Kleingruppenspiel aus Auslösehandlungen**

Die Schulung einer umfassenden Variabilität im Bereich von Wurfvarianten, im Spiel 1 gegen 1 sowie im kooperativen Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe zwischen den einzelnen Spielpositionen ist ein klarer Schwerpunkt im Nachwuchs- wie im Leistungstraining. Am Beispiel verschiedener Auslösehandlungen im Angriff wird die Detailarbeit an den taktischen Knotenpunkten erläutert, und zwar wie dort eine hohe Variabilität im individuellen Repertoire sowie im Zusammenspiel in Kleingruppen geschult wird.

#### Aus dem Inhalt:

Kleingruppenspiel aus Auslösehandlungen  
Positionswechsel RL/RR – RM ohne Ball; raumöffnende Bewegung durch RL/RR;  
Spielverlagerung durch Kreuzen des RM mit RR/RL u.v.m.

**Laufzeit: 85 Minuten • 22,00 €**

### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder per Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster



# ÜBUNG DES MONATS

Unter dieser Rubrik in *handballtraining* haben Sie, liebe Leser, die Chance, Ihre Ideen zu veröffentlichen und ein attraktives „Honorar“ zu erhalten!

**Die Übung des Monats hat sich dieses Mal Christopher Seel ausgedacht und damit gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!**

## Luftballon oben halten

### Organisation

- zwei Mannschaften à 7 Spieler bilden
- Die Spieler jeder Mannschaft von 1 bis 7 durchnummerieren.
- pro Mannschaft ein großer Luftballon
- ein Handball

### Ablauf

Die Spieler mit der Nr. 1 bekommen jeweils den Luftballon und stehen in ihrer Spielfeldhälfte kurz vor der Grundlinie. Der Ballon wird hochgeworfen und soll von da an mit drei Kontakten oben gehalten werden. Bevor der Luftballon den Boden berührt, ruft Spieler Nr. 1 die Nr. 2 per Namen herbei. Nach wieder drei Ballonkontakten ruft dieser die Nr. 3 zu sich usw.. Nach Spieler Nr. 7 geht es mit Nr. 1 weiter.

Das Spiel wird für beide Mannschaften kurz unterbrochen, wenn einer der Luftballons den Boden berührt hat. Danach starten die Spieler, die zuletzt den Ballon hatten.

Währenddessen spielen die Spieler, die nicht mit dem Ballon beschäftigt sind, auf dem Handballfeld „Torball durch die Beine“. Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball durch die geöffneten Beine eines Mitspielers im Tor landet. Es gibt weder Wurfkreis noch Torhüter. Niemand darf den Ball mit der Hand abwehren. Es darf nicht getippt werden, Rückpässe sind erlaubt, die 3-Schritt-Regel ist einzuhalten.

Ziel des Spiels ist es – gerade bei jüngeren Mannschaften, bei denen die Kommunikation innerhalb der Abwehr noch nicht gut ausgeprägt ist –, die Spieler in eine Situation zu bringen, in der es unabdingbar ist, einen Mitspieler zu Hilfe zu holen. Wird der Name nicht rechtzeitig oder sogar gar nicht gerufen, weiß der betreffende Mitspieler nicht, wann er zu Hilfe eilen muss, damit der Luftballon nicht auf den Boden fällt. Gleichzeitig ist es wichtig, sofort nach den Luftballonkontakten wieder ins Spielge-

schehen einzugreifen, da sonst eine Über- bzw. Unterzahlsituation entsteht. Pro erzieltem Tor gibt es einen Punkt. Wenn ein Ballon zu Boden geht, bekommt die andere Mannschaft zwei Punkte.

Ein Trainer beobachtet das Spielgeschehen und ein zweiter (falls vorhanden) die Ballons. Dies können auch verletzte Spieler übernehmen, die das Training besuchen. Ansonsten an die Ehrlichkeit der Spieler appellieren.

### Variationen

- nur zwei Ballonkontakte, dann aber in der Mitte der eigenen Hälfte stehen
- nur einen Ballonkontakt, dafür unmittelbar an der Mittellinie stehen (am besten steht eine Mannschaft mit Luftballon links und eine rechts, damit man sich nicht in die Quere kommt)
- Anstatt durch die Beine eines Mitspielers nur durch die eigenen Beine werfen. Der Spieler muss dafür fest am Boden stehen, egal, ob mit Rücken oder mit Blick zum Tor und egal, ob er beidhändig oder nur mit einer Hand wirft.
- Das Spiel ohne Rückpässe spielen.

## Ihre Idee – Ihr Gewinn!

Neben der prominenten Veröffentlichung Ihrer von der *handballtraining*-Redaktion als Übung des Monats ausgewählten Einsendung auf dieser Seite erhalten Sie als Lohn für Ihre Kreativität ein Trainer-Set des Handball-Versenders **HandballBär** aus Bremen ([www.handballbaer.de](http://www.handballbaer.de)); es besteht aus

- einer Hummel-Sporttasche,
- einem Handball-Coachboard von Cawila,
- einer Molten-Ballpumpe,
- einer Erste-Hilfe-Box und
- zwei HandballBär-T-Shirts.

Bitte geben Sie bei Einsendung Ihres Übungsvorschlags neben Ihrer Konfektionsgröße (XS bis XXL) unbedingt auch Ihre Adresse (kein Postfach) an!

Ihren Vorschlag senden Sie bitte an die *ht*-Redaktion (zu Händen von Thomas Hammerschmidt)

• per E-Mail an [handballtraining@philippka.de](mailto:handballtraining@philippka.de)

• oder per Brief an Philippka-Sportverlag, Redaktion handballtraining, Rektoratsweg 36, 48159 Münster. Ihre Fragen richten Sie bitte an Herrn Hammerschmidt; Tel.: 0251/23 00 5-21.



ht 6 • 2015



Foto: Conway Kurth

Unser Doppelheft mit dem Schwerpunkt *Saisonvorbereitung von Erwachsenenmannschaften* halten Sie gerade in Händen. Die nächste Ausgabe widmet sich – selbstredend! – dem Training von Jugendteams. Dabei geht es keineswegs um eine Saisonvorbereitung im klassischen Sinn (wie sie allenfalls bei B- und vor allem A-Jugendlichen des Nachwuchsleistungsbereichs sinnvoll ist). Im Vordergrund stehen vielmehr Fragen rund um eine ganzjährige Trainingsplanung, um Trainings- und Trainerorganisation und um eine entwicklungsorientierte Ausbildung jugendlicher Handballer. Dabei werfen wir auch einen dezidierten Blick auf die jetzt DHB-weit vereinheitlichte und gültige Fassung der „Durchführungsbestimmungen für eine einheitliche Wettkampfstruktur im Kinderhandball“.

<b>Redaktion:</b>	Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Sascha Šimec (Redaktionsassistent), Renate Schubert, Klaus-Dieter Petersen, Klaus Langhoff, Klaus Feldmann, Martin Heuberger, Jens Pfänder, Helmut Martin
<b>Redaktionskollegium:</b>	Rolf Brack, Michal Barda (Tschechien), Michael Biegler, Peter Feddern, Kurt Reusch, Norbert Schlegel, Frantisek Táboraky (Tschechien)
<b>Gestaltung:</b>	Anna Rewer, Silke Richter
<b>Verlag und Anzeigenverwaltung:</b>	Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG Rektoratsweg 36, D-48159 Münster Telefon (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99 E-Mail: info@philippka.de Internet: www.philippka.de
<b>Geschäftsführung:</b>	Ferdinand Honig, Thorsten Krybus
<b>Anzeigenleitung:</b>	Peter Möllers, Telefon (0251) 2 30 05-28, Fax 2 30 05-79
<b>Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:</b> (Vorwahl Münster 02 51)	
Redaktion:	2 30 05-21
Telefax Redaktion:	2 30 05-89
Anzeigenabteilung:	2 30 05-28
Telefax Anzeigenabteilung:	2 30 05-79
Abonnement/Vertrieb:	2 30 05-15
Buchhaltung:	2 30 05-18/19
Buchversand:	2 30 05-11
Telefax (außer Redaktion):	2 30 05-99
E-Mail Redaktion:	handballtraining@philippka.de

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben »handballtraining« das »volleyball-magazin«, »fussballtraining« und »tischtennis«.

Zur Philippka-»sportivkombi« gehören außerdem das »volleyball-magazin«, »tischtennis«, »fussballtraining«, »fussballtraining JUNIOR«, »handballtraining«, »handballtraining JUNIOR«, »leichtathletiktraining« und »leistungssport«.

»handballtraining« und »handballtraining JUNIOR« bilden die »Handballkombi«

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

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 51,60 (Ausland € 58,80) inkl. Versandkosten.

Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen € 41,28 (€ 47,04). Einzelhefte: € 4,50 zzgl. € 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen: Direkt beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung: Lensing Druck, Ahaus.

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

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

Titelfoto: Sascha Šimec

## Ihr Kontakt zu uns: [handballtraining@philippka.de](mailto:handballtraining@philippka.de)

### Anregungen und Kritik

Vermissen Sie bestimmte Themen in *handballtraining*?

Wir sind auf Rückmeldungen unserer Leser, die ja in der Praxis mit *handballtraining* arbeiten, angewiesen – und greifen Ihre Anregungen gerne auf, um Ihren Themenwünsche zukünftig noch besser zu entsprechen als bisher.

Auch wenn Ihnen ein Beitrag nicht gefällt, Übungen unverständlich oder Ihrer Meinung nach nicht praxistauglich sind, sollten Sie Ihre Kritik äußern. Nur mit Ihrem Feedback können wir die Darstellung in *handballtraining* optimieren, sodass Sie Ihr Training bestmöglich planen und durchführen können.

### Autoren gesucht!

Wenn Sie selbst eine Idee für einen Beitrag haben und diesen in *ht* veröffentlichen möchten, sprechen Sie uns an!

Dabei ist nicht die Spielklasse entscheidend, in der Sie tätig sind, sondern vielmehr Ihre Kreativität als Trainer. 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. Nur Mut!

**Gestalten Sie  
handballtraining  
aktiv mit!**



**handballtraining-Redaktion:**

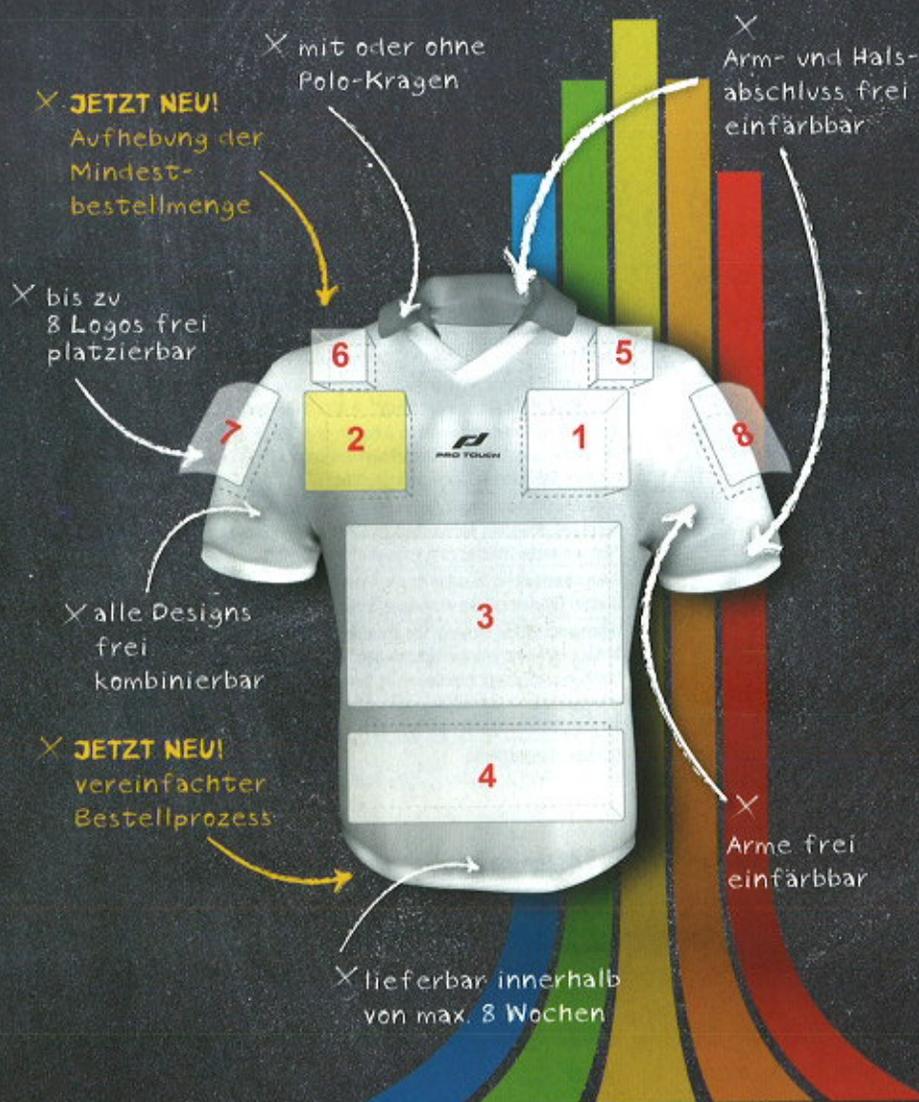
per Telefon: 02 51/23 00 5-21

per E-Mail: [handballtraining@philippka.de](mailto:handballtraining@philippka.de)

oder per Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster  
(zu Händen von Thomas Hammerschmidt)

Taktisch klug –  
Designe dein  
**Trikot**

[www.protouch.de/trikotdesigner](http://www.protouch.de/trikotdesigner)



SG Bad Bentheim



MTV Soltau



Gestaltungsbeispiel



Gestaltungsbeispiel



Preis je Trikot:

//	Grundmodel: Vereinsname (Rücken) + 1 Logo (i.d.R. Vereinslogo)	UPE	39,95 €
//	Rücknummer und Spielername	+	5,00 €
//	2. Logo (i.d.R. Brustsponsor)	+	5,00 €
//	bis zusätzlich 6 weitere Logos	+	5,00 € (ges.)

Max. 54,95 € bei 8 Logos  
+ Vereinsname + Rücknummer + Spielername