

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Praxis-Tipps
Was tun, wenn
der Torwart fehlt?

Interview
Kai Wandschneider
zum richtigen Umgang
mit Schiedsrichtern



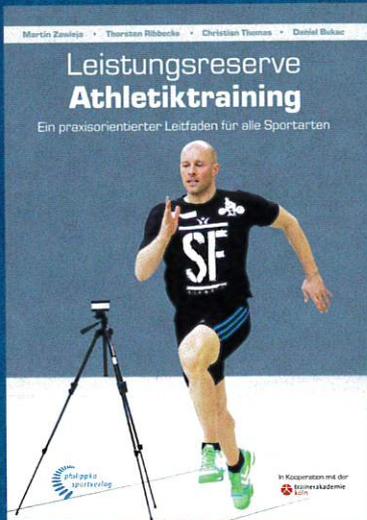
Philippka Sportsverlag, Rektorsweg 36, 48159 Münster
PVS+2
Deutsche Post
07393#12022993#0222
0003826 / 147 /
Herrn
Christoph Meiert
HSG EURO
Höfen 12
32479 Hille

Technisch-taktische Basics für das Tempospiel

Schnell, präzise und zielstrebig!

ATHLETIKTRAINING –

DRANBLEIBEN ...

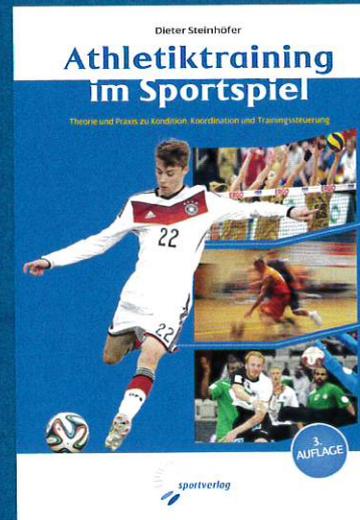


Leitfaden für das Athletiktraining

240 Seiten • 29,80 €

Athletiktraining für alle Sportarten

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



Athletiktraining im Sportspiel

392 Seiten • 3. Aufl. • 27,80 €

Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

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

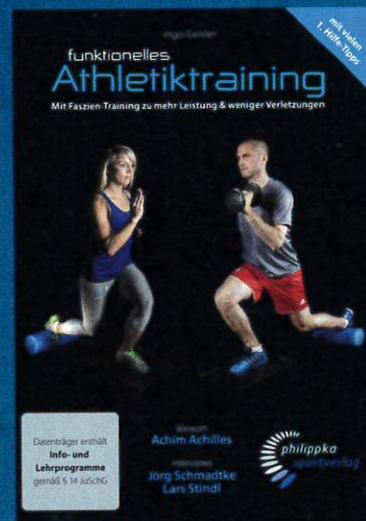


Die Sprungkraft stärken!

176 Seiten • 27,80 €

Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

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



Mehr Leistung – weniger Verletzungen

Doppel-DVD • 265 Min. • 24,80 €

Faszientraining verbessert Leistungen, mindert das Verletzungsrisiko

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



Besondere Leistungen unter besonderen Umständen

Nun ist sie Geschichte, die 15. Europameisterschaft der Männer in Ungarn und der Slowakei. Aufgrund der besonderen Umstände mit zahlreichen Coronafällen in den meisten Teams wird sie als denkwürdig in Erinnerung bleiben. In einem Finale, in dem man beiden Mannschaften die Strapazen der vorangegangenen sieben Spiele anmerkte, krönte sich Schweden um den überrasgenden Jim Gottfridsson mit einem denkbar knappen 24:23-Erfolg über Spanien zum Europameister. Das sportliche Highlight bot aus meiner Sicht das Halbfinale zwischen Spanien und Dänemark, in dem das Team von Jordi Ribera mit einer ausgefuchsten Abwehrstrategie den bis dato anscheinend mühelos durch das Turnier spazierenden Skandinaviern den Zahn ziehen konnte. Positiv überraschen konnte vor allem das Team der Niederlande – nicht nur wegen des Haupttrundeneinzugs (auf Kosten des favorisierten Co-Gastgebers Ungarn), sondern auch dank seiner über weite Strecken wirklich ansprechenden Auftritte.

Und die DHB-Auswahl? Eine Einordnung der sportlichen Leistung fällt angesichts von fünfzehn (!) Coronafällen mehr als schwer. Dass der Mannschaft dennoch der Einzug in die Hauptrunde gelang und wie sie sich dort allen Widrigkeiten zum Trotz verkaufte, ist aller Ehren wert. Kampfgeist und Teamspirit von Golla und Co. waren selbst am heimischen Fernseher spürbar, und die stoische Ruhe, mit der Bundestrainer Alfred Gislason seinen Job verrichtete, ohne die (beklagenswerten) Umstände zu beklagen, verdient Anerkennung. All das macht Lust auf mehr – beispielsweise bei der Heim-EM 2024!



Foto: IMAGO/Bildbyran

Zwei Garanten des schwedischen EM-Erfolgs: Torwart Andreas Palicka und Spielmacher Jim Gottfridsson

Zurück zum Alltag: Jede Menge Freude und vor allem Erkenntnisgewinn bei der Lektüre der Februar-Ausgabe von *handballtraining* wünscht Ihnen
Ihr

Thomas Hammerschmidt

Training wie bei den Profis!

AREA-SHOOTER
für Handballtor 3 x 2 m

Geeignet für drin und draußen, Profifare
Art.-Nr. 3321 nur € 69,90

MARKIERSCHEIBEN
10er Set - ø 15,5cm, 9 Farben

Inkl. Tasche - robuste, hochwertige Profifare
Art.-Nr. 1635 nur € 8,90

SCHEIBENFUSS
für Stangen ø 25 mm

Ideal für Hart-, Kunstrasenplätze und Halle
Art.-Nr. 1553 nur € 3,90

HANDBALLPLANER
für Trainer - 100 Seiten

Inkl. Metall-Kugelschreiber, Profifare
Art.-Nr. 1891 nur € 4,90

Handball-SCHREIBTISCHUNTERLAGE
A2, 25 Blatt

Für 2020/21/22 + Metallkugelschreiber
Art.-Nr. 2612 GRATIS

NEU

Teamsportbedarf.de
Handball-Katalog
(2021/22)

Kostenloser Download! 92 Seiten!
Einfach auf Handy oder Tablet laden!
Art.-Nr. 3133

GRATIS

TECHNIK/TAKTIK

06 SCHNELLSTMÖGLICH TORGEFÄHRLICH!

Im Gegenstoß nach nur wenigen Pässen Torgefahr erzeugen – Prinzipien und Praxis
Von Christopher Gerking

22 JEDERZEIT PASS- UND WURFBEREIT!

Eine Trainingseinheit der HSG Blomberg-Lippe
Von Steffen Birkner



TRAININGSPRAXIS

15 TRAINING MIT SPASS – AUCH OHNE TORHÜTER

Aus der Not eine Tugend machen: Eine Einheit ohne Torwart
Von Benny Daser

34 Die Konzentration fordern – und steigern

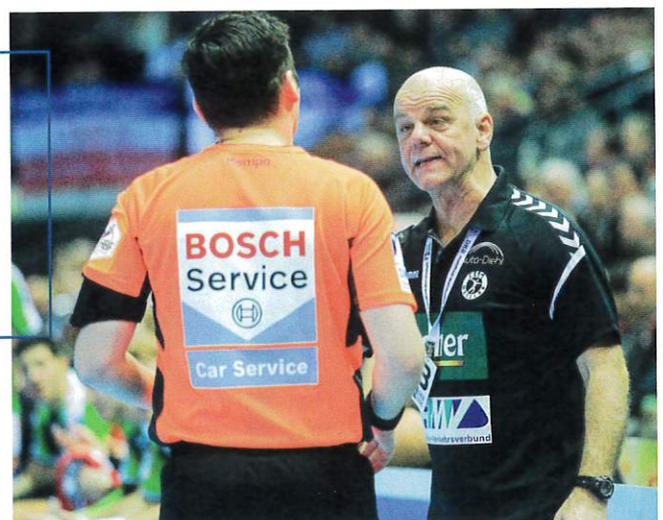
Trainingsformen mit dem Schwerpunkt Konzentrationsfähigkeit
Von Olaf Grintz

34

INTERVIEW

42 „NIMM ES NICHT PERSÖNLICH“

Kai Wandschneider über Schiedsrichter und Trainer
Interview: Arnulf Beckmann



42

Fotos: IMAGO/Jan Huebner (2), Malte Krop

NEUE KÖPFE IM REDAKTIONSKOLLEGIUM

Mit Erscheinen unseres Februar-Heftes präsentiert sich das Redaktionskollegium von *handballtraining* in neuer Besetzung. Als Trainerzeitschrift des Deutschen Handball-

bundes freut es uns dabei ganz besonders, dass die neuen Mitglieder des Kollegiums jede Menge DHB-„Stallgeruch“ in dieses Gremium hineintragen.

Ausdruck der Partnerschaft zwischen DHB und *handballtraining*

Die Partnerschaft zwischen dem Dachverband aller Handballer in Deutschland und *handballtraining* ist seit Jahrzehnten etabliert – im Interesse der Beteiligten, vor allem aber zum Vorteil unserer Leser.

Gemeinschaftsprojekte wie die über *handballtraining* verbreiteten DHB-Lehrposter (das nächste MAPS-Poster erscheint übrigens in der Doppelausgabe 4+5/2022) oder unsere aktuelle Beitragsreihe zum Praxistransfer der Rahmentrainingskonzeption des DHB sind nur die jüngsten Belege dieser fruchtbaren Kooperation.

Mit Axel Kromer (Vorstand Sport), Patrick Luig (Bundestrainer Bildung und Wissenschaft), Jochen Beppler (Chef-Bundestrainer Nachwuchs), David Groeger (Bundestrainer Athletik), Mattias Andersson (Bundestrainer

Torwarte) und André Fuhr (Trainer wU19/20 und langjähriger Trainer in der HBF) stoßen Fachleute aus den Reihen des Deutschen Handballbundes zum Redaktionskollegium, die ihre Expertise nicht zuletzt als *handballtraining*-Autoren unter Beweis gestellt haben. Renate Schubert, Rolf Brack, Klaus Feldmann, Jens Pfänder, Martin Heuberger und Klaus-Dieter Petersen bleiben dem *ht*-Redaktionskollegium erhalten.

Dankeschön und alles Gute

Für ihr langjähriges Mitwirken im Kollegium möchten wir – verbunden mit den besten Wünschen – Klaus Langhoff, Michal Barda, Peter Feddern, Kurt Reusch, Michael Biegler, Norbert Schlegel, Frantisek Táborsky und Helmut Martin unseren aufrichtigen Dank aussprechen.



Axel Kromer



Patrick Luig



Jochen Beppler



David Groeger



Mattias Andersson



André Fuhr



Von Christopher Gerking

Schnellstmöglich torgefährlich!

Im Gegenstoß nach nur wenigen Pässen Torgefahr erzeugen – Prinzipien und Praxis

Fotos: IMAGO/Jan Huebner

Ein effektives Tempospiel ist mehr denn je ein entscheidender Erfolgsfaktor. Fest einstudierte mannschaftstaktische Gegenstoßkonzepte können hilfreich sein, um die Aufgabenverteilung im Tempospiel zu automatisieren, den Spielern Sicherheit zu geben und Ballverluste, die dem hohen Tempo geschuldet sind, zu vermeiden. So wichtig solche Konzeptionen auch sind, können sie die technisch-taktischen Grundlagen doch keineswegs ersetzen. Wie sich die unabdingbaren Tempospiel-Basics vermitteln lassen, zeigt der Beitrag von Christopher Gerking.

Spielprinzipien für mehr gedankliche Schnelligkeit

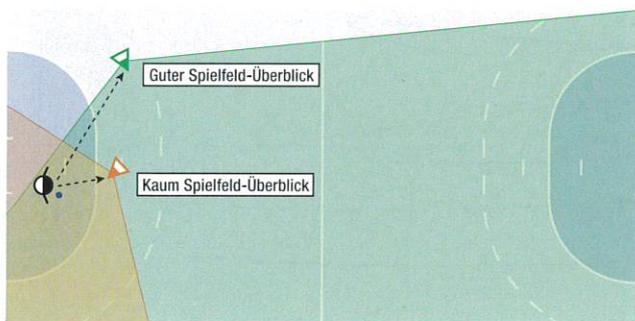
Entscheidend für die Fähigkeit der Spieler, Spielsituationen schnell zu erfassen, Gegenstoßoptionen situativ zu erkennen und deren Erfolgsaussichten abzuwägen, ist ihre gedankliche Schnelligkeit. Um diese in der Praxis zu forcieren und zu fördern, ist es hilfreich, den Spielern Gegenstoßprinzipien in Form von klaren Handlungsanweisungen an die Hand zu geben. Diese orientieren sich an dem primären Ziel, nach einem Ballge-

winn mit möglichst wenigen Pässen das gegnerische Tor in Gefahr zu bringen. Der Grund: Jeder Pass kostet Zeit! Wird der verteidigenden Mannschaft für die Organisation im Rückzug nur wenig Zeit gelassen, sinkt ihre Chance, den Spielraum zu verdichten, um torgefährliche Angriffsaktionen zu unterbinden. Je schneller also die Torgefahr im Gegenstoß erzeugt werden kann, desto größer ist sie. Um im Gegenstoß schnell (d. h. mit möglichst wenigen Pässen) Torgefahr erzeugen zu können, sollten die Spieler folgende individual- und kleingruppentaktische Grundprinzipien verinnerlichen.

1. Vor und während der Ballannahme beide Spielfeldseiten beobachten!

Dieses Prinzip zielt darauf ab, den Gegenstoß nach einem Ballgewinn immer über die erfolgversprechenderen Anspielstationen auf der taktisch „klügeren“ Seite einzuleiten. Meist scheidet dies daran, dass der einleitende Spieler den Ball schlicht auf die Spielfeldseite passt, die zuerst in sein Blickfeld gerät – auch wenn ein Torerfolg auf der anderen (unbeobachteten) Seite wahrscheinlicher wäre. Dies gilt besonders beim Abwurf durch den Torwart: Häufig positioniert sich der Feldspieler zur Ballannahme nahezu frontal zum Torhüter (Info rechts; oranger Angreifer), um sich erst nach Ballerhalt Richtung gegnerische Spielfeldhälfte zu drehen – und spielt deshalb den nächsten Pass meist auf die Seite, die zuerst in seinem Blickfeld ist.

Info 1: Positionierung und Blickwinkel bei der Annahme des Torwart-Abwurfs



Um den Torhüter und gleichzeitig einen möglichst großen Teil der gegnerischen Spielfeldhälfte sehen zu können, sollte sich der einleitende Spieler nach außen versetzt und diagonal (zum zentral positionierten Torwart) positionieren; so hat er Torhüter und Spielfeld gleichzeitig im (peripheren) Blickfeld (Info 1; grüner Angreifer). Dass Spieler wie Andy Schmid oder Philipp Weber auf Außen-Links verteidigen, muss nicht zwingend fehlender Abwehrstärke oder Belastungsaspekten geschuldet sein. Aufgrund der günstigeren Annahme des ersten Passes vom Torwart können sie ihre Qualitäten als „Gegenstoß-Playmaker“ gerade von dieser Position aus optimal zur Geltung bringen.

2. Den Ball unmittelbar nach der Ballannahme in die hohe Wurfauslage führen!

Dieses Prinzip verhilft den Spielern dazu, sich im Tempospiel alle Handlungsoptionen offen zu halten. Halten sie den Ball auf Hüfthöhe, sind unmittelbar nur Kurzpass und Prellen möglich. Wird der Ball erst nachträglich in die hohe Position geführt, vergeht gerade im Tempospiel wertvolle Zeit. Aus der hohen Wurfauslage kann hingegen ohne Verzug ein Langpass oder (bei entsprechender Distanz zum gegnerischen Tor) ein Torwurf ausgeführt werden. Spieler sollten daher im Training gezielt zu einer hohen Ballführung angehalten werden.

3. Pässe mit größtmöglichem vertikalen Raumgewinn spielen!

Pässe im Gegenstoß sollten möglichst großen Raumgewinn Richtung gegnerisches Tor (also vertikalen Raumgewinn) generieren. So lässt sich die zur Entwicklung von Torgefahr benötigte Passzahl reduzieren. Für die Umsetzung dieses Prinzips ist jedoch nicht allein der Ballführer verantwortlich. Auch die Spieler ohne Ballbesitz müssen sich im Gegenstoß so positionieren, dass sie nicht nur anspielbar sind, sondern dass durch ein Anspiel auch möglichst großer Raumgewinn nach vorn erzielt werden kann. Bei der Erarbeitung dieses Prinzips ist mit Blick auf die Leistungsvoraussetzungen der Spieler in methodischen Schritten vorzugehen: Aufgrund der bei Kindern noch zu entwickelnden Wurfkraft und -präzision müssen diese

überwiegend auf Doppelpässe mit geringem vertikalen Raumgewinn zurückgreifen. In den nachfolgenden Altersklassen sollte bereits gezielt daran gearbeitet werden, im Tempospiel größere Passdistanzen überwinden zu können.

4. Ballannahme und Abspiel in vollem Lauf!

Die Ballverarbeitung in höchstem Tempo bringt zwei Vorteile mit sich: Zum einen ist ein Spieler, der den Ball in einer schnellen Bewegung aufs gegnerische Tor zu annimmt, deutlich torgefährlicher als ein langsam laufender oder gar stehender Spieler. Torgefährlichkeit ist nicht nur Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Abschluss, sondern stellt auch sicher, dass die Abwehrspieler sich Richtung Ballführer bewegen müssen, um den (Durchbuchungs-)Raum zu verdichten. So ergeben sich erfolgversprechende Freiräume für die übrigen Angreifer – und mithin gewinnbringende Anspielstationen für den Ballführer. Zum anderen sollte ein Spieler beim Passen des Balls nicht abstoppen, sondern sein Tempo beibehalten, um unmittelbar nach dem Abspiel eine torgefährliche Position für einen eventuellen Rückpass anlaufen zu können. Die Wahrscheinlichkeit, mit möglichst wenigen Pässen eine torgefährliche Spielsituation zu kreieren, wird hierdurch erhöht. Diese Form des „Nachlaufens“ nach dem Abspiel stellt darüber hinaus die Spielkontinuität in allen Phasen des Gegenstoßes (erste, zweite und dritte Welle) sicher.

5. Prellen ist erlaubt, wenn dadurch direkte Torgefahr erzeugt werden kann!

Die althergebrachte Regel „Im Gegenstoß wird nicht geprellt!“ ist mittlerweile völlig überholt und widerspricht dem Ziel, beim Gegenstoß mit möglichst wenigen Pässen Torgefahr zu erzeugen. Vielmehr sollten Spieler animiert werden, dann zu prellen, wenn sie dadurch Torgefährlichkeit erzeugen, also entweder direkt (d. h. ohne einen weiteren Pass) abschließen oder (einen oder mehrere) Verteidiger binden und deshalb mit möglichst wenigen Folgepässen einen Mitspieler freispielen können. Es geht darum, den Spielern aufzuzeigen, wann und wie sie durch entsprechende Prellbewegungen situativ Torgefahr erzeugen können, statt das Prellen generell als Fehler zu bewerten. Zu korrigieren sind Prellbewegungen allerdings immer dann, wenn stattdessen mit einem direkten Pass ein Mitspieler bedient werden kann, der besser zum gegnerischen Tor positioniert und deshalb unmittelbar torgefährlicher ist.

Trainingspraxis

Die Trainingspraxis auf den folgenden Seiten ermöglicht es, den Spielern die beschriebenen Gegenstoßprinzipien nahezu bringen. Ihre Ausführung ist insofern vor allem mit Blick auf die Umsetzung der Prinzipien zu korrigieren. Dabei werden nicht in jeder Trainingsform alle Prinzipien aufgegriffen. Ein Beispiel: Die geforderte Beobachtung beider Spielfeldseiten (Prinzip 1) ist nur in der Spielform (S. 8) sowie den Übungen 4 und 5 (S. 11 und 12) thematisiert.

Spielform: Fangspiel nach Nummernpassen

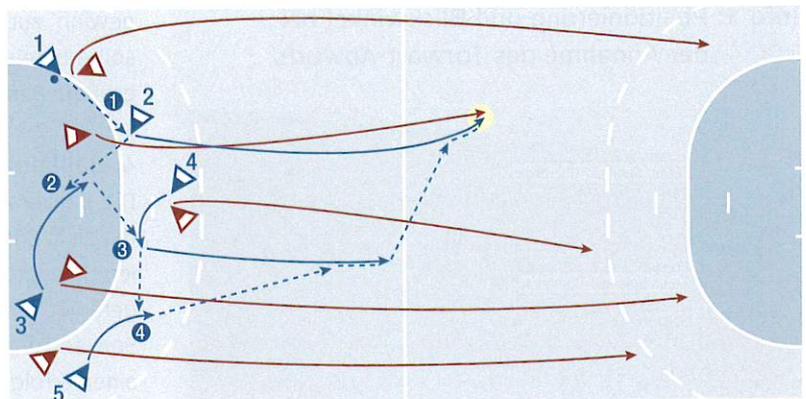
Organisation

> Zwei Mannschaften bilden (Blau, Rot) und die Spieler jeweils durchnummern.

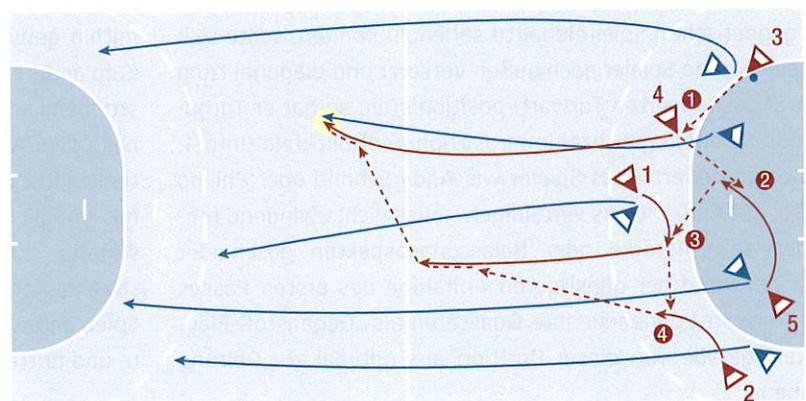
Ablauf

- > Blau hat zu Beginn den Ball und versucht, den Ball in numerischer Folge (1 zu 2, 2 zu 3 ... 5 zu 1) zu passen, bis jeder Spieler in Ballbesitz war.
- > Rot versucht, Pässe abzufangen, um selbst in Ballbesitz zu gelangen und in numerischer Folge zu passen.
- > Beide Mannschaften bewegen sich dabei im linken 9-Meter-Raum.
- > Die jeweils verteidigende Mannschaft agiert ohne Körperkontakt.
- > Gelingt einem Team eine vollständige Passfolge (hier: Blau), gibt der Trainer das Startsignal für ein Fangspiel.
- > Die Spieler der zuletzt verteidigenden Mannschaft (hier: Rot) versuchen jetzt, schnellstmöglich in den rechten 9-Meter-Raum zu laufen. Kein Spieler darf vor dem Signal des Trainers den linken 9-Meter-Raum verlassen.
- > Blau versucht, einen Spieler von Rot abzuschlagen, bevor dieser den rechten 9-Meter-Raum erreicht. Beim Abschlagen muss der entsprechende Spieler von Blau in Ballbesitz sein; Blau spielt den Ball beim Fangspiel nach Handballregeln, muss dabei aber nicht in numerischer Folge passen (Abb. 1).
- > **Wertung:** Für die vollständige Passfolge erhält das erfolgreiche Team einen Punkt. Kann sie beim Fangspiel einen Spieler der verteidigenden Mannschaft

1



2



- abschlagen, erhält sie einen weiteren Punkt; falls nicht, geht dieser Punkt an die andere Mannschaft.
- > Der nächste Ablauf startet – mit vertauschten Rollen – im rechten 9-Meter-Raum (Abb. 2) usw.
- > Welche Mannschaft hat nach fünf Abläufen mehr Punkte?

Variationen

- > Sobald das ballbesitzende Team (z. B. Blau) die Passfolge vervollständigt

- hat, legt der Spieler, der den letzten Pass erhalten hat, den Ball zu Boden. Ein beliebiger Mitspieler nimmt ihn auf, um das Fangspiel zu starten.
- > Wie zuvor legt der letzte Passempfänger (von Blau) den Ball zu Boden. Jetzt läuft Blau in den anderen 9-Meter-Raum und Rot nimmt den Ball auf, um einen blauen Spieler abzuschlagen. (So lässt sich die Gegenstoßeinleitung nach Ballbesitzwechsel infolge einer Regelwidrigkeit der Angreifer simulieren.)



WER SCHNELLER IST ...

... hat in fast jeder Sportart Vorteile. Schnelligkeit ist allerdings komplexer strukturiert, als es scheint! Diese Broschüre fasst den aktuellen Kenntnisstand anwendungsorientiert zusammen und empfiehlt sinnvolle Belastungsgestaltungen. Den Schwerpunkt bilden zahlreiche Übungsformen zu allen Schnelligkeitsanteilen.

philippka training: Einfach zu schnellen Beinen. 64 Seiten, 12,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

Übung 1: Gegenstoß-Passkontinuum mit Aufgabenwechsel

Organisation

- > 2er-Gruppen bilden (A, B). Die Spieler positionieren sich links vom linken Tor auf Höhe der 9-Meter-Linie – jeweils nebeneinander (A innen, B außen; Abstand ca. 4 m).
- > TW1 besetzt das linke, TW2 das rechte Tor. TW1 hat zu Beginn den Ball.
- > Je ein Hütchen mittig auf den 9-Meter-Linien platzieren.

Ablauf

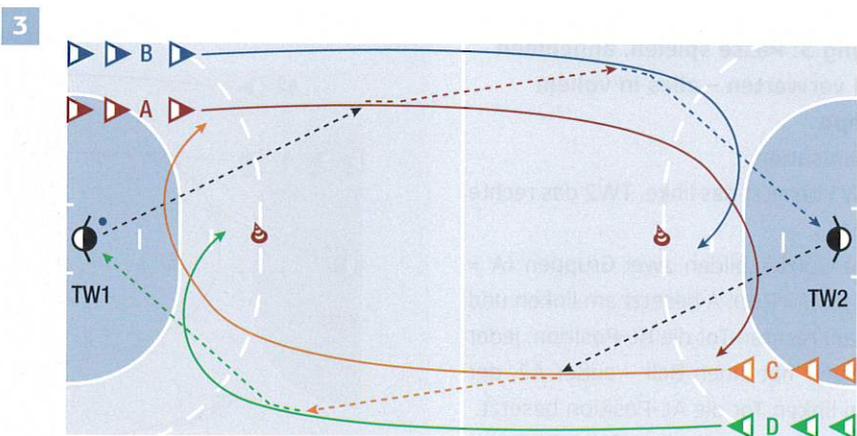
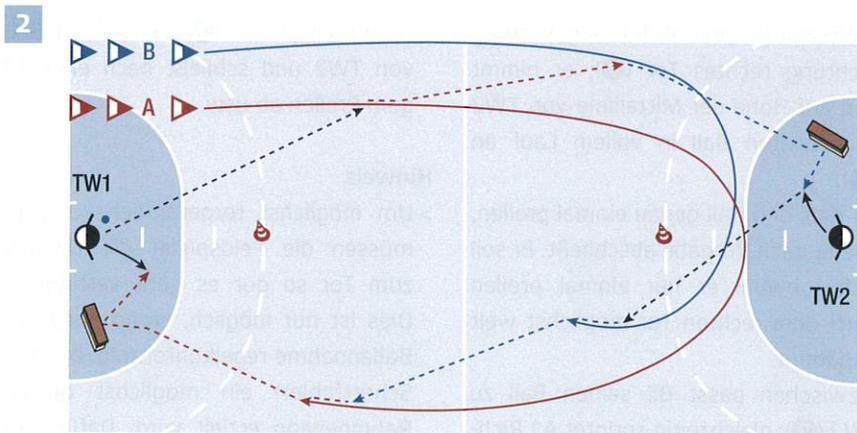
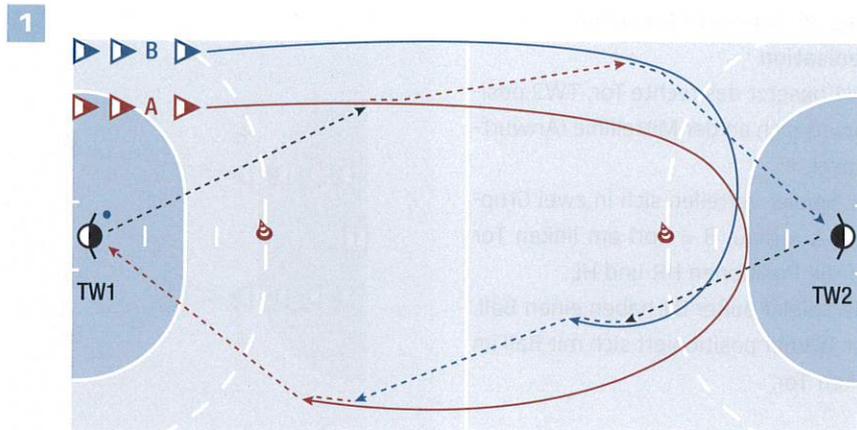
- > A1 und B1 sprinten Richtung rechtes Tor.
- > TW1 passt zu A1, der den Ball in vollem Tempo annimmt und zu B1 weiterspielt.
- > B1 passt seinerseits zu TW2 (torgefährliche Ausführung).
- > Nach ihrem Pass umlaufen beide Spieler das rechte Hütchen; dabei wechselt A1 in die äußere Spur, während B1 die innere Spur besetzt.
- > TW2 passt zu B1, der aus vollem Lauf zu A1 weiterspielt (Abb. 1).
- > Sobald A1 zu TW1 passt, sprinten A2 und B2 Richtung rechtes Tor usw.
- > Nach einiger Zeit positionieren sich die Spieler auf der anderen Seite (also rechts vom linken Tor), sodass sie den Ablauf gegengleich durchführen.

Variationen

- > In beiden Torräumen je einen großen Kasten aufstellen. Die Spieler passen nicht zum Torwart, sondern spielen einen lockeren Bodenpass gegen den Kasten. Der Torhüter erläuft den abprallenden Ball, ehe er den Gegenstoß einleitet (Abb. 2).

Hinweis: Diese Variation schult auf spielnahe Weise die situative Wahrnehmung der Spieler: Diese müssen beobachten, wie der Torwart den Ball erläuft, und das eigene Timing beim Start zum Gegenstoß danach ausrichten (nicht einfach loslaufen, sondern erst sprinten, wenn der Torwart den Ball unter Kontrolle bringt).

- > Um die Intensität zu steigern, absolvieren die 2er-Gruppen nicht nur je



einen Ablauf (Gegenstoß hin und zurück), sondern zwei oder drei Abläufe in direkter Folge.

- > An *beiden* Toren – jeweils links vom Tor – 2er-Gruppen platzieren. Die ersten 2er-Gruppen starten zugleich und absolvieren den Ablauf (Gegenstoß hin und zurück) im Parallelbetrieb (Abb. 3).

Hinweis: Diese Variation eignet sich vor allem, um bei großer Teilnehmerzahl die Stand- und Wartezeiten zu verkürzen.

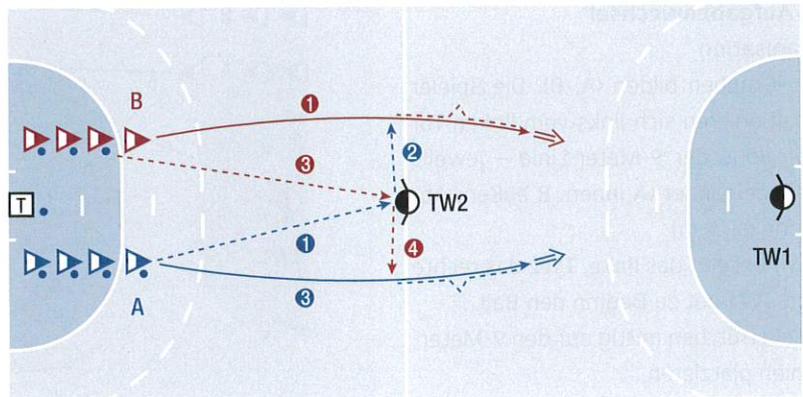
Hinweis

- > Üblicherweise führen die Spieler bei Passkontinua nur einen einzelnen Pass aus, um sich danach anzustellen und auf ihre nächste Aktion zu warten. Dieses Passkontinuum zeichnet sich dadurch aus, dass jeder Spieler mehrere, unmittelbar aufeinander folgende Ballaktionen absolvieren muss. So entsteht für die Spieler ein spielnaher Komplexitätsdruck.

Übung 2: Torwart-Einwerfen

Organisation

- > TW1 besetzt das rechte Tor, TW2 positioniert sich an der Mittellinie (Anwurfpunkt).
- > Die Spieler verteilen sich in zwei Gruppen (A = Blau, B = Rot) am linken Tor auf die Positionen HR und HL.
- > Alle Spieler außer B1 haben einen Ball.
- > Der Trainer positioniert sich mit Ball im linken Tor.



Ablauf

- > A1 passt seinen Ball zu TW2 (Abb.; ①).
- > Gleichzeitig sprintet B1 bogenförmig Richtung rechtes Tor (①); er nimmt den auf Höhe der Mittellinie von TW2 zugespielten Ball in vollem Lauf an (②).
- > B1 darf den Ball genau einmal prellen, ehe er nach Vorgabe abschließt. Er soll sich (obwohl er nur einmal prellen darf) dem rechten Tor möglichst weit annähern.
- > Inzwischen passt B2 seinen Ball zu TW2 (③); gleichzeitig sprintet A1 Richtung rechtes Tor (③), erhält den Ball von TW2 und schießt nach einmaligem Prellen ab usw.

Hinweis

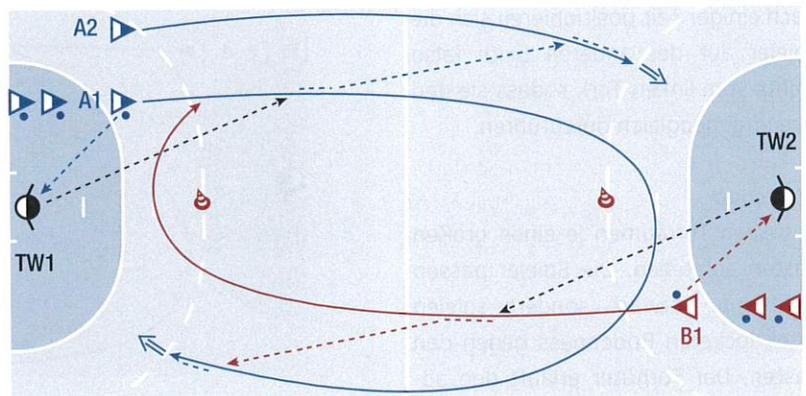
- > Um möglichst torgefährlich zu sein, müssen die Feldspieler die Distanz zum Tor so gut es geht verringern. Dies ist nur möglich, wenn nach der Ballannahme regelkonform (d. h. ohne Schrittfehler) ein möglichst großer Raumgewinn erzielt wird. Dafür ste-

hen den Spielern mit Ball sechs Schritte zur Verfügung – drei vor dem Prellkontakt und drei nach Wiederaufnehmen des Balls. Zudem ist es wichtig, dass sie den Ball genügend weit nach vorn prellen, sodass sie ihn ohne Tempoverlust und mit entsprechendem Raumgewinn (ohne Ball dürfen sie weitere Schritte machen!) wieder aufnehmen.

Übung 3: Pässe spielen, annehmen und verwerten – alles in vollem Tempo

Organisation

- > TW1 besetzt das linke, TW2 das rechte Tor.
- > Die Spieler bilden zwei Gruppen (A = Blau, B = Rot); A besetzt am linken und B am rechten Tor die HL-Position; jeder Spieler hat einen Ball – außer A2, der am linken Tor die AL-Position besetzt.
- > Je ein Hütchen mittig auf den 9-Meter-Linien platzieren.



Ablauf

- > A1 passt seinen Ball zu TW1.
- > Jetzt sprinten A1 (in der Halbspur) und A2 (in der Außenspur) Richtung rechtes Tor.
- > A1 erhält den Pass von TW1 vor der Mittellinie und spielt den Ball aus vollem Lauf weiter zu A2; A2 schießt (ohne zu prellen) aus vollem Lauf ab.
- > Nach dem Pass zu A2 umläuft A1 das rechte Hütchen und sprintet anschlie-

ßend in der Außenspur Richtung linkes Tor.

- > B1 hat seinen Ball zu TW2 gepasst (nachdem dieser den Wurf von A2 abgewehrt hat); B1 sprintet (nachdem er A1 hat passieren lassen) in der Halbspur Richtung linkes Tor.
- > B1 erhält den Pass von TW2 vor der Mittellinie und spielt weiter zu A1, der (ohne zu prellen) aus vollem Tempo gegen TW1 abschließt usw.

Variation

- > Auf Höhe der Mittellinie agiert ein Verteidiger, der auf beiden Seiten den Passweg von der Halb- auf die Außenspur verstellen kann. Ist der Pass nicht möglich, soll der Halbangreifer nach einmaligem Prellen selbst Torgefahr entwickeln, um so den Verteidiger zu binden und dann doch zum Außenangreifer passen zu können.

Übung 4: Gegenstoß 3 gegen 2 mit Zufallsfaktor

Organisation

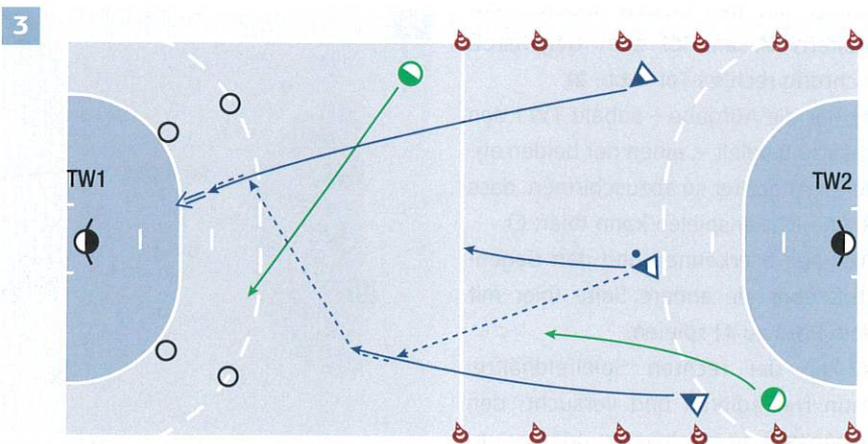
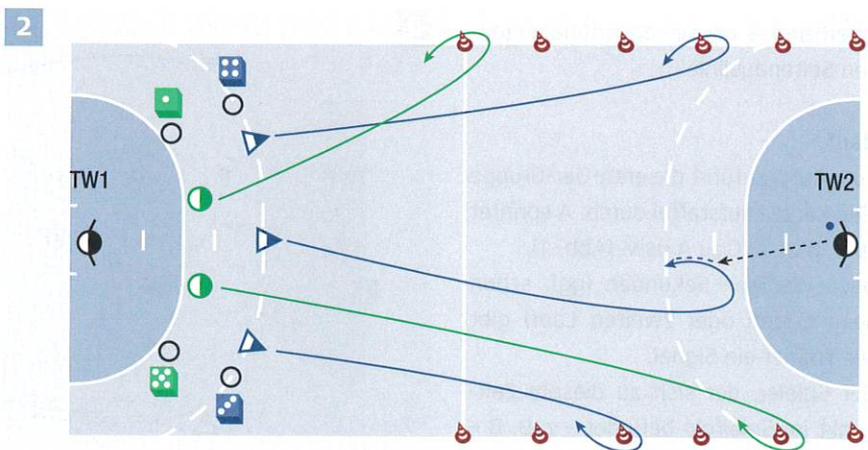
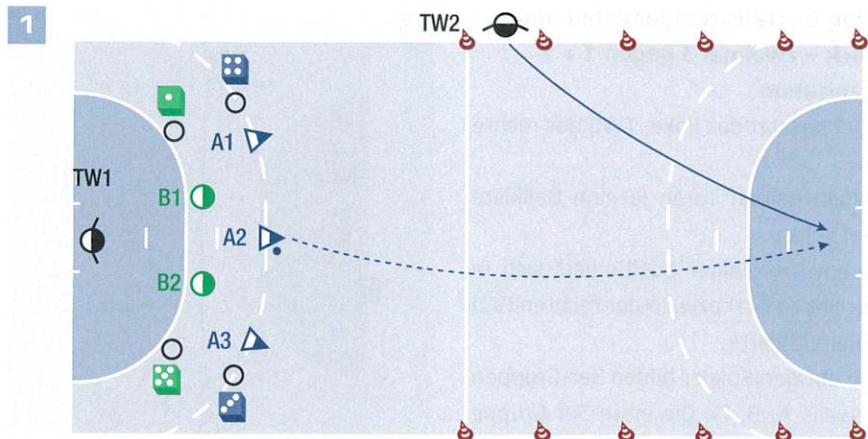
- > Drei Angreifer (A1, A2, A3) positionieren sich vor dem linken Tor auf der 9-Meter-Linie, zwei Verteidiger (B1, B2) auf der Torraumlinie.
- > Der zentrale Angreifer (A2) hat einen Ball, die äußeren Angreifer sowie beide Verteidiger haben je einen Würfel.
- > TW1 besetzt das linke Tor, TW2 positioniert sich im Auswechselraum.
- > Auf beiden Seitenauslinien zwischen Mittellinie und rechter Grundlinie je sechs Hütchen aufstellen.
- > Vor dem linken Tor mit Fahrradreifen einen Aktionsraum begrenzen.

Ablauf

- > Auf Signal des Trainers wirft A2 den Ball aus dem Stand ins rechte Tor; TW2 sprintet gleichzeitig ins rechte Tor und versucht, den Wurf von A2 abzuwehren (Abb. 1).
- > Gleichzeitig würfeln A1, A3, B1 und B2 und umlaufen schnellstmöglich – jeweils auf ihrer Seite – das dem Würfelwert entsprechende Hütchen: bei einer „1“ das Hütchen auf der Mittellinie, bei einer „2“ das nächste Hütchen Richtung Grundlinie usw. (Abb. 2).
- > A2 sprintet nach dem Wurf in den gegenüberliegenden 9-Meter-Raum.
- > In der Folge erhält A2 den von TW2 unter Kontrolle gebrachten Ball und spielt gemeinsam mit A1 und A3 den 3-gegen-2-Gegenstoß gegen B1 und B2 auf das linke Tor aus (Abb. 3).
- > Anschließend absolvieren die nächsten Angreifer bzw. Verteidiger den Ablauf.
- > Nach einiger Zeit tauschen Angreifer und Verteidiger sowie die beiden Torwarte die Aufgaben.

Hinweise

- > Die Spieler würfeln jeweils in einem Fahrradreifen, sodass beim anschließenden Gegenstoß keine Verletzungsgefahr durch frei herumliegende Würfel besteht.
- > Je nachdem, welche Werte die Spieler würfeln, ergeben sich für den Gegenstoß variable Ausgangssituationen.



Der Grund: A1 und A3 sowie die beiden Verteidiger müssen unterschiedliche Distanzen zum entsprechenden Hütchen bewältigen und greifen deshalb aus unterschiedlicher Position und zu (geringfügig) unterschiedlichen Zeitpunkten in den Gegenstoß (bzw. die Gegenstoßabwehr) ein.

- > Die Angreifer sollen die jeweilige Konstellation schnell erfassen und taktisch richtig darauf reagieren:

- Können sie (weil die Verteidiger weite Wege hatten) in Überzahl angreifen (3 gegen 2, ggf. sogar 3 gegen 1 oder 3 gegen 0), sollen sie dies unverzüglich, zielstrebig und mit maximalem Tempo zu ihren Gunsten nutzen.
- Bei temporärer Gleich- oder Unterzahl (weite Wege für einen/beide Angreifer), gilt es, den Gegenstoß zunächst etwas zu verzögern, bis sich alle Angreifer einschalten können.

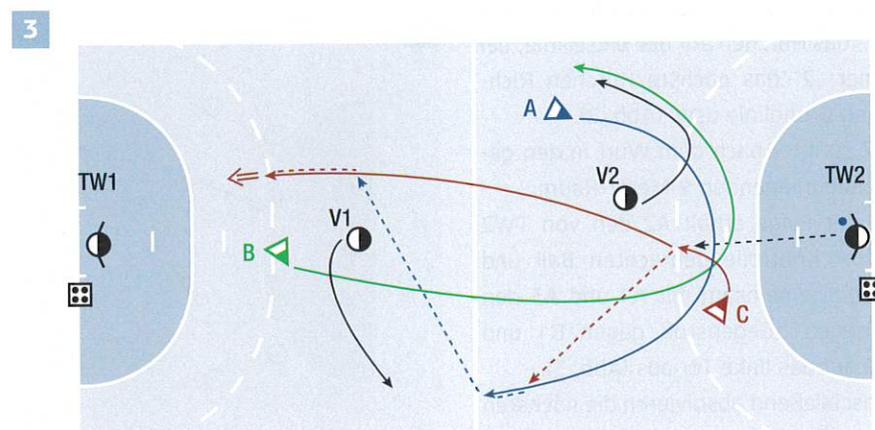
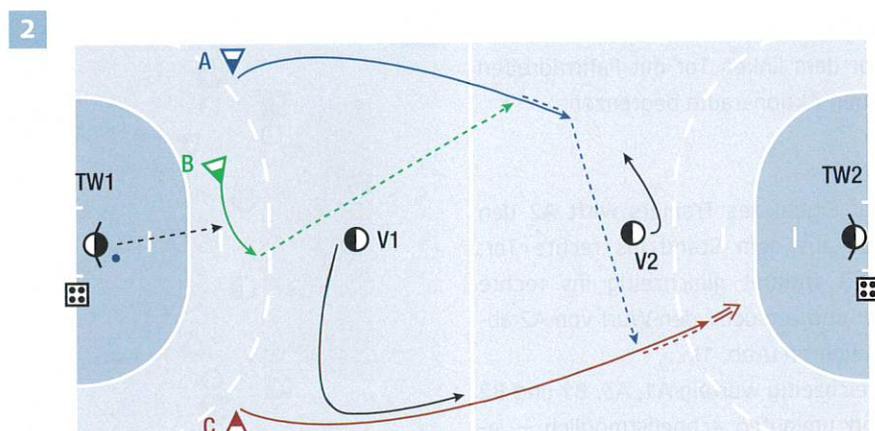
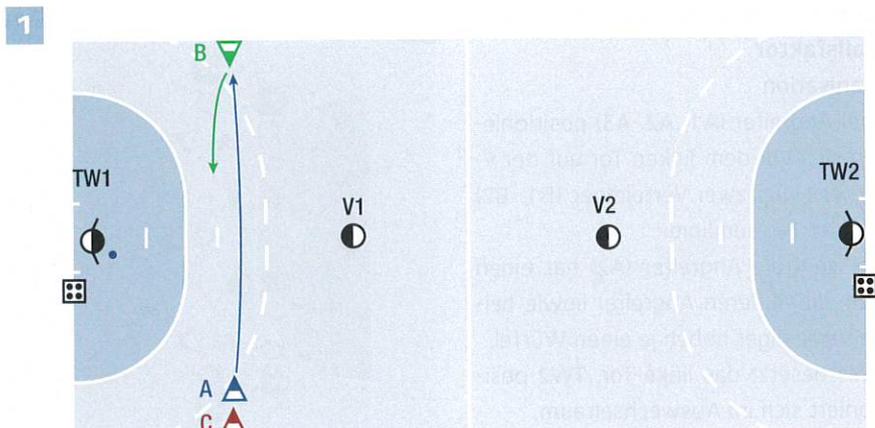
Übung 5: Transitiongame hin und zurück – zweimal 3 gegen 1 + 1

Organisation

- > TW1 besetzt das linke, TW2 das rechte Tor.
- > Neben beiden Toren je eine Ballkiste platzieren.
- > Je ein Verteidiger positioniert sich in der linken (V1) bzw. in der rechten (V2) Spielfeldhälfte.
- > Die übrigen Spieler bilden 3er-Gruppen (jeweils A, B, C). Die erste 3er-Gruppe positioniert sich vor dem linken Tor (Höhe 9-Meter-Linie) – A und C an der einen und B an der gegenüberliegenden Seitenauslinie.

Ablauf

- > Zum Auftakt führt die erste 3er-Gruppe eine kurze Laufstaffel durch: A sprintet zu B, B zu C, C zu A usw. (Abb. 1).
- > Nach wenigen Sekunden (ggf. schon beim ersten oder zweiten Lauf) gibt der Trainer ein Signal.
- > Der Spieler, der sich zu diesem Zeitpunkt im Spielfeld befindet – z. B. B – nimmt einen Pass von TW1 an und startet mit den beiden anderen Angreifern (A und C) zum Gegenstoß Richtung rechtes Tor (Abb. 2).
- > V1 hat die Aufgabe – sobald TW1 den Pass zu B spielt –, einen der beiden anderen Angreifer so abzuschirmen, dass B ihn nicht anspielen kann (hier: C).
- > Dies soll B erkennen und den Gegenstoß über die andere Seite (hier mit dem Pass zu A) spielen.
- > V2 (in der rechten Spielfeldhälfte) kann frei agieren und versucht, den Gegenstoß zu erschweren oder zu unterbinden.
- > Sobald der Gegenstoß abgeschlossen worden ist (Torwurf oder Ballverlust), spielen die Angreifer einen zweiten Gegenstoß in Gegenrichtung.
- > Vor dem Richtungswechsel müssen alle Angreifer einmal den rechten 9-Meter-Raum betreten haben.
- > Den Pass von TW2 nimmt immer der Angreifer an, der den ersten Gegenstoß abgeschlossen (bzw. als letzter den Ball berührt) hat – hier C, der dabei die Mittelspur besetzt. Die beiden an-



- deren Angreifer laufen in den Außen Spuren (Abb. 3).
- > V1 und V2 agieren beim zweiten Gegenstoß mit vertauschten Aufgaben: V2 blockiert den Passweg zu einer Seite, V1 agiert frei.
- > Nach Abschluss des zweiten Gegenstoßes absolviert die nächste 3er-Gruppe den gleichen Ablauf.
- > Nach einiger Zeit zwei neue Verteidiger bestimmen.

Variationen

- > Nach dem zweiten Gegenstoß laufen die Angreifer einen dritten (und vierten) Gegenstoß jeweils in Gegenrichtung.
- > Die Angreifer laufen so lange Gegenstöße, bis sie zwei (3, 4) Tore erzielt haben.

Übung 6: Überschlagspiel mit Rückzug

Organisation

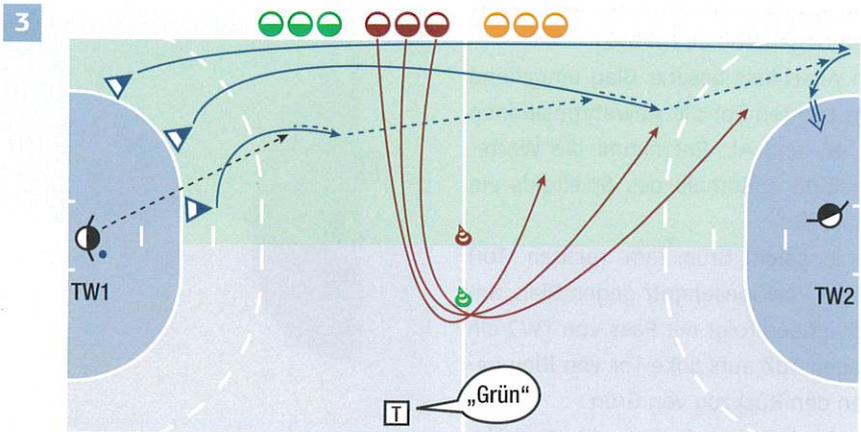
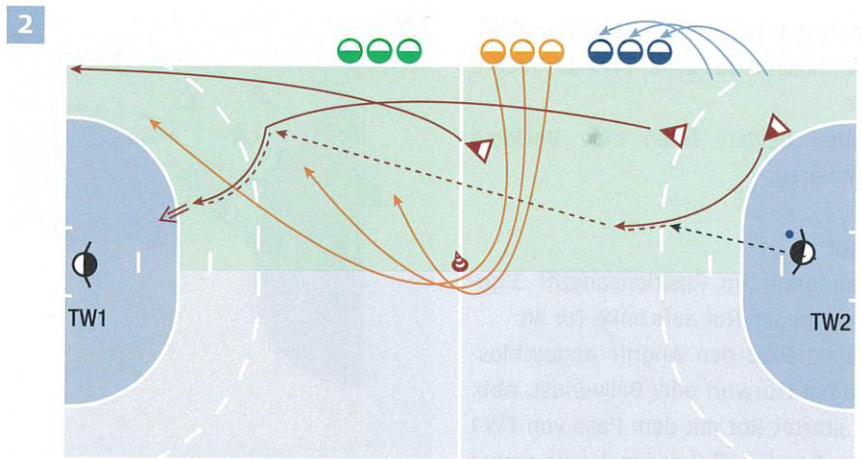
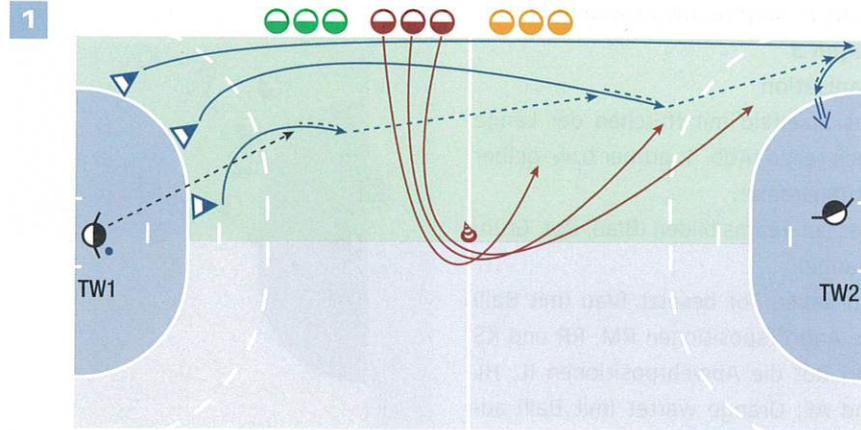
- > Vier Teams à drei Spieler bilden (Blau, Rot, Orange und Grün).
- > Zu Beginn besetzt Blau am linken Tor die Abwehrpositionen IL, HL und AL.
- > Die übrigen Teams positionieren sich außerhalb des Spielfelds entlang der Seitenauslinie.
- > Ein Hütchen auf dem Anwurfpunkt platzieren, das die (aus Sicht von TW1) linke Spielfeldseite als Aktionsraum (= grüne Fläche) begrenzt.
- > TW1 besetzt das linke, TW2 das rechte Tor; TW1 hat zu Beginn einen Ball (Abb. 1).

Ablauf

- > Auf Signal des Trainers startet Blau mit dem Pass von TW1 zum Gegenstoß auf das rechte Tor.
- > Gleichzeitig umläuft Rot von der Seitenauslinie das Hütchen, um dann in der rechten Spielfeldhälfte den Gegenstoß abzuwehren (Abb. 1).
- > Sobald der Gegenstoß von Blau beendet ist (nach Torwurf oder Ballverlust), läuft Rot mit dem Pass von TW2 zum Gegenstoß auf das linke Tor.
- > Beim Start von Rot umläuft Orange das Hütchen, um in der linken Spielfeldhälfte den Gegenstoß von Rot abzuwehren (Abb. 2).
- > Den nächsten Gegenstoß läuft Orange gegen Grün, danach Grün gegen Blau usw.
- > Die Angreifer nehmen jeweils nach Abschluss des Gegenstoßes die Warteposition außerhalb des Spielfelds entlang der Seitenauslinie ein, bis sie – dann als Verteidiger – einen der folgenden Gegenstöße abwehren müssen.

Erweiterung

- > Ein weiteres andersfarbiges (z. B. grünes) Hütchen auf der Mittellinie aufstellen, das von den wartenden Verteidiger-Teams ca. drei Meter weiter entfernt ist als das rote Hütchen.
- > Kurz bevor ein Gegenstoß startet, ruft der Trainer „Rot“ oder „Grün“; die



verteidigende Mannschaft muss jetzt das genannte Hütchen umlaufen, ehe sie den Gegenstoß abwehren darf (Abb. 3).

- > Aufgrund des kürzeren oder längeren Laufwegs, den die Verteidiger vor der Gegenstoßabwehr zu bewältigen haben, ergeben sich auch für das gegenstoßlaufende Team unterschiedliche Konstellationen, auf die es jeweils situativ reagieren muss.

Hinweis

- > Stehen nicht genügend Spieler zur Verfügung, lässt sich dieses Überschlagspiel auch mit vier 2er-Teams durchführen.

Übung 7: Gegenstoß-Grundspiel

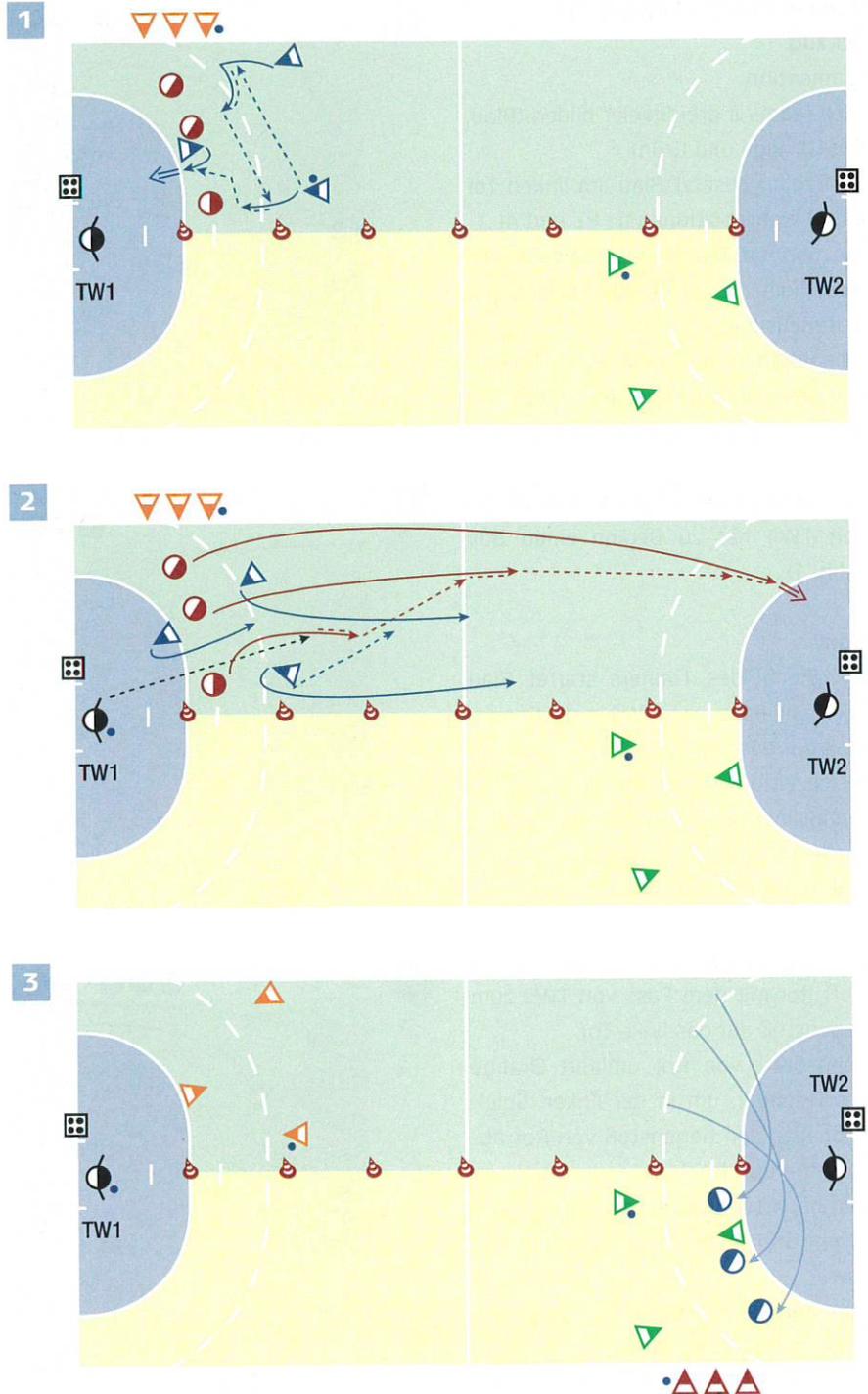
3 gegen 3

Organisation

- > Das Spielfeld mit Hütchen der Länge nach teilen (Abb. 1; grüner bzw. gelber Aktionsraum).
- > Vier 3er-Teams bilden (Blau, Rot, Grün, Orange).
- > Am linken Tor besetzt Blau (mit Ball) die Angriffspositionen RM, RR und KS und Rot die Abwehrpositionen IL, HL und AL; Orange wartet (mit Ball) außerhalb des Spielfelds.
- > Am rechten Tor besetzt Grün (mit Ball) die Angriffspositionen RM, RR und KS.
- > TW1 besetzt das linke, TW2 das rechte Tor.
- > Neben beiden Toren eine Ballkiste platzieren.

Ablauf

- > Blau greift im Positionsangriff 3 gegen 3 gegen Rot aufs linke Tor an.
- > Sobald Blau den Angriff abgeschlossen hat (Torwurf oder Ballverlust; Abb. 1), startet Rot mit dem Pass von TW1 zum Gegenstoß 3 gegen 3 aufs rechte Tor (grüner Aktionsraum); Blau wehrt den Gegenstoß ab (Abb. 2).
- > Im Anschluss besetzt Blau umgehend am rechten Tor die Abwehrpositionen IL, HL und AL; Rot nimmt die Warte-position außerhalb des Spielfelds ein (Abb. 3).
- > Jetzt spielt Grün (am rechten Tor) einen Positionsangriff gegen Blau, anschließend folgt mit Pass von TW2 ein Gegenstoß aufs linke Tor von Blau gegen den Rückzug von Grün.
- > Inzwischen hat Orange die Angriffspositionen am rechten Tor besetzt; Grün besetzt nach dem Abschluss des Gegenstoßes (Blau gegen Grün) umgehend die Abwehrpositionen am linken Tor; Blau nimmt am linken Tor die Warte-position ein.
- > Es folgt ein Positionsangriff von Orange gegen Grün und danach der Gegenstoß von Grün gegen Orange usw.
- > Nach einiger Zeit die Seiten bzw. Positionen wechseln: Im Positionsangriff besetzen die Angreifer die Positionen RM, RL und LA, während die Verteidi-



ger auf den Positionen IR, HR und AR agieren. Der Gegenstoß wird dann entsprechend auf der anderen Spielfeldseite gespielt.

Hinweis

- > Für die Teams ergibt sich ein Gesamt-ablauf, der sich aus den folgenden Phasen zusammensetzt:
 - Positionsangriff 3 gegen 3 gegen
 - Rückzug und Gegenstoßabwehr
 - Abwehr gegen einen Positionsangriff
 - Gegenstoß

- Rückzug und Gegenstoßabwehr
- Abwehr gegen einen Positionsangriff
- Gegenstoß



Training mit Spaß – auch ohne Torhüter

Aus der Not eine Tugend machen: Eine Einheit ohne Torwart

Von Benny Daser

Ein Problem, das aufgrund der aktuellen Coronalage aktueller denn je ist: Für das kommende Training haben alle Torhüter abgesagt und in der Kürze der Zeit lässt sich auch kein Ersatz

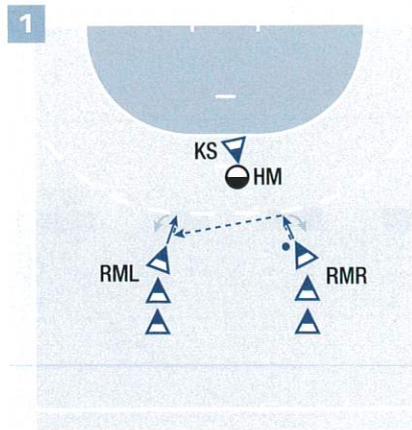
mehr finden. Die Einheit deshalb abzusagen, steht für Autor Benny Daser nicht zur Debatte. Denn ein Training ohne Torhüter bringt auch Vorteile mit sich.

Natürlich macht es allen Feldspielern mehr Spaß, sich mit dem Torhüter im Training zu messen. Aber auch, wenn einmal kein Torhüter zur Verfügung steht, lässt sich die kostbare Trainingszeit sinnvoll nutzen. Denn ein Training ohne Torwart bietet auch Vorteile:

> Da für die Spieler der Torwurf gegen den Torhüter nicht mehr im Mittelpunkt steht, lässt sich der Fokus umso besser auf technische Elemente lenken. Somit kann gezielter

an den Bewegungsabläufen eines jeden Spielers gearbeitet werden.

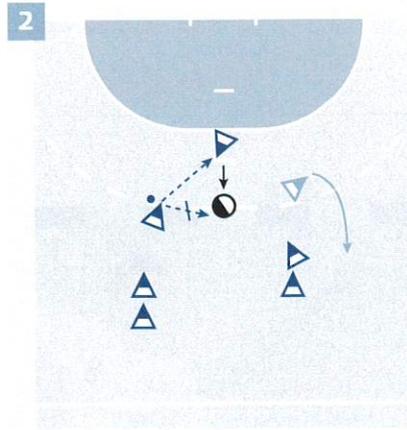
> Bei Würfen der Spieler gegen den Torhüter kommt es insbesondere darauf an, den Schlussmann genau „auszugucken“, d. h. die Bewegung des Schlussmanns zu erkennen bzw. zu antizipieren, bevor der Ball die Hand verlässt. Ist kein Torhüter im Tor, stehen Wurfpräzision und Zielgenauigkeit der Schützen im Mittelpunkt.



Übung 1: Passen mit Entscheidungs-training

Organisation und Ablauf

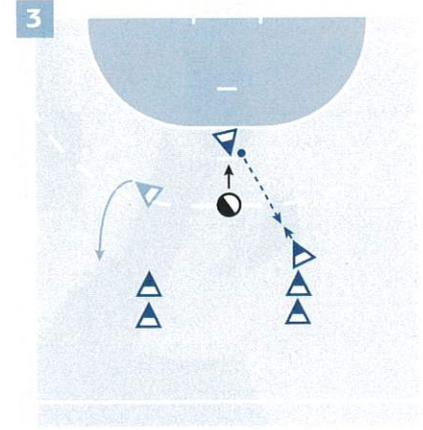
- > Die Position des Kreisspielers und die Abwehrposition HM einfach besetzen. Die restlichen Spieler positionieren sich auf RMR (RMR1 mit Ball) und RML; der Abstand beträgt vier bis fünf Meter (Abb. 1).
- > RMR und RML passen sich den Ball in der Vorwärtsbewegung zu und stellen sich anschließend wieder bei der eigenen Positionsgruppe an.
- > In der Vorwärtsbewegung müssen die Spieler darauf achten, wie sich der Abwehrspieler HM verhält:
 - Schirmt HM den Kreisspieler ab, wird der Ball ausschließlich im Rückraum



- hin und her gepasst (Abb. 1; Bilder 1a und 1b).
- Tritt HM an die 9-Meter-Linie heraus und attackiert den Passweg zwischen RMR und RML, erfolgt ein Anspiel zum Kreisspieler (Abb. 2; Bilder 1c und 1d). Dieser leitet den Ball anschließend zum vorher nicht anspielbaren Rückraumspieler weiter (Abb. 3; Bild 1e) und die Rückraumspieler starten die nächste Passfolge.

Variation

- > **Sprungwurfpässe:** Die Rückraumspieler spielen sich den Ball per Sprungwurfpass zu. Dies erhöht den Zeitdruck auf die Spieler, da sie in der (kurzen) Flugphase entscheiden müssen,



ob sie den Ball zum Kreis- oder zum mitstoßenden Rückraumspieler passen können.

Hinweise

- > Die Rückraumspieler haben die Aufgabe, explosiv nach vorne zu stoßen. Dabei müssen sie möglichst schnell die Situation erkennen, um die richtige Entscheidung zu treffen. Wenn die Fehlerquote dabei zu hoch ist, ggf. zu Beginn eine etwas langsamere Ausführung zulassen.
- > Der Abwehrspieler soll ausschließlich in den Passweg zwischen RML und RMR heraustreten und nicht einen der Rückraumspieler mannbezogen attackieren.

Übung 2: Sitzball

Organisation und Ablauf

- > Zwei Mannschaften bilden (A, B). Als Spielfeld dient der 9-Meter-Raum (Abb.).
- > A und B spielen nach dem Parteiballprinzip gegeneinander. Für jeden Pass

- zu einem sitzenden Mitspieler erhält das erfolgreiche Team einen Punkt. Nach einem Punktgewinn bleibt die angreifende Mannschaft im Ballbesitz.
- > Erzielt eine Mannschaft fünf (6, 7) Punkte in Folge, absolviert die abweh-

rende Mannschaft eine Zusatzaufgabe (Liegestütz, Sit-Ups etc.).

Variationen

- > Punkte zählen erst nach dem Rückpass des sitzenden Spielers zum Passgeber.

Bildreihe 1: Orange erzielt einen Punkt durch ein Zuspiel zu einem sitzenden Mitspieler.



Bildreihe 1: RL passt situationsgerecht zu KS.

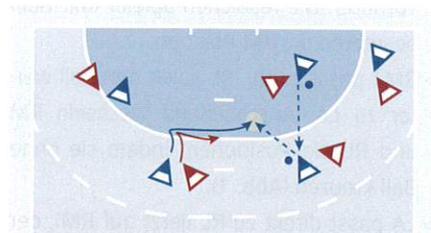


> Pässe dürfen nur mit der Nicht-Wurfs-Hand gespielt werden.

Hinweis

> Die Spieler dürfen nicht permanent sitzen, sondern sollen versuchen, sich

stets taktisch klug und im richtigen Moment von ihren Gegenspielern zu lösen. Werden sie nicht angespielt, stehen sie wieder auf und bewegen sich weiter.



HOCHWERTIGE TRAINERMAPPE

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

... bereit für die nächste WM!
HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.

Manfred Huck GmbH · www.huck.net **HUCK**

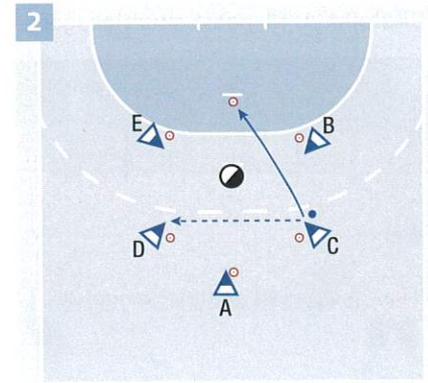
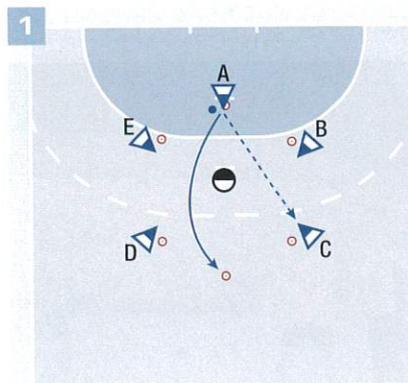
Übung 3: Passen im Kreis mit Abwehrspieler

Organisation

- > Mit sechs (7) Markierungsflecken einen Kreis auslegen.
- > Einen Abwehrspieler bestimmen, der sich in der Kreismitte positioniert.
- > Insgesamt fünf (6) Spieler (hier: A bis E; A mit Ball) besetzen jeweils einen Markierungsleck, sodass ein Markierungsleck unbesetzt bleibt (Abb. 1).

Ablauf

- > A passt zu einem seiner Mitspieler (hier: C). Ein Pass zu einem Nebenmann (B oder E) ist allerdings verboten.
- > Nach dem Pass läuft A zum freien Markierungsleck.
- > C spielt den Ball weiter zu einem seiner Mitspieler und besetzt anschließend die Position, von der er zuvor den Ball erhalten hat (hier: die vorherige Position von A).
- > Der Abwehrspieler versucht, die Zuspiele zu verhindern. Gelingt ihm dies,



wird der Ablauf zunächst weiter fortgesetzt. Allerdings muss der Passgeber, dessen Ball vom Abwehrspieler abgefangen wurde, am zu besetzenden Markierungsleck eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. drei Anhocksprünge).

Variationen

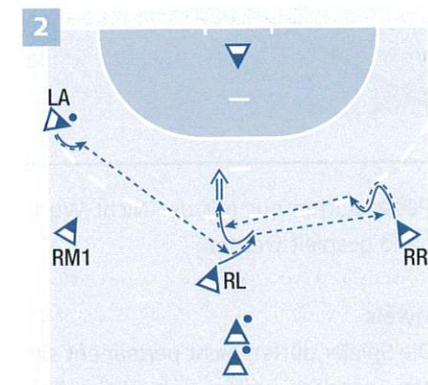
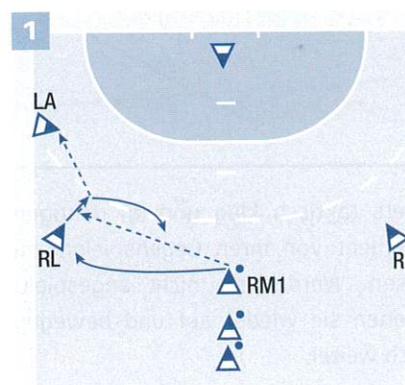
- > Fängt der Abwehrspieler einen Ball ab, wird der Passgeber zum neuen Abwehrspieler. Der vorherige Abwehrspieler besetzt die Position des letzten Passgebers.

- > Die Reihenfolge der Positionswechsel wird verändert: Der Passgeber nimmt die Position des Mitspielers ein, zu dem er gepasst hat.
- > Beim Positionswechsel absolvieren die Spieler Übungen aus dem Lauf-ABC (z. B. Anfersen, Kniehebelauf, Side-steps).
- > Den Kreis etwas verkleinern. Der Spieler, der den Ball gepasst hat, wird sofort zum Abwehrspieler. Der vorherige Abwehrspieler ordnet sich auf die Position des Passgebers ein.

Übung 4: Auftaktbewegung mit Beobachtungsaufgabe im Wurf

Organisation und Ablauf

- > Die Positionen LA, RL und RR einfach besetzen. Ein Spieler agiert zunächst als Torhüter. Die restlichen Spieler (mit Ball) besetzen die RM-Position.
- > RM1 passt zu RL. RL spielt den Ball weiter zu LA. Anschließend wechseln RM und RL die Positionen, indem sie ohne Ball kreuzen (Abb. 1).
- > LA passt direkt zu RL (jetzt auf RM), der den Ball zu RR weiterspielt. RL zieht sich (nach dem Pass) umgehend zurück, um den Rückpass von RR in der Vorwärtsbewegung annehmen zu können. RL schließt per Sprungwurf ab (Abb. 2). Dabei zeigt der Feldspieler im Tor an, in welche Ecke RL werfen soll (Bild).
- > Nach dem Torabschluss wechselt RL mit dem Feldspieler im Tor, der sich auf RM anstellt.



- > Einen Abwehrspieler bestimmen. Dieser positioniert sich zentral vor dem Tor an der 9-Meter-Linie. Mit dem Rückpass von RR zu RL (auf RM), versucht sich RL gegen den Abwehrspieler im 1 gegen 1 durchzusetzen, um anschließend aufs Tor zu werfen.

Hinweis

- > Der „Torhüter“ soll dem Schützen erst möglichst spät anzeigen, in welche Ecke im Tor zu werfen ist.



Übung 5: Mattenball

Organisation

- > Zwei Weichböden im Torraum platzieren (Abb. 1).
- > Zwei Abwehrspieler bestimmen, die vor den Weichböden offensiv verteidigen.
- > Ein Kreisspieler positioniert sich zwischen den Weichböden. Die restlichen Spieler verteilen sich auf RML und RMR (RMR mit Ball).

Ablauf

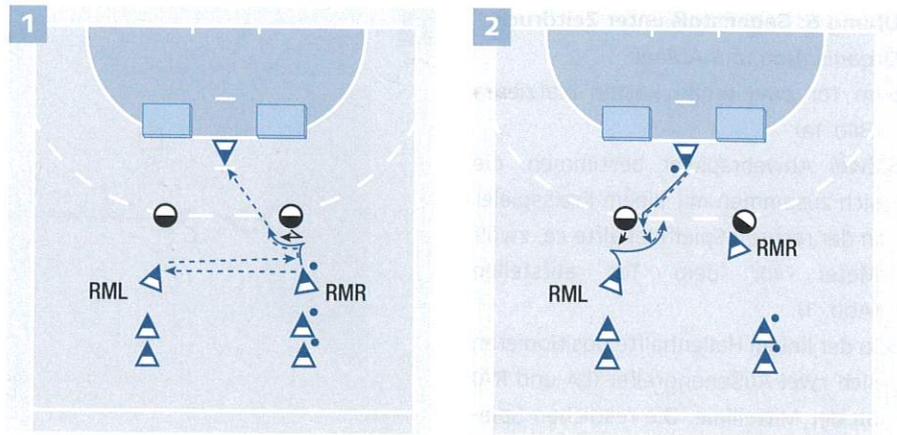
- > Nach zwei, drei Auftaktpassen versuchen die Angreifer, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen, um den Ball auf einem der beiden Weichböden abzulegen.
- > Der Kreisspieler fungiert als Anspielstation und soll nach der Ballannahme einen der beiden Verteidiger sperren, um Raum für einen Durchbruch von RML oder RMR zu schaffen (Abb. 2; Bildreihe 1).

Variation

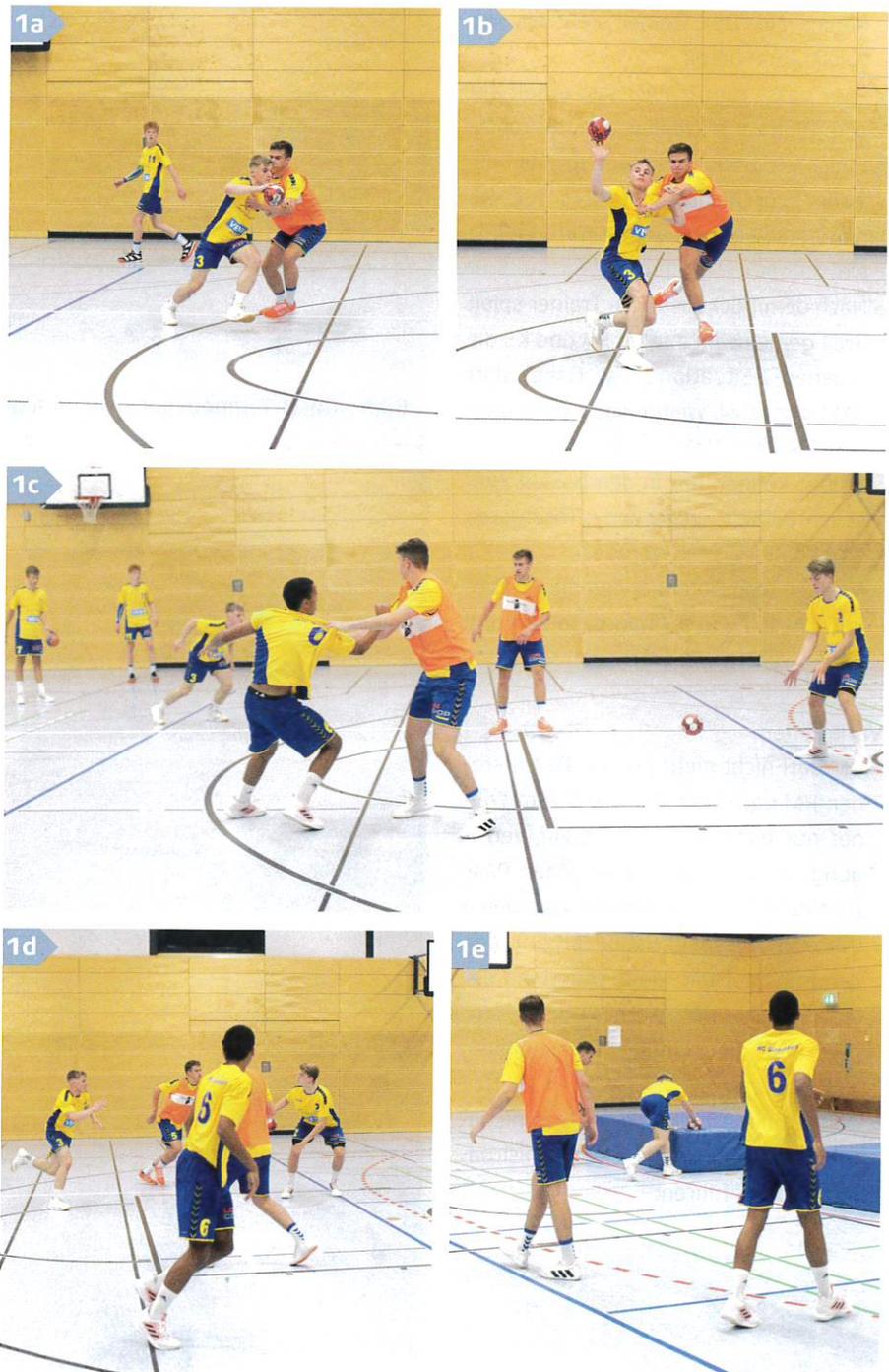
- > Den Rückraumspielern ist es nicht mehr erlaubt, zum parallelstoßenden RML bzw. RMR zu passen, sondern nur noch zum Kreisspieler, der wiederum dafür verantwortlich ist, den Ball zum anderen Angreifer weiterzuleiten.

Hinweise

- > Die Abwehrspieler in dieser offensiven Aufstellung dazu anhalten, mit intensiver Armarbeit die Passwege zu blockieren und ggf. Ballgewinne zu erzielen. Insbesondere Anspiele zum Kreisspieler lassen sich auf diese Weise häufig verhindern.
- > Der Kreisspieler muss bei dieser Art der Sperre darauf achten, dass er kein Stürmerfoul begeht. Es empfiehlt sich daher, die Sperre mit ein wenig Abstand zum Abwehrspieler zu setzen. Dies muss der Rückraumspieler erkennen und seinen Laufweg daran anpassen. Ziel ist es, dass der Abwehrspieler in die Sperre des Kreisspielers hineinläuft und nicht umgekehrt.



Bildreihe 1: Die offensive Sperrstellung ermöglicht einen Durchbruch.



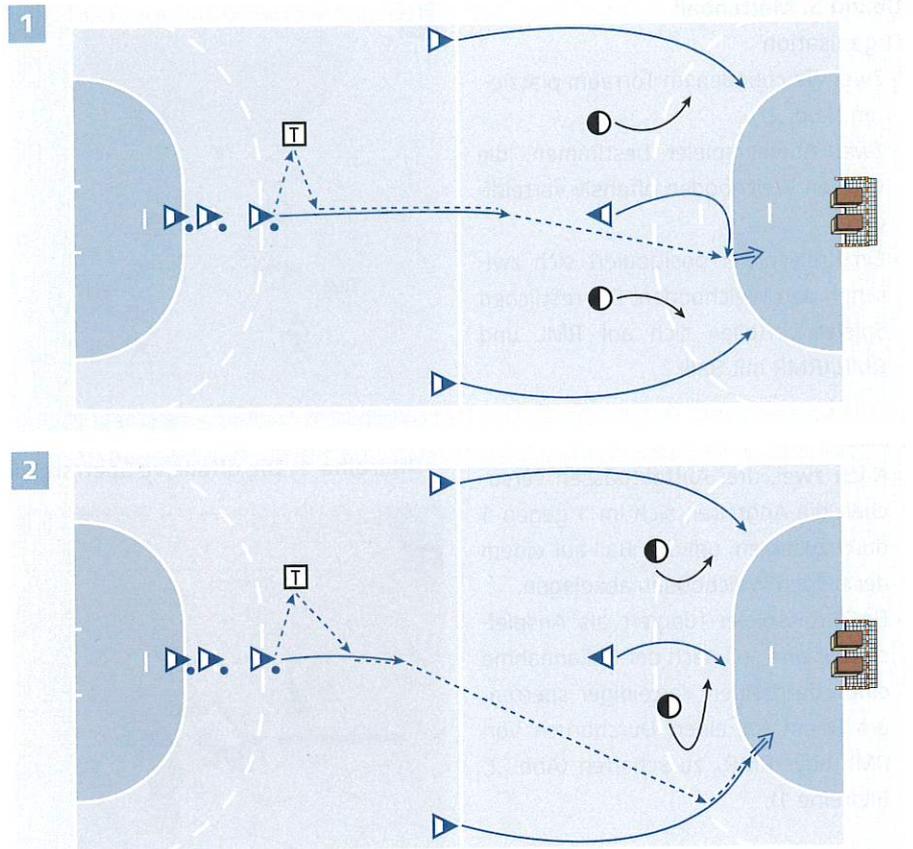
Übung 6: Gegenstoß unter Zeitdruck

Organisation und Ablauf

- > Im Tor zwei große Kästen platzieren (Bild 1a).
- > Zwei Abwehrspieler bestimmen, die sich zusammen mit einem Kreisspieler in der rechten Spielfeldhälfte ca. zwölf Meter vor dem Tor aufstellen (Abb. 1).
- > In der linken Hallenhälfte positionieren sich zwei Außenangreifer (LA und RA) an der Mittellinie. Die restlichen Spieler (mit Ball) stellen sich als RM hintereinander mittig innerhalb des 9-Meter-Raums auf. Der Trainer steht als Anspielstation bereit.
- > RM1 passt zum Trainer und erhält auf dem Weg zur Mittellinie den Rückpass.
- > Gleichzeitig starten LA und RA über die Außenspur Richtung rechtes Tor; KS nimmt die Position an der Torraumlinie ein.
- > Nach dem Rückpass vom Trainer spielt RM1 gemeinsam mit LA, RA und KS die 4-gegen-2-Situation aus. Dabei darf RM1 zunächst weiter nach vorn prellen (Abb. 1).
- > Treffer können nur in den beiden Zwischenräumen zwischen Torpfosten und Kästen erzielt werden.
- > Nach einigen Durchgängen die Positionen LA, RA und KS neu besetzen und die Abwehrspieler wechseln.

Variationen

- > RM darf nicht mehr prellen. Damit stehen RM nach dem Rückpass vom Trainer nur noch drei Schritte zur Verfügung, um aus vollem Lauf einen Pass zu einem seiner Mitspieler zu spielen (Abb. 2). Diese Variation erhöht den Zeitdruck auf RM, da er innerhalb der drei Schritte die Spielsituation erkennen und die richtige Entscheidung treffen muss.
- > Den Übungsablauf in unterschiedlichen Überzahl- sowie Gleichzahlsituationen durchführen.



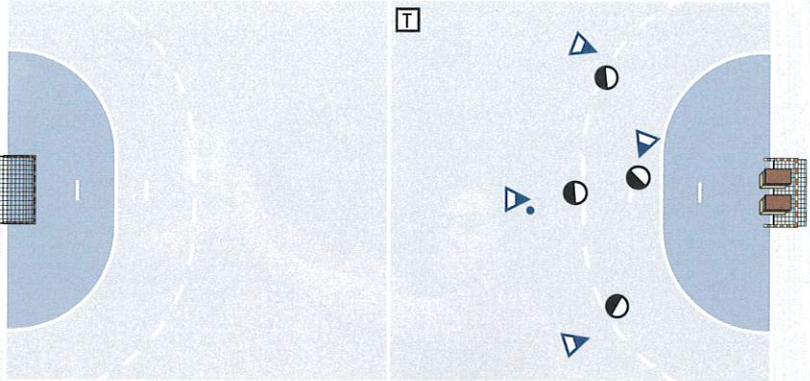
Bildreihe 1: Tempogegenstoß im 4 gegen 2



Übung 7: Zielspiel

Organisation

- > Zwei Mannschaften bilden (A, B).
- > Im rechten Tor zwei Kästen platzieren (Abb.). Mit einem von Pfosten zu Pfosten gespannten Band die Trefferflächen – jeweils zwischen Kasten und Pfosten – auch nach oben begrenzen (Bild 1).

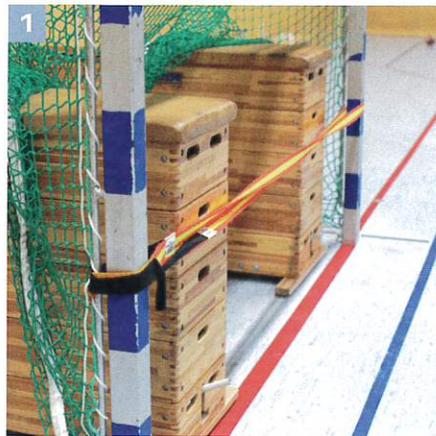


Ablauf

- > Mannschaft A und B spielen in zwei Halbzeiten (z. B. zweimal 5 Minuten) nach Handballregeln gegeneinander.
- > Mannschaft A spielt in der ersten Halbzeit auf das rechte Tor mit dem Ziel, die vorgegebenen Flächen zu treffen.
- > Mannschaft B spielt auf das linke Tor. Ihr Ziel ist es, den Pfosten oder die Latte zu treffen.
- > Nach der ersten Halbzeit werden die Seiten gewechselt.

Variation

- > Andere Wurfziele in den Toren platzieren (z. B. Hütchen, Reifen, Leibchen).



Übung 8: Cool-down

Organisation und Ablauf

- > Einen Fernseher oder ein Tablet mit Internetverbindung bereitstellen.
- > Die Spieler absolvieren ein vom Trainer vorher bei *Youtube* ausgewähltes Cool-down- bzw. Yoga-Programm.

Hinweis

- > Nach Trainingsschluss noch auslaufen, mobilisieren oder auf einer Massage-

rolle seine Muskulatur bearbeiten? Das finden viele Spieler lästig. Bei den Spielern der A-Jugend des HC Düsseldorf konnte beobachtet werden, dass seit der Einführung eines „digitalen“ Cool-downs die Übungen gewissenhafter und motivierter durchgeführt werden. Die Akzeptanz für die Durchführung solcher Videotrainings ist nicht zuletzt aufgrund der Coronapandemie enorm gestiegen.



handballtraining KARTOTHEK

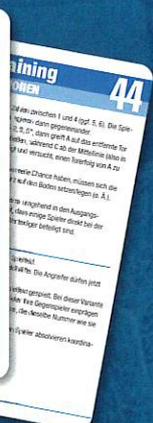
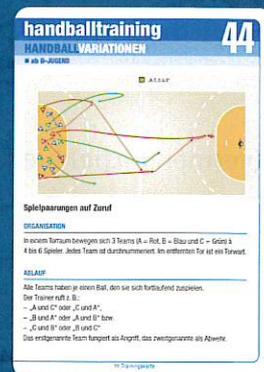


SPIELE UND WETTKÄMPFE
für Handballer

ZIELWURFSPIELE ...

... Torwurfwettkämpfe, Parteiballsiele, spielnahe Wettkampfformen – jede dieser Trainingsformen wird zunächst in einer einfachen Grundform beschrieben, gefolgt von vielen Variationen, mit deren Hilfe die Trainingsform vereinfacht, für Fortgeschrittene erschwert oder auch trainingsorganisatorisch verändert werden kann. So wird das Training abwechslungsreich!

handballtraining KARTOTHEK: Spiele und Wettkämpfe für Handballer. 50 Trainingskarten, A6-Format, 11,80 Euro



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



Jederzeit pass- und wurfbereit!

Eine Trainingseinheit der HSG Blomberg-Lippe

Von Steffen Birkner

Häufig sind es (vermeintliche) Kleinigkeiten, die darüber entscheiden, ob eine Aktion zum Erfolg führt oder nicht. Deshalb gilt: Nur wer solchen Details im Training wieder und wieder die gebotene Aufmerksamkeit schenkt, automatisiert ihre Beherrschung und ist dadurch in der Lage, sie auch unter Wettkampfstress verlässlich abzurufen.

Steffen Birkner, Trainer der Bundesligafrauen der HSG Blomberg-Lippe, legt aus diesem Grund Wert auf die Ausführungsdetails – z. B. auf eine situationsgerechte Wurfarmführung bei Trainingsformen, in denen seine Spielerinnen am Passspiel, an ihrer individuellen Wurfqualität sowie am kooperativen Entscheidungsverhalten arbeiten.

Jederzeit torgefährlich durch frühzeitige Wurfauslage

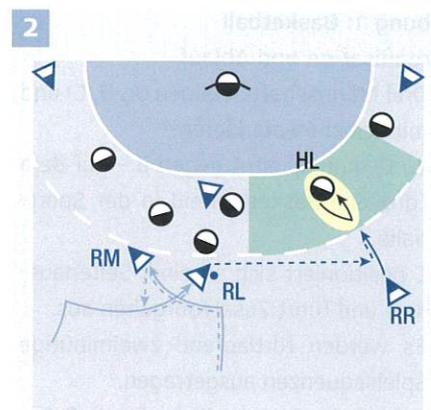
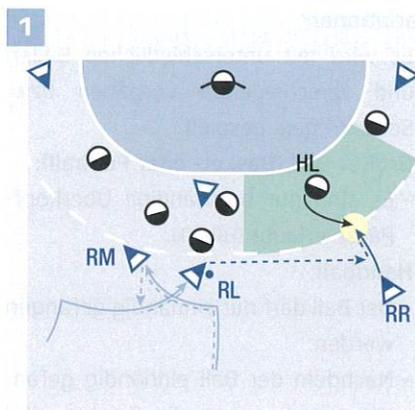
Eine Spielsituation, wie sie wohl die meisten Trainer aus „leidvoller Erfahrung“ nur zu gut kennen: Durch ein gutes Kreuzen von Rückraum-Mitte mit Rückraum-Links bei entsprechender Positionierung der Kreisspielerin gelingt es dem Angriff, vier Verteidiger auf die linke Angriffsseite zu ziehen. Entsprechend groß ist der Raum, der Rückraum-Rechts nach dem Parallelpass von RL auf der rechten Seite gegen die isolierte Halb-Links-Verteidigerin zur Verfügung steht.

Eine günstige Gelegenheit – eigentlich ...

Weil RR den (womöglich auch nicht optimal zugespielten) Pass in Hüfthöhe fängt und den Ball nicht schnell genug nach oben führt, gelingt es der aggressiv heraustretenden HL, direkt den Wurfarm der Angreiferin festzumachen und so jegliche Durchbruchschance zu verhindern (s. Abb. 1) – nur Freiwurf! Oder HL täuscht ein körperbetontes Verteidigen nur kurz an, sinkt aber gleich wieder zurück, als RR in die parallele Grundstellung springt (s. Abb. 2). Ein schneller Schlagwurf (ohne weiteren Schritt) wäre hier die optimale Antwort. Funktioniert aber nicht, weil der Ball eben nicht abwurfbereit über Kopfhöhe, sondern – torungefährlich – auf Hüfthöhe gehalten wird.

Auf die richtige Armführung achten

Die Beispiele zeigen, wie vorteilhaft es aus Sicht der Angreifer ist, den Wurfarm möglichst unmittelbar nach der Ballannahme in die AIM-Position – also eine Position über Kopfhöhe – zu führen (s. auch Info 1). Neben der unmittelbaren Wurf- und Passbereitschaft ermöglicht es diese Ballführung den Angreifern zudem, sich dem Zugriff der Verteidiger besser zu entziehen und so überhaupt handlungsfähig zu bleiben. Vor diesem Hintergrund ist es angezeigt, das Einnehmen der AIM-Position im Training immer wieder einzufordern, um sie wettkampfstabil zu automatisieren.



Angriffsorientierte Trainingseinheit

Bei der im Folgenden vorgestellten Praxis handelt es sich um eine komplette Trainingseinheit, die sich wie folgt zusammensetzt:

- > Aufwärmspiel (S. 24)
- > 2-gegen-1-Passwettkampf (S. 25)
- > Passkontinua gegen Abwehrdruck (S. 26 bis 29)
- > Torwart-Einwerfen (S. 30)
- > kooperatives Wurftraining (S. 31)
- > Komplexes (individuelles + kooperatives) Wurftraining (S. 32 und 33)

Im Mittelpunkt der Einheit steht das individuelle und kooperative Angriffsspiel. In diesem Zusammenhang gilt das besondere Augenmerk der Ballannahme: Durch das unmittelbare Einnehmen einer Wurfarmposition, aus der ohne Verzögerung gepasst oder geworfen werden kann, sollen die Spielerinnen in der Lage sein,

- > maximal schnell zu passen oder abzuschließen und
- > sich dem Zugriff (Festmachen) der Verteidigerinnen zu entziehen.

Info 1: Vor- und Nachteile von Grundstellungen

Herkömmliche Position: Ball vor dem Körper



- Keine Wurfbereitschaft
- Zeitverlust durch längere Ausholbewegung
- Abwehrspieler kann den Ball spielen

AIM-Position: Ball über Kopfhöhe



- + permanente Wurfbereitschaft
- + Pässe in alle Richtungen
- + Abwehrspieler wird gebunden

Übung 1: Basketball

Organisation und Ablauf

- > Drei Mannschaften bilden (A, B, C) und mit Leibchen markieren.
- > Zu Beginn spielt A gegen B – auf dem „großen“ Basketballfeld in der Sport-halle.
- > C positioniert sich an einer Seitenauslinie und führt Zusatzaufgaben aus.
- > Es werden fortlaufend zweiminütige Spielsequenzen ausgetragen.
- > Sobald der Trainer die laufende Spielsequenz (A gegen B) abpfeift, legt die ballbesitzende Mannschaft (z. B. A) den Ball umgehend ab und verlässt das Spielfeld.
- > Mannschaft C läuft sofort aufs Feld, nimmt den Ball auf und kann frei wählen, auf welchen Korb sie angreifen will.
- > B muss jetzt schnellstmöglich eine Abwehrpositionierung einnehmen.
- > Nach weiteren zwei Minuten pfeift der Trainer erneut ab und die ballbesitzende Mannschaft verlässt das Feld usw.

Variationen

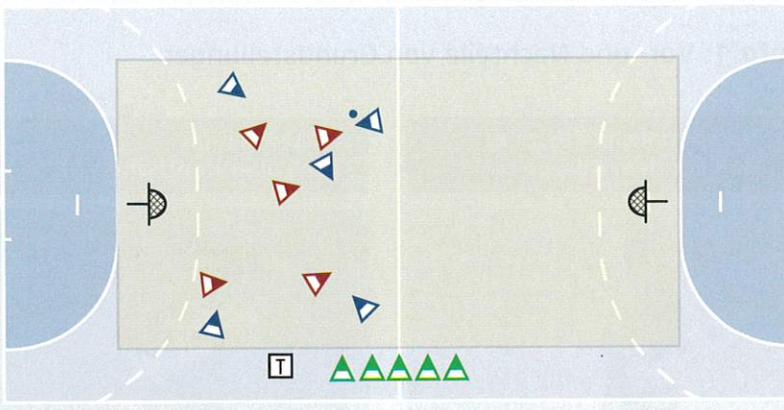
- > Es wird mit unterschiedlichen Bällen und verschiedenen Vorgaben bzw. Sonderregeln gespielt.
- > **Großer Ball (Basket- oder Fußball):**
 - Es sind nur beidhändige Überkopf-Pässe erlaubt (Bild 1).
- > **Handball:**
 - Der Ball darf nur einhändig gefangen werden.
 - Nachdem der Ball einhändig gefangen wurde, muss die Spielerin ihn (ohne Handwechsel) mit der „Fanghand“ weiterspielen (also prellen, passen oder auf den Korb werfen; Bildreihe 1).
 - Es darf nur einmal geprellt werden und der Ball danach nur nach hinten oder auf gleicher Höhe zu einer Mitspielerin gespielt werden.
 - Wird eine Spielerin bei Ballbesitz von einer Gegenspielerin berührt, bleibt sie stehen und darf den Ball nur nach hinten oder auf gleicher Höhe abspielen.

– Wird eine Spielerin bei Ballbesitz von einer Gegenspielerin berührt, bleibt sie stehen und *muss* den Ball nach vorn abspielen.

Hinweis: Diese Vorgabe zwingt die Mitspielerinnen der Ballführerin dazu, sich nicht nur unmittelbar von der Gegenspielerin zu lösen, um anspielbar zu sein, sondern sich gleichzeitig (nach vorn) Richtung gegnerischer Korb zu bewegen, also „torgefährlich“ zu machen. Aufgrund der erforderlichen Dynamik sollte das Basketballfeld über genügend Auslauf hinter der Grundlinie verfügen (ist in der Regel nur beim zentralen Feld gegeben!).

Hinweis

> Das Basketballspiel wird gezielt genutzt, um die einhändige Fangtechnik zu verbessern. Die Vorgabe, mit der Fanghand weiterspielen zu müssen, schult zudem den Einsatz der Nicht-Wurfhand beim Passen und Prollen.



Bildreihe 1: Einhändige Ballannahme mit links – mit links prellen und auf den Korb werfen



Übung 2: Schweinchen in der Mitte

Organisation und Ablauf

- > 3er-Gruppen bilden (A, B, C). Jede 3er-Gruppe hat einen Ball.
- > Die 3er-Gruppen besetzen je einen Kreis (3 m Durchmesser); dafür die vorhandenen Kreise (Anwurfkreis; Basketballfeld) nutzen oder Markierungsflecken kreisförmig auslegen.
- > Zu Beginn hat C den Ball, A und B stehen sich gegenüber (Bild 1a).
- > C startet den Ablauf per Hochball: Die Spielerin, die sich den Ballbesitz sichert (hier A; Bild 1b), spielt gemeinsam mit C gegen die dritte Spielerin (hier B).
- > A und C versuchen, so viele Pässe wie möglich zu spielen. Dabei sollen sie gezielt Passtauschungen einsetzen (Bilder 1c und 1d; tiefe und hohe Abspieltauschung). Da die Angreiferinnen den Kreis nicht verlassen dürfen, müssen sie sich auf sehr beengtem Raum permanent aus dem Deckungsschatten der Verteidigerin lösen (Bild 1e).
- > Fängt B einen Ball ab oder verlässt der Ball oder eine Spielerin mit Ball den Kreis, führt B den nächsten Hochball aus und greift anschließend mit der Hochball-Gewinnerin an.

Variation

- > Pässe nur einhändig fangen und mit der „Fanghand“ weiterspielen.

Erweiterung

- > Durch eine entsprechende Steuerung der Verteidigerin werden die Angreiferinnen gefordert, nach der Ballannahme schnellstmöglich abspielbereit zu sein, indem sie den Ball in die angestrebte AIM-Position führen.
 - Die Verteidigerin agiert sehr körperbetont gegen die Ballführerin und setzt durch Kontakt gegen den Wurfarm („Passarm“) insbesondere deren Abspiel unter Druck.
 - Gelingt es der Verteidigerin, die Ballführerin festzumachen und so ein Abspiel zu unterbinden, wird die Ballführerin zur Verteidigerin.

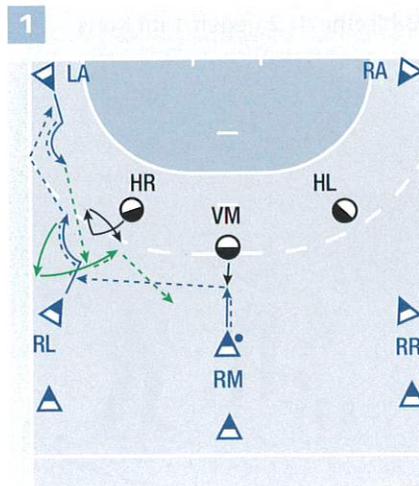
Bildreihe 1: 2 gegen 1 im Kreis



Übung 3: 5 gegen 3

Organisation und Ablauf

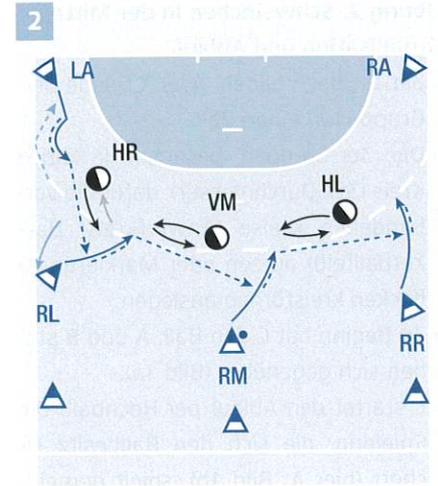
- > Die Angreiferinnen besetzen die Positionen LA, RA (einfach) sowie RL, RM und RR (mehrfach). RM1 hat zu Beginn den Ball.
- > Die Verteidigerinnen besetzen die Positionen HR, VM und HL (einfach).
- > Die Angreiferinnen passen den Ball von Position zu Position.
- > RL, RM und RR absolvieren dabei zwei Aktionen in Folge, ehe sie sich wieder anstellen. Für RL und RR heißt das: Ballannahme von RM – Pass zu LA/RA (Abb. 1, blaue Lauf- und Ballwege) – in die Spielfeldtiefe zurückziehen, Rückpass von LA/RA annehmen und zu RM weiterpassen (Abb. 1, grüne Lauf- und Ballwege).
- > Die Verteidigerinnen agieren zunächst ohne Körperkontakt (nur mit Regelbewegungen und Zweikampfpositionierung).
- > Nach einigen Abläufen agieren sie mit Körperkontakt, um die Angreiferinnen vor allem beim Abspiel unter Druck zu setzen.
- > Zudem versuchen sie hin und wieder, ihre Gegenspielerinnen festzumachen. Kann diese den Ball dann nicht mehr weiterpassen, tauschen Verteidigerin und Angreiferin die Positionen und Aufgaben.



Erweiterung

Verteidigerinnen überspielen

- > Nach dem Pass von RL zu LA orientiert sich HR weit zur Außenangreiferin, um diese beim Rückpass zu RL aktiv unter Druck zu setzen (Abb. 2).
- > RL nutzt dies, um HR bei der Annahme des Rückpasses von LA nach innen zu überlaufen.
- > Jetzt verschiebt VM deutlich Richtung RL, sodass RM beim Pass von RL VM in Passrichtung überlaufen kann.
- > Da jetzt HL ins Zentrum (Richtung VM) verschieben muss, kann RR bei der Ballannahme von RM HL überlaufen.
- > Mit dem Pass von RA (die beim Rückpass von HL unter Druck gesetzt wird) startet der gegengleiche Ablauf von rechts nach links.



Hinweis

- > Um die Verteidigung zu überspielen, müssen die Angreiferinnen die folgenden Details beachten:
 - Timing bei der Vorwärtsbewegung zur Ballannahme: Auf keinen Fall zu früh anlaufen, sondern erst, wenn die Ballführerin die eigene Verteidigerin binden kann.
 - Gelingt es RL, RM und RR, die ihnen zugeordnete Verteidigerin (HR, VM, HL) zu überlaufen, sollen sie unmittelbar nach der Ballannahme den Ball in die AIM-Position nehmen. So sind sie torgefährlich (was die benachbarten Verteidiger zum Aushelfen zwingt) und in der Lage, rechtzeitig – bevor sie festgemacht werden können – weiterzupassen!

Positionstraining
für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler

288 Seiten, 34,80 Euro

SPIELER AUF DEN POSITIONEN STARK MACHEN

Dieses DHB-Fachbuch vermittelt Ihnen jede Menge Trainerwissen und Anregungen für ein gezieltes Training auf den Positionen.

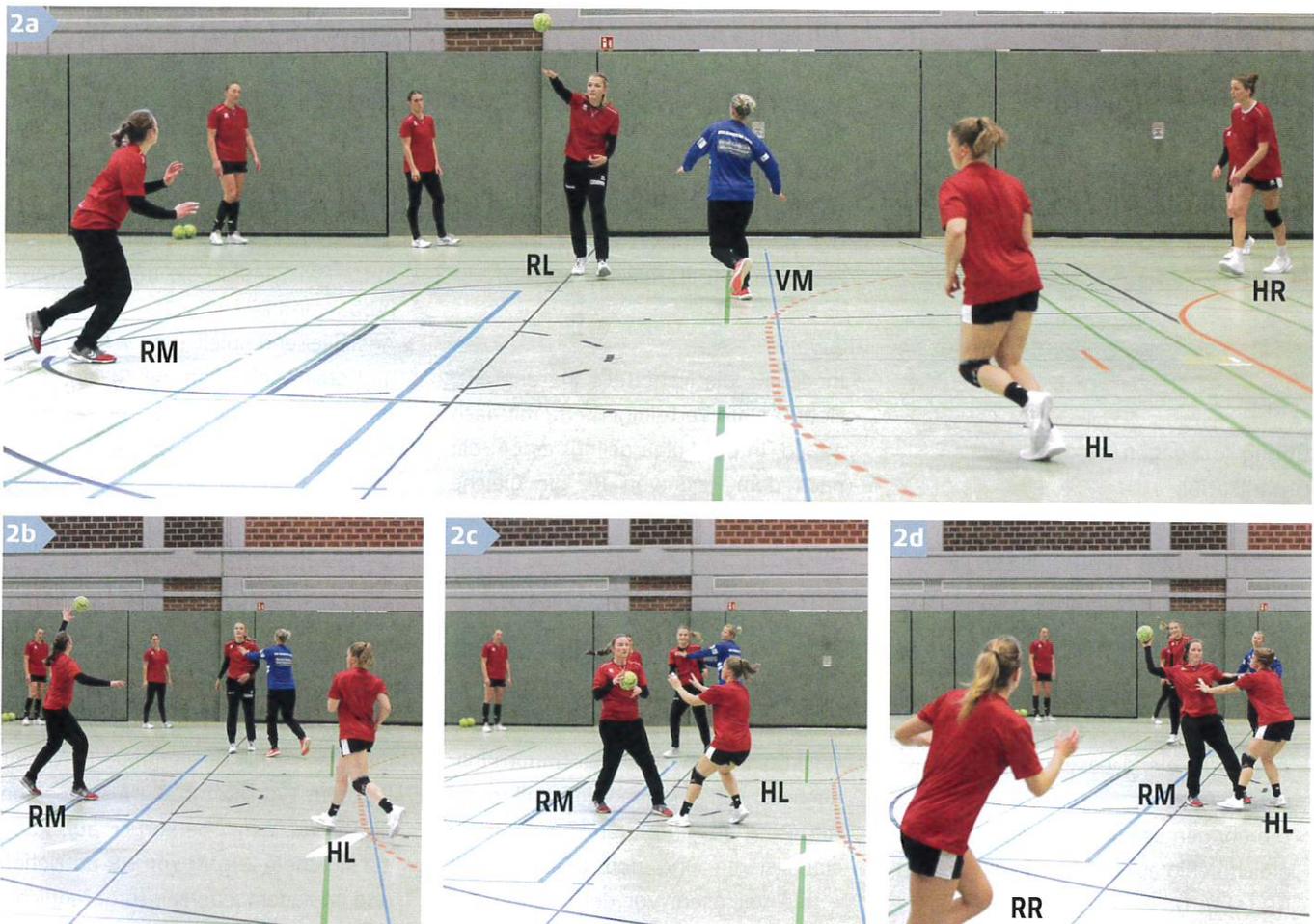
Damit Sie als Jugendtrainer Ihre Youngster positionsvariabel ausbilden können oder Ihre erwachsenen Spieler positionsspezifisch in Form bringen!

0251/23005-11 www.philippka.de

Bildreihe 1: Wurfarm aufdrehen – Zugriff vermeiden



Bildreihe 2: RL bindet VM, RM kann gegen die aushelfende HL rechtzeitig zu RR weiterspielen.



handballtraining
KARTOTHEK



WURFSERIEN
für Torwarte und Spieler

MEHR ALS EINWERFEN ...

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

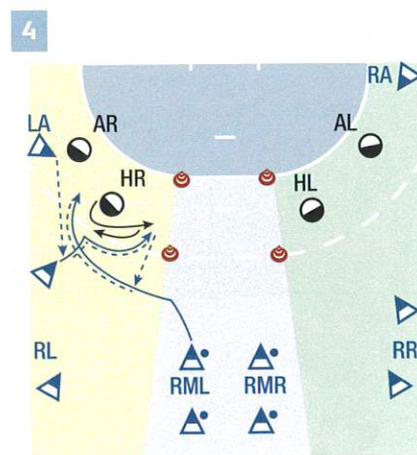
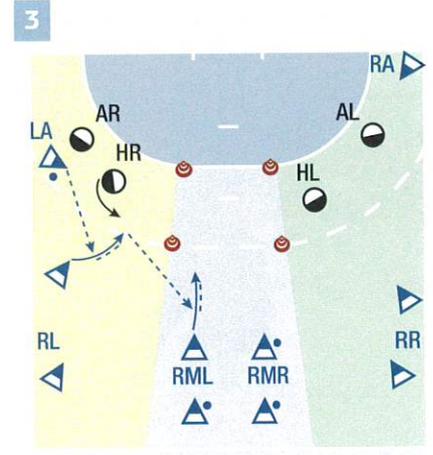
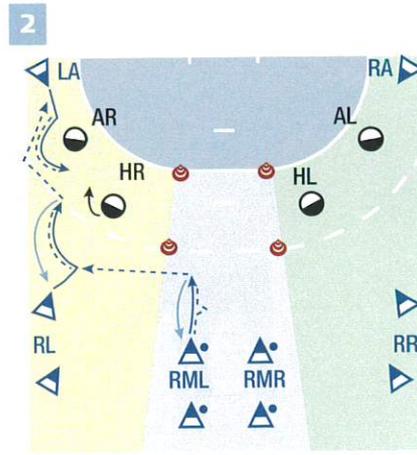
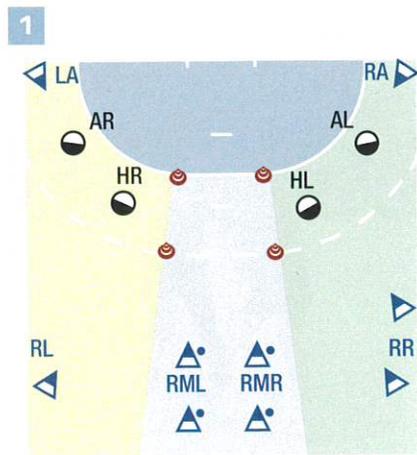
handballtraining KARTOTHEK: Wurfserien für Torwarte und Spieler.

50 Trainingskarten A6-Format, 11,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de



Übung 4: 2 gegen 2 + 1

Organisation

- > Mit Hütchen einen linken (gelbe Fläche) und einen rechten (grüne Fläche) Aktionsraum begrenzen.
- > AR und HR verteidigen im linken, AL und HL im rechten Aktionsraum.
- > Je eine Anspielerin besetzt mit Ball die RML- bzw. die RMR-Position.
- > Je eine Spielerin besetzt die LA- bzw. die RA-Position.
- > Die übrigen Spielerinnen verteilen sich gleichmäßig auf die Positionen RL und RR (Abb. 1).

Ablauf

- > Die Übung wird gleichzeitig in beiden Aktionsräumen durchgeführt. Im Folgenden wird der Ablauf nur für den linken Aktionsraum beschrieben.
- > RML prellt an und passt zu RL1.
- > RL1 stößt auf die Nahtstelle 1|2 und spielt den Ball weiter zu LA. Anschließend zieht sich RL1 in die Spielfeldtiefe zurück (Abb. 2).

- > LA läuft im Bogen an und greift die Nahtstelle 1|2 an, um HR zu binden und zu RL1 zu passen.
- > RL1 nimmt den Ball in einer torgefährlichen Bewegung an, passt weiter zu RML (Abb. 3) und stellt sich hinter den wartenden Spielerinnen auf der RL-Position an.
- > Der nächste Ablauf startet mit dem Pass von RML zu RL2.

Hinweise

- > Indem RL die Nahtstelle 1|2 angreift, zieht sie ihre Verteidigerin HR mit nach außen. In der Folge gelingt es LA, die nach dem Pass von RL die gleiche Nahtstelle attackiert, HR zu binden (Abb. 2).
- > So hat RL nach dem Rückpass von LA die Möglichkeit, HR nach innen zu überlaufen und torgefährlich in die (gedachte) Nahtstelle 2|3 zu stoßen (Abb. 3).
- > Wichtig für LA und RL: Unmittelbar nach der Ballannahme den Ball in die AIM-Position führen, um Torgefahr zu signalisieren und den Ball jederzeit – und vor allem vor dem Zugriff der Verteidigerinnen – abspielen zu können (Bildreihe 1).
- > Die Verteidigerinnen steigern nach und nach ihre Aktivität, bis sie schließlich die Pässe der Angreiferinnen mit voller Intensität zu verhindern versuchen.
- > Die Angreiferinnen sollen lernen, auch unter größtem – körperbetonten – Verteidigerdruck die Passqualität beizubehalten.

Erweiterung

- > Wie zuvor greift LA nach dem Ballerhalt von RL1 die Nahtstelle 1|2 an und spielt den Ball zu RL zurück.
- > Statt HR nach innen zu überlaufen, versucht RL1 jetzt, HR im Zweikampf (zur Wurfarmseite) zu binden und nach innen mitzuziehen.
- > Den so entstandenen offenen Raum nutzt RML, indem sie mit RL1 kreuzt (Abb. 4 und Bildreihe 2).
- > Anschließend spielt RML weiter zu LA und stellt sich dann auf RL an, während RL1 nach dem Kreuzen die RML-Position besetzt.

Hinweise

- > RL1 muss den Zweikampf zur Wurfarmseite gegen HR mit voller Intensität führen und, wenn die Möglichkeit besteht, selbst durchbrechen.
- > Dabei besteht die Gefahr, dass HR den Wurfarm von RL1 festmacht und so den Pass zu RML verhindert. Nimmt RL1 den Wurfarm in die AIM-Position und dreht den Oberkörper auf, kann sie sich dem Zugriff von HR entziehen und ist zudem jederzeit torgefährlich.
- > Gelingt es ihr so, HR aus deren ursprünglichen Abwehrposition nach innen zu ziehen, öffnet sie damit den Durchbruchraum für die entgegengesetzte RML.

Bildreihe 1: Den Ball vor dem Zugriff der Verteidigerin schützen.



Bildreihe 2: RL kreuzt mit RML.



Alle Kräfte ins Gleichgewicht!
Sensomotorisches Training für Leistungsentwicklung und Prävention

DIE KRAFT RICHTIG DOSIEREN!

philippka training Band 8: Alle Kräfte ins Gleichgewicht
Sensomotorisches Training für
Leistungsentwicklung und Prävention
64 S. • 12,80 €

0251/23005-11 • philippka.de



Übung 5: Torwart-Einwerfen

Organisation

- > Die Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RL, RML, RMR und RR. Jede Spielerin hat einen Ball.
- > Eine Torhüterin besetzt das Tor.

Ablauf

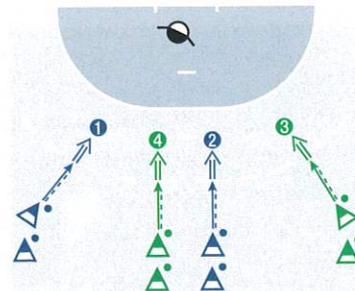
- > Das Einwerfen erfolgt nach folgendem Schema (Abb.):
 - Wurf 1 von RL in die linke Ecke; direkt anschließend Wurf 2 von RMR in die rechte Ecke
 - Im Anschluss nimmt die Torhüterin zunächst wieder die Grundposition ein.
 - Wurf 3 von RR in die rechte Ecke; direkt anschließend Wurf 4 von RML in die linke Ecke

> Die vorgegebene Wurfhöhe variiert von Durchgang zu Durchgang:

- alle Würfe hoch
- alle Würfe flach
- Wurf 1 hoch – Wurf 2 flach (ebenso 3 + 4) usw.
- Wurf 1 flach – Wurf 2 hoch (ebenso 3 + 4) usw.

> Neben dem Einwerfen der Torhüterinnen sollen die Spielerinnen folgende Technikvorgaben umsetzen:

- Richtung Tor anprellen (einmaliges Prellen).
- Aus dem Anprellen den Ball aufnehmen und umgehend von der Brust nach hinten-oben in die AIM-Position führen.
- Mit einem schnellen Wurf abschließen – entweder mit einem Schlag-



wurf mit Stemmschritt oder mit einem Schlagwurf aus dem Lauf (Bildreihe 1).

Bildreihe 1: Aus dem Anprellen per Schlagwurf aus dem Lauf abschließen.



DU BRAUCHST NEUE IDEEN?

Wir haben sie!



Einzel-DVDs

Spezifisches Athletiktraining – ht-Edition, DVD 2	9,- €
Saisonvorbereitung – ht-Edition, DVD 5	19,- €
Torwart-Trainingseinheiten – ht-Edition, DVD 6	9,- €
Trainingsbausteine für das ganze Jahr	12,- €
Defense-Pressure-Training	11,- €
Handball-Cross	12,- €
Highspeed Handball	9,- €
Ballhandling mit einem und mehreren Bällen	9,- €
Trainingsbausteine für die E-Jugend: in der Manndeckung spielen lernen	13,- €

Paketangebote

1	Trainingsbausteine für den Kinderhandball: 2 DVDs	22,- €
2	Einführung und Training einer aktiven 1:5-Abwehr – 2 DVDs	29,- €
3	Aktives Abwehrspiel – 3 DVDs	37,- €
4	Effektives Aufwärmen (E- bis B-Jugend) – 3 DVDs	35,- €

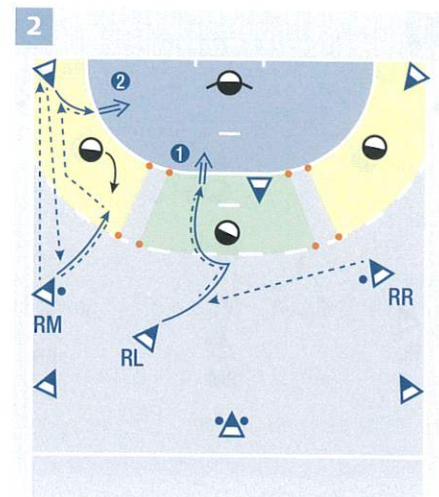
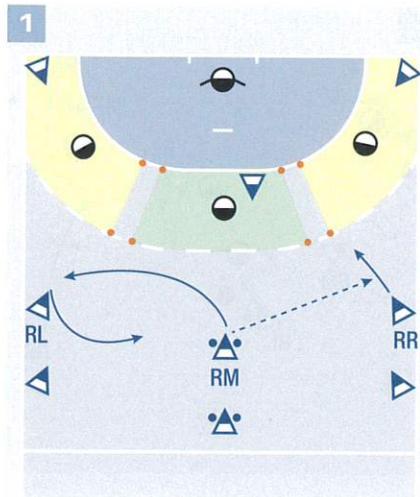
Übung 6: Wurfserie aus dem Kreuzen ohne Ball

Organisation

- > Mit Markierungsflecken einen zentralen (Abb. 1; grüne Fläche) sowie einen linken und einen rechten Aktionsraum (gelbe Flächen) begrenzen.
- > In jedem Aktionsraum agiert eine Verteidigerin.
- > Die Angriffspositionen LA, RA und KS einfach besetzen.
- > Die übrigen Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR. Die Spielerinnen auf der RM-Position haben je zwei Bälle.
- > Eine Torhüterin besetzt das Tor.

Ablauf

- > RM1 passt den ersten Ball in die Vorwärtsbewegung von RR1 und zieht sich anschließend auf die RL-Position zurück (Abb. 1).
- > RL1 kreuzt ohne Ball hinter RM1 ins Zentrum, erhält den Ball von RR1 und spielt im Anschluss gemeinsam mit KS



das 2 gegen 1 im zentralen Aktionsraums aus (Abb. 2) – mit folgenden Optionen:

- schneller Schlagwurf
- Sprungwurf (aus der Distanz)
- Zweikampf
- Anspiel zu KS

- > Anschließend spielt RM1 mit ihrem zweiten Ball Hin- und Rückpass mit LA (ohne Bewegung) und mit maximal

einem weiteren Pass das 2 gegen 1 im linken Aktionsraum aus (Bildreihe 2).

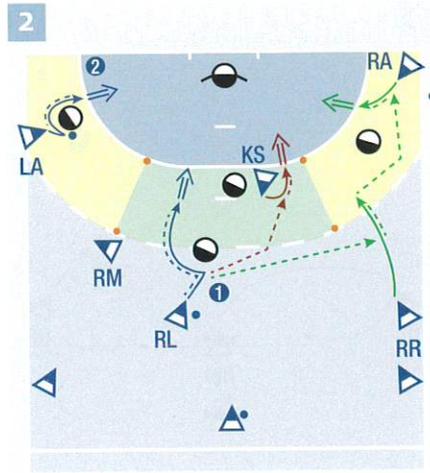
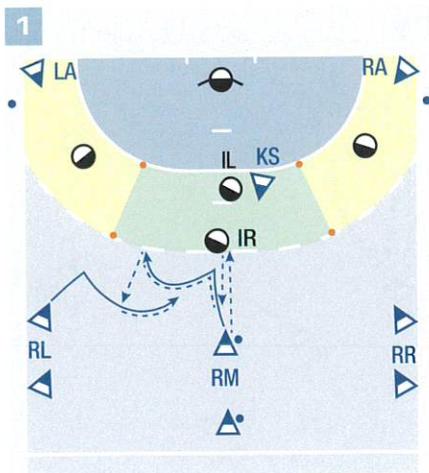
- > Der nächste Ablauf erfolgt gegengleich: RM2 passt ihren ersten Ball zu RL2 und zieht sich auf die RR-Position zurück. RR1 kreuzt ohne Ball ins Zentrum, erhält den Ball von RL2 und spielt mit KS 2 gegen 1. Danach folgt das 2 gegen 1 von RM2 und RA im rechten Aktionsraum.

Bildreihe 1: Spiel 2 gegen 1 aus dem Kreuzen ohne Ball



Bildreihe 2: 2 gegen 1 im äußeren (hier: im rechten) Aktionsraum





Übung 7: Kreuzung + individuelle Abschlüsse von Außen

Organisation

- > Mit Markierungsflecken einen zentralen (Abb. 1; grüne Fläche) sowie einen linken und einen rechten Aktionsraum (gelbe Flächen) begrenzen.
- > Im linken und im rechten Aktionsraum agiert je eine Verteidigerin. Zwei weitere Verteidigerinnen (IL und IR) besetzen den zentralen Aktionsraum.
- > Die Angriffspositionen LA, RA und KS einfach besetzen.
- > LA und RA haben jeweils einen Ball, den sie zunächst außerhalb des Spielfelds ablegen.
- > Die übrigen Spielerinnen verteilen sich auf die Rückraumpositionen. RM hat einen Ball.
- > Eine Torhüterin besetzt das Tor.

Ablauf

- > RM spielt zum Auftakt einen Hin- und Rückpass mit IR, die an die 9-Meter-Linie heraustritt und diese Position zunächst beibehält.
- > RM nimmt den Rückpass in der Vorwärtsbewegung an und führt gegen IR den Zweikampf zur Wurfarmgegensseite.
- > Gelingt der Durchbruch, schließt RM ab. Lässt sich IR im Zweikampf aus ihrer Position ziehen (nach links), kreuzt RM mit RL (Abb. 1).
- > RL hat folgende Optionen (Abb. 2):
 - Selbst werfen (blaue Lauf- und Ballwege) oder KS anspielen (roter Ballweg; jeweils zentraler Aktionsraum).

- Parallelspiel zu RR, die gemeinsam mit RA die 2-gegen-1-Situation im rechten Aktionsraum ausspielt (grüne Lauf- und Ballwege).
- > Sobald der Abschluss (im zentralen oder rechten Aktionsraum) erfolgt ist, wirft zunächst LA und anschließend RA wie folgt aufs Tor:
 - **LA-Position:** Die Verteidigerin steht (auf AR) ca. einen Meter vor der Torraumlinie und hält den Ball (von LA) links neben ihren Körper (Bild 2a).
 - LA führt mit rechts einen Täuschungsschritt zur Wurfarmseite aus, greift dabei den Ball (Bild 2b) und führt den Wurfarm unmittelbar in die AIM-Position.
 - Sie setzt den rechten Fuß per Diagonalschritt links neben die Verteidigerin und legt den Wurfarm über die Verteidigerin (Bild 2c).
 - Den folgenden Linksschritt setzt sie (optimalerweise) nach innen (hinter die Verteidigerin), um so winkervergrößernd zum Torwurf abspringen zu können. Der Wurfarm bleibt beim Sprung in der Wurfauslage (Bild 2d).
 - **RA-Position:** Die Verteidigerin steht direkt vor der Torraumlinie und hält den Ball (von RA) mit dem linken, nach oben gestreckten Arm deutlich über Kopfhöhe.
 - RA läuft dynamisch mit drei Schritten aus der Spielfeldecke an; dabei hält sie den Wurfarm bereits über Kopfhöhe (Bild 3a).
 - Während sie mit dem dritten Schritt den rechten Fuß zum Absprung auf-

setzt, greift sie den Ball. Weil die Verteidigerin den Ball entsprechend hält, muss RA ihren Arm dabei oben lassen (Bild 3b).

- Auch im Sprung behält der Wurfarm von RA die AIM-Position bei (Bild 3c), ehe sie abschließt.
- > Nach dem Abschluss von LA bzw. RA tauschen Werferin und Verteidigerin jeweils Position und Aufgabe.
- > Der nächste Durchgang wird gegengleich ausgeführt: RM spielt Hin- und Rückpass mit IL, geht 1 gegen 1, kreuzt ggf. mit RR, die (im zentralen Aktionsraum) selbst wirft oder KS freispielt oder zu RL weiterspielt (2 gegen 1 im linken Aktionsraum).

Hinweise (zentraler Sektor)

- > Für RM gelten folgende Korrekturpunkte:
 - Den Wurfarm bei der Annahme des Rückpasses von IR (bzw. IL) unmittelbar in die AIM-Position führen, um Torgefährlichkeit auszustrahlen.
 - Kreuzt RM in der Folge mit RL (bzw. RR), sollte der Ball in der verteidigerfernen Hand – und so der Oberkörper zwischen Ball und Verteidigerin – sein, um Zugriff und Festmachen durch die Verteidigerin vermeiden zu können. Kreuzt z. B. RM (als Rechtshänderin) mit RL, muss sie dazu den Ball aus der AIM-Position mit dem Wurfarm in die linke Hand übergeben (Bilder 1a und 1b).
- > RL und RR laufen beim Kreuzen aus einem tiefen Boden steil auf den zentralen Sektor zu, um sich verschiedene Handlungsoptionen (schneller Schlag- bzw. Sprungwurf; Zweikampf zur Wurfarm- bzw. Wurfarmgegensseite; Kreisenspiel) offenzuhalten. Dazu sollten sie unmittelbar nach der Ballannahme die AIM-Position einnehmen.

Bildreihe 1: Beim Kreuzen mit RL den Ball in die verteidigerferne Hand nehmen.



Bildreihe 2: Ablauf für Linksaußen



Bildreihe 3: Ablauf für Rechtsaußen





Von Olaf Grintz

Die Konzentration fordern – und steigern

Trainingsformen mit dem Schwerpunkt Konzentrationsfähigkeit

Es ist eine Krux mit der auch in unserer Sportart so wichtigen Fähigkeit, sich auf den Punkt zu konzentrieren: Dann, wenn man diese Qualität am dringendsten benötigt, ist sie am schwierigsten abzurufen – in der Crunchtime! Kurz vor Ende eines Spiels, wenn jede gelungene Aktion – aber auch jeder Fehler! – über Sieg oder Niederlage entscheidet, genau dann ist es umso schwieriger, hochkonzentriert zu bleiben. Nicht nur, dass Druck und Stress ebendies erschweren, die körperliche

Erschöpfung tut ein Übriges. Umso wichtiger, die Konzentrationsleistung schon im Training gezielt zu beanspruchen und dadurch zu steigern.

Wie das geht, zeigt Olaf Grintz in seinem Beitrag. Darin greift er seine für unsere Schwesterzeitschrift *handballtraining JUNIOR* entwickelte Idee auf, bekannte Trainingsformen um kognitive Zusatzaufgaben zu erweitern. Und schraubt die Anforderungen auf ein Niveau, das auch ältere Jugendliche und Erwachsene zu fordern vermag.

Übung 1: 5er-Ball mit „Wortfindung“

Organisation

- > Zwei Teams bilden (Blau, Schwarz).
- > Gespielt wird (bei 6 gegen 6 oder 7 gegen 7) in einer Spielfeldhälfte (bei kleineren Mannschaften – 4 gegen 4, 3 gegen 3 – ein entsprechendes Spielfeld begrenzen).

Ablauf

- > Rückpässe bzw. Doppelpässe, Tippen und Prellen sind nicht erlaubt.
- > Ziel ist es, den Ball 5-mal in den eigenen Reihen zu passen (die Angreifer zählen die Pässe laut mit). Gelingt dies, erhält das erfolgreiche Team einen Punkt. Die Verteidiger spielen in Manndeckung (s. Hinweise).
- > Zu einem beliebigen Zeitpunkt unterbricht der Trainer das Spiel per Pfiff. Jetzt muss der Ballhalter – oder dessen Verteidiger! – ein Wort nennen, dessen Buchstabenzahl der Zahl des zuletzt gespielten Passes entspricht (Beispiel: 5. Pass – Pfiff – Wort mit 5

Buchstaben, z. B. „Block“). Wer schneller antwortet, erhält den Ball.

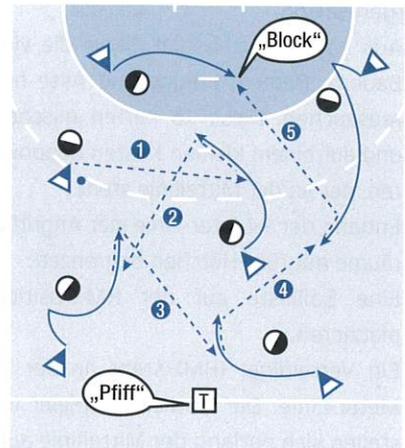
- > Die erfolgreich genannten Wörter dürfen nicht wiederholt werden. Sagt ein Spieler also „Block“, darf dieses Wort im weiteren Spielverlauf nicht noch einmal verwendet werden.

Hinweise

- > Die Abwehrspieler verteidigen in Manndeckung. Sie sollen versuchen, möglichst ohne Foulspiel und Körperkontakt den Ball zu erobern.
- > Ziel des Aufwärmens ist es, die Spieler mental und motorisch für die Folgebelastungen (Wahrnehmung und Konzentration) zu mobilisieren.

Variationen

- > Den Spielern wird eine Kategorie vorgegeben, aus der sie Wörter benennen (z. B. „Schule“, „Auto“ oder „Wald“).
- > Statt ein Wort zu nennen, lösen die Spieler eine Rechenaufgabe :
 - Die Passanzahl mit sich selbst mal-



nehmen (Beispiel: 3. Pass – Pfiff – Lösung: „9“).

- Der Trainer pfeift nicht, sondern ruft eine Zahl; diese Zahl muss mit der Anzahl der bisher gespielten Pässe malgenommen (oder zu dieser addiert) werden (Beispiel: 5. Pass – Trainer ruft „7“ – Lösung: „35“ oder Lösung: „12“).

Übung 2: Torwurf nach Voraufgabe

Organisation

- > Drei Bänke zentral auf Höhe der 9-Meter-Linie aufstellen; der Abstand zwischen den Bänken beträgt ca. drei Meter.
- > Die Spieler gehen zu zweit zusammen (Blau, Rot); jeder Spieler hat einen Ball.
- > Die beiden ersten Spieler positionieren sich mittig zwischen den drei Bänken.
- > Den Bankenden und der jeweiligen Bankmitte Zahlen von eins bis sechs im Uhrzeigersinn zuweisen (Abb. 1).

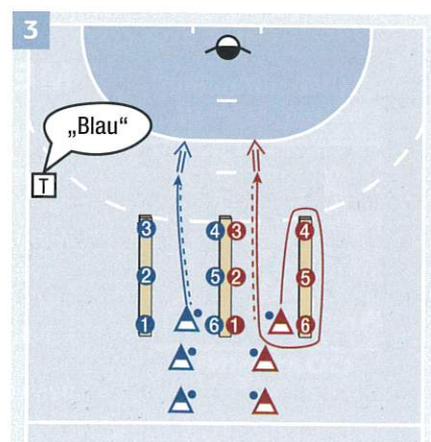
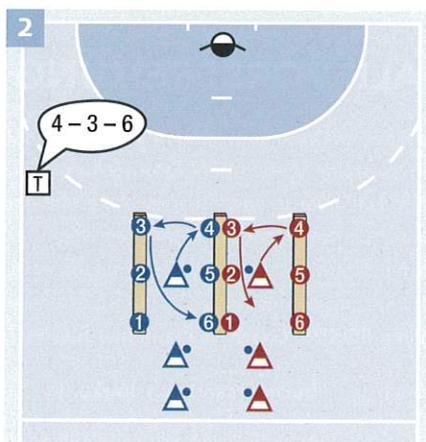
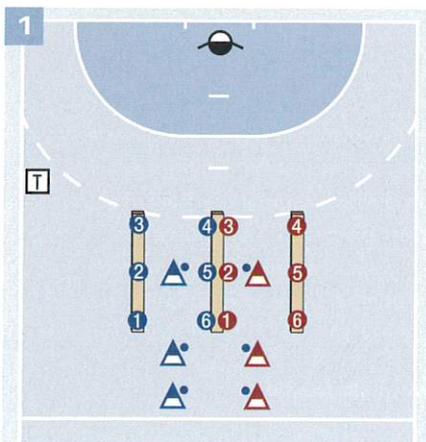
Ablauf

- > Der Trainer ruft nacheinander drei (4) Zahlen, z. B. „4 – 3 – 6“ (Abb. 2).
- > Jetzt müssen beide Spieler die entsprechenden Zahlen in der vorgegebenen Reihenfolge anlaufen; dabei halten sie ihre Bälle in den Händen.
- > Beide Spieler versuchen, schneller zu sein als der andere – natürlich ohne einen Fehler zu machen.
- > Der Trainer ruft, wer gewonnen hat – z. B. „Blau“ (Abb. 3). Daraufhin prellt Blau Richtung Tor und schießt ab.

- > Der „Verlierer“ Rot umläuft einmal die rechte äußere Bank (am vorderen Ende beginnen!), prellt in Richtung Tor und schießt ab.

Variation

- > Der Trainer ruft nicht die einzelnen Zahlen, sondern die entsprechende Hunderter-(Tausender-)Zahl (z. B. „4 – 3 – 6“ = „Vierhundertsechunddreißig“).



Übung 3: Bube, Dame, König, Ass

Organisation

- > Aus einem Kartenspiel (Skat) die vier Bauern, Damen, Könige und Asses herausuchen. Diese 16 Karten mischen und auf einem kleinen Kasten deponieren, der an der Mittellinie steht.
- > Entlang der 9-Meter-Linie vier Angriffsräume mit fünf Hütchen begrenzen.
- > Eine Ballkiste auf der RM-Position platzieren.
- > Ein Verteidiger (HM) steht an der 7-Meter-Linie. Die restlichen Spieler (A) stellen sich entlang der Mittellinie auf.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.

Ablauf

- > Den unterschiedlichen Karten bestimmte Angriffsräume für den Torabschluss zuweisen (Abb. 1):
 - Bube = Abschluss über RL (rot)
 - Dame = Abschluss über RR (blau)
 - König = Abschluss über RMR (gelb)
 - Ass = Abschluss über RML (grün)

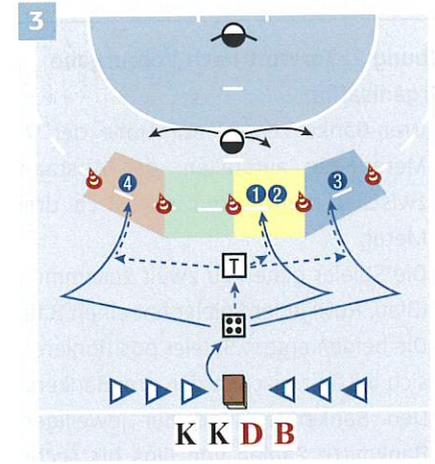
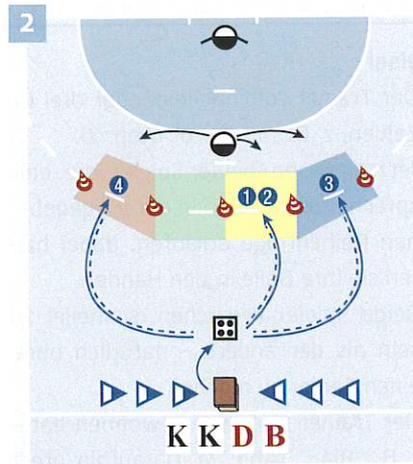
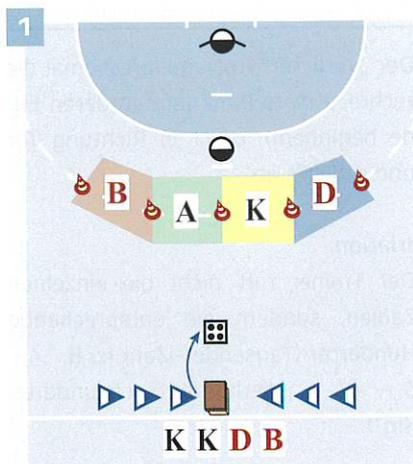
- > A1 nimmt die ersten vier Karten vom Stapel und merkt sich die Reihenfolge, in der er sie nebeneinander auf den Kasten legt (z. B. König – König – Dame – Bube).
- > Jetzt schließt er nacheinander per Sprungwurf in den vier vorgegebenen Aktionsräumen ab (gelb – gelb – blau – rot). Dabei startet er jeweils mit einem Ball aus der Ballkiste, prellt bis an die 9-Meter-Linie und wirft aufs Tor.
- > HM versucht, die Torabschlüsse zu blocken.
- > A2 kontrolliert anhand der aufgedeckten Karten, ob A1 in der richtigen Reihenfolge in den entsprechenden Angriffsräumen aufs Tor wirft.
- > Nachdem A1 seine Wurfserie abgeschlossen hat, mischt A2 die vier aufgedeckten Karten wieder in den Stapel. Anschließend nimmt A2 vier neue Karten auf, merkt sich die Reihenfolge, legt die Karten auf den Kasten und absolviert den Ablauf.

Erweiterung

- > Der Trainer positioniert sich als Anspieler auf der RM-Position (Abb. 3).
- > Der Spieler nimmt den Ball aus der Kiste, passt zum Trainer auf der RM-Position und führt eine Lauftäuschung durch (Anlaufpunkte ggf. markieren). Nach dem Richtungswechsel erhält er den Rückpass vom Trainer in die Vorwärtsbewegung und schließt ohne zu prellen per Sprungwurf ab.
- > Nach dem ersten Wurf läuft der Spieler zurück zur Ballkiste, nimmt den zweiten Ball auf und passt ihn zum Trainer usw.

Hinweis

- > HM muss die Anlaufbewegungen erkennen und „lesen“, um sich schnellstmöglich in Blockposition zu bringen. Dabei versucht HM, auf der Wurfarmseite des Angreifers zum Block zu kommen.



MENTALE VORBEREITUNG ...

... bringt Stabilität im Wettkampf! Der allgemeinen Team- und Persönlichkeitsentwicklung sowie der gezielten mentalen Vorbereitung größte Aufmerksamkeit zu widmen ist ein wichtiger Aspekt des Coachings! Das ebenso anspruchsvolle wie umfassende Anforderungsprofil des Trainers setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen. Dieser Leitfaden bietet Trainer-Anfängern genauso wie 'alten Hasen' aus dem unteren, mittleren und höheren Leistungsbereich Tipps zu verschiedensten Aspekten der Mannschaftsbetreuung.

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

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

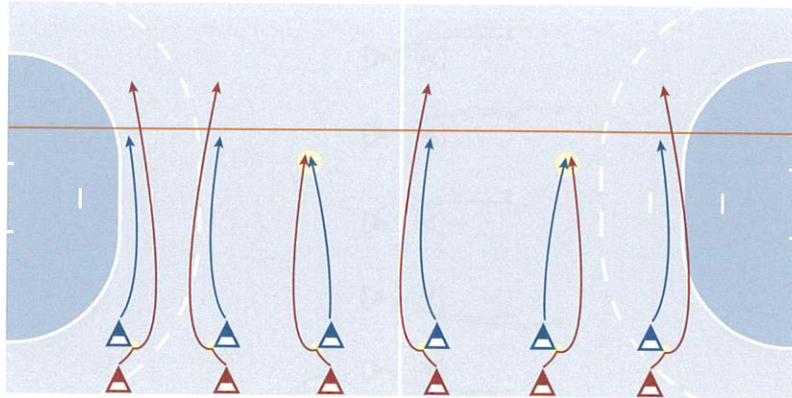
www.philippka.de

Übung 4: Sprintduell 1 gegen 1 –

Start nach Schulterberührung

Organisation

- > Die Spieler gehen paarweise zusammen (Rot, Blau) und stellen sich hintereinander auf: Blau (= Fänger) positioniert sich zwei Meter vor der Seitenauslinie, Rot (= Läufer) stellt sich auf die Seitenauslinie (Abb. 1). Beide Spieler blicken Richtung gegenüberliegende Seitenauslinie.
- > Im Abstand von ca. zwölf (max. 15) Metern eine Ziellinie markieren (ggf. eine Hallenlinie nutzen).



Ablauf

- > Der Trainer gibt per Ansage („Achtung!“) den Durchgang frei.
- > Jetzt berührt Rot – innerhalb der nächsten 15 Sekunden – Blau an der linken oder rechten Schulter und sprintet auf der Seite der berührten Schulter vorbei.

- > Blau verfolgt Rot umgehend und versucht, diesen zu fangen, bevor Rot die Ziellinie überläuft.
- > Anschließend laufen die Spieler locker zurück und wechseln die Aufgaben.

Variationen

- > Die Startpositionen variieren:
 - Ein Spieler begibt sich in den einbeinigen Kniestand. Der andere setzt sich auf den Boden (Bildreihe 1).
 - Beide Spieler begeben sich in den einbeinigen Kniestand (Bildreihe 2)
- > Der Läufer kann – unabhängig davon, welche Schulter er berührt – an beiden Seiten des Fängers vorbeilaufen.

Hinweis

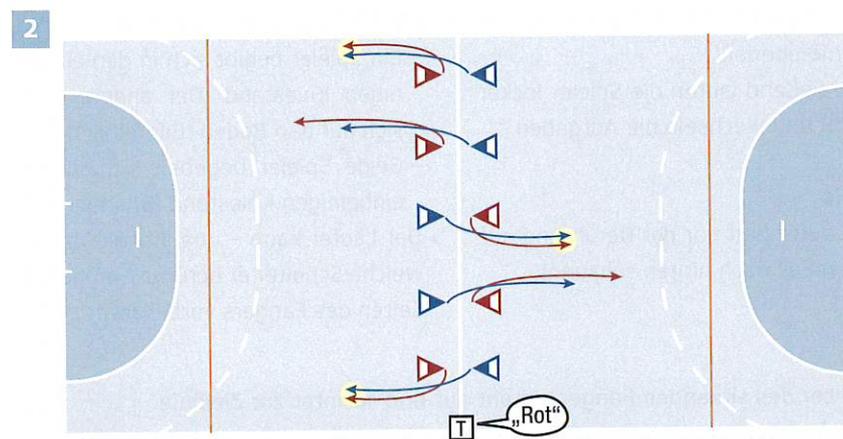
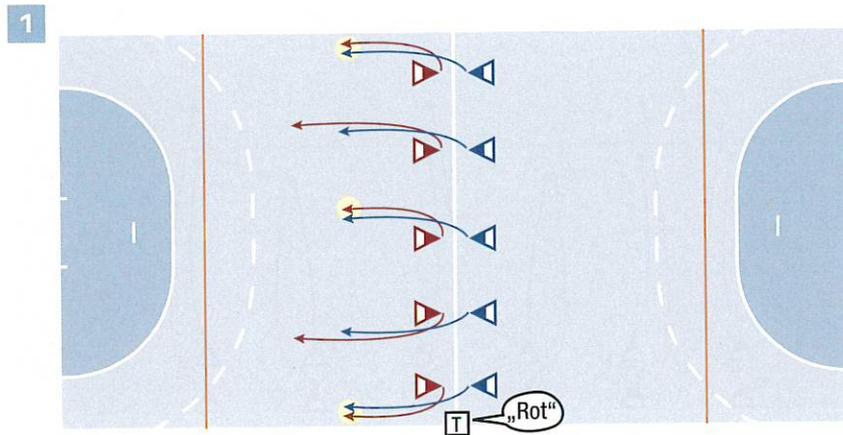
- > Der Läufer darf vor der Berührung auf keinen Fall nach hinten schauen!

Bildreihe 1: Der Läufer berührt die rechte Schulter des sitzenden Fängers, steht auf und sprintet zur Ziellinie.



Bildreihe 2: Fänger und Läufer starten beide aus dem einbeinigen Kniestand.





Ablauf

- > Der Trainer fordert alle Spieler auf, still zu sein.
- > Innerhalb der nächsten fünf Sekunden ruft der Trainer z. B. „Rot“. Jetzt sprinten alle roten Spieler nach einer 180-Grad-Drehung zur hinter ihnen gelegenen Ziellinie (vgl. Bild 1b und c). Die blauen Spieler verfolgen sie und versuchen, ihren jeweiligen Partner zu fangen.
- > Ruft der Trainer „Blau“, erfolgt der Ablauf gegengleich.

Variationen

- > Der Trainer lässt einige Paare die Positionen tauschen, sodass nicht mehr alle roten und alle blauen Spieler auf der gleichen Seite stehen. Bei der anschließenden Verfolgung laufen die Paare so in unterschiedliche Richtungen, was die erforderliche schnelle Orientierung erschwert (Abb. 2).
- > Den Spielern neben der Farbe zusätzlich
 - Gegenstände (z. B. Rot = Blut, Rose oder Ferrari; Blau = Jeans, Schlumpf oder Parkscheibe) oder
 - Zahlen zuordnen (Blau = gerade Zahlen; Rot = ungerade Zahlen).

Übung 5: Sprintduell 1 gegen 1 – Start nach Zuruf

Organisation

> Die Spieler gehen paarweise zusammen (Rot, Blau) und stellen sich – jeweils einander gegenüber – entlang der Mittellinie auf – Rot links, Blau rechts der Mittellinie. Die Spieler blicken zueinander (Abb. 1).

- > Der Abstand zwischen den Spielern beträgt ca. zwei Meter.
- > Vor beiden Toren jeweils auf Höhe der 7-Meter-Linie eine Ziellinie markieren (oder eine entsprechende Hallenlinie nutzen, z. B. die Grundlinie des Basketballfelds).
- > Der Trainer positioniert sich auf Höhe der Mittellinie.

Bildreihe 1: Auf Signal des Trainers starten beide Gruppen Richtung rechter Ziellinie. Die Jäger (Leibchen) schaffen es ...

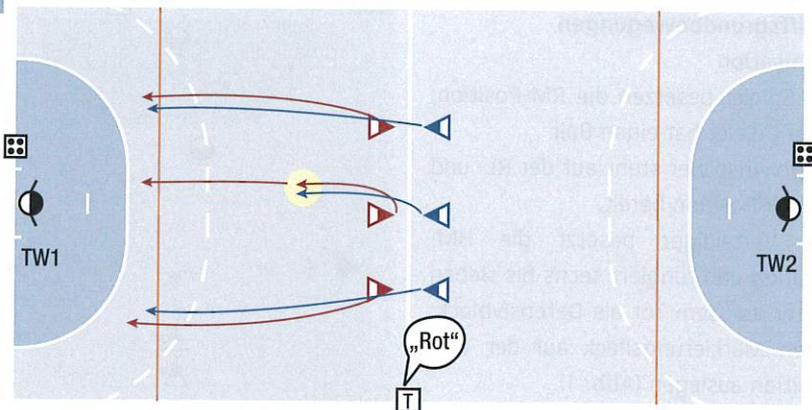


Erweiterung 1:

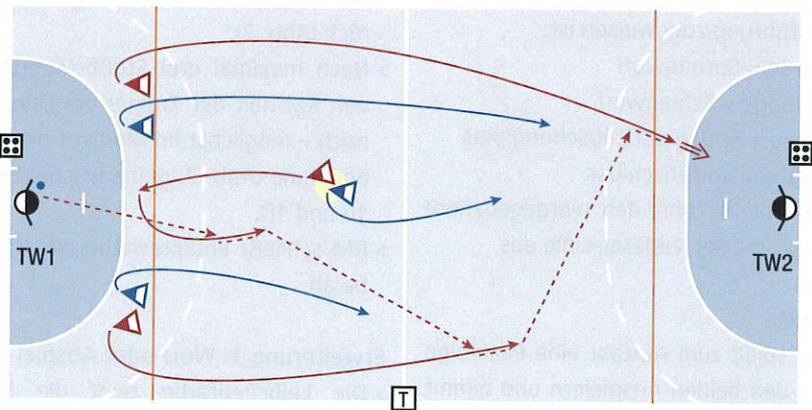
Erst Sprintduell, dann 3 gegen 3

- > 3er-Gruppen bilden; die Spieler stellen sich mit zwei Metern Abstand zueinander frontal gegenüber an der Mittellinie auf (Abb. 3; Bild 1a).
- > TW1 besetzt das linke, TW2 das rechte Tor. Neben den Toren jeweils eine Ballkiste platzieren.
- > Nach dem Sprintduell (hier: Blau fängt Rot) folgt ein Gegenstoß 3 gegen 3 mit umgekehrten Rollen (Rot im Angriff, Blau in der Abwehr).
- > TW2 bringt mit dem Pass zu einem Spieler von Rot den Ball ins Spiel (Bild 1d) und Rot schließt auf das rechte Tor gegen TW2 ab (Abb. 4).
- > Wann sich die Spieler von Blau zur Gegenstoßabwehr zurückziehen können, hängt vom Ausgang des Sprintduells ab:
 - Fänger (Blau), die den Läufer (Rot) gefangen haben (Abb. 3 und 4, gelbe Fläche), nehmen sofort die Abwehrposition ein.
 - Fänger, die den Läufer nicht gefangen haben, müssen erst die Ziellinie überlaufen, ehe sie den Gegenstoß verteidigen dürfen.

3



4



Erweiterung 3: Joker-Duell

- > Der Trainer legt vor dem Sprintduell ein Jäger-Läufer-Pärchen als „Joker-Duell“ fest.
- > Der Verlierer dieses Duells darf beim anschließenden Gegenstoß nicht mitwirken, sodass entweder die Angreifer oder die Verteidiger in Unterzahl agieren müssen.

Hinweis

- > Aufgrund der hohen läuferischen Belastung bietet es sich an, mehrere 3er-Gruppen (z. B. vier 3er-Gruppen) zu bilden, die nach einigen Durchgängen rotieren.

... nicht, einen Läufer zu fangen. Der Torwart bringt den Ball ins Spiel und die Jäger ziehen sich zurück.



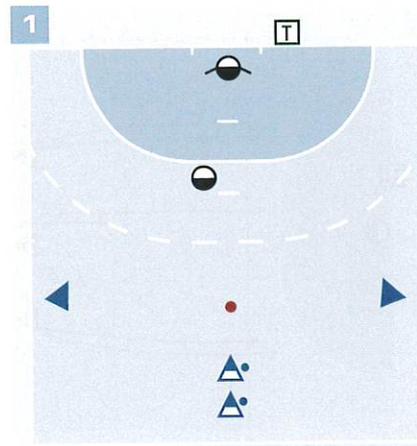
Übung 6: Aufmerksamkeit und Angriffsgrundbewegungen

Organisation

- > Die Spieler besetzen die RM-Position; jeder Spieler hat einen Ball.
- > Je ein Anspieler steht auf der RL- und der RR-Position bereit.
- > Ein Verteidiger besetzt die HM-Position und fungiert sechs bis sieben Meter vor dem Tor als Defensivblock; einen Markierungsfleck auf der VM-Position auslegen (Abb. 1).
- > Der Trainer (oder TW2) steht neben dem Tor und hat drei farbige Leibchen (o. Ä.), denen je eine bestimmte Wurf- ausführung zugewiesen ist:
 - grün = Sprungwurf
 - orange = Schlagwurf
 - blau = Schlagwurftäuschung plus Sprungwurfabschluss
- > Der Spieler führt den (vorgegebenen) Wurf von der 9-Meter-Linie aus.

Ablauf

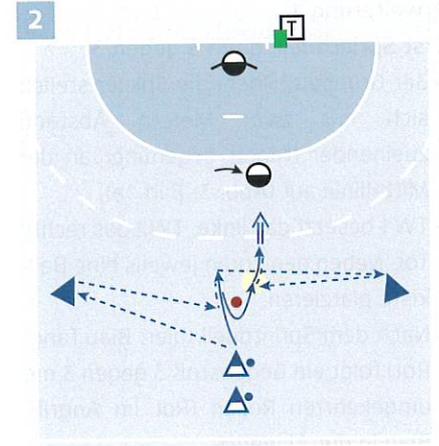
- > RM spielt zum Auftakt eine Passfolge mit den beiden Anspielern und nimmt deren Rückpässe in der Vorwärtsbewegung an (Abb. 2; Bildreihe 1).



- > Dabei zieht er sich vor jeder Ballannahme hinter den Markierungsfleck zurück (Abb. 2).
- > Nach maximal drei Stoßbewegungen von RM hält der Trainer ein Leibchen hoch – möglichst im Moment der Ballannahme (Abb. 2, gelbe Fläche; Bilder 1e und 1f).
- > RM schließt entsprechend der Vorgabe ab.

Erweiterung 1: Wurf oder Abspiel

- > Die Leibchenfarbe zeigt die finale Handlung von RM an:
 - blau = Schlagwurf von RM



- orange = in Passrichtung zu RL bzw. RR weiterspielen; Abschluss RL/RR
- grün = Rückpass (gegen die Passrichtung) zu RL bzw. RR; Abschluss RL/RR (Abb. 3)

Erweiterung 2: Spiel in die Breite

- > Neue Vorgaben:
 - orange = RM kreuzt nach der Ballannahme (z. B. von RL) mit der anderen Rückraumposition (RR; Abb. 4; Bildreihe 1).
 - grün = parallel weiterspielen und Abschluss RL bzw. RR
 - blau = Schlagwurf von RM

Bildreihe 1: RM leitet prellenderweise die Kreuzbewegung für RR ein.



Erweiterung 3: Wurf oder KS-Anspiel

> Zwei zusätzliche Angreifer besetzen die Positionen KL und KR (Abb. 5).

> Neue Vorgaben:

- grün = Schlagwurf Täuschung und Anspiel zu KL
- orange = Schlagwurf Täuschung und Anspiel zu KR
- blau = Schlagwurf von RM

Erweiterung 4: Sprungwurfpass

> Zwei zusätzliche Angreifer besetzen die Positionen LA und RA (Abb. 6).

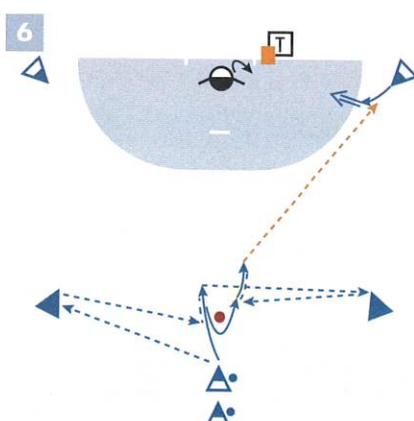
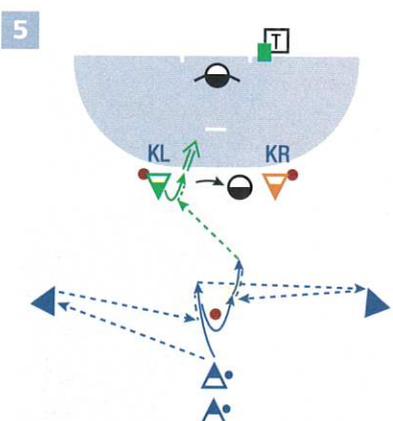
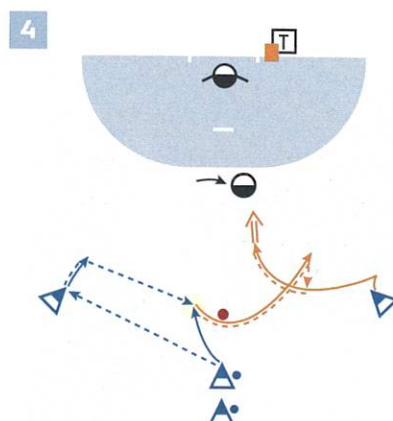
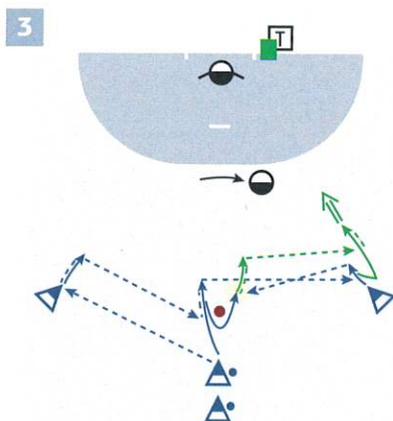
> RM spielt nur noch Sprungwurfpässe.

> Vorgabe durch Leibchenfarbe:

- grün = RM mit Sprungwurfpass zu LA
- orange = RM mit Sprungwurfpass zu RA (Abb. 6)
- blau = Torwurf von RM

Hinweis

> Der Fokus der Übung liegt nicht nur auf den Angreifern. Der Torhüter muss den Passstationen konzentriert folgen und ist mit Abschlüssen von verschiedenen Positionen konfrontiert.



„Nimm es nicht



persönlich“

Kai Wandschneider über
Schiedsrichter und Trainer

Interview: Arnulf Beckmann



Dass Trainer und Schiedsrichter nicht immer einer Meinung sind, liegt auf der Hand: Sie haben als Spielbeteiligte ganz unterschiedliche Rollen und nehmen das Geschehen auf dem Feld aus (nicht nur räumlich) völlig verschiedenen Perspektiven wahr. Stress, Hektik und Emotionen tragen ein Übriges zu einer konflikträchtigen Gemengelage bei. Kai Wandschneider verrät im Gespräch mit *handballtraining*, was er – für sich selbst und seine Spieler – im Umgang mit den Referees für wichtig und richtig hält.

ht: Herr Wandschneider, haben Schiedsrichter Einfluss auf das Coaching Ihrer Mannschaft?

Wandschneider: Wie meinen Sie das?

ht: Zum Beispiel, wenn die Ansetzungen bekannt gegeben werden und Sie ein paar Besonderheiten des Ihnen zugeteilten Referee-Paares kennen.

Wandschneider: Definitiv hat das Einfluss auf meine Arbeit als Coach. Das gilt tatsächlich nicht für alle meine Kollegen, denn es gibt Trainer, die sich davon nicht mehr beeinflussen lassen wollen. Aber ich schaue sehr wohl danach, welche Ansetzungen vom DHB vorgenommen wurden. Wir haben ja gerade in den vergangenen Jahren durch das unerwartete, weil krankheitsbedingte Ausscheiden von Lars Geipel und Sebastian Helbig oder auch von Peter Behrens und Mark Fasthoff eine hohe Fluktuation und viele junge, bundesliga-unerfahrene Schiedsrichterpaare in der Liga. Das beobachte ich natürlich. Und auf der Basis von gemeinsamen Erfahrungen mit diesen Gespannen bespreche ich mich mit meiner Mannschaft und rate – je nach Ansetzung – zu einem entsprechenden Verhalten.

ht: Zum Beispiel?

Wandschneider: Na, wenn ich weiß, dass die Unparteiischen recht harsch auf Kritik reagieren, dann mahne ich zur Zurückhaltung und einem entsprechend defensiven Umgang mit Protest und dazu, sehr selbstdiszipliniert zu bleiben, auch wenn man mit den getroffenen Entscheidungen nicht immer einverstanden ist.

ht: Ist das auch Teil Ihrer Abschlussbesprechungen?

Wandschneider: Selbstverständlich, aber natürlich nur sehr selten. Ich kommuniziere das in der letzten taktischen Zusammenkunft in der Videobeobachtung vor dem Spiel. Es muss in diesen Fällen für meine Spieler ganz klar sein, sich mit entsprechender Selbstdisziplin zusammenzureißen, weil dieses Paar überempfindlich auch bei zartesten Ansätzen von Kritik reagiert. Die mögen das überhaupt nicht.

Foto: IMAGO/Jan Huebner

ht: Also Mund halten und weiterspielen?

Wandschneider: Klar. Es gibt aber auch die Fälle, dass Schiedsrichter zu uns kommen, die uns noch nie gepfiffen haben. Über die weiß man naturgemäß eben wenig. Insofern bereite ich mich von meinem Selbstmanagement her besonders gut darauf vor, wenn ich weiß, dass da Referees pfeifen, die noch nicht über viel Erfahrung verfügen. Ich möchte schließlich auf alles vorbereitet sein. Es hilft doch weder den Schiedsrichtern noch mir, wenn ich permanent Kritik übe. Außerdem laufe ich Gefahr, dass die dann zu machen. Wie würden Sie denn reagieren, wenn ich Sie ohne Unterlass anblaffen würde? Dann machen auch Sie zu. Und all das kommuniziere ich auch an meine Spieler. Um Ihre Frage einfach zu beantworten: Ja, es gibt eine spezielle Vorbereitung auf die Schieris. Unser Selbstverständnis ist, dass wir Dinge rasch akzeptieren, die wir nicht mehr rückgängig machen können. Alles andere – so etwas wie Ausrasten beispielsweise – ist ein Zeichen von Schwäche. Damit bringst du zudem die gesamte Mannschaft aus dem Gleichgewicht.

ht: Klingt einfach. Dann haben Sie einen entsprechenden Verhaltenskodex?

Wandschneider: Permanentes lamentieren hat in der Konsequenz eine empfindliche Geldstrafe. Erst recht, wenn der Spieler wegen Meckern eine Zwei-Minuten-Strafe kassiert. Er schädigt damit die Mannschaft und verletzt unseren Kodex. Wir wollen das nicht. Es kann passieren, weil es menschlich ist, zieht aber sofort eine mannschaftsinterne Sanktion nach sich.

ht: Lernen die Spieler daraus?

Wandschneider: Viele Spieler sind sehr sparsam (lacht). In der Woche darauf wird ihm im Training seitens der Kollegen und auch seitens des Trainerstabes die entsprechende Rückmeldung gegeben, weil sein regressives Verhalten dem Trotzalter

eines Dreijährigen entspricht. Jeder muss wissen, dass nichts wichtiger ist als die Mannschaft. Und wenn ich dem Team schaden kann, muss ich mich entsprechend zurückhalten. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob die Entscheidung korrekt war oder nicht.

Ich muss aber auch mal eine Lanze für meine Spieler brechen. In 33 Jahren Trainerdasein, davon mehr als 20 in der Bundesliga, waren das absolute Ausnahmefälle, wenn ein Spieler, der eine Zwei-Minuten-Strafe kassiert hat, zudem noch weitere zwei Minuten bekam, weil er gemeckert hatte.

„Ich habe den Grundsatz, es meinen Spielern im Training so schwer wie möglich zu machen, damit sie es im Spiel dann leichter haben.“

ht: Das Kollektiv ist dann auch das Korrektiv.

Wandschneider: Guter Satz, den muss ich mir merken. Ich muss in diesen Fällen gar nicht viel machen, weil die Spieler sich untereinander disziplinieren. Die Geldstrafe ist da allerdings nur das letzte Mittel. Weit wichtiger ist es, ein entsprechendes Selbstverständnis zu entwickeln.

ht: Gibt es auch Unbelehrbare?

Wandschneider: Ich habe immer mal wieder Spieler, die, wenn sie auf der Bank sitzen, ständig aufspringen oder herumtoben und laut rufen. Da ist dann auch während des Spiels schon mal ein Vier-Augen-Gespräch erforderlich, um ihm zu sagen, dass er sich, bitteschön, besser im Griff haben solle.

ht: Kann man Stressresistenz trainieren?

Wandschneider: Ja, und das machen wir auch. Gemeinsam mit meinem Co-Trainer Jasmin Camdzic spreche ich ab, dass



Foto: IMAGO/HMB-Media

Nicht nur Augen für das Spielgeschehen: Kai Wandschneider beruhigt seine Spieler auf der Bank.

Gibt beim Training die Pfeife aus der Hand: Kai Wandschneider als stiller Beobachter des Abschlussspiels



Foto: IMAGO/Jan Huebner

wir im Training ganz bewusst eine Mannschaft mit falschen Entscheidungen benachteiligen. Und das nach Möglichkeit nicht offensichtlich, sondern ganz subtil, in dem wir 50:50-Entscheidungen konsequent gegen eine der beiden Mannschaften pfeifen. Und dann schauen wir, wie sie damit umgehen. Ich habe den Grundsatz, es meinen Spielern im Training so schwer wie möglich zu machen, damit sie es im Spiel dann leichter haben.

ht: Versuchen Sie, bei Ihren Spielern Verständnis für den nicht immer leichten Job eines Referees zu wecken?

Wandschneider: Auch das. Gerade Spielern, die in der Vergangenheit immer wieder wegen Meckern oder ungebührlichem Verhalten aufgefallen waren, drücke ich im Training auch schon mal die Pfeife in die Hand und bitte sie, nun als Schiedsrichter zu fungieren. Es ist eine prägende Erfahrung, selbst einmal eine falsche Entscheidung zu treffen und dann von den eigenen Mitspielern dafür angemault zu werden.

ht: Sind Sie für Ihr Verhalten auch schon sanktioniert worden?

Wandschneider: Sicher, ich habe eine Zwei-Minuten-Strafe wegen Reklamierens kassiert. Das ist aber die absolute Ausnahme. Und bevor Sie fragen: Natürlich zahle auch ich dann eine Geldstrafe.

ht: Und was ist, wenn der eine falsche Pfiff das Spiel zu Ihren Ungunsten entscheidet?

Wandschneider: Ich versuche dennoch, ruhig zu bleiben. Ich weiß, dass sie ihre Entscheidung nicht zurücknehmen werden, also muss ich rasch bereit sein, damit zu leben. Aber natürlich fülle ich den Schiedsrichterbogen nach dem Match sehr sorgfältig aus. Und tatsächlich bekommt man immer auch eine Rückmeldung, die zudem sehr fair ist. Ich habe es sogar schon erlebt, dass mich ein Schiedsrichter nach dem Match anrief, um sich bei mir für einen schlechten Pfiff zu entschuldigen.

Das fand ich super. Das teile ich auch meiner Mannschaft mit. Ist halt schon wichtig, das Gefühl zu haben, ernst genommen zu werden.

ht: Räumen Sie Ihren Spielern bei krassesten Fehlentscheidungen keinen Raum ein, um Dampf abzulassen?

Wandschneider: Es darf auf keinen Fall gegen die Unparteiischen gehen. Wenn ich spüre, jemand kann und will sich nicht beruhigen, dann hole ich ihn sofort aus dem Spiel. Er kann ohnehin in der Situation nichts mehr zum Spiel beitragen, weil er gedanklich ganz woanders ist. Wir alle müssen lernen, im Moment zu bleiben und nicht darüber nachzudenken, was gerade passiert ist und was noch passieren kann. Das nennt man Flow. In einigen Spielen ist das großartig, da scheint alles ein einziges Gelingen zu sein. Aber wenn du wütend und zornig wirst, hast du diesen Weg verlassen. Dann gebe ich denen eine Denkpause.

„Wer im Spiel mit den Schiedsrichtern meckert, bekommt im Training die Pfeife in die Hand gedrückt.“

ht: Reden Sie dann mit Ihrem Spieler?

Wandschneider: Wenn ich die Zeit dazu habe, mache ich das. In aller Regel aber kümmert sich mein Co-Trainer darum, der definitiv in diesen Momenten mehr Zeit hat. Kommt das bei einem Spieler öfter vor, kann es sein, dass ich ihn komplett ignoriere. Schließlich haben wir all diese Dinge immer und immer wieder besprochen. Das ist dann eine Eiseskälte, die ich über Mimik und Gestik transportiere. Ich signalisiere ihm, dass er es mir aktuell nicht wert ist, mich mit ihm auseinanderzusetzen. Er muss massiv spüren, dass er etwas falsch gemacht hat.

ht: Die Höchststrafe also.

Wandschneider: Ja, denn wenn ich auch noch ausraste, gerate ich auch aus dem inneren Gleichgewicht. Das darf nicht passieren.

ht: Wenn ein Spieler seine Zwei-Minuten-Strafe abbrummt, habe Sie doch Gelegenheit, in spieltaktischer Hinsicht auf ihn einzuwirken, oder?

Wandschneider: Das ist manchmal sogar gut, weil er sich in der Zeit sammeln und ich ihm hochkonzentriert ein paar Anweisungen in taktischer oder auch in individueller Hinsicht mit auf den Weg geben kann. Man kann diese Zeit positiv nutzen.

„Eine Zwei-Minuten-Strafe kann man positiv nutzen.“

ht: Wie schaffen Sie es, sich von schlechten Pfiffen nicht ablenken zu lassen?

Wandschneider: Ganz allein mit meiner Erfahrung. Ich habe schon sehr viele hektische Gefechte mitmachen müssen. Für mich ist das Coaching eine Form der Meditation. Ich lasse mich von den Zuschauern und deren Emotionen nicht ablenken. An meinen besten Tagen ist die Halle still, auch wenn 10.000 Zuschauer schreien. Ich lese jeden Angriff mit, ich lese jede Abwehraktion mit und ich lese auch jeden Rückzug mit. Allerdings gelingt mir das nicht immer.

ht: Was würden Sie einem jüngeren Kollegen raten?

Wandschneider: Ganz einfach: Nimm es nicht persönlich.

ht: Das war's?

Wandschneider: Nein, ein junger Kollege sollte die ersten 20 Minuten eines Spiels abwarten. Und wenn er Entscheidungen wahrgenommen hat, mit denen er nicht einverstanden ist, soll er sich den Interpretationsspielraum der Unparteiischen vergewärtigen. Und: Mache das auch beim Gegner und lege nicht alles auf die Goldwaage. Daran zu glauben, dass ein Schiedsrichter seine getroffene Entscheidung zurücknimmt, weil ich abfälliges Verhalten zeige, ist in etwa so naiv, wie zu glauben, dass die Scherben einer Kaffeetasche, die mir aus der Hand gefallen ist, in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren, nur weil ich sie angebrüllt habe. Wenn man Schiedsrichter grundsätzlich in Ruhe lässt, hilft man ihnen, besser zu werden.

ht: Wie sprechen Sie Schiedsrichter denn an?

Wandschneider: Ruhig und nicht bedrohlich in der Körpersprache. Und immer im Hinterkopf haben, dass sie auch nur Menschen sind und Fehler machen können. Aber natürlich war auch ich schon mal so stinksauer, dass ich den Unparteiischen den Handschlag verweigert habe.

ht: Macht es Sinn, manipulativ auf die Schiedsrichter einzuwirken, indem man besonders nett zu ihnen ist.

Wandschneider: Nein, das machen die nicht mit. Wenn ich entspannt mit denen spreche, ist ganz klar, dass das nichts mit dem zu tun hat, was danach während des Spiels passiert. Die richtig guten Gespanne können das sehr wohl trennen – die Trainer übrigens auch. Und es gilt bei der Beurteilung der Schieris immer zu bedenken, dass die nie ein Heimspiel haben.



Ruhig und besonnen: Kai Wandschneider im Dialog mit Schiedsrichter Simon Beck

Redaktion:

Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Carolin Kornfeld, Björn van Stigt (Redaktion), Malte Krop, Nina Wickemeyer (Redaktionsassistentin)

Redaktionskollegium:

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

Gestaltung:

Anna Rewer

philippka GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
0251 230 05-0 | info@philippka.de
https://philippka.de



Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Anzeigen:

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

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:

(Vorwahl Münster: 02 51)

Redaktion: 230 05-21

Anzeigenabteilung: 230 05-17

anzeigen@philippka.de

Abonnement/Vertrieb: 230 05-15

abo@philippka.de

Buchversand: 230 05-11

buchversand@philippka.de

Buchhaltung: 230 05-19

E-Mail Redaktion: handballtraining@philippka.de

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben *handballtraining* das *Volleyball Magazin* und *Fußballtraining*.

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

handballtraining und *handballtraining JUNIOR* bilden die »Handballkombi«

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

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 62,40 (Ausland € 72,60) inkl. Versandkosten. Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen € 49,92 (€ 58,08). Einzelhefte: € 6,- zzgl. € 1,50 (€ 2,-) Versandkosten.

Abonnementbestellungen: im Online-Shop oder direkt beim Verlag

Mindestbezugsdauer ein Jahr, danach verlängert sich das Abonnement automatisch. Kündigungen können frühestens zum Ende der Bezugdauer mit einer Frist von einem Monat erfolgen, und zwar schriftlich per Post, Fax oder E-Mail an die philippka GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, D-48159 Münster, Fax: 0251 23005-99, E-Mail: abo@philippka.de

Gesamtherstellung:

Lensing Druck GmbH & Co. KG, 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.

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

ISSN: 0930-5564

Titelfoto: IMAGO/wolf-sportfoto

VORSCHAU HEFT 3/2022

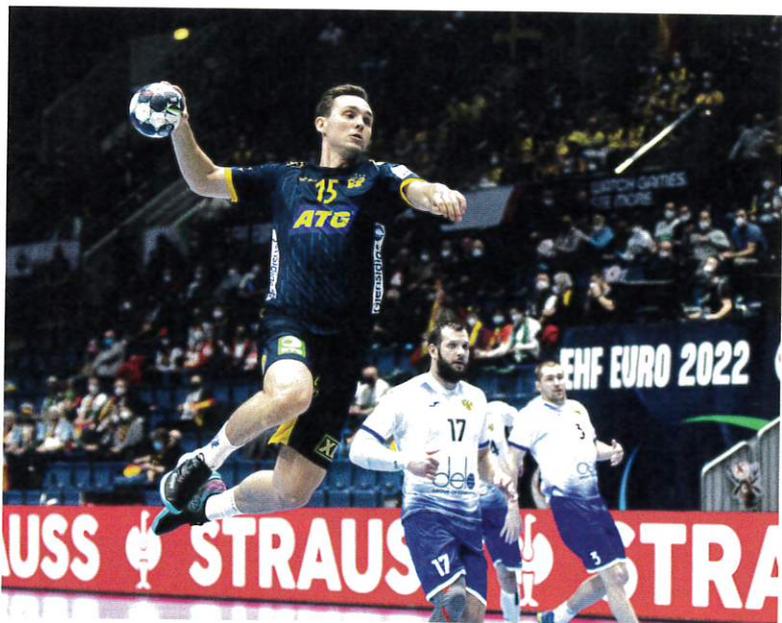


Foto: IMAGO/Bildbyran

Tempo, Tempo, Tempo

Die herausragende Bedeutung eines zielstrebigem Tempospiels steht außer Frage. Aus diesem Grund hat sich *handballtraining* (so auch im vorliegenden Heft) diesem Thema immer wieder gewidmet.

In der nächsten Ausgabe werden wir das Pferd sozusagen von zwei Seiten aufzäumen: Im Rahmen unserer Beitragsreihe zum RTK-Praxistransfer stellen wir geeignete Trainingsformen zur Schulung des Tempospiels im Grundlagentraining vor. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf die mindestens ebenso wichtige Tempospielabwehr und präsentieren in diesem Kontext einen ebenso innovativen wie mutigen Ansatz, das gegnerische Tempospiel gleichsam „im Keim zu ersticken“.

ERGÄNZUNGEN ZU UNSEREN BEITRÄGEN FINDEN SIE UNTER:



facebook.com/handballtraining.junior

instagram.com/_handballtraining_

handballtraining.com/service

Autoren gesucht!

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

Anregungen und Kritik

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

Gestalten Sie
handballtraining
aktiv mit!



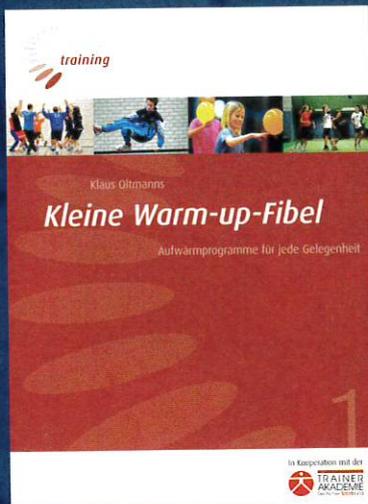
ht-Redaktion:

Telefon: 0251/23005-21

E-Mail: handballtraining@philippka.de

Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster

ALLGEMEINE TRAININGSTHEMEN – kompakt, übersichtlich und verständlich



Kleine Warm-up-Fibel
Aufwärmprogramme für jede
Gelegenheit.



Laufen – Springen – Werfen
Basisübungen für alle Sportarten.



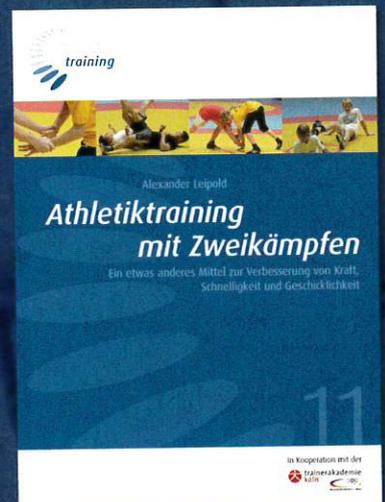
**Grundlagenausdauer vielfältig
entwickeln**
Organisationsformen für ein abwechs-
lungsreiches Training.



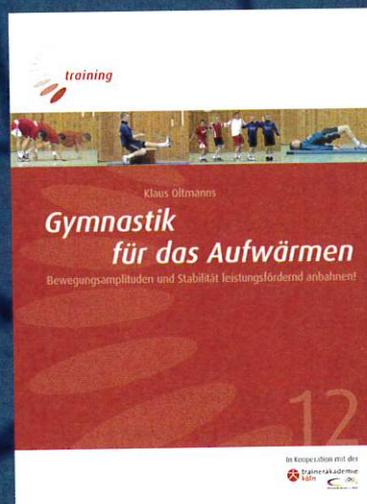
Mit Spiel zum Ziel
Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinations-
schulung.



Mit Spiel zum Ziel (Teil 1)
Kleine Spiele zur Konditionsschulung.
48 S., geb., € 9,80



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



Gymnastik für das Aufwärmen
Bewegungsamplituden und Stabilität
leistungsfördernd anbahnen.

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

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