

handballtraining

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Handball "to go"
Komplette Trainingseinheit
auf acht Übungskarten

Virtuell trainieren
Kopfarbeit – nicht nur
für die Corona-Zeit

Das Pensum langsam steigern

Nach langer Pause nichts überstürzen

Philippika Sportverlag, Rektoratsweg 36, 48159 Münster

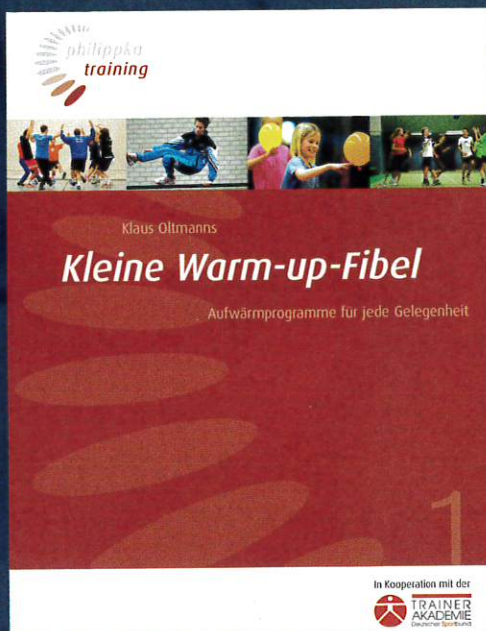
IPVSt. DPAG, Entgelt bezahlt Deutsche Post 0005627 / 209 /
177393#12022993#0620

Herrn
Christoph Meinert
HSG BURa
Höfen 12
32479 Hille



AUFWÄRMEN – spielen, üben, vorbereiten

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

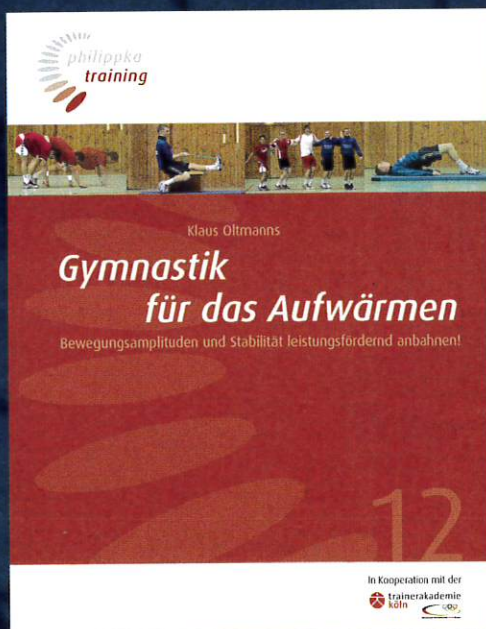


Bände aus der Reihe *philippka training* mit guten Ideen für die Trainingspraxis: je 64 Seiten ab 9,80 €



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

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



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



Training im Krisenmodus – und für die Zeit danach

Noch stets beeinflusst das Corona-Virus unser Leben – auch und gerade als Sportler. Was der „große Bruder“ Fußball zurzeit in seinem Spitzenbereich – vor allem der ersten, aber auch der zweiten und dritten Bundesliga – vorexerziert, taugt für uns Handballer kaum zur Orientierung. Als extrem kontaktreiche Sportart mit maximaler Aktionsdichte lassen sich Abstandsregeln und Hygienevorschriften beim Handballspielen nun mal nicht umsetzen; ganz zu schweigen vom immensen (Kosten-)Aufwand, den die Fußballklubs für ihren Spielbetrieb bewerkstelligen müssen.

Bleibt uns Handballern (wie übrigens auch den Fußball-„Normalos“ unterhalb der Top-Ligen) weiterhin nur, aus der aktuellen Situation das Best-Mögliche zu machen.

Dazu finden Sie in der vor Ihnen liegenden Ausgabe von *handballtraining* einige Anregungen.

DHB-Bundestrainer Athletik David Groeger wirft schon mal einen Blick voraus: In seinem Beitrag mahnt er an, dass ein Wiedereinstieg ins Training einer angemessenen Belastungssteuerung bedarf, um Überlastungen und schlimmstenfalls Verletzungen zu vermeiden.

Als ihm zu Ohren kam, dass der eine oder andere Trainerkollege seinen Spielern eine Art virtuelle Taktikschulung im „Homeoffice“ verordnet, war Hans-Peter Müller hellauf begeistert – und machte sich gleich daran, seine Gedanken zu diesem Thema für Sie, liebe Leser, niederzuschreiben. Dabei wurde ihm schnell klar, dass ein solches Vorgehen auch *nach* Corona überaus sinnvoll sein kann.

Letzteres trifft auch auf die athletisch orientierten Beiträge von Katharina Seelos und Tilo Labs zu: Entworfen als Training unter Corona-Einschränkungen, lassen sich die vorgestellten Inhalte auch dann noch nutzen, wenn – hoffentlich bald – wieder uneingeschränkt trainiert werden kann.

Viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe – und achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Ihr

Thomas Hammerschmidt

Foto: Michael Wilms



Individualtraining im „Homeoffice“ – sei es, wie hier, zur körperlichen oder zur mentalen „Ertüchtigung“ (siehe links)

Training wie bei den Profis !

T PRO SCHIRI-SET
17-teilig
NEU
Eidemappe mit Reißverschluss inkl. Inhalt
Art.-Nr. 3099 nur € 29,90

TRAININGSWÜRFEL-SET SENIOR
2 Würfel inkl. Tasche
90
20
Hochwertig, ca. 10 x 10 cm, Profivare
Art.-Nr. 2673 nur € 9,90

T PRO SLING-TRAINER
Komplettsset
Sehr belastbare Profivare
Art.-Nr. 1997 nur € 29,90

GYMNASTIK-MATTE
extra dick
190x60x1,5cm, rutschfest, Profivare
Art.-Nr. 1510 nur € 16,90

T PRO BATTLE-ROPE
(Trainingsseil) - 3 Längen
(9, 12 oder 15 m) in Profiqualität
Art.-Nr. 2432 ab nur € 29,90

Katalog gratis bestellen unter
www.Teamsportbedarf.de



GRATIS

Art.-Nr. 1475 **GRATIS**

TEAMSPORTBEDARF.DE

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

14

CORONA-SPEZIAL

- 06 KEIN KALTSTART IN DIE SAISONVORBEREITUNG**
DHB-Bundestrainer Athletik David Groeger blickt auf den Wiedereinstieg ins Training nach der coronabedingten Handballpause
Von David Groeger
- 10 KOGNITIVES HOME-TRAINING**
Taktisches Wissen (auch) durch „Kopf-Training“ entwickeln – ein virtueller Trainingsansatz nicht nur für „Corona-Zeiten“
Von Hans-Peter Müller
- 14 BALLARBEIT UNTER CORONA-BEDINGUNGEN**
Ein Stationstraining im Freien mit ausreichend Abstand
Von Tilo Labs
- 38 FIT BLEIBEN LOHNT SICH**
Mit Stabilisierungsübungen gestärkt aus der Krise hervorgehen
Von Katharina Seelos



Fotos: Christian Gustedt, Tilo Labs

28

SAISONVORBEREITUNG/TRAINERWISSEN

- 20 PUZZLE MIT PLAN!**
Teil 2
Planung der Saisonvorbereitung im Kontext einer langfristigen und systematischen Entwicklung der Mannschaft
Von Sascha Šimec
- 24 TRAINING „TO GO“**
- 28 HYROX**
Eine alternative Form des Athletiktrainings in der Saisonvorbereitung
Von Christian Gustedt
- 34 ALLEIN UNTERWEGS – GEMEINSAM ZUM ZIEL!**
Individuelles Athletiktraining mit Teamzielen steuern
Von Alexander Kuttig

Redaktionsassistent/in Handball

Reizvolle Berufsperspektive für Handballtrainer/innen!

Als Sportmedien-Haus (Special-interest-Magazine, Fachzeitschriften für Trainer, Fachbücher und Online-Medien) und Medien-Partner bedeutender Sportverbände sind wir nach über 40 Jahren Marktpräsenz in diesem Segment eines der führenden deutschen Unternehmen.

Zur Verstärkung unserer Handballmedien-Redaktion (Zeitschriften *handballtraining* und *handballtraining junior*, Fachbücher und Dienstleister für Webauftritte wie dhb-schiedsrichterportal.de) suchen wir baldmöglichst eine/n

Redaktionsassistent/in Handball

Es handelt sich um eine zweijährige Einarbeitung (40 Std./Woche, vor Ort in Münster) in die Aufgaben eines/r Fachredakteurs/in, die interne und externe Schulungsmaßnahmen beinhaltet.

Anforderungsprofil

Im Idealfall sollten Sie bereits über Erfahrungen aus redaktioneller Mitarbeit bei Print- und/oder Onlinemedien verfügen, auf denen die Ausbildung aufbauen kann.

Ihr Aufgabengebiet

- > redaktionelle Mitarbeit bei den Zeitschriften *handballtraining* und *handballtraining junior*
- > Themenplanung, Akquise von Beiträgen, fachliche Beurteilung und redaktionelle Bearbeitung eingereicherter Manuskripte, Verfassen eigener Beiträge, gemeinsame Produktion mit unserer Grafik- und Herstellungsabteilung
- > fachdidaktische und crossmediale Aufbereitung handballspezifischer Inhalte für Print (z. B. Bücher, Kartotheken), Online (z. B. dhb-schiedsrichterportal.de), Video oder Animation
- > Betreuung und Ausbau des ht-/DHB-Autorennetzwerks
- > Organisation und Durchführung von externen Terminen zur Generierung von Fachbeiträgen (z. T. mit Fotoshootings und Videoaufnahmen)

Wir erwarten

- > ein fundiertes handballspezifisches Fachwissen – am besten unterlegt durch praktische Erfahrungen als Trainer/in (möglichst Trainerlizenz) und/oder Spieler/in – sowie sportwissenschaftliche Kenntnisse;
- > Kenntnis von Fachmedien (Print, Online) – insbesondere der verlagseigenen Medien;
- > gute Kontakte in die Trainerszene;
- > ein sicheres Sprachgefühl für das Redigieren und Umschreiben (Ghostwriting) von Manuskripten sowie das Erstellen von eigenen Beiträgen;
- > Computerkenntnisse – ideal wären Erfahrungen mit Mac-Rechnern und QuarkXPress sowie eine Affinität zur Erstellung von digitalen Medien.

Ihre Perspektive

Nach dem zweijährigen Anlern-Arbeitsverhältnis bietet sich die Möglichkeit, fester Bestandteil der Handball-Fachredaktion zu werden und eigene Projekte als Fachredakteur/in verantwortlich zu betreuen. Mit Münster erwartet Sie eine reizvolle Stadt im Herzen Westfalens mit 300 000 Einwohnern, der fünftgrößten Universität Deutschlands, hohem Wohn- und Freizeitwert und bester Verkehrsanbindung.

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen, Gehaltsvorstellung und möglichem Eintrittstermin senden Sie bitte an

Philippka-Sportverlag | Rektoratsweg 36 | 48159 Münster | bewerbung@philippka.de

Zu den erwünschten vollständigen Bewerbungsunterlagen sollte grundsätzlich ein selbst verfasster Fachbeitrag zu einem selbst bestimmten Thema – gedacht für die Zeitschrift *handballtraining* oder *handballtraining junior* – gehören.

Rückfragen dazu beantwortet Ihnen gerne Thomas Hammerschmidt, Tel. 0251/23005-21, hammerschmidt@philippka.de



Fotos: imago/Eibner

Kein Kaltstart in die Saisonvorbereitung

DHB-Bundestrainer Athletik David Groeger blickt auf den Wiedereinstieg ins Training nach der coronabedingten Handballpause

Von David Groeger

Im März wurde der Ligabetrieb sowohl im Leistungs- als auch im Amateurbereich aufgrund der Covid-19-Pandemie zuerst ausgesetzt und dann deutschlandweit abgebrochen. Für alle Beteiligten stellte der Lockdown eine noch nie dagewesene Situation dar.

Jetzt, nach mehr als zwei Monaten, sind die ersten bundesweiten Lockerungen ein Licht am (Handball-)Horizont. Step by Step soll künftig das Training – vom Individual- über Kleingruppen- bis hin

zum Mannschaftstraining – wieder aufgenommen werden, um gut vorbereitet zu sein, wenn der Spielbetrieb wieder starten kann. Im Folgenden analysiert DHB-Athletiktrainer David Groeger die aktuelle Situation aus trainingswissenschaftlicher Perspektive, weist auf die bei der Rückkehr zum „Normalbetrieb“ lauernden Gefahren hin und gibt praktische Tipps für Trainer und Spieler aller Leistungsklassen. Dabei orientiert er sich an einem Konzeptpapier des DHB für die Bundesligisten*.

Analyse der aktuellen Situation

Die Dauer der aktuellen Zäsur des Spiel- und Trainingsbetriebs beläuft sich auf mittlerweile circa zehn Wochen. Gemäß den Entscheidungen der Länder, Städte und Kommunen sowie der jeweiligen Handballverbände kann dieser Zeitraum noch weiter anwachsen.

In Gesprächen mit Vertretern der Bundesligisten konnte eine Reduktion von 80 bis 85 Prozent des angeleiteten Trainingsumfangs konstatiert werden. Im Amateurbereich wird diese Zahl weitaus höher liegen und sich wohl 100 Prozent annähern. Des Weiteren kann davon ausgegangen werden, dass aufgrund der Schließung der Sporthallen ein nahezu vollständiger Rückgang der handballspezifischen Belastungen stattfand. Das in der Zäsur realisierte Training beinhaltete in der Regel nur allgemeine athletische Inhalte. Allerdings muss gerade bei dem einen oder anderen Amateurhandballer die eigenständige und gewissenhafte Durchführung eines solchen Trainings infrage gestellt werden, sodass vor allem bei den Amateursportlern eine Absenkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber allgemeinen und insbesondere sportartspezifischen mechanischen Belastungen anzunehmen ist. Da aber in der Regel nicht alle Spieler einer Mannschaft während der Coronazwangspause auf der Couch geblieben sind, wird es zu Trainingsbeginn manchaftsintern große Unterschiede hinsichtlich der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit der Spieler geben. Mit diesem Problem werden alle Trainer konfrontiert sein, unabhängig von der Leistungsklasse.

Selbst bei Spielern, die sich so fit wie noch nie fühlen, da sie die handballfreie Zeit mit Lauf- und Fitnessseinheiten gefüllt haben, sollten Trainer Vorsicht walten lassen. Denn Lauf- und Athletikeinheiten sind zwar eine wichtige Grundlage, um Handballsport auszuüben, sie kompensieren jedoch in keiner Weise den langen Ausfall *handballspezifischer* Belastungsanforderungen. Neben den Herausforderungen zum Trainingsauftakt müssen die Trainer auch die mit dem Ligabetrieb signifikant ansteigenden Belastungen im Auge haben. Die Aufstockung aller Ligen infolge ausgesetzter Abstiegsregelungen wird zu einer Erweiterung und ggf. Verdichtung des Spielplans führen.

Wissenschaftliche und statistisch bewiesene Erkenntnisse aus dem Spitzensport zeigen, dass es bei vergleichbaren Vorbedingungen, wie z. B. bei längeren Spielerstreiks, zu einem Anstieg von akuten und chronischen Verletzungen in der Folgespielzeit kam. Um dies zu verhindern, sind im Folgenden wertvolle Informationen und Empfehlungen für die Trainingspraxis aufgeführt.

Auswirkungen der coronabedingten handballfreien Zeit

Die ersten Wochen der Corona-Pause waren sicherlich für viele Spieler – insbesondere bei Handballern der ersten und zweiten Liga – eine Wohltat. Der Körper der Sportler konnte regenerieren, kleinere Blessuren heilten aus und die mentale Anspannung ließ nach. Allerdings funktioniert der menschliche Körper nach dem „Use it or lose it!“-Prinzip. Das bedeutet gerade hin-

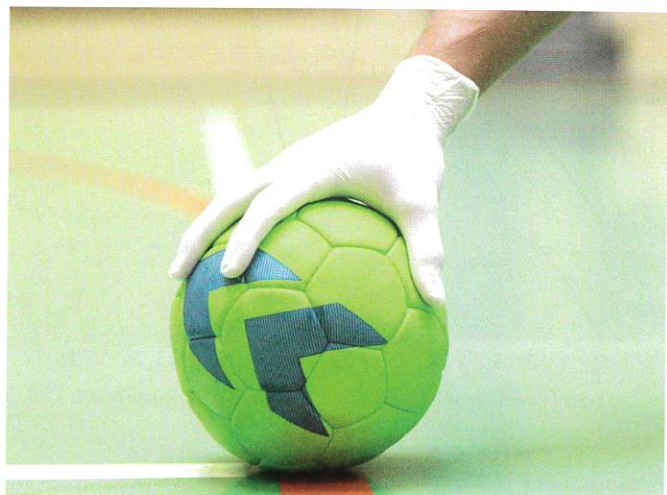
sichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit: Fehlt ein bestimmter (sportspezifischer) Reiz, findet keine Anpassung mehr statt und spezifische Prozesse werden zurückgefahren. Zwar wird kein Spieler das Handballspielen verlernen, da sich über Jahre zahlreiche motorische Programme rund um das Handballspielen entwickelt haben; aber vor allem auf neuromuskulärer Ebene kann es durch eine derart lange Handballpause zu unerwünschten – jedoch mit Wiederaufnahme des Trainings reversiblen – Veränderungen kommen. Beispielhaft sei die Verschlechterung der intra- und intermuskulären Koordination genannt sowie im schlimmsten Fall eine Atrophie von Muskel-, Sehnen- und Knochengewebe. In der Regel sind allen Akteuren die Folgen körperlicher Inaktivität auf ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit bewusst – sie sich wieder ins Gedächtnis zu rufen, schadet im Hinblick auf die aktuelle Situation aber sicherlich nicht.

Neben den geschilderten, körperlichen Veränderungen aufgrund von Inaktivität birgt die coronabedingte Zwangspause eine weitere – mitunter unsichtbare – Gefahr: das Virus selbst! Da eine Infektion mit dem Corona-Virus zum Teil ohne Symptome abläuft und den Betroffenen somit nicht bewusst ist, dass sie sich infiziert haben, raten Sportmediziner zu einem langsamen und geduldigen Einstieg. Wird ein außergewöhnlicher und unerklärlicher Leistungsabfall registriert, sollten sich die Spieler einem medizinischen Check unterziehen. Betroffene, bei denen ein positiver Corona-Test vorlag, sollten sich nach überstandener Krankheit und vor Beginn des Trainings in jedem Fall einer medizinischen Untersuchung unterziehen, um eine coronabedingte Schädigungen, z. B. am Herzen und der Lunge, auszuschließen zu können.

Rückschlüsse für die Trainingsplanung

Das beschriebene doppelte Worst-Case-Szenario, also die Kombination aus

- > dem durch die Corona-Pandemie stark abgesenkten Trainingsstand der Spieler und
- > den hohen Anforderungen in der kommenden Saison 2020/2021 aufgrund der Aufstockung der Ligen



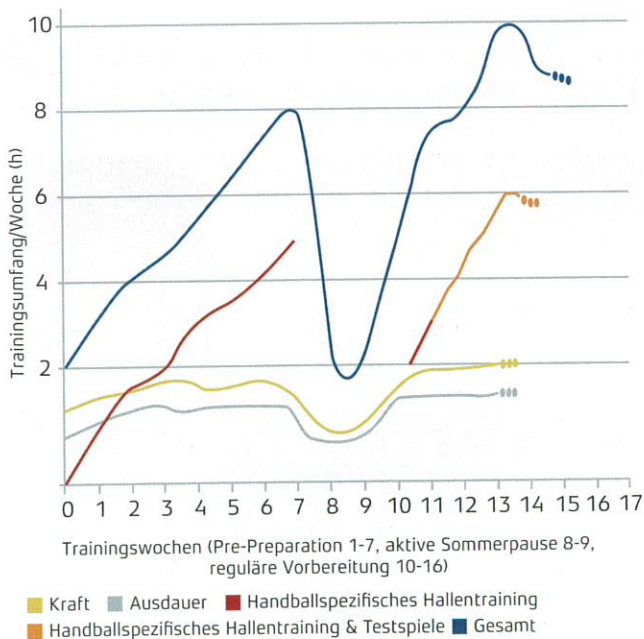
muss aus trainingswissenschaftlicher Sicht zu besonderen Vorbereitungsmaßnahmen führen. Denn das Ziel muss – im Leistungs- wie im Amateurhandball – eine verantwortungsvolle Rückkehr in den Sportbetrieb sein, bei der die Gesundheit der Spieler im Vordergrund steht.

Um dieser Herausforderung sinnvoll zu begegnen, ist eine Vorbereitung auf die Vorbereitung zu empfehlen. Ein solches Vorbereitungsszenario ist zum Teil auch aus anderen Profiligen wie der nordamerikanischen Footballliga (NFL) bekannt. In dieser sogenannten Pre-Preparation findet neben der Ausbildung athletischer Leistungsvoraussetzungen ein progressiver Aufbau der sportartspezifischen Belastungen statt.

Geht man bei einer regulären Vorbereitungszeit von sechs bis acht Wochen aus, in der ab der dritten bzw. vierten Woche mit Testspielen gestartet wird, sollte angesichts der Dauer der Zäsur sowie der Reduktion der Trainingsumfänge eine Pre-Preparation von fünf bis sieben Wochen stattfinden. Zwischen der Pre-Preparation und der regulären Vorbereitung kann eine aktive Sommerpause von ein bis zwei Wochen sinnvoll sein, in denen die Spieler aber weiterhin (in Intensität und Umfang reduzierte) Kraft- und Ausdauerseinheiten absolvieren. Insgesamt würde so eine Gesamtvorbereitungszeit von 14 bis 16 Wochen entstehen (Info 1). Geht man von einem etwaigen Saisonbeginn Mitte September aus, würde dies einen Start in die Gesamtvorbereitung Anfang/Mitte Juni bedeuten.

Darüber hinaus gilt es zu überlegen, wie viele Stunden pro Woche Trainingseinheiten (aufgeteilt in Ausdauer-, Kraft- und handballspezifisches Training) und Spiele (Test/Wettkampf) in der Vorbereitung und der Saison ausmachen. Hierbei ist nicht der Mittelwert entscheidend, sondern der Extremwert, auf den die Trainer ihre Spieler vorbereiten müssen. Zur besseren Verständlichkeit ein Beispiel:

Info 1: Trainingsumfänge in der Vorbereitung



- > Eine ambitionierte Mannschaft trainiert regulär in der Saison dreimal die Woche für jeweils 90 Minuten handballspezifisch.
- > Dazu kommen insgesamt 120 Minuten Kraft- und 90 Minuten Ausdauerseinheiten, welche zum Teil individuell, aber auch im Mannschaftsverbund stattfinden.
- > Neben dem Training steht ein Ligaspiel am Wochenende an und eventuell, aufgrund der Aufstockung der Liga, eine englische Woche, sodass die Mannschaft auch unter der Woche ein Ligaspiel beschreiten muss.
- > Daraus resultiert dann der Extremwert von 600 Minuten Belastung in einer Saisonwoche, aufgeteilt auf 210 Minuten Kraft- und Ausdauertraining, 270 Minuten handballspezifisches Training und 120 Minuten Wettkampf.

Dieser Belastungswert definiert das Zielszenario des Trainingsumfangs, welches durch eine progressiv angelegte Vorbereitung erreicht werden sollte (Beispielhaft dargestellt in Info 1).

Ziel: Optimale Belastungssteuerung

Um die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen zu minimieren, müssen die Trainer darauf achten, dass es zu einem optimalen Verhältnis zwischen Belastung und Erholung kommt. Gravierende Belastungssprünge, wie zum Beispiel ein „Kaltstart“ aus dem Corona-Lockdown in die reguläre Vorbereitung, müssen unbedingt vermieden werden. Das bedeutet mit Blick auf die zu empfehlende Pre-Preparation, dass sich der wöchentliche Trainingsumfang von aktuell vielleicht 20 Prozent (gemessen am Umfang bei regulärem Spiel- und Trainingsbetrieb) innerhalb von sechs bis sieben Wochen auf circa 80 Prozent des Zielszenarios erhöhen sollte – sukzessive in (möglichst) gleich großen Schritten. Wer sich ein genaueres Bild über die Effekte seines Trainings machen sowie dessen Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung und den Grad der Ermüdung seiner Spieler messen möchte, dem sei ein Belastungsmonitoring empfohlen. Bei einem Belastungsmonitoring werden externe Belastungen zusammen mit der individuellen physiologischen Beanspruchung erfasst. Dabei werden der Trainingsumfang und die -intensität mit objektiven (z. B. der Herzfrequenz) sowie subjektiven Parametern (z. B. dem empfundenen Anstrengungsgrad der Trainingseinheit) verglichen. Der Beitrag „Wissen, was beim Spieler ankommt – Belastungssteuerung in der Saisonvorbereitung“ (ht 4+5/2019) beschreibt anhand des „Workload-Prinzips“ explizit, wie sich Trainingsreize und deren Auswirkungen individuell quantifizieren lassen und wie Trainer anhand dieser Erkenntnisse ihre Trainingsplanung vornehmen können.

Hinweise für die Trainingspraxis

Insbesondere bei der Planung und Durchführung der handballspezifischen Trainingspraxis gilt es, einige Hinweise zu beachten. Als Orientierung können die in Info 2 dargestellten methodischen Schritte dienen.

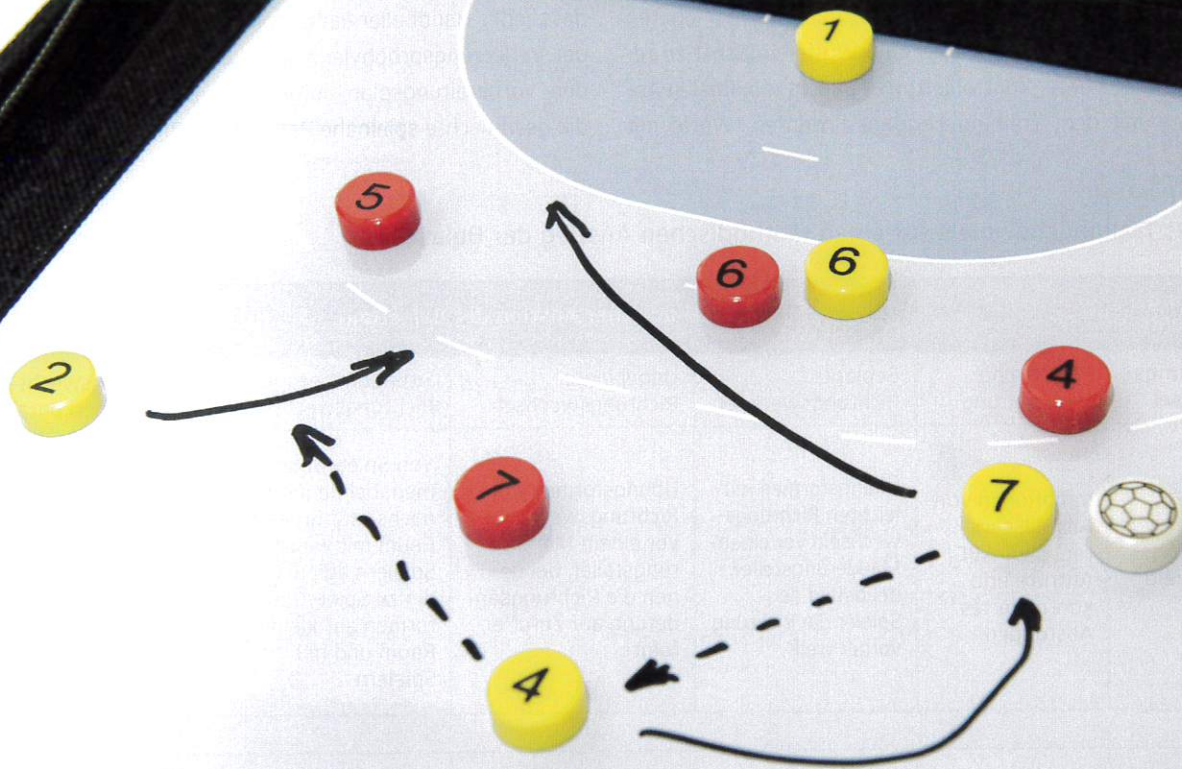
Um einen sanften Einstieg in das Hallentraining zu ermöglichen, ist es zunächst sinnvoll, Trainings- und Übungsformen mit einer geringen mechanischen Belastung anzubieten – also mit deut-

lich reduzierter Zahl von Sprints, Abstopp- und Antrittsbewegungen sowie Richtungswechseln und Sprüngen. Auf Wettkampfformen wie z. B. Fangspiele oder Staffelläufe sollte aufgrund der zum Teil unkontrollierten Bewegungen der Sportler zu Beginn verzichtet werden. Für die Gewöhnung der oberen Extremitäten ist die Zahl der Pässe und Würfe zunächst zu reduzieren. Es sollte unter kontrollierten und nicht maximalen Anforderungen mit dem Training begonnen werden. Würfe mit

maximaler Intensität und 1-gegen-1-Situationen unter Wettkampfbedingungen stellen die höchsten Belastungen dar und sind daher erst im fortgeschrittenen Trainingsverlauf zu implementieren. Gleiches gilt für Testspiele. Es steht außer Frage, dass jeder Handballer lieber spielt als trainiert – aber im Sinne der Verletzungsprophylaxe sollte der Trainer Testspiele erst in den Vorbereitungsplan aufnehmen, nachdem die Mannschaft die gewünschte spielnahe Performance im Training gezeigt hat.

Info 2: Trainingsbeispiele für einen methodischen Anstieg der Belastung

Trainings- elemente	Methodischer Anstieg der Belastung				
	Richtungs- wechsel	Athletische Vorbereitung	Geplante Richtungswechsel	Ungeplante Richtungswechsel	Situationsbezogene Richtungswechsel
Trainings- beispiele	Variationen von Ausfallschritten, Lauf-ABC, Antritte und kontrolliertes Abstoppen	Übungsformen mit leichten Richtungswechseln vor einem Markierungsteller, bei denen der Spieler die Richtung vorher weiß	Übungsformen mit Richtungswechseln vor einem Markierungsteller, bei denen die Richtungsänderung auf Zuruf erfolgt	Von Spiel-/Übungsformen, bei denen zunächst auf großem Raum mit wenigen Spielern agiert wird, hin zu Spiel-/Übungsformen auf kleinerem Raum und mit vielen Spielern	siehe Zweikämpfe
Werfen	Athletische Vorbereitung	Pässe	einzelne Würfe	Wurfserien	Würfe in spiel- und wettkampfnahen Situationen
Trainings- beispiele	Innen- und Außenrotation mit Gummiband, Medizinballstoßen/schleudern	Übungsformen mit geringer Passdistanz und einem Fokus auf Präzision statt Kraft	Übungsformen mit geringer Anzahl an Torabschlüssen aus der Nahwurfzone (z. B. im Anschluss eines Parcours, Tempogegenstoßes oder Passkontinuums)	Übungsformen, bei denen positionsspezifisch mehrere Würfe hintereinander erfolgen (z. B. nach mehrmaligen Anstoßbewegungen inklusive Torabschluss eines Rückraumspielers)	Übungsformen mit Gegnern (z. B. aus dem Positionsspiel 3-gegen-3, 4-gegen-4, usw.)
Sprünge	Athletische Vorbereitung	Sprünge beidbeinig linear	Sprünge einbeinig linear	Sprünge beidbeinig lateral	Sprünge einbeinig lateral
Trainings- beispiele	Voraktivierung mit Miniband, schnelles Absenken vom Zehenstand in die Hocke	Übungsformen mit isolierten beidbeinigen Sprüngen von kontrolliert zu reaktiv, von niedrig zu hoch	Übungsformen mit einbeinigen Sprüngen vor- und rückwärts mit Stabilisierungsphasen beim Landen	Übungsformen mit beidbeinigen Sprüngen seitlich, von kontrolliert zu reaktiv, von niedrig zu hoch	Übungsformen mit schnell aufeinanderfolgenden einbeinigen Sprüngen über einen Schaumstoffbalken
Zwei- kämpfe	Athletische Vorbereitung	Passiver Gegenspieler	Eingeschränkter Gegenspieler	Aktiver Gegenspieler	Zweikämpfe in Spielsituationen
Trainings- beispiele	Stabilisation gegen Störung durch Partner in verschiedenen Standpositionen	Übungsformen mit einem Blockspieler	Übungsformen mit einem Abwehrspieler, der die Arme hinter dem Rücken verschränken muss oder der einen Ball in der Hand hält	Übungsformen mit 1-gegen-1-Situationen	Grundspiele (z. B. 3-gegen-3, 4-gegen-4, usw.)



Kognitives Home-Training

Von Hans-Peter Müller

Taktisches Wissen (auch) durch „Kopf-Training“ entwickeln – ein virtueller Trainingsansatz nicht nur für „Corona-Zeiten“

Mit den Folgen der Corona-Krise für den Trainingsbetrieb setzt sich Hans-Peter Müller in seinem Beitrag auseinander. Und belässt es nicht dabei, die aktuellen Schwierigkeiten anzusprechen: Angeregt durch das Beispiel des Trainerkollegen Christian Köhrmann vom Zweitligaaufstei-

ger Wilhelmshavener SV zeigt Müller, wie sich ganz ohne Sporthalle die taktische Kompetenz der Spieler fordern und fördern lässt – derzeit als Ersatz für das nicht durchführbare Training und später beispielsweise zur sinnvollen Ergänzung von Einheiten zur Gegnervorbereitung!

Trainieren ohne reguläre Trainingsmöglichkeit – Kreativität ist gefragt

Von der Corona-Krise sind alle Sportler und – als Mannschaftssportart mit Körperkontakt – gerade die Handballer massiv betroffen. Meisterschaften wurden abgebrochen und am „grünen Tisch“ gewertet. Ein regulärer Trainingsbetrieb kann noch immer nicht stattfinden und wird voraussichtlich noch eine Weile auf sich warten lassen. In dieser Situation ist die Kreativität der Trainer gefragt, denn wer sich jetzt vollständig hängen lässt, läuft Gefahr, bis zum herbeigesehnten Neustart einen riesigen – zu großen – Rückstand aufzubauen.

Was können wir also in dieser Zeit tun, bis es wieder losgeht? Wie können die Spieler ihren Leistungsstand halten? Wie können Trainer damit umgehen, wenn sie nach dem Abbruch der laufenden Spielzeit die kommende Saison vorbereiten müssen, ohne zu wissen, wann genau diese starten wird, und ohne dass ein geregelter Trainingsbetrieb – zumindest im Mannschaftsverbund – stattfinden kann?

Vergleichsweise unkompliziert ist es in diesem Kontext, ein Fitnessprogramm mit individuell zugeschnittenen Vorgaben zu erstellen (oder durch den Athletiktrainer ausarbeiten zu lassen), mit dessen Hilfe die Spieler im „Home-Training“ ihre Form halten können. Auch lässt sich mithilfe einer Live-Video-Schaltung ein angeleitetes Athletiktraining durchführen (wie es beispielsweise die Fußballer des FC Bayern München als „Cyber-Training“ praktiziert und der Öffentlichkeit präsentiert haben). Der Vorteil: Diese Form der virtuellen Verbundenheit sorgt für eine positive Gruppendynamik, indem sie gute Laune vermittelt und – zumindest ansatzweise – das Mannschaftsleben, das Miteinander und den Kabinenflachs aufrechterhalten kann.

All diese Trainings-Ersatz-Maßnahmen können aber – so begrüßenswert sie auch sind – einen ganz wesentlichen Baustein in der Arbeit mit einer Mannschaft leider nicht nachstellen. Die Rede ist von dem Teil des Trainings, der der Verbesserung des Zusammenspiels dient. Also vom Spielen im 3 gegen 3, im 4 gegen 4 bis hin zum 6 gegen 6 – mit dem Ziel, die Abstimmung

Online-Angebot ist sinnvolle Ergänzung

Gegenüber *zdfsport.de* äußerte sich Daniel Memmert, Professor am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik an der Deutschen Sporthochschule Köln und erwiesener Fachmann für Kognitions- und Sportspielforschung, zur aktuellen Situation im Fußball; seine Ausführungen lassen sich ohne Weiteres auf Handball übertragen:

„Man wird erst relativ spät dazu kommen, im Training wieder im gewohnten fünf gegen fünf zu agieren. Deshalb ist jetzt die Kreativität der Trainer gefragt, das mit ihren Spielern irgendwie zu kompensieren“, rät er den Vereinen in der momentanen Lage, intensiv mit Videosequenzen und Online-Angeboten für die Profis zu arbeiten. „Die Visualisierung der taktischen Dinge ist ganz wichtig. Die sollte man in der Zeit, in der man nicht auf dem Platz ist, verstärken“, empfiehlt Memmert, der zudem auf die Bedeutung des Trainings kognitiver Prozesse hinweist. „Die Spieler sollen an ihrem Arbeitsgedächtnis, an ihrem Aufmerksamkeitsfenster arbeiten. Auch das kann man sehr gut online machen.“

gruppen- und mannschaftstaktischer Elemente stetig voranzutreiben.

Den kognitiven Anteil an Spielhandlungen gezielt trainieren

Logisch, dass diese taktische Dimension des Trainings angesichts der gegebenen Einschränkungen zu kurz kommt – gänzlich ausfallen muss sie aber nicht.

Wie beim athletischen Training gilt es, Möglichkeiten zu schaffen, das taktische Verständnis im Homeoffice auf Vordermann zu bringen. Die Spieler müssen animiert werden, sich gedanklich mit entsprechenden Inhalten zu beschäftigen.



**DHB-RAHMEN-
TRAININGS-
KONZEPTION**

Rahmentrainingskonzeption
des Deutschen Handballbundes

65 Inhaltsbausteine,
über 100 Videos
sowie 1000 Bilder und Grafiken

dhb-rtk.de

Freischalten aller Inhalte:
14,00 Euro

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



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

Doch *wie* erreiche ich als Trainer, dass meine Spieler sich mit dem Thema Handball auseinandersetzen? Ihnen lediglich Videostudium von vergangenen Ligaspielen aufzuerlegen, greift zu kurz, bleibt viel zu vage und dürfte kaum das gewünschte Resultat zeitigen.

Erfolgsversprechender scheint es, wenn die Spieler sich in das Spiel hineinversetzen (statt es nur zu betrachten), wenn sie bestimmte Situationen in Abwehr und Angriff gedanklich durchspielen. Das Verfahren ähnelt ein wenig dem Verhalten von alpinen Skifahrern, Hochspringern oder Golfern, die Abfahrt, Sprung oder Abschlag vor der eigentlichen Ausführung einmal in Gedanken durchgehen, um anschließend den realen Bewegungsablauf besser umsetzen zu können.

Auch Handballer sollten mittels mentalem Training die Qualität ihres tatsächlichen Agierens positiv beeinflussen können. Dies umso mehr, als die Aufgabenstellungen viel komplexer sind als bei den zuvor genannten Sportarten: Über die motorische Umsetzung einer Aktion hinaus gilt es schließlich, die jeweilige Spielsituation (Ball, Mit- und Gegenspieler) zu analysieren, einen

Handlungsplan (Lösung) zu entwerfen und Entscheidungen (Wenn-dann) zu treffen – in Sekundenbruchteilen. Niemand wird bestreiten, dass diese kognitive Leistung für das Gelingen einer Aktion von entscheidender Bedeutung ist. Genau dieser wichtige Anteil lässt sich aber – ergänzend – auch außerhalb der realen Spielsituation in Form von „Kopfarbeit“ schulen.

Beispielhafte Durchführung eines kognitiven Home-Trainings

Das im Folgenden vorgestellte Modell, wie sich eine virtuelle kognitive Schulung für eine Mannschaft organisieren lässt, orientiert sich vor allem an der Vorgehensweise von Christian Köhrmann mit dem Drittligisten (und Aufsteiger in die zweite Bundesliga) Wilhelmshavener SV:

- > Die Spieler werden vorab in Gruppen eingeteilt (z. B. jeweils 4 Spieler).
- > Sie erhalten pro Woche eine handballspezifische Aufgabenstellung, mit der sich zunächst jeder Spieler für sich beschäftigt.

BEISPIELHAFTES HOME-TRAINING – GRUPPENAUFGABE UND LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Aufgabenstellung ...

Die Spieler erhielten den folgenden Arbeitsauftrag:

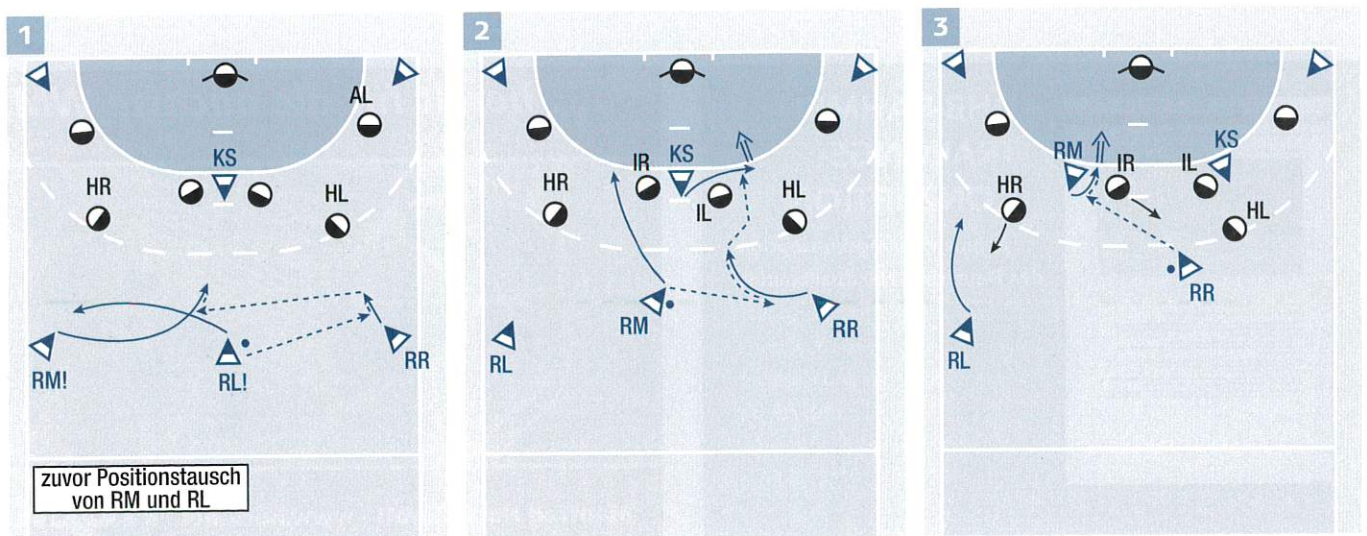
- > Einige unserer Meisterschaftsgegner praktizieren eine 6:0-Abwehr, die mit offensiven Halbverteidigern operiert.
- > Erarbeitet – zunächst jeder für sich, dann gemeinsam in der Gruppe – Lösungsvorschläge, die uns helfen können, die beschriebene Abwehrspielweise gezielt zu attackieren und uns Torchancen herauszuspielen.
- > Eure Antworten erwarte ich bis Donnerstag, sodass wir in der Team-Konferenz am Samstag über die Lösungsvorschläge diskutieren können.

renz am Samstag über die Lösungsvorschläge diskutieren können.

... und Lösungsvorschläge

Die Lösungsvorschläge der Gruppen wurden vom Trainer strukturiert und ggf. bearbeitet. Hier das Gesamtergebnis:

- > Vorab tauschen RL und RM die Positionen (Abb. 1; so übernimmt im weiteren Verlauf RM den Übergang zum Kreis (KL-Position) über. Gleichzeitig bewegt sich KS aus dem Zentrum in den Tiefenraum hinter HL.
- > RR nimmt den Rückpass von RM in einer Bewegung nach innen an, kann selbst abschließen oder (wenn IL KS nicht abschirmt) KS freispielen (Abb. 2).
- > Geht IL mit KS und orientiert sich IR zu RR, kann RR RM (am Kreis) anspielen, wenn HR offensiv (im Passweg zu RL) bleibt (Abb. 3).
- > Orientiert sich HR aber nach hinten (um



> Anschließend verabreden sich die Gruppenmitglieder zu einer Videokonferenz (Skype, Zoom, GoToMeeting usw.) und erarbeiten einen gemeinsamen Lösungsvorschlag, den sie – als taktische Skizze, als Präsentation oder als Videoclip – beim Trainer einreichen.

> An einem festgelegten Termin (z. B. am Samstag – anstelle des ausgefallenen Meisterschafts- oder Testspiels) findet eine Videokonferenz mit dem gesamten Team statt. Darin werden die (vom Trainer überprüften und ggf. überarbeiteten) Gruppenergebnisse vorgestellt und besprochen.

Die Einteilung der Gruppen sollte der Trainer vornehmen. So kann er dafür sorgen, dass sich in jeder Gruppe Spieler befinden, von denen er weiß, dass sie über ein ausgeprägtes Spielverständnis verfügen. Dabei ist sowohl die Angriffs- als auch die Abwehrperspektive zu berücksichtigen.

Die Bearbeitung der Aufgaben in Gruppen bietet *allen* – auch zurückhaltenderen – Spielern bessere Möglichkeiten, ihre Ideen einzubringen, und gibt ihnen das Gefühl, an der taktischen Aus-

richtung beteiligt zu werden. Das sorgt für eine hohe Identifikation mit den gefundenen Lösungen – und natürlich auch mit der sich daraus ergebenden taktischen Marschroute, wie sie später wieder in Wettspielen angewendet werden kann.

Fazit

Mit kognitivem Home-Training lässt sich die unfreiwillige Trainingspause kreativ nutzen. Es stellt sicher, dass sich alle Spieler mit taktischen Fragestellungen beschäftigen – und lässt hoffen, dass die Mannschaft dann, wenn wieder „richtig“ trainiert wird, die Früchte dieser unkonventionellen Herangehensweise ernten kann. Erwünschter Nebeneffekt: Die theoretische Beschäftigung mit taktischen Abläufen verlangt von den Spielern, den Umgang mit taktischen Abbildungen (auf Papier oder dem Taktik-Board) zu erproben und sich die sportartspezifische Terminologie anzueignen: Der „Halb-Linke“ ist dann nur noch Verteidiger, sodass eine Verwechslung mit dem Angreifer „Rückraum-Links“ ausgeschlossen ist. Dies erleichtert auch nach Corona das Besprechen (und Verstehen) taktischer Themen.

den am Kreis freistehenden RM abzuschirmen), spielt RR den Ball zum parallelstoßenden RL weiter; daraus ergeben sich folgende Abschlussmöglichkeiten:

- RL kann selbst werfen (Abb. 4, ①).
- RL kann den sich im Rücken von HR (steht im Passweg von RR zu RM!) nach außen absetzenden RM (am Kreis) anspielen (②).
- Wenn AR nach innen verschiebt, um die Lücke für RL zu schließen, kann RL zum freistehenden LA weiterspielen (③).

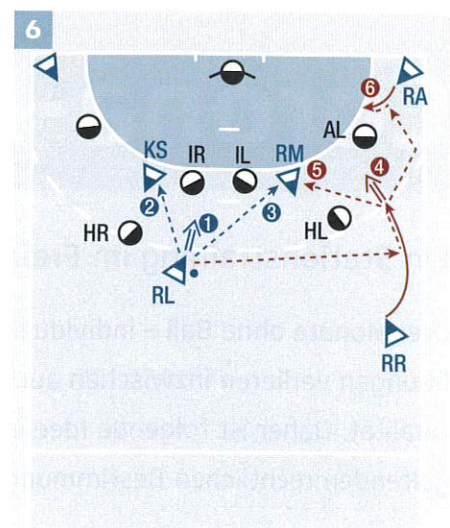
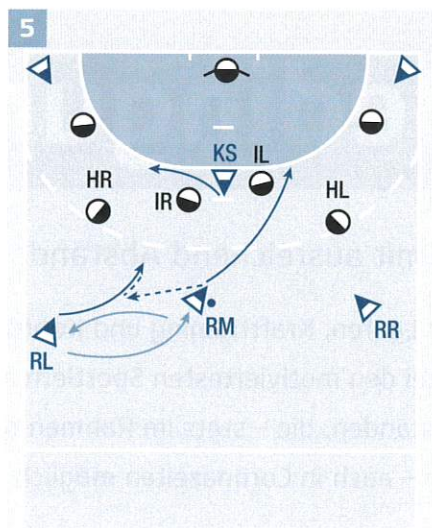
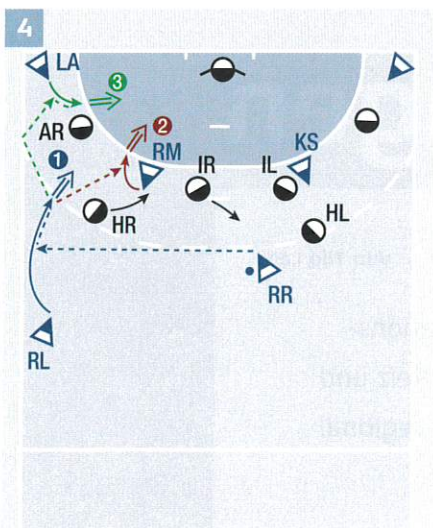
> Nach dem Auftakt (Kreuzen ohne Ball; Pass – Rückpass von RM mit RR) ergibt sich (z. B. wenn RM RR nicht anspielen kann, weil der Passweg durch den offensiven HL blockiert wird) mit dem Pass von RM zu RL eine seitenverkehrte Spielfortsetzung. Jetzt geht RM an den Kreis (auf die KR-Position!) über, während sich gleichzeitig KS aus dem Zentrum in den Tiefenraum hinter HR bewegt (Abb. 5).

> Für RL, der den Pass von RM in einer Bewegung nach innen annimmt, ergeben sich folgende „finale“ Optionen:

- RL kann selbst werfen (Abb. 6, ①).
- RL kann KS anspielen (②).
- RL kann RM (am Kreis) diagonal anspielen (③).

> RL kann darüber hinaus zum parallelstoßenden RR weiterspielen; daraus ergeben sich folgende Abschlussmöglichkeiten:

- RR schließt selbst ab (④).
- RR kann RM (setzt sich am Kreis hinter HL ab) anspielen (⑤).
- RL kann (wenn AL nach innen verschiebt) zum freistehenden RA weiterspielen (⑥).





Ballarbeit unter Corona-Bedingungen

Ein Stationstraining im Freien mit ausreichend Abstand

Von Tilo Labs

Drei Monate ohne Ball – individuelles Laufen, Krafttraining und Koordinationsübungen verlieren inzwischen auch bei den motiviertesten Sportlern an Reiz und Qualität. Daher ist folgende Idee entstanden, die – stets im Rahmen der regional geltenden rechtlichen Bestimmungen – auch in Coronazeiten möglich ist.

Fotos: Tilo Labs

Organisation und Durchführung

Die nachfolgend beispielhaft dargestellten Stationen (Seite 16/17) können inhaltlich verändert und den örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Ebenso kann die Länge der Laufstrecken zwischen den Stationen variieren.

Die beschriebenen Stationen sind so gewählt, dass Pässe über eine Distanz von ca. drei Metern gespielt werden, sodass die Mindestabstandsregel jederzeit eingehalten werden kann.

Das Prinzip: An verschiedenen Stellen in einem Park o. Ä. werden sechs Stationen installiert. Die Laufstrecken zwischen den Stationen sollten etwa gleich sein, im Beispiel knapp 1.000 Meter. An jeder Station arbeiten immer zwei Spieler. Einer aus Gruppe A, einer aus Gruppe B. Team A läuft die Stationen in der Reihenfolge 1, 2, 3, 4, 5, 6 ab, Team B in der Reihenfolge 6, 5, 4, 3, 2, 1 (Info 1). Diese Vorgabe führt dazu, dass die Spieler an den Stationen bzw. auf den Laufstrecken unterschiedliche Mitspieler treffen – nach der langen handballfreien Zeit ohne Kontakte sicher zur Freude der Spieler. Will man die minimalen Kontakte, die hier ggf. durch das Passspiel bestehen, begrenzt halten, kann natürlich ebenso in festen 2er-Gruppen gearbeitet werden, die die Stationen gemeinsam durchlaufen.

Instruktionen vorab verteilen

Für einen reibungslosen Ablauf werden den Spielern vorab per WhatsApp einige Informationen geschickt:

- > die Streckenführung inklusive Standorte der Stationen
- > die Stationsaufgaben
- > die Zuweisung der Treffpunkte

Zudem ist eine Stationsbetreuung durch Helfer sinnvoll (Eltern/Co-Trainer/Betreuer), damit die Stationen auch während

der Laufphasen nicht unbeaufsichtigt bleiben (Wertsachen). Diese Helfer sollten ebenfalls vorab instruiert bzw. auf die Stationen verteilt werden.

Jeder Spieler bringt einen Handball mit zu seiner Start-Station und lässt ihn dort. Da das Training für die Spieler nach einem Durchgang (zwei Durchgängen) mit dem Lauf zu ihrer Start-Station endet, bekommen sie ihren Ball so wieder. Zudem hat sich ein kleines Handtuch als hilfreich erwiesen, um Bälle nach Rasenkontakt von Verschmutzung und Nässe zu befreien.

Es geht los!

Die Spieler treffen sich ca. 15 Minuten vor Beginn des Stationstrainings – jeder an seiner Start-Station. Nach einer kurzen individuellen Erwärmung (z. B. Mobilisationsübungen) erfolgt zu einer festgelegten Uhrzeit der gemeinsame Start. Die Gruppen absolvieren ihre Übung bis zum Wechselsignal des Trainers (z. B. per WhatsApp-Nachricht an die Helfer) und laufen dann zur nächsten Station – Spieler A in die eine, Spieler B in die andere Richtung. Die Laufzeiten der Spieler variieren natürlich, die Strecke sollte aber in ca. fünf Minuten geschafft werden. Sobald beide Partner bei der neuen Station angekommen sind, starten sie sofort mit der Übung und absolvieren diese so lange, bis der Trainer per WhatsApp-Nachricht das Signal zum nächsten Stationswechsel gibt. Das heißt: die Übungen starten versetzt und enden gleichzeitig. So werden unterschiedliche Laufleistungen wieder angeglichen. Es kann also sein, dass zwei gute Läufer etwas länger mit Ball an der Station arbeiten. Sollte ein Läufer deutlich schneller an der Station sein als sein Partner, kann er einfache athletische Übungen durchführen, um nicht zu erkalten.

Info 1: Beispielhafter Stationsaufbau und -wechsel

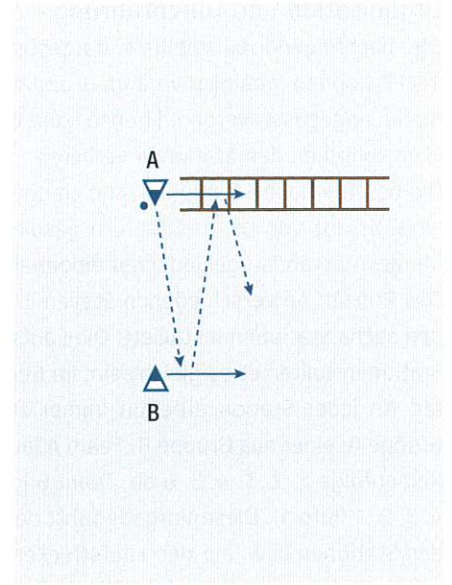


Screenshot: Google Maps

Station 1: Koordinationsleiter

Organisation und Ablauf

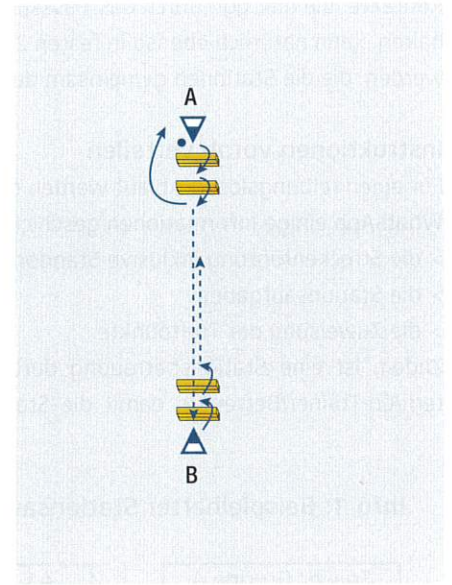
- > A arbeitet in der Koordinationsleiter (Seitwärtsbewegung – verschiedene Schrittfolgen sind möglich) und spielt dabei Pässe mit B, die ca. drei Meter entfernt steht (Bild; Abb.).
- > Nach jedem „Leiterdurchgang“ (einmal hin und zurück) wechseln A und B.



Station 2: Kleine Hürden

Organisation und Ablauf

- > A überspringt zwei kleine Hürden und passt dann zu B (Bild; Passdistanz ca. 5 m), die dann ihrerseits die Hürden auf ihrer Seite überspringt, während A rückwärtslaufend die Startposition einnimmt usw. (Abb.).
- > Die Sprünge variieren, z. B. mit links, mit rechts, von links auf rechts, beidbeinig, beidbeinig mit Anziehen der Fußspitzen usw.

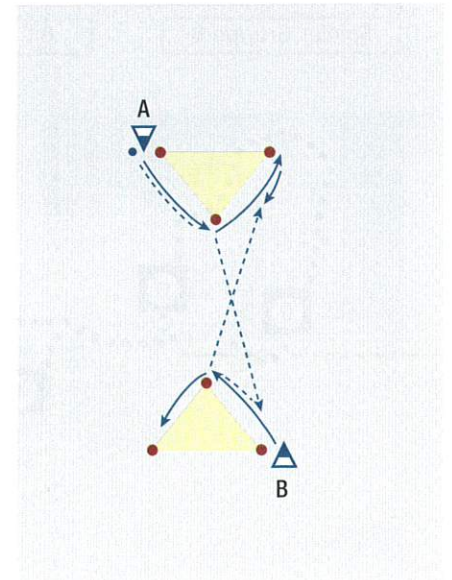


Station 3: Stoßen am Dreieck

Organisation und Ablauf

- > A stößt mit Ball Richtung Spitze des Dreiecks (Seitenlänge ca. 1,5 m; Passlänge ca. 4 m) und passt zu B (Bild).

Während B stößt, bewegt sich A seitlich/rückwärts am Dreieck zurück auf die andere Seite, läuft mit der nächsten Ballannahme wieder nach vorn usw. (Abb.).



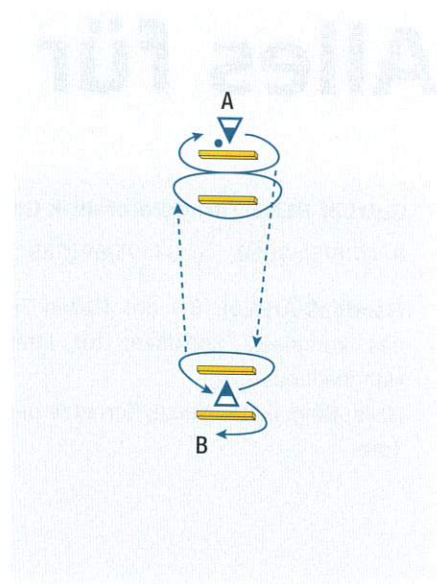


Station 4: Achterstoßen

Organisation und Ablauf

> A und B stoßen im Achterlauf um je zwei Schaumstoffbalken und spielen Pässe (Distanz ca. 4 m; Bild, Abb.).

> Ausrichtung/Blickrichtung beim Achterlauf variieren, sodass mal seitliche, mal frontale Pässe gespielt werden.



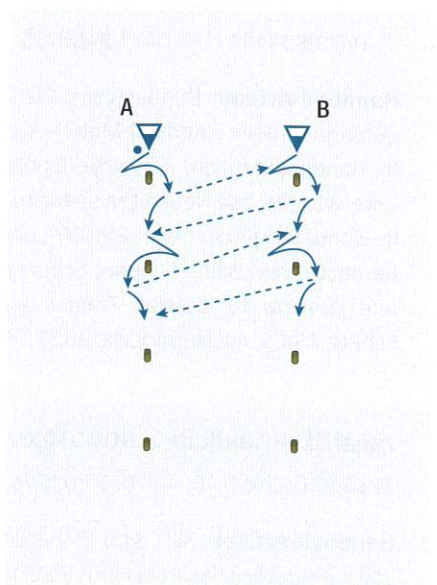
Station 5: Baumreihe

Organisation und Ablauf

> A absolviert ein „1 gegen 1“ (zur Wurfarm-/Wurfarmgegenseite; Abdrehen usw.) am Baum und passt zu B, die – ebenfalls nach einem „1 gegen 1“ ge-

gen einen Baum – zurückspielt usw. (Bild; Abb.).

> Gibt es nur eine Baumreihe o. Ä., kann wie in Station 1 gearbeitet werden: A mit 1 gegen 1 und Pass, B mit Passfinte (z. B. Kreisanspiel tief) und Rückpass.

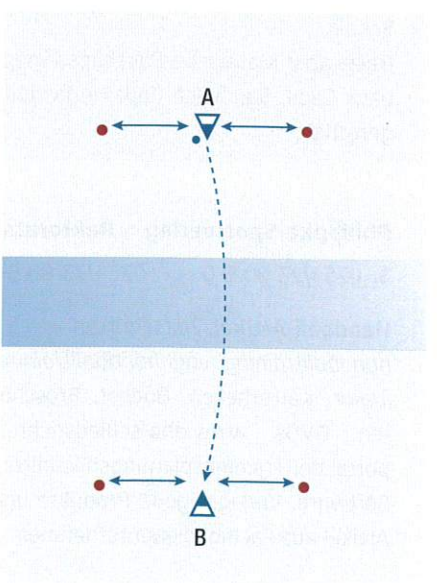


Station 6: Wassergraben

Organisation und Ablauf

> A und B spielen lange Pässe über eine Distanz von 15 bis 20 Metern (Bild) – der Wassergraben ist natürlich kein

Muss, sorgt aber für den besonderen Reiz. Nach jedem Pass folgen Side-steps zu einer Seite und zurück (ca. 3 m), nach dem nächsten Pass geht es in die andere Richtung usw. (Abb.).



Alles für die nächste Saison

Gotthilf BENZ Turngerätefabrik GmbH + Co. KG > Grüninger Str. 1 - 3 > 71364 Winnenden

☎ 07195/69050 📠 07195/690588 ✉ info@benz-sport.de 🌐 www.benz-sport.de

ORIGINAL
BENZ[®]
SPORT

Handball-Artikel: Bei uns finden Sie das komplette Sortiment für Ihren Handballbedarf. Bälle, Ballpakete, Netze, Tornetze und Tore.

Weitere Sportartikel: Trainingshilfen, Pylonen, Taktiktafeln, Anzeigetafeln sowie Ballkompressoren. Alles für Vereins- und Schulsport, Fitness und Therapie.

Katalog: Ja
Erscheinungsweise: Jährlich

Der HandballBÄR > Arster Heerstr. 212 > 28279 Bremen

☎ 0421/831111 📠 0421/8400725 ✉ info@handballbaer.de 🌐 www.handballbaer.de



Handball-Artikel: Bundesweite Preisgarantie! Eigene Handball-Motive, viele Handballtextilien, Baselayer/Sportunterwäsche, alle Neuheiten sowie tolle Sonderangebote wie ERIMA- und Kempatrikots, Bälle, Schuhe, Schützer und Zubehör für Spieler, Trainer und Schiris. ASICS: Auslaufmodelle ab 39,- €.

Weitere Sportartikel: Eigener Flockservice (auch auf Taschen). Mehrere Flockaktionen pro Jahr mit reduzierten Preisen für Vereinsnamen, Spielernamen und Nummern. Online-Versand für eigene Lagerware 1 – 2 Werktage. Verkauf ab Lager. Viele Markenhersteller wie ERIMA, hummel, Kempa, ASICS,

Mikasa, Molten, Select. Teamsportspezialist seit 1996. Wöchentliche Aktionen auf Facebook sowie Newsletter (einfach online anmelden).

Katalog: Handballkatalog jährlich Ende März (kostenlos anfordern!). Schuhflyer mit neuen Modellen im Sommer.

Fanartikel-Fabrik.de > HUVOTEX > Schillerstr. 11 > 88525 Dürmentingen

☎ 07371/12961-40 📠 07371/12961-42 ✉ info@huvotex.com 🌐 www.fanartikel-fabrik.de



Handball-Artikel: Wir sind Hersteller von individuellen Fanartikeln für Vereine.
Fanschals: Klassische gestrickte Fanschals, Seidenschals, Indoorsport-Schals
Basecaps: Klassische Basecaps, Snapback Caps, Sandwich Caps, individuell gefertigt

Mützen: Pudelmützen, klassische Mützen
Wimpel bestickt und bedruckt, Minitrikots, Schlüsselbänder, Schlüsselanhänger, Aufnäher, Abzeichen, Fahnen, Textilien veredelt, T-Shirts, Trikots, Sitzkissen usw.

Fragen Sie einfach an! Wir erstellen kostenlose Entwürfe und unverbindliche Angebote.

Katalog: Broschüre, per E-Mail bestellbar, kostenlos

Philippka-Sportverlag > Rektoratsweg 36 > 48159 Münster

☎ 0251/23 00 5-0 📠 0251/23 00 5-79 ✉ info@philippka.de 🌐 www.philippka.de



Handball-Artikel: Zeitschriften *handballtraining* und *handballtraining junior*, Kartotheken, Bücher, Broschüren, DVDs, www.dhb-schiedsrichterportal.de, Trainingsplanungshilfsmittel, Software. Verlageigene Produkte und Artikel aus Fachmedienunternehmen.

Weitere Sportartikel: Sportartübergreifende Broschürenreihe *philippka training*

Wann auch immer die nächste Saison beginnt: Sicher benötigen Sie noch einiges an Sportartikeln für Training und Spiele! Hier finden Sie leistungsstarke Spezialversender, die Sie mit allen Sportartikeln versorgen können.

Sport-Saller > Schäftersheimerstr. 33 > 97990 Weikersheim

☎ 07934-91550 📠 07934-7330 ✉ info@sport-saller.de 🌐 www.sport-saller.de



Sport-Artikel: Trikots, Hosen, Stutzen, Wettspiel- und Trainingsbälle, Trainings- und Freizeitanzüge, Taschen, Bandagen, Pokale, Lehrmaterialien, Trainingshilfen, Tore, Netze, Vereinsbedarf, Sportplatz-Zubehör, Markierfarbe und Bücher

Weitere Sportartikel: Fitness-Artikel, Freizeitbekleidung, Winterjacken, Trainerbedarf, Ballkompressoren u. v. m.

Katalog: Ja
Erscheinungsweise: Jährlich

€

Trainingsunterlagen24 GmbH > Ramstedter Str. 24 > 39326 Zielitz

TEAMSPORTBEDARF.DE

☎ 039208/4951-00* 📠 039208/4951-13** ✉ info@teamsportbedarf.de 🌐 www.Teamsportbedarf.de

Handball-Artikel: Trainings-Leibchen ab 1,50 €, Sporttape ab 1,45 €/Rolle, Hütchen-Set 10,90 €, Minihürden ab 2,90 €, Medizinbälle ab 11,90 €. Weiterhin nur bei uns: Handball-Trainerbuch (Saisonplaner) ca. 500 Seiten nur 9,90 € Handballkartotheken – Trainingsübungen für ein modernes Training

Weitere Sportartikel: Taktiktafeln, Rebounder, Koordinationsleitern, Anzeigetafeln, Trainingsübungen, Sprintgurt, Ballkompressoren, Pylonen, Aluminium-Minitore, Taktikmappen, Slalomstangen, Hantelscheiben usw. Trainingshilfen, Trainerbedarf, Vereinsbedarf, Trainingspläne u. v. m.

Sportbekleidung (T-Shirts, Poloshirts, Sweatshirts, Präsentationsanzüge usw.)

Katalog: Ja
Erscheinungsweise: Jährlich
Schutzgebühr: Nein
*(Mo. – Fr. 9 – 20 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr)
**(7 Tage/24 h)

WM Sport > Recklinghäuser Str. 119 > in der „Glashütte Haltern“ > 45721 Haltern am See

☎ 02364/6036230 📠 02364/6036239 ✉ info@wm-sport.de 🌐 www.wm-sport.de



Handball-Artikel: Wir produzieren individuelle Fan-Artikel für Vereine, Verbände, Fan-Clubs; auch in kleinen Stückzahlen: Schals, Baseballcaps, Wimpel, Aufnäher, Aufkleber, Sweatshirts, Wollmützen, Fahnen, Pins/Nadeln, T-Shirts, Tassen usw.

Kataloge: Ja



KRÄFTIGUNG, KOORDINATION UND MEHR

Aus über 200 Übungen aus dem Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinations-Training kann man selbstständig ein Programm zur Verbesserung der eigenen Athletik und zum Schutz vor Verletzungen zusammenstellen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem vielfältigen Einsatz der Faszienrolle und den positiven Auswirkungen des Faszien-Trainings. DVD 2 enthält viele Tipps, mit welchen Maßnahmen man sich bei Beschwerden selber helfen kann.

Funktionelles Athletiktraining. Doppel-DVD • 265 Minuten • 24,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de



Puzzle mit Plan!

TEIL ZWEI

Von Sascha Šimec

Planung der Saisonvorbereitung im Kontext einer langfristigen und systematischen Entwicklung der Mannschaft

Den Status quo kritisch beleuchten und aus der Analyse die nächsten Schritte ableiten: Wie sich mit diesem Verfahren ein Team Saison für Saison weiterentwickeln lässt, hat Sascha Šimec im ers-

ten Teil seines Beitrags thematisiert. Der zweite Teil zeigt beispielhaft – mit Blick auf Positionsangriff und das Überzahlspiel – die konkrete Umsetzung bei der HSG Gevelsberg-Silschede (HSG G-S).

Positionsangriff ohne Durchschlagskraft

Die Analyse der Angriffsleistungen in der Abstiegssaison (2017/18) hatte ergeben, dass insbesondere das Positionsspiel der Mannschaft unübersehbare Mängel aufwies. Dem Team fehlte es eindeutig an Durchschlagskraft, weshalb ihm aus dem aufgebauten Angriff nur relativ wenige Tore gelungen waren.

Dieses Defizit zu kompensieren, indem durch eine Forcierung des Tempospiels der Positionsangriff wann immer möglich „umgangen“ wird, ist eine naheliegende Option; sie wird im dritten Beitragsteil – im Zusammenhang mit der weiterentwickelten Abwehrspielweise – genauer beleuchtet.

Ein regelmäßiger Rückgriff auf den Einsatz des zusätzlichen – siebten – Feldspielers kam nicht in Frage; von dieser Möglichkeit war bereits in der Abstiegssaison Gebrauch gemacht worden – meist ohne Erfolg und häufig zusätzlich bestraft durch „Empty-Net-Gegentreffer“. Die Spieler hatten jegliches Zutrauen in diese Spielweise daher vollständig verloren, weshalb sie ausdrücklich darum baten, auf dieses Angriffsmittel künftig zu verzichten.

Taktisches Standard-Repertoire im Positionsangriff etablieren

Beim Neustart in der Spielzeit 2018/19 war das vorrangige Ziel, für den Positionsangriff ein stabiles Repertoire an Angriffskonzeptionen einzuführen und zu etablieren (Tabelle 1). Bei den ausgewählten Auslösehandlungen handelt es sich um taktische Standards (Einlaufen, Übergänge, Kreuzbewegungen mit und ohne Ball – und Kombinationen solcher Abläufe), die von zahlreichen Mannschaften (in nahezu allen Leistungsbereichen) angewandt werden und die den Spielern grundsätzlich bekannt waren. Das Team sollte die gruppen- und mannschaftstaktischen Grundabläufe verinnerlichen und präzise abrufen können. Auch wenn dieses Ziel im Großen und Ganzen erreicht wurde, zeigte sich im Rückblick auf die Spielzeit 2018/19, dass die taktischen Lösungen nicht mit der angestrebten Effizienz umgesetzt werden konnten. Zwar beherrschten die Spieler die Lauf- und Passwege weitgehend sicher. Es gelang ihnen aber nur un-

zureichend, die Konzepte „auf den Punkt“ zu Ende zu spielen, will sagen: durch richtige Entscheidungen an den Knotenpunkten gezielt Abschlussgelegenheiten herauszuarbeiten.

Spielkonzepte stärker an den individuellen Voraussetzungen der Spieler ausrichten

Mit Blick auf die Spielzeit 2019/20 galt es, die Anwendung der Angriffskonzepte in effizientere Bahnen zu lenken. Die Mannschaft sollte lernen, Auslösehandlungen nicht einfach herunterzuspielen, um dann nahezu beliebig ins freie Spiel überzugehen. Vielmehr sollten die Angriffe eine klare Struktur aus Auslösung, gezielter Spielfortsetzung und schließlich situativer – am Abwehrverhalten orientierter – Herbeiführung von Abschlussituationen erkennen lassen. Auf den Seiten 22 bis 25 wird eine solche Weiterentwicklung am Beispiel der (weit verbreiteten) Auslösehandlung „Rückraum-Mitte kreuzt mit dem Kreisspieler“ ausführlich dargestellt. Ein zentraler Aspekt dabei ist, die jeweiligen Abläufe so zu modifizieren, dass sie die besonderen Stärken einzelner Spieler optimal zur Geltung bringen. Infolge der im bereits ersten Beitragsteil angerissenen personellen Weiterentwicklung zur kommenden Spielzeit (2020/21) gilt es, diese Ausrichtung an den personellen Gegebenheiten fortzuführen.

Neuausrichtung des Überzahl-Konzepts

Beim Neustart 2018/19 war das etablierte Überzahl-Konzept – Spiel mit zwei Kreisspielern (nach Übergang von RL) mit RM als Entscheider – zunächst beibehalten worden; es erwies sich im Saisonverlauf ebenfalls als wenig effizient, weil die fehlende Torgefährlichkeit aus dem Rückraum die Handlungsoptionen reduzierte und so für die Abwehr berechenbar machte.

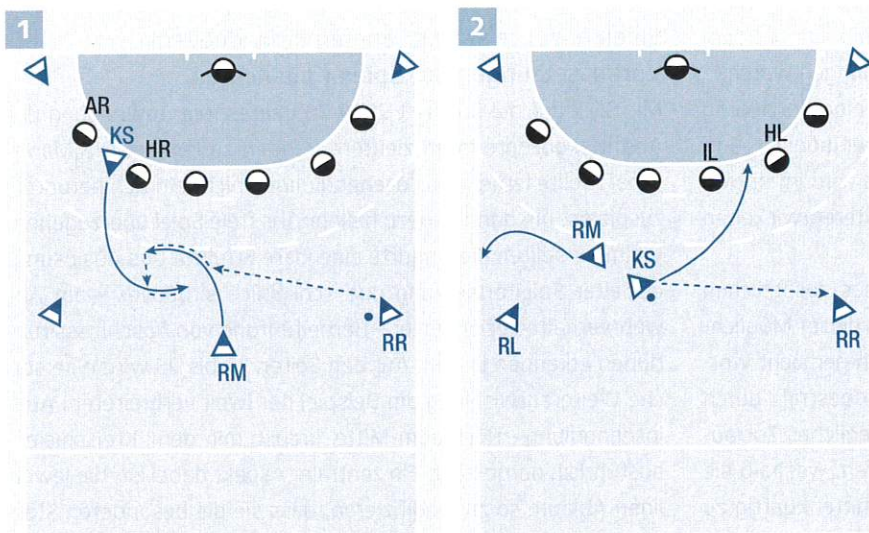
Zur Spielzeit 2019/20 wurde dieses Konzept deshalb ebenfalls modifiziert. Vorteil: Mit dem Rückraum-Rechts fungiert jetzt der Spieler als Entscheider, der (bei einer Größe von 2 m) nicht nur über hervorragende Shooter-Qualitäten, sondern zudem über ein sehr gutes Entscheidungsverhalten verfügt. Welche Anpassungen dazu im Einzelnen erforderlich waren, wird auf den Seiten 24 bis 27 beschrieben.

Tabelle 1: Weiterentwicklung des Angriffsspiels (Positions- und Überzahlspiel)

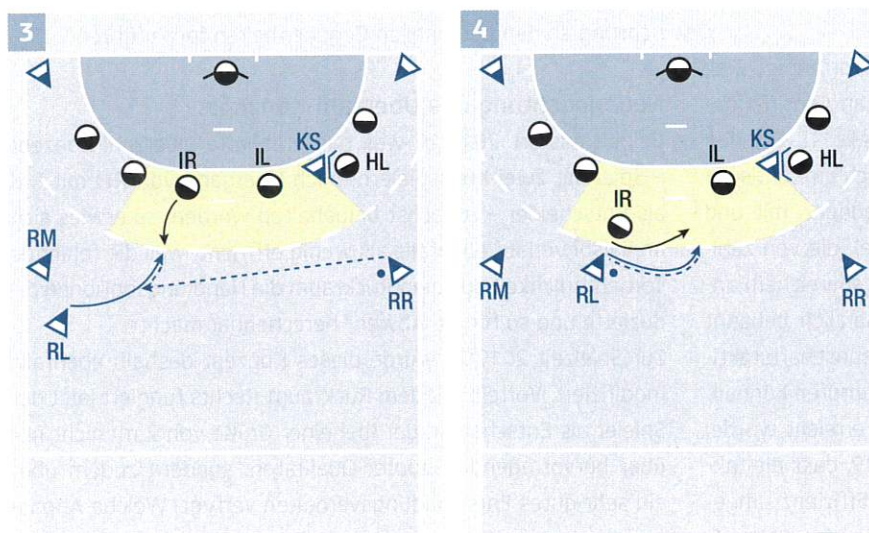
	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21
Positionsangriff	keine Angaben	Einlaufen/Übergänge; Kreuzen; (Klein-)Gruppentaktik und Mannschaftstaktik im Vordergrund	Taktische Angriffsmittel genauer auf die Stärken der Spieler abstimmen; Individual- und (Klein-)Gruppentaktik	Flexibilität und Gegnerorientierung; Mix aus Individual-, (Klein-)Gruppen- und Mannschaftstaktik
Überzahlspiel (ÜZ)	ein ÜZ-Konzept (Spiel mit zwei KS)	ein ÜZ-Konzept (Spiel mit zwei KS)	ÜZ-Konzept auf individuelle Stärken abstimmen; 2. ÜZ-Konzept einführen	3. ÜZ-Konzept einführen; gegnerorientierte Anwendung

WEITERENTWICKLUNG DES ANGRIFFSSPIELS (POSITIONSANGRIFF) AM BEISPIEL DES ABLAUFES

Saison 2018/19: Standard-Auftakt, dann freies Spiel



Saison 2019/20: Nach dem Standard-Auftakt strukturierte Spielfortsetzung



Vom (ineffizienten) freien Spiel ...

Mit dem „Kreis-holen“ (hier im Weiteren als „RM kreuzt mit KS“ bezeichnet) spielte auch die HSG G-S – wie zahlreiche andere Mannschaften – einen taktischen Standard, der schon beim Neustart fest im Repertoire verankert war und in der Saison 2018/19 zunächst unverändert beibehalten wurde. Dabei war lediglich der Auftakt festgelegt:

- > KS nimmt eine Ausgangsposition zwischen AR und HR ein.
- > Nach dem Ballerhalt von RR kreuzt RM – ohne nennenswerten Druck und mit Abstand zur Verteidigung – mit KS (Abb. 1).

> KS spielt nach der Ballannahme weiter zu RR und nimmt anschließend die KR-Position ein (Abb. 2).

In der Folge versuchte das Team, im freien Spiel eine Torchance herauszuspielen. Dabei traten jedoch immer wieder Defizite zutage, wenn es darauf ankam, Abschlusssituationen gezielt herbeizuführen bzw. sich ergebende Abschlusssituationen (beispielsweise eine situative Überzahl auf einer Angriffsseite) zu erkennen und systematisch auszuspielen. Daran sollte zur Spielzeit 2019/20 gearbeitet werden. Ziel war es dabei, aus dem identischen Auftakt zielgerichtete Folge-

handlungen zu entwickeln, die dem Spiel mehr Struktur geben konnten.

... zur gezielten Flexibilität

Als unmittelbare Spielfortsetzung (nach dem Pass von KS zu RR; Abb. 2) folgt jetzt der Pass von RR zu RL. RL kreuzt dazu (ohne Ball) mit RM (der sich in breiter Positionierung auf die RL-Position zurückzieht) und nimmt den Pass von RR in einer Bewegung nach innen – exakt Richtung linker Torpfosten – an, um so IR isoliert angreifen zu können (Abb. 3). In der Folge geht RL per Prellmove ins Zentrum (Abb. 4) und kann – falls IR ihm nicht konsequent folgt – selbst abschließen.

Lässt sich IR hingegen im Zweikampf binden und nach rechts ziehen, schließt sich ein Kreuzen von RL mit RR an (Abb. 5), woraus sich diverse Abschlussoptionen ergeben, wenn es RR gelingt, IR zu überlaufen:

- > RR schließt selbst ab (Abb. 5).
- > Falls HR gegen RR hilft: RR passt weiter zu RM (auf RL), der selbst wirft (Abb. 6, ①) oder (wenn AR nach innen verschiebt) LA freispielt (②).
- > Hilft HR gegen RR und AR antizipiert gleichzeitig den Pass von RR zu RM (auf RL), dann spielt RR den Ball direkt zu LA (Abb. 7).

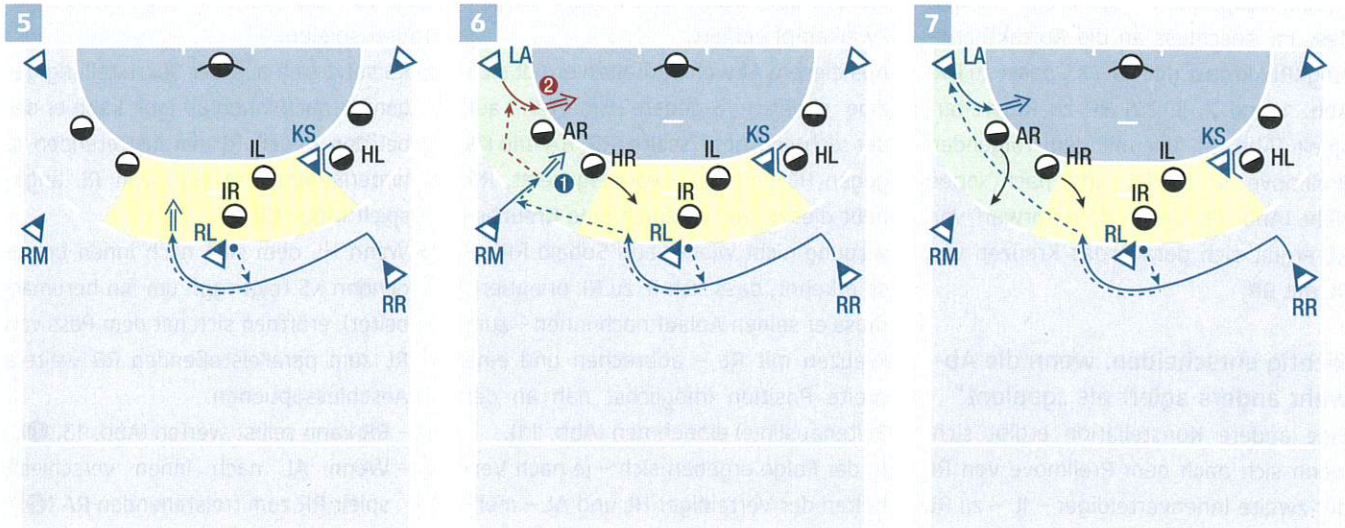
Gelingt es IR, den kreuzenden RR anzunehmen, spielt RR den Ball auf die linke Angriffsseite, wo eine 2-gegen-2-Konstellation in großem Raum gegeben ist (Abb. 8).

Eine Möglichkeit, diese Situation gezielt auszuspielen, ergibt sich, wenn RM (auf RL) den Raum zu einer 1-gegen-1-Aktion gegen HR nach innen nutzt. Dabei ergeben sich folgende Abschlussoptionen:

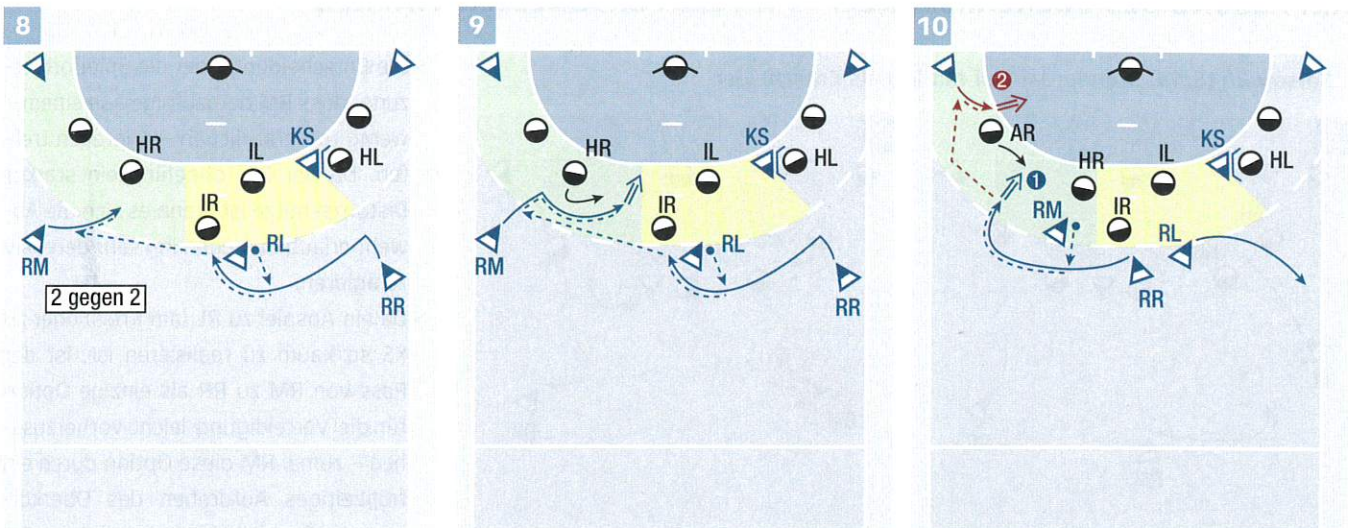
- > RM (auf RL) kann selbst abschließen, wenn HR den Zweikampf nicht verteidigen kann (Abb. 9).
- > RM (auf RL) zieht HR im Zweikampf nach innen und kreuzt dann mit RR, der nach der Ballannahme selbst werfen (Abb. 10, ①) oder – gegen den nach innen verschiebenden AR – LA freispielen kann (②).

RM KREUZT MIT (DEM VON DER KL-POSITION STARTENDEN) KS

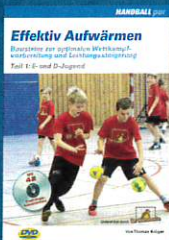
Saison 2019/20: RL bindet IR – Folgehandlung RL kreuzt mit RR (RR kann IR überlaufen)



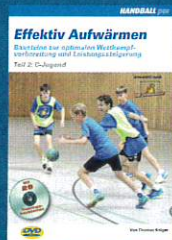
Saison 2019/20: RL bindet IR – Folgehandlung RL kreuzt mit RR (RR kann IR nicht überlaufen)



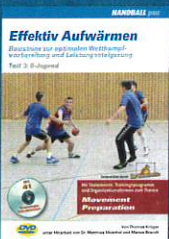
AUFWÄRMEN VOR DEM WETTKAMPF



26,- €



22,- €



24,- €

Insgesamt 112
Trainingsbausteine
mit zahlreichen
Variationen

Paketpreis:
alle drei DVDs
für nur
59,- €

Bausteine für Aufwärmprogramme im Kinder- und Jugendbereich
sowie im unteren und mittleren Leistungsbereich



In dieser Reihe – bestehend aus drei DVDs – stellt Thomas Krüger Spiel- und Übungsformen nach dem Bausteinprinzip vor, die den Spielern helfen, sich mental und körperlich optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten. Dabei geht es auch darum, die Aufwärmzeit als zusätzliche Trainingszeit und somit als Chance zur Leistungssteigerung zu nutzen. Die drei DVDs bieten altersgerechte Inhalte von der E- bis zur B-Jugend und stellen darüber hinaus für den unteren und mittleren Leistungsbereich eine lohnende Abwechslung zum üblichen Bahnenlaufen dar.

Vom Einfinden und Hallen-Check über die allgemeine motorische Erwärmung und Spielformen bis hin zu wettkampfnahen Spielsituationen durchlaufen die Spieler somit abwechslungsreiche Programme, die sie spielnah und effektiv auf den Wettkampf vorbereiten.

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

WEITERENTWICKLUNG DES ANGRIFFSPIELS (POSITIONSANGRIFF) AM BEISPIEL DES ABLAUFES

Die bis hierhin vorgestellten Spiel- und Abschlussoptionen basieren darauf, dass im Anschluss an die Auftakthandlung (RM kreuzt mit KS – KS passt zu RR; Abb. 1 und 2, S. 22) RR zu RL weiterspielt (Abb. 3), der mit dem folgenden Prellmove IR bindet und nach innen zieht (Abb. 4). Neben dem Torwurf von RL ergibt sich daraus das Kreuzen von RL mit RR.

Richtig entscheiden, wenn die Abwehr anders agiert als „geplant“

Eine andere Konstellation ergibt sich, wenn sich nach dem Prellmove von RL der zweite Innenverteidiger – IL – zu RL

orientiert, um IR im Zweikampf zu unterstützen oder auszuhelfen, wenn IR den Zweikampf verliert.

Aus diesem Abwehrverhalten ergibt sich eine situative 3-gegen-2-Überzahl auf der rechten Angriffsseite (RR, RA und KS gegen HL und AL) – vorausgesetzt, RR hebt diesen Vorteil durch eine Kreuzbewegung nicht wieder auf! Sobald RR also erkennt, dass sich IL zu RL orientiert, muss er seinen Anlauf nach innen – zum Kreuzen mit RL – abbrechen und eine breite Position (möglichst nah an der Seitenauslinie) einnehmen (Abb. 11).

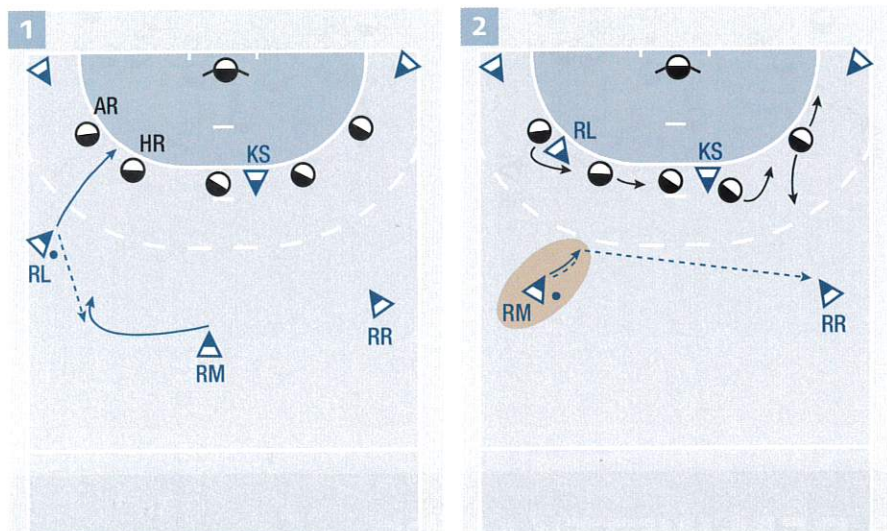
In der Folge ergeben sich – je nach Verhalten der Verteidiger HL und AL – meh-

reere Möglichkeiten, eine Abschlusssituation auf der rechten Angriffsseite herauszuspielen:

- > KS setzt sich aus der Sperrstellung gegen HL nach innen ab (ggf. kann er dabei den gegen RL heraustretenden IL hinterlaufen) und wird von RL angespielt (Abb. 12).
- > Wenn HL dem sich nach innen bewegendem KS folgt (ggf. um ihn herumarbeitet), eröffnen sich mit dem Pass von RL zum parallelstoßenden RR weitere Abschlussoptionen:
 - RR kann selbst werfen (Abb. 13, ①).
 - Wenn AL nach innen verschiebt, spielt RR zum freistehenden RA (②).

ANPASSUNG DES ÜBERZAHLKONZEPTS AN DIE PERSONELLEN STÄRKEN

Saison 2018/19: Standardablauf mit RM als Entscheider



Überzahlspiel vorhersehbar

Bei eigener Überzahl infolge einer Zeitstrafe für die gegnerische Mannschaft hatte die HSG G-S bereits in der Saison 2017/18 auf ein Konzept zurückgegriffen, an dem nach dem Neustart 2018/19 zunächst festgehalten wurde:

- > RL spielt aus dem Stand zu RM und geht danach an den Kreis über, wo er sich zwischen AR und HR positioniert.
- > RM nimmt den Pass von RL an, während er auf die linke Angriffsseite verlagert; die Ballannahme erfolgt ohne Bewegung zum Tor (Abb. 1).

- > RM – jetzt auf einer leicht nach innen verschobenen RL-Position – prellt und entscheidet aus dieser Bewegung über die Spielfortsetzung; meistens spielt er den Ball zu RR (Abb. 2).

Diese Überzahlspielweise brachte – auch angesichts der individuellen Qualitäten der Spieler – einige Problem mit sich:

- > Da RL nach dem Abspiel zu RM Zeit braucht, um sich am Kreis so zu positionieren, dass er ggf. (von RM) direkt wieder angespielt werden kann, muss RM den Ball im Stand annehmen.

- > Die Entscheidung über die Spielfortsetzung muss RM demzufolge aus einem – wenig torgefährlichen – Anprellen treffen. Da der RM ohnehin kein starker Distanzschütze ist, kann es sich die Abwehr erlauben, gegen ihn sehr defensiv zu agieren.

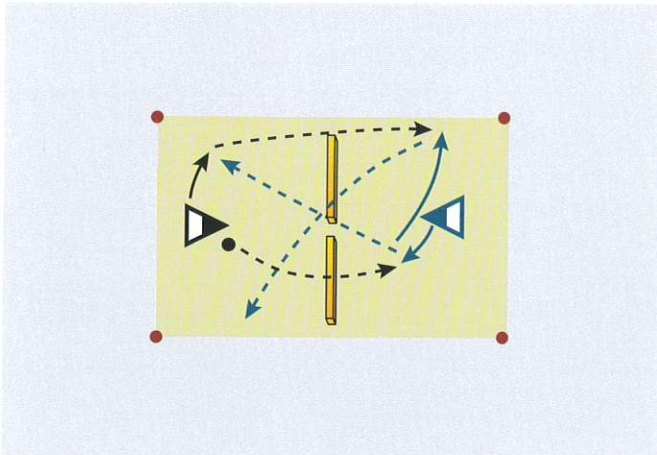
- > Da ein Anspiel zu RL (am Kreis) oder zu KS so kaum zu realisieren ist, ist der Pass von RM zu RR als einzige Option für die Verteidigung leicht vorherzusehen – zumal RM diese Option durch ein frühzeitiges Aufdrehen des Oberkörpers in Passrichtung signalisiert. Die Abwehrspieler können sich daher frühzeitig auf diese Spielfortsetzung einstellen und die situative Unterzahl durch schnelles Verschieben kompensieren.

Alles in allem fehlte dem Überzahlspiel der HSG G-S neben der Dynamik somit auch jeglicher Überraschungseffekt. Zahlreiche Gegner hatten in der Spielvorbereitung nicht nur das Konzept analysiert, sondern insbesondere auch dessen Schwachstellen ausgemacht.

Die daraus resultierende fehlende Effizienz zog eine Verunsicherung der Mannschaft nach sich, die den psychologischen Druck in Überzahl noch verstärkte.

handballtraining

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung



Tischtennis

Organisation

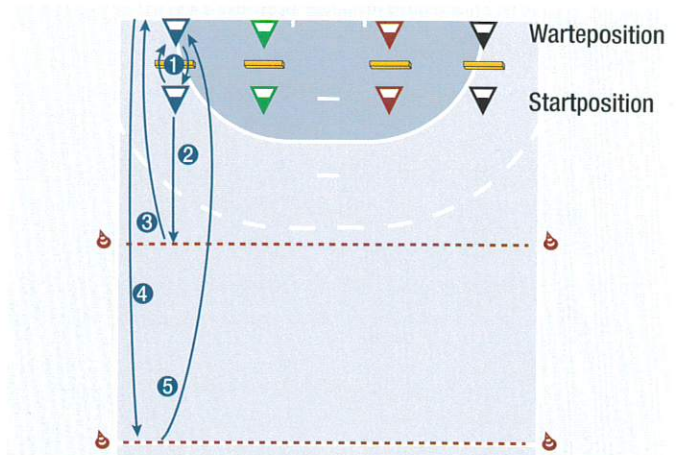
- > 2er-Gruppen mit jeweils einem Ball bilden.
- > Pro 2er-Gruppe mit vier Markierungsflecken ein ca. 2 x 3 Meter großes Rechteck (= Spielfeld; Abb., gelbe Fläche) kennzeichnen und darin zwei Schaumstoffbalken platzieren, um das Spielfeld zu teilen.
- > Die 2er-Gruppen positionieren sich innerhalb des Rechtecks (je ein Spieler pro Spielfeldhälfte).

< ht-Trainingskarten 2020 >

9

handballtraining 10

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung



Sprintstaffel

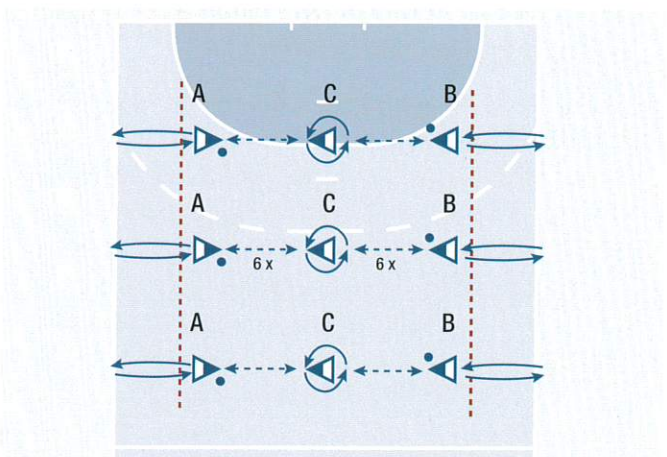
Organisation

- > 2er-Gruppen bilden, die sich nebeneinander entlang der Torauslinie gemäß Abb. an je einem Schaumstoffbalken positionieren: Alle Spieler blicken Richtung Mittellinie, der jeweils vordere Läufer steht auf der Start-, der andere auf der Warteposition.
- > Zwei Ziellinien (z. B. Basketballgrund- und Mittellinie) festlegen und ggf. zusätzlich mit Hütchen kennzeichnen.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 11

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung



Passen in der 3er-Gruppe

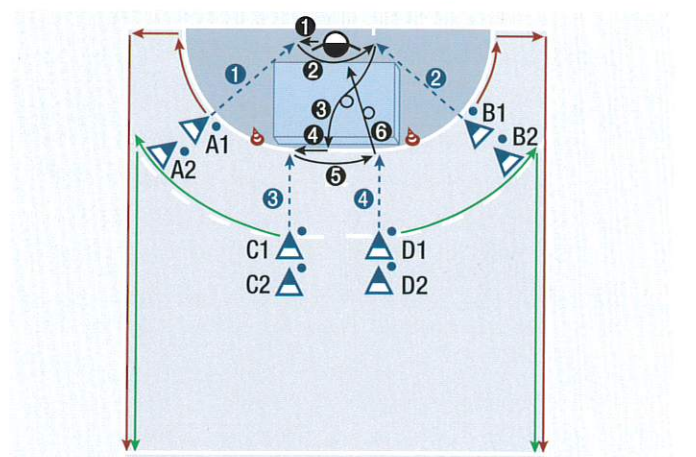
Organisation

- > 3er-Gruppen (A, B, C) bilden, die sich gemäß Abb. aufstellen: A und B stehen jeweils an einer der Seitenauslinien des Basketballfelds, C steht mittig zwischen ihnen.
- > A und B haben je einen Ball.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 12

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung



Torwart-Einwerfen

Organisation

- > Eine Weichbodenmatte und zwei Hütchen gemäß Abb. vor dem Tor platzieren.
- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die Spieler (jeweils mit Ball) verteilen sich gleichmäßig auf vier Gruppen (A, B, C, D), die sich gemäß Abb. inner- bzw. außerhalb des 9-Meter-Raums aufstellen (ggf. die Positionen mit Hütchen o. Ä. kennzeichnen).

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 10

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung

Sprintstaffel

Ablauf

- > Auf Signal des Trainers absolvieren die Läufer auf der Startposition je zwei Doppelkontakte nach hinten und wieder nach vorne über den Balken (1).
- > Anschließend sprinten sie zur ersten Ziellinie (2), berühren diese mit der Hand, sprinten in Gegenrichtung zur Grundlinie und berühren diese mit der anderen Hand (3).
- > Danach sprinten sie zur zweiten Ziellinie (4), nehmen kurz die Bauchlage ein, sprinten zurück (5), schlagen den wartenden Partner (der inzwischen von der Warte auf die Startposition vorgerückt ist) ab; anschließend absolviert dieser Sprints und Zusatzaufgaben.
- > Je nach Anzahl der 2er-Gruppen im Vorfeld Zusatzaufgaben für die Platzierungen festlegen (z. B. Platz 1: keine Zusatzaufgabe, Platz 2: fünf Liegestütz/Burpees, Platz 3: 10 Liegestütz/Burpees usw.).

Variationen

- > Startposition ändern (z. B. Bauch-/Rückenlage).
- > Anzahl der Ziellinien erhöhen oder verringern.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 9

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung

Tischtennis

Ablauf

- > Die Spieler spielen den Ball (mit der Handfläche) fortlaufend von Spielfeldhälfte zu Spielfeldhälfte.
- > Der Ball muss nach nur einmaligem Auftippen zurückgespielt werden, andernfalls erhält der Gegner einen Punkt.
- > Landet der Ball außerhalb des Spielfelds, erhält der Gegner ebenfalls einen Punkt.

Variationen

- > Den Ball nur mit den Füßen spielen.
- > Den Ball immer im Wechsel mit Fuß bzw. Hand spielen.
- > Den Ball mit jedem beliebigen Körperteil spielen (z. B. Hand, Fuß, Kopf, Knie).
- > Andere Bälle nutzen (Volley-, Basket-, Fuß-, Gymnastik- oder Tennisbälle).

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 12

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung

Torwart-Einwerfen

Ablauf

- > Die Wurfecken vorgeben (z. B. A: links-oben, B: rechts-oben, C: links-unten und D: rechts-unten).
- > Der Torwart nimmt die Grundposition in der Tormitte ein: Er wehrt die Würfe von A1 und B1 ab, führt eine Rolle vorwärts über den Weichboden aus, wehrt die Würfe von C1 und D1 ab und absolviert abschließend eine Rolle rückwärts über den Weichboden.
- > Danach nimmt er wieder die Grundposition ein und absolviert den nächsten Ablauf mit A2, B2, C2, D2 usw.

Variationen

- > Bei zwei/drei Torwarten nach jedem Ablauf wechseln.
- > Die Spieler absolvieren nach ihrem Wurf eine Zusatzaufgabe: z. B. Sprints entlang vorgegebener Linien (A und B rote Laufwege, C und D grüne Laufwege).

Hinweis

- > Darauf achten, dass der Torwart bei jedem Wurf aus der Tormitte agiert bzw. agieren kann (Beobachtungsaufgabe bzw. Timingaufgabe für die Werfer)!

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 11

Trainingseinheit 2 > Abwehrschulung

Passen in der 3er-Gruppe

Ablauf

- > A spielt drei schnelle Doppelpässe (6 Hin- und Rückpässe) mit C und sprintet anschließend zur Seitenlinie des Handballfelds auf seiner Seite und wieder zurück.
- > Währenddessen hat sich C zu B gedreht und spielt mit diesem drei schnelle Doppelpässe.
- > Danach sprintet B zur Seitenlinie des Handballfelds auf seiner Seite und wieder zurück, während C wieder mit A Doppelpässe spielt usw.
- > Nach z. B. 10 Drehungen wechselt Spieler C mit B, nach weiteren 10 Drehungen B mit A.

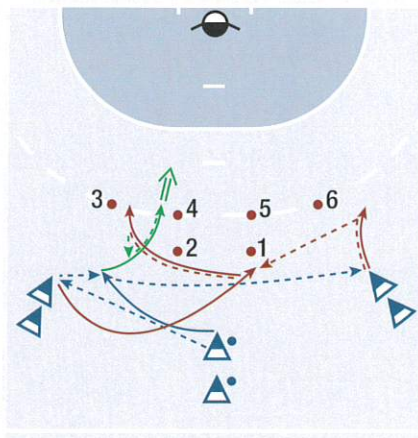
Variationen

- > Die Passart variieren (z. B. Sprungwürfe, Pässe aus der Null-Stellung).
- > Die Anzahl der Pässe erhöhen oder verringern.
- > Für A und B athletische Zusatzaufgaben vorgeben: z. B. kurz in die Bauchlage gehen, zwei Kniebeugen (90-Grad-Kniewinkel) ausführen, zwei Hock-, Drehsprünge absolvieren usw.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 13

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung



Wurftraining

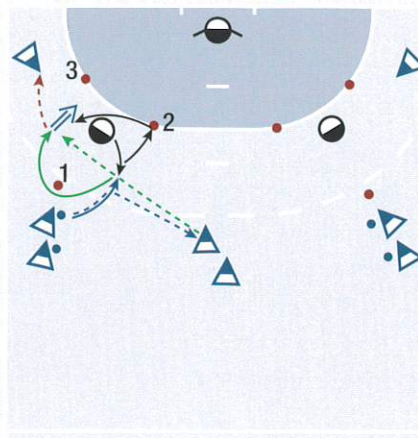
Organisation

- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Positionen RL, RM und RR; die RM-Spieler haben Bälle.
- > Sechs Markierungsflecken gemäß Abb. platzieren.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 14

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung



1 gegen 1

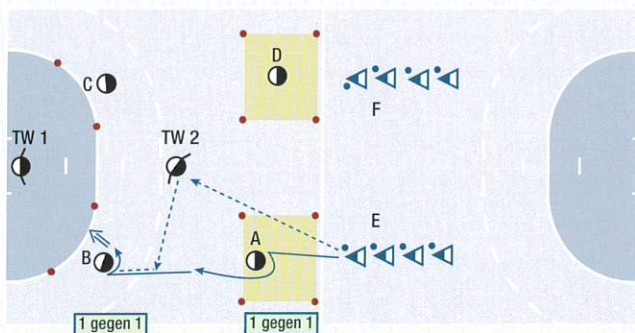
Organisation

- > Ein Torwart besetzt das Tor.
- > Die HR- und die HL-Position einfach besetzen.
- > Im Angriff die Positionen LA, RL, RM, RR und RA besetzen; die RL- und die RR-Spieler haben Bälle.
- > Mit je zwei Markierungsflecken (6-Meter-Linie) den Durchbruchraum für RL/RR begrenzen und einen weiteren jeweils mittig davor (9-Meter-Linie) platzieren.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 15

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung



Zweimal 1 gegen 1

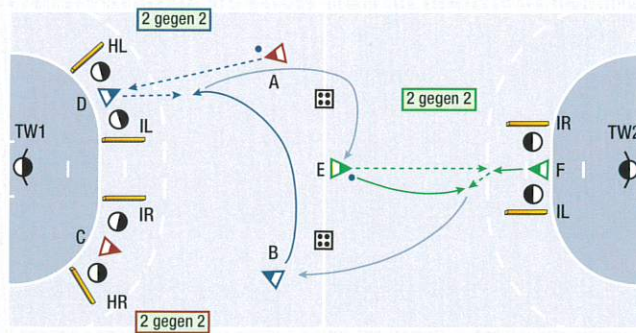
Organisation

- > TW1 besetzt das Tor, TW2 fungiert als (zentraler) Anspieler auf Höhe der 9-Meter-Linie.
- > Vier Verteidiger (A, B, C, D) positionieren sich gemäß Abb., die Angreifer verteilen sich auf die Gruppen E und F.
- > Mit Markierungsflecken die zu verteidigenden Räume gemäß Abb. begrenzen.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 16

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung



Dreimal 2 gegen 2

Organisation

- > Zwei Torwarte (TW1, TW2) besetzen die Tore.
- > Angreifer (A, B, C, D, E, F) und Verteidiger (HL und IL, IR und HR, IR und IL) positionieren sich gemäß Abb.
- > Drei Aktionsräume kennzeichnen (z. B. mit Schaumstoffbalken) und zwei Ballkisten gemäß Abb. platzieren.
- > A und E haben jeweils einen Ball.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 14

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung

1 gegen 1

Ablauf

- > RL startet mit einem Durchbruchversuch zur Mitte (ggf. aus dem Prellen) und HR tritt offensiv heraus.
- > Kann HR den Durchbruch verhindern, passt RL zu RM und zieht sich um Markierungsfleck 1 herum zur Startposition zurück – währenddessen muss HR Markierungsfleck 2 (mit dem Fuß) berühren.
- > HR agiert anschließend wieder offensiv gegen RL, der – nach Rückpass von RM – nun einen Durchbruch nach außen versucht.
- > Gelingt RL erneut kein Durchbruch, passt er zu LA und zieht sich um Markierungsfleck 1 herum Richtung Startposition zurück, während HR Markierungsfleck 3 berührt, bevor er wieder offensiv agieren darf usw.
- > Kann RL mit Torwurf abschließen, beginnt RR mit dem spiegelverkehrten Ablauf (ggf. die Anzahl der Pässe bzw. Durchbruchversuche für RL begrenzen).

Variation

- > Die Abstände zwischen den Markierungsflecken vergrößern oder verkleinern.

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 13

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung

Wurftraining

Ablauf

- > RM passt zu RL und verlagert in dessen Richtung.
- > RL passt zurück zu RM und dieser spielt den Ball weiter zu RR (blaue Ball- und Laufwege).
- > Währenddessen läuft RL bogenförmig Richtung Markierungsfleck 1: Dort erhält er den Ball von RR und führt einen explosiven Richtungswechsel auf die Nahtstelle der Markierungsflecken 3 und 4 durch (rote Ball- und Laufwege).
- > RL kreuzt mit RM und dieser schließt mit Torwurf ab (grüne Ball- und Laufwege).
- > RL stellt sich auf der RM- und RM auf der RL-Position an. RR wechselt erst nach dem nächsten Ablauf, der von RM2 mit Pass zu RR eingeleitet und (in der Abfolge seitenverkehrt) über RR abgeschlossen wird.

Hinweis

- > RL soll den Pass von RR auf Höhe von Markierungsfleck 1 erhalten und mit der Ballannahme einen explosiven Richtungswechsel (zwischen den Markierungsflecken 3 und 4) einleiten!

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 16

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung

Dreimal 2 gegen 2

Ablauf

- > A passt zu D und dieser danach zu B, der währenddessen bogenförmig auf die RR-Position gelaufen ist.
- > B und D und spielen 2 gegen 2 gegen HL und IL.
- > Gleichzeitig spielen E und F nach einem Doppelpass 2 gegen 2 gegen IR und IL auf das Tor von TW2.
- > Anschließend wechseln E und B die Positionen (beide holen sich zuvor einen Ball), A bleibt zunächst (ohne Ball) auf seiner Position.
- > Dann passt B zu C, während A bogenförmig auf die RL-Position läuft und dort nach Rückpass von C mit diesem 2 gegen 2 gegen IR und HR spielt.
- > Danach wechseln A und E die Positionen (beide holen sich zuvor einen Ball), B bleibt stehen und mit dem Pass von A zu D beginnt der Ablauf erneut usw.

Variationen

- > Jeweils ein Verteidiger agiert offensiv, der andere defensiv (voreinander/hintereinander).
- > Wie zuvor; die Verteidiger agieren mal defensiv, mal offensiv (d. h., mal neben-, mal voreinander).

< ht-Trainingskarten 2020 >

handballtraining 15

Trainingseinheit 2 > Abweherschulung

Zweimal 1 gegen 1

Ablauf

- > E passt zu TW2 und versucht, mit Lauftäuschungen gegen A durchzubrechen (nach erfolglosem Versuch stellt sich E wieder an).
- > Gelingt dies, erhält E von TW2 einen Pass in den Lauf, spielt 1 gegen 1 gegen B und wirft aufs Tor.
- > Danach startet F den Ablauf gegen D und C usw.
- > Die Positionen wie folgt wechseln: E zu B, B zu A und A zu F; entsprechend F zu C, C zu D und D zu E.

Variationen

- > Wie zuvor; E und F sollen sich prellend gegen A bzw. D durchsetzen.
- > Wie zuvor; B und C agieren jetzt defensiv und E und F sollen mit Schlag- oder Sprungwurf abschließen.

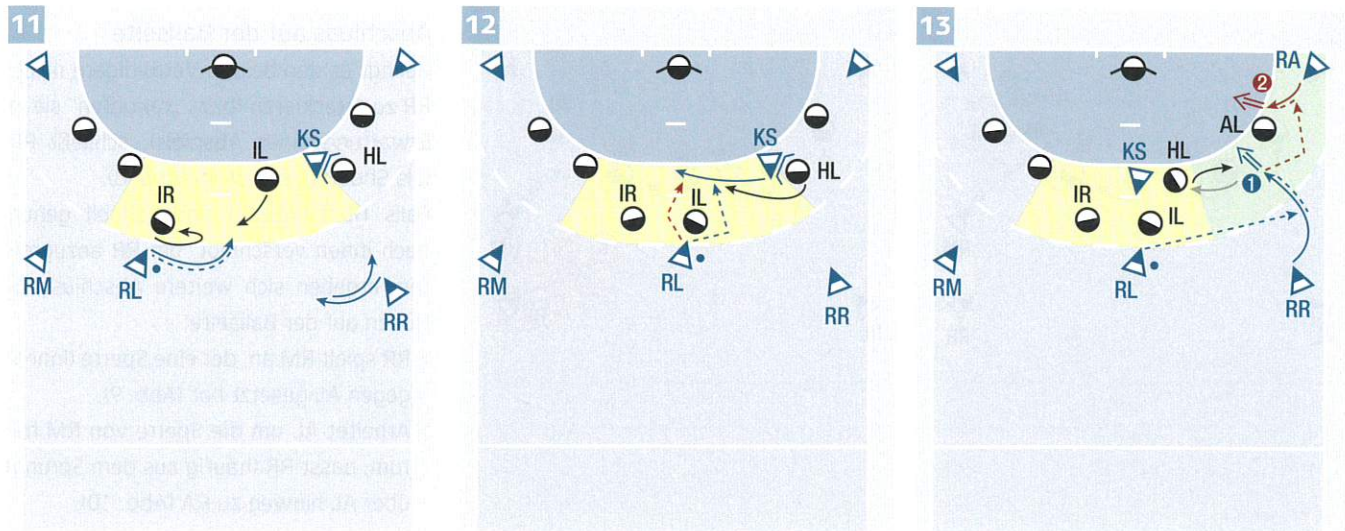
Hinweis

- > TW2 soll so zu E bzw. F zurückpassen, dass diese den Ball in der vollen Vorwärtsbewegung annehmen und dann 1 gegen 1 gegen B bzw. C spielen können.

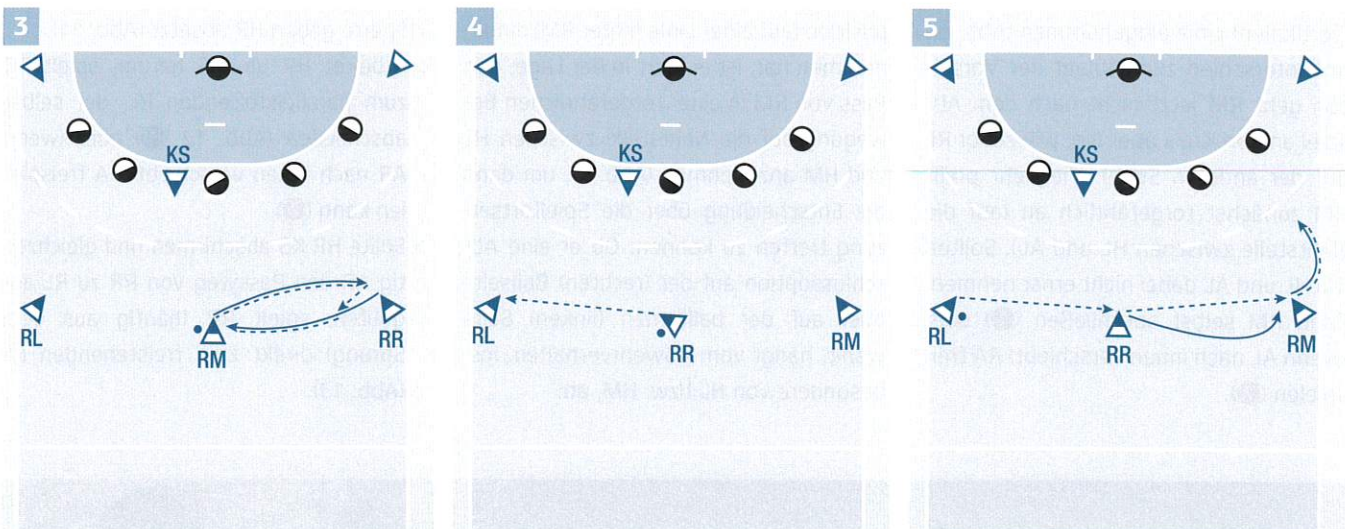
< ht-Trainingskarten 2020 >

RM KREUZT MIT (DEM VON DER KL-POSITION STARTENDEN) KS (FORTSETZUNG)

Saison 2019/20: RL bindet IL – Folgehandlung KS-Anspiel bzw. Parallelspiel zu RR



Saison 2019/20: RR als Entscheider – vorbereitender Positionswechsel



Neuausrichtung des Überzahlkonzepts – die individuellen Stärken gezielt nutzen!

Zur Saison 2019/20 sollte daher ein neues Überzahlkonzept installiert werden. Die zentrale Überlegung war in diesem Kontext, RR – anstelle von RM – zum Entscheidungsspieler zu machen.

Offensichtlicher Vorteil: Als starker Distanzwerfer mit einer Größe von zwei Metern ist dieser Spieler deutlich torgefährlicher als der RM. Dass unabhängig von der Spielklasse eine Spielweise, bei der die Entscheidung von der rechten Rück-

raumposition ausgeht, nur sehr selten praktiziert wird, darf als weiterer Pluspunkt verbucht werden. Entsprechend ungewohnt ist der seitenverkehrte Ablauf auch für die Unterzahl-Verteidigung!

Vorbereitender Positionswechsel

Damit die Spieler bei der seitenverkehrten Überzahlspielweise auf der situationsgerechten Ausgangsposition sind, ist es erforderlich, zunächst einen entsprechenden Positionswechsel zu organisieren. Ein festgelegter Ablauf – mit Abstand zur Abwehr – sorgt dabei für Klar-

heit, was angesichts der Drucksituation für die Überzahlangreifer helfen kann, Unruhe zu vermeiden.

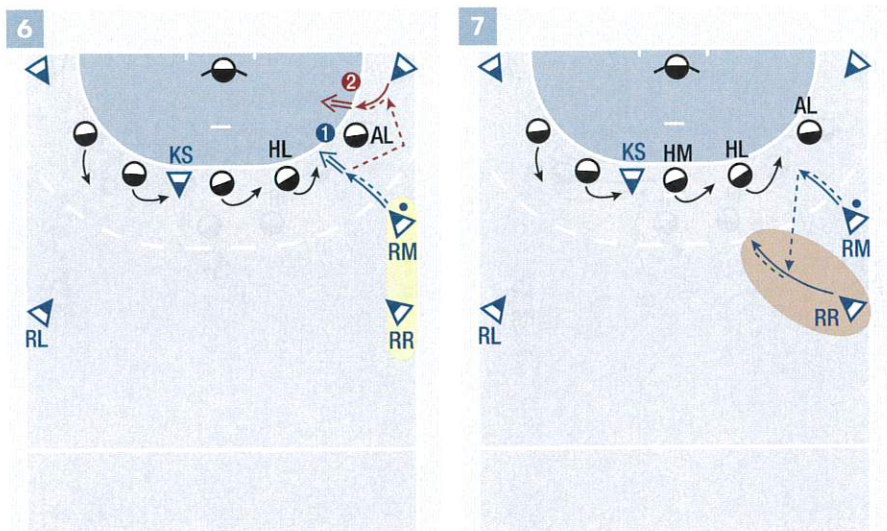
> Der ballbesitzende RM prellt Richtung RR-Position und spielt den Ball zu RR, der seinerseits auf die RM-Position prellt (Abb. 3).

> RR passt zu RL (Abb. 4), nimmt den Rückpass an und spielt den Ball weiter zu RM (auf RR).

> Während RM ohne Tempo prellend eine extrem breite Positionierung einnimmt, läuft RR (von RM) wieder auf seine Position zurück (Abb. 5).

ANPASSUNG DES ÜBERZAHLKONZEPTS AN DIE PERSONELLEN STÄRKEN (FORTSETZUNG)

Saison 2019/20: Abschlussoptionen schon beim Auftakt



Unerwartete Abschlussoptionen beim Auftakt

Bevor der eigentliche Überzahlablauf startet, haben RM und RR ihre Ausgangsposition hintereinander in einer (vertikalen) Linie eingenommen (Abb. 6). Im Unterschied zum Ablauf der Vorsaison geht RM jetzt nicht nach dem Abspiel an den Kreis über (so, wie zuvor RL auf der anderen Seite). Vielmehr prellt RM zunächst torgefährlich an (auf die Nahtstelle zwischen HL und AL). Sollten ihn HL und AL dabei nicht ernst nehmen, kann RM selbst abschließen (1) oder (wenn AL nach innen schiebt) RA freispielen (2).

In der Regel wird sich aber HL zu RM orientieren. In diesem Fall spielt RM den Ball zu RR weiter und geht anschließend an den Kreis (zwischen HL und AL) über. Da RR zunächst seine breite Ausgangsposition (auf einer Linie hinter RM) eingenommen hat, ist er jetzt in der Lage, den Pass von RM in einer torgefährlichen Bewegung auf die Nahtstelle zwischen HL und HM anzunehmen (Abb. 7), um dann die Entscheidung über die Spielfortsetzung treffen zu können. Ob er eine Abschlussoption auf der (rechten) Ballseite oder auf der ballfernen (linken) Seite wählt, hängt vom Abwehrverhalten, insbesondere von HL bzw. HM, ab.

Abschluss auf der Ballseite

Gelingt es den beiden Verteidigern nicht, RR zu attackieren (bzw. „taktieren“ sie in Erwartung eines Abspiels), schließt RR (als Shooter!) selbst ab (Abb. 8).

Falls HL frühzeitig und schnell genug nach innen verschiebt, um RR anzugreifen, ergeben sich weitere Abschlussoptionen auf der Ballseite:

- > RR spielt RM an, der eine Sperre (innen) gegen AL gesetzt hat (Abb. 9).
- > Arbeitet AL um die Sperre von RM herum, passt RR (häufig aus dem Sprung) über AL hinweg zu RA (Abb. 10).

Abschluss auf der ballfernen Seite

Wenn nicht HL, sondern HM sich zu RR orientiert, ergeben sich Abschlussmöglichkeiten auf der linken Angriffsseite:

- > RR kann KS anspielen, der sich aus der Sperre gegen HR absetzt (Abb. 11).
- > Arbeitet HR um KS herum, spielt RR zum parallelstoßenden RL, der selbst abschließen (Abb. 12, 1) oder (wenn AR nach innen verschiebt) LA freispielen kann (2).
- > Sollte HR KS abschirmen und gleichzeitig AR den Passweg von RR zu RL angreifen, spielt RR (häufig aus dem Sprung) direkt zum freistehenden LA (Abb. 13).

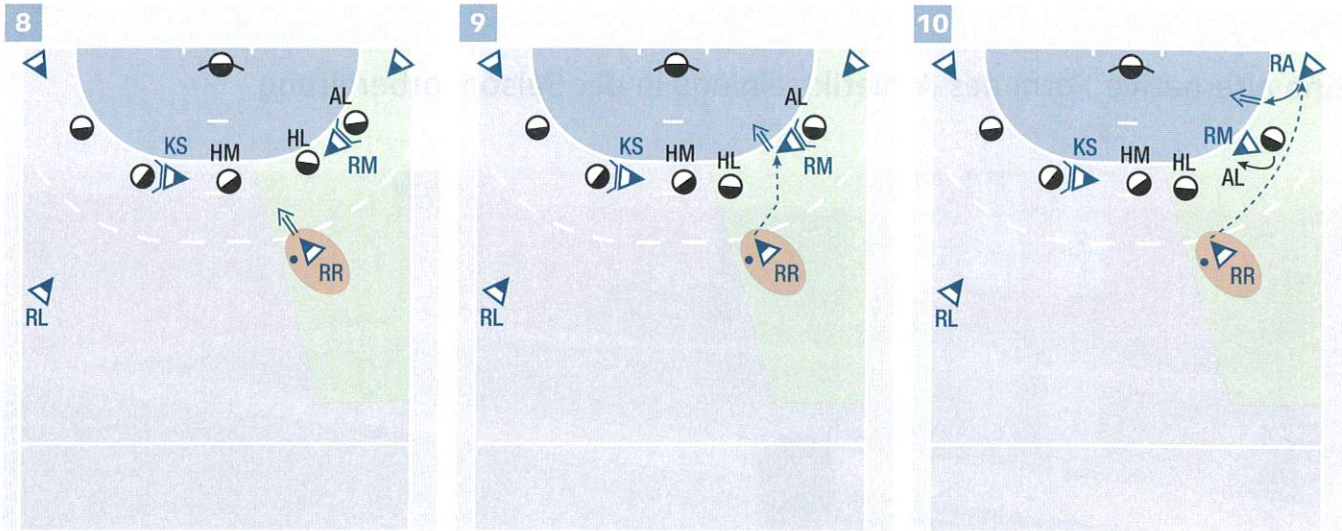
MANNSCHAFTSBETREUUNG

... ist mehr als Trainingsplanung und Spielbetreuung! Das ebenso anspruchsvolle wie umfassende Anforderungsprofil des Trainers setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen.

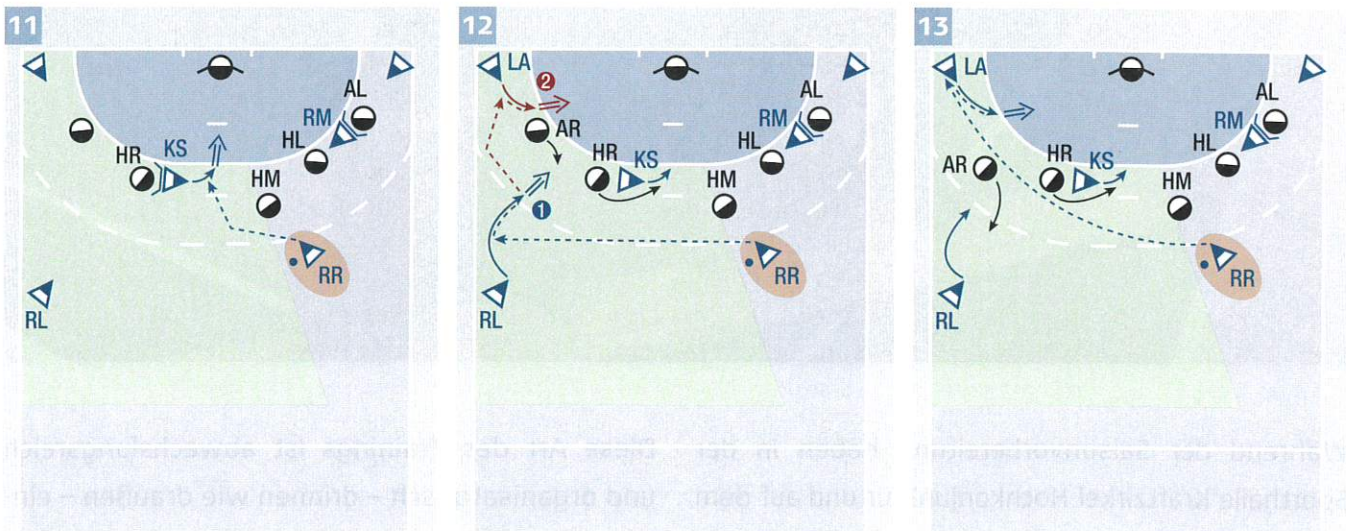
handballtraining FOKUS: Coaching hat immer Saison. 64 Seiten, 14,80 Euro

0251/23005-11 www.philippka.de

Saison 2019/20: Abschlussoptionen auf der Ballseite



Saison 2019/20: Abschlussoptionen auf der ballfernen Seite





SPIELER AUF DEN POSITIONEN STARK MACHEN

Trainerwissen für eine differenzierte, individuelle Ausbildung auf allen Positionen.

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

0251/23005-11 www.philippka.de



HYROX

Von Christian Gustedt

Eine alternative Form des Athletiktrainings in der Saisonvorbereitung



Fotos: Christian Gustedt

Während der Saisonvorbereitung haben in der Sporthalle Kraftzirkel Hochkonjunktur und auf dem Sportplatz oder im Wald sind (häufig zusätzlich) Dauer- und Tempoläufe angesagt. Beim Fitness-Wettkampf Hyrox wird der „monotone“ Dauerlauf mit einfachen Kraftübungen unterbrochen.

Was ist Hyrox?

Das Fitnessbewusstsein nimmt nicht nur in der Freizeit zu, sondern auch im Vereins- und Schulsport. Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Fitnessgeräten stellen eine zentrale Komponente des sportpraktischen Lernbereichs Fitness dar, der in nahezu allen Bundesländern auch im Schul-Lehrplan verankert ist. Der aktuelle Fitnesstrend Hyrox passt da gut ins Programm.

Hyrox, das es seit 2017 gibt, beschreibt einen Fitness-Wettkampf, bei dem Sportler einen (auf Zeit messbaren) Parcours absolvieren, der einzeln, als Duo oder im Team durchlaufen

Diese Art des Trainings ist abwechslungsreich und organisatorisch – drinnen wie draußen – einfach durchführbar: Am Ende zählt nur die für den gesamten Parcours benötigte Zeit. Ein komplettes, handballspezifisch umgestaltetes Programm dauert meist nicht länger als acht Minuten.

werden kann. Hyrox verbindet drei unterschiedliche Trainingsmethoden: funktionelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining und klassisches Ausdauertraining.

Bei der originalen Hyrox-Fitness-Competition laufen die Sportler insgesamt acht mal einen Kilometer und absolvieren nach jedem Kilometer in der „Rox-Zone“ ein „Workout“ – wie beispielsweise das Zurücklegen einer Strecke von 1.000 Metern auf einem Ruderergometer oder das 100-malige Hochstoßen eines Gewichtsballs. Hyrox-Workouts lassen sich auf jedem Leistungsniveau und ohne langwierige Techniks Schulung durchführen.

Hyrox als Alternative in der Vorbereitungsphase

Hyrox in seiner ursprünglichen Form ist im Handballtraining nicht umsetzbar, lässt sich aber mithilfe von spezifischen Anpassungen in der Sporthalle sehr gut durchführen und kann so die schweißtreibende Saisonvorbereitung durchaus bereichern. Das Trainingsprogramm lässt sich einfach organisieren und gut vermitteln, da es mit fester Laufstrecke und vorgegebenen Wiederholungszahlen (die zudem individuell angepasst werden können) funktioniert.

Je nach gewählter Laufstreckenlänge (Info 1) werden an den Ecken des Feldes die sogenannten „Rox-Zonen“ eingerichtet (Info 2, gelbe Flächen), in denen die Kraftübungen – jeweils mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt – erfolgen.

Um möglichen falschen Bewegungsausführungen vorzubeugen, sollten alle Übungsformen im Vorfeld demonstriert und im besten Falle über Stationskarten veranschaulicht werden. Der Trainer muss zudem auch bei der praktischen Durchführung des Programms (der „Hyrox-Competition“) auf eine gute Ausführung der jeweiligen Übungen achten – insbesondere bei Spielern, die mit der Ausführung der Übungen noch wenig vertraut sind.

Die Spieler können nach ihrem (subjektiv) eingeschätzten Leistungsvermögen zwischen zwei Varianten der Übungen (der leichteren Grundform oder der Variation mit einer Übungserschwernis) auswählen.

Die Wiederholungszahlen sind vom Trainer an die Leistungsstärke der Trainingsgruppe anzupassen.

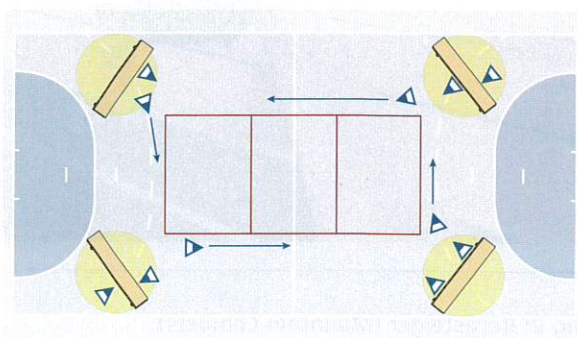
Methodisches Vorgehen

- > Die Durchführung der Hyrox-Competition erfolgt nach einem ausgiebigen Warm-up (ca. 10 Minuten).
- > Bei der nachfolgend für eine C-Jugend beschriebenen Hyrox-Competition stellt ein Volleyballfeld (Bild, S. 28, blaue Linien; Info 2, rote Linien) die Laufstrecke dar. Somit beträgt die Gesamtlaufstrecke gut 850 (anstelle der original 8.000) Meter.
- > An den Ecken des Feldes (in den Rox-Zonen) wird jeweils eine Langbank platziert – mit ausreichend Abstand zur Laufstrecke, um einer Verletzungsgefahr vorzubeugen (Info 2).
- > Die Spieler verteilen sich auf die vier Rox-Zonen: Die Start-Zone eines Spielers ist gleichzeitig seine Workout-Zone, in der er die Kraftübungen durchführt.
- > Auf ein Startsignal laufen die Spieler gegen den Uhrzeigersinn zwei Runden um das Volleyballfeld. Danach führen sie in ihrer Start- bzw. Rox-Zone die erste Kraftübung durch. Anschließend laufen die Spieler wieder zwei Runden um das Volleyballfeld, ehe sie die nächste (= zweite) Kraftübung absolvieren usw. Dieser Ablauf wird bis zur letzten (= achten) Übungsvariante wiederholt (Info 3).
- > Jeder Spieler bestimmt sein Tempo selbst: Die durchschnittliche Gesamtbelastungsdauer beträgt etwa acht Minuten.
- > Die Stationskarten zur Übungsausführung und der jeweiligen Wiederholungszahl der einzelnen Kraftübungen sollten für die Spieler gut sichtbar ausliegen.

Info 1: Möglichkeiten der Belastungssteuerung in den unterschiedlichen Leistungsklassen des Jugend- und Seniorenbereichs

- > **Streckenlänge** der Laufrunden:
 - Volley-, Basket-, Handballfeld
 - eine, zwei, drei oder mehr Runden
- > **Wiederholungszahl** der Kraftübungen: 10, 15, 20 etc.
- > **Schwierigkeitsgrad** der Kraftübungen:
 - Untergrund (hart, weich)
 - Körper-, Fuß- bzw. Beinposition (gestreckt, gebeugt)
- > **Gewichtung** der Competition-Komponenten:
 - mehr lauf- oder mehr kraftorientiert

Info 2: Laufstrecken- und Rox-Zonen-Aufbau



Info 3: Ablauf der Hyrox-Competition

Start

- 1 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Trizeps-Dips
- 2 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Bergsteiger
- 3 zwei Runden um das Volleyballfeld
viermal Bank-Pulls
- 4 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Hampelmänner
- 5 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Rowing Sit-ups
- 6 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Kniehebeläufe
- 7 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Step-ups
- 8 zwei Runden um das Volleyballfeld
20-mal Kniebeugen

Ende

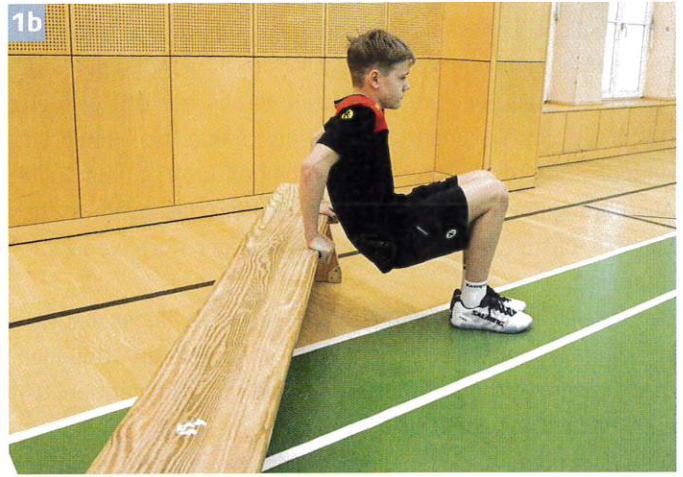
ÜBUNGEN IN DER ROX-ZONE

Übung 1: Trizeps-Dips

Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich im Stütz rücklings an der Bank.
- > Die Füße stehen parallel.
- > Seine Hände sind etwa schulterbreit auseinander an der Kante der Bankfläche aufgesetzt (Bild 1a).
- > Der Rumpf ist leicht gebeugt, die Beine sind angewinkelt (Kniegelenkwinkel: 90 Grad).

Bildreihe: Trizeps-Dips



Ablauf

- > Der Spieler beugt und streckt abwechselnd seine Arme, d. h., er bewegt sein Gesäß fortlaufend nach unten (Bild 1b) und wieder nach oben.
- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > In der Ausgangsposition sind die Beine gestreckt.

Übung 2: Bergsteiger (Mountain Climbers)

Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich im Stütz vorlings an der Bank.
- > Die Füße stehen parallel.
- > Die Hände sind – etwa schulterbreit auseinander – auf der Bankoberfläche aufgesetzt.
- > Die Augenlinie befindet sich etwa über den Händen.
- > Kopf, Rumpf und Beine bilden eine gemeinsame, möglichst gerade Linie.

Bildreihe: Bergsteiger (Mountain Climbers)



Ablauf

- > Der Spieler beugt und streckt abwechselnd sein linkes (Bildreihe, Bild 1a) bzw. rechtes Knie (Bild 1b) – d. h., er zieht fortlaufend jeweils ein Knie unter den Körper.
- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

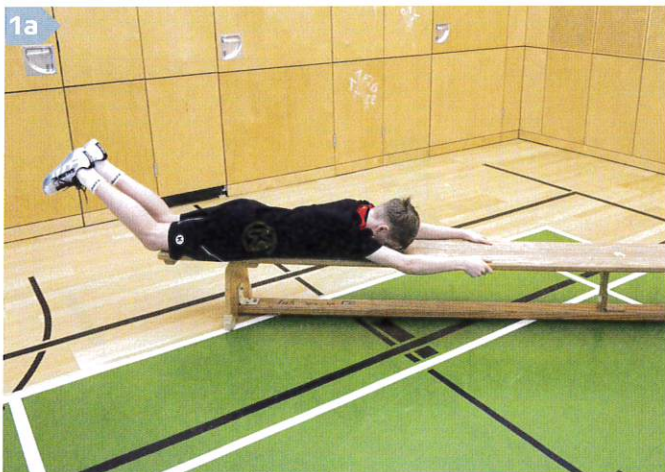
- > Die Übung auf dem Hallenboden durchführen, d. h. in der Ausgangsposition ohne erhöhten Stütz.

Übung 3: Bankziehen (Bank-Pulls)

Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich in Bauchlage auf der Bank (zwischen Bauch und Bank befindet sich eine Teppichfliese).
- > Die Nasenspitze ist dicht über der Bankfläche.
- > Seine Arme sind nach vorn gestreckt und die Hände umfassen die Bankflächenkante.
- > Die Beine sind leicht gebeugt (Bild 1a).

Bildreihe: Bankziehen (Bank-Pulls)



Ablauf

- > Der Spieler zieht sich kräftig mit den Armen über die Bank, dabei verändert er die Kopfhaltung nicht (Bild 1b).
- > Nach Erreichen des Bankendes läuft er zum Bankanfang zurück.
- > vier Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > Ohne Teppichfliese über die Bank ziehen.

Übung 4: Hampelmänner (Jumping Jacks)

Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich im Parallelstand.
- > Die Arme werden seitlich neben dem Körper (Hände an der Hüfte) gehalten (Bild 1a).

Ablauf

- > Der Spieler springt in die Grätsche und führt gleichzeitig die Arme nach oben über den Kopf bzw. die Hände zusammen (Bild 1b).

Bildreihe: Hampelmänner (Jumping Jacks)



- > Danach springt er in die Ausgangsposition (Arme neben dem Körper, Füße geschlossen) zurück usw.
- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > Die Übung auf einer Weichbodenmatte absolvieren.

Hinweis

- > Die Knie sind in der Ausgangsposition nicht durchgedrückt, sondern leicht gebeugt.

ÜBUNGEN IN DER ROX-ZONE (FORTSETZUNG)

Übung 5: Rowing Sit-ups

Ausgangsposition

- > Der Spieler sitzt mit an den Körper herangezogenen Beinen bzw. Knien auf dem Hallenboden.
- > Die Fersen befinden sich auf einer Teppichfliese.
- > Die Arme werden nach vorn gestreckt (Bild 1a).

Ablauf

- > Der Spieler absolviert fortlaufend Ruderbewegungen: Er führt seine Ellenbogen nach hinten, schiebt gleichzeitig die

Fersen (mitsamt der Teppichfliese) nach vorn (Bild 1b), kehrt wieder in die Ausgangsposition zurück usw.

- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > Die Übung ohne Teppichfliese absolvieren: Die Beine bzw. Füße in der Luft halten.

Hinweis

- > Bauch und Gesäß sind permanent angespannt.

Bildreihe: Rowing Sit-ups



Übung 6: Kniehebeläufe (High Knees)

Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich im Parallelstand.
- > Die angewinkelten Arme werden seitlich neben dem Körper gehalten.

Ablauf

- > Der Spieler absolviert einen Kniehebelauf auf der Stelle: Er zieht im Wechsel das rechte und linke Knie hoch und schwingt dabei wechselseitig den linken bzw. rechten Arm

gegengleich mit, dabei ist der Blick nach vorn gerichtet (Bildreihe).

- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > Der Spieler absolviert die Übung auf einer Weichbodenmatte.

Hinweis

- > Auf eine permanente Hüftstreckung achten, d. h., nicht in der Hüfte „einknicken“.

Bildreihe: Kniehebeläufe (High Knees)



Übung 7: Step-ups

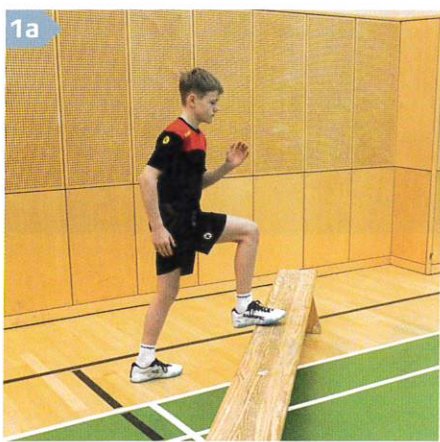
Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich in Schrittstellung vor der Bank, der vordere Fuß (hier der rechte) ist auf der Bankfläche abgesetzt.
- > Die leicht angewinkelten Arme werden seitlich neben dem Körper gehalten (Bild 1a).

Ablauf

- > Der Spieler führt mit einem kräftigen Absprung nach oben einen Wechselschritt in der Luft durch (Bild 1b) und landet

Bildreihe: Step-ups



Übung 8: Kniebeugen (Squats)

Ausgangsposition

- > Der Spieler befindet sich im hüft- bis schulterbreiten Stand.
- > Die Arme werden in Verlängerung der Schulterachse gehalten, der Blick ist nach vorn gerichtet (Bild 1a).

Ablauf

- > Der Spieler absolviert fortlaufend Kniebeugen und führt dabei die Arme gestreckt (mit leichter Beugung im Ellbogengelenk) nach vorn vor dem Körper zusammen (Bild 1b).

Bildreihe: Kniebeugen (Squats)



wieder in der Schrittstellung – jetzt mit dem anderen (hier linken) Fuß vorn (Bild 1c). Anschließend führt er den nächsten Absprung aus usw.

- > Die Arme schwingen gegengleich mit und der Blick ist nach vorn gerichtet.
- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > Die Übung an einem höheren Gerät, z. B. einem Längskasten mit zwei Kastenteilen, durchführen.

- > 20 Wiederholungen

Variation bzw. Erschwernis

- > Nach dem Hochdrücken einen kräftigen Sprung in die Höhe ausführen (= Jumping Squats)

Hinweis

- > Die korrekte Körperhaltung in der Kniebeuge-Position ist eingenommen, wenn sich die Oberschenkel parallel zum Boden und der Körperschwerpunkt über dem Mittelfuß befinden.



Foto: imago images / Panthermedia

Allein unterwegs – gemeinsam zum Ziel!

Individuelles Athletiktraining mit Teamzielen steuern

Von Alexander Kuttig

Individuelle Trainingseinheiten abseits des Mannschaftstrainings sind nicht nur zu Zeiten von Corona ein Thema, das Handballer betrifft. So sehr sich manch ein Sportler auch dagegen wehrt, die Zusatzschichten im Bereich Ausdauer und Kräftigung können in einer langen Saison durchaus den Unterschied

ausmachen. Wer sein Team über ein „Haltet euch fit“ hinaus in diesen Einheiten begleiten möchte, greift häufig unterstützend – um nicht zu sagen überwachend – auf Apps zurück. Wie das gelingen kann und welche Rolle Teamziele dabei spielen können, zeigt dieser Beitrag von Alexander Kuttig.

Den Wiedereinstieg ins Training vorbereiten

Bis ein „normales“ Mannschaftstraining flächendeckend wieder möglich ist, wird noch eine Weile vergehen. Trotzdem sollten Sportler sich für die Wiederaufnahme des Trainings bereithalten. Dies bedeutet auch, eine gewisse Grundfitness – vor allem im Bereich Ausdauer und Kraft – zu bewahren. Je besser der Zustand der Mannschaft in diesen Bereichen ist, wenn das Hallentraining wieder aufgenommen wird, umso weniger Zeit muss dann dort darauf verwendet werden. So kann das Team schneller beginnen, mit Ball zu arbeiten, sich einzuspielen, und sich so einen Vorteil gegenüber anderen Teams erarbeiten.

Darüber hinaus stehen Trainer vor der Aufgabe, die Mannschaft zusammenzuhalten – mit den Spielern in Kontakt zu bleiben und sie zu motivieren „dranzubleiben“. Wichtig innerhalb dieser Kommunikation ist auch, dass der Kontext Handball und die Rollenverteilung Trainer-Spieler nicht verloren gehen, um nach dem Wiedereinstieg nach wie vor eine funktionierende Struktur zu haben. Auch hierbei können Trainingsvorgaben und ein sportlicher Wettbewerb, z. B. durch das Setzen und Erreichen gemeinsamer Trainingsziele, helfen. Individuelles Athletiktraining sollte in diesen Zeiten somit über verschiedene Leistungsklassen hinweg auf dem Programm stehen.

Nicht nur zur Überbrückung der Corona-Zeit

Ein in dieser Form ausgelagertes Athletiktraining kann auch in „normalen Zeiten“ hilfreich sein:

- > Fast jeder Verein kämpft um Hallenzeiten. Besonders im unteren und mittleren Leistungs- sowie im Jugendbereich sind Hallenzeiten kostbar.
- > Eine (teilweise) Auslagerung des Athletiktrainings ermöglicht es, den Schwerpunkt mehr Richtung Technik- und Taktiktraining zu verlagern und sich auf das Kleingruppen- und Mannschaftstraining zu konzentrieren.
- > Jeder Spieler kann sich die Zeit für das zusätzliche Athletiktraining selbst einteilen.
- > Die gewonnene Zeit kann der Trainer, dessen persönliche Anwesenheit bei den ausgelagerten Einheiten nicht nötig ist, in anderen Bereichen sinnvoll für die Mannschaft einsetzen.

Wie funktioniert's?

Das Trainieren per App dürfte vielen Trainern bekannt sein. Es gibt eine ganze Reihe gut geeigneter Apps zur Aufzeichnung von Läufen (Ausdauertraining) und zur Durchführung von Eigengewichtstrainings (Kräftigung), die sich für das Heim-Athletiktraining eignen (s. Info 1, Seite 36). Viel zu häufig ungenutzt bleibt dabei aber die Möglichkeit, diese Art von Apps als Team zu nutzen und zum Beispiel durch Teamziele für zusätzliche Motivation zu sorgen. Ein Ziel könnte zum Beispiel sein:

*„Wir schaffen es, in dieser Woche
150 km zu laufen – als Team!“*

Auch im Bereich Kräftigung lassen sich solche Teamziele festlegen. Ein einfaches Ziel könnte sein:

*„Wir schaffen es gemeinsam, in dieser Woche
1.000 Burpees und 1.000 Liegestütze zu machen!“*

Alternativ kann der Trainer die Vorgaben auch individueller gestalten und beispielsweise für verschiedene Positions- und/oder Leistungsgruppen Trainingseinheiten erstellen und vorgeben. Das Ziel besteht dann darin, dass jeder Spieler zweimal pro Woche ein Training durchführt oder das Team gemeinsam eine gewisse Zahl von Trainingseinheiten absolviert.

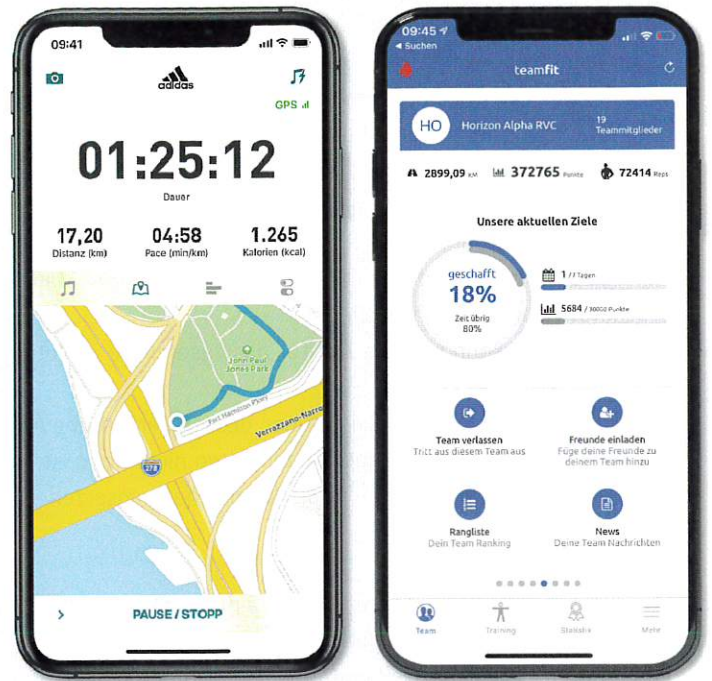
Was bei der Ausgabe von Teamzielen wichtig ist, zeigen die nebenstehenden Tipps. Nutzt man die Apps auf diese Weise, kann der Trainer das ausgelagerte Training hervorragend steuern. Durch regelmäßiges Feedback (digital oder persönlich) kann er zudem den Wettkampf der Spieler untereinander fördern, sie motivieren und loben. Ideal ist es, wenn die verwendete App direkt ein zeitlich filterbares Ranking der Aktivitäten der Spieler beinhaltet. Das erhöht den Wettkampfcharakter noch einmal ungemein. So trainiert zwar jeder für sich, aber doch alle gemeinsam im Team. Ein schöner Gedanke, gerade jetzt in dieser besonderen Zeit.

Praxis-Tipps

- > Klar **kommunizieren**: „Wenn wir die Ziele erreichen, machen wir in der Halle mehr mit Ball.“ Das zusätzliche Heimtraining sollte als Vereinbarung zwischen Trainer und Mannschaft sowie der Mannschaft untereinander verstanden werden. Jeder weiß, dass Ausdauer und Kräftigung für Handballer wichtige Komponenten sind, um erfolgreich spielen zu können. Wenn man diese aus dem Training auslagert, können im Training mehr spielerische Dinge gemacht werden. Wenn es nicht klappt (Ziele werden nicht erreicht), müssen diese Bausteine wieder mehr ins Mannschaftstraining integriert werden. Das sollte keinesfalls als Strafraining verkauft werden – vielmehr als professionelle Trainingssteuerung.
- > Ziele nicht zu lang strecken!
 - Eine Woche ist ein guter **Zeitraum**.
 - Im höheren Leistungsbereich sind auch Tagesziele für jeden Trainingstag möglich.
 - Zwischen Saisonende und Vorbereitung ist ein Ziel für die komplette Übergangsphase möglich. Effekt: Am Anfang wird weniger gemacht – was ja auch gut ist – und wenn es auf die Vorbereitung zugeht, merken alle, dass noch einiges für das Ziel getan werden muss. Es wird wieder mehr trainiert und die Spieler kommen mit gesteigerter Grundfitness in die Vorbereitung.
- > Die Ziele müssen gut **erreichbar** sein.
 - Bei der Berechnung der Ziele (s. Beispiele Info 2, S. 37). sollte immer berücksichtigt werden, dass einige Spieler aus diversen Gründen ggf. nicht teilnehmen (können) – Verletzung, Krankheit, Tagesplanung usw.
 - Wichtig ist es, die ersten Ziele zu erreichen – das erzeugt einen positiven Blick auf die Methode und steigert die Chancen, dass alle langfristig dabeibleiben.
- > **Motivation** der weniger Motivierten: Es kann am Anfang Spieler geben, die sich dem Ganzen verweigern (zumindest bis zum mittleren Leistungsbereich) – zu meist die, die man auch im Teamtraining nur schwer zu einem Waldlauf motiviert bekommt. Hier heißt es, positiv zu bleiben und sie in das Ziel mit einzubinden: Das Ziel gilt nur als erreicht, wenn alle Spieler mindestens 5 km beigetragen haben.
- > Als Trainer **mitmachen**: Für Spieler ist es motivierend, wenn sie sehen, dass auch der Trainer mitmacht (sofern es die Gesundheit zulässt). Das stärkt den Zusammenhalt zwischen Trainer und Mannschaft. Der Trainer sollte dies auch kommunizieren: „Wir gewinnen zusammen, wir verlieren zusammen.“

Info 1: Technische Unterstützung durch Apps

- > Eine weit verbreitete App ist „Adidas Running“ (ehemals Runtastic). Schwerpunkt ist hier das Tracking von Lauf- oder Fahrradeinheiten und der Vergleich mit anderen angemeldeten Nutzern. Die App ist in der Basisversion kostenfrei.
- > Die App „Teamfit“ stellt – wie der Name schon verrät – das Training „im Team“ (wie im Artikel beschrieben) in den Vordergrund. Neben Teamzielen im Ausdauerbereich ist auch die Vorgabe von Zielen im Bereich Kräftigung (Eigengewichtstraining) möglich. Die App gibt jederzeit Überblick über Ranking und Zielerreichung. Alle Basisfunktionen sind für Trainer und Spieler kostenlos. Die App wurde von Alexander Kuttig ursprünglich für sein eigenes Team entwickelt – wird mittlerweile aber von tausenden Teams genutzt. Sie wird kontinuierlich anhand von Trainer-Feedback weiterentwickelt.



Screenshots „Adidas Running“ (links) und „Teamfit“ (rechts)

Service-Tipp: Weitere Fitness-Apps für das Heim-/Eigenttraining (kostenlose Basisversion)

Wir konnten leider nicht alle Apps redaktionsintern testen – die Infos stammen daher aus dem App-Store und aus Erfahrungsberichten von verschiedenen Online-Portalen.

Name	Inhalte	Bewertung (Play Store)	Downloads	Hinweis
Fit4Handball	Trainingspläne, Challenges, Tipps zur Ernährung	4,6	10.000 +	in Zusammenarbeit mit dem DHB erstellt
Pumatrac	HIIT, Boxen, Pilates, Yoga, Laufen	4,7	1 Mio. +	eher für Fortgeschrittene
Seven – die 7 Min. Trainings Challenge	7-Minuten-Workouts	4,5	5 Mio. +	Dauer für Handballer eher unpassend
Freeletics	Intensives Intervalltraining	4,1	10 Mio. +	Fokus auf Kraftausdauer; Muskelkater garantiert
Asana Rebel	Yoga und Fitness	4,3	1 Mio. +	jeden Tag ein neues Workout
Sports Athletic – Handball Training	handballspezifisches Athletiktraining	-	1000 +	in der Beta-Testphase
Cyberobics	Abnehmen, Yoga, Fitness	4,6	500.000 +	derzeit kostenlos (Corona)
Homecourt – Sports at Home	Basketball-Drills; motivierende interaktive Features	4,2 (App Store)	nicht bekannt (nur für iOS verfügbar)	z. T. auf Handball übertragbar (Prellen; Seitwärtsbewegung)

Info 2: Beispielhafte Trainingsplanung

Die (teilweise) Auslagerung des Athletiktrainings gibt Trainern wesentlich mehr Flexibilität bei der Trainingsplanung und Belastungssteuerung. Nachfolgend ist beispielhaft eine Wochenplanung für verschiedene Leistungsstufen und Saisonphasen dargestellt. Wichtig bei solch einer Planung

ist, dass sie an die Möglichkeiten des eigenen Teams angepasst wird. Als Trainer neigt man schnell dazu, sein Team zeitlich zu überfordern. Hier sollte man auf jeden Fall vorab mit seiner Mannschaft sprechen und das nötige Fingerspitzengefühl beweisen.

	mittlerer Leistungsbereich (normal: 3 x Hallentraining)			unterer Leistungsbereich (normal: 2 x Hallentraining)		
	ohne Halle	Vorbereitung	Saison	ohne Halle	Vorbereitung	Saison
Mo	Laufen	Halle	Halle	Laufen		Laufen
Di		Laufen	Laufen		Halle	Halle
Mi	Kräftigung	Halle	Halle	Kräftigung		
Do	Laufen	Laufen			Halle	Halle
Fr		Halle	Halle	Laufen		
Sa	Kräftigung	Kräftigung	Spiel		Kräftigung	Spiel
So			evtl. lockeres Laufen		Laufen	

Ableitung eines Wochenziels für ein Team im mittleren Leistungsbereich mit 15 Spielern:

Ausdauer: 2 Läufe x 15 Spieler x 10 km (durchschnittliche Distanz pro Lauf) = 300 km x 0,8 (Puffer) = **240 km**

Kräftigung: 2 Einheiten x 15 Spieler = 30 Trainingseinheiten x 0,8 (Puffer) = **24 Trainingseinheiten**

Ableitung eines Wochenziels für ein Team im unteren Leistungsbereich mit 11 Spielern:

Ausdauer: 2 Läufe x 11 Spieler x 6 km (durchschnittliche Distanz pro Lauf) = 132 km x 0,8 (Puffer) = **106 km**

Kräftigung: 1 Einheiten x 11 Spieler = 11 Trainingseinheiten x 0,8 (Puffer) = **9 Trainingseinheiten**

Tipp: Die zu erreichenden Ziele können zunächst bewusst niedriger angesetzt werden und dann von Ziel zu Ziel (Woche zu Woche) gesteigert werden. So sieht das Team immer einen Fortschritt.

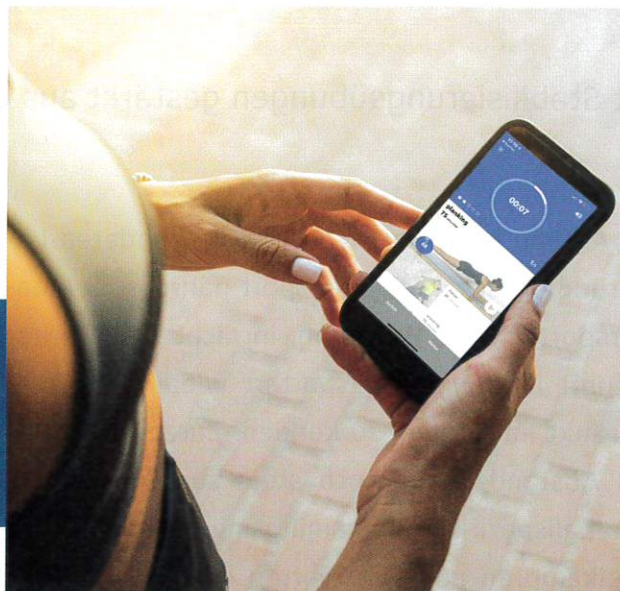
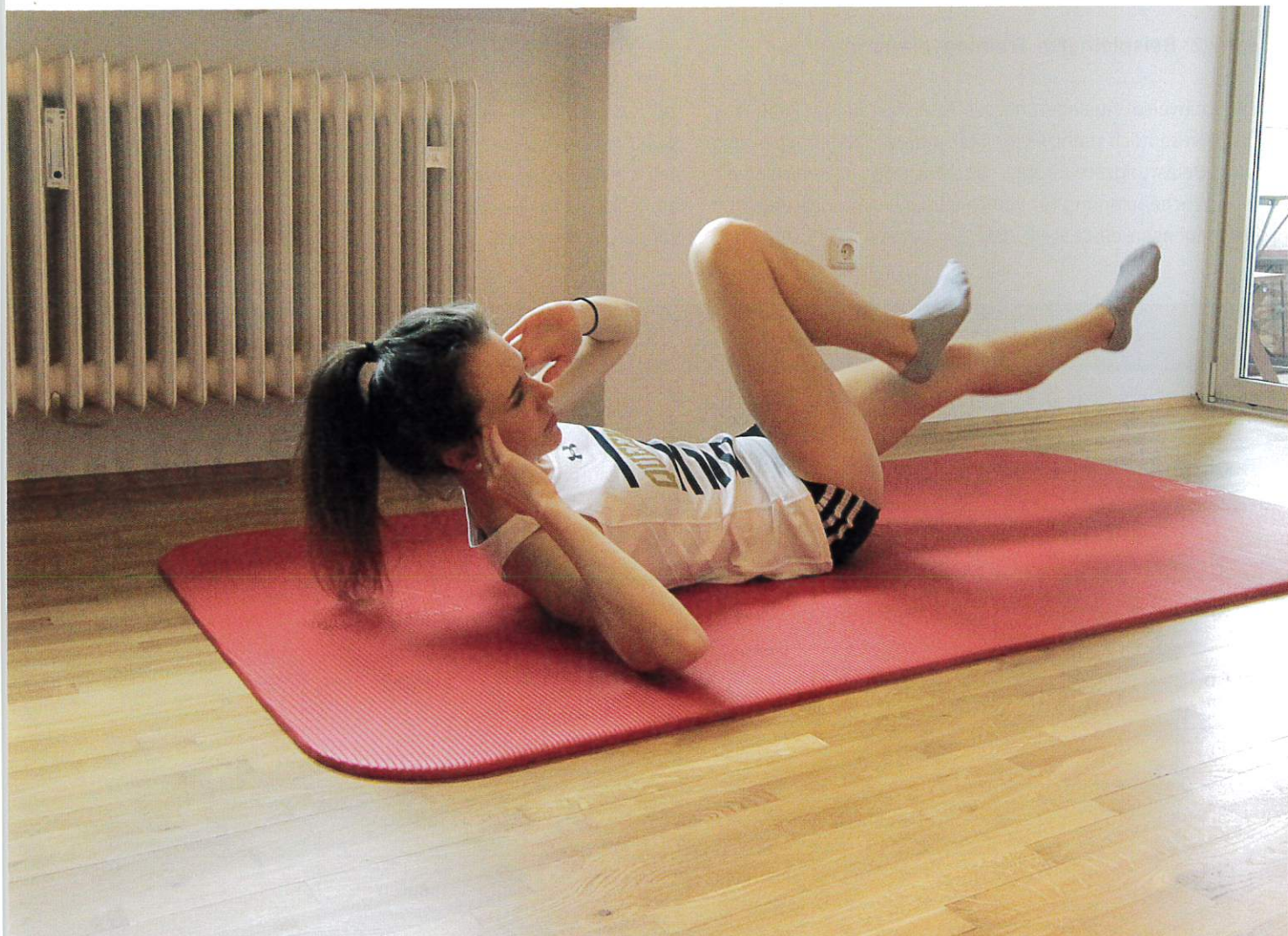


Foto: imago images/Westend61



Fotos: Michael Wilms

Fit bleiben lohnt sich

Mit Stabilisierungsübungen gestärkt aus der Krise hervorgehen

Von Katharina Seelos

Die Anfang Mai von der Politik verkündeten Lockerungen für den Breitensport nähren bei Amateursportlern die Hoffnung, in nicht allzu ferner Zukunft ihrer Lieblingssportart wieder uneingeschränkt nachgehen zu können. Zurzeit aber hat das Abstandsgebot noch stets zur Folge, dass handballspezifische Trainingsinhalte mit z. B. Zweikämpfen auf sich warten lassen. Wenn es nach der Athletikexpertin Katharina Seelos gin-

ge, sollten die Sportler die handballfreie Zeit nutzen, um an ihren athletischen Voraussetzungen zu arbeiten. Denn wer jetzt versucht, sein Level zu halten und den Formabfall zu minimieren, kann auf einem höheren Niveau wieder in das normale Training einsteigen. Hierfür empfiehlt Katharina Seelos ein Ganzkörpertraining, das vor allem durch kraftausdauerorientierte Stabilisierungsübungen erfolgt.

Leistungsabfall minimieren – Defizite beheben

Trotz der weiteren verkündeten Lockerungen sind sämtliche Mannschaftssportarten noch weit vom normalen Trainings- bzw. Ligabetrieb entfernt. Daher ist es aus mehreren Gründen sinnvoll, fit zu bleiben – egal, ob und wann in diesem Jahr wieder mit dem Ligabetrieb gestartet werden kann. Denn diejenigen, die versuchen, ihr Level zu halten und den Formabfall zu minimieren bzw. sich Zeit nehmen, um an Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur zu arbeiten, schaffen es unter Umständen, langjährige Defizite zu beheben und in diesen Bereichen gestärkt aus dieser noch nie dagewesenen Phase herauszugehen.

Athletik – der Grundstein für den Wiedereinstieg

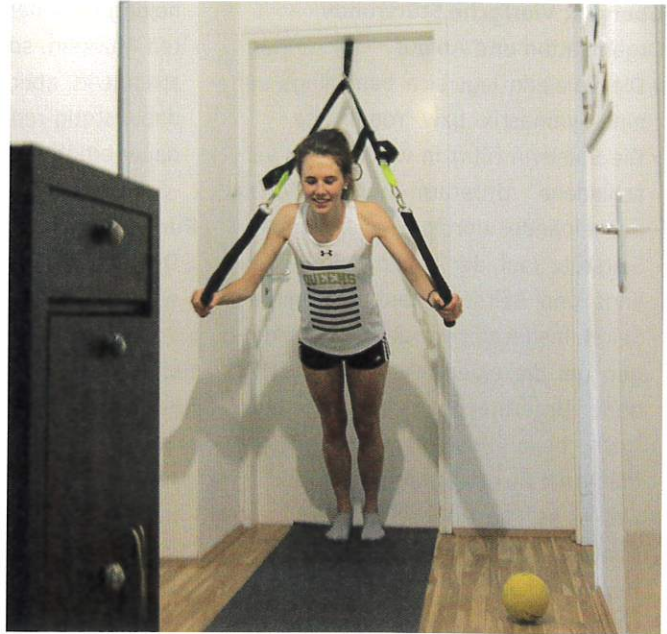
Ausreden gibt es nicht. Wirklich jeder kann Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Für den Großteil der folgenden Übungen sind keine Geräte erforderlich. Lediglich eine Gymnastikmatte ist sinnvoll, wobei ein weicher Untergrund (z. B. Teppich, Rasen, Handtuch) eine Alternative ist. Bei dem hier präsentierten Programm werden die wichtigsten Körperregionen, insbesondere der Rumpf gekräftigt. Die ausgewählten Übungen zeichnen sich weniger durch ein hohes Gewicht bzw. eine hohe Intensität, sondern vielmehr durch eine längere Belastungsdauer aus. Damit ist das Programm im Bereich des Kraftausdauertrainings anzusiedeln. Die langfristigen Effekte bei regelmäßiger Durchführung eines solchen Workouts betreffen:

- > verbesserte Kapillarisation (bessere Versorgung der Muskulatur),
- > erhöhte Säuretoleranz,
- > gesteigerte Erholungsfähigkeit und Belastungstoleranz.

Darüber hinaus wirkt sich ein stabiler Rumpf positiv auf die Verletzungsprophylaxe sowie die Kraftübertragung – auf den Körper (z. B. bei Sprüngen) oder auf den Handball – aus und unterstützt somit die Leistungsentwicklung.



Auch in Zeiten mit Kontaktbeschränkungen ist Vielseitigkeit Trumpf. Wer in der Wohnung Trainingsequipment gehamstert hat, besitzt noch mehr Möglichkeiten zu trainieren.



Werden alle Aufgaben – ohne Pause – hintereinandergeschaltet, dauert das Programm insgesamt 24 Minuten. Ein kurzes Warm-up ist sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich. Um die Belastung zu reduzieren, können die Durchführungsdauer verkürzt oder einzelne Elemente ersatzlos gestrichen werden. Das klassische Core-Training (Training mit dem eigenen Körpergewicht) kann durch Schlingen, Gymnastikball und Co. (s. Bilder) variiert werden.

Motivation steigern durch Training im Videochat

Sofern man sich noch nicht zum gemeinsamen Training (mit Abstand) verabredet, lässt sich die Motivation der Spieler steigern, indem man sich im Videochat zur gemeinsamen Trainingsdurchführung verabredet. Geeignete Programme/Software sind beispielsweise Zoom, Google-Hangouts oder die App Houseparty (bis zu 8 Personen).

Hier gibt's den Beitrag als PDF

Liebe Leser,
wir haben uns entschieden, diesen Beitrag ausnahmsweise kostenlos als Download zur Verfügung zu stellen. So haben Sie die Möglichkeit, ihn an Ihre Mannschaft weiterzuleiten und die Spieler mit einem umfassenden Stabilisierungstraining zu versorgen. Wir hoffen, dadurch einen Teil dazu beitragen zu können, dass ihre Sportler bei der Stange bleiben und auf einem ordentlichen Niveau in die Sporthalle zurückkehren. Mit diesem QR-Code oder unter www.handballtraining.com/service gelangen Sie an das PDF.



Übung 1: Vierfache Stützrunde

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin legt sich bäuchlings auf eine Gymnastik- bzw. Yogamatte.
- > Die Spielerin führt in vier Runden verschiedene Unterarm-Stützpositionen nacheinander durch: Jeweils vorlings, Seitstütz (auf der linken Seite), rücklings und Seitstütz (auf der rechten Seite). Insgesamt werden vier Drehungen um die eigene Achse (möglichst ohne Unterbrechung!) durchgeführt. Auch beim Positionswechsel sollte möglichst nicht abgesetzt werden.
- > Ziel ist es, die Übung möglichst zehn Minuten lang am Stück zu absolvieren. Durch die selbst zu bestimmenden Positionswechsel erfolgt ein stetiger Wechsel zwischen Belastung und Er-

holung für einen Teil der beanspruchten Muskeln, sodass diese Übung anstrengend, aber machbar ist. Die sich dabei stetig reduzierende Belastungsdauer erhöht die Motivation.

Runde 1 (4 Minuten)

- > Die vier Unterarmstütz-Positionen jeweils 60 Sekunden halten.

Runde 2 (3 Minuten)

- > Jede Position 45 Sekunden halten.
- > Beim Unterarmstütz vor- und rücklings wechselseitig für jeweils ca. fünf Sekunden einen Fuß leicht anheben (maximal 20 Zentimeter; Bilder 1 und 2).
- > Im Seitstütz das jeweils freie Bein gestreckt heben und senken (Bild 3; möglichst ohne Absetzen).

Runde 3 (2 Minuten)

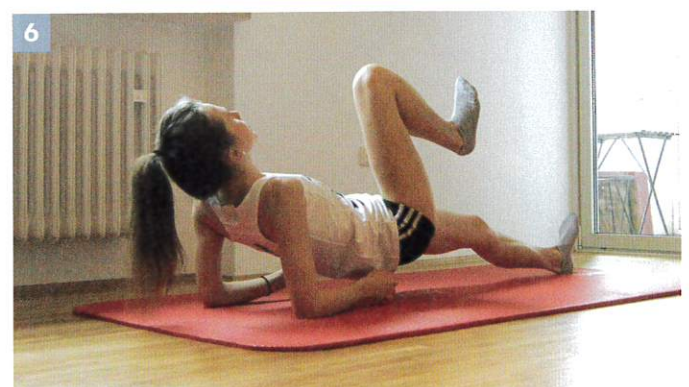
- > Jede Position 30 Sekunden halten.
- > Beim Unterarmstütz vorlings wechselseitig ein Knie seitlich am Körper nach vorne führen (Bild 4).
- > Während des Seitstütz Knie und Ellenbogen zusammen- und auseinanderführen (Bild 5).
- > Im Rückstütz wechselseitig ein Knie zur Brust führen (Bild 6).

Runde 4 (1 Minute)

- > Zum Abschluss noch einmal die vier klassischen Unterarmstütz-Positionen ohne Zusatzaufgabe für jeweils 15 Sekunden halten.

Hinweis

- > Der Körper bildet immer eine Linie.



Übung 2: Rücken-4er

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin legt sich bäuchlings auf eine Gymnastik- bzw. Yogamatte und gebt sich in die Ausgangsstellung.
- > Hierzu stellt sie die Füße an, sodass die Zehen die Matte berühren. Die Knie sind angehoben und die Gesäßmuskulatur ist angespannt („Po ist fest“).
- > Die Spielerin führt vier Übungsvariationen zur Rückenkräftigung nacheinander (möglichst ohne Unterbrechung!) durch.

Aufgabe 1 (1 Minute)

- > Mit den gestreckten Armen große Kreise durchführen (Bild 1). Das heißt, die Hände vor dem Kopf und auf Höhe des Gesäßes zusammenführen.

Aufgabe 2 (1 Minute)

- > Wechselseitig die Arme nach vorne und nach hinten strecken (Bild 2). Beim Wechsel sollten die Hände möglichst nah am Körper geführt werden.

Aufgabe 3 (1 Minute)

- > Paddeln – die gestreckten Arme vor dem Kopf hoch- und runterbewegen (Bild 3).

Aufgabe 4 (1 Minute)

- > Die Arme sind in U-Halte (Ellenbogen auf Schulterhöhe), die Unterarme leicht von der Gymnastik- bzw. Yogamatte anheben (10 cm) und so die Schulterblätter zusammenführen (Bilder 4 und 5).

Erschwernis

- > Durchführung mit einer bzw. zwei gefüllten Wasserflaschen (Bild 6) oder Turnschuhen in den Händen.

Hinweis

- > Der Kopf bleibt bei allen Übungen in Verlängerung der Wirbelsäule.



Übung 3: Hüft-Routine

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin begibt sich auf eine Gymnastik- bzw. Yogamatte in den Vierfüßler-Stand.
- > Die Spielerin führt vier Aufgaben zur Kräftigung der Hüftmuskulatur (v. a. der Abduktoren) zunächst mit dem linken Bein durch. Wenn möglich, erfolgt keine Unterbrechung. Anschließend wird das Bein gewechselt und der Ablauf startet mit dem rechten Bein.

Aufgabe 1 (20 Sekunden)

- > Das linke Bein gebeugt abspreizen (Bild 1). In der Endposition befinden sich Ober- und Unterschenkel parallel

zum Boden. Danach das Bein zurückführen. Zwischen den Wiederholungen nicht absetzen.

Aufgabe 2 (20 Sekunden)

- > Ein Bein im Wechsel nach hinten strecken und dynamisch zur Seite anziehen/abspreizen (Bildreihe 1).

Aufgabe 3 (20 Sekunden)

- > Die Bewegung von Aufgabe 2 rückwärts ausführen – erst gebeugt abspreizen, dann dynamisch nach hinten strecken.

Aufgabe 4 (20 Sekunden)

- > Das gestreckte Bein seitlich des

Körpers heben und senken (Bild 2). Der Fuß sollte sich etwa auf Hüfthöhe befinden. Der Bewegungsumfang beträgt lediglich circa 30 Zentimeter.

Aufgabe 5 (20 Sekunden)

- > Das gebeugte Bein nach oben führen (Hüftstreckung), bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist (Bildreihe 2).

Hinweise

- > Tempo und Wiederholungszahl der Übungsdurchführung: Innerhalb von 20 Sekunden sollten knapp 10 Wiederholungen realisiert werden.
- > Der Kopf befindet sich in Verlängerung des geraden Rückens.



Bildreihe 1: Das Knie seitlich am Körper nach vorne führen



Bildreihe 2: Fußsohle zur Decke



Übung 4: Schulterstütz

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin begibt sich rücklings mit ihrem Oberkörper auf eine Gymnastik- bzw. Yogamatte, während die Füße auf einer Erhöhung (z. B. Couch) abgestellt werden.
- > Die Spielerin führt vier Aufgaben zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur nacheinander (möglichst ohne Unterbrechung) durch.

Aufgabe 1 (20 Sekunden)

- > Im Schulterstütz die Hüfte von der Gymnastik- bzw. Yogamatte anheben und halten (Bild 1). Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

Aufgabe 2 (2 x 20 Sekunden)

- > In der unter Aufgabe 1 beschriebenen Position nacheinander jedes Bein für jeweils 20 Sekunden strecken. Dabei sinkt die Hüfte nicht ab und die Knie bleiben nebeneinander (Bild 2).

Aufgabe 3 (2 x 20 Sekunden)

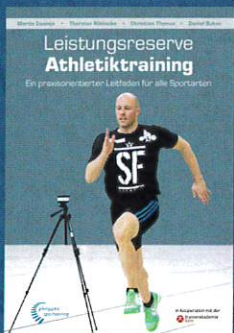
- > Aus der Ausgangsstellung (s. Aufgabe 1) ein Bein gebeugt anheben (Knie- und Hüftwinkel jeweils 90 Grad). Aus dieser Position die Hüfte heben und senken (Bildreihe). Nach 20 Sekunden das Bein wechseln.

Erschwernis

- > Um die Belastungsdauer zu erhöhen, nach jeder Aufgabe bzw. Seite 20 Sekunden in der Ausgangsstellung (Aufgabe 1) verharren.
- > Aufgabe 3 kann mit einem dynamischen Schwungbeineinsatz ausgeführt werden. Dabei die Hüfte explosiv strecken, sodass das Stützbein leicht abhebt (ca. 25 Zentimeter). Diese Ausführungsvariante erhöht die exzentrische Komponente (durch das Abfangen nach der Flugphase) und sollte fortgeschrittenen Sportlern vorbehalten sein.



Bildreihe: Hüfte heben und senken



LEITFADEN FÜR DAS ATHLETIKTRAINING

... mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren – mit theoretischem Wissen, methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport. Auch die Bedeutung der Trainingsdiagnostik als Grundlage der Trainingsplanung wird ausführlich beleuchtet.

Leistungsreserve Athletiktraining. Ein praxisorientierter Leitfaden für alle Sportarten.
240 Seiten, 29,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

Übung 5: Liegestütz

Organisation und Ablauf

> Die Spielerin absolviert drei Liegestützvarianten nacheinander. Wie bei den Übungen 1 bis 4 versucht sie, keine bzw. möglichst geringe Pausen einzulegen.

Aufgabe 1 (20 Sekunden)

> Liegestütze mit Füßen oder den Händen auf einer Erhöhung (z. B. Couch; Bilder 1 und 2)

Aufgabe 2 (20 Sekunden)

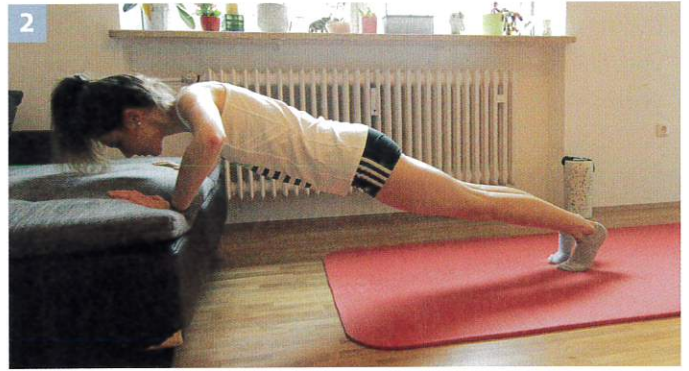
> Einen Liegestütz mit der linken Hand auf einer Blackroll ausführen, anschließend die Blackroll zur rechten Hand rollen, einen Liegestütz mit der rechten Hand darauf ausführen und wieder zur linken Hand rollen usw. (Bildreihe).

Aufgabe 3 (20 Sekunden)

> Klassische Liegestütze mit Füßen und Händen auf gleicher Höhe ausführen.

Hinweise

> Zwar werden die Aufgaben mit jeder Variante leichter, durch die Vorer müdung bleibt die Intensität aber verhältnismäßig hoch. Die Anordnung der Aufgaben sorgt für eine vollständige Ausbelastung.
> Wer keine Blackroll zu Hause hat, kann z. B. einen Handball benutzen.



Bildreihe: Liegestütz jeweils mit einer Hand auf einer Blackroll





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 www.philippka.de

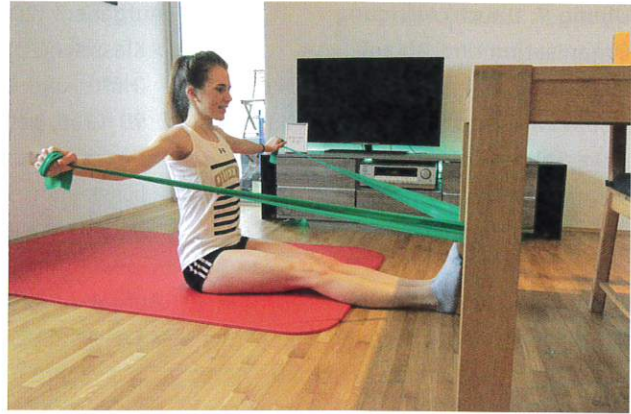


Übung 6: Rückenstrecker

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin legt ein Theraband um ein Tischbein und setzt sich im Langsitz davor.
- > Die Enden des Therabands greifen und die gestreckten Arme dynamisch zur Seite führen, bis die Arme eine Linie bilden (Bild). Anschließend die Arme wieder vor

den Körper führen, sodass die Therabandspannung nachlässt. Danach wieder die gestreckten Arme dynamisch zur Seite führen usw. (30 Sekunden).

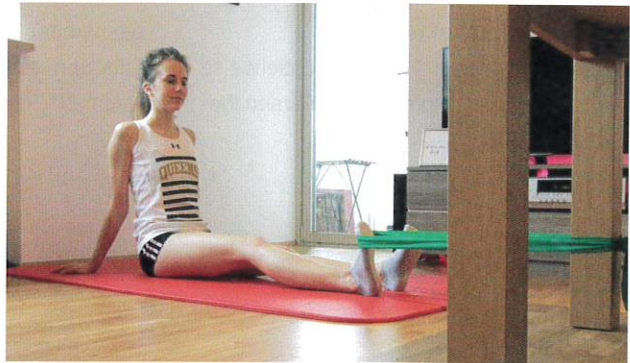


Übung 7: Zehenheber

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin bindet ein Theraband um ein Tischbein und setzt sich mit einem Abstand von 50 cm im Langsitz davor (Bild).
- > Sie spannt das Theraband über den Fußrücken und zieht für jeweils 30 Sekunden

pro Seite ihre Zehen bei möglichst gestreckten Beinen an und streckt sie wieder von sich.



Übung 8: Dips

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin stützt sich rücklings mit den Händen auf einem Stuhl ab.
- > Bei möglichst gestreckten Beinen die Arme kontrolliert beugen, sodass das Gesäß Richtung Boden wandert (Bild). Kurz bevor das Gesäß

den Boden berührt, die Arme wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren.
> Den Ablauf für 40 Sekunden immer wieder wiederholen.



TRAINIEREN MIT DEM ALLESKÖNNER!

Fitness für den ganzen Körper

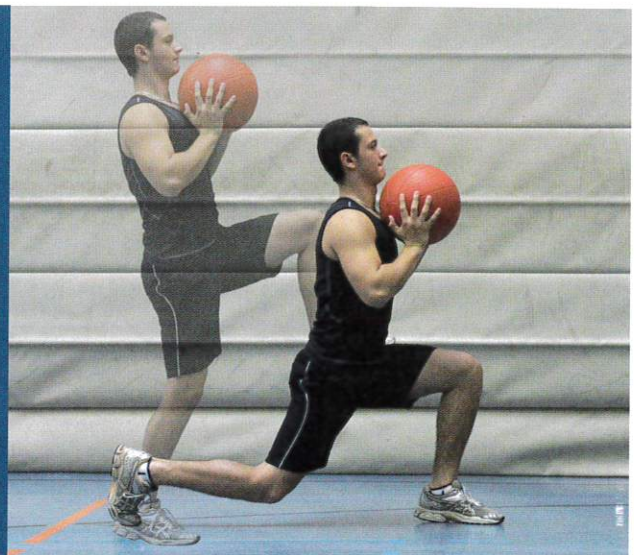
philippka training

Band 15:

Einer für alles: Der Medizinball.

64 S. • 12,80 €

0251/23005-11 www.philippka.de



Übung 9: Bauchkräftigung

Organisation und Ablauf

- > Die Spielerin begibt sich in Rückenlage auf eine Gymnastik- bzw. Yogamatte.
- > Die Spielerin führt sechs Übungen zur Bauchkräftigung nacheinander (ohne Unterbrechung) durch.

Aufgabe 1 (20 Sekunden)

- > Bei leicht angehobenem Oberkörper mit den Unterarmen und den Oberschenkeln eine Blackroll (Ball) einklemmen und Druck aufbauen (Bild 1).

Aufgabe 2 (20 Sekunden)

- > Bei angestellten Füßen wechselweise mit den Fingerspitzen die Fersen berühren (Bild 2).

Aufgabe 3 (20 Sekunden)

- > Klassische Sit-ups: Beine anheben (Hüft- und Kniegelenkwinkel jeweils 90 Grad gebeugt), die Hände hinter dem Kopf zusammenführen und (möglichst ohne Schwung) den Oberkörper heben und senken (Bild 3).

Aufgabe 4 (2 x 20 Sekunden)

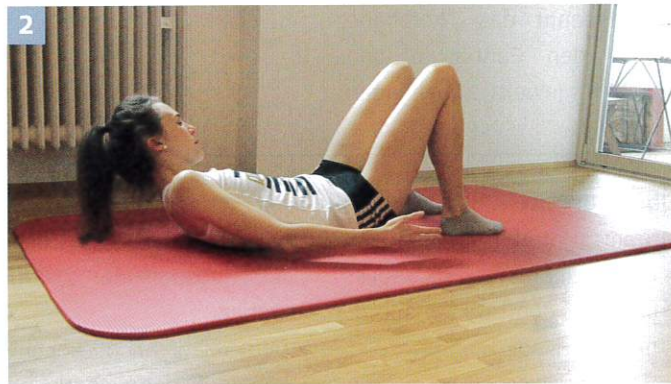
- > Das linke Bein auf der Matte anstellen, das rechte mit dem Fuß auf Höhe des Kniegelenks überschlagen. Den linken Ellbogen zum rechten Knie führen, kurz verharren, langsam den Oberkörper wieder absenken und erneut den Ellbogen zum Knie führen (Bild 4). Nach 20 Sekunden die Seiten wechseln.

Aufgabe 5 (20 Sekunden)

- > Die Beine gestreckt anheben, die Hände seitlich des Körpers ablegen. Durch Anspannen der unteren Bauchmuskulatur die Beine in senkrechter Position Richtung Decke bewegen (Bild 5). Der Bewegungsumfang beträgt lediglich ca. 10 Zentimeter.

Aufgabe 6 (20 Sekunden)

- > Wechselweise die Knie Richtung Brust bewegen und das gegenüberliegende Bein strecken (ohne Ablegen). Jeweils den gegenüberliegenden Ellbogen diagonal Richtung Knie führen (Bild 6).



Redaktion:

Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Carolin Kornfeld, Anet Sander (Redaktion), Björn van Stigt (Redaktionsassistent), Renate Schubert, Klaus-Dieter Petersen, Klaus Langhoff, Klaus Feldmann, Martin Heuberger, Jens Pfänder, Helmut Martin

Redaktionskollegium:

Rolf Brack, Michal Barda (Tschechien), Michael Biegler, Peter Feddern, Kurt Reusch, Norbert Schlegel, Frantisek Taborsky (Tschechien)

Gestaltung:

Anna Rewer

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Telefon: (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
Internet: www.philippka.de



Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Anzeigenleitung:

Peter Möllers, Telefon: (0251) 2 30 05-28,
Fax: 2 30 05-79

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:

(Vorwahl Münster: 02 51)

Redaktion: 2 30 05-21

Telefax Redaktion: 2 30 05-89

Telefax Anzeigenabteilung: 2 30 05-79

Anzeigenabteilung: 2 30 05-28

anzeigen@philippka.de

Abonnement/Vertrieb: 2 30 05-15

abo@philippka.de

Buchversand: 2 30 05-11

buchversand@philippka.de

Buchhaltung: 2 30 05-18/19

Telefax (außer Redaktion): 2 30 05-99

E-Mail Redaktion: handballtraining@philippka.de

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

Zur Philippka-»Sportivkombi« gehören außerdem das »Volleyball Magazin«, »Fußballtraining«, »Fußballtraining Junior«, »handballtraining«, »handballtraining junior«, »leichtathletiktraining« und »Leistungssport«.

»handballtraining« und »handballtraining junior« bilden die »Handballkombi«

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

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 59,40 (Ausland € 69,60) inkl. Versandkosten. Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefte € 47,52 (€ 55,68). Einzelhefte: € 5,- zzgl. € 1,50 (€ 2,-) Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorauskasse.

Abonnementbestellungen: Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen können mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres erfolgen, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, und zwar schriftlich per Post, Fax oder E-Mail an die Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, D-48159 Münster, Fax: 0251 23005-99, E-Mail: abo@philippka.de.

Gesamtherstellung: Lensing Druck, Ahaus.

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

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

ISSN: 0930-5564

Titelfoto: imago images/Eibner

VORSCHAU HEFT 7/2020



Foto: Björn van Stigt

Ihren Torraum haben Torhüter für sich

Unter Einhaltung der coronabedingten Abstandsregeln lässt sich ein reguläres Training kaum durchführen. Lediglich auf einer Position ist eine spielnahe Bewegungsausführung möglich: im Tor. Dort bietet der Torraum – quasi als regeltechnisch verankertes Abstandsgebot – einen gewissen Schutz vor Kontakt oder Bedrängnis durch Mit- oder Gegenspieler. In der nächsten Ausgabe von *handballtraining* zeigen Marco Stange und Laura Glaser Inhalte für ein Torhütertraining mit Jugendlichen – von der Erwärmung über spezifische Koordinationsübungen bis hin zum Stellungsspiel – z. B. bei Abwehrversuchen gegen Würfe von den Außenpositionen.

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



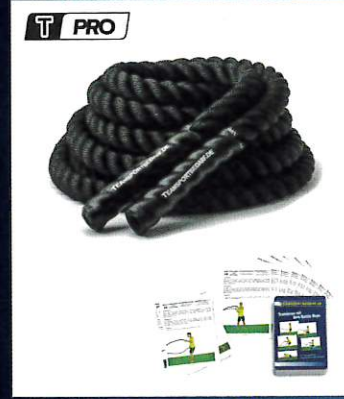
T-PRO Schiri-Set (17-teilig)
 Hochwertig verarbeitet. Im Set enthalten sind alle nötigen Artikel enthalten, die ein Schiedsrichter an Spieltagen benötigt. Die hochwertige Mappe besteht aus Leder und kann jederzeit leicht per Reißverschluss geöffnet und geschlossen werden.
 Art.Nr. 3099 **nur € 29,90**



T-PRO Sling Trainer - Schlingentrainer
 Max. Belastbarkeit: 300 kg, Ganzkörpertraining, schnelle u. einfache Montage, Länge stufenlos einstellbar, inkl. Aufbewahrungsbeutel, abwaschbare, robuste Gummigriffe mit Noppen, inkl. Türanker
 Art.Nr. 1997 **nur € 24,90**
 Trainingskarten Art.Nr. 2097 **nur € 4,90**



Gymnastikmatte
 190 cm lang x 60 cm breit x 1,5 cm dick, in 5 versch. Farben, hochwertiges Schaumstoffmaterial, rutsch- und abriebfest, hautfreundlich, zusammenrollbar, inkl. Klettband für Transport und Lagerung, Indoor geeignet, Profiware
 Art.Nr. 1510 **nur € 16,90**
 Tragetasche Art.Nr. 1631 **nur € 4,90**



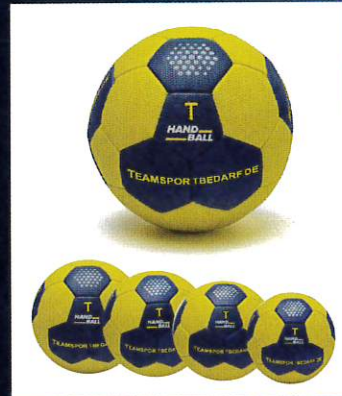
T-PRO Battle Rope (Trainingsseil)
 Hochwertig, Farbe: Schwarz, Längen: 9, 12 oder 15 m, ø: 38 mm, griffige Oberfläche, robuste Qualität, Profiware
 Art.Nr. 2432 **ab nur € 29,90**
 Trainingskarten Art.Nr. 2577 **nur € 4,90**



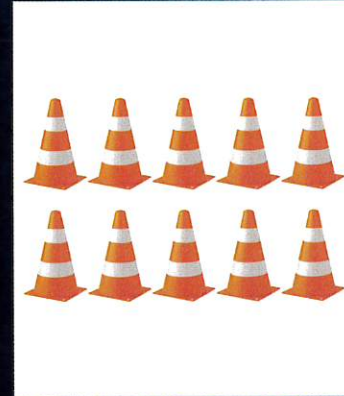
Hantelscheiben - Sets
 Hochwertiges Kunststoff - Hantelscheiben Set, je Set (jeweils 2 Scheiben des selben Gewichts (1 kg - 15 kg Scheiben), Loch-ø: 30 mm, mit abgerundeten Kanten, passend für alle Stangen mit Durchmesser von 30 mm, vielseitig einsetzbar, Profiware
 Art.Nr. 3001 **ab nur € 5,90**



Kettlebell (Kugelhantel)
 Hochwertig, Studioqualität, aus Kunststoff, 12 verschiedene Gewichtsstufen (2-20 kg), rutschfeste Oberfläche, ergonomischer Griff, bodenschonend und griffig, geruchlos Dank hochwertiger Verarbeitung, Profiware
 Art.Nr. 2558 **ab nur € 6,90**



Handball-Trainingsbälle (Gr. 0-3)
 Hochwertig verarbeitet, handgenäht, feinnarbige Oberfläche, hervorragende Griffigkeit auch ohne Harz, exzellente Flugeigenschaften, tolle Optik, optimale Widerstandsfähigkeit, wasserabweisend
 Gr. 0 Art.Nr. 2625 **nur € 9,90** Gr. 1 Art.Nr. 2626 **nur € 10,90**
 Gr. 2 Art.Nr. 2627 **nur € 11,90** Gr. 3 Art.Nr. 2628 **nur € 12,90**



Verkehrskegel 10er Set - H: 23 cm
 Hochwertige Markierkegel, Stückzahl: 10, Farbe: neonorange, Höhe: 23 cm, ø: 25 cm, Material: robuster Kunststoff, oben geschlossen, stapelbar, robust, vielseitig einsetzbar, z.B. auf Rasen-, Kunstrasen-, Hartplätzen oder in der Halle, Profiware
 Art.Nr. 2872 **nur € 12,90**



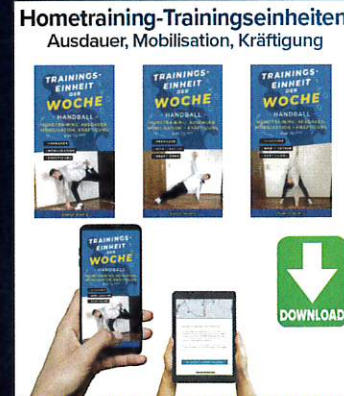
3er Set Trainingsband - inkl. 30 Workouts
 Verschiedene Widerstandsstufen: light (gelb), medium (rot), heavy (blau)
 Länge: ca. 45 cm, Breite: ca. 5 cm
 Material: Latex
 hochwertige Profiware
 Art.Nr. 3021 **nur € 8,90**



3er Set Widerstandsband (lang) 208 cm - inkl. 30 Workouts
 Verschiedene Widerstandsstufen: light (gelb), medium (rot), heavy (blau)
 Länge: ca. 208 cm, Breite: ca. 2 cm - 5 cm
 Material: Latex
 hochwertige Profiware
 Art.Nr. 3022 **nur € 39,90**



Stebpbrett - 2 Stufen
 2 Höhenstufen (10 - 15 cm), max. Belastbarkeit: ca. 250 kg, ca. 70 x 30 x 15 cm (LxBxH), rutschfeste Trittläche (ca. 63 x 24,5 cm), robust, aus Kunststoff, Gewicht ca. 2 kg, leichter u. einfacher Transport, rutschsichere, bodenschonende Gummifüße
 Einzel Art.Nr. 2435 **nur € 24,90**
 10er Set Art.Nr. 2436 **nur € 239,90**



Hometraining-Trainingseinheiten
 Ausdauer, Mobilisation, Kräftigung
Trainingseinheit der Woche (inkl. Videos, direkt aufs Handy oder Tablet)
 Erwärmung-Hauptteil-Schlussstell inkl. Übungsablauf, Übungsgrafiken und Übungsvideos, aktuelle Themen, 8-seitige PDFs.
 2020-kw14 Art.Nr. 3029 **nur € 2,90**
 2020-kw15 Art.Nr. 3040 **nur € 2,90**
 2020-kw16 Art.Nr. 3045 **nur € 2,90**

**Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf
 Sportplatzbedarf - Sportbekleidungund vieles mehr !**

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig
 Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt., zzgl. Versand.

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00
Bestell-Fax: 039208 / 4951-13
Bedruckung: 039208 / 4951-11

TEAMSPORTBEDARF.DE

Servicezeiten:
 Mo - Fr 9 - 20 Uhr
 Sa 9 - 13 Uhr

Trainingsunterlagen24 GmbH
 Ramstedter Straße 24, 39326 Jertzitz
 www.team sportbedarf.de