2 | 2025

47. Jahrgang | handballtraining.com

handballtraining

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

Schlagwurfvarianten

Effektive Angriffsmittel im zentralen Spielraum

Aktiv in der Defensive

Die dynamische 6:0-Abwehr

Maik Machulla im Interview

Der dänische Weg

HANDBALL

STAR PRO

hummel

JETZT GEWINNEN UND BALL TESTEN!

Zum Produktlaunch des neuen Top-Handballs Star Pro verlost hummel jeweils 6 Bälle an 50 Handballteams. Diese erhalten die Chance, den Ball zu testen und zu bewerten. Unter allen 50 Vereinen verlost hummel on top einen individuell designten Trikotsatz. Jetzt bewerben und mit etwas Glück bist du mit deinem Team dabei! *

QR-CODE SCANNEN UND MITMACHEN:

* Der Bewerbungszeitraum endet am 23.02.2025. Alle Informationen zur Aktion findet ihr in den Teilnahmebedingungen, die über den QR-Code abrufbar sind. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Dänische Dominanz zum Start ins Handball-Jahr

Und täglich grüßt das Murmeltier, oder ganz korrekt: Alle zwei Jahre grüßt Dänemark bei der Abschlusszeremonie der Handballweltmeisterschaft vom Siegerpodest. Dank einer beeindruckenden Turnierleistung sicherte sich die Mannschaft von Trainer Nikolaj Jacobsen Anfang Februar mit einem 32:26-Finalsieg über Kroatien den bereits vierten WM-Titel in Serie. Für das deutsche Team reichte es nach einem durchwachsenen Auftritt zu Platz sechs. Zu selten kamen Bundestrainer Alfred Gislason und sein Team an die bei Olympia gezeigten Leistungen heran und schieden im Viertelfinale gegen das Überraschungsteam aus Portugal nach Verlängerung aus.

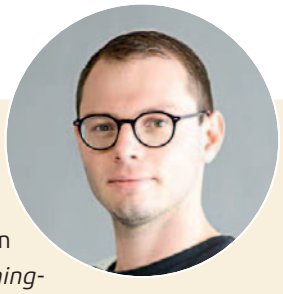
Im großen *ht*-Interview gibt der ehemalige Flensburger Meistercoach und Ex-Trainer des dänischen Top-Teams Aalborg Maik Machulla Ihnen, liebe Leser, einen erkenntnisreichen Einblick in das Ausbildungssystem und die Strukturen, auf denen die großen dänischen Erfolge basieren. Er verdeutlicht, warum Weltklassespieler wie WM-MVP Mathias Gidsel und Bundesligastars wie Magnus Saugstrup oder Simon Pytlick beileibe kein Zufallsprodukt sind, sondern das Ergebnis der gezielten Talententwicklung im dänischen Handball.

Ein wichtiger Baustein ihres WM-Triumphs war ohne Frage die starke 6:0-Abwehr Dänemarks. Im zweiten Teil seines Beitrags beschreibt DHB-U18-Bundestrainer Gino Smits die Grundprinzipien einer dynamischen 6:0-Abwehr und zeigt, wie sich eine darauf basierende aktive Spielweise im Training erarbeiten lässt.

DHB-Nachwuchstrainerin Zuzana Porvaznikova stellt in ihrem Beitrag einen Weg zur Schulung des Schlagwurfs – der „Mutter aller Würfe" – vor, eine Wurftechnik, deren Bedeutung sich auch bei der WM einmal mehr gezeigt hat.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
David Hoffmann



Neuzugang für die Handball-Redaktion

Seit Januar ist David Hoffmann neues Mitglied der *handballtraining*-Redaktion. Der 33-jährige Journalist kam über seinen Vater bereits als kleines Kind mit dem Handball in Kontakt. Einmal davon gepackt, hat ihn die Leidenschaft dafür nicht mehr losgelassen: Er ist dem Handball seitdem zunächst als Spieler, aber sehr früh auch als Trainer eng verbunden. Nachdem er in den letzten Jahren als Sportjournalist für die Saarbrücker Zeitung tätig war, macht er nun bei philippka sein Hobby zum Beruf.

Neben seiner journalistischen Arbeit ist er zurzeit Trainer der Regionalliga-Frauen der Saarbrücker Löwen und wird im kommenden Sommer die Damenmannschaft des HC Gelpe/Strombach aus Gummersbach in der Regionalliga Nordrhein übernehmen. „Ich freue mich sehr auf die Herausforderung und darauf, gemeinsam mit meinen Kollegen das zu tun, was uns allen am Herzen liegt: den Handball voranzubringen!"

Mit Leidenschaft an der Seitenlinie: So haben viele Maik Machulla als langjährigen Trainer in Flensburg in Erinnerung.

Foto: IMAGO/NTB

Foto: IMAGO/Grubisic

INTERVIEW

06 DIE PHILOSOPHIE DES „DANISH WAY“
Maik Machulla im Interview
Interview: David Hoffmann

Foto: Malte Krop

ABWEHR

14 DRUCK ERZEUGT FEHLER, TEIL 2
Grundprinzipien und Training der dynamischen 6:0-Abwehr
Von Gino Smits und Maike Daniels

Foto: Malte Krop

ATHLETIK

22 HANDBALLERISCHE ATHLETIK DURCH TURNÜBUNGEN
Trainingspraxis zur athletisch-motorischen Grundausbildung
Von Khalid Khan

ANGRIFF

38 SICHERER AUFTAKT – ABSCHLUSS MIT DYNAMIK, TEIL 2
Überzahlangriff: Aus einem dynamischen Auftakt variabel abschließen
Von Thomas Hammerschmidt und Alexander Nolte

TECHNIK/TAKTIK

28 SCHLAGWURFSCHULUNG – SPIELNAH UND SITUATIONSGERECHT
Ein effektives Variationstraining für „die Mutter aller Würfe“
Von Zuzana Porvaznikova

TRAINERWISSEN

44 RICHTIG „TANKEN“
Vor, während und nach dem Spiel
Von der *ht*-Redaktion

DIE COACHINGZONE

Von der *ht*-Redaktion

Innerhalb der Coachingzone darf sich der Trainer frei bewegen und seiner Hauptaufgabe, dem Mannschaftscoaching, nachgehen. Die *handballtraining*-Redaktion fasst für euch zusammen, was das Reglement vorgibt.

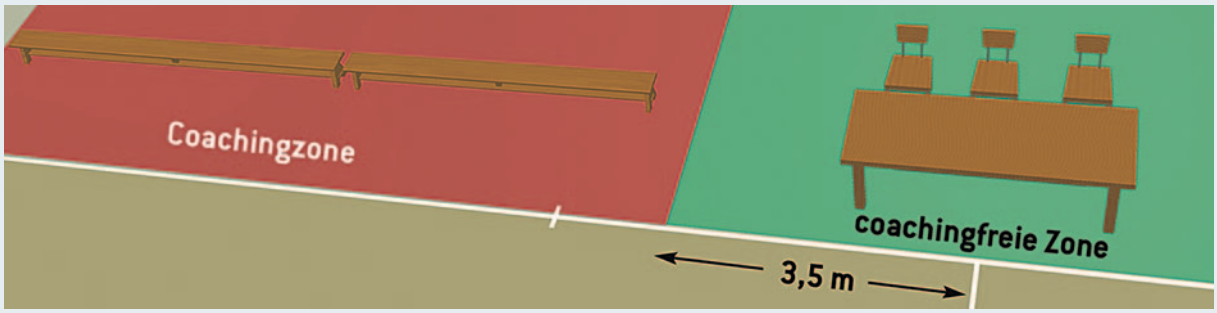


Abbildung: dhb-schiedsrichterportal.de

Verhaltensregeln in der Coachingzone

> Die Coachingzone beginnt 3,5 Meter seitlich der Mittellinie und endet 8 Meter vor der jeweiligen Torauslinie (siehe Bild).
> Der Trainer darf vor oder hinter (falls möglich) der Auswechselbank coachen. Das Ende der Coachingzone muss mit einer Linie oder einem Klebestreifen markiert werden, wobei die Markierung außerhalb des Spielfelds an die Seitenlinie anschließt.
> Prinzipiell darf nur einer der Offiziellen stehen oder sich in der Coachingzone bewegen. Beachte: Es ist dem Offiziellen erlaubt, die Coachingzone zu verlassen, um ein Team-Time-out (TTO) anzumelden.
> Es ist aber nicht erlaubt, am Zeitnehmertisch stehend den günstigsten Moment für ein TTO abzuwarten.
> In besonderen Fällen, bei erforderlicher Kontaktaufnahme mit Zeitnehmer/Sekretär oder dem Delegierten, darf der Mannschaftsverantwortliche die Coachingzone dazu auch verlassen.
> Vergehen gegen das Auswechselraum-Reglement sind mit Verwarnung, Hinausstellung oder Disqualifikation zu ahnden.
> Häufige Proteste/längeres Stehen am Zeitnehmertisch, um auf den günstigsten Moment für das Ablegen der Grünen Karte zu warten oder um Spielerwechsel vorzunehmen oder zu begleiten, ist nicht erlaubt. Innerhalb der Coachingzone darf sich der Trainer allerdings frei bewegen und dort dem Mannschaftscoaching nachgehen.

Erlaubt ist:

> Im Stehen Anweisungen an Spieler geben.
> Spielerwechsel durchzuführen
> Ein Offizieller (Trainer) darf sich in der Coachingzone frei bewegen.
> Mannschaftsverantwortlicher: Informationsaustausch mit Zeitnehmer/Sekretär (in außergewöhnlichen Situationen)
> Medizinische Betreuung von Spielern
> Offizielle: Team-Time-out beantragen

BEACHTE

Nur ein Offizieller darf sich in der Coachingzone frei bewegen. Er darf dabei jedoch die Sicht von Zeitnehmer/Sekretär nicht behindern.

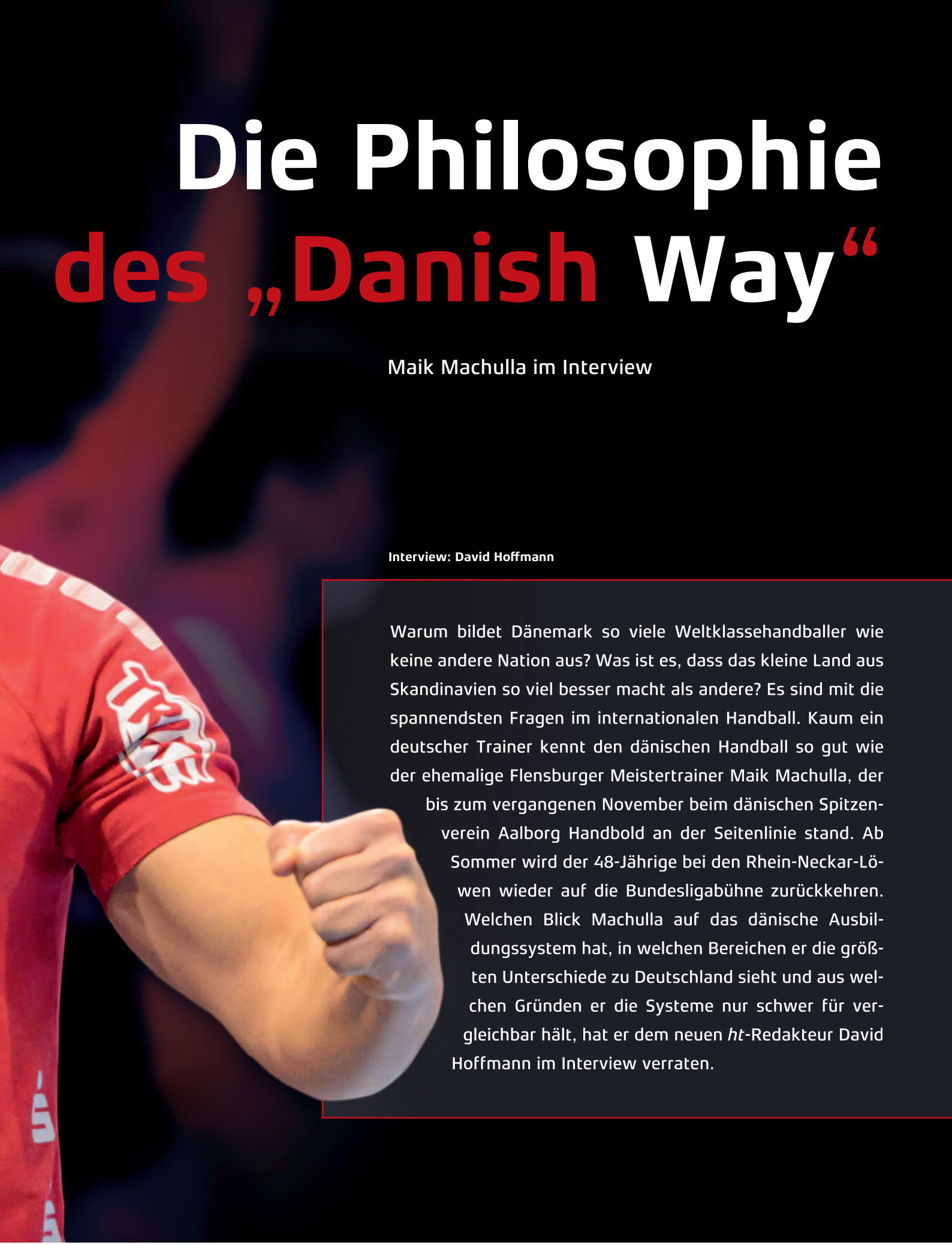
Verboten ist:

> Provokationen, Proteste (Sprache, Mimik, Gestik) in Richtung Schiedsrichter, Zeitnehmer/Sekretär, Gegner, Zuschauer
> Den Auswechselraum zum Zwecke der Spielbeeinflussung zu verlassen.
> Gegenstände auf das Spielfeld zu rollen/zu werfen
> Mehrere Offizielle stehen oder bewegen sich ständig in der Coachingzone (Ausnahme: medizinische Betreuung)
> Zuschauer zu unsportlichem Verhalten/Protesten auffordern
> Sich unter die Zuschauer zu setzen und von dort die Mannschaft weiter zu coachen.
> Sich als Spieler entlang der Seitenlinie oder außerhalb der Coachingzone zu bewegen.

nospa.de
Sika
BUILDING TRUST
erima
Danfoss
LIQUI MOLY
JYSK
B

Die Philosophie des „Danish Way“

Maik Machulla im Interview



Interview: David Hoffmann

Warum bildet Dänemark so viele Weltklassehandballer wie keine andere Nation aus? Was ist es, dass das kleine Land aus Skandinavien so viel besser macht als andere? Es sind mit die spannendsten Fragen im internationalen Handball. Kaum ein deutscher Trainer kennt den dänischen Handball so gut wie der ehemalige Flensburger Meistertrainer Maik Machulla, der bis zum vergangenen November beim dänischen Spitzenverein Aalborg Handbold an der Seitenlinie stand. Ab Sommer wird der 48-Jährige bei den Rhein-Neckar-Löwen wieder auf die Bundesligabühne zurückkehren. Welchen Blick Machulla auf das dänische Ausbildungssystem hat, in welchen Bereichen er die größten Unterschiede zu Deutschland sieht und aus welchen Gründen er die Systeme nur schwer für vergleichbar hält, hat er dem neuen *ht*-Redakteur David Hoffmann im Interview verraten.

Foto: IMAGO/Sven Simon

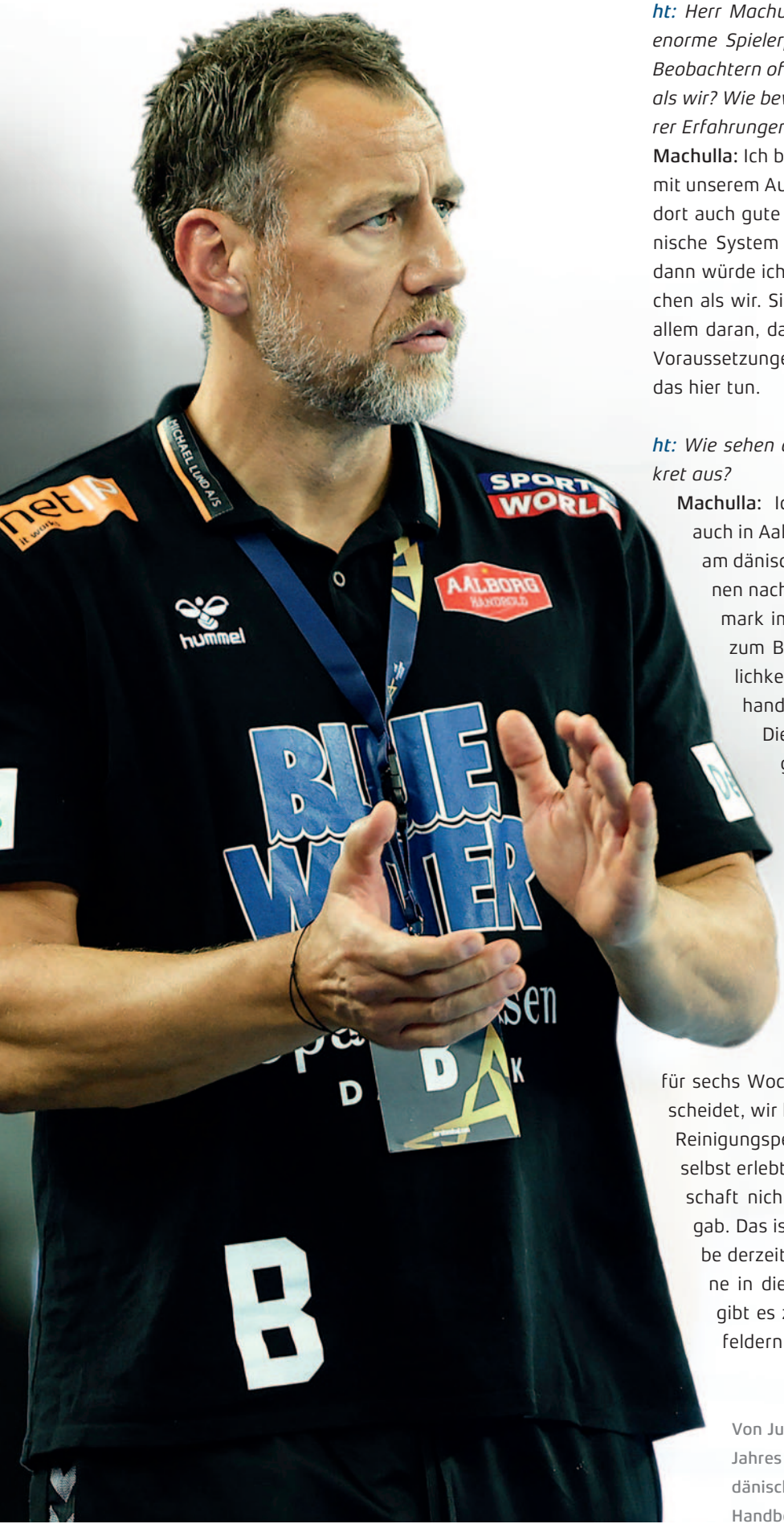


Foto: IMAGO/Grubisic

ht: *Herr Machulla, mit Blick auf die großen Erfolge und das enorme Spielerpotenzial des dänischen Handballs stellt sich Beobachtern oftmals die Frage, was machen die Dänen besser als wir? Wie bewerten Sie diese Frage vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen als Trainer?*

Machulla: Ich bin der Auffassung, dass wir uns in Deutschland mit unserem Ausbildungssystem nicht verstecken müssen und dort auch gute Arbeit leisten. Wenn wir den Blick auf das dänische System in der Nachwuchsarbeit im Handball werfen, dann würde ich nicht zwingend sagen, dass sie es besser machen als wir. Sie machen es anders als wir, aber das liegt vor allem daran, dass sie in vielen Bereichen unter ganz anderen Voraussetzungen arbeiten, als der DHB und die vielen Vereine das hier tun.

ht: *Wie sehen diese unterschiedlichen Voraussetzungen konkret aus?*

Machulla: Ich war durch meine Zeit in Flensburg und jetzt auch in Aalborg sehr nah an der dänischen Mentalität und am dänischen System dran. Wir haben immer wieder Dänen nach Flensburg geholt und waren auch oft in Dänemark im Trainingslager. Ich war dabei von Anfang an zum Beispiel immer sehr beeindruckt von den Möglichkeiten, die dort hinsichtlich der Infrastruktur vorhanden sind – egal, wie klein die Gemeinde dort ist. Die Kommunen investieren unfassbar viel Geld in gemeinnützige Dinge wie Sportanlagen, aber auch in Bereiche wie Kultur, weil sie sehr daran interessiert sind, dass die Menschen einen sehr einfachen Zugang dazu erhalten.

ht: *Wie wirkt sich das konkret auf die Rahmenbedingungen bei der Ausbildung junger Handballer in Dänemark im Vergleich zu Deutschland aus?*

Machulla: Es würde in Dänemark niemals passieren, dass in den Ferien eine Sporthalle für sechs Wochen geschlossen wird, weil die Gemeinde entscheidet, wir haben kein Geld, um den Hausmeister oder das Reinigungspersonal zu bezahlen. Ich hab es in Flensburg selbst erlebt, wie oft mein Sohn mit seiner Handball-Mannschaft nicht trainieren konnte, da es keine Trainingszeit gab. Das ist in Dänemark überhaupt nicht möglich! Ich lebe derzeit in Aabybro in der Nähe von Aalborg und alleine in dieser kleinen Stadt mit etwa 6000 Einwohnern gibt es zwei Sportkomplexe mit jeweils drei Handballfeldern. Man kann dort auch am Wochenende einfach

Von Juli bis November vergangenen Jahres stand Maik Machulla beim dänischen Spitzenverein Aalborg Handbold in der Verantwortung.