11 | 2025

47. Jahrgang | handballtraining.com

handballtraining

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

Der Angriff schult die Verteidigung

Zugleich dynamisch und kompakt verteidigen

Kreuz und quer

Konzeptionelle Lösungen für mehr Durchschlagskraft

Julian Bauer im Interview

Eine Spielphilosophie hat unterschiedliche Facetten

ATHLETIKTRAINING –

FIT DURCH DIE SAISON!

Leitfaden für das Athletik-training

240 Seiten • 29,80 €

Athletiktraining für alle Sportarten

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

Athletiktraining im Sportspiel

392 Seiten • 3. Aufl. • 27,80 €

Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

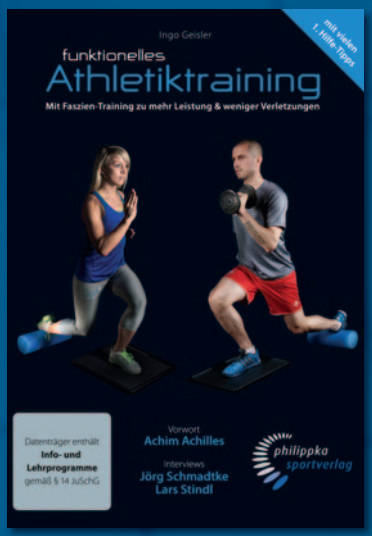
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit Übungsvorschlägen, auch für das Kinder-/Jugendtraining
- Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung

Die Sprungkraft stärken!

176 Seiten • 27,80 €

Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten

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



Mehr Leistung – weniger Verletzungen

Doppel-DVD • 265 Min. • 24,80 €

Faszientraining verbessert Leistungen, mindert das Verletzungsrisiko

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

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

Die Handschrift des Trainers

Eine Spielphilosophie beschreibt die grundlegende Idee und Ausrichtung, wie eine Mannschaft Handball spielen soll. Für Julian Bauer, Trainer des TSV Bayer Dormagen, einer der Talentschmieden im deutschen Handball, bedeutet das, eigene Prinzipien mit den Gegebenheiten des Teams zu vereinen und daraus einen klaren, wiedererkennbaren Ansatz zu formen. Besonders wichtig ist ihm, dass die Spielphilosophie sowohl auf den Stärken der Spieler als auch auf einer übergeordneten Idee vom Handball basiert. Seine Teams zeichnen sich durch Kompaktheit in der Abwehr und konsequentes Tempospiel aus, wobei Flexibilität und Entscheidungsfähigkeit im Vordergrund stehen. Der Spielstil wird geprägt durch persönliche Erfahrungen, Vorbilder, den kontinuierlichen Austausch mit anderen Trainern sowie die Bereitschaft, stets dazuzulernen. Für Bauer ist es entscheidend, die eigenen Spielideen regelmäßig zu hinterfragen und weiterzuentwickeln.

In jeder grundlegenden Spielidee spielt die Abwehr eine ebenso große Rolle wie die offensive Ausrichtung – für manche Trainer sogar eine noch größere.

Benjamin Matschke von FRISCH AUF! Göppingen zeigt in seinem Fortsetzungsbeitrag, wie seine 5:1-Abwehr gegen drei geläufige Angriffskonzepte agiert, welche Absprachen notwendig sind und welche Ziele verfolgt werden.

Steffen Birkner von der HSG Blomberg-Lippe fokussiert in seinem Beitrag das Zusammenspiel des Innenblocks in Abhängigkeit von der Position des Kreisspielers. Unter dem Motto „Angriff schult Abwehr“ nutzt er Grundspielformen, um Abläufe und das Zusammenspiel zwischen Halb- und Innenverteidigern zu verbessern, mit besonderem Augenmerk auf Laufbereitschaft und Aktivität.

Sowohl für Julian Bauer als auch für unseren *ht*-Redakteur Thomas Hammerschmidt spielt das Tempospiel eine zentrale Rolle in der spielerischen Ausrichtung. Dabei ist ihm bewusst, dass die sogenannten „einfachen Tore“ aus dem Tempospiel in der Praxis alles andere als leicht zu erzielen sind. Aus diesem Grund legt er großen Wert darauf, die technisch-taktischen Grundlagen des Gegenstoßspiels kontinuierlich zu trainieren.

Da nicht jeder Gegenstoß von Erfolg gekrönt ist, helfen – je nach Altersklasse – bestimmte standardisierte Angriffskonzepte, um im Positionsangriff gezielt Situationen herzustellen und die Komplexität des Spiels 6 gegen 6 unter Gegner- und Handlungsdruck zu reduzieren.

Torsten Feickert vom VfL Oldenburg stellt mit seiner A-Jugend ein Konzept vor, das auf „1 gegen 1 plus Kreuzen“ basiert. Er möchte seinen Ansatz keineswegs als Einbahnstraße mit nur einer Abschlussoption verstanden wissen, sondern als eine Kombination aus verschiedenen individuellen und gruppentaktischen Elementen mit variablen Folgehandlungen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr
Malte Krop

Foto: IMAGO/Hartmut Bösener

INTERVIEW

06 **„ICH KANN VON JEDEM TRAINER ETWAS LERNEN“**
Julian Bauer im Interview

14

6

Foto: IMAGO/Timon Peters

ABWEHR

14 **KEIN WEG DURCH DAS ZENTRUM TEIL 3**
Zug und Gegenzug: Wie die 5:1-Abwehr von FRISCH AUF! Göppingen auf taktische Angriffsmittel des gegnerischen Angriffs reagiert
Von Benjamin Matschke

20 **VORÜBUNGEN FÜR EINE AKTIVE ABWEHRSPIELWEISE TEIL 1**
Kleine Trainingsformen zur Schulung von Beinarbeit und Wahrnehmung
Von Malte Krop

22 **AKTIVE ABWEHR – KOMPAKT UND DYNAMISCH TEIL 2**
Ein Trainingstag bei der HSG Blomberg-Lippe
Von Steffen Birkner

TEMPOSPIEL

30 **MAXIMALES TEMPO – HÖCHSTE PRÄZISION TEIL 3**
Von Thomas Hammerschmidt

TECHNIK/TAKTIK

40 **MIT DYNAMIK UND DURCHSETZUNGSKRAFT**
Methodische Erarbeitung einer konzeptionellen Kreuzbewegung
Von Torsten Feickert

In eigener Sache

Liebe Abonnenten,
zum Jahreswechsel bitten wir um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2026 müssen wir diesen um 3,00 (Ausland 3,60) Euro pro Jahr, also 25 (Ausland 30) Cent pro Ausgabe erhöhen. Die globalen Entwicklungen der letzten Jahre haben weiterhin zu gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck, Versand geführt. Da wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen, sehen wir uns zu diesem Schritt gezwungen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen.

Verlag und Redaktion

REGELECKE: BALLAUFNAHME IN DER LUFT NACH ANPRELLEN

Von der *ht*-Redaktion

„Schiri, Schritte!“ – ab Juli 2025 bringt eine kleine, aber feine Regeländerung frischen Schwung in die Schrittregel beim Handball, mit dem Ziel der Vereinfachung. In unserer Regelecke erfahren Sie kompakt, was sich ändert, was es mit dem „Nullschritt“ auf sich hat – und warum Sie trotzdem weiterhin auf Schrittfehler achten sollten.

Blick ins Regelwerk

Mit den Regeländerungen zum 01.07.2025 gibt es im Bereich der erlaubten Schritte eine Neuerung, die wir hier vorstellen möchten. Gemäß Regel 7:3 ist es (unverändert) erlaubt, sich mit dem Ball höchstens drei Schritte zu bewegen (13:1a), nachdem der Ball von einem anderen Spieler angenommen oder nach dem Prellen wieder aufgenommen wurde. Erhält oder fängt ein Spieler den Ball, während beide Füße den Boden nicht berühren, gilt das Aufsetzen eines Fußes oder beider Füße gleichzeitig nicht als Schritt.

Im Zuge der Regeländerung wurde in den Guidelines und Interpretationen der Passus „Schrittregel, Anprellen (Regel 7:3)“ gestrichen.

Was hat sich nun geändert?

Nach Regel 7:3c, d zählt das erste Berühren des Bodens nach der Ballannahme im Sprung (Zuspiel von einem anderen Spieler) weiterhin nicht als Schritt (Nullkontakt). Gleiches gilt nun auch nach dem (An-)Prellen, wenn der Ball – unter Beachtung der Regeländerung – wieder aufgenommen wird.

Merke: Der Bodenkontakt nach dem Anprellen zählt nur dann als Nullschritt, wenn der Spieler den Ball aufnimmt, während beide Füße den Boden nicht berühren (Bildreihe rechts, Bild 1b). Nur in diesem Fall wird das Aufsetzen eines Fußes oder beider Füße gleichzeitig nicht als Schritt gewertet.

Fazit

Theoretisch – bei sauberer Ausführung auch praktisch – kann ein cleverer Spieler nun zweimal den Nullschritt machen: einmal, wenn er den Ball nach einem Zuspiel in der Luft fängt, und erneut nach dem Anprellen, wenn er den Ball aufnimmt, während beide Füße in der Luft sind. Trotz der Regeländerung bleibt die Gefahr eines Schrittfehlers beim eigenen Anprellen weiterhin hoch.

Bildreihe 1: Beispielhaftes 1 gegen 1

Fotos: DHB-Schiedsrichterportal.de

Hinweis: Nach der alten Regel wäre dies ein Schrittfehler gewesen. Nach der Regeländerung ist dieses nunmehr erlaubt.

STANN
2. HBL
BAYER
STRATOS
2. HBL

„Ich kann von jedem Trainer etwas lernen“

Julian Bauer im Interview

Interview: David Hoffmann

Julian Bauer ist einer der spannendsten Trainer, die es derzeit im deutschen Handball gibt. Nachdem er zuvor zehn Jahre lang im Nachwuchsbereich des SC Magdeburg gearbeitet hat, ist der 30-Jährige seit 2024 für die Profi-Mannschaft des Zweitligisten TSV Bayer Dormagen verantwortlich und steht mit seiner Mannschaft dabei vor allem auch für einen sehr temporeichen Spielstil.

Im Interview mit *ht*-Redakteur David Hoffmann spricht Bauer darüber, was für ihn der Begriff Spielphilosophie eigentlich bedeutet, wie sich seine Idee von Handball auf seinem Weg in den Profibereich entwickelt hat und auf welche Art und Weise er versucht, seine Vorstellungen im Training auch auf das Spielfeld zu übertragen. Zudem verrät er, wie es ihm gelungen ist, sich selbst und seiner Philosophie im extrem harten Abstiegskampf der vergangenen Saison treu zu bleiben, und warum es wichtig ist, die eigenen Ideen als Trainer immer wieder auf den Prüfstand zu stellen.

Foto: IMAGO/pmk