

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



**RTK-Praxistransfer**  
Individuelles Angriffsspiel  
im Aufbautraining 1

**Warm-up zu Trainingsbeginn**  
Verbindliche Struktur und  
ganz viel Abwechslung

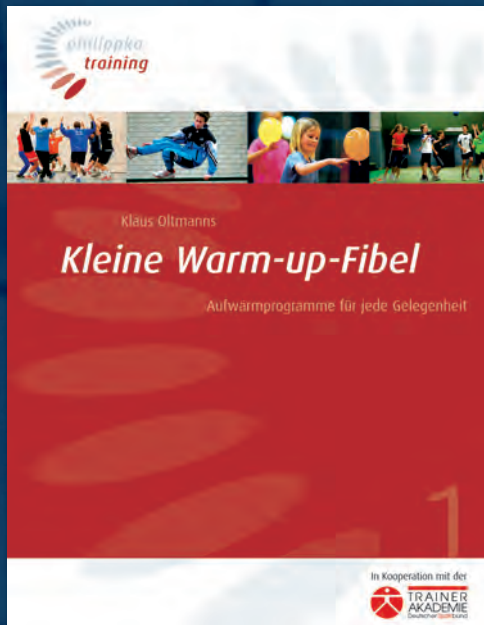
**Interview**  
Wandschneiders Weisheiten  
zur Saisonvorbereitung

Athletische Entwicklung in der Saisonvorbereitung

## Schnellkrafttraining mit Medizinbällen

# 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.



## Heute schon an morgen denken!

Ich weiß, ich weiß: Wer will sich schon mit der Vorbereitung auf die kommende Spielzeit beschäftigen, wenn die aktuelle noch in vollem Gange ist. Erst recht, wo doch alle froh sind, wenn die Saison diesmal ohne coronabedingten Abbruch überhaupt zu Ende gespielt werden kann.

Und dennoch: Die nächste Vorbereitung kommt bestimmt und will wie immer rechtzeitig und gut geplant werden. Dafür hält die vor Ihnen liegende Ausgabe von *handballtraining* ein paar Tipps bereit.

Kai Wandschneider geht zwar nach dem Abschied von der HSG Wetzlar in seinen zweiten trainings- und testspielfreien Sommer. Was es für eine erfolgreiche Saisonvorbereitung zu beachten gilt, weiß der langjährige Bundesligacoach aber natürlich noch immer ganz genau. Und lässt Sie, liebe Leser, im *ht*-Interview an seinen Erfahrungen, Erkenntnissen und Einsichten freimütig teilhaben. Lesenswert und lehrreich zudem!

Auch wenn pure Konditionsbolzerei längst nicht mehr en vogue ist, lässt sich ein bisschen Schinderei auf dem Weg zur Topform kaum vermeiden. Den Medizinball weiß dabei nicht nur Felix Magath zu schätzen: Sebastian Daebel, Physiotherapeut bei FRISCH AUF! Göppingen, zeigt in seinem Beitrag, wie sich dieses traditionelle Trainingsgerät zur Verbesserung von Sprung- und Wurfkraft überaus sinnvoll einsetzen lässt.

Damit die Laune der Spieler in den langen und anstrengenden Wochen vor dem Pflichtspielauftritt nicht über Gebühr leidet, muss dann und wann etwas Abwechslung her. Ein mannschaftsinterner Teamwettkampf mit nicht allzu ernstzunehmenden Aufgaben und einem fernseherproben Wertungssystem à la „Schlag den Raab“ kann für die erwünschte Auflockerung sorgen, weiß unser Autor Swen Bielecki aus eigener Erfahrung.

Einen erfolgreichen Verlauf der restlichen Spielzeit, viel Freude bei der Lektüre unserer Doppelausgabe und ein gutes Händchen bei der Planung Ihrer nächsten Saisonvorbereitung wünscht Ihnen

Ihr

**Thomas Hammerschmidt**

Foto: IMAGO/Jan Huebner



Tempoläufe auf dem Sportplatz sind für die meisten Spieler eine echte Quälerei – ein wenig Abwechslung in der Saisonvorbereitung ist daher umso wichtiger.



# 06

## SAISONVORBEREITUNG

### 06 AUF DIE HÖCHSTE WOLKE ZIELEN

Kai Wandschneider über die Saisonvorbereitung  
Interview: Arnulf Beckmann

### 12 EXPLOSIVE BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNGEN – HOHE ENDGESCHWINDIGKEITEN

Schnellkrafttraining mit dem Medizinball  
Von Sebastian Daebel

### 26 EIN BISSCHEN SPASS MUSS (AUCH MAL) SEIN!

Ein Spaß-Wettkampf zur Auflockerung der Vorbereitung  
Von Swen Bielecki

### 32 SPIELERISCHE KRÄFTIGUNG

Abwechslungsreiche Übungs- und Spielformen mit dem Medizinball  
Von Malte Krop

## ATHLETIK

### 38 MAPS-POSTER *SPEZIAL* – GEZIELTES AUFWÄRMEN FÜR DIE TORHÜTER

DHB-Plakat für die Basis  
Von Mattias Andersson,  
David Groeger und Patrick Luig



# 38

**SO NUTZEN SIE DIE RTK DES DHB!  
AUS DEM AUSBILDUNGSLEITFADEN DIE  
RICHTIGEN INHALTE ENTWICKELN**

**42 AUFBAUTRAINING 1:  
INDIVIDUELLES ANGRIFFSSPIEL**

Technikvariation: Zweikämpfe auch gegen  
defensive Verteidiger führen lernen  
Von Martin Berger und Oliver Ostwald



42

Fotos: IMAGO/Joachim Sielski, Marco Wolf, Björn van Stigt, IMAGO/wolf-sportfoto; Logo: DHB



58

**TECHNIK/TAKTIK**

**58 DRUCKVOLL UND MIT HOHEM TEMPO**

Eine Trainingseinheit mit Schwerpunkt  
Pass- und Entscheidungsschnelligkeit  
Von Steffen Birkner

**68 IMMER GLEICH, IMMER ANDERS**

Aufwärmen nach dem Baukastenprinzip  
Von André Fuhr

**Training wie bei den Profis !**

**NEU**

**HÜRDEN-  
KOORDINATIONS-  
LEITER**  
46-teilig

27 Sprossen (10 Felder), inkl. Tasche, Profiware  
Art.-Nr. 3810 nur € 49,90

**T PRO SNATCHER**  
HAND-AUGE-KOORDINATION

**NEU**

Training von Reaktion und Reflexen - Profiware  
Art.-Nr. 3819 nur € 12,90

**NEU**

**SURF BALANCE  
BOARD**  
aus Holz -  
mit Korkrolle

1A-Gleichgewichtstraining, Profiware  
Art.-Nr. 3809 nur € 49,90

**MINI-POKAL**  
(10 cm) - Farbe: Gold  
optional  
mit  
Wunsch-  
aufdruck

Edles Design, top verarbeitet, Profiware  
Art.-Nr. 3747 ab nur € 0,65

**EISTASCHE**  
hochwertige Betreuertasche  
inkl. Inhalt

Inkl. Tragegurte, Packs, Spray, Kompressen...  
Art.-Nr. 2986 nur € 29,90

**NEU**

Teamsportbedarf.de  
Handball-Katalog  
(2021/22)

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

**GRATIS**



# Auf die höchste Wolke zielen

Kai Wandschneider über die Saisonvorbereitung

Interview: Arnulf Beckmann

Zum ersten Mal seit etlichen Jahren konnte Kai Wandschneider vor der gerade zu Ende gehenden Spielzeit einen Sommer ganz ohne Trainingslager und Testspiele genießen, nachdem er sein Engagement bei der HSG Wetzlar beendet hatte.

Worauf es zu achten gilt, wenn die Saisonvorbereitung gelingen soll, weiß er aber nach wie vor nur zu gut. Im Gespräch mit *handballtraining* gewährt er unseren Lesern einen Einblick in die erforderliche Erholung auch für den Trainer, die Planung der Vorbereitung, in Zielermittlung und Teamhierarchie.

Foto: IMAGO/Eibner