

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Tempospiel

Passqualität unter
erschweren Bedingungen

Abwehr

Schnell auf den Beinen –
aktiv mit den Armen

Schwerpunkt Torwartraining

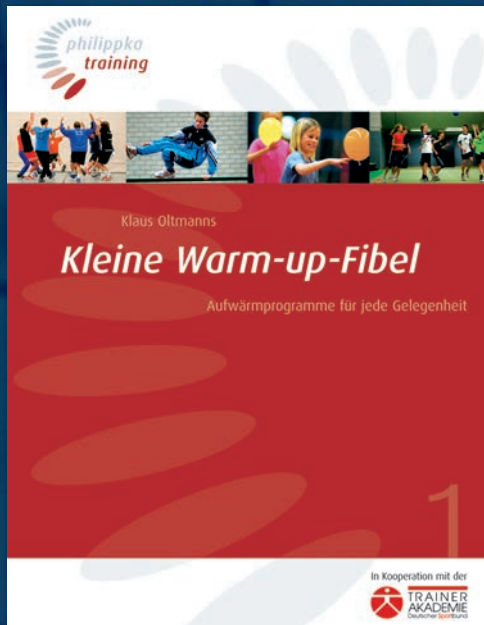
Technik, Mut und Entschlossenheit

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.



Keine Angst vor harten Würfeln!

„Die Angst des Tormanns beim Elfmeter“ ist eine Erzählung des österreichischen Schriftstellers Peter Handke. Um Sport, genau genommen um Fußball, geht es darin nur am Rande. Und rein sportlich betrachtet ergibt der Titel eigentlich keinen Sinn: Angst – nämlich vor dem eigenen Versagen – haben bei einem Strafstoß allenfalls die Schützen; der Torwart hingegen kann, hält er den Ball, zum Helden werden.

Das ist in unserer Sportart ähnlich, mit einem Unterschied: So mancher Handballtorhüter hat durchaus Angst, beim Siebenmeter ebenso wie bei anderen aus kürzester Distanz abgefeuerten Bällen am Kopf getroffen zu werden. Und entwickelt deshalb Schutzmechanismen, deren schützende Wirkung bezweifelt werden darf, die aber der Aufgabe des Torwarts, den Ball abzuwehren, alles andere als zuträglich sind.

Holger Maesmanns, Torwarttrainer der A-, B- und C-Jugend des HC Düsseldorf, weiß um diese Problematik, die ja gerade Nachwuchstorleute betrifft. In seinem Beitrag beschreibt er die gängigsten Vermeidungs- und Schutzreaktionen und stellt vor, mit welcher Strategie und mit welchen Übungen sich der Angst der Torwarte zu Leibe rücken lässt.

Um Torhüter geht es auch im Beitrag von Renate Schubert, Christian und Norbert Pott Hoff, die darin zeigen, wie sich die technischen Basics des Torwartspiels ohne aufwendigen Materialeinsatz außerordentlich kreativ und abwechslungsreich verbessern lassen.

Der Beitrag von Swen Bielezki dreht sich zwar ums Tempospiel, richtet den Fokus aber gleichwohl ebenfalls auf die Torwarte, deren schnell und sicher gespielte Langpässe die Basis eines erfolgreichen Gegenstoßes sind.

Jede Menge Input für das Training Ihrer Torhüter und viel Freude beim Lesen auch der übrigen Beiträge wünscht Ihnen

Ihr
Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/Holsteinoffice



So soll es sein: Groß bleiben, Augen auf und mutig sein – wie Nationalkeeper Andreas Wolff.



TORWARTTRAINING

- 06 DIE ANGST SPIELT MIT!**
Maßnahmen zur Angstreduktion eines Torhüters
Von Holger Maesmanns
- 21 (AUCH) TORHÜTER BRAUCHEN DAS RICHTIGE TIMING Teil 2**
Komplexe Trainingsformen mit Luftballon und Tennisball
Von Renate Schubert, Christian Potthoff und Norbert Potthoff

06

Fotos: Björn van Stigt (2), Malte Krop, IMAGO/Joachim Sielski

TECHNIK/TAKTIK

- 30 DOPPELPASSSPIEL**
Eine Trainingseinheit im Grundlagentraining
Von Olaf Grintz
- 50 PASSQUALITÄT IM TEMPOSPIEL**
Langpässe und Ballannahme unter erschwerten (Sicht-)Bedingungen
Von Swen Bieletzki
- 56 POLEN, MOPED ODER SCHNEE Teil 4**
Angriffskonzepte mithilfe von Passkontinua schulen
Von Malte Krop
- 68 DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS Gewinnspielsieger**
2 mal 3 gegen 2 der 1. Damenmannschaft des ASV Dachau
Von Sascha Holzer



30

38

ABWEHR

38 BESSER VERTEIDIGEN MIT GEZIELEM ARMEINSATZ

Eine Trainingseinheit zur Armarbeit
Von Benny Daser

64 DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS

Teil 11: Markus Fuchs
Von der handballtraining-Redaktion



70

ATHLETIK

70 BEVOR ES HINTEN ZWICKT: SPEZIFISCH KRÄFTIGEN

Funktionelles Krafttraining der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur
Von Thomas Gronwald, Dirk Büsch und Thomas Ertelt

Training wie bei den Profis !

Handball-TAKTIK-TAFEL
(beidseitig)
300x450mm

Inkl. Tasche + 27 Magnete + Boardmarker
Art.-Nr. 1048 nur € 29,90

T PRO BALLPUMPE
(Mini)
inkl. 3 Ventilmadeln

Moderne Doppelhub Handpumpe
Art.-Nr. 3879 nur € 8,90

LEIBCHEN
Qualitäts-Trainingsleibchen

4 Größen und 9 Farben erhältlich - Profivare
Art.-Nr. 694 ab nur € 2,20

EISBOX
(Kühlbox)
3 Größen

6, 8 oder 15 Liter erhältlich - in Profiqualität
Art.-Nr. 1894 ab nur € 24,90

EISSPRAY
(Kältespray)
300 ml

Behandlung von Sportverletzungen - hochwertig
Art.-Nr. 1344 nur € 4,90

NEU

Teamsportbedarf.de
Handball-Katalog
(2022/23)

Kostenloser Download! 100 Seiten!
Einfach auf Handy oder Tablet laden!

Art.-Nr. 3133

GRATIS

TEAMSPORTBEDARF.DE

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



Von Holger Maesmanns

Die Angst spielt mit!

Maßnahmen zur Angstreduktion eines Torhüters

Zum 1. Juli dieses Jahres traten neue Regeln in Kraft. Eine der Regeländerungen sieht vor, dass ein Spieler, der aus einer freien Spielsituation ungehindert zum Torabschluss kommt und dabei den Kopf des Torhüters trifft, für zwei Minuten hinausgestellt wird – eine Regelanpassung ganz im Sinne der Gesundheit aller Torhüter. Und dennoch wird es weiterhin Situationen geben, in denen ein Torhüter auf schmerzhaft Weise erfährt, was es heißt, sich einem aufs Tor zufliegenden Ball mit Kopf und Körper in den Weg zu stellen. Situatio-

nen und Schmerzen, vor denen gerade junge und unerfahrene Torhüter Angst haben. Diese Angst kann sie so in den Bann ziehen, dass sie ihre Leistungen nicht abrufen können und schlussendlich sogar die Lust am Handball verlieren.

Nachfolgend thematisiert Holger Maesmanns, Torwarttrainer beim HC Düsseldorf, den Einfluss von Angst auf die Entwicklung von Schutzmechanismen sowie Bewegungsmustern und präsentiert gleichzeitig Übungsbeispiele, wie er mit seinen Jungtorhütern an einer Angstreduktion arbeitet.