

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



## Richtig täuschen

Die eigene Absicht tarnen,  
den Gegner überraschen

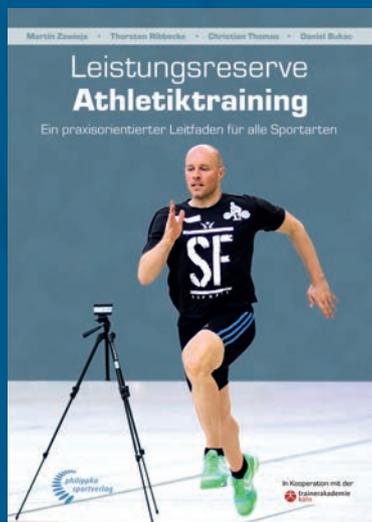
## Torwart-Klassiker

Stellungsspiel gegen  
Würfe von außen

Bausteine für ein gutes Training

# Vielseitige Aufwärmprogramme

# ATHLETIKTRAINING VIELSEITIG UND EFFIZIENT

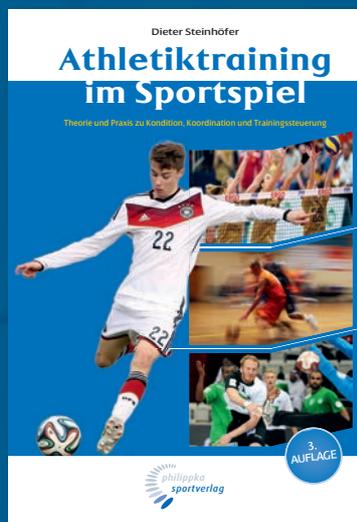


## Leitfaden für das Athletik- training

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

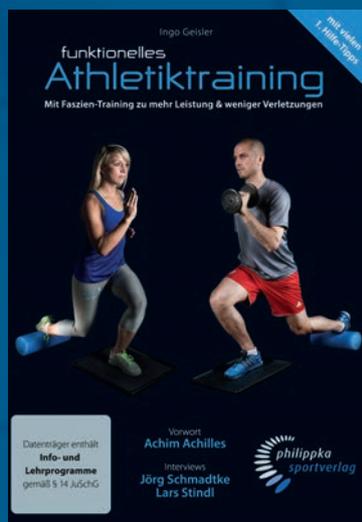


## Die Sprungkraft stärken!

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 Koordinations-training ein Programm zusammenstellen kann.
- DVD 2 enthält Tipps, wie man sich bei Beschwerden selber helfen kann u.v.m.



## Vielfältige Inhalte in einer uneinheitlichen Situation

Nur unter freiem Himmel – oder schon wieder in der Halle; zu fünft, zu zehnt; mit Mindestabstand – „außer in für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen“; mit eingeschränktem Kontakt oder ganz ohne Kontakteinschränkung (dann aber nach jeweils 60 Minuten mit einer viertelstündigen Pause zum Durchlüften) ... Meine Schnell-Recherche zum bundesweiten Stand der geltenden Corona-Sport-Verordnungen habe ich bald beendet. Was bleibt, ist die Erkenntnis: Bei der Lockerung der Coronabeschränkungen geht jedes Bundesland einen anderen Weg, schlägt – stets eingedenk der regionalen Lage – ein forscheres oder zurückhaltenderes Tempo an.

Verständlich zwar, weil niemand mit Sicherheit weiß (wissen kann), wie sich die gelockerten Regelungen auf die Entwicklung des Infektionsgeschehens auswirken. Aber natürlich schwierig für Sportler, die sich nichts sehnlicher wünschen als einen weitestgehend uneingeschränkten Trainingsbetrieb – und denen derzeit nichts anderes bleibt, als die Gegebenheiten zu akzeptieren und das Beste aus ihnen zu machen.

Dazu wollen wir in *handballtraining* beitragen, indem wir mit der aktuellen Ausgabe ein weitgefächertes inhaltliches Spektrum abdecken: Im Beitrag von Tobias Fenske, Nils Wiedemann und André Fuhr erhalten Sie einige Anregungen für das Aufwärmen. Wie Sie Ihre Torhüter fordern können, zeigen Ihnen Laura Glaser und Marco Stange. Jochen Müller widmet sich mit der Vorstellung diverser Passkontinua einem Trainingsklassiker, während Steffen Birkner mit Täuschungsbewegungen eine der zentralen individuellen Kompetenzen erfolgreicher Handballer in den Blick nimmt. Sascha Šimec beschreibt, wie sich Abwehr- und Tempospiel eines Teams langfristig entwickeln lassen. Und zu guter Letzt wirft Jochen Beppler einen analytischen Blick zurück auf die Männer-EM, um Ihnen die Bedeutung flexiblen Abwehrverhaltens vor Augen zu führen. Sie sehen, ein wirklich breites Angebot, das für jeden – unabhängig von der „Lage vor Ort“ – Interessantes bereithalten sollte. Viel Freude beim Lesen, Drüber-Nachdenken und Anwenden!

Ihr

**Thomas Hammerschmidt**

Foto: Caro Kornfeld



Gutes 1 gegen 1-Verhalten – fester Bestandteil im Angriffs-repertoire erfolgreicher Spieler

## Training wie bei den Profis !

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

**TRAININGSDUMMY TEAMI**  
200cm  
Aufblasbar, In- & Outdoor, Profiware  
Art.-Nr. 1507 nur € 69,90

**PRO TRAININGSDUMMY TEAMI**  
202cm  
Sehr belastbar, In- & Outdoor, Profiware  
Art.-Nr. 2030 nur € 89,90

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

**TRAININGSHILFEN SET**  
Saisonvorbereitung  
24 hochwertige Trainingshilfen  
Art.-Nr. 2753 nur € 99,90

**NEU**  
Teamsportbedarf.de  
Handball-Katalog (2020/21)  
Kostenloser Download! 92 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!

# 06



## PRAXIS

### 06 IDEEN FÜR DAS AUFWÄRMEN

#### Teil 1

Bausteine für abwechslungsreiche Aufwärmprogramme  
Von Tobias Fenske, Nils Wiedemann und André Fuhr

### 20 HALTEN WIE DIE PROFIS

Beispielhafte Trainingsinhalte für ein Torwart-Einzel-  
oder -Gruppentraining  
Von Laura Glaser und Marco Stange

### 27 PASSKONTINUA

Trainingschwerpunkte bereits in der Aufwärmphase gezielt  
vorbereiten  
Von Jochen Müller

### 38 DEM GEGENSPIELER ENTWISCHEN

Eine beispielhafte Trainingseinheit zur Arbeit an  
Täuschungsbewegungen  
Von Steffen Birkner

# 12

## TRAINERWISSEN

### 12 FLEXIBEL VERTEIDIGEN

Situativer Wechsel des Abwehrsystems am  
Beispiel der Männer-Nationalmannschaft  
Ungarns

Von Jochen Bepler

### 32 PUZZLE MIT PLAN!

#### Teil 3

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

Von Sascha Šimec



Foto: Carolin Kornfeld, Videoprint: EHF-TV

## 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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:hammerschmidt@philippka.de)



Reifen bieten vielfältige Möglichkeiten für die Gestaltung von Aufwärmprogrammen.



# Ideen für das Aufwärmen

Von Tobias Fenske,  
Nils Wiedemann und André Fuhr

## Bausteine für abwechslungsreiche Aufwärmprogramme

TEIL EINS

Aufwärmen im Training – das muss mehr sein als ein lästiges Ritual. Die Zeiten, in denen armkreisend Bahnen gezogen wurden, müssen längst der Vergangenheit angehören. Vielmehr bietet der Aufwärmteil einer Trainingseinheit gute Möglichkeiten, wichtige Inhalte „unterzubringen“ und gleichzeitig einen abwechslungsreichen und motivierenden Einstieg in die Einheiten zu finden. Im Verständnis des Dortmunder Autoren-Trios gilt das durchaus für alle Leistungs- und Altersklassen. Die Fotos wurden bereits „vor Corona“ bei der A-Jugend des BVB aufgenommen.

### Der rote Faden beginnt im Aufwärmteil

Das Aufwärmen bestimmt einen großen Teil der dann folgenden Trainingseinheit: die Motivation und Konzentration der Spieler, die körperliche und mentale Bereitschaft. Bereits ganz am Anfang einer Trainingseinheit legen Trainer den Grundstein für das, was dann folgt.

Das Aufwärmen ist deshalb nicht als isoliertes Mittel zum Zweck zu verstehen. Vielmehr kann es zum Hauptteil hinführen, athletisches oder technisches Training unterstützen, Übungsraum für koordinative und technische Elemente bieten und im besten Fall auch noch Bereitschaft, Motivation und Begeisterung der Mannschaften wecken.

Dabei bietet es sich an, viele der zur Verfügung stehenden Geräte und Hilfsmittel zu nutzen: Bälle in allen unterschiedlichen Ausführungen, Seilen, Kästen, Reifen, Hütchen, Bänke, Koordinationsleitern, kleine und große Matten, die Hallenlinien und -markierungen usw. Das Angebot ist von Halle zu Halle unterschiedlich, aber nur selten völlig eingegrenzt. Fantasie und Abwechslung werden die Einheiten auf jeden Fall bereichern.

Es kommt jedoch auch darauf an, leichte Organisationsformen zu wählen. Geräte müssen auf- und nach dem Aufwärmen wieder abgebaut

werden – möglichst gemeinsam, vor allem aber ohne zu großen Trainingszeitverlust. Kann man die benutzten Geräte vielleicht auch noch im weiteren Verlauf der Einheit nutzen? Kann aus den ersten läuferischen Übungen mit oder an einem Gerät ein Spiel entstehen, in dem dieses dann ebenfalls auftaucht? Der rote Faden einer Trainingseinheit hat seinen Anfang im Aufwärmteil. Der Trainer sollte sich vorher deshalb klarmachen, was Sinn und Ziel der Einheit sein soll. Dazu können die Inhalte des Aufwärmens, aber auch die Intensität entsprechend genutzt und angepasst werden.

### Auch vor dem Spiel Neues wagen

Was ist mit dem Aufwärmen vor dem Spiel, dem eigentlichen Wettkampf? Auch hier bietet sich die Möglichkeit, das Aufwärmen effektiver zu nutzen, unterschiedliche Inhalte mitzunehmen, noch spezifischer auf das Spiel vorzubereiten. Der Einsatz von Koordinationsleitern und Hütchen ist längst keine Seltenheit mehr und hat auf jeden Fall seine Berechtigung. Bahnen laufende Spieler – insbesondere Kinder – darf es nicht geben. Eine spielerische Erwärmung mit koordinativen oder balltechnischen Inhalten sollte hier den Einstieg in das Spiel liefern. Auch das kann für alle Alters- und Leistungsklassen gelten. Es braucht nur ein wenig Mut, Rituale und Gewohnheiten zu durchbrechen, um den roten Faden von Beginn an in die Hand zu nehmen.



Anspruchsvolle koordinative oder technische Elemente im Aufwärmteil steigern die Motivation der Mannschaft.