

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Spielgestalter Rückraum-Mitte

Dreh- und Angelpunkt im Angriff

Training „to go“
Acht Übungskarten
für ein variables Einlaufen

Schulterprävention
Den neuralgischen Punkt
besser schützen

Redaktionsassistent*in Handball (m/w/d)

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) suchen wir baldmöglichst eine/n

Redaktionsassistent*in Handball (m/w/d)

Es handelt sich um eine zweijährige Einarbeitung (40 Std./Woche, vor Ort in Münster und/oder im Homeoffice) 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), 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

Rückfragen dazu beantwortet Ihnen gerne Thomas Hammerschmidt, Tel. 0251/23005-21, hammerschmidt@philippka.de



Früh übt sich, wer ein echter Strippenzieher werden will

Der zentrale Spieler im Angriff, der Organisator und Ideengeber, der vor allem auch maßgeblich dafür verantwortlich ist, den anvisierten Matchplan de facto aufs Parkett zu bringen, ist (in der Regel) der Rückraum-Mitte.

In den Partien der Bundesligen oder zuletzt bei Großereignissen wie der Frauen-Europa- bzw. der Männer-Weltmeisterschaft werden wir regelmäßig Zeuge, wie eine Spielerin, ein Spieler die Fäden in der Hand hält, die Mit-Angreifer steuert (und bisweilen sogar die gegnerischen Verteidiger!), im besten Sinne „die Strippen zieht“.

Was einem Andy Schmid so spielerisch von der Hand geht – das geniale Anspiel zum Kreis, der schlaue Expresspass zum Außen, der knallharte eigene Abschluss – fliegt auch den größten Könnern nicht einfach zu, sondern erfordert neben dem Talent jede Menge zielgerichtetes Training.

Klaus Feldmann stellt in seinem Beitrag vor, welche technisch-taktischen Basics ein Rückraum-Mitte beherrschen sollte und wie sich diese unerlässlichen Grundlagen auch (und gerade) Jugendspielern vermitteln lassen.

Angesichts der anhaltenden coronabedingten Einschränkungen von Trainings- und Spielbetrieb einschließlich unklarer Öffnungsperspektive ist die Frage akut, wie sich mit dieser Situation umgehen lässt. Als Printmedium mit monatlichem Erscheinungsrhythmus kann *handballtraining* auf aktuelle Entwicklungen immer nur verzögert reagieren. Deshalb stellen wir entsprechende Beiträge und geeignete Tipps – ohne Verzug – online zur Verfügung (siehe unten).

Viel Freude an den Erkenntnissen über den Rückraum-Mitte sowie den weiteren Beiträgen dieser Ausgabe. Bleiben Sie gesund und optimistisch!

Ihr

Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/Noah Wedel



Jung und mit Perspektive:

Juri Knorr – Rückraum-Mitte bei GWD Minden und in der DHB-Auswahl.

CORONA-SERVICE

Auf unserer Homepage „handballtraining.com“ stellen wir unseren Lesern unter dem Menüpunkt „Service“ Beiträge aus dem Fundus von *handballtraining* und *handballtraining junior* zur Verfügung, die Trainingsmöglichkeiten in Corona-Zeiten aufzeigen. Neben Inhalten für ein eigenverantwortliches Training der Spieler und solchen, die sich für ein Online-Training im Mannschaftsrahmen eignen, finden Sie dort auch ein Best-practice-Beispiel, wie sich ein virtuelles Training mit dem gesamten Team durchführen lässt.

06



TECHNIK/TAKTIK

- 06 MITTE – ABER NICHT MITTELMÄSSIG!
TEIL 1**
Individuelle und kooperative Grundlagen auf der RM-Position
Von Klaus Feldmann

- 26 GEWAPPNET FÜR DEN KAMPF AM KREIS**
Gezielte Förderung von Kreisspielern zur Verbesserung der positionsspezifischen Fertigkeiten
Von Steffen Birkner

- 36 DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS
TEIL 3: ALEXANDER TERWOLBECK**
handballtraining-Redaktion

Fotos: Tim Dächser, IMAGO/wolf-sportfoto



PRAXIS

- 20 AUF DIE BÄNKE ... FERTIG ... LOS!**
Aufwärmen mit ganz viel Spaß
Von Burkhard Bell

- 24 TRAINING „TO GO“**
32 Trainingskarten für ein abwechslungsreiches Aufwärmen
Von Stefan Grenda

- 39 AUS DER THEORIE IN DIE PRAXIS**
Wie sich bei FRISCH AUF! Göppingen ein wissenschaftlich basiertes Präventionsprogramm gegen Schulterverletzungen etablierte
Von Sebastian Daebl

39

HANDBALL – EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG FÜR GEHÖRLOSE SPIELER

Jeder Trainer kennt die Situation: Er ruft seinen Spielern in der Halle „mal eben“ eine Anweisung zu, worauf – im besten Fall – alle reagieren, weil sie ihn gehört und verstanden haben. Beim Training für gehörlose und hörgeschädigte Spieler muss die Kommunikation komplett anders gestaltet werden.

Aktuelle Situation

Die Gehörlosen-Handball-Nationalmannschaft trat zuletzt bei der Europameisterschaft 2016 in Berlin an, möchte sich aber weiterhin bei Spielen auf internationaler Ebene wie Europa- und Weltmeisterschaften oder den Deaflympics (Olympische Weltspiele der Gehörlosen) messen. 2018 wurde mit Alexander Zimpelmann und Sven Labitzke ein neues Bundestrainer-Duo engagiert, das seither die gehörlosen Spieler in Trainingslehrgängen intensiv auf eben solche Wettkämpfe vorbereitete. Somit blickten die deutschen Sportler zuversichtlich auf die Europameisterschaften, die im Juli 2020 in Kopenhagen hätten stattfinden sollen. Doch leider kam Corona dazwischen und die EM wurde auf April/Mai 2021 verschoben. Wegen fehlenden Trainings in den vergangenen Monaten wird jedoch auf eine Teilnahme dort verzichtet, um keine Verletzungen zu riskieren.

Weitere Interessenten willkommen

Aber es gibt bereits neue Ziele: Im Mai 2022 finden – voraussichtlich – in Caxias do Sul in Brasilien die nächsten Deaflympics statt. Hier möchten die deutschen gehörlosen oder hörgeschädigten Handballer mit ihrem Team teilnehmen. Der aktuelle Kader besteht aus 15

Die Motivation der Spieler ist hingegen identisch zu der hörender Sportler: Es geht darum, Handball zu spielen, sich mit anderen Mannschaften zu messen und erfolgreich zu sein. Je mehr Spieler mit von der Partie sind, umso besser – auch für das Team der Gehörlosen-Handball-Nationalmannschaft.

Spielern. Je größer die Mannschaft wird, umso besser ist selbstredend ihre Wettbewerbsfähigkeit. Neue Spieler werden ausschließlich durch Kontakte über hörende Vereine gewonnen. Kennen oder haben Sie Kontakt zu Spielern, die der Gehörlosen-Handball-Nationalmannschaft beitreten möchten? Die nächsten Lehrgänge sind in Radevormwald, in Frankenthal, Hennef und im Raum Sieverstedt/Flensburg geplant.



Wie bereits 2017 in der Türkei möchten die gehörlosen Handballer auch 2022 bei den Deaflympics teilnehmen.

Interessenten wenden sich bitte schriftlich (!) an Achim Zier, Beauftragter Handball des Deutschen Gehörlosen Sportverbands über diese E-Mail: handball@dg-sv.de.

Training wie bei den Profis !

PRO BATTLE ROPE
Trainingsseil
4 Längen

Griffige Oberfläche, robuste Profiware
Art.-Nr.2432 ab nur €21,90

WANDHALTERUNG
(Rope Mount) -
für Battle Rope

Inkl. Montagezubehör, robuste Profiware
Art.-Nr. 3091 nur € 9,90

POWER BUNGEE GURT
3 Stärken

Auch als Komplettsset erhältlich! Profiware
Art.-Nr.1092 ab nur €6,90

HANDTRAINER
10-40kg -
verstellbar

Physio, Fitness, zu Hause usw., Profiware
Art.-Nr. 2196 nur € 8,90

GYMNASTIK-MATTE
extra dick

190x90x1,5cm, rutschfest, Profiware
Art.-Nr. 1510 nur € 18,90

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!



Mitte – aber nicht mittelmäßig!

TEIL EINS

Individuelle und kooperative Grundlagen auf der RM-Position

Von Klaus Feldmann

„Playmaker“, „Führungsspieler“ oder „verlängerter Arm des Trainers“ – hinter all diesen Bezeichnungen verbirgt sich fast immer die Position Rückraum-Mitte. Im ersten Teil seines Beitrags beschreibt Klaus

Feldmann das umfangreiche positionsspezifische Anforderungsprofil des Mittelspielers. Der zweite Teil beleuchtet die vielfältigen Kooperationsformen, die ein Rückraum-Mitte beherrschen können sollte.