

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



## Sechs Augen sehen mehr als vier

Das schwedische Coaching-Modell:  
Besserer Überblick von der Tribüne

## Belastungsprofil eines Handballers

Schnelligkeitstraining auf Basis  
von Leistungsdaten

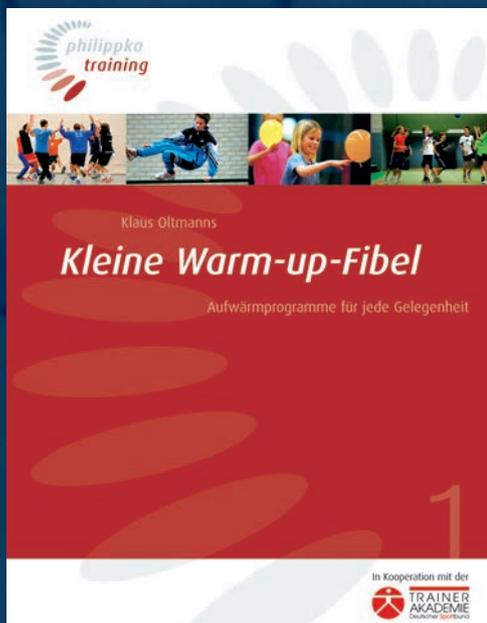
Abwehrspiel im Grundlagentraining

## Die DHB-Rahmentrainingskonzeption in der Praxis anwenden

# AUFWÄRMEN – spielen, üben, vorbereiten

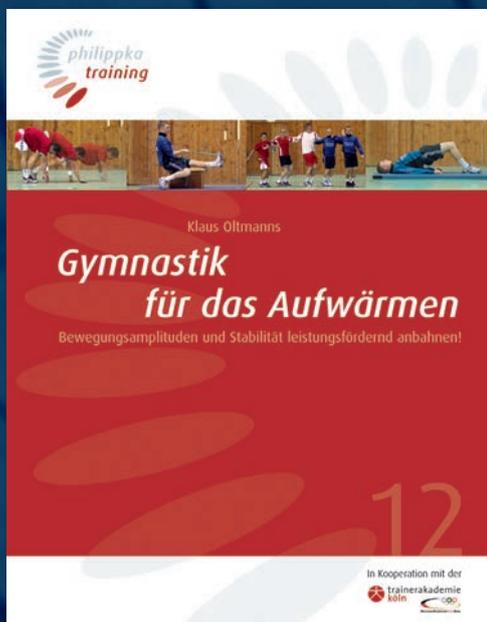
Bände aus der Reihe  
*philippka training*  
mit guten Ideen für die Trainingspraxis:  
je 64 Seiten ab 9,80 €

**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.



**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.



## Erfolgreiche Spieler brauchen hervorragende Trainer!

Mit der weiblichen U17- und der männlichen U19-Auswahl haben zwei Nachwuchsteams des Deutschen Handballbundes in diesem Sommer für sportliche Highlights auf internationalem Parkett gesorgt. Dabei mussten die von Gino Smits betreuten DHB-Mädchen nach einem grandiosen Halbfinal-Erfolg gegen Russland im Endspiel lediglich den überragenden Ungarinnen den Vorzug lassen und mit Silber vorliebnehmen. Noch besser machte es das männliche U19-Team. Die Schützlinge von Martin Heuberger blieben (bei einem Remis in der Vorrunde) im gesamten Turnier ungeschlagen und ließen im Finale Gegner Kroatien bei 34:20-Sieg nicht den Hauch einer Chance.

Wie es zu solchen Erfolgen kommt? Sie sind – neben anderen Faktoren – nicht zuletzt das Ergebnis guten Trainings. So, wie es Smits und Heuberger mit ihren Teams im Rahmen der direkten Turniervorbereitung ganz sicher durchgeführt haben.

Aber: Dass diese Spielerinnen und Spieler im Vergleich mit den Toptalenten anderer Nationen so gut dastehen, ist damit allein nicht zu erklären. Zu einer solchen Leistungsentwicklung haben auch andere Trainer ihr Scherflein beigetragen. Und den größten Anteil hat womöglich der D-Jugend-Trainer oder die C-Jugend-Trainerin, die die heutigen Auswahlspieler seinerzeit für Handball begeistert, ihre frühen sportlichen Schritte begleitet und ihnen die Freude an der eigenen Weiterentwicklung nahegebracht haben.

Insofern hatten die heutigen Auswahlspielerinnen und -spieler auch ein wenig Glück, dass sie im Verlaufe ihrer Karriere häufig genug an die richtigen Trainer geraten sind.

Mit unserer in der vorliegenden Ausgabe beginnenden Beitragsreihe „So nutzen Sie die RTK des DHB!“ geben wir – im „Doppelpass“ mit dem DHB – den Startschuss zu einer Qualitätsoffensive. Das Ziel: Trainerinnen und Trainern – gerade auch denen, die an der Vereinsbasis unzählige Karrieren auf den Weg bringen – Hilfestellung anzubieten. Mit der Rahmentrainingskonzeption des DHB gibt es ein hervorragendes Instrument – gleichsam den roten Faden – für die Ausbildung von Nachwuchsspielern. Unsere Beiträge zeigen auf, wie sich mit diesem Instrument arbeiten lässt, wie sich die in der RTK formulierten Zielstellungen in eine entwicklungsorientierte Trainingspraxis transferieren lassen. Den Anfang machen Martin Ostermann und Johannes Braun – beide Landestrainer (in Sachsen-Anhalt bzw. Baden-Württemberg) –, die sich dem kollektiven bzw. kooperativen Abwehrspiel im Grundagentraining zuwenden. Absolut lesenswert (und beileibe nicht nur für Jugendtrainer), wie ich finde!

Viel Freude bei der Lektüre dieser und der weiteren Beiträge dieser Ausgabe.

Ihr

**Thomas Hammerschmidt**

Foto: Jörg Schimmel



Glückliche Vize-Europameisterinnen:  
Die Spielerinnen der U17-Auswahl  
des Deutschen Handballbundes.



06

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

**06 KICK-OFF ZU EINER QUALITÄTSOFFENSIVE  
FÜR DAS NACHWUCHSTRAINING**

Die richtigen Inhalte zur rechten Zeit vermitteln  
Von Axel Kromer, Jochen Bepler und  
Patrick Luig

**12 GRUNDLAGENTRAINING:  
KOLLEKTIVES ABWEHRSPIEL**

1:5-Abwehr als „Lern-Abwehr“  
Von Martin Ostermann

**22 GRUNDLAGENTRAINING:  
KOOPERATIVES ABWEHRSPIEL**

Kreuzbewegungen und Einläufer verteidigen  
Von Johannes Braun



**ATHLETIK**

**42 HÖHER, SCHNELLER, WEITER!  
TEIL 1**

Das läuferische Belastungsprofil eines Handballers und die Konsequenzen für das Training  
Von Florian Schulz

## TRAINERWISSEN

- 56 DIE HALBZEITPAUSE SINNVOLL NUTZEN!**  
Mit einer strukturierten Analyse punkten  
Von Janis Hohenhövel
- 68 GEWUSST WIE ... SCHIRIS PFEIFEN**  
Verletzungsgefährdende Aktionen  
im Fokus der Schiedsrichter  
Von Frank Böllhoff
- 74 DER MANN IM OHR**  
Mehr Überblick dank Tribünen-Coach  
Interview: Arnulf Beckmann



# 74

Fotos: IMAGO/wolf-sportfoto (2), Eibner, Dreisicht; Logo: DHB



# 64

## TRAININGSPRAXIS

- 64 DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS  
TEIL 6: JAN FORSTBAUER**  
handballtraining-Redaktion

## Training wie bei den Profis !

**GRATIS**

**Handball-SCHREIBTISCHUNTERLAGE**  
A2, 25 Blatt

Für 2020/21/22 + Metallkugelschreiber  
Art.-Nr. 2612 **GRATIS**

**AREA-SHOOTER**  
für Handballtor 3 x 2 m

Geeignet für drin und draußen, Profiware  
Art.-Nr. 3321 nur € 69,90

**Handball-TRAINERMAPPE**  
magnetisch

Aus Leder, inkl. Zubehör, hochwertig + robust  
Art.-Nr. 1190 nur € 29,90

**PRO** **Handball-SCHIRI-SET**  
17-teilig

Ledermappe mit Reißverschluss inkl. Inhalt  
Art.-Nr. 3099 nur € 29,90

**LEIBCHEN**  
Qualitäts-Trainingsleibchen

4 Größen / 9 Farben - Profiware  
Art.-Nr. 694 ab nur € 1,90

**NEU**

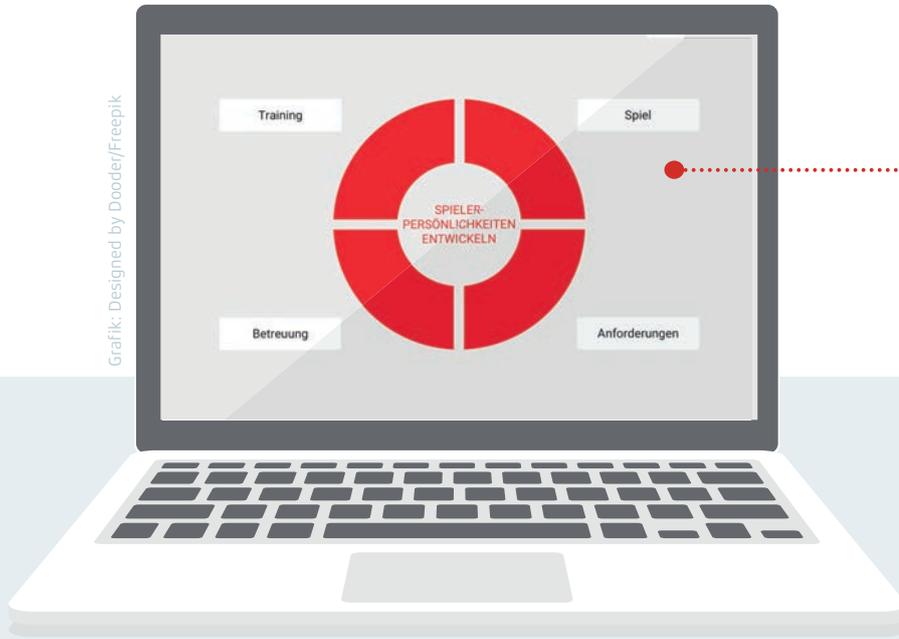
**TeamSportbedarf.de**  
Handball-Katalog  
(2020/21)

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

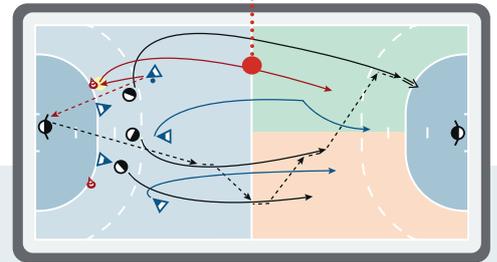
# TEAMSPORTBEDARF.DE

.....all das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop:  
[www.TeamSportbedarf.de](http://www.TeamSportbedarf.de)  
Der Profishop für den modernen Trainer!

Grafik: Designed by Dooder/FreePik



Praxistransfer



# So nutzen Sie die RTK des DHB!

## Kick-off zu einer Qualitätsoffensive für das Nachwuchstraining

### Die richtigen Inhalte zur rechten Zeit vermitteln

Foto: IMAGO/Kolektiff

Von Axel Kromer, Jochen Beppler und Patrick Luig

In der diesjährigen *handballtraining*-Doppelausgabe 9+10 startet eine durch den Deutschen Handballbund initiierte Beitragsreihe zur Rahmentrainingskonzeption. Zielgruppe der Beiträge sind in erster Linie die zahlreichen Trainerinnen und Trainer, die sich – von den Spielanfängern bis in den Nachwuchsleistungssport – der ebenso wichtigen wie anspruchsvollen Aufgabe widmen, junge Handballer auszubilden.

Sie sollen mithilfe der Beiträge bei der für ein entwicklungsorientiertes Nachwuchstraining unerlässlichen Aufgabe unterstützt werden, die angemessenen Trainingsziele zu eruieren und diese

in eine zielführende Trainingspraxis zu übertragen. Als Autoren konnten einige der Top-Nachwuchstrainer Deutschlands gewonnen werden, die bereitwillig ihren reichen Erfahrungsschatz mit den ht-Lesern teilen.

Mit Vorstand Sport Axel Kromer, Chef-Bundestrainer Nachwuchs Jochen Beppler und Bundestrainer Bildung und Wissenschaft Patrick Luig haben drei DHB-Vertreter die folgende Einleitung zu dieser Beitragsreihe verfasst, denen gerade die Nachwuchsförderung, aber auch die in diesem Kontext unabdingbare Trainerausbildung sehr am Herzen liegt.

Was sich mit einer qualifizierten Entwicklung von Talenten erreichen lässt, hat zuletzt die männliche U19-Auswahl des DHB unter Cheftrainer Martin Heuberger – aber auch die mit Silber dekorierte weibliche U17 von Trainer Gino Smits – bei der in diesem Sommer ausgetragenen Europameisterschaft unter Beweis gestellt.