

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

## Analyse

**Abschluss per Kempatrick – nicht nur für die Galerie!**

## Training to go

**Auf schnellen Beinen durch die Koordinationsleiter**



Neuralgische Körperregion bei Handballern

# Der Werferschulter gezielt vorbeugen



## 'FEINJUSTIERUNG' AUF DEN POSITIONEN

Die Leistung des Teams ist die Summe der Einzelleistungen: Erst wenn der freigespielte Außen den Ball auch versenkt, der Kreisspieler die Sperre im richtigen Moment stellt und der Rückraumspieler situationsgerecht entscheidet – erst dann ist Ihre Mannschaft erfolgreich!

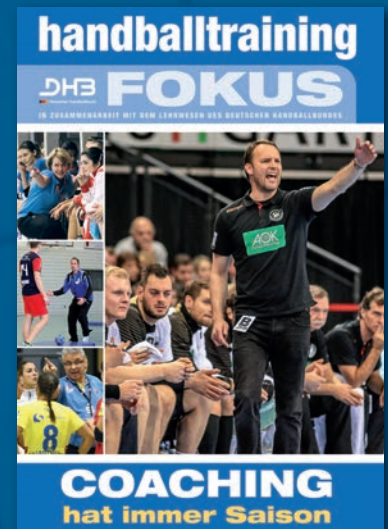
Dieses DHB-Fachbuch vermittelt Ihnen jede Menge Trainerwissen und Anregungen für ein gezieltes Training auf den Positionen. Damit Sie als Jugendtrainer Ihre Youngster positionsvariabel ausbilden können. Oder Ihre erwachsenen Spieler positionsspezifisch in Form bringen!

**Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler.**  
288 Seiten, 34,80 Euro

## VON DER MANNSCHAFTSBILDUNG ZUM TEAMERFOLG

Mannschaftsbetreuung ist mehr als Trainingsplanung und Spielbetreuung! Das ebenso anspruchsvolle wie umfassende Anforderungsprofil des Trainers setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen. Dieser Leitfaden bietet Trainer-Anfängern genauso wie alten Hasen' aus dem unteren, mittleren und höheren Leistungsbereich Tipps zu verschiedensten Aspekten der Mannschaftsbetreuung.

**handballtraining FOKUS: Coaching hat immer Saison.** 64 Seiten, 14,80 Euro



## ATHLETIKTRAINING IM SPORTSPIEL



**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

**Athletiktraining im Sportspiel.** 392 Seiten, 27,80 Euro



## Schneller als die Autobahn- Richtgeschwindigkeit

Seit einigen Jahren werden wir als Zuschauer von Handballspielen auf Topniveau – der technischen Innovation sei Dank – mit Leistungsdaten in Echtzeit versorgt. Seit-her wissen wir (unter anderem), dass ein männlicher Spieler in der Lage ist, den Ball mit sage und schreibe bis zu 140 km/h aufs Tor zu feuern. So beeindruckend diese Wurfgeschwindigkeiten sind, so extrem sind auch die Kräfte, denen in solchen Momenten der Körper des Spielers, allen voran seine Schulter, ausgesetzt ist.

Damit die Wurf Schulter unserer Spieler nicht zur „Werferschulter“ wird (dieser Begriff bezeichnet eine durch die Summe der Belastungen bereits geschädigte Schulter), bedarf es einer gezielten und kontinuierlichen Prävention. In seinem Beitrag skizziert Florian Schulz, Athletiktrainer bei den Rhein-Neckar Löwen, nicht nur die biomechanischen Zusammenhänge bei Ausholbewegung und Abwurf. Vor allem stellt er ein bei „seinen“ Spielern bewährtes Präventionsprogramm vor, das keine extravaganten Gerätschaften benötigt und deshalb in allen Leistungsbereichen problemlos umzusetzen ist.

Nicht nur der knallharte Distanzwurf, auch die „feine Klinge“ verursacht regelmäßig anerkennendes Raunen auf der Tribüne.

Nach wie vor ein Highlight dieser Kategorie: der Kempatrack! Früher häufig nur als Schmankerl kurz vor Spielende angewandt, gehört er mittlerweile mindestens in der Leistungsspitze zum technisch-taktischen Standardrepertoire. Hans-Peter Müller beobachtete bei den Spielen der diesjährigen Männer-Europameisterschaft in Ungarn und der Slowakei, dass der Kempa häufig mit einer ganz bestimmten Zielsetzung gespielt wurde: als taktische Lösung gegen eine offensiv-antizipativ agierende Verteidigung!

Viel Vergnügen und jede Menge Erkenntnisgewinn bei der Lektüre dieser und der übrigen Beiträge unserer Juni-Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr

**Thomas Hammerschmidt**

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Auch er verfügt über eine  
brachiale Wurf Gewalt:  
Melsungens Rückraumshooter  
und Nationalspieler Julius Kühn

**ATHLETIK**

**06 HÖHER, SCHNELLER, WEITER!  
Teil 2**

Die hohen Schulterbelastungen und ihre Folgen  
Von Florian Schulz

**18 BESTMÖGLICHER SCHUTZ FÜR DAS  
KNIE**

Studienaufruf: Präventionsprogramm für Knieverletzungen  
Von Dr. Leonard Achenbach



20

**TRAINERWISSEN**

**20 DER KEMPATRICK ALS TAKTISCHE ANTWORT**

Den aktiven ballfernen Halbverteidiger zum eigenen Vorteil nutzen  
Von Hans-Peter Müller

**30 NEUE REGELN – NEUES SPIEL?**

Unter der Lupe: Die neuen Regeländerungen und ihre Auswirkungen  
Von Frank Böllhoff und der *handballtraining*-Redaktion

**45 DAS TEAM-TIME-OUT**

Was Trainer dazu wissen sollten  
Von Frank Böllhoff

**PRAXIS**

**TRAINING TO GO – IN DER HEFTMITTE**

**34 POLEN, MOPED ODER SCHNEE  
Teil 1**

Angriffskonzepte mithilfe von Passkontinua schulen  
Von Malte Krop

34



Fotos: IMAGO/Eibner, Videoprint SportdeutschlandTV, IMAGO/Camera 4

## MIT DEN JUNIOREN INS JAHRZEHT DES HANDBALLS

Von 2023 bis 2027 richtet der Deutsche Handballbund insgesamt vier Handball-Großveranstaltungen aus. Nun gab der Verband die Spielorte für die U21-Weltmeisterschaft 2023 bekannt. Darüber hinaus startete der Ticketverkauf für die 2024 stattfindende EHF EURO der Männer.

### Mehrfach den Zuschlag erhalten

In den letzten Jahren erhielt der Deutsche Handballbund gleich viermal den Zuschlag für die Ausrichtung einer Handball-Großveranstaltung. Dabei handelt es sich um die U21-Weltmeisterschaft 2023, die EHF EURO 2024 der Männer, die Weltmeisterschaft 2025 der Frauen und die Männer-Weltmeisterschaft 2027. Ein absolutes Novum in der Handballgeschichte: Noch nie hat ein Handballverband so viele Großturniere in so kurzer Zeit ausrichten dürfen.

### „Play the Future“

Das Jahrzehnt des Handballs beginnt mit einem Turnier, das wie gemacht ist für die Zukunft des Handballs: Unter dem Titel „Play the Future“ findet vom 20. Juni bis zum 2. Juli 2023 die U21-Weltmeisterschaft in Deutschland und Griechenland statt. Auf einer Pressekonferenz in Hannover gab der DHB nun die Spielorte der deutschen Mannschaft bekannt: Los geht's in der Swiss Life Hall in Hannover (4200 Plätze). Anschließend folgt ein Umzug nach Magdeburg (GETEC-Arena; 6300 Plätze), um danach in der Finalrunde in der Berliner Max-Schmeling-Halle (9000 Plätze) nach den Medaillen zu greifen. „Dieses Turnier wird ein Meilenstein für den Nachwuchsleistungssport. Wir streben volle Arenen in Hannover, Magdeburg und Berlin an. Das haben die

jungen Spitzensportler mehr als verdient“, sagte Mark Schober, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Handballbundes.

### Ticketverkauf gestartet

Vom 10. bis 28. Januar 2024 findet die EHF EURO 2024 der Männer in Deutschland statt. Mit den Spielorten Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Köln und München dienen die größten Arenen des Landes als Schauplatz für den Kampf um Europas Krone. Wer sich dieses Großereignis nicht entgehen lassen möchte, kann seit dem 20. Mai Tickets unter [www.heretoplay.com](http://www.heretoplay.com) erwerben.

Alle Veranstaltungen bieten Trainern, Spielern und Handballinteressierten die einmalige Chance, sich Spiele auf Top-Niveau anzusehen und diese als „Weiterbildung“ für sich zu nutzen.



Präsentation der Spielorte:  
Deutschlands U21 startet in Hannover in das Turnier.

Foto: IMAGO/EIbner

## Training wie bei den Profis !

**GRATIS**

**Handball-SCHREIBTISCHUNTERLAGE**  
A2, 25 Blatt



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

**PRO**

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



Ledermappe mit Reißverschluss inkl. Inhalt  
Art.-Nr. 3099 nur € 39,90

**LEIBCHEN**  
mit  
Wunschaufdruck



Logos, Wappen, Nr., Namen, Werbung usw.  
Art.-Nr. 697 ab nur € 4,20

**Handball-TAKTIK-TAFEL**  
(beidseitig)  
300x450mm



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

**PRO**

**MOBILE SAFE**  
Tasche für Wertsachen



Inkl. Schlüsselhalter & Tragegurt - Profivare  
Art.-Nr. 3250 nur € 39,90

**NEU**

**Teamsportbedarf.de**  
Handball-Katalog  
(2021/22)



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

**DOWNLOAD**

# 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!

Ausgewählte  
KINEXON-Spieldaten  
von Niclas Kirkeløkke  
vom 3. Spieltag der  
Saison 2021/2022:



5

TORABSCHLÜSSE

33:42 Min.

SPIELZEIT



117 km/h

WURFGESCHWINDIGKEIT



80 %

WURFGENAUIGKEIT

119

ANZAHL DER PÄSSE



# HÖHER, SCHNELLER, WEITER!

TEIL ZWEI

Die hohen Schulterbelastungen und ihre Folgen

Von Florian Schulz

Florian Schulz, Athletiktrainer der Rhein-Neckar Löwen und Junglöwen, stellte im ersten Beitragsteil (*ht* 9+10/2021) auf Basis der KINEXON-Spieldaten das läuferische Belastungsprofil der Bundesligaprofis vor. Im vorliegenden Beitrag blickt er speziell auf die Belastungen der Schulter und erklärt deren Folgen, die mitunter im schmerzhaft pathophysiologischen Bild der Wurferschulter enden können.

Foto: IMAGO/Lobeca