

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

## Balltransport

Im Spielerchaos  
den Überblick behalten

## Training to go

Sprungfolgen in  
der Koordinationsleiter

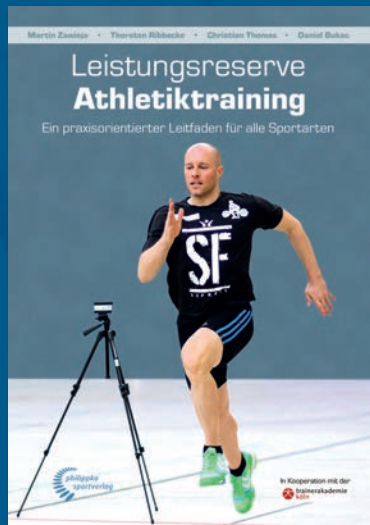


Komplexes Torwarttraining mit Luftballons und Tennisbällen

## Wurfabwehr braucht exaktes Timing

# ATHLETIKTRAINING –

## FIT IN DIE SAISON STARTEN



### Leitfaden für das Athletiktraining

240 Seiten • 29,80 €

#### Athletiktraining für alle Sportarten

- Ein praxisorientierter Leitfaden für das Training mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren – aufbauend auf notwendigem theoretischem 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

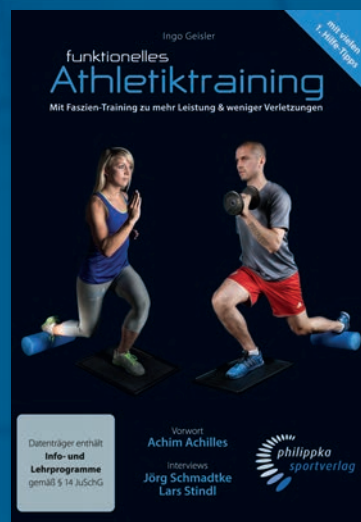


### Die Sprungkraft stärken!

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.



## Bald geht's wieder los!

Noch ein paar Wochen, dann fällt der Startschuss für die Spielzeit 2022/23. Uns alle – Trainer, Spieler und Funktionäre – eint neben der Vorfreude die Hoffnung auf einen von Corona endlich einmal wieder weitgehend, vielleicht sogar gänzlich ungetrübten Spielbetrieb.

Saisonstart heißt auch, dass die Zeit der Vorbereitung zu Ende geht und damit eine Phase, die durch einen völlig anderen Trainings- und Spielrhythmus gekennzeichnet ist als die Wettkampfperiode. Wie gelingt es nun, das eigene Team rechtzeitig in den Punktspielmodus zu bringen, den Spielern vom ersten Anpfiff an wieder den unbedingten Siegeswillen zu vermitteln, den sie womöglich nicht in jedem Testspiel abgerufen haben? Diese Fragen haben wir einigen Trainern gestellt; in den Antworten finden Sie vielleicht die eine oder andere Anregung, wie Sie selbst an diese Aufgabe herangehen wollen.

Dass für einen erfolgreichen Saisonstart auch ein starker Torhüter unverzichtbar ist, wird niemand bestreiten. Renate Schubert zeigt gemeinsam mit Christian und Norbert Potthoff, wie die Schlussleute in der Trainingspraxis auf abwechslungsreiche und dabei überaus zielorientierte Weise gefördert und gefordert werden können. Und lassen Sie sich nicht täuschen: Die Verwendung von Luftballons mag den Eindruck erwecken, die Aufgabenstellungen seien ein „Kinderspiel“. Mitnichten – dass werden Ihnen Ihre Torhüter im Nachgang ganz sicher bestätigen.

„Praxis pur“ bieten in diesem Heft auch die Beiträge von Matthias Kornes, Alexander Nolte und Malte Krop, die jede Menge Ideen für die Verbesserung der von allen stets als wichtig erachteten und dennoch so häufig vernachlässigten Basics unserer Sportart enthalten.

Eine weiterhin erfolgreiche Saisonvorbereitung, einen gelungenen Übergang in die Saison und natürlich viel Erkenntnisgewinn bei der Lektüre dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr  
**Thomas Hammerschmidt**

Foto: Nina Wickemeyer



Kein „Kindergeburtstag“, sondern anspruchsvolle Trainingsformen für die Torhüter – zu finden im Beitrag von Renate Schubert und Christian und Norbert Potthoff.

# 6

## TRAINERWISSEN

- 06 JETZT GEHT'S UM DIE WURST!**  
Wie lässt sich der Übergang von der Vorbereitung in die Saison gestalten?  
Von der *handballtraining*-Redaktion



Fotos: IMAGO/Zink, Björn van Stigt, Thomas Hammerschmidt



## TORWARTTRAINING

- 08 (AUCH) TORHÜTER BRAUCHEN DAS RICHTIGE TIMING**  
**Teil 1**  
Komplexe Trainingsformen mit Luftballon und Tennisball  
Von Renate Schubert, Christian Potthoff und Norbert Potthoff

# 8

## PRAXIS

- 20 EIN TORWART, ZWEI RÜCKRAUM- UND DREI KREISSPIELER**  
Training in der Ferienzeit unter besonderen Bedingungen  
Von Alexander Nolte
- TRAINING TO GO – IN DER HEFTMITTE**
- 32 MIT TEMPO UND SICHERHEIT NACH VORN!**  
Übungen zur Schulung des Balltransports  
Von Matthias Kornes
- 40 POLEN, MOPED ODER SCHNEE**  
**Teil 3**  
Angriffskonzepte mithilfe von Passkontinua schulen  
Von Malte Krop



# 20

## DURCHWACHSENER AUFTRITT

Bei der Europameisterschaft in Portugal landete die U20-Auswahl des DHB nach einem durchwachsenen Turnierverlauf auf dem siebten Platz. Den Titelgewinn sicherte sich Spaniens Nachwuchs mit einem Last-minute-Erfolg über den Gastgeber. Bundestrainer Martin Heuberger ordnete für *handballtraining* das Turnier sowie das eigene Abschneiden ein.

### Schwierige Vorbereitung

Verglichen mit der Besetzung, die vor einem Jahr als U19 den Titel gewinnen konnte, ging die DHB-Auswahl mit acht neuen Spielern an den Start. Ein erheblicher personeller Umbruch insbesondere angesichts einer infolge der Corona-Pandemie merklich reduzierten Vorbereitung. „Die für Januar, März und Mai geplanten Vorbereitungsspiele mussten leider ausfallen. So hatten wir einfach zu wenig Gelegenheit, uns als Team zu finden und so einzuspielen, wie es erforderlich ist“, verwies Heuberger auf alles andere als günstige Bedingungen. Dass in der unmittelbaren Turniervorbereitung einige Akteure krankheitsbedingt nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte waren, tat ein Übriges.

### Zu wenig eingespielt – zu viele Fehler

Als Ausrede für den mäßigen Turnierverlauf wollte er all dies aber keineswegs verstanden wissen. „Letztlich haben wir die Erwartungshaltung nicht erfüllen können.“ Nach einer ordentlichen Vorrunde (mit Siegen gegen Italien und Island bei einer Niederlage gegen starke Serben) sowie einem Hauptrundenerfolg gegen Frankreich zeigte sich insbesondere gegen Schweden, woran es seinen Schützlingen vor allem mangelte. In dieser für den Einzug ins Halbfinale entscheidenden Partie „haben wir die Chance durch eigene Fehler selbst versemelt“. Nach einem perfekten Start (8:4-Führung) ließ sein Team zu viele klare Torchancen aus, geriet in Rückstand und produzierte in der Folge zu viele technische Fehler, um noch einmal zurückkommen zu können.



U20-Trainer Martin Heuberger

„Und deshalb hat Schweden verdient gewonnen“, so Heuberger.

Während es seiner Mannschaft an Eingespieltheit und Sicherheit auch unter Druck fehlte, waren die Finalisten Portugal und Spanien in dieser Hinsicht allen anderen Nationen ein Stück voraus. „Das waren die beiden besten Teams im Turnier – mit Stärken vor allem bei der Wurfvariabilität, im Kleingruppenspiel und bei den Tempoforcierungen“, erkannte der DHB-Coach die Klasse der Finalisten unumwunden an. Der eigenen Mannschaft konstatierte er ein gutes Tempospiel, auch spieltaktisch sei der Auftritt in Ordnung gewesen.

Welche Erkenntnisse er von der EM mitnehme? „Neben einer ausgeprägten Aktionsschnelligkeit wird es immer wichtiger, dass die Spieler in der Lage sind, Pässe auch unter Bedrängnis präzise zum Mitspieler zu bringen“, verwies Heuberger auf eine im modernen Angriffsspiel unabdingbare individuelle Qualität.

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

## Training wie bei den Profis !

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

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

**BALANCE TRAINER**  
(Koordination)  
ø 46 cm

In Studioqualität, inkl. Pumpe - Profivare  
Art.-Nr. 1998 nur € 49,90

**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  
(2021/22)

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!



Foto: IMAGO/Zink

# Jetzt geht's um die Wurst!

Wie lässt sich der Übergang von der Vorbereitung in die Saison gestalten?

Von der *handballtraining*-Redaktion

Mit dem nahenden Saisonstart biegen die Mannschaften auf die Zielgeraden ihrer Vorbereitungen ein. Nach Wochen schweißtreibender Arbeit soll nun der Feinschliff für die Ligaspiele her. Doch wie kann dieser gelingen? *handballtraining* fragte Trainer verschiedener Alters- und Leistungsklassen, wie sie ihre Vorbereitungen inhaltlich gestalten und worauf sie beim Übergang von der Vorbereitung in die Saison Wert legen.

## Unterschiedliche Voraussetzungen – unterschiedliche Struktur

Jedes Jahr auf's Neue stehen die Sommermonate im Zeichen der Saisonvorbereitung. Während bei den Erwachsenen die Spielzeit für die meisten Mannschaften mit dem letzten Ligaspieltag beendet ist und somit vor dem Vorbereitungsstart ein paar trainingsfreie Wochen anstehen, sind viele Jugendmannschaften mit den Aufstiegsrunden direkt nach der abgelaufenen schon wieder für die kommende Saison gefordert.

Dies hat Auswirkungen auf die Gestaltung der Saisonvorbereitungen. Steffen Thiede hat bei der Arbeit mit Seniorenteams

stets klassische Aufteilung in zwei Blöcke bevorzugt; dabei ging es „im ersten Block primär um athletische und individuelle Inhalte, um im zweiten Block den Fokus auf mannschaftstaktische Elemente zu legen“.

Anders Björn Piontek: Mit seiner Jugendmannschaft standen ihm in diesem Sommer für die Saisonvorbereitung „lediglich rund acht Wochen“ zur Verfügung – eine Zwei-Phasen-Struktur war unter diesen Vorzeichen nicht angezeigt. Die Folge: „Auch wenn anfangs athletische Inhalte im Vordergrund standen, haben wir diese von Beginn an mit handballspezifischen Aufgaben kombiniert.“