

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

Fangspiele

Vielfältig variieren –
fair durchführen

Durchbruch zur Wurfarmgegensseite

Technisch korrekt und
situativ angemessen

Passkontinua spielnah gestalten

Präzise passen auch unter Gegnerdruck

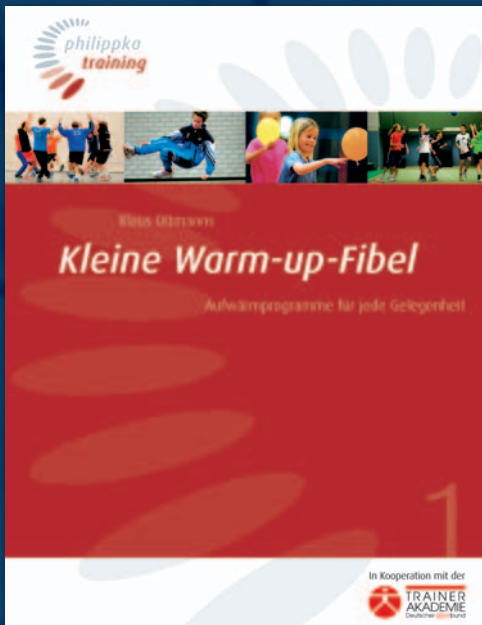
Plus:
Training
to go!

AUFWÄRMEN – spielen, üben, vorbereiten

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.



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



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.



Vor dem Erfolg kommt der Trainingsfleiß

Wenn Sie, lieber Leser, diese Ausgabe von *handballtraining* in Händen halten, steht der neue Deutsche Meister der Männer fest: Nach Lage der Dinge dürfte einmal mehr der THW Kiel den Titel bejubeln, können sich doch Duvnjak und Co. im Schlussspurt sogar noch eine Niederlage leisten, ohne ihren Spitzenplatz an die trotz Verletzungspech überaus hartnäckigen Verfolger aus Magdeburg zu verlieren.

Spannend war das zunächst als Fünf-, später als Drei- und erst auf der Zielgeraden als Zweikampf zwischen THW und SCM ausgegrenzte Titelrennen allemal.

So viel Nervenkitzel hatte die Frauenbundesliga leider nicht zu bieten: Zu einsam zog der alte und neue Titelträger SG BBM Bietigheim seine Kreise, distanzierte Verfolger Thüringer HC um sechs Punkte und musste nur gegen Oldenburg in einen Punktverlust einwilligen.

Einen Titelgewinn – genauer: die Verteidigung des Europameistertitels – bejubelte auch die Frauen-Beach-Auswahl des DHB, während die Beach-Männer als Vizeeuropameister einen beachtlichen Erfolg verbuchen konnten.

Solche Erfolge, heißt es, haben viele Väter. Und sie haben eine „unverzichtbare“ Mutter: eine regelmäßige, engagierte und gut geplante Trainingsarbeit!

Die Beiträge unserer Juni-Ausgabe enthalten jede Menge Tipps und Anregungen, wie Sie mit Ihrer Mannschaft gezielt auf die von Ihnen angestrebten Erfolge hinarbeiten können.

Viel Vergnügen mit der Lektüre dieses Hefts und viel Spaß als (TV- oder Live-)Zuschauer der dieser Tage beginnenden und aus deutscher Sicht durchaus aussichtsreichen Junioren-EM in Deutschland und Griechenland wünscht Ihnen

Ihr
Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Haben den Titel des Deutschen Meisters überzeugend unter Dach und Fach gebracht: die Frauen der SG BBM Bietigheim.

TECHNIK/TAKTIK

06 SPIELNAH DURCH GEZIELTEN GEGNERDRUCK

Passkontinua mit aufgabenorientierten Abwehrspielern
Von David Röhrig

26 NICHT NUR ZUR „SCHOKOLADENSEITE“! Teil 2

Übungsbeispiele zur gezielten Anwendung von Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegensseite
Von Julian Zipf



36

06



Fotos: Björn van Stigt, Thomas Hammerschmidt

TRAININGSPRAXIS

18 EINSPIELEN MIT ZUSATZANFORDERUNGEN

Abwechslungsreiche Passformen für die ersten 15 Minuten des Trainings
Von Malte Krop

36 FANGEN UND (NICHT) FANGEN LASSEN

Klassiker im Training – nicht nur für Jugendliche
Von Steffen Mühlhoff

44 DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS

Teil 13: Dennis Szczesny
Von der *handballtraining*-Redaktion

SERVICE

24 TRAINING „TO GO“

Von der *handballtraining*-Redaktion



Fotos: IMAGO/wolf-sportfoto

JETZT GEHT'S LOS ...

Noch ein paar Tage, dann steigt mit der Junioren-Weltmeisterschaft das nächste Großereignis unserer Sportart. Die Vorrunde findet in zwei Ländern statt: Während die Spiele der Gruppen E bis F in Griechenlands Hauptstadt Athen über die Bühne gehen, werden die Partien der Gruppen A bis D (darunter die „deutsche“ Gruppe B) hierzulande ausgetragen.

Hannover, Magdeburg, Berlin

Die deutschen Junioren von Trainer Martin Heuberger tragen ihre Vorrundenspiele in der Swiss Life Hall in Hannover aus und greifen mit der Partie gegen Libyen am 20. Juni ab 19:30 Uhr erstmals ins Geschehen ein. Die weiteren Vorrundenspiele der DHB-Auswahl:

- > Deutschland – Tunesien | 21.06.2023 um 18:00 Uhr
- > Deutschland – Algerien | 23.06.2023 um 18:00 Uhr

Als Gruppenerster oder -zweiter würden die DHB-Junioren am 25. und 26. Juni in der GETEC-Arena Magdeburg auf den Erst- und Zweitplatzierten der Gruppe A (Frankreich, Polen, Kroatien und USA) treffen.

Das Viertelfinale (29. Juni), das Halbfinale (1. Juli), das Spiel um Platz 3 und das Finale (beide am 2. Juli) finden in der Max-Schmeling-Halle in Berlin statt. Eurosport 1 überträgt die deutschen und weitere Spiele der WM.

Starke DHB-Junioren mit Titelchance

Nach dem souveränen Sieg beim Vier-Nationen-Turnier in Vinnhorst, Hildesheim und Hannover Anfang des Jahres und weiteren Testspielerfolgen gegen starke



Begeistert von seinem Team und voller Vorfreude auf die Weltmeisterschaft im eigenen Land: Juniorentrainer Martin Heuberger

Gegner zählt die deutsche Mannschaft ohne Frage zum engsten Favoritenkreis. Da mag auch Bundestrainer Martin Heuberger nicht widersprechen, bleibt bei allem Selbstbewusstsein aber demütig: „Wir wissen um die Schwierigkeit der Aufgabe, aber wir gehen sie mit sehr viel Freude und Ehrgeiz an.“



SPIELNAH DURCH GEZIELTEN GEGNERDRUCK

Passkontinua mit aufgabenorientierten Abwehrspielern

Von David Röhrig

Von der C-Jugend bis in den Erwachsenenbereich: Passkontinua sind ein immer wiederkehrender Bestandteil im einleitenden Teil einer Trainingseinheit und bestens geeignet, Passtechnik und Ballverarbeitung in der Vorwärtsbewegung zu

schulen – auf möglichst wettkampfnaher Weise. Im Folgenden präsentiert David Röhrig eine Auswahl an Passkontinua, bei denen der gezielte Einsatz von Abwehrspielern für einen spieltypischen Gegnerdruck sorgt.



Spielnahe Abläufe durch Passkontinua

Passkontinua eignen sich hervorragend, um spielnah an der Ballannahme, -verarbeitung und -weitergabe zu arbeiten sowie mithilfe vorgegebener Pass- und Laufwege taktische Abläufe zielorientiert zu durchlaufen. Zieht man alle denkbaren angriffstaktischen Mittel (z. B. Parallelstoß, Kreuzungen, Einläufer) als Grundelemente für ein Passkontinuum in Betracht, lassen sich vielfältige Abläufe kreieren. Diese Möglichkeit der Abwechslung sorgt nicht nur für Motivation, sondern schärft auch die Aufmerksamkeit der Spieler. Setzt man darüber hinaus

noch Verteidiger – mit gezielten Verhaltensvorgaben – ein, ermöglicht dies ein Training von noch spielnäheren Abläufen unter (moderatem) Gegnerdruck, woraus insbesondere eine Verbesserung der (Pass-)Technikanwendung und des Entscheidungsverhaltens resultiert.

In der nachfolgenden Trainingspraxis stellt David Röhrig eine Auswahl an Passkontinua vor, bei denen Verteidiger zum Einsatz kommen, die sowohl Positionen defensiver als auch offensiver Abwehrsysteme besetzen.