

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Turniervorbereitung

Fit werden für die

Nationalmannschaft

Zwischen Kampfgeist

und Spielkunst

Drei Aspekte der

modernen Abwehrspielweise

Sicher und variantenreich abschließen

Effektives Wurfverhalten

DAS DIGITALE HANDBALL- TRAININGSPORTAL FÜR HALLE UND BEACH

Gratis-Überblick
über die Ziele der fünf
Ausbildungsstufen in
Halle und Beach!
Freischaltung aller
Inhalte mit vielen
Bildern und Videos
NUR 20 €



**Du möchtest professionelles
und trotzdem einfach erklärtes
Handball-Wissen?**

Dann hole dir die neue umfassende RTK
(Rahmentrainingskonzeption) für den Hallen- und Beachhandball!

**DER WEGWEISER FÜR TRAINER*INNEN,
DIE TALENTE FÖRDERN WOLLEN!**

- ✓ **TRAININGSINHALTE FÜR DIE
TALENTENTWICKLUNG**
- ✓ **LANGFRISTIGER ATHLETISCHER
LEISTUNGSaufbau**
- ✓ **ORIENTIERUNG FÜR TRAINER*INNEN**

**RTK für den
Beachhandball**

- > enge Verknüpfung mit
der Hallen-RTK und
dem Athletikkonzept
- > praxisnahe Darstel-
lung mittels Bildern,
Bildreihen, Videos,
Spielfeldabbildungen
und Grafiken

+ DHB-TrainercenterTV:
mehr als 120 Videos
mit zahlreichen Spiel-
und Übungsformen

Gehe jetzt auf: **dhb-rtk.de | dhb-beach-rtk.de**



Details machen den Unterschied

Handball befindet sich – wie auch viele andere Sportarten – in einem nahezu permanenten Vorbereitungsmodus, bedingt durch die Vielzahl an Wettbewerben, Qualifikationen und Turnieren im Jahreskalender. Diese Struktur erfordert eine sorgfältig ausbalancierte athletische und taktische Vorbereitung, insbesondere im Hinblick auf Großereignisse wie die Olympischen Spiele diesen Sommer oder die derzeitige Europameisterschaft der Frauen. Wie der Deutsche Handballbund seine Spielerinnen und Spieler bestmöglich auf ein Turnier vorbereitet, zeigt DHB-Athletiktrainer Dr. Simon Overkamp in seinem Beitrag.

In der Weltspitze nimmt die Zahl der Angriffe pro Spiel ab, allerdings nimmt die Effektivität der Abschlussaktionen zu. Besonders im Positionsangriff sind vor diesem Hintergrund Details für Erfolg oder Misserfolg entscheidend. Welche Wurfaktionen eine besondere Rolle spielen – weil besonders erfolgversprechend – und wie diese vorbereitet werden, präsentiert Jochen Beppler im zweiten Teil seiner Olympia-Analyse.

Abwehr ist vor allem Einstellungssache – so weit, so gut. Und wer nur 1 gegen 1 trainiert, trainiert nur die Hälfte. Neben der Bereitschaft sowie Mentalität sind Kommunikation und Absprachen ebenso wichtig. Im Beitrag von Zsolt Homovics stellt der Landestrainer des HV Westfalen drei Perspektiven vor, wie modernes Abwehrspiel beleuchtet werden kann. Das Spiel 7 gegen 6 steht nicht nur unter den Bundesliga-Trainern in der Diskussion. Die Angriffsspielweise mit dem siebten Feldspieler ist dennoch im Senioren- und zum Teil Ju-



Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

Fokus auf die Europameisterschaft – Jochen Beppler (links) und Dr. Simon Overkamp bei einem vorbereitenden Lehrgang in Ludwigsburg

niorenbereich Alltag und muss dementsprechend verteidigt werden. Man kann dem gegnerischen Angriff die Initiative überlassen – oder sich dafür entscheiden, dessen Strategie mittels einer offensiven Abwehrspielweise zu durchkreuzen, wie Dr. Julian Bauer in seinem Ansatz darstellt.

Viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe und der Umsetzung der Inhalte wünscht Ihnen

Ihr
Malte Krop

HOCHWERTIGE TRAINERMAPPE



Maße: ca. B 27 x H 37 x T 2 cm geschlossen,
ca. B 56 x H 37 cm offen • 34,90 €

0251/23005-11 • philippka.de

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net



TRAINERWISSEN

- 06 TURNIERVORBEREITUNG À LA DHB**
Im Rhythmus des Spitzensports:
Die Olympiavorbereitung der DHB-Männer
Von Dr. Simon Overkamp



6

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

14



Foto: Dietrich Späte

TECHNIK/TAKTIK

- 14 DIE EXPECTED GOALS DER WELTSPITZE**
Quantität und Qualität von Abschluss-
situationen
Von Jochen Beppler

22

ABWEHR

- 22 SPIELFÄHIGKEIT IN DER DEFENSIVE**
Teil 1
Dimensionen und Systematik der modernen
Abwehrspielweise
Von Zsolt Homovics
- 30 6 GEGEN 7 VERTEIDIGEN –**
KREATIV UND INTELLIGENT
Teil 4
Eine aktiv-antizipative Abwehrphilosophie
Von Dr. Julian Bauer und Dr. Rolf Brack



Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

ATHLETIK

- 38 STABILISIERUNG, GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION**
Theorie und Praxis zu einem Übungsfeld, in dem viel Kreativität gefragt ist
Von Thomas Bauer

BALLÜBERGABE IM SPIEL – ERLAUBT ODER NICHT?

Von Frank Böllhoff

Wenn es um die Ausführung eines Anwurfs geht, wie in Bild 1, ist die Frage halbwegs leicht zu beantworten bzw. auf dem Spielfeld zu entscheiden. Denn gemäß Regel 15:3 Abs. 2 darf der Ball während der Ausführung weder von einem Mitspieler berührt noch diesem übergeben werden. Generell bestimmt die Regel 15:2 Abs. 1, dass ein Wurf erst dann ausgeführt ist, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

Beispielsituation

Kleiner Einschub vorweg: Der Anwurf gilt als ausgeführt, wenn entweder der Ball zunächst die Hand des Werfers verlassen und anschließend die Anwurflinie vollständig überquert hat oder der Ball gepasst und von einem Mitspieler berührt oder kontrolliert wurde, obwohl dies innerhalb der Anwurfzone erfolgt ist.

Wird gegen diese Regelbestimmungen verstoßen, richten sich die regeltechnischen Maßnahmen nach den Bestimmungen der Regel 15:7 Abs. 2 bzw. Abs. 3. Der wichtige Unterschied ergibt sich aus der Frage: "War der Wurf (hier der Anwurf) angepfeifen oder nicht?" Handelt es sich um eine Wurfausführung, die von den Schiedsrichtern angepfeifen war, ist das regelwidrige Verhalten gemäß Regel 15:7 Abs. 3 zu ahnden und auf Freiwurf für die gegnerische Mannschaft zu entscheiden.

Wenn es um die Ausführung eines Freiwurfs geht, wie in Bild 2, ist es ähnlich. Bei einer Wurfausführung ohne Anpfeiff sind Fehler gemäß Regel 15:7 Abs. 2 zu korrigieren und die Wiederholung der Ausführung anzupfeifen. Handelt es sich jedoch um eine Freiwurfausführung, die

vom Schiedsrichter angepfeifen worden war, ist das regelwidrige Verhalten gemäß Regel 15:7 Abs. 3 zu ahnden und auf Freiwurf für die gegnerische Mannschaft zu entscheiden.

Regelungen, wenn der Ball im Spiel ist

Wie aber ist es bei einer Ballübergabe im laufenden Spiel? Die Bestimmungen der Regeln 15:2 und 15:3 Abs. 2 beziehen sich ausschließlich auf formelle Würfe. Das wiederum bedeutet, dass der Ball zuvor nicht im Spiel war. Auf das allgemeine Passspiel (der Ball ist regeltechnisch im Spiel) lassen sich die Bestimmungen nicht anwenden.

Auch in den Bestimmungen der Regel 7 (Spielen des Balls) sind keine Hinweise enthalten, die das Übergeben des Balls an einen Mitspieler verbieten. Da das Regelwerk keine Bestimmung enthält, die eine Ballübergabe an einen Mitspieler im laufenden Spiel untersagt, handelt es sich bei der Ballübergabe im Spiel nicht um regelwidriges Verhalten.

1 Ballübergabe aus dem Anwurf



2 Ballübergabe beim Freiwurf



Screenshots: www.dhb-schiedsrichterportal.de

TURNIERVORBE



REITUNG à la DHB

Von Dr. Simon Overkamp

Im Rhythmus des Spitzensports: die Olympiavorbereitung der DHB-Männer

Der Handball-Kalender kennt kaum Pausen. Für das Team des Deutschen Handballbundes steht jedes Jahr mindestens ein großes Turnier auf dem Programm, was eine kontinuierliche und präzise Vorbereitung unerlässlich macht. In diesem Kontext gewinnt die Turniervorbereitung der Nationalmannschaft(en) eine besondere Bedeutung. DHB-Bundestrainer Athletik Dr. Simon Overkamp gibt in seinem Beitrag exklusive Einblicke in die komplexe Welt der Turniervorbereitung auf höchstem Niveau.

Nach dem Turnier ist vor dem Turnier

In den folgenden Ausführungen erläutert Dr. Overkamp detailliert, wie das Trainerteam des DHB die Spieler Schritt für Schritt an ihre Höchstform heranführt. Er präsentiert einen Ansatz, der die athletische und taktische Vorbereitung in drei aufeinander abgestimmten Phasen vereint. Dieser ganzheitliche Prozess zielt darauf ab, die Spieler sowohl körperlich als auch mental optimal auf die Herausforderungen eines olympischen Turniers einzustellen. Von der Grundlagenarbeit über die Feinabstimmung bis hin zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung – jede Phase ist sorgfältig durchdacht und auf die spezifischen Anforderungen des modernen Handballs zugeschnitten.



Steckbrief

Dr. Simon Overkamp

- > Seit 1. Januar 2023 DHB-Bundestrainer Athletik für die A-Nationalteams
- > Über 20 Jahre als Athletiktrainer im Profisport tätig
- > Promotion mit dem Thema „Geschwindigkeitsbasierte Belastungssteuerung im Krafttraining für Handballer“ an der Universität, Magdeburg
- > Hauptautor des neuen DHB-Athletikkonzepts

Fotos: DHB

Info 1: Turniervorbereitung

Juni

	M	D	M	D	F	S	S
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30
27	1	2	3	4	5	6	7

Juli

	M	D	M	D	F	S	S
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11

August

	M	D	M	D	F	S	S
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1
36	2	3	4	5	6	7	8

Legende:

- ② Letztes Saisonspiel der HBL
- 1. Phase: Individueller Übergang
- 2. Phase: Handballspez. Vorbereitung in Hennef
- 3. Phase: Unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- 4. Phase: Wettkampfphase
- ⑪ Finale der Olympischen Spiele

1. PHASE: INDIVIDUELLER ÜBERGANG

Individualisierte Phase

Nach dem Ende der Saison begann für die Olympiafahrer eine sorgfältig geplante Vorbereitungsphase. Diese startete mit einer zweiwöchigen Urlaubszeit, die jedem Spieler die Möglichkeit zur physischen und mentalen Regeneration bot. Im Anschluss folgte eine etwa dreiwöchige Phase des individualisierten Athletiktrainings, das gezielt auf die Anforderungen des bevorstehenden Olympiaturniers ausgerichtet war.

Bei der Konzeption der individuellen Trainingspläne wurden mehrere Faktoren berücksichtigt: die Verletzungshistorie jedes Spielers, aktuelle leistungsdiagnostische Daten sowie individuelle Bedürfnisse hinsichtlich der Prävention. Ein besonderer Fokus lag auf der Vorbereitung für die spezifischen Belastungen des Handballtrainings. Dazu gehörten Sprünge und Landungen, die Anpassung an den stumpfen Hallenboden, schnelle Richtungswechsel und die Vorbereitung des Wurfarms.

Das Krafttraining zielte auf Hypertrophie ab und wurde dreimal pro Woche durchgeführt. Hierbei kam submaximales exzentrisches Krafttraining zum Einsatz, das besonders effektiv für den Muskelaufbau ist und gleichzeitig das Verletzungsrisiko minimiert. Parallel dazu absolvierten die Spieler dreimal pro Woche ein anaerobes Ausdauertraining. Dieses bestand aus langen Intervallbelastungen in individuell angepassten Belastungszonen, die zwischen 70 und 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz lagen. Die Intensität und Dauer der Intervalle wurden nach sorgfältiger Auswertung der jeweiligen Pulskurven kontinuierlich angepasst, um optimale Trainingseffekte zu erzielen.

Ein wichtiger Aspekt des Vorbereitungsprogramms war die enge Abstimmung mit den Athletiktrainern der Vereinsmannschaften. Diese Zusammenarbeit gewährleistete, dass die individuellen Trainingspläne sowohl den Anforderungen der Nationalmannschaft als auch den Bedürfnissen und Programmen der Vereine entsprachen.

Besondere Aufmerksamkeit wurde der Erwärmungsphase vor den Ausdauer- und Kräfteinheiten gewidmet. Diese beinhaltete unterschwellige plyometrische Reize, um die schnellzuckenden Muskelfaserstrukturen zu erhalten und zu stimulieren. Diese Maßnahme trägt der Tatsache Rechnung, dass Handball eine intermittierende Schnellkraftsportart ist, bei der explosive Bewegungen und schnelle Kraftentwicklung entscheidend sind.

Durch diesen ganzheitlichen und individualisierten Ansatz in der Vorbereitung wird sichergestellt, dass jeder Spieler optimal auf die physischen Herausforderungen des olympischen Handballturniers vorbereitet ist. Die Kombination aus Regeneration, gezieltem Kraft- und Ausdaueraufbau sowie sportart-spezifischer Vorbereitung schafft die Grundlage für Höchstleistungen auf der olympischen Bühne.