

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



**Torgefährlichkeit im  
Positionsangriff**

**Schulung der individuellen  
Angriffsgrundbewegungen**

**Spielwende dank  
Trainerentscheidung**

**Möglichkeiten zur aktiven Spielsteuerung**

Die dynamische 6:0-Abwehr im Fokus

## Zweikampf und Zusammenarbeit

# ATHLETIKTRAINING – FIT IN DIE RÜCKRUNDE!



## Leitfaden für das Athletik- training

240 Seiten • 29,80 €

### Athletiktraining für alle Sportarten

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

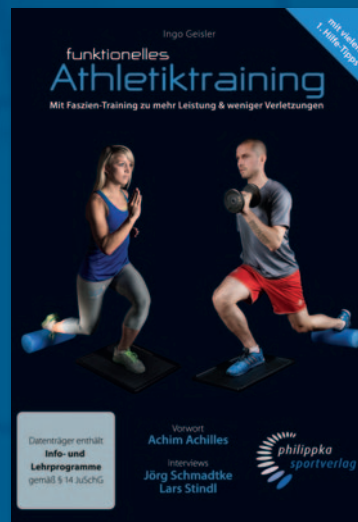


## Die Sprungkraft stärken!

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.





# Euphorie pur: Das neue Jahr begrüßen

Bevor wir nach der Winterpause ins neue Jahr starten, lohnt sich ein Blick ins vergangene. Spannende Meisterschaften im Frühjahr, Final-Four-Turniere mit deutscher Beteiligung und auch die Nationalteams sorgten für viel Begeisterung. Zwar ist die Saison noch nicht beendet, doch blicken wir bereits jetzt voller Vorfreude auf die Handball-Weltmeisterschaft der Männer 2025 in Kroatien, Norwegen und Dänemark. Auch in den ersten Ligen der Männer und Frauen zeichnen sich spannende Titelkämpfe bis zum letzten Spieltag ab. Mit Euphorie und Spannung blicken wir auf die Rückrunde, die neue Herausforderungen und Gelegenheiten zur Weiterentwicklung bereithält. In der Neujahrsausgabe erwarten Sie praxisnahe Inhalte, die speziell für das Training und die Betreuung junger Handballspieler entwickelt wurden. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps und Anleitungen von unseren Autoren, die Ihnen helfen, sich und Ihre Spieler weiterzuentwickeln.

Dies zeigt sich bereits im ersten Beitrag von Gino Smits, dem Bundestrainer der weiblichen U17/U18-Nationalmannschaften. Der Niederländer im Dienste des DHB präsentiert in seinem Beitrag, wie ein proaktives und dynamisches 6:0-Abwehrsystem für die B- und A-Jugend trainiert werden kann. Wichtige Voraussetzungen für sein Abwehrkonzept sind der unbedingte Wille, jeden Zweikampf zu gewinnen, diese bereits an der 9-Meter-Linie anzunehmen sowie konsequent auszu- helfen und zuzuschieben.

**Allgemeine Suchbegriffe**

1. Fußball-EM	6. Olympia
2. Handball-EM	7. Stefan Raab
3. US-Wahl	8. Bogenschießen Paralympics
4. Franz Beckenbauer	9. Solingen
5. Europäische Union Wahlergebnisse	10. Liam Payne

Google Jahresrückblick 2024

Die Handball-Europameisterschaft der Männer 2024 hat für bemerkenswerte Resonanz gesorgt. Bei den Google-Suchanfragen erreichte das Turnier den zweiten Platz der meistgesuchten Begriffe des Jahres.

Khalid Khan widmet sich in seinem Beitrag dem Thema der individuellen Angriffsschulung. Die Idee seiner Trainingspraxis basiert auf einem klaren Konzept: Die Schulung der Basics ist für alle Spielerinnen und Spieler gleichermaßen wichtig. Dabei betont er, dass wichtige Angriffsbasics auch in der A-Jugend stets wiederholt werden müssen. Sein Trainingskonzept umfasst neben 1-gegen-1-Aktionen mit und ohne Ball auch das Pass- und Laufspiel sowie Stoßaktionen für Rückraumspieler.

Viel Freude und jede Menge Erkenntnisgewinn bei der Lektüre dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr  
**Malte Krop**

Foto: google.de/Jahresrückblick2024

## 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 **HUCK**

## ABWEHR

### 06 DRUCK ERZEUGT FEHLER, TEIL 1

Grundprinzipien und Training der dynamischen 6:0-Abwehr  
Von Gino Smits



# 14



Foto: Malte Krop

## ANGRIFF

### 14 SICHERER AUFTAKT – ABSCHLUSS MIT DYNAMIK, TEIL 1

Überzahlangriff: aus einem festen Grundablauf variabel abschließen  
Von Alexander Nolte und Thomas Hammerschmidt

### 30 ANGRIFFSBASICS IM FOKUS

Mit gezieltem Grundlagentraining alle Spieler maximal fördern  
Von Khalid Khan

## SERVICE

### 28 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS

## TRAINERWISSEN

### 22 NICHT HOFFEN, SONDERN HANDELN

Spielentscheidende Trainermaßnahmen im Fokus  
Von Jochen Beppler und Julian Zipf

### 40 AUSGEDEHNTTE WISSENSLÜCKEN

Beweglichkeitstraining gezielt einsetzen  
Von Elvira Sehling-Hagn

# 22



Foto: IMAGO/NTB

## REGELAUSLEGUNG BEI KOPFTREFFERN

Bei Treffern mit dem Ball gegen den Kopf des Torwarts aus dem Spiel heraus ergeben sich des Öfteren falsche Regelauslegungen, wie das Beispiel zeigt.

Von Frank Böllhoff

### Bildreihe



Screenshots: dhb-schiedsrichterportal.de

### Was in der Bildreihe geschieht

Mannschaft BLAU ist im Angriff, BLAU 2 spielt einen Bodenpass durch die Beine des Abwehrspielers ROT 6 (Bild 1a). BLAU 80 kann den Ball aufnehmen (Bild 1b) und kommt nach einer Drehung frei am Kreis zum Torwurf. Der Ball streift den Kopf des Torwarts von Mannschaft ROT und geht dann ins Tor (Bild 1c). Die Schiedsrichter entscheiden dann auf Tor für Mannschaft BLAU (Bild 1d).

### Was sagt das Regelwerk?

Kopftreffer stehen nicht nur bei einem Siebenmeter, sondern auch aus dem freien Spiel heraus unter Strafe. Das bedeutet: Trifft der Werfer den Torhüter bei einem unbedrängten Wurf am Kopf und befindet sich dabei kein Abwehrspieler zwischen ihm und dem Torhüter, wird dies mit einer 2-Minuten-Zeitstrafe bedacht.

Die Kriterien für Treffer mit dem Ball gegen den Kopf des Torwarts sind:

- > Die Regel ist nur in freien Spielsituation anzuwenden, d. h., wenn sich zwischen dem Werfer und dem Torwart kein Verteidiger befindet.
- > Der erste Kontakt mit dem Ball muss am Kopf erfolgen. Die Regel greift nicht, wenn der Ball den Kopf des Torwarts erst trifft, nachdem er zuvor einen an-

deren Körperteil des Torwarts getroffen hat.

- > Die Regel greift nicht, wenn der Torwart seinen Kopf Richtung Ball bewegt.
- > Versucht der Torwart die Schiedsrichter zu täuschen, um eine Bestrafung zu provozieren (bspw., wenn der Ball die Brust des Torwarts getroffen hat), ist er gemäß Regel 8:8g zu bestrafen.

### Regeltechnische Einordnung von Kay Holm, Leiter Bereich Lehre im DHB-Schiedsrichterwesen

Das erste Merkmal ist erfüllt, BLAU 80 befindet sich in freier Spielsituation: Zwischen dem Werfer und dem Torwart befindet sich kein Verteidiger.

Nunmehr sind jetzt zwei Beobachtungskriterien von besonderer Bedeutung:

- > Der erste Ballkontakt erfolgt am Kopf.
- > Der Ball ändert seine Richtung.

Hier geht der Ball nahe am Kopf vorbei. Möglicherweise wird der Kopf leicht berührt, aber die Richtung des Balles wird nicht verändert.

Eine Hinausstellung für BLAU 80 wäre daher nicht regelgerecht. Allerdings ist die Entscheidung auf Tor nicht korrekt, da der Wurf abgestanden war (der Werfer berührte bereits den Torraum, bevor der Ball seine Hand verlassen hat).





TEIL EINS

# DRUCK erzeugt Fehler

Grundprinzipien und Training der dynamischen 6:0-Abwehr

Von Gino Smits

Eine moderne 6:0-Abwehr ist eine flexible und dynamische Formation, die sich durch ständige Veränderungen der Verteidigerpositionen auszeichnet. Gino Smits, DHB-Bundestrainer Jugend, gewährt wertvolle Einblicke in die grundlegenden Abwehrprinzipien der weiblichen U17-Nationalmannschaft zu dieser Spielweise und präsentiert spezifische Trainingsinhalte, die diese Abwehrformation so effektiv machen.

## Alle Verteidiger sind immer aktiv

Dynamisches, flexibles Abwehrspiel im Handball ist eine Verteidigungsstrategie, die sich durch Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit auszeichnet. Ziel dieser modernen, aktiven Spielweise ist, die Angreifer effektiv unter Druck zu setzen. Dazu ist es entscheidend, den Gegner kontinuierlich in Stresssituationen zu bringen. Dies geschieht durch eine Kombination aus Zeit- und Handlungsdruck, wobei der Gegner gezwungen wird, schnelle Entscheidungen zu treffen, die oft zu Fehlern führen. Gleichzeitig wird durch körperlichen Druck und intensives Zweikampfverhalten der Raum des Gegners eingeschränkt. Diese Strategie zielt darauf ab, seine

## Info 1: Grundlagen und Prinzipien

- > Individuelle Zielsetzung ist, jedes 1-gegen-1-Duell zu gewinnen (Abwehr ist Einstellungssache!)
- > Spieler sollten in Querstellung mit der Nase zum Ball stehen und einen peripheren Blick bewahren.
- > Halbverteidiger: Auf den Positionen 2 und 5 offensiv agieren, um Druck auf den Ballführenden auszuüben.
- > Um KS herum arbeiten, um Ballgewinne zu erzielen.
- > Effektive 2-gegen-2-Verteidigung in der Nähe des Kreisläufers praktizieren.
- > Zweikämpfe an der 9-Meter-Linie annehmen, um den Gegner frühzeitig zu stellen.
- > Schiebezweikampf über 9 Meter oder Stopfoul einsetzen, um Angreifer aufzuhalten.
- > Konsequenter aushelfen und zuschieben, um Lücken in der Abwehr zu schließen.
- > Außenverteidiger müssen 1-gegen-2-Situationen bewältigen, wenn Halblinks/Halbrechts den Sektor verlässt.

- 
- > Individuelle Zielsetzung ist, jedes 1-gegen-1-Duell zu gewinnen (Abwehr ist Einstellungssache!)
  - > Spieler sollten in Querstellung mit der Nase zum Ball stehen und einen peripheren Blick bewahren.
  - > Halbverteidiger: Auf den Positionen 2 und 5 offensiv agieren, um Druck auf den Ballführenden auszuüben.
  - > Um KS herum arbeiten, um Ballgewinne zu erzielen.
  - > Effektive 2-gegen-2-Verteidigung in der Nähe des Kreisläufers praktizieren.
  - > Zweikämpfe an der 9-Meter-Linie annehmen, um den Gegner frühzeitig zu stellen.
  - > Schiebezweikampf über 9 Meter oder Stopfoul einsetzen, um Angreifer aufzuhalten.
  - > Konsequenter aushelfen und zuschieben, um Lücken in der Abwehr zu schließen.
  - > Außenverteidiger müssen 1-gegen-2-Situationen bewältigen, wenn Halblinks/Halbrechts den Sektor verlässt.



Passmöglichkeiten und Wurfoptionen erheblich zu begrenzen, indem er absichtsvoll in bestimmte, weniger vorteilhafte Räume gedrängt wird.

Der Hauptgrund für diese Herangehensweise ist, den gegnerischen Angriff in schwierige Entscheidungssituationen zu bringen. Wenn Angreifer unter Druck stehen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie technische Regelverstöße (TRF) begehen. Dies bietet dem verteidigenden Team die Chance, Ballgewinne zu erzielen, was wiederum zu schnellen Gegenangriffen und Tormöglichkeiten führen kann. Smits stellt neun Grundprinzipien vor, die je nach Spielsituation unterschiedlich akzentuiert werden (Info 1). Die Umsetzung dieses Ansatzes erfor-

dert gezieltes Training, welches wir Ihnen auf den folgenden Seiten näherbringen. Unsere Abwehrrübungen sind in drei Hauptkategorien unterteilt: Zunächst konzentrieren wir uns auf Basisübungen zur Verbesserung der Beinarbeit, die essenziell für eine reaktionsschnelle und flexible Abwehr ist. Danach folgen Übungen, die den Schwerpunkt auf das Zweikampfverhalten legen, um die Spieler auf intensive körperliche Auseinandersetzungen vorzubereiten. Schließlich präsentieren wir im zweiten Beitragsteil Grundspielformen, die das Erlernete in realistischen Spielsituationen anwenden und festigen. Diese umfassenden Übungen helfen dabei, die Verteidigung zu stärken und die Spielstrategie effektiv umzusetzen.