

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Spielfähigkeit entwickeln

**Spielformen zielgerichtet
anpassen und steuern**

Passives Spiel

**Statistische Erkenntnisse –
praktischer Nutzen**

Tempospielabwehr

Fünf Grundregeln für einen erfolgreichen Rückzug

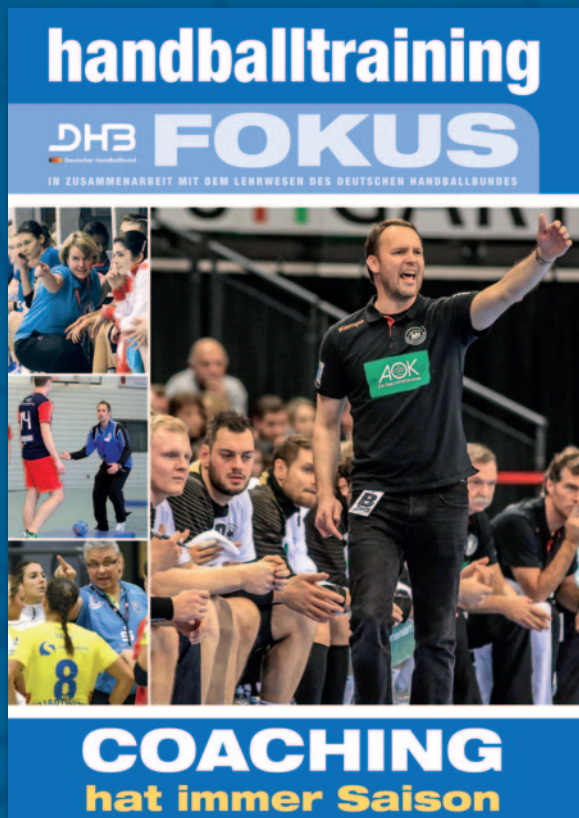
INDIVIDUELLE AUSBILDUNG AUF DEN POSITIONEN UND MANNSCHAFTSCOACHING



Dieses DHB-Fachbuch von Axel Kromer bietet Trainerwissen für eine differenzierte, individuelle Ausbildung. Der Autor stellt genau die Inhalte vor, mit denen Sie Ihre Außen-, Kreis- und Rückraumspieler auf ein höheres Niveau bringen. Das Buch ist im Kern für das Aufbautraining gedacht. Es lässt sich aber ebenso für die positionsvariable Ausbildung im Grundlagenbereich nutzen. Außerdem enthält es zahlreiche Tipps und Trainingsbeispiele, die auch Spielern im Anschluss-training weiterhelfen werden.

Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler.

288 Seiten, 34,80 Euro



Eine Mannschaft zu betreuen bedeutet mehr als Trainingsplanung und Spielcoaching!

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



Raus aus der Vorbereitung – rein in den Wettkampf

Es geht wieder los: Während in der Handball-Bundesliga schon seit einigen Wochen der Ball durch die Hallen fliegt, ist nun auch im Amateurbereich die Saison 2025/26 in allen Spielklassen gestartet. Die Zeit des Wartens ist vorbei – endlich wieder Pflichtspiele!

Die ersten Bundesliga-Spieltage haben bereits gezeigt: Das hohe Tempo wird auch in dieser Saison nicht nachlassen. Für Trainer rückt damit zwingend die Tempospielverteidigung in den Fokus. Unser Autor Jochen Beppler, U16-Bundestrainer des DHB, analysiert in seinem Beitrag die Phase des Rückzugs und entwickelt fünf Prinzipien für eine erfolgreiche Abwehr gegen das Tempospiel.

Des Weiteren widmet sich Julian Zipf intensiv der Auswertung einer wissenschaftlichen Studie zum Passiven Spiel. Wie lange dauert es auf Top-Niveau, bis die Schiedsrichter den Arm heben? Wie viele Pässe lassen die jeweiligen Gespanne in der Bundesliga zu? Vor allem aber zeigt Zipf auf, mit welchen taktischen Mitteln sich Zeitspielsituationen auflösen und zum eigenen Vorteil nutzen lassen.

Im zweiten Teil des Beitrags zur 5:1-Abwehr des Bundesligisten FRISCH AUF! Göppingen stellt Trainer Benjamin Matschke nach der theoretischen Basis aus Teil eins nun die trainingspraktische Umsetzung und Einführung des Abwehrsystems vor. Er präsentiert dabei sowohl individuelle als auch kooperative und kollektive Inhalte und rückt auch das Torwartspiel besonders in den Fokus der Einheit.

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

Ihr

David Hoffmann

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Mithilfe spezieller taktischer Auslösehandlungen können Trainer auch Zeitspielsituationen noch gewinnbringend für ihre Mannschaft nutzen.

handballtraining KARTOTHEK



SPIELE UND WETTKÄMPFE
für Handballer

SPIELE UND WETTKÄMPFE

... zunächst als einfache Grundform, gefolgt von vielen Variationen!

Spiele und Wettkämpfe.
50 Trainingskarten,
A6-Format, 12,80 Euro

0251/23005-11

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

HUCK

06

TEMPOSPIEL

06 TEMPOSPIELVERTEIDIGUNG

Potenziale und Prinzipien – Chancen trotz Ballverlust
Von Jochen Beppler und Dr. Simon Overkamp

62 MAXIMALES TEMPO – HÖCHSTE PRÄZISION Teil 2

Laufwege, Timing, Passgenauigkeit, Entscheidungsverhalten: So schulen Sie die Tempospiel-Basics
Von Thomas Hammerschmidt



Foto: IMAGO/Timon Peters



48

ABWEHR

16 KEIN WEG DURCH DAS ZENTRUM Teil 2

Vom theoretischen Konzept zur trainingspraktischen Umsetzung der 5:1-Abwehr von FRISCH AUF! Göppingen
Von Benjamin Matschke

48 AKTIVE ABWEHR – KOMPAKT UND DYNAMISCH Teil 1

Ein Trainingstag bei der HSG Blomberg-Lippe
Von Steffen Birkner

TRAINERWISSEN

24 STATUS QUO DES PASSIVEN SPIELS

Von langen Angriffen und schnellen Abschlüssen
Von Julian Zipf

44 WAS ATHLETEN MOTIVIERT

Die Arbeit mit dem Motivkompass
Von Ulrike Breitbach, Ina Henrichs und Angelina Hübner



Foto: IMAGO/Timon Peters

TRAININGSPRAXIS

34 SPIELEN STATT ÜBEN

Mit angepassten Spielformen die Spielfähigkeit verbessern

Von Dr. Julian Bauer

56 DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS TEIL 17: JEROME MÜLLER

Passkontinuum unter Belastungsdruck

Von der *ht*-Redaktion

60 NETZFUND

1 gegen 1 mit Voraufgabe

Von der *ht*-Redaktion

78 ABSCHALTEN VERBOTEN

Eine Trainingsform, die den Spielern neben Passsicherheit und Abwehrbewegungen permanente Aufmerksamkeit abfordert

Von Marc Pieper

34



Foto: Malte Krop



Foto: Maximilian Schnicke

ATHLETIK

72 FUSSTABILISATIONS- TRAINING

Ein essenzieller Beitrag zu Verletzungsprävention und Leistung

Von Maximilian Schnicke

72



TEMPOSPIEL- VERTEIDIGUNG

Potenziale und Prinzipien – Chancen trotz Ballverlust

Im modernen Handball hat die Dynamik des Spiels durch Regelanpassungen deutlich zugenommen. Zwar ist die Anzahl der Angriffe pro Spiel zurückgegangen, doch das Tempo in den Umschaltmomenten ist spürbar gestiegen. Genau hier setzt die Tempospielverteidigung an. Jochen Beppler beleuchtet in diesem Beitrag die Potenziale dieser oft unterschätzten Spielphase und stellt fünf Grundprinzipien vor, die durch die athletische Perspektive von Dr. Simon Overkamp ergänzt werden.



Von Jochen Beppler
und Dr. Simon Overkamp

Wie Regeländerungen das Spiel beschleunigen

Handball ist eine Sportart, die wie kaum eine andere durch Tempo, Dynamik und schnelle Entscheidungen geprägt ist. In den vergangenen Jahrzehnten haben zahlreiche Regeländerungen und -anpassungen dazu beigetragen, das Spiel kontinuierlich zu beschleunigen. Ein Blick auf die Timeline (siehe rechts) zeigt deutlich: Jede neue Regelgeneration hatte zum Ziel, das Spiel nicht nur schneller, sondern auch attraktiver und spannender zu gestalten – sowohl für die Spieler auf dem Feld als auch für die Zuschauer auf den Rängen.

TIMELINE

Regeländerungen seit 1997

1997

Quick throw-off I

Regel 10.3: Der Anwurf-Ausführende muss mit einem Fuß auf der Mittellinie stehen, bis der Ball die Hand verlassen hat. Spieler der angreifenden Mannschaft dürfen die Mittellinie vor der Ausführung nicht überschreiten. Überschreitet ein Mitspieler nach dem Anpfiff die Mittellinie, bevor der Ball die Hand des Werfers verlassen hat, ist auf Freiwurf für die abwehrende Mannschaft zu entscheiden.

2001

Quick throw-off II: Anpassung der „Schnellen Mitte“

Überarbeitung der Regel 10.3: Der Anwurf ist innerhalb drei Sekunden nach Anpfiff von der Mitte der Spielfläche aus (mit 1,5 m Toleranz nach beiden Seiten) in beliebiger Richtung auszuführen. Der Anwurfausführende muss mit einem Fuß die Mittellinie berühren, bis der Ball seine Hand verlassen hat. Die Mitspieler des Werfers dürfen die Mittellinie nicht vor dem Anpfiff überqueren.

2010

Dritte Auszeit und Fairplay

Zur Saison 2010/11 wurde das dritte Team-Time-Out eingeführt; zuvor waren in deutschen Wettbewerben nur zwei erlaubt. Regelwidrigkeiten in den letzten 60 Sekunden, die ein Tor verhindern oder das Spiel verzögern, führen zu Siebenmeter und Roter Karte für den Verursacher.

2016

Siebter Feldspieler, Passlimit und Fair-Play

Der Torwart kann jederzeit ohne spezielles Leibchen durch einen siebten Feldspieler ersetzt werden. In den letzten 30 Sekunden führt eine unsportliche Regelwidrigkeit, die ein Tor verhindert, automatisch zu Siebenmeter und Rot. Nach passivem Spiel bleiben nur sechs Pässe bis zum Torwurf. Ein verletzter, behandelter Spieler muss nach Auswechslung drei Angriffe pausieren, bevor er zurückkehrt.

2020

Anpassung des Passlimits beim passivem Spiel

Nach Anzeige des passiven Spiels hat die angreifende Mannschaft nur noch vier Pässe (statt zuvor sechs), um einen Torwurf auszuführen. Diese Anpassung wurde eingeführt, um das Spieltempo weiter zu erhöhen und langes Taktieren zu verhindern.

2022

Quick throw-off III

Seit der Saison 2022/23 wird der Anwurf nach einem Tor aus einer markierten Anwurfzone (Kreis mit 4 m Durchmesser um die Mittellinie) ausgeführt, nicht mehr exakt von der Linie. Dadurch erhält der Werfer mehr Bewegungsfreiheit, was das Spiel noch schneller und variabler macht.