

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Dem Gegnerdruck  
gezielt ausweichen

Passtechnik als Mittel  
gegen Blind-Side-Attacken

Den Plan konsequent  
in die Tat umgesetzt

Bundestrainer Gaugisch  
im ht-Interview



Erfolgsfaktor der DHB-Auswahl

## Effektiver Angriff mit vier Rückraumspielerinnen

# ATHLETIKTRAINING – FIT IN DIE RÜCKRUNDE!

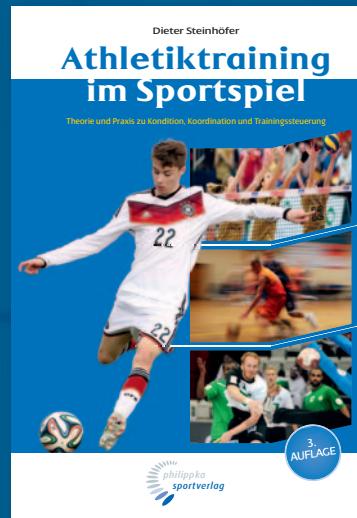


Leitfaden für  
das Athletik-  
training

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

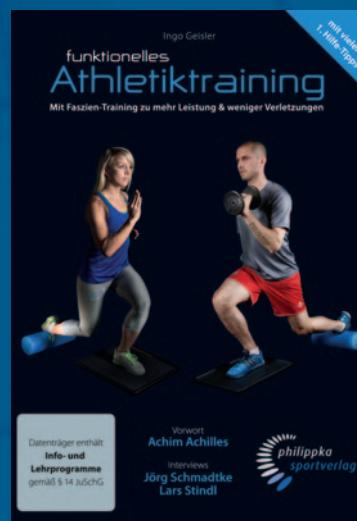


Die Sprungkraft  
stärken!

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.



## Ein großer Erfolg – mit hoffentlich nachhaltigem Effekt

Am Ende hat nicht viel gefehlt, und es hätte zum großen Triumph der deutschen Frauen-Nationalmannschaft bei der – gemeinsam mit dem Co-Gastgeber Niederlande ausgerichteten – Heim-WM gereicht. Trotz der knappen Niederlage gegen die Übermannschaft aus Norwegen war der Gewinn der Silbermedaille ein großer Erfolg für das Team von Bundestrainer Markus Gaugisch – einer, den im Vorfeld kaum jemand für möglich gehalten hatte und der dem Damen- und Mädchenhandball in Deutschland hoffentlich langfristig Auftrieb geben wird. Beim DHB richtet sich der Blick derweil bereits auf die EM der Männer im Januar in Dänemark, Schweden und Norwegen. Bei Erscheinen dieser Ausgabe werden wir schon wissen, ob der Mannschaft um Trainer Alfred Gislason ein erfolgreicher Auftakt in das Turnier gelungen ist.

In dieser Ausgabe steht jedoch der Rückblick auf das Turnier der Frauen im Mittelpunkt. Unser Autor und langjähriger Bundesliga-Trainer Dirk Leun hat die deutschen Spiele taktisch analysiert und einige Veränderungen im Spiel des DHB-Teams feststellen können, die dazu beigetragen haben, dass Kapitänin Antje Döll und Co. den größten Erfolg seit dem Gewinn des WM-Titels im Jahr 1993 feiern konnten.

Leun stand dabei auch in Kontakt mit Markus Gaugisch, der im Interview mit unserem Chefredakteur Thomas Hammerschmidt verraten hat, was aus seiner Sicht ausschlaggebend dafür war, dass seine Mannschaft dieses Mal in K.-o.-Spielen – wie im Halbfinale gegen Frankreich – das bessere Ende für sich hatte.



Foto: IMAGO/Ulrich Hüfner

Emily Vogel überzeugte bei der WM ebenso wie das gesamte DHB-Team mit starker Form.

Das taktische Mittel, in der Abwehr den gegnerischen Spielmacher mit Blind-Side-Angriffen unter Druck zu setzen, ist mittlerweile etabliert. Tobias Quary, Trainer der C-Jugend des TV Emsdetten, setzt sich in seinem Beitrag damit auseinander, wie die Angriffsspieler darauf reagieren können und welche Passtechniken ihnen zur Verfügung stehen. In seiner Trainingseinheit zeigt Quary, wie Nachwuchsspieler Schritt für Schritt an diese Techniken herangeführt werden können.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr

**David Hoffmann**

**handballtraining**  
**KARTOTHEK**



**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**



## FRAUEN-WM

### 05 WM-SILBER FÜR DIE DHB-FRAUEN

Ein Hoch auf die Mannschaft – und Lob für die Arbeit des Trainerteams!  
Kommentar von Dirk Leun

### 06 BESTLEISTUNG ANVISIERT – TRAUM VERWIRKLICH

Bundestrainer Markus Gaugisch im Interview  
Interview: Thomas Hammerschmidt

### 12 MIT GUTEM PLAN ZUM WM-SILBER TEIL 1

Angriff mit vier Rückraumspielerinnen – ein Alleinstellungsmerkmal der DHB-Auswahl  
Von Dirk Leun



Foto: IMAGO/Eibner

# 6

## ATHLETIK

### 20 REGENERATION UND BELASTUNGSMANAGEMENT

Die Bedeutung gezielter Erholung für Training und Turnier  
Von Dr. Simon Overkamp



Foto: IMAGO/Jirímon Peters

# 28

## TRAININGSPRAXIS

### 28 UNTER DRUCK BESTEHEN

Passtechnik als Antwort auf Blind-Side-Attacken der Abwehr  
Von Tobias Quary

### 38 FEILEN UND SCHÄRFEN

Auftakthandlungen gezielt schulen und verbessern  
Von Steffen Birkner



Foto: IMAGO/Matthias Koch

# 20

## SERVICE

### 26 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS

## WM-SILBER FÜR DIE DHB-FRAUEN

# EIN HOCH AUF DIE MANNSCHAFT – UND LOB FÜR DIE ARBEIT DES TRAINERTEAMS!

Von Dirk Leun

Mit dem Gewinn der Silbermedaille bei der Weltmeisterschaft in den Niederlanden und im eigenen Land gelang der deutschen Frauen-Nationalmannschaft Ende 2025 der lang ersehnte Sprung zurück in die absolute Weltspitze. Dabei setzte die DHB-Auswahl mit begeisterndem Handball zugleich ein Ausrufezeichen in Sachen öffentlicher Wahrnehmung.

### Stärken beharrlich entwickelt und im Turnier ausgespielt

Dieser Erfolg ist nicht zuletzt das Ergebnis der akribischen und konzeptionellen Arbeit der letzten Jahre, für die Cheftrainer Markus Gaugisch mit seinem Trainerteam verantwortlich zeichnet.

Die Entwicklung einer offensiven und sehr aktiven 6:0-Abwehr mit einem starken Torhüterinnnen-Duo dahinter ist gewiss einer der Erfolgsfaktoren. Mit 59 Steals und nur 25 Zeitstrafen erreicht das deutsche Team im Top-Vier-Vergleich hier einen absoluten Spitzenwert; auch wenn die daraus gewonnenen Möglichkeiten im Umschaltspiel noch nicht optimal genutzt wurden, ist die Defensive fraglos einer der Eckpfeiler des deutschen Erfolges. Dies belegt auch die 20:23-Niederlage im Finale gegen schier übermächtige Norwegerinnen: Nur 23 Gegentore gegen ein Team, das im gesamten Turnier stets 30 oder mehr Tore erzielen konnte, sprechen für sich.

Ein weiterer Eckpfeiler im deutschen Spielsystem war der Einsatz von vier Rückraumspielerinnen. Während dieses taktische Mittel in Deutschland im Männerhandball längst etabliert ist, bescherte es dem DHB-Team im WM-Turnier ein Alleinstellungsmerkmal, das Grijseels, Bölk und Co. sogar mit einer höheren Effizienz anzuwenden wussten als das Spiel mit Kreisspielerin. Mit lediglich 90 regeltechnischen Fehlern in den neun Turnierspielen verzeichnete Deutschland zudem die geringste Fehlerquote im Top-Vier-Vergleich.

In den letzten Jahren war die Wurfeffektivität der deutschen Außenangreiferinnen ein regelmäßig aufgeführter Kritikpunkt. Schon im olympischen Turnier 2024 in Paris waren deutliche Leistungssteigerungen in der Abschlusseffektivität zu verzeichnen. Bei der WM wussten sich die in Topform spielende deutsche Kapitänin Antje Döll und ihre Mitspielerinnen auf den Flügeln aber noch einmal zu steigern und katapultierten sich mit einer



Foto: IMAGO/Sven Simon

Der „Vater“ der Silber-Medaille:  
Bundestrainer Markus Gaugisch

Quote von 82% verwandelter Würfe mit mehr als 10% Vorsprung auf den Spaltenplatz der Top-Vier-Nationen. Dass der Bundestrainer die schwache Abschlusseffizienz in der Vergangenheit vor allem zum Anlass nahm, im detaillierten Austausch mit den Vereinstrainern aktiv zu einer positiven Leistungsentwicklung beizutragen, sei in diesem Zusammenhang ausdrücklich erwähnt.

Hat diese Mannschaft noch Luft nach oben? Natürlich! Steigerungsmöglichkeiten waren in der Abschlusseffektivität im Tempospiel erkennbar. Mit 71% verwandelter Gegenstöße lag das deutsche Team gut 10% hinter den anderen drei Finalisten. Weiteres Entwicklungspotenzial stellt die nicht immer gegebene Konstanz im Offensivspiel gegen die Top-Nationen dar. Wir dürfen sicher sein, dass sich Markus Gaugisch und sein Trainerstab dieser „Baustellen“ annehmen und die Entwicklung des Teams auch weiterhin vorantreiben werden.





Bundestrainer Markus Gaugisch im Interview

# Bestleistung anvisiert – **TRAUM** *verwirklicht*



Interview: Thomas Hammerschmidt

Bei der Weltmeisterschaft im eigenen Land zeigten die deutschen Frauen überragende Leistungen, drangen bis ins Finale vor und waren – als einziges Team bei diesem Turnier – in der Lage, den hoch favorisierten Norwegerinnen trotz der knappen Niederlage über die volle Spielzeit Paroli zu bieten und alles abzuverlangen. *handballtraining* hatte die Gelegenheit, mit Bundestrainer Markus Gaugisch zu sprechen.