11 | 2026

48. Jahrgang | handballtraining.com

handballtraining

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Eine Position, die alles fordert

Außenverteidiger gezielt schulen und entwickeln

Die Kunst der Korrektur

Feedback und Instruktion sinnvoll einsetzen

Methodische Einführung des Klassikers

Schritt für Schritt zur 6:0-Abwehr

BESSER VERTEIDIGEN. ERFOLGREICH SPIELEN.



Mehr Stabilität, mehr Aktivität, mehr Ballgewinne!

Mit diesen **praxiserprobten Trainingsideen** verbesserst du gezielt die Abwehrleistung deiner Mannschaft.

- **Basics verbessern:** Beinarbeit, Armtechnik und Zweikampfführung individuell und spielnah trainieren.
- **3:2:1-Deckung optimieren:** Agilität, offensive Impulse und Teamwork entwickeln.
- **6:0-Deckung variabel gestalten:** Kompaktheit mit Flexibilität und Initiative verbinden.

Fundierte **Theorie**, methodische **Tipps** und **Best-Practice**-Beispiele für deine Trainingsarbeit!

Für eine Abwehr, die Ballgewinne erzwingt, Tempogegenstöße ermöglicht
und Gegner vor echte Herausforderungen stellt.

handballtraining FOKUS: Abwehr in Training und Spiel. Basics | 3:2:1-Formation | 6:0-Formation
96 Seiten • 19,80 €

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de



Wenig Zeit, klare Schwerpunkte

Der Spielplan wird dichter, die Zeit im Training knapper. Mitten in der laufenden Saison ist es für Trainer oftmals schwer, die im Spiel auftretenden Problemfelder im Trainingsprozess aufzugreifen. Im Amateurbereich sind nicht immer alle Akteure im Training. Gerade deshalb kommt es jetzt darauf an, Einheiten klar zu strukturieren und Schwerpunkte bewusst zu setzen. Nur so lassen sich erkannte Schwachstellen systematisch beheben.

Die Ansatzpunkte sind vielfältiger Natur. So zeigt der Beitrag des langjährigen *ht*-Stammautors Olaf Grintz einen methodischen Weg zur Einführung der 6:0-Abwehr auf. Grintz schult die individuellen und kooperativen Elemente der verschiedenen Abwehrpositionen von Grund auf. Anschließend überträgt er diese schrittweise ins kollektive Abwehrspiel.

Frederick Griesbach hingegen widmet sich vollends der individuellen Schulung der Außenverteidigerinnen. Anhand klarer positionsspezifischer Anforderungen – von der Passverteidigung bis zum Stoppfoul – hat der Co-Trainer der deutschen Frauen-Nationalmannschaft positionsspezifische Übungen entwickelt, die in hohen Wiederholungszahlen in die Trainingspraxis übertragen werden. Dabei legt Griesbach besonderen Wert darauf, dass seinen Akteurinnen in isolierten Übungsformen Raum für Fehler gegeben wird, aus denen ein Lernprozess entstehen kann.

Um eben jenen Prozess innerhalb einer Trainingseinheit anstoßen zu können, spielt der Kopf der Spielerinnen eine entscheidende Rolle – vor allem dann, wenn sie bereits einen langen Arbeits- oder Schultag hinter sich haben. Wie Sie Konzentration und Aufmerksamkeit vor oder während des Trainings gezielt aktivieren, zeigt unser Autor Felix Link mit verschiedenen koordinativ-kognitiven Übungen.



Foto: IMAGO/speedshot

Die 6:0-Abwehr ist in verschiedenen Varianten nach wie vor das dominierende Abwehrsystem im Seniorenbereich.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr
David Hoffmann

In eigener Sache

Liebe Abonnenten,
zum Jahreswechsel bitten wir um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2027 müssen wir diesen um 3,00 (Ausland 1,80) Euro pro Jahr, also 25 (Ausland 15) Cent pro Ausgabe erhöhen. Die globalen Entwicklungen und Verwerfungen der letzten zwei Jahre haben zu exorbitant gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck, Versand geführt. Da wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen, sehen wir uns zu diesem Schritt gezwungen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen.

Verlag und Redaktion





Foto: Felix Link

ATHLETIK

06 AKTIVIERUNG – AUCH IM KOPF
TEIL 2
Kleine Übungsformen für einen fokussierten Trainingsstart
Von Felix Link

Foto: Frederik Griesbach/DHB



ABWEHR

12 VON ANFANG AN AKTIV
Methodischer Einstieg in die 6:0-Abwehr
Von Olaf Grintz

32 KEIN PLATZ ZUM AUSRUHEN
TEIL 2
Wie die deutsche Frauen-Nationalmannschaft das Anforderungsprofil ihrer Außenverteidigerinnen in der Trainingspraxis umsetzt
Von Frederick Griesbach

TRAININGSPRAXIS

22 NETZFUND
1 gegen 1 und 2 gegen 2 in Dauerschleife
Von der *ht*-Redaktion

TRAINERWISSEN

42 RICHTIGES WORT ZUR RICHTIGEN ZEIT!
Von Til Kittel

Foto: IMAGO/Thorge Huter



TORWARTTRAINING

24 MEHR ALS NUR BÄLLE AUFS TOR
TEIL 2
Wie das Torwarttraining der MT Melsungen Technik, Positionierung und Wahrnehmung mit gezielter Wurfbildanalyse verbindet
Von Carsten Lichtlein

DER DIREKTE FREIWURF

Diese Szene ging viral: der (fast) perfekte Freiwurf von Miro Schluroff. Nach Ansicht der Bilder im Videobeweis bleibt es bei der Entscheidung der Schiedsrichterinnen: Das Tor zählt nicht. Doch worauf kommt es bei der Bewertung dieser Situation regeltechnisch an?

Von der *ht*-Redaktion

Regeltechnische Einordnung

1. Grundlage für den Freiwurf nach dem Schlusssignal

Nach Regel 2:4 sind Regelwidrigkeiten und unsportliches Verhalten, die vor oder mit dem Schlusssignal begangen werden, auch dann zu ahnden, wenn der Freiwurf (Regel 13:1) oder der 7-Meter-Wurf nicht mehr vor dem Schlusssignal ausgeführt werden kann. Nach Regel 2:5 gelten dafür besondere Bestimmungen: Die angreifende Mannschaft darf einen Spieler auswechseln, und die abwehrende Mannschaft darf unter bestimmten Voraussetzungen einen Feldspieler gegen einen Torwart tauschen. Die Mitspieler des Werfers müssen mindestens drei Meter von ihm entfernt sein und sich außerhalb des Bereichs zwischen Torraum- und Freiwurflinie der gegnerischen Mannschaft aufhalten. Für die Abwehr gelten die Bestimmungen nach Regel 13:8. Die allgemeinen Anforderungen an die Wurfausführung bleiben davon unberührt.



Foto: IMAGO / Maximilian Koch

Miro Schluroff vom VfL Gummersbach ist Experte für den direkten Freiwurf.

2. Die korrekte Ausführung des Freiwurfs

Entscheidend ist Regel 15:1. Der Werfer muss die richtige Position eingenommen und den Ball in der Hand haben (Regel 15:6). Mit einem Teil desselben Fußes muss er den Boden ununterbrochen berühren, bis der Ball seine Hand verlässt. Der andere Fuß darf wiederholt abgehoben und aufgesetzt werden (Regel 15:7 Absätze 2 und 3).

Heben beide Füße vor dem Abwurf gleichzeitig vom Boden ab, ist diese Voraussetzung nicht erfüllt. Dabei spielt die Dauer keine Rolle: Entscheidend ist allein, ob der Bodenkontakt bis zum Verlassen des Balls ununterbrochen besteht.

3. Warum der Videobeweis zulässig ist

Der Videobeweis erlaubt den Schiedsrichtern, Situationen anhand der verfügbaren Aufnahmen zu überprüfen. Nach Nummer 9 des einschlägigen Reglements gehört dazu die Überprüfung spielausgangsverändernder Situationen in den letzten 30 Sekunden, einschließlich der nach dem Schlusssignal ausgeführten Würfe. Im vorliegenden Fall konnten die Schiedsrichter so insbesondere die Fußstellung des Werfers prüfen. Maßgeblich bleibt das geltende Regelwerk.

Fazit

Entscheidend war nicht, dass der Ball im Tor landete, sondern ob der Freiwurf regelgerecht ausgeführt wurde. Auf den Videobildern ist zu erkennen, dass sich beide Füße unmittelbar vor dem Verlassen des Balls aus der Hand des Werfers – wenn auch nur minimal – gleichzeitig in der Luft befinden. Der nach Regel 15:1 vorgeschriebene ununterbrochene Bodenkontakt desselben Fußes ist damit nicht gegeben.

Die Entscheidung, den Treffer nicht anzuerkennen, ist folglich regeltechnisch korrekt. Auch bei einem Freiwurf nach dem Schlusssignal gilt: Ein erzieltes Tor kann nur anerkannt werden, wenn der Wurf regelgerecht ausgeführt wurde.

TEIL ZWEI

AKTIVIERUNG – auch im Kopf

Kleine Übungsformen für einen fokussierten Trainingsstart

Von Felix Link

Der Start in die Trainingseinheit entscheidet oft darüber, wie wach die Spieler in den Hauptteil gehen. Genau hier setzt auch der zweite Teil der Übungssammlung von Felix Link an. Er zeigt einfache Übungsformen, die nicht nur Arme und Beine, sondern auch den Kopf in Schwung bringen. Spielerisch, motivierend und vielseitig gestaltet, machen sie schnell Freude und lassen die Mannschaft hellwach in der Halle ankommen. Ohne großen Aufwand lassen sie sich in jedes Training integrieren, als kurzer Einstieg oder als Überleitung zum Schwerpunkt. So sind alle von Beginn an voll bei der Sache.



Alle Fotos: Felix Link

Übung 9: Ich packe meinen Koffer

Organisation

> Einen großen Aktionsraum (z. B. 15 x 20 Meter) markieren.
> Jeder Spieler hat einen Ball.

Ablauf

> Alle Spieler bewegen sich prellend vorwärts im Aktionsraum.
> Auf Pfiff des Trainers werden mehrere Aufgaben nacheinander ausgeführt.
> Die Aufgaben folgen dem Prinzip „*Ich packe meinen Koffer*“: Es beginnt mit einer Aufgabe, in jeder Runde kommt eine neue hinzu und die bisherigen Aufgaben bleiben in gleicher Reihenfolge bestehen.
> Nach jeder einzelnen Aufgabe legt der Spieler seinen eigenen Ball auf den Boden und wechselt zu einem anderen Ball, bevor die nächste Aufgabe ausgeführt wird.

Mögliche Aufgaben

> Ball mit dem linken Knie berühren.
> Ball mit dem rechten Fuß berühren.
> Ball mit dem Kopf berühren.
> Ball mit dem Po berühren.
> Beidbeinig über den Ball springen.

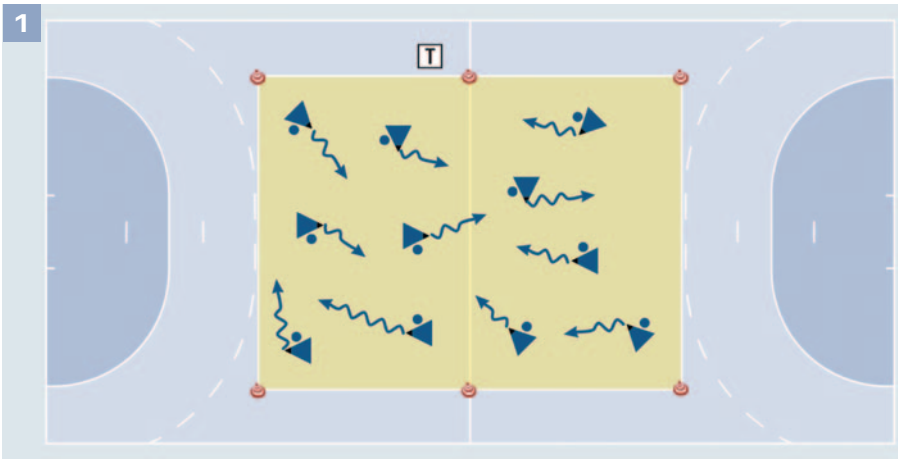
Variation

> Der Spieler, der die Aufgabenfolge zuletzt beendet, absolviert eine kleine Zusatzaufgabe, z. B. fünf Hampelmänner oder eine kurze Sprintstrecke.

Hinweis

> Die Aufgabenfolge langsam aufbauen und vor jeder Runde kurz wiederholen. Die Spieler sollen sich die Reihenfolge merken und darauf achten, jede Aufgabe an einem neuen Ball auszuführen. So werden Gedächtnis, Orientierung und Ballgewöhnung miteinander verbunden.

1



Übung 10: Vier-Bälle-Spiel

Organisation

> Als Aktionsraum dient eine Spielfeldhälfte.
> In der Spielfeldhälfte befinden sich vier unterschiedliche Bälle im Umlauf: je ein Handball, Tennisball, Medizinball und Basketball.
> Alternativ können vier Handbälle in unterschiedlichen Farben verwendet werden.

Ablauf

> Die Spieler passen sich die Bälle im Feld ohne feste Reihenfolge hin und her.
> Nach jedem Pass verlässt der Passgeber einmal den Aktionsraum, bevor er den nächsten Ball erhält.
> Jeder Ball steht für eine bestimmte Aufgabe, die erfüllt werden muss, bevor der Ball weitergespielt wird.

Mögliche Aufgaben

> Handball: Ball fangen, auf den Boden legen, beidbeinig darüber springen und anschließend weiterspielen.
> Tennisball: Ball fangen, drei Hampelmänner machen und anschließend weiterspielen.
> Medizinball: Ball fangen, eine Kniebeuge ausführen und den Ball beidhändig weiterspielen.
> Basketball: Ball fangen, eine Acht mit dem Ball um die Füße prellen und anschließend per Bodenpass weiterspielen.

Hinweise

> Die Spieler sollen nach jedem Pass sofort umschalten, in Bewegung bleiben und nach der Zusatzaufgabe schnell wieder eine freie Anspielposition einnehmen.
> Zusatzregel: Ein Spieler darf nicht zweimal nacheinander denselben Mitspieler anspielen, um monotone Passreihenfolgen zu vermeiden.

1

