

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



WM-Analyse
Tempospiel und
Kreiskooperation

6 gegen 6
mit Vorgaben
Das Spiel am
Trainingsende
gezielt nutzen

Nicht nur Kondition bolzen

Technisch-taktische Vorbereitung im Fokus

NEU



ERFOLGREICHE VORBEREITUNG – GANZHEITLICH, ZIELGERICHTET, MOTIVIEREND

Topfit und hochmotiviert ...

... in dieser Verfassung soll deine Mannschaft zum ersten Saisonspiel auf der Platte stehen.

Doch wie lässt sich die anspruchsvolle wie komplexe Aufgabe bewältigen, wie lassen sich Konditionstraining, technisch-taktische Vorbereitung und Teambuilding unter einen Hut bringen?

Dieser Band widmet sich vier Themengebieten, die für eine erfolgreiche Saisonvorbereitung elementar sind:

- > Planung und Durchführung der Vorbereitung
- > Athletiktraining
- > Teambuilding
- > Trainingslager

Dieser FOKUS bietet Orientierung ...

Mit ausgewählten Best-Practice-Beiträgen aus *handballtraining* liefert dir dieser Band einen Einblick in verschiedene Konzepte und Herangehensweisen. Sie helfen dir dabei, eine „eigene“ Saisonvorbereitung zu planen, die speziell auf die Bedürfnisse und Zielsetzung deiner Mannschaft zugeschnitten ist.

handballtraining FOKUS: Saisonvorbereitung
Athletik | Technik | Taktik | Indoor | Outdoor

96 Seiten • 18,80 €

lieferbar ab 08.05.2023



Die Saisonvorbereitung hat zahlreiche Facetten

Saisonvorbereitung heißt Ausdauertraining unter freiem Himmel (mitunter auch in der Sporthalle); heißt Krafttraining mit „schwerem Gerät“ im Fitnessstudio, aber auch mit alternativen Trainingsmitteln und -methoden; heißt Verbesserung von Schnelligkeit und Agilität auf der Tartanbahn wie auf dem Hallenboden. Was noch dazu gehört: natürlich die Entwicklung des technisch-taktischen Grundgerüsts in Angriff wie Abwehr. Und, nicht zu vergessen, Teambuilding.

Genau diesen klassischen Bereichen der Vorbereitung auf die nächste Spielzeit widmet sich der frisch aufgelegte Band unserer *ht*-FOKUS-Reihe, den Sie, liebe Leser, schon bald erwerben können, um die Saisonvorbereitung Ihrer Mannschaft fundiert planen und abwechslungsreich gestalten zu können.

Auch unsere Doppelausgabe 4+5 beschäftigt sich mit der Saisonvorbereitung. Der Schwerpunkt hier: die Erarbeitung der technisch-taktischen Grundlagen für eine erfolgreiche Spielzeit. Beispiele gefällig?

Julian Zipf widmet sich dem Überzieher und zeigt einen methodischen Weg auf, wie sich dieser 1-gegen-1-Klassiker von der Pike auf erarbeiten lässt.

Mit der indirekten Sperre geht es im Beitrag von David Röhrig um ein gruppentaktisches Grundelement, das aus dem modernen Angriffsspiel nicht mehr wegzudenken ist.

Und wie sich der Mannschaft vermitteln lässt, nach einem Übergang aus dem Rückraum im 2:4-Angriff weiterzuspielen, ist Thema des Beitrags von Felix Link.

Viel Erkenntnisgewinn bei der Lektüre auch der übrigen Beiträge dieser Ausgabe, den angestrebten Erfolg auf den letzten Metern der laufenden Saison und – nach einer erholsamen Trainingspause – eine in jeder Hinsicht zufriedenstellende Vorbereitung auf die kommende Spielzeit wünscht Ihnen

Ihr

Thomas Hammerschmidt

Foto: Björn van Stigt



Indirekte Sperre: Nach einem gewonnenen Zweikampf bindet Rückraum-Mitte den nächsten Verteidiger, um so den indirekt sperrenden Kreisspieler freispielen zu können.

TECHNIK/TAKTIK

06 NICHT NUR ZUR „SCHOKOLADENSEITE“!

Ein methodischer Weg zum Erwerb des Überziehers

Teil 1

Von Julian Zipf

12 INDIREKT ZUM TORERFOLG

Eine methodische Reihe zur Einführung und Vertiefung der indirekten Sperre

Von David Röhrig

40 ÜBERGÄNGE GEGEN EINE 6:0-ABWEHR

Eine beispielhafte Trainingseinheit zur Schulung des Angriffs in einer 2:4-Formation

Von Felix Link

64 KREATIVES SPIELEN OHNE KLASSISCHE AUSSEN

Integration von gebundenem und freiem Spiel beim HBW Balingen-Weilstetten

Von Rolf Brack



06



12

INTERVIEW & ANALYSE

21 HANDBALLBEGEISTERT SEIT EH UND JE

Dietrich Späte: Der „Vater“ von *handballtraining* wurde 70
Interview: Arnulf Beckmann

26 TEMPO KONTROLLIEREN – RÄUME SCHAFFEN UND AUSNUTZEN

Analytischer Rückblick auf die Männer-WM 2023
Von Jochen Beppler und Dietrich Späte

PRAXIS

46 **VIEL HILFT VIEL!**

Ein technikorientiertes Wurf- und Positionstraining für alle Alters- und Niveaustufen
Von Tanja Logvin

54 **KLEINE MODIFIKATIONEN – GROSSE WIRKUNGEN**

Methodische Steuerungsmaßnahmen des abschließenden Handballspiels
Von Malte Krop



46

72



Fotos: Lutz Rueffer, Malte Krop, Björn van Stigt (2)

AUFWÄRMEN

36 **NETZFUND**

Angriff und Verteidigung
Von der *handballtraining*-Redaktion

72 **SPIELERISCHE ERWÄRMUNG MIT TECHNISCH-TAKTISCHER ZIELSETZUNG**

Eine Spielesammlung für die Trainingspraxis
Von André Nicklas



Foto: IMAGO/Lobeca

TEIL EINS

Nicht nur zur „Schokoladenseite“!

Ein methodischer Weg zum Erwerb des Überziehers

Von Julian Zipf

Spieler wie Gísli Kristjánsson oder Mathias Gidsel sind Paradebeispiele für einen zurzeit ebenso gefragten wie erfolgreichen Typ von Rückraumspieler: Verhältnismäßig klein gewachsen treten sie nicht als brachiale Distanzschützen in Erscheinung, sondern überzeugen vor allem durch ihre herausragende Zweikampfqualität. Wichtige Vo-

oraussetzung: Das Spiel 1 gegen 1 beherrschen sie gleichermaßen gut zur Wurfarm- wie zur Wurfarmgegenseite. In seinem Beitrag zeigt Julian Zipf, mittlerweile Landesstützpunkttrainer bei Handball Baden-Württemberg, wie sich mit dem Überzieher eine Durchbruchvariante „gegen die Hand“ methodisch erarbeiten lässt.

Auf Durchbrüche zur Wurfarmgegenseite kommt es in jeder Leistungsklasse an!

Häufig lässt sich im Jugend- wie auch Erwachsenenbereich feststellen, dass Folgehandlungen überwiegend (und mitunter ausschließlich) nach einem Zweikampf zur Wurfarmseite gespielt werden. Im Spitzenbereich wird das technisch-taktische Abwehrverhalten bereits an die Dominanz von Aktionen zur Wurfarmseite angepasst: Die Verteidiger bieten dem Gegenspieler gezielt das 1 gegen 1 zur Wurfarmgegenseite an und versuchen, auf der Wurfarmseite – der „Schokoladenseite“ des Angreifers – ein Stürmerfoul zu provozieren. Für Jochen Beppeler, Chef-Bundestrainer Nachwuchs des DHB, ist die Fertigkeit, auch zur Wurfarmgegenseite durchzubrechen, gleichsam die Eintrittskarte für das höchste Level:

„Im Spiel 1 gegen 1 sind besonders die Aktionen gegen die Hand das entscheidende Qualitätsmerkmal für ein erfolgreiches Zweikampferhalten in der Weltspitze geworden: Zum einen, weil es den Verteidigern vermehrt gelingt, bei Durchbrüchen zur Wurfarmseite Stürmerfouls zu provozieren. Und zum anderen, weil die Regelanforderungen (Schritte) bei Zweikämpfen gegen die Hand eine besondere Herausforderung darstellen.“

Doch selbst auf höchstem Niveau erreichen längst nicht alle Spieler die Qualität, mit der ein Sander Sagosen den Überzieher beherrscht; und nur die wenigsten Spielerinnen sind in der Lage, Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite im Stil und mit der Dynamik einer Stine Oftedal anzuwenden. Die bei der Frauen-EM 2020 ins All-Star-Team gewählte Norwegerin erzielte z. B. im Vorrundenspiel gegen die deutsche Mannschaft drei ihrer vier Tore nach Durchbrüchen zur Wurfarmgegenseite.

Im Zuge einer kompletten Ausbildung von Nachwuchshandballern sollte den Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite folglich ein höherer Stellenwert beigemessen werden. Einer Limitierung unserer Spieler, die nach Täuschungsbewegungen nur über effektive Bewegungen zur „Schokoladenseite“ (zur Wurfarmseite) verfügen, sollte durch ein breites Technikrepertoire entgegengewirkt werden. Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite sind dabei nicht nur im Sinne eines breiten Technikrepertoires von Bedeutung, sondern auch mit Blick auf die taktische Flexibilität der Rückraumspieler: Nur nach gewonnenen Zweikämpfen zur Wurfarmgegenseite kann es Rückraum-Links bzw. Rückraum-Rechts gelingen, im Zuge der Folgehandlung gegen den aushelfenden Außenverteidiger „ihren“ Links- bzw. Rechtsaußen im Parallelspiel in Szene zu setzen.

Dass Außenspieler im gesamten Spielverlauf nur äußerst selten zum Abschluss kommen, ist mitunter selbst im Spitzenbe-

Info 1: Variationsmöglichkeiten beim Erlernen der Technik des Überziehers

Wurfarmführung in Grundstellung

- > tief
- > hoch (= AIM-Position)

Wurfarmführung beim Überzieher

- > halbkreisförmig (aus tiefer Armhaltung in der Grundstellung)
- > Überlegen des Wurfarms (aus hoher Armhaltung in der Grundstellung)

Fußstellung in Grundstellung

- > Füße parallel
- > linker Fuß vorne
- > rechter Fuß vorne

Stand in der Grundstellung

- > Fußballen
- > Ferse
- > ganzer Fuß

Ballannahme

- > von vorne
- > von hinten
- > über Kopf
- > kopfhoch
- > hüfthoch
- > kniehoch
- > von der Wurfarmseite
- > von der Wurfarmgegenseite
- > direktes/indirektes Zuspiel
- > Aktion aus dem Prellen

Schrittgestaltung

- > langer Schritt (lange Schritte)
- > kurzer Schritt (kurze Schritte)

Absprung nach Überzieher

- > hoch
- > weit
- > zur Wurfarmseite
- > zur Wurfarmgegenseite

Wurfposition nach Überzieher

- > Distanz zum Tor 6 Meter, 9 Meter, 11 Meter
- > RL, RM, RR
- > LA, RA, KS

Anlaufrichtung

- > gerade
- > nach links
- > nach rechts
- > im Bogen

Nichtwurfarm

- > unterstützend
- > wegschiebend
- > hängen lassen
- > am Körper angelegt

Wettkampfgerät

- > kleiner Ball
- > großer Ball
- > leichter Ball
- > schwerer Ball