

handballtraining



In Zusammenarbeit
mit dem Lehrwesen des
Deutschen Handballbundes

FOKUS



Saisonvorbereitung

Athletik | Technik | Taktik | Indoor | Outdoor

handballtraining FOKUS

Redaktion *handballtraining*:

Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion),
Carolin Kornfeld, Björn van Stigt (Redaktion),
Malte Krop, Nina Wickemeyer (Redaktions-
assistenz)

Redaktionskollegium:

Axel Kromer, Jochen Beppler, Patrick Luig,
David Groeger, Mattias Andersson, Jens
Pfänder, Martin Heuberger (alle DHB), Klaus-
Dieter Petersen (DHTV), Renate Schubert, Rolf
Brack, Klaus Feldmann

Redaktion dieses Bandes:

Thomas Hammerschmidt

Gestaltung:

Anna Rewer

Illustrationen/Grafiken:

Patrick Woess

philippka GmbH & Co. KG

Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
0251 230 05-0 | info@philippka.de
<https://philippka.de>

Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Gesamtherstellung:

wentker druck GmbH, Greven.
Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift
auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift
sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und
Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom
Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf
der vorherigen Zustimmung des Verlages.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikrover-
filmungen und die Einspeicherung und Ver-
arbeitung in elektronischen Systemen.

Allgemeiner Hinweis der Redaktion: Aus Grün-
den besserer Lesbarkeit wird in den Heftbei-
trägen in der Regel die männliche Form ver-
wendet, die jedoch die weibliche einschließt –
und umgekehrt.

Umschlagfoto: Axel Heimken



Ein wenig Abwechslung ...

Ganz wie bei „Dinner for one“ zu Silvester gilt auch für die all-
sommerliche Saisonvorbereitung: „The same procedure as
every year“.

Ist das gut? Nun ja, wer die bevorstehende Spielzeit mit gewis-
sen Ambitionen angehen will, kann auf eine gezielte Vorberei-
tung nicht verzichten. Das wissen und akzeptieren auch die
Spieler, von denen die Wochen vor dem Saisonstart angesichts
hoher läuferischer Beanspruchung und ohne „richtigen“ Wett-
kampf aber vor allem als „Leidenszeit“ empfunden werden.



Foto: Carolin Kornfeld

Nicht nur Kondition bolzen: Auch technisch-taktische Inhalte –
wie das richtige Timing von Kreuzbewegungen – gehören
unbedingt in die Saisonvorbereitung.

Nicht zu ändern also? Doch – zumindest das Wie! Wer die Vor-
bereitung auf die kommende Spielzeit nicht nur zielgerichtet
und entwicklungsorientiert planen und durchführen, sondern
zugleich seine Spieler mit der einen oder anderen Neuerung
überraschen und motivieren möchte, der findet in diesem Band
unserer Fokus-Reihe jede Menge Tipps und Anregungen. Hilf-
reich sind diese ganz besonders für Trainer, die im unteren und
mittleren Leistungsbereich tätig sind und sich daher ohne Ath-
letik- oder Mentalcoach mit den auf diesem Niveau üblichen
tausend kleinen Problemen herumschlagen müssen.

Viel Freude beim Lesen, zahlreiche wertvolle Erkenntnisse und
eine erfolgreiche Vorbereitung auf die kommende Spielzeit
wünscht Ihnen

Ihr

Thomas Hammerschmidt

06



1. EINFÜHRUNG

- 04 PROJEKT SAISONVORBEREITUNG:
FIT (NICHT NUR) FÜRS ERSTE SPIEL**
Von Thomas Hammerschmidt

2. PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG

- 06 TOPFIT IN 14 WOCHEN**
Von Patrick Luig
- 20 KOMPLEXE TRAININGSBAUSTEINE
FÜR DIE SAISONVORBEREITUNG**
Von Dietmar Molthahn und Niels Pfannenschmidt

3. ATHLETIKTRAINING

- 28 ZIELFÜHREND UND PRAKTIKABEL**
Von Prof. Dr. Klaus Baum
- 42 OUTDOOR-TRAINING RUND UM DIE HALLE**
Von Thomas Krüger und Sascha Šimec
- 52 TRAINING IM SAND**
Von Konrad Bansa

4. TEAMBUILDING

- 62 AUS INDIVIDUEN EINE
VERSCHWORENE EINHEIT FORMEN**
Von Jörn Uhrmeister

5. TRAININGSLAGER – PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG

- 70 PER TRAININGSLAGER IN DIE SAISONVORBEREITUNG**
Von Khalid Khan
- 86 ZUHAUSEBLEIBEN HAT AUCH VORTEILE**
Von Dago Leukefeld

42



86



Fotos: Conny Kurth (oben), Sascha Šimec (Mitte),
Carolin Kornfeld (unten)

Projekt Saisonvorbereitung: Fit (nicht nur) fürs erste Spiel

Erfolgreich in der Liga sein – mit der richtigen Saisonvorbereitung kein Thema!

Von Thomas Hammerschmidt

Die Vorbereitung auf die kommende Spielzeit ist für uns Trainer die im Saisonverlauf einmalige Gelegenheit, ohne Rücksicht auf das nächste Pflichtspiel zu arbeiten. Das ist Chance und Herausforderung zugleich:

Eine Chance, um grundlegende Inhalte mit der erforderlichen Zeit und Gründlichkeit anzugehen, und Herausforderung, um die in der Regel sehr

auf den Wettkampf fokussierten Spieler auch ohne den „Kick“ von Meisterschaftsspielen bei Laune zu halten.

Mit der richtigen Mischung von athletischen, taktischen und technischen Trainingsinhalten – geeignet für die Halle oder für Freiluftaktivitäten – können Sie sich dieser Herausforderung problemlos stellen.

Saisonvorbereitung – eine anspruchsvolle Aufgabe

Im Profibereich tätige Trainer finden für die Durchführung der Saisonvorbereitung in der Regel optimale Voraussetzungen vor: Co-Trainer, Torwart- und Athletiktrainer, Physiotherapeut(en) und Mannschaftsarzt, ein stets vollständig verfügbarer Kader, Spieler, die sich in der spielfreien Zeit eigenverantwortlich fit gehalten haben, (nahezu) uneingeschränkte Hallenkapazitäten.

Das sieht für Trainer im unteren und mittleren Leistungsbereich ganz anders aus. Hier gilt es, unter weit weniger günstigen personellen und organisatorischen Rahmenbedingungen dennoch dafür zu sorgen, dass die Mannschaft in der Lage ist, die für die kommende Spielzeit ins Auge gefassten Ziele zu erreichen – ganz gleich, ob es sich dabei um den Verbleib in der Klasse, den Aufstieg oder welches Abschneiden auch immer handelt.

Für die erfolgreiche Planung und Durchführung dieser anspruchsvollen Aufgabe ist die vorliegende Broschüre ein wertvoller Ratgeber. Sie beinhaltet ein Kompendium von Best-Practice-Beispielen aus der Zeitschrift *handballtraining*, die entweder von vornherein für Mannschaften unterhalb des Spitzenbereichs konzipiert sind oder aber Transfermöglichkeiten aufzeigen, mit deren Hilfe sich die vorgestellten Inhalte den zeitlichen und organisatorischen Bedingungen von Mannschaften des unteren und mittleren Leistungsbereichs anpassen lassen.

Was sind die Inhalte?

Um die richtigen Inhalte für die Saisonvorbereitung auszuwählen, ist es hilfreich, vom Ende her zu denken: Welches Ziel – welche Ziele – verfolge ich in dieser Phase? Was will ich mit meiner Mannschaft am Ende der Vorbereitung erreicht haben? Bei allen Unterschieden im Detail gibt es Zielsetzungen, die als allgemeingültig angesehen werden dürfen:

- > Die Mannschaft soll zum Saisonstart auf dem Niveau der jeweiligen Spielklasse konkurrenzfähig sein.
- > Die Mannschaft soll über die athletischen und technisch-taktischen Grundlagen verfügen, um über den gesamten Saisonverlauf ihrer sportlichen Zielsetzung gerecht werden zu können.
- > Die Mannschaft soll als Team funktionieren, die Spieler sollen die ihnen zugedachte Rolle kennen und ausfüllen können.

Es geht also darum, die eigene Mannschaft konditionell (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), spielerisch (Angriffs-, Abwehr-, Tempospiel und mehr) und in Sachen Teamgeist auf den Tag X – das erste Meisterschaftsspiel – vorzubereiten und die genannten Leistungsvoraussetzungen gleichzeitig so stabil zu entwickeln, dass sie sich über die Spielzeit hinweg aufrechterhalten lassen.

Was bei dieser Zielsetzung auf den ersten Blick offensichtlich ist: Mit reiner „Konditionsbolzerei“ werden Sie – außer Muskelerkater – nicht viel bewirken! Auch wenn eine Akzentuierung



athletischer Inhalte im Rahmen der Saisonvorbereitung nicht nur sinnvoll, sondern unerlässlich ist (und von den Spielern in der Regel bereitwillig akzeptiert wird): Für eine erfolgreiche Spielzeit ist es nicht weniger entscheidend, der Mannschaft das technisch-taktische und mentale Rüstzeug mitzugeben. Gerade in Sachen Taktik ist die Saisonvorbereitung eine große Chance. In diesen Wochen unterliegen Sie nicht der (*in* der Saison latenten) Gefahr, immer nur an den akuten „Baustellen“ (Was hat im letzten Spiel nicht funktioniert? Was braucht es für den kommenden Gegner?) zu arbeiten. Hier haben Sie die Gelegenheit, über einen längeren Zeitraum grundlegende Strategien und Spielprinzipien zu entwickeln, dem Team Ihre Spielphilosophie nahezubringen. Voraussetzung: Sie nehmen die zwischenzeitlichen Testspiele als das, was sie sein sollen: Tests unter Wettkampfbedingungen, die Ihnen Aufschluss darüber geben können, wie weit Sie auf dem eingeschlagenen Weg schon gekommen sind – oder wie viel Strecke noch vor Ihnen (und Ihrer Mannschaft) liegt.

Inhaltliche Planung

Seien Sie realistisch, wenn es um die Planung geht. Das Ziel der Vorbereitung ist es nicht, der Mannschaft all Ihr Wissen zu vermitteln. Versuchen Sie also nicht, von einem Thema zum anderen zu springen, um möglichst viel von Ihrer Liste abzuarbeiten. Nutzen sie vielmehr die vorhandene Zeit, um Themen etwas grundlegender anzugehen (s. o.). Am Ende der Vorberei-

tung zählt nicht, wie viele Themen Sie angerissen haben, sondern was Sie dem Team tatsächlich vermitteln konnten!

Im Amateurbereich kann man nicht davon ausgehen, dass immer alle Spieler zur Verfügung stehen – hier ist Flexibilität gefragt. Absolvieren Sie bestimmte Themenblöcke nicht allein deswegen, weil sie auf ihrer To-do-Liste stehen!

Sind Schlüsselspieler urlaubsbedingt abwesend, kann – und muss! – das Ihre inhaltliche Planung beeinflussen. Das Zusammenspiel in der 6:0-Abwehr zu schulen, wenn drei von vier Innenverteidigern fehlen, ergibt einfach keinen Sinn.

Zur Struktur dieses Fokus-Bandes

Die vorliegende Publikation widmet sich vier Themengebieten, die während einer Saisonvorbereitung von besonderem Interesse sind.

- > Planung und Durchführung der Vorbereitung (einschließlich Testverfahren und Hinweisen zur Belastungssteuerung)
- > Athletiktraining (unter besonderer Beachtung der Durchführbarkeit mit verfügbarem Equipment)
- > Teambuilding
- > Trainingslager

Die ausgewählten Best-Practice-Beiträge liefern Ihnen einen Einblick in verschiedene Konzepte und Herangehensweisen. Sie helfen Ihnen dabei, eine „eigene“ Saisonvorbereitung zu planen, die speziell auf die Bedürfnisse und Zielsetzung Ihrer Mannschaft zugeschnitten ist.



Von Patrick Luig

Eine Saisonvorbereitung im mittleren (und erst recht im unteren) Leistungsbereich verlangt jedem Trainer ein gewisses Maß an Kompromissbereitschaft ab und bedarf gerade deshalb einer besonders sorgfältigen Planung. Patrick Luig, Bundestrainer Bildung und Wissenschaft beim DHB, hat sich auf Basis seiner langjährigen Trainererfahrung in diesem Leistungssegment die Ansicht „viel aus wenig herausholen“ zu eigen gemacht und eine zielgruppengerechte (und sportwissenschaftlich fundierte) Methodik entwickelt. Er stellt – als praxiserprobtes Beispiel – seine 2013 mit dem TuS 82 Opladen (Oberliga Mittelrhein) durchgeführte Saisonvorbereitung vor.

Fotos: Conny Kurth

Eine Saisonvorbereitung für den mittleren Leistungsbereich

Topfit in 14 Wochen

Schwierigkeiten als Herausforderung nehmen

Im mittleren Leistungsbereich steht ein Trainer grundsätzlich vor der Herausforderung, trotz eingeschränkter Rahmenbedingungen eine Saisonvorbereitung zu planen und durchzuführen, in deren Verlauf die Mannschaft systematisch auf den angestrebten Leistungsstand geführt wird.

Dabei muss er einigen Widrigkeiten und Problemstellungen Rechnung tragen, die einem idealtypischen Verlauf im Weg stehen:

- > eingeschränkte Hallennutzungskapazitäten (in der Regel 2 bis maximal 3 Trainingseinheiten pro Woche)
- > zeitweise Hallenschließung in den Sommerferien (häufig in der ersten Ferienshälfte)

- > die persönlichen Urlaubsplanungen der Spieler einer heterogen zusammengesetzten Mannschaft, in der der berufliche Status – Schüler, Studenten und Erwerbstätige – und/oder die familiäre Situation der Spieler – ledig, gebunden, (schulpflichtige) Kinder – ganz unterschiedliche Erwartungen, Möglichkeiten und Zwänge generieren

Im Unterschied zu den Profiteams steht den Mannschaften im Amateurbereich für die Saisonvorbereitung eine vergleichsweise lange Zeit zur Verfügung. Dieser Vorteil wird jedoch durch den in diesem Leistungssegment üblichen Umstand beeinträchtigt, dass man in dieser Phase nur selten auf den vollständigen Kader zurückgreifen kann.

Vor diesem Hintergrund gilt es, Kompromisse von vornherein einzuplanen, vor allem aber einer strikten Trainingsökonomie den gebotenen Stellenwert beizumessen (will sagen: jegliche Form der Vergeudung von Ressourcen zu vermeiden).

Gegebene Einschränkungen strukturell auffangen

Bei der Planung der Saisonvorbereitung lasse ich mich vor allem von dem Ziel leiten, die Trainingseinschränkungen infolge der urlaubsbedingten Abwesenheit der Spieler weitestgehend zu minimieren. In diesem Zusammenhang hat sich eine zweiphasige Strukturierung nach meiner Erfahrung als tragfähig erwiesen; sie bietet sowohl den Spielern, die ihren Urlaub ferienunabhängig planen können, als auch denjenigen, die dabei auf die Ferien Rücksicht nehmen müssen, ausreichenden Gestaltungsspielraum:

- > **Vorbereitungsphase 1** (VP 1; s. Info 2; S. 8); Dauer: 5 Wochen; endet grundsätzlich eine bis anderthalb Wochen vor Beginn der Sommerferien
- > **Individualphase** (IP; s. Info 2; S. 8) Dauer: ca. 3 Wochen; die Spieler haben in dieser Zeit strukturiert und aktiv Aufgaben zu erfüllen
- > **Vorbereitungsphase 2** (VP 2; s. Info 4; S. 10); Dauer: 6 Wochen; beginnt im Anschluss an die IP in der dritten oder vierten Ferienwoche bei in der Regel geöffneten Sporthallen

Bausteine der Saisonvorbereitung

Inhaltlich stehen im Verlauf der Saisonvorbereitung im Wesentlichen drei Bausteine im Vordergrund (Info 1): die Durchführung diverser Tests zur Ermittlung des athletischen Ausgangs-

niveaus der Spieler, die systematische Verbesserung der Athletik sowie die Schulung technisch-taktischer Elemente. Das Teambuilding habe ich zumindest im Rahmen der hier vorgestellten Vorbereitung mit dem TuS 82 Opladen nicht explizit thematisiert, es schwingt aber nicht zuletzt im Athletiktraining immer mit (Eigenverantwortung, Bereitschaft, sich zu quälen etc.).

Tests – Leistungserfassung und Motivation

Zu Beginn der ersten Vorbereitungsphase führe ich Eingangstests durch, um mir einen gesicherten Eindruck von der athletischen Verfassung meiner Spieler zu verschaffen.

- > Jump & Reach-Test (Sprungkraft)
- > Stabilisationstests (Rumpfstabilität; die Spieler halten bekannte Kräftigungsübungen maximal lange)
- > 5-10-5-Pro-Agility-Test (Schnelligkeit; die Spieler sprinten 5 – 10 – 5 m mit zweimaligem Richtungswechsel um 180°)
- > Yo-Yo IR-Test (s. Info 3; S. 9)

Insbesondere aus dem Yo-Yo IR-Test leite ich durch die Einteilung in drei Leistungsgruppen und die Aufstellung unterschiedlicher Trainingspensens mit individueller Belastungsge- staltung handfeste Konsequenzen für die weitere Trainings- arbeit ab.

Neben Leistungserfassung und Belastungssteuerung sind die Tests aber auch unter motivationalen Gesichtspunkten von Bedeutung, da sie die Spieler durchaus anspornen, ihre Leistungen zu verbessern oder zu halten. Nicht zuletzt aus diesem Grund werden alle Tests zu Beginn der zweiten Vorbereitungs- phase wiederholt (s. Info 4; Re-Tests).

Info 1: Bausteine der Saisonvorbereitung

TESTS

- > Yo-Yo IR
(evtl. IFT 30-15; App kostenlos unter 30-15ift.com)
- > 5-10-5 Pro Agility
- > Stabi-Tests
- > Jump & Reach
- > Konsequenzen
 - Differenzierung
 - Motivation

ATHLETIK

- > herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- > Schnelligkeitsausdauer-Zirkel
- > Tabata
- > HIIT
- > schnelligkeitsorientierte Spielformen (SSF)
- > Schnelligkeit
- > Schnellkraft

TECHNIK/TAKTIK

- > Individuelle Schulung
 - z. B. Balltechnik
- > Kleingruppens Schulung
 - Basics in der 2er-/3er-Kooperation
- > Gruppentaktik
 - z. B. aktive Abwehrelemente
- > Mannschaftstaktik
 - Abwehrformation erarbeiten

TEAMBUILDING (BEGLEITEND)

- > Eigenverantwortung
- > Gruppen-/Teamdynamik
- > Leistungsbereitschaft/Motivation

Nutzen, was im Umfeld der Sporthalle an Trainingsmöglichkeiten unter freiem Himmel vorhanden ist.

Outdoor- Training rund um die Halle

Von Thomas Krüger und Sascha Šimec

Nur wenige Trainer sind in der glücklichen Lage, für die komplette Zeit der Saisonvorbereitung – also auch in den Sommerferien – über eine Sporthalle zu verfügen.

Aber muss es denn eigentlich immer die Sporthalle sein? Auch das in der Regel frei zugängliche Umfeld einer Sporthalle bietet in der Regel vielfältige Möglichkeiten, die mit ein wenig Kreativität und Organisationsgeschick für ein abwechslungsreiches und motivierendes Training gezielt genutzt werden können.

Thomas Krüger und Sascha Šimec zeigen in ihrem Beitrag einerseits verschiedene Organisationsmöglichkeiten auf, mit denen Sie auf vorbereitungstypische unterschiedliche Gruppengrößen flexibel reagieren können. Andererseits stellen sie eine Vielzahl herausfordernder Übungen für ein individuelles Athletiktraining an (Spiel-) Geräten vor, die auf vielen Schulhöfen oder Spielplätzen zu finden sind.



Fotos: Sascha Šimec

Bewegungslandschaft im Hallenumfeld

Häufig sind sich Trainer ebenso wie Spieler nicht darüber bewusst, welche vielfältigen Trainingsmöglichkeiten sich in unmittelbarer Nähe zur Sporthalle befinden, ob auf Spielplätzen, Schulhöfen oder in der freien Natur. Der Clou daran: Ohne zusätzliche Trainingsmaterialien kann von Frühling bis Herbst ein attraktives und motivierendes Outdoor-Training angeboten werden. Besonders in den Sommermonaten, wenn die Hallen während der Ferien teilweise geschlossen sind, bietet das Hallenumfeld eine tolle Abwechslung zum normalen Trainingsalltag. Das Training unter freiem Himmel lässt die Spieler vor allem bei warmen Temperaturen nicht nur ordentlich ins Schwitzen kommen, sondern ist obendrein motivierend. Die Variationsmöglichkeiten sind bereits ohne zusätzlichen Materialaufwand sehr vielfältig, lassen sich aber durch den Einsatz „mobiler“ Trainingsgeräte (Bälle, Seile, Therabänder, Kettlebells usw.), die in der Regel zur Ausstattung der nahegelegenen Halle gehören, nahezu unbegrenzt erweitern. Die Idee, das Hallenumfeld im Training für die Arbeit an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination einzusetzen, basiert auf dem sportartenübergreifenden Ansatz des Freerunnings und der sportartspezifischen Methodik des Handball-Cross (s. Info 1).

Info 2: Aufwärmen nach dem Freerunning-Prinzip



4 Die Wippe als Sprunghindernis nutzen.



5 Balancieren über Baumstämme



6 Slalom durch Bewegungslandschaften



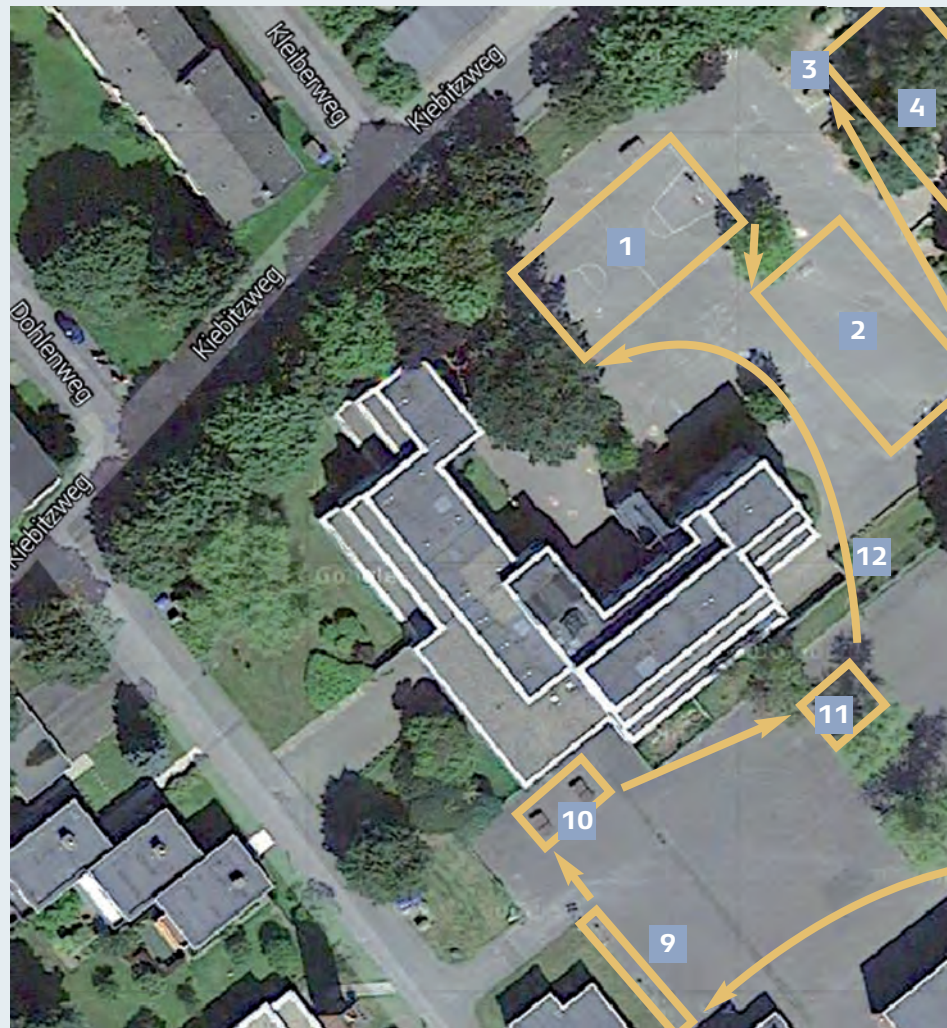
3 Kniehebelauf an Treppenstufen



2 Auf allen Vieren durch ein kleines Fußballtor krabbeln.



1 Übungen aus dem Lauf-ABC entlang der Spielfeldlinien durchführen.



Das Hallenumfeld kreativ nutzen
Das direkte Umfeld einer Sporthalle bietet, wie auf der Karte zu erkennen, häufig zahlreiche Möglichkeiten, die Spieler zu fordern. Im folgenden Beispiel ist eine Auswahl unterschiedlicher Geräte, Wege, Spielfelder usw. entlang einer vorgegebenen Laufstrecke exemplarisch auf den Bildern 1 bis 12 dargestellt.

Eine gute Möglichkeit, Ihre Spieler intensiv aufzuwärmen, bietet die Idee des Freerunnings (vgl. Info 1 auf S. 43) entlang einer Lauf- und Hindernisstrecke. Der Bewegungsverhalt sind dabei keine Grenzen gesetzt, und statt eines effizienten steht vielmehr ein kreatives Bewegen im Vordergrund (das Ziel ist nicht, den Parcours möglichst schnell zu durchlaufen). Ein wesentlicher Vorteil

liegt darin, dass bei jeder Bewegung (Laufen, Springen usw.) viele Muskelgruppen der oberen und unteren Extremitäten sowie der Rumpfmuskulatur gleichzeitig angesprochen werden. Das Freerunning stellt somit eine ideale Form für den Aufwärmteil einer Trainingseinheit dar.



Fotos: Tanja Schneider



Aus Individuen eine verschworene Einheit formen

Übungssammlung zum Teambuilding – so integrieren Sie neue Spieler schnell und lernen Ihre (neue) Mannschaft gut kennen

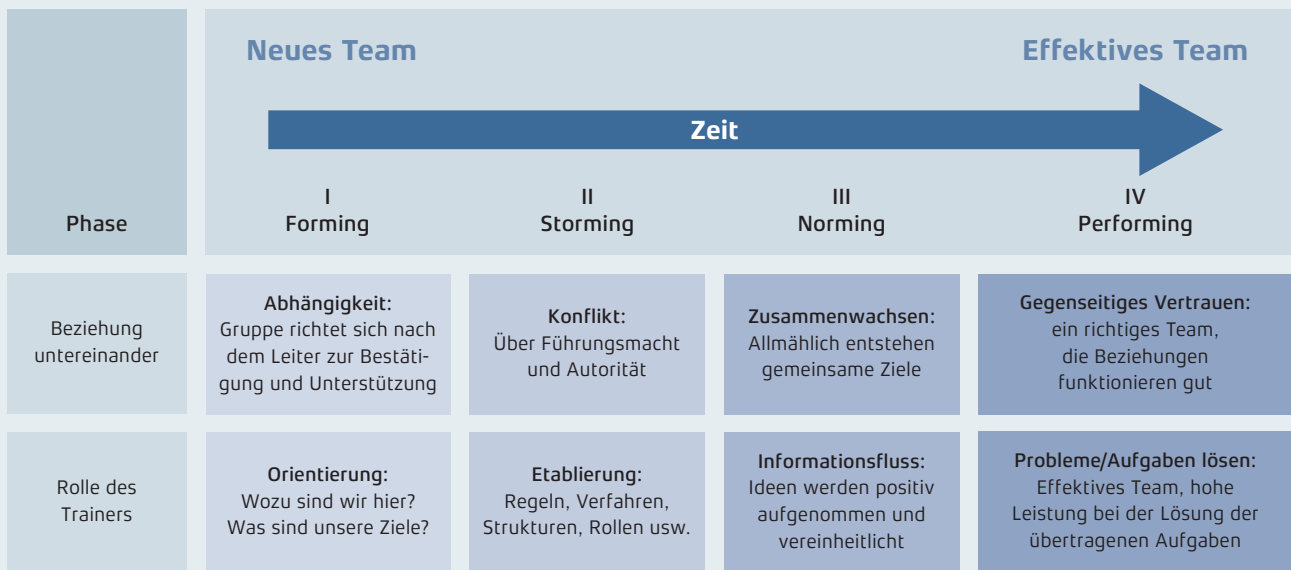
Von Jörn Uhrmeister

In der Saisonvorbereitung müssen in der Regel neue Spieler in die Mannschaft integriert werden, etablierte Spieler scheiden vielleicht aus – beides sorgt für Umstrukturierungen innerhalb des Teams. Ist auch der Trainer ein Neuling, sollten gezielt Maßnahmen ergriffen werden, um nötige Hierarchien neu zu bilden. In seinem Beitrag beschreibt Jörn Uhrmeister in Theorie und Praxis, wie es gelingen kann, aus einer Mannschaft eine schlagkräftige Einheit zu formen.

Teambuilding ist ein Muss!

Dieser Beitrag wendet sich an alle Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter, die im Verein junge Menschen betreuen, fordern und in der Entwicklung ihrer Sozialkompetenz und der Schlüsselqualifikation Teamfähigkeit durch sportliches Training systematisch fördern wollen. Im Folgenden werden das Teambuilding fördernde kleine Spiele (s. Info 1) vorgestellt, die sich leicht ins Mannschafts-

Info 2: Phasenmodell der Teamentwicklung



*modifiziert nach Tuckmann, 1965

Praxisbeispiele erzielen eine gewisse Intensität und beachten, dass im Handballtraining der Schwerpunkt sicherlich auf sportlicher Interaktion liegt und weniger im reflexiven Austausch.

Kognition

Sport betrifft den Menschen sowohl in einer körperlich-sinnlichen (motorischen) als auch geistig-reflektierenden (kognitiven) Dimension. Im Sport gibt es zwangsläufig kognitiv anspruchsvolle Aufgaben. Die gedankliche Auseinandersetzung des Sportlers ist die Voraussetzung, sich der eigenen Stärken, Schwächen, Erfolge im Zusammenspiel bewusst zu werden und zukünftige Aufgaben selbstständig zu formulieren, um sich kontinuierlich zu verbessern. Vor diesem Hintergrund führte die Mannschaft vor der Saison eine vom Trainer auszuwertende 'Analyse der Erwartungshorizonte' durch, bei der die Spieler anonym zu folgenden Fragen einzeln und schriftlich Stellung nahmen.

- > Was erwarte ich für mich und den Verein?
- > Was muss ich dafür leisten?
- > Was muss die Mannschaft dafür leisten?
- > Was muss der Trainer dafür leisten?
- > Was muss der Vorstand dafür leisten?

In Phasen des Misserfolgs, der Unzufriedenheit, bei mangelnder Trainingsbeteiligung u.v.m. kann auf diese Weise der Mannschaft der Spiegel vorgehalten werden. Von hoher Bedeutung ist diese Erhebung auch deshalb, weil Trainer ihre Augen nicht überall haben können. Vieles läuft angesichts der Komplexität und Vielzahl der Gruppendynamischen Abläufe unbemerkt ab. Deshalb bietet die Selbsteinschätzung des Teams wertvolle Hinweise.

Zum Saisonabschluss bietet sich durch den Abgleich mit der 'Analyse der Erwartungshorizonte' ein Anknüpfungspunkt zur Saisonnachbetrachtung.

Alternativen

- > Spielerbefragung/Aufsatz/Plakat/Flipchart „Was will ich erreichen?“
- > Leitbild mit Verhaltensregeln
- > Rückmeldungen als Team
- > Einzelmeldungen

Jeder lernende Mensch ist an einer Rückmeldung von außen interessiert, wünscht sich dadurch Beachtung und Anerkennung. Auch Vereinsspieler wünschen sich eine Einschätzung vom Trainer. Grundsätzlich gilt, dass jedes Teammitglied Verantwortung trägt – alle spielen mit! Dies muss den Spielern deutlich

werden! Entschuldigungen wie „davon habe ich nichts gewusst, ich habe beim letzten Training gefehlt“ sind nicht akzeptabel und stellen das ganze Team bloß. Insbesondere kranke oder verletzte Teammitglieder informieren sich selbstständig, soweit es der Zustand zulässt. Teamfähigkeit lässt sich nachhaltig eben nicht durch gelegentliche, vorübergehende, spontane oder unreflektierte Situationen erzielen. Sport fördert nicht automatisch Teamfähigkeit. Erst sorgfältig geplante Situationen, die motorisch wie kognitiv beanspruchen und durch eine Reflexion im Sinne einer Rückmeldung gekennzeichnet sind, schaffen die Voraussetzungen zur systematischen Entwicklung einer Mannschaft. Daher bereiten kleine Spiele (s. Definition in Info 1) bereits beim Aufwärmen kooperative Mannschaftshandlungen vor. Kleine Spiele sind ein methodischer Weg als Übergang zum großen Sportspiel Handball und sie bedürfen wegen ihrer unkomplizierten Handlungsverläufe wenig Erläuterung und 'Anlaufzeit'.

Kritik zur Entwicklung von Teamfähigkeit

Durch den inflationären Gebrauch der Begrifflichkeiten um die Teamarbeit wird allzu oft vergessen, dass sie kein Selbst-



Per Trainingslager in die Saisonvorbereitung

Von Khalid Khan

Khalid Khan stellt ein Trainingslager vor, das er als neuer Trainer eines Männer-Zweitligisten zu Beginn der Saisonvorbereitung durchgeführt hat. Im einleitenden Teil erläutert er zunächst die vorgefundenen Rahmenbedingungen und die daraus resultierenden Konsequenzen für das Training in der Vorbereitungsphase.

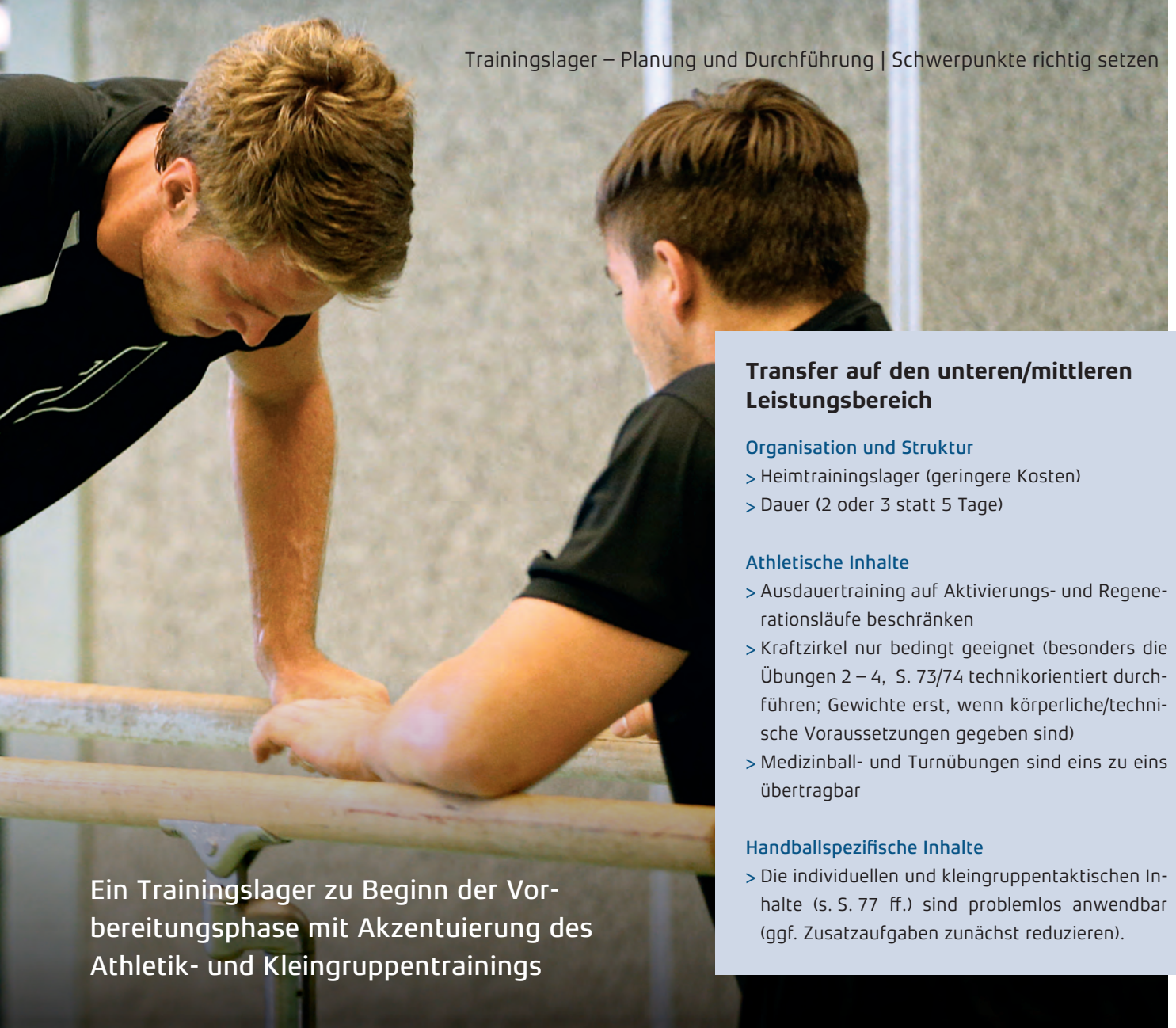
Der Praxisteil enthält zahlreiche Organisationsformen für den athletischen Schwerpunkt, ein unter hoher Belastung durchgeführtes Kleingruppentraining und gezielte Übungsformen für das schnelle Umschalten von Angriff auf Abwehr.

Ausgangssituation in der Planungsphase

Jeder Anfang ist bekanntlich schwer und so musste um den Kern der alten Mannschaft ein komplett neues Team mit neun Neuzugängen aufgebaut werden. Eine Neu-Budgetierung nach dem Abstieg aus der 1. Liga und die daraus resultierenden späten Neuverpflichtungen im Zeitraum Mai/Juni (die Sondierung auf dem Spielermarkt gestaltete sich zu diesem Zeitpunkt schwierig) erschwerten den Neuaufbau zusätzlich.

Tests als Ausgangspunkt der Vorbereitung

In der Trainingswoche vor dem Trainingslager standen in erster Linie Tests (u. a. Laktattest) zur Ermittlung des körperlichen Zustands der Spieler auf dem Programm. Die Ergebnisse waren zum größten Teil nicht zufriedenstellend. Insbesondere offenbarte sich eine nicht ausreichende Grundlagenausdauer der Spieler, die eine Grundvoraussetzung darstellt, um hohe Frequenzen über einen langen Zeitraum abrufen zu können (eine hohe Ermüdungswiderstandsfähigkeit entwickeln, um die Laktatbildung und den damit verbundenen Leistungsabfall möglichst lange hinauszuzögern).



Ein Trainingslager zu Beginn der Vorbereitungsphase mit Akzentuierung des Athletik- und Kleingruppentrainings

Transfer auf den unteren/mittleren Leistungsbereich

Organisation und Struktur

- > Heimtrainingslager (geringere Kosten)
- > Dauer (2 oder 3 statt 5 Tage)

Athletische Inhalte

- > Ausdauertraining auf Aktivierungs- und Regenerationsläufe beschränken
- > Kraftzirkel nur bedingt geeignet (besonders die Übungen 2 – 4, S. 73/74 technikorientiert durchführen; Gewichte erst, wenn körperliche/technische Voraussetzungen gegeben sind)
- > Medizinball- und Turnübungen sind eins zu eins übertragbar

Handballspezifische Inhalte

- > Die individuellen und kleingruppentaktischen Inhalte (s. S. 77 ff.) sind problemlos anwendbar (ggf. Zusatzaufgaben zunächst reduzieren).

Fotos: Axel Heimken

Ziele in der Vorbereitungsphase

Ein Ziel der Saisonvorbereitung war es, mit der Mannschaft über den gesamten Vorbereitungszeitraum ein sehr gutes Grundlagenausdauerlevel zu entwickeln (Grundvoraussetzung für die für das Tempospiel erforderliche handballspezifische Schnelligkeitsausdauer). So war eine schnelle und gute Regenerationsfähigkeit zwischen den alaktaziden Phasen von enormer Bedeutung für unsere Spielphilosophie:

- > extremes Tempospiel in allen Spielphasen
- > damit verbundene hohe Anzahl an Angriffen
- > hohe Effektivität unter Belastung

Ein weiteres Ziel war es, die Spieler auf ein einheitliches Kraftniveau zu bringen. Für dieses Vorhaben wurde für das Trainingslager ein ausgewiesener Fachmann auf diesem Gebiet verpflichtet.

Am ersten Trainingstag erfolgte eine gezielte Einweisung und Schulung zur sicheren und richtigen Nutzung von Langhanteln inklusive aller technischen Grundlagen für den weiteren Krafttrainingsprozess.

Ein drittes Ziel bestand darin, die Spieler menschlich zusammenzuführen: Die Spieler sollten sich bei teambildenden Aktivitäten abseits der Sporthalle, die Freiraum für Kommunikation und Spaß ließen (s. Info 1; Golfen oder Wasserski) kennenlernen – aber auch in der Halle durch viel freies Spielen in Kleingruppen.

Einordnung der Trainings- bzw. Zielgruppe

Das vorgestellte Trainingslager ist nicht eins zu eins auf einen beliebigen Leistungsbereich übertragbar. Die Zielgruppe bewegt sich im Rahmen der 1./2. und ambitionierten 3.Liga (mehrfaches tägliches Training). Profis und Leistungssportler sind in der Regel entsprechende Belastungen gewohnt, anders als Spieler des unteren/mittleren Leistungsbereichs (ab Oberliga abwärts).

Mannschaften, denen nur zwei bis drei Einheiten pro Woche zur Verfügung stehen, können sich sehr wohl an den vorgestellten Trainingsformen orientieren, sollten die Inhalte aber zielgruppengerecht und den Voraussetzungen der Spieler anpassen.



Zu diesem Band

Wenn der Trainer sein Team zum Start der Saisonvorbereitung zusammentrommelt, wissen die Spieler (und fürchten) meist, was ihnen in den kommenden Wochen bevorsteht: Konditionsbolzerei! So wichtig eine ausgeprägte Fitness für ein erfolgreiches Abschneiden in der nächsten Spielzeit auch ist: Eine ganzheitliche Vorbereitung braucht mehr als Waldläufe, Kraftzirkel und Sprintserien. Ziel-führender – und obendrein motivierender – ist es, neben den uner-lässlichen athletischen Grundlagen auch das technisch-taktische Rüstzeug der Mannschaft auf Vordermann zu bringen und bei all dem das Teambuilding nicht aus den Augen zu verlieren. Eine eben-so anspruchsvolle wie komplexe Aufgabe!

Der vorliegende Band aus der Reihe handballtraining *FOKUS* bietet dabei gerade auch Trainern unterhalb des Profibereichs wichtige Orientierungshilfen. Anhand zahlreicher Best-Practice-Beispiele wird in Theorie und (ganz viel) Praxis aufgezeigt, wie sich die verschiedenen Trainingsinhalte abwechslungsreich gestalten und, wo möglich, zeitsparend miteinander kombinieren lassen. – Auf dass die Saisonvorbereitung das erwünschte Ergebnis mit sich bringt: eine in jeder Hinsicht bestens präparierte Mannschaft und Spieler, die nicht nur topfit, sondern auch hochmotiviert sind!

ISBN 978-3-89417-326-5

philippka.