

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

Coaching

Zeit nehmen für jeden einzelnen Spieler

Kein Keeper beim Training

Die Spieler trotzdem aufs Tor werfen lassen

Keine Fehler beim schnellen Anwurf

Die Tücken der Regel kennen und vermeiden



ATHLETIKTRAINING – DRANBLEIBEN ...



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.



Teamerfolg – mehr als die Summe der Einzelleistungen

„So ein Tag, so wunderschön wie heute“, schallte es nach dem Endspiel der U21-Weltmeisterschaft durch die Berliner Max-Schmeling-Halle und tatsächlich war es wunderschön, was die über 8.000 Zuschauer in den 60 Finalminuten hatten miterleben dürfen. Mit einem Auftritt wie aus einem Guss blieb das Team von Trainer Martin Heuberger auch im achten WM-Spiel siegreich und ließ den zuvor ebenfalls verlustpunktfreien Ungarn vor allem nach der Pause keine Chance. Den Grundstein zum Erfolg legten Uscins und Co. mit ihrer überragenden Defensive und überzeugten dabei nicht nur durch unbändigen Einsatz, sondern auch durch ein hohes Maß an taktischer Variabilität – vom grandiosen David Späth im Tor ganz zu schweigen.

Neben der punktgenauen taktischen Einstellung ist es dem Trainerteam um Heuberger offensichtlich gelungen, aus dem beruflichen Kader eine schlagkräftige Einheit zu formen.

Genau diesem Thema – auf welche Weise sich aus der Summe ganz unterschiedlicher Charaktere ein funktionierendes Team entwickeln lässt – widmet sich Ben Matschke in diesem Heft: In seinem Beitrag stellt er vor, wie er als Trainer von Beginn der Saisonvorbereitung an den Fokus auf die einzelnen Persönlichkeiten in seiner Mannschaft richtet und mit welchen „Tools“ er sie besser einzuschätzen lernt, um jedem Spieler eine seinem Typ entsprechende Rolle im Team zuordnen zu können.

Dass der schnelle Anwurf aus dem Mittelkreis ein wesentliches Spielelement erfolgreicher Mannschaften ist, hat bereits die diesjährige Männer-WM deutlich gemacht. Seine Anwendung und noch mehr ein gezieltes Rückzugsverhalten dagegen hängen aber ganz entscheidend von einer regelgerechten Ausführung ab. Was dabei zu beachten ist, erfahren Sie im Beitrag von Dietrich Späth.

Viele neue und anregende Erkenntnisse bei der Lektüre dieser und der anderen Beiträge dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr
Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Zum dritten Mal nach 2009 und 2011 feiern die U21-Junioren des DHB den Weltmeistertitel.

TRAINERWISSEN

06 **SCHNELLER ANWURF AUS DER ANWURFZONE**

Der „Korridor“ als Hilfe zur Beurteilung von verschiedenen Verhaltensweisen der Spieler bei der Anwurfausführung
Von Dietrich Späte

18 **„WISSEN, WELCHE TYPEN DU HAST“**

Die Vorbereitung nutzen, um den Fokus auf den einzelnen Spieler zu legen
Von Ben Matschke



Fotos: Thomas Hammerschmidt, Malte Krop, Dietrich Späte

06



18

TRAININGSPRAXIS

26 **WAHRNEHMEN, ENTSCHEIDEN, HANDELN!**

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit
Von Malte Grintz

30 **TÄUSCHEND ECHT!**

Üben und Anwenden von Durchbruchtäuschungen
Von Klaus Huppchen

36 **KEIN TORHÜTER? KEIN PROBLEM!**

Positionsspezifische Wurfserien für jede Gelegenheit
Von Rebecca Schäfer & Christian Saup

44 **DIE LIEBLINGSÜBUNG DER PROFIS**

Teil 14: Finn Lemke
Von der *handballtraining-*Redaktion

30





Fotos: IMAGO/Aleksandar Djorovic

BRONZE FÜR DIE FRAUEN, MÄNNER AUF RANG 7

Sommer, Sonne, Beachhandball: Bei den diesjährigen European Games im polnischen Krakau stand erstmals bei dieser Veranstaltung auch Beachhandball auf dem Programm. Mit am Start: Die Beacherinnen und Beacher des Deutschen Handballbundes – mit unterschiedlichem Erfolg!

Beachhandballerinnen des DHB in der Weltspitze etabliert

Ihre Zugehörigkeit zur Weltelite bestätigten einmal mehr die deutschen Beach-Frauen: Nur einen Monat nach der Verteidigung des Europameistertitels war das Team von Bundestrainer Alexander Novakovic erneut erfolgreich – auch wenn es zum neuerlichen Titelgewinn diesmal nicht reichte. Nach verlorenem Halbfinale gegen die auch im Endspiel gegen Spanien siegreichen Däninnen hielt sich die DHB-Auswahl im Spiel um Platz drei schadlos: Gegen die Kontrahentinnen aus Norwegen setzten sich Isabel Kattner und Co. souverän mit 2:0 durch und sicherten sich so die Bronzemedaille. Nach dem Gewinn der Weltmeisterschaft, der Europameisterschaft und der World Games ein weiterer Triumph der erfolgsverwöhnten DHB-Frauen, die nach dieser Vorstellung zweifelsfrei auch bei den im August anstehenden World Beach Games auf Bali zum Favoritenkreis zählen dürften.

Eine ganz starke Leistung zeigte in der Partie gegen Norwegen Torfrau Nele Kurzke und trug mit der Abwehr von drei, vier freien Würfeln pro Halbzeit ganz entscheidend zum Sieg im letzten Turnierspiel bei. Eine besondere Ehre wurde Isabel Kattner zuteil, die gemeinsam mit dem Kanuten Max Rendschmidt bei der Eröffnungsfeier die deutsche Fahne tragen durfte.

Nur zwei deutsche Männer im Finale

Weniger erfolgreich waren die deutschen Männer, erreichten mit einem im Shoot-out errungenen Sieg gegen Gastgeber Polen aber immerhin Platz sieben und sorgten so für einen versöhnlichen Abschluss. Zwei deutsche Finalteilnehmer gab es dann aber doch noch. Mit den Referees Bjarne Deiters und Jesper Stumpfe wurde das deutsche Top-Gespann mit der Leitung der Finalbegegnung der Frauen betraut, in dem die dänischen Beacherinnen gegen ihre Gegnerinnen aus Spanien mit 2:1 die Oberhand behielten.



Schneller Anwurf aus der Anwurfzone

Der „Korridor“ als Hilfe zur Beurteilung von verschiedenen Verhaltensweisen der Spieler bei der Anwurfausführung

Von Dietrich Späte

Bei der Männer-WM 2023 wurde erstmals bei einem Großevent der Anwurf nach einem Gegenwurf aus einer Anwurfzone durchgeführt.

Den Analysen und Einschätzungen einiger Top-Trainer zufolge ist dadurch das Spiel durchaus noch einmal schneller geworden ist. Matches wie das Finale zwischen Dänemark und Frankreich

oder auch das Spiel um Platz 3 zwischen Spanien und Schweden waren hochklassige High-Speed-Handballspiele.

Allerdings haben sich mit Einführung der Anwurfzone auch neue Spielsituationen ergeben, die eine klare und eindeutige Regelinterpretation erforderlich machen. Die IHF hatte dazu bereits im



Fotos: Dietrich Späte

Vorfeld der WM entsprechende Leitlinien an die beteiligten Mannschaften ausgegeben, die sich vor allem auf Verhaltensweisen der zurücklaufenden Abwehrspieler im Zusammenhang mit der Anwurfausführung konzentrierten. Im Folgenden werden anhand von Beispielen aus den WM-Spielen diese Leitlinien ausführlich erläutert, die einen erkennbaren Einfluss auf das gesamte taktische Rückzugsverhalten einer Mannschaft nach einem erfolgreichen Angriffsabschluss haben. Ganz wichtig auch mit Blick auf die bevorstehende Spielzeit: Nur Spieler, die wissen, wie die oftmals kniffligen Situationen rund um die Anwurfzone regeltechnisch beurteilt werden, können sich richtig verhalten und mitunter spielentscheidende Fehler vermeiden.

Entwicklungstendenzen

Blickt man auf zentrale Werte in der Spielstatistik der Männer-WM 2023, kann das Fazit nur positiv ausfallen:

- > Erneut wurde mit 58,7 % ein Allzeit-Rekord in der Angriffseffektivität der besten acht Mannschaften erreicht. Weltmeister Dänemark erreichte unglaubliche 65,8 %!
- > Das heutige Spiel ist klar angriﬀsorientiert. Mit 63,8 Toren pro Spiel wurde ebenfalls ein neuer Rekord erreicht.

Eine detailliertere Analyse des Finalspiels dieser WM offenbart den tatsächlichen sehr hohen Stellenwert des Tempospiels: Dänemark leitete 42,9% aller Angriffe per Tempospiel (schneller Anwurf, Gegenstoß) ein. Bei Frankreich waren es sogar zwei Drittel aller Angriffe (67,4 %)! Noch interessanter ist die Analyse der schnellen Anwurfausführung:

- > Dänemark leitete nach einem Gegentreffer knapp die Hälfte der Angriffe (48,3%) mit einer schnellen Anwurfausführung ein.
- > Frankreich setzte noch konsequenter aufs Tempospiel und startete nach einem Gegentor bei annähernd zwei von drei Angriffen mit einem schnellen Anwurf (= 64,7 %).