

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



## Staffelspiele

Kämpfen und anstrengen  
– mit ganz viel Spaß!

## Gezieltes Training für die Torhüter

Unerlässlich und ein  
Zeichen der Wertschätzung

Dynamisch und variantenreich

# Kein Schema F beim 7 gegen 6

# DAS DIGITALE HANDBALL- TRAININGSPORTAL

Gratis-Überblick  
über die Ziele der fünf  
Ausbildungsstufen!

Freischaltung aller  
Inhalte mit vielen  
Bildern und Videos

**NUR 20 €**



**Du möchtest professionelles  
und trotzdem einfach erklärtes  
Handball-Wissen?**

Dann hol dir die 1. digitale RTK  
(Rahmentrainingskonzeption) im deutschen Sport!

**DER WEGWEISER FÜR TRAINER\*INNEN,  
DIE TALENTE FÖRDERN WOLLEN!**

- ✓ **TRAININGSINHALTE FÜR DIE  
TALENTENTWICKLUNG**
- ✓ **LANGFRISTIGER ATHLETISCHER  
LEISTUNGSaufbau**
- ✓ **ORIENTIERUNG FÜR TRAINER\*INNEN**

## DHB-TrainercenterTV

- > nur ein Click vom  
RTK-Ausbildungsziel  
zur Trainingspraxis
- > mehr als 100 Videos  
mit zahlreichen Spiel-  
und Übungsformen

Alles aus einem Guss:  
Ausbildungsziele aus  
der RTK – Trainingstipps  
per DHB-TrainercenterTV

Gehe jetzt auf: **www.dhb-rtk.de**



## Die beste Zeit des Jahres

Aus Sicht der Spieler ist die Saisonvorbereitung vor allem eine Zeit der Leiden: jede Menge körperliche Quälerei und dann noch nicht mal „richtige“ Spiele, bei denen es wirklich um was geht. Uns Trainern hingegen eröffnet diese Phase die willkommene Gelegenheit, mit der erforderlichen Muße an technisch-taktischen Grundlagen zu arbeiten und Neuerungen einzuführen, die nicht schon im nächsten Punktspiel wieder auf dem Prüfstand stehen.

In den verbleibenden Wochen bis zum Saisonstart gilt es, die letzten Weichen für eine erfolgreiche Spielzeit 2023/24 zu stellen.

Anregungen gefällig?

David Röhrig, Trainer des Männer-Zweitbundesligisten VfL Lübeck-Schwartau, stellt ein Konzept für den 7-gegen-6-Positionsangriff vor, das sich durch ein ungewohntes Maß an Bewegung und Variabilität auszeichnet.

Kim Balthazars Beitrag entnehmen Sie, wie sich ein durchaus gängiger Ablauf im „normalen“ Überzahlspiel 6 gegen 5 Schritt für Schritt vermitteln und festigen lässt.

Anders als bei den Erwachsenen sollte im Jugendbereich das langfristige Lernen immer Vorrang haben vor einer Herangehensweise, die sich in erster Linie an den Ergebnissen der Punktspiele orientiert. In diesem Sinn beschreibt Steffen Mühlhoff, wie er im Training einer C-Jugend saisonbegleitend an der stetigen Verbesserung von Basistechniken wie Fangen und Passen in der Bewegung arbeitet.

In der Ausbildung jugendlicher Handballer sind Schnelligkeit und Wettkampfmentalität unverzichtbare Inhalte. Philipp Reinertz präsentiert eine Auswahl von Staffelspielen, die athletische Beanspruchung und Motivation unter einen Hut bringen.

Viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe, ein paar Impulse für die letzten Trainingswochen bis zum ersten Spiel und einen erfolgreichen Saisonstart wünscht Ihnen

Ihr

**Malte Krop**



Fotos: Paul Cohen, IMAGO/Agentur 54 Grad

David Röhrig erklärt die taktische Neuausrichtung im Spiel 7 gegen 6.

## TECHNIK/TAKTIK

### 06 DYNAMISCH ANGREIFEN AUCH IM 7 GEGEN 6 Teil 1

So spielt der VfL Lübeck-Schwartau mit dem zusätzlichen Angreifer  
Von David Röhrig

### 14 DIE QUAL DER WAHL BEI ÜBERZAHL

Methodische Erarbeitung eines Angriffskonzepts im 6 gegen 5  
Von Kim Balthazar



Fotos: Björn van Stigt, Malte Krop



## TORWARTTRAINING

### 22 SO BRINGEN SIE DIE TORHÜTER IN FORM TEIL 1

Komplexe Trainingsformen, die Koordination, Kondition und Kampfgeist beanspruchen  
Von Renate Schubert, Christian Potthoff und Norbert Potthoff

## TRAININGSPRAXIS

### 30 ABWEHRBASICS IM GRUNDLAGENTRAINING TEIL 1

Übungen zur Verbesserung des individuellen Abwehrspiels in der C-Jugend  
Von Malte Krop

### 38 STAFFELSPIELE – VOLLGAS MIT SPASS

Kleine Wettkampfformen zur Verbesserung von Schnelligkeit und Agilität  
Von Philipp Reinertz

### 42 KEIN TRAINING OHNE TECHNIK-BASICS Teil 1

Passen und Fangen in unterschiedlichen Spielsituationen  
Von Steffen Mühlhoff



## NÄCHSTER ERFOLG FÜR DHB-NACHWUCHS

# U17 HOLT GOLD BEIM EYOF

### Fünf Siege in Folge nach Auftaktpleite

Gleich zum Auftakt traf die deutsche Mannschaft auf den Gastgeber und war gegen gut aufspielende Slowenen zu fehleranfällig. Mehrfach deutlich in Rückstand (1:4, 16:21, 18:23) kämpfte sich das DHB-Team zwar immer wieder heran (24:25), musste aber in den letztlich verdienten 30:28-Sieg Sloweniens einwilligen.

Um das Halbfinale zu erreichen, durfte sich Deutschland in der Gruppenphase keine weitere Niederlage erlauben – und lieferte! Gegen Island zog man nach verhaltenem Beginn bis zur Pause deutlich davon (16:11) und behielt bis zum klaren 35:24-Endstand das Heft in der Hand.

Nach Islands Sieg gegen Slowenien musste das deutsche Team im letzten Gruppenspiel gegen Norwegen unbedingt gewinnen – und hielt dem Druck stand: Auch wenn die starken Skandinavier erheblichen Widerstand leisteten, übernahm die Truppe von Jochen Beppler und Carsten Klavehn zunehmend das Kommando und sicherte sich mit dem 35:26-Erfolg den Einzug ins Halbfinale.

Auch Gegner Ungarn – Zweitplatzierte der Parallelgruppe – konnte das deutsche Team nicht stoppen: Mit

31:24 fügte die DHB-Auswahl den bis dato ungeschlagenen Ungarn, die nur beim Remis gegen Kroatien einen Punkt abgegeben hatten, die erste Turnierniederlage zu. Im Finale stand Deutschland erneut Slowenien gegenüber und revanchierte sich für die Auftaktniederlage. In einer dominant gespielten Partie (3:1, 8:3) führte das

Foto: IMAGO/Beautiful Sports



Erfolgreichster Werfer im Finale: Leon Stehl

DHB-Team zwischenzeitlich mit zehn Toren und sicherte sich unter dem Jubel der mitgereisten Fans mit einem verdienten 32:25 Gold beim EYOF 2023.

### HOCHWERTIGE TRAINERMAPPE



Maße: ca. B 27 x H 37 x T 2 cm geschlossen,  
ca. B 56 x H 37 cm offen • 34,90 €

0251/23005-11 • philippka.de

### ... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

**HUCK**



TEIL EINS

Foto: Björn van Stigt

# Dynamisch angreifen auch im 7 gegen 6

So spielt der VfL Lübeck-Schwartau mit dem zusätzlichen Angreifer

Von David Röhrig

Mehr noch als das „normale“ Überzahlspiel 6 gegen 5 ist das Spiel 7 gegen 6 mit zusätzlichem Feldspieler bei sehr vielen Mannschaften eher statisch angelegt. Nachdem insbesondere die beiden Kreisspieler ihre Positionen eingenommen haben (meistens Lücke 1 | 2 auf der Auftaktseite und Lücke 4 | 5 bzw. 5 | 6 auf der anderen Seite), ist es Aufgabe des besten Entscheidungsspielers, den geplanten Ablauf zu initiieren. Häufig aus

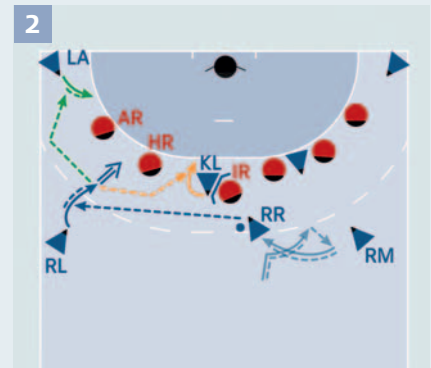
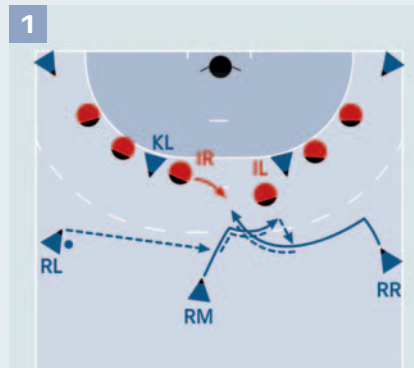
dem Stand startend spielt er nach einem kurzem Anprellen den entscheidenden Pass, um den numerischen Vorteil in eine klare Wurfgelegenheit umzumünzen.

Als Trainer des Männerzweitligisten VfL Lübeck-Schwartau wählte David Röhrig eine andere Herangehensweise: Aus einer anderen Grundpositionierung sollten seine Spieler im 7 gegen 6 variantenreicher und dynamischer agieren.

## Info 1: Auftakthandlungen im Spiel 7 gegen 6

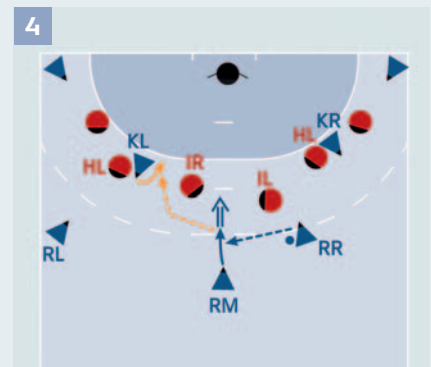
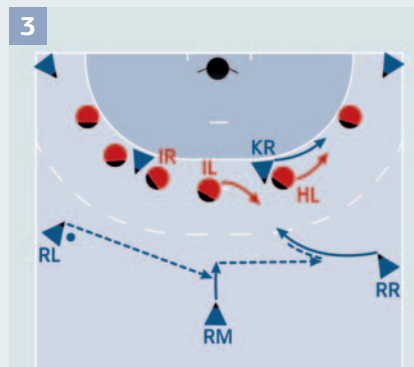
### RM kreuzt mit RR (RL)

Der entgegenkreuzende Halbangreifer (hier RR) bindet den entfernten Innenverteidiger (IR; Abb. 1). Die mit dem Pass auf die andere Seite (zu RL) entstehende klare 3-gegen-2-Situation (Abb. 2) spielt RL aus: eigener Abschluss (blau), Anspiel zum Kreisspieler (KL) in der indirekten Sperre (orange) bzw. Pass zum Außen (LA; grün).



### KS zieht nach außen weg

Beim Pass von RM zu RR (RL) bewegt sich der Kreisspieler (hier KR) nach außen und zieht den Halbverteidiger (HL) mit. RR kann so in der Bewegung nach innen den Innenverteidiger (IL) binden (Abb. 3). Nach dem Rückpass von RR (Abb. 4) kann RM selbst werfen (blau) oder KL in der indirekten Sperre anspielen (orange).



## Variabilität, Bewegung, verteilte Verantwortung

In der Winterpause der vergangenen Spielzeit – seiner ersten als Trainer des VfL – entschied sich Röhrig, mit seiner Mannschaft eine 7-gegen-6-Konzeption zu erarbeiten, die sich durch folgende Merkmale auszeichnet:

- > Anders als die bei vielen Teams zu beobachtende eher statische Herangehensweise sollte seine Mannschaft auch im 7 gegen 6 druckvoll und dynamisch agieren.
- > Während häufig auf nur einen (immer identischen) Ablauf zurückgegriffen wird, sollte sein Team schon im Auftakt variabler und flexibler spielen und im 7 gegen 6 zahlreiche unterschiedliche Spielhandlungen anwenden.
- > Bei vielen Teams (auch absoluten Spitzenteams) sind nur wenige (ein oder zwei) Akteure als Entscheidungsspieler mit der Aufgabe betraut, den 7-gegen-6-Ablauf zu initiieren und gleichzeitig die je nach Abwehrverhalten situationsgerechte – finale oder vorentscheidende – (Pass-)Entscheidung zu treffen. Bei seinem Team wollte Röhrig die Verantwortung für die richtige Entscheidung auf mehrere Schultern verteilen.

Die auf den Folgeseiten im Detail beschriebenen Abläufe (Info 1) sind nur zwei von zahlreichen Möglichkeiten, wie der VfL Lübeck-Schwartau im Spiel 7 gegen 6 angreift; weitere Optionen werden in einem Folgebeitrag vorgestellt.

Die Auftakthandlung „Kreuzen von RM mit RL bzw. RR“ knüpft dabei an einen anderen 7-gegen-6-Auftakt an, bei dem RM – ähnlich seiner einleitenden Bewegung beim Kreuzen – deutlich

zur Seite verlagert. Das Kreuzen erfüllt ganz offensichtlich ein wesentliches der beschriebenen Kriterien im Spiel 7 gegen 6: Die Kreuzbewegung mit möglicherweise anschließendem Parallelspiel erzeugt ein hohes Maß an Dynamik, noch dazu, weil auch die Kreisspieler nicht statisch agieren, sondern den Ablauf im Rückraum mit situativen Wechselsperren unterstützen. Beim zweiten vorgestellten Ablauf ist der entsprechende Kreisspieler durch das gezielte Wegziehen nach außen unmittelbar beteiligt und schafft so den erforderlichen Raum für die entscheidende dynamische Bewegung von RL bzw. RR.

### Die Spieler müssen daran glauben

Die Anwendung des Spiels 7 gegen 6 ist nur aussichtsreich, wenn die Spieler an den Erfolg der Maßnahme glauben. So sehr sich Trainer auch wünschen, solche Entwicklungen steuern zu können, spielt der Zufall mitunter entscheidend mit. So auch beim VfL Lübeck-Schwartau: Im ersten Spiel nach der Winterpause lag das Team in Essen zur Pause mit 6:12 hinten – und beschloss, „all in“ zu gehen und im 7 gegen 6 anzugreifen. Im Nachhinein erwies sich, so Röhrig, die desaströse erste Halbzeit als Glücksfall: „Wir hatten nichts mehr zu verlieren und standen auswärts ohnehin nicht so unter Druck – speziell mit Blick auf Empty-Net-Gegentore.“ Obwohl die ersten Versuche scheiterten (6:15!), konnte Lübeck im weiteren Verlauf ausgleichen. Auch wenn die Begegnung mit einem Tor verloren ging, waren die Spieler davon überzeugt, mit dieser Spielweise selbst in scheinbar aussichtslosen Situationen erfolgreich sein zu können.