

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Wurftraining

Einfach organisiert –
komplex und spielnah

Umschaltfähigkeit verbessern

Schnell im Kopf und
schnell auf den Beinen

Füchse-Coach Jaron Siewert
im *ht*-Interview

Traumjob in der Lieblingsstadt

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

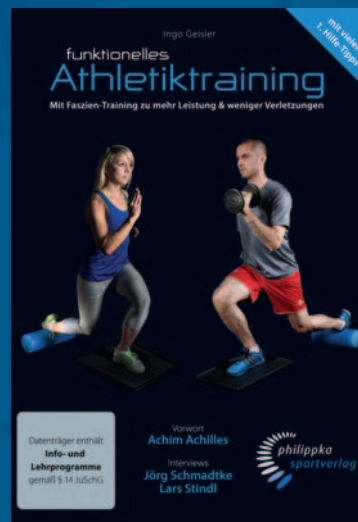


Die Sprungkraft stärken!

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.



Fachliche Kompetenz hängt nicht vom Alter ab

Dass Bob Hanning, Manager und Macher der Berliner Fühse, auch vor unkonventionellen Schritten nicht zurückschreckt, ist keine neue Erkenntnis. Und unkonventionell war es allemal, als Hanning vor gut drei Jahren den Cheftrainerposten beim national wie international hoch ambitionierten Hauptstadtclub an den erst 26-jährigen Jaron Siewert vergab.

Der geht inzwischen in seine vierte Spielzeit als Fühsecoach. Mit einem vierten und zwei dritten Plätzen in der Bundesliga und dem Gewinn der EHF European League in der vergangenen Saison erbrachte der immer noch jüngste Trainer in der HBL längst den Nachweis, dass Hannings Vertrauensvorschuss gerechtfertigt war.

Im Interview mit *handballtraining* gewährt Siewert spannende Einblicke in den eigenen Werdegang als Trainer, in die Arbeit und den Umgang mit Weltklassem Spielern und die spezielle „Berliner Situation“ mit Geschäftsführer Bob Hanning und Sportvorstand Stefan Kretzschmar. Lesenswert!

Ein bisschen „Handball-Schach“ gefällig? Während David Röhrig im zweiten Teil seines Beitrags noch mehr innovative Angriffskonzeptionen vorstellt, die der von ihm trainierte VfL Lübeck-Schwartau im Spiel 7 gegen 6 praktiziert, versucht sich Klaus Feldmann – über die üblicherweise angewandte 6:0-Formation hinaus – an Lösungen für die 6-gegen-7-Verteidigung. Lassen Sie die beiden Strategien doch einmal im Gedankenspiel gegeneinander antreten, oder erarbeiten Sie die eine oder andere gleich mit Ihrer Mannschaft.

Viel Freude und jede Menge gewinnbringende Erkenntnisse bei der Lektüre dieser und der weiteren, ausschließlich praxisorientierten Beiträge unserer 80-seitigen Doppelausgabe wünscht Ihnen

Ihr
Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/Lobeca



Nach dem Gewinn der EHF European League wird Jaron Siewert von seinen Spielern auf Händen getragen.

06

INTERVIEW

6 CHEFTRAINER IM BESTEN SPIELER-ALTER

Füchse-Headcoach Jaron Siewert über seinen Werdegang als Trainer, den Umgang mit erfahrenen Spielern und seine Rolle unter Alphaspieler

Interview: Arnulf Beckmann



Foto: IMAGO/Jan Huebner



Videoprint: SportdeutschlandTV

28

TECHNIK/TAKTIK

28 DYNAMISCH ANGREIFEN AUCH IM 7 GEGEN 6 Teil 2

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

54 OFFENSIVE ABWEHR IM 7 GEGEN 6

Vier kollektive Abwehrvarianten gegen das Angriffsspiel mit dem siebten Feldspieler
Von Klaus Feldmann

15

TRAININGSPRAXIS

15 SO BRINGEN SIE DIE TORHÜTER IN FORM TEIL 2

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

26 NETZFUND

Variation eines Passspiel-Klassikers
Von der *handballtraining*-Redaktion

62 EINFACHE ORGANISATION – KOMPLEXER ABLAUF

Ein positionsspezifisches Wurftraining zur Verbesserung der Abschlussicherheit
Von Björn Piontek



Foto: Malte Krop

44



Foto: Thomas Hammerschmidt

GRUNDLAGENTRAINING

38 BLITZSCHNELL UMSCHALTEN

Eine Trainingseinheit mit Schwerpunkt auf Agilität und Schnelligkeit
Von Malte Grintz

44 KEIN TRAINING OHNE TECHNIK-BASICS Teil 2

Passen und Fangen in unterschiedlichen Spielsituationen
Von Steffen Mühlhoff

68 ABWEHRBASICS IM GRUNDLAGENTRAINING TEIL 2

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



Cheftrainer im besten Spieler-Alter

Füchse-Headcoach Jaron Siewert über seinen Werdegang als Trainer,
den Umgang mit erfahrenen Spielern und
seine Rolle unter Alphas

Interview: Arnulf Beckmann



Foto: IMAGO/Eibner

Mit 23 verantwortlicher Trainer eines Zweitligisten, drei Jahre später Chefcoach beim Hauptstadtclub Füchse Berlin: Eine Trainerkarriere, wie sie Jaron Siewert schon in jungen Jahren hingelegt hat, darf ohne Übertreibung als bemerkenswert bezeichnet werden.

Im Interview mit *handballtraining* stand Siewert freimütig Rede und Antwort: über den Umgang mit Weltklassem Spielern, die zudem deutlich älter sind als der Coach, über das Trainerdasein zwischen Führungspersönlichkeiten wie Bob Hanning und Stefan Kretzschmar und über die ambitionierte Aufgabe, Nachwuchsspieler zu Topleuten zu entwickeln.

ht: Der Heimsieg gegen Magdeburg war nach Jahren des Wartens in Berlin sicher etwas ganz Besonderes. Wie lange wirkt ein solcher Erfolg nach?

Siewert: Für alle Externen, für die Menschen und Fans im Umfeld der Füchse, für die Stadt und auch für die Region wirkt das sicher länger nach. Auch für mich als Trainer war der Abend sicher schön und man hat etliche nette Gespräche im VIP-Raum geführt angesichts der großen Begeisterung. Aber schon am nächsten Morgen begann mit dem Aufwachen der Alltag, weil man als Trainer nicht lange in Erfolgsgefühlen schwelgen kann.

ht: Sie kennen Ihre Mannschaft ganz sicher in- und auswendig. Aber kann sie Sie mit solchen Auftritten wie gegen Magdeburg auch noch mal überraschen?

Siewert: Es ist ja nicht so, als hätten wir uns in all den Jahren zuvor nicht auch viel vorgenommen. Wir wussten, dass wir im Heimspiel die Chance haben, gegen Magdeburg zu gewinnen. Aber natürlich bin ich im Nachgang sehr stolz darauf, dass die Mannschaft diese Leistung über 60 Minuten auf die Platte bringen konnte.

ht: Vor allem in der Abwehr waren die Füchse enorm bissig und gallig. War das die Marschroute für das Spiel?

Siewert: Unsere Defensivarbeit war schon in der Nachbereitung der vergangenen Saison und damit entsprechend auch in der Vorbereitung im Fokus. Es war klar, dass wir mehr Physis, mehr Emotion und mehr Stabilität da reinbringen müssen. Dass die Abwehr in diesem Spiel das Prunkstück war, habe ich von vielen gehört. Und das deckt sich auch mit meinem Eindruck. So entschlossen sind wir zum letzten Mal vor rund einem Jahr im Heimspiel gegen den THW Kiel aufgetreten.

ht: Die Saison ist noch sehr jung, aber ist ein solches Spiel ein erster Fingerzeig?

Siewert: Für uns waren die beiden Punkte schön und wichtig, aber ebenso wichtig ist, dass wir aus den ersten vier Saisonspielen die optimale Punktausbeute von vier Siegen einfahren konnten. Natürlich war der Sieg gegen den SCM von besonderer Bedeutung, weil diese Begegnung im Vorfeld medial hochgekocht worden war, nachdem wir sieben Mal in Folge nicht gewinnen konnten und die Magdeburger schon zum Angstgegner der Berliner gemacht worden waren. Aber für einen Fingerzeig ist das noch zu früh.

ht: Aber Ihnen ist schon klar, dass Sie im Falle des Titelgewinns der jüngste Meistertrainer in der Bundesliga-Geschichte wären.

Siewert: Ja, das wäre ich aber auch noch in den nächsten drei Jahren ...



Foto: IMAGO/Nordphoto

Ein Highlight der noch jungen Saison, aber zu früh für einen Fingerzeig: Die Füchse besiegten den SC Magdeburg.

Respektvoll begegnen und vom Erfahrungsschatz des Weltstars profitieren: Jaron Siewert mit Hans Lindberg



Foto: IMAGO/Jan Huebner

ht: ... weil Johann Ingi Gunnarsson, der 1987 mit TUSEM Essen den Titel gewann, mit 32 Jahren bislang jüngste Meistercoach der Liga ist.

Siewert: Darüber mache ich mir überhaupt keine Gedanken. Klar, mein Alter war anfangs ein großes mediales Thema, weil ich mit 26 Jahren Chefcoach bei den Füchsen wurde. Intern war das aber nie von Bedeutung. Sollte ich irgendwann mal der jüngste Meistertrainer der Liga sein, ist das nur von untergeordneter Bedeutung. Wichtig wäre allein der Titel und die Leistung der Mannschaft. Alles andere ist zweitrangig.

ht: Dennoch möchten wir gern mit Ihnen über Ihr Alter sprechen, weil sich daraus spezielle Konstellationen ergeben. Sie hatten und haben unter anderem mit Spielern wie einem Hans Lindberg zu tun, der mehr als zwölf Jahre älter ist als Sie und im Handball schon alles gewonnen hat. Wie gehen Sie als Chef an eine solche Aufgabe heran, auch, weil Sie als Spieler einen solchen Status nie hatten?

Siewert: Ich behandle meine Spieler so, wie ich selbst behandelt werden möchte: respektvoll, freundlich und klar in der Aussage und der Zielformulierung. Und im Umkehrschluss sind meine Spieler auch klar und respektvoll mir gegenüber. Es ist ja nicht nur so, dass der Trainer Ansprüche an seine Spieler hat, sondern die Spieler haben auch Ansprüche an ihren Trainer. Es beginnt alles mit Respekt, ohne dabei eingeschüchtert zu sein von den großen Namen und deren Erfolgen. Jeder weiß, was er vom anderen erwartet – auf der Platte und auch neben der Platte. Nur dann kann ein Mannschaftsgefüge erfolgreich zusammenwachsen. Und das sieht man nun bei den Füchsen.

ht: Haben Sie beispielsweise ein besonderes Verhältnis zu Lindberg?

Siewert: Ich sehe das als wertvollen Erfahrungsschatz. Weil Hans schon so viel gewonnen hat, weiß er, wie es geht. Und davon kann ich profitieren, weil ich diese Erfahrungen nutzen möchte.

handballtraining
KARTOTHEK



SPIELE UND WETTKÄMPFE

... zunächst als einfache Grundform, gefolgt von vielen Variationen!

Spiele und Wettkämpfe.
50 Trainingskarten,
A6-Format, 11,80 Euro

SPIELE UND WETTKÄMPFE
für Handballer

0251/23005-11

... bereit für die nächste WM!
HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net **HUCK**