

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Handballbundes
für alle Leistungsklassen



Wurftraining

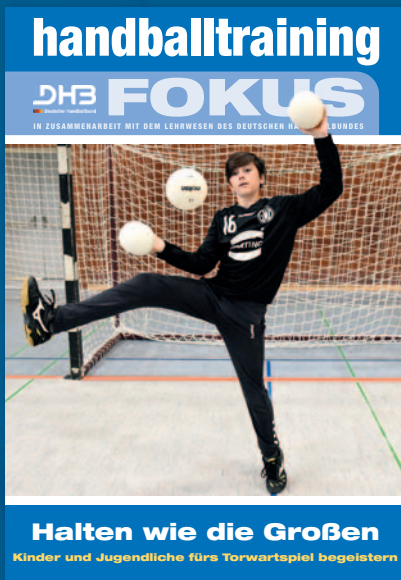
Technikschulung für
Außenspieler

Zweikampfschulung

Täuschen – beobachten
– durchbrechen

Junioren-Weltmeister

Teamleistung mit individueller Klasse



IDEEN ZUR AUSBILDUNG JUNGER TORHÜTER

Kinder und Jugendliche, die Spaß und Interesse am Torwartspiel zeigen, sollten gezielt und altersgerecht gefördert werden: **Halten wie die Großen** gibt Trainern dafür das notwendige Rüstzeug an die Hand.

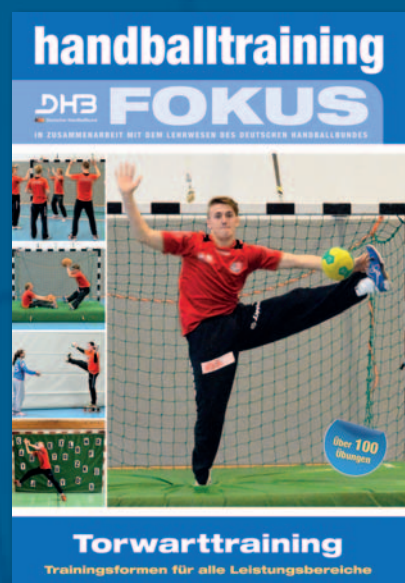
Neben der Vermittlung der Technik-Basics gehören die Koordinations- und Konditionsschulung zu den Ausbildungsschwerpunkten für junge Torwarte. Für alle Bereiche bietet dieser Band zahlreiche Praxisübungen. Diese eignen sich auch für höhere Alters- und Leistungsstufen.

Halten wie die Großen. Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern.
80 Seiten • 14,80 Euro

VON DEN GRUNDLAGEN BIS ZU TAKTISCHEN FINESSEN

Dieser Band ist eine Fundgrube für Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommnung auch ihrer Torwarte am Herzen liegt. Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik, Taktik und Tempospiel bietet dieser Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte verschiedener Leistungsstufen. Zahlreiche Hilfsmittel sorgen dafür, dass beim Üben keine Langeweile aufkommt.

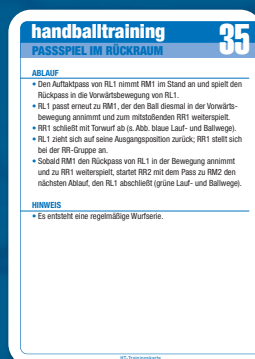
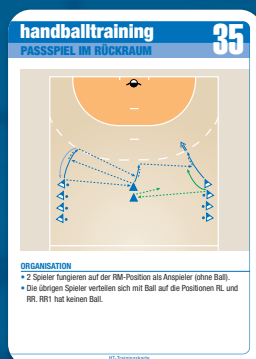
Torwarttraining. Trainingsformen für alle Leistungsbereiche.
96 Seiten • 14,80 Euro



handballtraining KARTOTHEK:
Wurfserien für Torwarte und Spieler.
50 Karten A6-Format • 11,80 Euro

SPIELNAHES EINWERFEN DER TORWARTE UND MEHR

Two in one: 50 Übungsformen zum Einwerfen der Torhüter – und gleichzeitig für eine spielnahe, positionsspezifische Schulung der Feldspieler.





Individuelle Klasse fördern und gezielt einsetzen

Blick voraus: Ein paar Wochen noch, dann beginnt die „3-Länder-Weltmeisterschaft“ der Frauen in Dänemark, Schweden und Norwegen. Angesichts der Popularität, die der Frauenhandball seit jeher in den Ausrichternationen genießt, dürfen wir uns schon vor Weihnachten auf ein paar sportliche Festtage freuen. Mit großer Vorfreude blickt auch Bundestrainer Markus Gaugisch diesem Event entgegen, wie er uns im *handball-training*-Kurzinterview verraten hat. Darin erfahren Sie zudem, welche Trainingsinhalte in der finalen Turniervorbereitung der DHB-Auswahl auf dem Programm stehen, und natürlich, welche Ziele sich Gaugisch und seine Spielerinnen für die WM setzen.

Rückblick: Für den überzeugend herausgespielten Titelgewinn der DHB-Junioren bei der Heim-Weltmeisterschaft im Sommer wurden Trainer Martin Heuberger und sein Team mit Lob überschüttet – zu Recht!

In seinem Beitrag wirft Heuberger am Beispiel von Rückraum-Mitte-Spieler Nils Lichtlein einen analytischen Blick auf zwei wesentliche Aspekte des Angriffskonzepts seiner Mannschaft: die Verfeinerung des individuellen Repertoires der Akteure und die gezielte Anwendung kooperativer Spielhandlungen mit dem Ziel, eben diese individuelle Qualität in Szene zu setzen.

Viel Freude mit unserer November-Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr

Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Oft zu schnell für seine Gegenspieler: Junioren-Weltmeister Nils Lichtlein

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**

06



ANALYSE

06 ERFOLGREICH IM TEAM DANK INDIVIDUELLER QUALITÄT

So haben die DHB-Junioren ihre individuellen Stärken in Szene gesetzt
Von Martin Heuberger

38

TECHNIK/TAKTIK

18 DIE ABSCHLUSSSICHERHEIT VERBESSERN Teil 1

Positionsspezifisches Wurftraining für die Außenangreifer
Von Steffen Birkner

28 NETZFUND

Angriffstaktisches Wurftraining
Von der *handballtraining*-Redaktion

38 AKTIONSVARIABILITÄT IM 1 GEGEN 1

Eine Trainingseinheit zur Schulung von Körpertäuschungen
Von Fin Lasse Røbke



Fotos: Malte Krop, Dietrich Späte

TORWARTTRAINING

30 SO BRINGEN SIE DIE TORHÜTER IN FORM TEIL 3

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

HANDBALL-WM DER FRAUEN

POSITIVER STRESS GEWÜNSCHT

Markus Gaugisch, Trainer der DHB-Frauen, ist mit Blick auf die Ende November beginnende Weltmeisterschaft in Dänemark, Schweden und Norwegen voller Vorfreude. Auf die Frage, ob so ein Turnier für ihn Stress sei, antwortet er ohne zu zögern: „Na klar, aber geiler Stress! Ich empfinde das nicht als Belastung!“ Und deshalb kann er kaum erwarten, dass es – einschließlich der

finalen Vorbereitung – „mal vier Wochen abgeht“, will sagen: dass er in dieser Zeit tagtäglich mit der Mannschaft arbeiten kann. Das sei ohne Frage anstrengend, aber „wir können viel erreichen, da muss man mal alles andere beiseiteschieben!“. Was das DHB-Team erreichen will – und wie –, darüber gab Gaugisch Auskunft im Gespräch mit *handballtraining*.

Weiterkommen in der Vorrunde Pflicht – möglichst ohne Punktverlust

In der Vorrunde weiterzukommen will Gaugisch als alleinige Zielsetzung nicht gelten lassen. Auftaktgegner Japan schätzt er als ein wenig unberechenbar ein, Iran ist (ohne Überheblichkeit) eine Pflichtaufgabe. Die Polinnen konnte man zuletzt zweimal knapp bezwingen. Das ist auch bei der WM das Ziel, um keine Minuspunkte in die Hauptrunde mitzunehmen, in der mit Dänemark, Rumänien und Serbien schwierige Aufgaben warten. „Dänemark ist im eigenen Land einer der Favoriten, Serbien angesichts eines persönlichen Umbruchs vielleicht nicht mehr ganz so stark wie bei den letzten Events und Rumänien hat halt Cristina Neagu“, ordnet der Bundestrainer ein.

Um das wichtigste Ziel – die Teilnahme an der Olympia-Qualifikation – zu erreichen, muss mit dem zweiten Platz in der Hauptrunde der Viertelfinaleinzug erreicht werden. Landet das Team dann mindestens auf Platz 7, ist die Olympia-Quali gebucht.

Olympia-Qualifikation erreichen – und vielleicht ein bisschen mehr

Platz 7 belegte der DHB auch bei den beiden letzten Großevents, der Weltmeisterschaft 2021 (mit Bundestrainer Henk Groener) und – erstmals mit Markus Gaugisch auf der Bank – bei der Europameisterschaft 2022. „Natürlich wol-

len wir uns weiterentwickeln und diese Entwicklung möglichst auch dadurch dokumentieren, dass wir uns etwas weiter vorne platzieren“, schießt der Bundestrainer – über die Olympia-Quali-Teilnahme hinaus – ein wenig nach oben.

Letzter Feinschliff für die WM

Damit es was wird mit derlei Ambitionen, will die DHB-Auswahl die letzten Lehrgangmaßnahmen vor der WM optimal nutzen. Im Training und im Testspiel rund um den „Tag des Handballs“ soll – versuchsweise – eine flexiblere Abwehrspielweise getestet werden, die darauf abzielt, gegnerische Auslösehandlungen durch einen situativen Formationswechsel gezielt zu attackieren. „Mal sehen, ob und wie das klappt“, ist Gaugisch gespannt, der aber auch grundsätzlich auf eine aktive Verteidigung, die Passwege angreift und Zweikampfsituationen in die aus Abwehrsicht günstigen Räume steuert, großen Wert legt.

Beim Tempospiel ohne zu viele taktische Fesseln die Spielfeldbreite optimal und mit großer Dynamik zu nutzen, war bereits Thema in den vorhergegangenen Lehrgängen. „Zur Verbesserung unseres Positionsangriffs haben wir zwei Entwicklungsfelder erkannt: Wir wollen erstens nicht nur mit 1-gegen-1-Aktionen, sondern verstärkt auch aus dem Rückraum größere Torgefahr entwickeln. Und zweitens müssen wir daran arbeiten, die rechte Angriffsseite besser einzubinden“, so Gaugisch.





Erfolgreich im Team dank **individueller Qualität**

So haben die DHB-Junioren ihre individuellen Stärken in Szene gesetzt

Von der ht-Redaktion in Zusammenarbeit mit Martin Heuberger

Mit dem Gewinn der Weltmeisterschaft im eigenen Land errangen die Junioren des DHB im Juli dieses Jahres einen herausragenden, wenn gleich keinesfalls überraschenden Triumph. In seinem Beitrag blickt Trainer Martin Heuberger auf eine langfristige Vorbereitung zurück, in der nicht zuletzt die gezielte Arbeit an den individuellen Stärken einzelner Spieler und deren Implementierung in das taktische Angriffs-konzept der Mannschaft eine wichtige Rolle spielten.



Foto: Dietrich Späte

Info 1: WM-Vorbereitung der DHB-Junioren

<p>Lehrgang Barsinghausen (1) (02. bis 09.01.2023)</p> <ul style="list-style-type: none"> > D – POR 43 : 24 > D – ESP 43 : 22 > D – FRA 35 : 23 > Medientag 	<p>Lehrgang Malente (06. bis 12.03.2023)</p> <ul style="list-style-type: none"> > D – DEN 31 : 28 > D – DEN 32 : 25 	<p>Lehrgang Kienbaum (24. bis 30.04.2023)</p> <ul style="list-style-type: none"> > D – EGY 30 : 29 > D – EGY 37 : 32
<p>Kurzlehrgang Warendorf (21. – 24.05.2023)</p>	<p>Lehrgang Barsinghausen (2) (12. – 17.06.2023)</p> <ul style="list-style-type: none"> > D – BRA 40 : 23 	<p>WM-Turnier (20.06. – 02.07.2023)</p>
<p>44 handballspezifische Trainingseinheiten</p>	<p>9 Einheiten Krafttraining</p>	<p>34 handballspezifische Besprechungen</p>
<p>5 Besprechungen mit Sportpsychologen</p>	<p>1 Medientag</p>	<p>8 Testspiele 8 WM-Spiele</p>

Acht Spiele in dreizehn Tagen erfordern ausreichende Kaderbreite

Bei der Heim-Weltmeisterschaft im Sommer dieses Jahres stürmten die Handball-Junioren des Deutschen Handballbundes zum WM-Titel. Tolle Zuschauerzahlen, starke sportliche Leistungen und ein erster Leuchtturm im Jahrzehnt des Handballs: Die U21-Weltmeisterschaft war aus Sicht des DHB in vielerlei Hinsicht ein Erfolg.

Nach acht Siegen in acht Spielen, Erfolgen gegen Frankreich, Kroatien, Dänemark und Serbien im Halbfinale, folgte im Finale gegen Ungarn beim 30:23 ein – insbesondere in der zweiten Halbzeit – nahezu perfektes Spiel. Ein Grund dafür war ohne Frage auch die Breite des Kaders, die Bundestrainer Martin Heuberger nicht nur ausdrücklich betont hatte, sondern die er auch immer wieder auszunutzen wusste, um Leistungsträger zum Teil ganz zu schonen oder ihnen in den Spielen notwendige Pausen zu geben. Dass der Doppeljahrgang 2002 und 2003 Ausnahmetalente in seinen Reihen hat, war bekannt. Dass aber auch der vermeintliche zweite Anzug dermaßen gut sitzt, erwies sich in diesem schweren Turnier als großes Plus gegenüber den anderen Nationen. Beispiele gefällig? Im Halbfinale stand der Berliner Lasse Ludwig im Tor. Und das, obwohl David Späth, die eigentliche Nummer 1, im Spiel zuvor mit seinen Paraden die Dänen zur Verzweiflung gebracht hatte. Ludwig wartete beim 40:30-Sieg ebenfalls mit einer bärenstarken Leistung auf.

Im Endspiel wurden Elias Scholtes und später auch Ole Pregler, die bis dahin weniger Einsätze hatten, zu wichtigen Eckpfeilern. Sie konnten den bis dahin stark belasteten Renars Uscins und Nils Lichtlein viel Verantwortung abnehmen und entscheidende Akzente setzen. Linkshänder Scholtes war vor und kurz nach der Pause, als er, ohne sich viele Gedanken zu machen, mit seinem schnellen Armzug aus dem Rückraum traf, die dringend benötigte Alternative für die deutsche Mannschaft. Ole Pregler ordnete die Angriffe neu und brachte frische Ideen ins Spiel, als es Mitte der zweiten Halbzeit auch darum ging, den Sechs-Tore-Vorsprung nach Hause zu bringen.

Erfolgsvoraussetzungen: Teamgeist, Leidenschaft und bedingungslose Einsatzbereitschaft

So konnte Bundestrainer Heuberger nach dem Turnier zufrieden feststellen: „Wir haben die beste Turnierleistung im letzten Spiel gezeigt. Die Mannschaft hat in den letzten drei Wochen extrem gut und fokussiert gearbeitet und ist nach dem Motto ‚Einer für alle, alle für einen‘ aufgetreten. Jeder hat sich in den Dienst der Mannschaft gestellt. Dieser tolle Teamgeist, diese bemerkenswerte Leidenschaft und der unermüdliche Einsatz, mit dem die Jungs für- und miteinander agiert haben, waren schon was ganz Besonderes. Ich bin froh, dass ich diese Spieler mehr oder weniger zwei Jahre auf ihrem Weg begleiten durfte und dass wir uns zum Abschluss dieser gemeinsamen Juniorenzeit mit dem WM-Titel belohnt haben.“

Auch DHB-Sportvorstand Axel Kromer war über das Abschneiden der Junioren hocherfreut und lieferte für deren Leistungen eine schlüssige Erklärung: „Die aktuelle U21-Mannschaft ist seit 2018 in der DHB-Förderung und hat schon viele Erfolge gefeiert – dank der Förderung durch die Vereine, Landesverbände und den DHB. Diese WM wird die Spieler für ihren weiteren Weg prägen, diese Erlebnisse werden sie für ihre Karriere mitnehmen.“ Kromer sieht für einige U21-Spieler die Chance, noch auf den Zug zur Heim-EM der Männer im Januar kommenden Jahres aufzuspringen: „Jeder U21-Spieler ist in der Lage, sich in den nächsten Monaten so zu entwickeln, dass er in den Block des Bundestrainers kommt.“

Rahmentrainingskonzeption ist Grundlage der Ausbildungsarbeit auf verschiedenen Ebenen

Der Hinweis auf die gute und gemeinsame Arbeit von DHB, Landesverbänden sowie HBL und deren Leistungszentren als Basis des erfolgreichen Abschneidens der Junioren-Auswahl ist ebenso richtig wie wichtig.

Dabei dient die Rahmentrainingskonzeption als konzeptionelle Grundlage, deren Inhalte auch bei den Lehrgangmaßnahmen stringent umgesetzt wurden.

Selbst in der letzten Phase der WM-Vorbereitung standen bei den Lehrgängen des DHB (Info 1) immer wieder auch individuelle Themen und Kleingruppentrainings auf dem Trainingsplan. Solche Inhalte waren Heuberger eminent wichtig, um einerseits die Variabilität der Spieler auf ihren Spielpositionen zu steigern; andererseits sollte dadurch ihr Entscheidungsverhalten verbessert werden. So ging es beispielsweise darum, welche finale Pass- oder Wurftechnik in welcher Situation am erfolgversprechendsten ist. Denn schlussendlich nützt die beste Auslösehandlung nichts, wenn die entsprechenden Pass- und/oder Wurftechniken nicht beherrscht werden und situations-

gerecht angewendet werden können. Oftmals ergeben sich im Zuge der vorbereitenden Auslösehandlungen nur minimale Stellungs Vorteile oder sich kurzzeitig auftuende Lücken, die es dann unter Rückgriff auf das entsprechende, individuell vorhandene Repertoire situativ zu nutzen gilt, um ein Tor zu erzielen.

Aus diesem Grund bestand ein Schwerpunkt der Lehrgangmaßnahmen des DHB darin, auch die individuellen Stärken der Spieler weiter zu optimieren – und genauso mögliche Defizite abzustellen und zusätzliche Varianten zu erarbeiten. Im Kleingruppenspiel sollten dann diese individuellen Stärken in spielnahen Situationen mit konkreten Handlungsvorgaben, die aus dem taktischen Konzept der Mannschaft resultierten, umgesetzt werden.

Das taktische Angriffskonzept wiederum wurde gemeinsam an den individuellen Stärken einzelner Spieler ausgerichtet – getreu dem Grundsatz: Man kann zahlreiche Auslösehandlungen spielen, aber sie müssen zu den Spielern passen. Was darunter zu verstehen ist, verdeutlicht das folgende Beispiel:

Mit Rückraum-Rechts Max Beneke verfügte das Team über einen Akteur, der als einer der wenigen in der Lage ist, auch aus der Fernwurfzone Tore zu erzielen. Um diese Qualität gezielt zu nutzen, waren konkrete Kreuzungshandlungen geplant, aus denen Beneke mit der Unterstützung durch einen Schirm von RM und/oder, indem zusätzlich der Kreisspieler die Innenverteidiger blockiert, in eine aussichtsreiche Wurfposition gebracht werden sollte.

Auf den folgenden Seiten werden weitere Beispiele für diese Vorgehensweise beschrieben. Die verschiedenen Spielszenen von Nils Lichtlein – einem unserer kreativsten Spieler und deshalb zu Recht MVP der Junioren-WM – verdeutlichen, mit welchen Angriffsmitteln dessen besondere Qualitäten zielgerichtet in Szene gesetzt wurden (s. auch Info 2).

Info 2: Videosequenzen zu den dargestellten Spielszenen



Die auf den folgenden Seiten dargestellten Spielszenen können auf https://handballtraining.com/videos#_ht als Videosequenzen angesehen werden.

