

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



6 gegen 5
Mit Konzept in
Überzahl angreifen

Neue Beach-RTK
Im Sand langfristig
Leistung entwickeln

Aktiv-antizipative Halbverteidiger

Die „Blind Side“ der Angreifer nutzen

ATHLETIKTRAINING – FIT IN DIE RÜCKRUNDE ...



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.



Die Heim-EM – Chancen nutzen

Endlich hat das Warten ein Ende: Der Anpfiff zur Europameisterschaft im eigenen Land ist erfolgt! Das DHB-Team spielt in der Gruppe A mit Frankreich, der Schweiz und Nordmazedonien um den Gruppensieg. Zwar gehört die DHB-Auswahl, bestückt mit vier U21-Weltmeistern, nicht zu den Turnier-Favoriten, dennoch will die Gisslasson-Sieben am positiven Trend des letzten Jahres anknüpfen. Einmal mehr dürfen wir technisches Können und taktische Finessen auf höchstem Niveau bewundern. Wer die Spiele nicht live in der Halle verfolgt, kann die Auftritte der DHB-Auswahl im öffentlich-rechtlichen Fernsehen ansehen.

Apropos „Taktische Finessen“: Adrian Fuladdjusch vom Buxtehuder SV präsentiert in dieser Ausgabe ein abwehrtaktisches Konzept, das Rückraum-Mitte konsequent unter Druck setzt. Dazu nutzen offensiv-antizipativ agierende Halbverteidiger ihre Reaktions-, Antritts- und vor allem Wahrnehmungsschnelligkeit, um den Playmaker aus dem Rücken – ballfern von seiner „Blind Side“ – zu attackieren.

Bei der EM wird wahrscheinlich ein weiterer Trend der letzten Jahre fortgeführt: die wachsende Bedeutung der Freiwürfe. Der Vorteil, dass die Abwehr temporär auf Distanz – mindestens drei Meter – steht, ist eine ideale Voraussetzung für kooperatives Angriffsspiel. Thomas Hammerschmidt zeigt in seinem Beitrag, welche technisch-taktischen Punkte für die Freiwurfausführung entscheidend sind und wie diese trainingsmethodisch erarbeitet werden können.



Bild: IMAGO/wolf-sportfoto

Wichtiger Rückhalt für die deutschen Handballer: Torwart Andreas Wolff

Wir sind gespannt, ob uns die deutsche Auswahl bei ihren Freiwurfausführungen mit der ein oder anderen taktischen Variante überrascht. Für das Erreichen des erklärten Ziels Halbfinale drücken wir dem DHB-Team jedenfalls fest die Daumen! Aber nicht nur dafür: Die hohe mediale Aufmerksamkeit einer Heim-EM ist immer auch eine große Chance, durch ein positives und mitreißendes Auftreten Kinder für unsere Sportart zu begeistern.

Viel Spaß bei den weiteren EM-Spielen und natürlich bei der Lektüre der vorliegenden Ausgabe wünscht Ihnen

Ihr
Malte Krop

handballtraining KARTOTHEK



SPIELE UND WETTKÄMPFE
für Handballer

SPIELE UND WETTKÄMPFE

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

Spiele und Wettkämpfe.

50 Trainingskarten,
A6-Format, 11,80 Euro

0251/23005-11

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

HUCK

ABWEHR

- 06 ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG!**
Aktiv-antizipatives Verteidigen mit der Blind Side
Von Adrian Fuladdjusch

TRAINERWISSEN

- 18 LANGFRISTIGER LEISTUNGSaufbau IM SAND**
Alles für den Beachtrainer: Der Deutsche Handballbund hat Ende 2023 eine Rahmentrainingskonzeption (RTK) für den Beachhandball gelauncht.
Von Marten Franke



18



TRAININGSPRAXIS

- 16 NETZFUND**
Passübungen
Von der *handballtraining*-Redaktion
- 26 ALLES AUF ANGRIFF**
Positionsspezifisches Wurftraining bei der TSV Hannover-Burgdorf
Von Koray Ayar

SERVICE

- 24 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS**

TECHNIK/TAKTIK

- 32 SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM „FREIWURF-SPIEL“**
Von Thomas Hammerschmidt
- 40 EINFACHER AUFTAKT – VARIABLE FOLGEHANDLUNGEN**
Übergang von RM im Angriffsspiel 6 gegen 5
Von Malte Krop



Fotos: IMAGO/Jan Huebner, IMAGO/Jan Guenther, Vera Franke

WANN GILT EIN TOR ALS ERZIELT?

In der Partie Wetzlar gegen Leipzig ereignete sich das wohl kurioseste Eigentor der Saison. Wetzlars Domen Novak scheitert mit einem Gegenstoßwurf an Leipzigs Torwart. Der Abpraller trifft den mitgelaufenen Leipziger Lukas Binder – der sich im Torkreis befindet – am Fuß und rollt ins Tor. Wie hätten Sie entschieden?

Von
Frank Böllhoff

Bildreihe 1: Torab, Freiwurf oder Eigentor?



1a Wetzlars Nr. 15 läuft nach der Ausführung der schnellen Mitte Richtung Tor und ...



1b ... schließt mit einem Torwurf unter Bedrängnis ab. Der Torwart pariert den Wurf jedoch mit dem Oberkörper.



1c Der Ball prallt vom Torwart ab, berührt den rechten Fuß des deutlich im Torkreis stehenden Abwehrspielers ...



1d ... und rollt am Torwart vorbei hinter die Torlinie.

Regeltechnische Einordnung von Kay Holm, Leiter Bereich Lehre im DHB-Schiedsrichterwesen

Ein Tor darf nur dann anerkannt werden, wenn der Ball die Torlinie zwischen den beiden Pfosten vollständig überquert hat. Dieses Kriterium allein reicht allerdings für die Toranerkennung nicht aus. Es müssen weitere Voraussetzungen gegeben sein, damit ein Tor auch tatsächlich anerkannt werden darf:

- > Der Werfer, seine Mitspieler bzw. die Offiziellen seiner Mannschaft dürfen vor oder während der Wurf Ausführung keine Regelwidrigkeit begangen haben.
- > Das Spiel darf dann, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert, nicht unterbrochen sein.

Beide Voraussetzungen sind erfüllt. Da der Ball aber dort im Tor durch den rechten Fuß des Abwehrspielers WEISS 11 gelandet ist, sind hier die Bestimmungen der Regel 9:1 Abs. 2 und Abs. 4 erster Halbsatz anzuwenden. Hier heißt es: „Gelangt der Ball ins Tor, obwohl ein Spieler der abwehrenden Mannschaft eine Regelwidrigkeit begangen hat, ist auf Tor zu erkennen.“ und „Spielt ein Spieler den Ball (Anm. d. Red.: auch mit dem Fuß) in das eigene Tor, führt dies zum Torgewinn für die gegnerische Mannschaft ...“.

Die Entscheidung des Torschiedsrichters auf Tor für Mannschaft GRÜN ist regelgerecht, auch wenn Mannschaft WEISS verwundert ist.

Angriff ist die beste

Aktiv-antizipatives Verteidigen von der Blind Side

Foto: IMAGO/Lobeca



Blind Side ist nicht nur ein oscarprämierter Film mit Sandra Bullock, sondern eigentlich ein Begriff aus dem American Football. Gemeint ist die Seite, der der Quarterback den Rücken zuwendet, wenn er eine Fang- oder Wurfposition eingenommen hat. Wendet sich RM im Handball der rechten Seite zu, um den Ball von RR zu fangen, ist seine Wahrnehmung des Geschehens auf der linken Seite ebenfalls stark eingeschränkt. Wie sich antizipative Halbverteidiger in einer aktiven 6:0-Abwehrformation dieses Detail zunutze machen, zeigt Adrian Fuladdjusch vom Buxtehuder SV im folgenden Beitrag.

Aktives Verteidigen in einer flexiblen 6:0-Abwehr

Aktiv-antizipatives Abwehrverhalten – der Begriff ist mittlerweile über 40 Jahre alt (!) und doch aktueller denn je. Fälschlicherweise wird diese Abwehrspielweise lediglich mit offensiven Abwehrformationen in Verbindung gebracht. Diese Attribute haben in erster Linie nichts mit der Position auf dem Spielfeld oder mit einer bestimmten Abwehrformation zu tun, sondern mit der situativen Spielweise. Abwehrspieler modernen Zuschnitts müssen einen wesentlich größeren Raum beobachten und mehrere Spielaktionen antizipieren. Sie müssen lernen, in bestimmten Spielsituationen Prioritäten zu erkennen und daraus zielgerichtet Abwehrinitiativen zu entwickeln. Ballfern-antizipative Halbverteidiger (HL/HR) – wie im folgenden Beitrag beschrieben – machen nur in der 6:0-Formation wirklich Sinn, da dem gegnerischen Rückraum-Mitte (RM) in der 3:2:1-, der 5:1-, der 4:2- und der 4:1:1-Abwehr ohnehin schon ein offensiver Abwehrspieler zugeordnet ist.

Verteidigung!

Von Adrian Fuladdjusch

Wahrnehmungsleistungen einerseits ...

Ein perfekter Abwehrspieler ist schnell in Bein-, Arm- und Kopfarbeit. Neben den athletischen und technischen Komponenten haben mentale Prozesse (Kopfarbeit) einen bedeutenden Einfluss auf die Handlungsschnelligkeit im aktiv-antizipativen Abwehrspiel. Neben der Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit muss sich der Abwehrspieler dabei nicht nur im Tiefen- und Breitenraum zurechtfinden (= Orientierung), sondern er muss darüber hinaus auch ein gutes Distanz- sowie ein Raum-Zeit-Gefühl (= Timing) entwickeln.

Eingeschränktes Sehvermögen andererseits ...

Für eine Attacke aus der Blind Side sind Reaktions-, Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit des Abwehrspielers entscheidend. Auf der anderen Seite nutzt der ballferne Halbverteidiger die eingeschränkte Wahrnehmung des RM-Angreifers. Das menschliche Sehvermögen nimmt horizontal und bei unbewegtem Auge ein Sichtfeld von etwa 180 bis 200 Grad wahr. Nur ein kleiner Teil des Blickfelds wird jedoch mit maximaler Auflösung und größter Sehschärfe wahrgenommen (Info 1, Abb. 1, blauer Pfeil). Die Breite des Sichtfelds ermöglicht es dem Spieler jedoch auch, Objekte oder Bewegungen wahrzunehmen, ohne diese direkt anzuschauen (Info 1, Abb. 1, gelber Bereich). Alle Reize außerhalb des zentralen Bereichs des Gesichtsfelds werden also peripher wahrgenommen – jedoch weniger scharf. Dreht sich RM also dem Ballhalter RR zu,



Houston Texans Quarterback kurz vor der Ballannahme, während dieser von San Diego's Linebacker von der Seite attackiert wird.

nimmt er zwar den Innenblock noch peripher wahr, HR jedoch nicht oder erst sehr spät.

Aus Sicht des ballfernen Abwehrspielers bietet die eingeschränkte Wahrnehmung des Angreifers die Möglichkeit, von der Blind Side zu attackieren. Das oberste Ziel einer ballfernen Abwehraktion aus dem „Rücken des Angreifers“ ist jedoch nicht ein *Tackle* (dt. das Zu-Boden-Bringen) des Spielers, sondern primär der Ballgewinn durch das Abfangen des Balls und eher sekundär eine Stoppfoul-Aktion, die das Passspiel der Angreifer unterbricht (s. Info 2).

Foto: IMAGO/icon Sportswire

Info 1: Das Blickfeld des Angreifers

