

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



6 gegen 5

Das Überzahlspiel
Dänemarks

Trainerqualität

Was macht einen
guten Coach aus?

Das zentrale Abwehrsystem in der DHB-Förderung

**Aktiv und ballorientiert
verteidigen**





'FEINJUSTIERUNG' AUF DEN POSITIONEN

Die Leistung des Teams ist die Summe der Einzelleistungen: Erst wenn der freigespielte Außen den Ball auch versenkt, der Kreisspieler die Sperre im richtigen Moment stellt und der Rückraumspieler situationsgerecht entscheidet – erst dann ist Ihre Mannschaft erfolgreich!

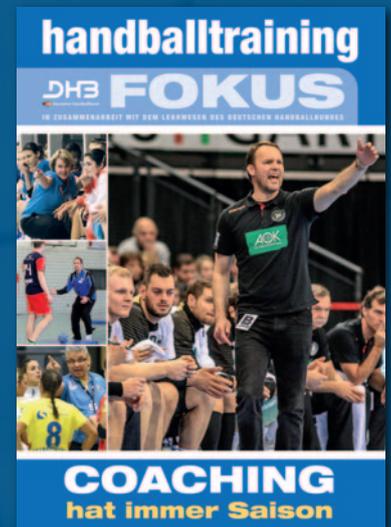
Dieses DHB-Fachbuch vermittelt Ihnen jede Menge Trainerwissen und Anregungen für ein gezieltes Training auf den Positionen. Damit Sie als Jugendtrainer Ihre Youngster positionsvariabel ausbilden können. Oder Ihre erwachsenen Spieler positionsspezifisch in Form bringen!

Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler.
288 Seiten, 34,80 Euro

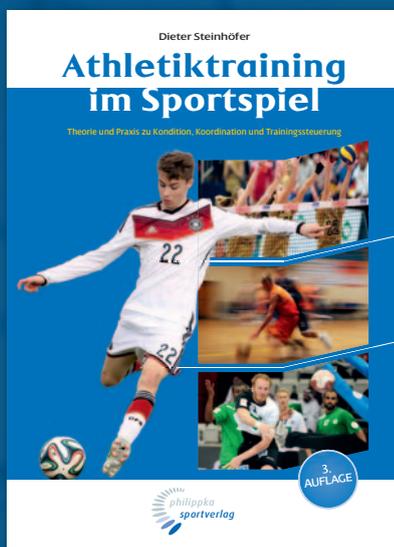
MANNSCHAFTSBETREUUNG IST MEHR ...

... als Trainingsplanung und Spielbetreuung! Das ebenso anspruchsvolle wie umfassende Anforderungsprofil des Trainers setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen. Dieser Leitfaden bietet Trainer-Anfängern genauso wie 'alten Hasen' aus dem unteren, mittleren und höheren Leistungsbereich Tipps zu verschiedensten Aspekten der Mannschaftsbetreuung.

handballtraining FOKUS: Coaching hat immer Saison. 64 Seiten, 14,80 Euro



ATHLETIKTRAINING IM SPORTSPIEL



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

Athletiktraining im Sportspiel. 392 Seiten, 27,80 Euro



Guter Auftritt in fantastischem Rahmen

Jetzt ist die Heim-EM Geschichte. Aus deutscher Sicht in mehrerlei Hinsicht eine Erfolgsgeschichte: Mit dem Vordringen ins Halbfinale hat die DHB-Auswahl ihr ambitioniertes Ziel erreicht; Konkurrenten wie Slowenien, Spanien, Ungarn, Island und Kroatien hinter sich zu lassen ist keine Selbstverständlichkeit.

Frankreich, Dänemark und Schweden konnte das deutsche Team (man denke an die famose erste Halbzeit gegen Dänemark) nur phasenweise Paroli bieten. Auf's Ganze gesehen war der Abstand zu diesen Top-Nationen nicht zu übersehen und ließ sich selbst durch eine überragende Abwehrleistung nicht gänzlich kompensieren. In Sachen Tempospiel und Positionsangriff hatten uns die großen Drei nicht zuletzt aufgrund ihres breiteren Kaders und der höheren individuellen Qualität einiges voraus.

Ohne Abstriche Weltklasse war hingegen der Rahmen des Turniers: Der Zuschauerzuspruch auch bei Spielen ohne Beteiligung der DHB-Auswahl war phänomenal. Und die deutschen Fans strömten nicht nur in die Arenen, sie fieberten, das belegen die hohen Einschaltquoten, auch an den TV-Geräten mit Wolff, Knorr und Co.

Bleibt zu hoffen, dass diese öffentliche Präsenz möglichst viele Jungen und Mädchen auf den Geschmack gebracht hat, sich einmal selbst als Handballer zu versuchen. Und wichtiger noch: dass es den Trainern in den Vereinen vor Ort gelingt, die geweckte Neugier in ein längeres, am besten anhaltendes Mitmachen umzumünzen. Tipps für die dazu erforderliche attraktive Trainingsgestaltung finden Sie – wie immer – auch in der Februar-Ausgabe von *handballtraining*.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
Thomas Hammerschmidt

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto



Das Prunkstück der deutschen 6:0-Abwehr: der überragende Innenblock mit Julian Köster und Johannes Golla vor einem bravourösen Andi Wolf im Tor.



Neuzugang für die Handball-Redaktion

Seit Oktober verstärkt **Miriam Baltzer** als Redaktionsassistentin die Handball-Redaktion.

Die 45-jährige Diplom-Sportwissenschaftlerin liebt den Handballsport von Kindesbeinen an und spielte in ihrer aktiven Zeit in der 2. Handball-Bundesliga bei der TuS Metzingen. Nach beruflichen Stationen im Landessportverband und als Leitung eines Leistungssportinternats war die Baden-Württembergerin in den letzten zehn Jahren als Kita-Leitung aktiv und sammelte zahlreiche Erfahrungen im pädagogischen Bereich. Mit dem Eintritt der eigenen Kinder in den Handballsport engagiert sie sich wieder als Jugendtrainerin und Jugendkoordinatorin bei der SG BBM Bietigheim.

Die Leidenschaft für den Handball und die Perspektive bei *philippka* waren ausschlaggebende Argumente für die berufliche Neuorientierung Baltzers: „Ich freue mich auf eine neue Herausforderung!“ – und wir Kollegen uns auf frische Impulse und fachlichen Input.

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

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

6

TRAINERWISSEN

- 06 WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS?**
Kriterien, die über den sportlichen Erfolg hinausgehen!
Von Damir Dugandzic

- 42 Peripheres Sehtraining**
Eine Übungssammlung für das handballspezifische
Verbessern der visuellen Wahrnehmung
Von Wolfgang Frey



Fotos: IMAGO/wolf-sportfoto, IMAGO/Eibner; Screenshot: ehftv.com



ABWEHR

- 12 DRUCK AUSÜBEN – BÄLLE GEWINNEN**
Schulung der 3:2:1-Abwehrformation
Von Torsten Feickert

12

TECHNIK/TAKTIK

- 20 TEMPOSPIEL – RICHTIG LAUFEN UND SICHER PASSEN**
Eine Übungssammlung zur Schulung der
Passtechnik
Von Thomas Hammerschmidt

- 28 KLEINGRUPPENSPIEL IM TIEFENRAUM**
Eine Trainingseinheit zur Verbesserung des
Zusammenspiels von Rückraum- und Kreisspieler
Von Steffen Birkner

- 38 EINFACHER AUFTAKT – VARIABLE FOLGEHANDLUNGEN
Teil 2**
Dänemarks Überzahlspiel im 6 gegen 5
Von Malte Krop



28

DIE KORREKTE FREIWURFAUSFÜHRUNG

Der Werfer muss sich vor der Ausführung eines Wurfs (außer bei einem Abwurf) in einer aufrechten Position befinden, d. h., außer den Füßen darf kein anderer Körperteil Kontakt mit dem Boden haben. In der Partie Deutschland gegen Nordmazedonien ereignete sich jedoch (wiederholt) eine Situation, in der die Ausführung aus dem Sitzen erfolgte.

Von
Frank Böllhoff

Bildreihe 1: Freiwurfausführung aus dem Sitzen



1a Nordmazedonien ist im Angriff. Nummer 34 führt einen technischen Fehler aus ...



1b ... und legt den Ball nicht sofort nieder, sodass sich Johannes Golla um den Ball bemühen muss.



1c Nachdem er dann den Ball hat, führt der den Freiwurf im Sitzen aus.



1d Köster spielt einen schnellen Pass auf Lukas Mertens (nicht im Bild), ...



1e ... der mit einem Torwurf abschließt.

Screenshots: dhb-schiedsrichterportal.de

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

Der Hinweis im Regelwerk (15:1), dass der Werfer sich vor der Ausführung eines Wurfs (außer bei einem Abwurf) in einer aufrechten Position befinden muss, d. h., außer den Füßen darf kein anderer Körperteil Kontakt mit dem Boden haben, wurde hier nicht beachtet. Auch dass der Spieler bei einer Entscheidung gegen seine Mannschaft den Ball sofort fallen lassen oder niederlegen muss, sodass er spielbar ist, wurde nicht geahndet. Das (bewusste) Nichtniederlegen des Balls (oder die Freigabe) hätte den Gegenstoß verhindert. Diese Unsportlichkeit wird als schwerwiegend angesehen und

hat deshalb eine direkte Hinausstellung zur Folge, unabhängig davon, ob der betreffende Spieler zuvor eine Verwarnung erhalten hat (Regel 8:8).

Die korrekte Entscheidung wäre eine Hinausstellung gegen WEISS 34 gewesen und dann wäre auch der Freiwurf in einer aufrechten Position ausgeführt worden.

Fazit

Nicht alles, was man im TV sieht, ist richtig und sollte daher – bei falscher Regelanwendung – nicht gemäß dem Motto: „Die Schiedsrichter im Fernsehen haben es doch auch so gemacht“ nachgemacht werden.



EIN GUTER TRAINER

„Ein guter Trainer ist authentisch. Er verstellt sich nicht und spielt keine Rolle. Er sieht aber seine persönliche Entwicklung als nie abgeschlossen an und versucht, sich stets weiterzuentwickeln.“

„Ein guter Trainer hat Fachwissen. Er kennt sich in seiner Sportart aus und weiß, wie er seine Ideen vermitteln kann.“

Was macht einen guten Trainer aus?

Kriterien, die über den sportlichen Erfolg hinausgehen!

Von
Damir Dugandzic

Antworten auf diese Frage gibt es viele. Spieler, Funktionäre und Trainer aller Alters- und Spielklassen haben eine individuelle Vorstellung davon, was einen guten Trainer ausmacht. Und jeder Trainer hat seine ganz eigenen Stärken und Schwächen, die er in die Zusammenarbeit mit der Mannschaft einbringen kann. Ist ein allgemeingültiger Vergleich überhaupt möglich? Kann die Rolle des Trainers in all ihren Facetten und Aufgabenbereichen pauschal bewertet werden?

Damir Dugandzic, Leiter des DFB-Talentförderprogramms, nähert sich der Frage mittels Kriterien, die nicht nur die fachlichen, sondern vor allem auch die sozialen Aspekte des Trainerdaseins berücksichtigen.



„Ein guter Trainer schätzt seine Spieler, Trainerkollegen, Betreuer und den Gegner und begegnet ihnen respektvoll.“

„Ein guter Trainer kann Menschen führen. Er agiert auf Augenhöhe mit seinen Spielern und schafft es, individuell auf sie einzugehen.“

„Ein guter Trainer ist und bleibt neugierig. Er stellt Fragen, versucht, sich ein Bild zu machen, und ist offen für anderer Meinungen und Konzepte.“

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

Über die Jahre meiner Trainertätigkeit hat mich eine Frage stets begleitet: Was macht einen guten Trainer aus? Für mich war nicht wichtig, eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage zu geben, sondern zunächst einmal herauszufinden, was mein Anspruch an die eigene Person ist: Wann bin ich ein guter Trainer?

„Ein guter Trainer ist leistungsorientiert und sieht Erfolg als Konsequenz des Handelns an.“

Letztendlich sind es für mich nur vier Punkte, die als Grundlage der Bewertung dienen: Fähigkeit, Glaubwürdigkeit, Verbundenheit und Verlässlichkeit. Mir ist bewusst, dass es nicht möglich ist, in allen oder auch nur in einer Kategorie die 100 Prozent zu erreichen. Aber ich versuche stets, das Maximum für mich herauszuholen.

Misha Kaufmann sorgt mit Eisenach nicht nur taktisch für Furore in der Bundesliga.



Foto: IMAGO/Foto Lächler