

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Give and Go

Passspiel im
Tiefenraum

Technikbasics

Ballannahme in der
Vorwärtsbewegung

Körperliche und kognitive Fitness

Handlungsschnelligkeit

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:
Ausbildungsziel aus der
RTK – Trainingstipps per
DHB-TrainercenterTV

Gehe jetzt auf: www.dhb-rtk.de



Individuelle Qualität als entscheidender Faktor

In den meisten Spielsituationen ist Handball eine sehr berechenbare Sportart – in der Regel wissen Spieler und Trainer im Voraus, welche Aktion als nächste folgt. Ob eine Spielhandlung im Angriff oder in der Abwehr jedoch erfolgreich ist, hängt schlussendlich immer von der individuellen Qualität ab. Neben technischen, individual- und kleingruppentaktischen Werkzeugen sind die kognitive und motorische Schnelligkeit von entscheidender Bedeutung. Angreifer wie Felix Claar verfügen über die Fähigkeit, in kürzester Zeit Raum, Mit- und Gegenspieler wahrzunehmen und blitzschnell zu agieren. Dieser komplexen Schnelligkeitsleistung, die unter dem altbewährten Konzept „Handlungsschnelligkeit“ zusammengefasst wird, widmet sich *handballtraining* in einem neu aufgelegten Leitbeitrag.

Apropos individuelle Qualität: Auf der technisch-taktischen Ebene ist ein dynamisches Passspiel für den Positionsangriff unerlässlich. Die torgefährliche Ballannahme in der Vorwärtsbewegung ist die Angriffsgrundbewegung schlechthin – und die Grundlage für jedes taktische Konzept. Thomas Hammerschmidt stellt in seinem Beitrag vor, mit welchen Übungsformen sich diese Basics im Positionsspiel schulen und verbessern lassen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf einer hohen Wiederholungszahl und einer technisch sauberen Ausführung.

Bleiben wir beim Positionsangriff. Die erste taktische Kooperationsform im Jugend- und Kinderhandball ist der Doppelpass bzw. das *Give and Go*. Beide Spielhandlungen haben das Ziel, durch Passspiel im Tiefenraum



Bild: IMAGO/Jan Huebner

Handlungsschnelle Spieler wie der Schwede Felix Claar sind dem Gegner häufig einen Schritt voraus und können den Unterschied auf dem Spielfeld machen.

kombiniert mit einer Freilaufaktion ohne Ball eine ideale Abschlussmöglichkeit herzustellen. Fabian Wiederstein von der SG BBM Bietigheim zeigt in seinem Beitrag, wie sich – unter besonderer Beachtung der Bewegung des Rückraumspielers ohne Ball – das *Give and Go* optimieren lässt.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
Malte Krop

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

6

TECHNIK/TAKTIK

06 **HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT**

Wahrnehmen – Entscheiden – Reagieren
Von der *handballtraining*-Redaktion

16 **ANBIETEN UND FREILAUFEN**

Eine Trainingseinheit zur kooperativen Basistaktik
Give and Go
Von Fabian Wiederstein

32 **EINFACHER AUFTAKT – VARIABLE FOLGEHANDLUNGEN**

Teil 3

RM kreuzt für Außen à la Wisla Plock
Von Malte Krop



26

TRAINERWISSEN

26 **EINFACH ERKLÄRT, HAT SICH BEWÄHRT!**

Die Erläuterung der Trainingsform ist die Grundlage des Coachings
Von Johannes und Maximilian Uhlig



Fotos: IMAGO/Bildbyran, IMAGO/PanoramiC, Thomas Hammerschmidt

TRAININGSPRAXIS

36 **BASICS IM POSITIONSSPIEL: BALLVERARBEITUNG MIT DYNAMIK**

Mit Passkontinua und im Wurftraining die Ballannahme und das Passspiel in der Vorwärtsbewegung akzentuieren
Von Thomas Hammerschmidt

44 **NETZFUND**

Positionsspezifisches Training für Außenspieler
Von der *handballtraining*-Redaktion



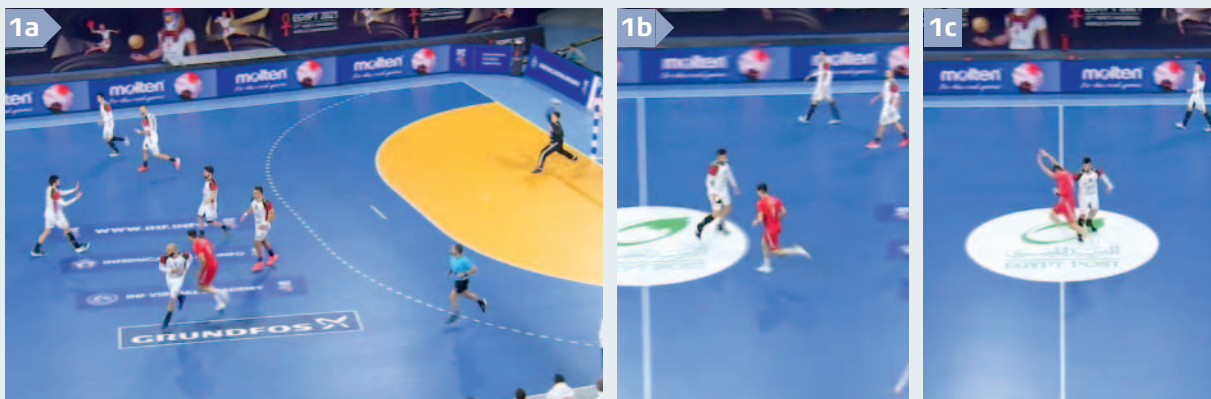
36

UNSPORTLICH? – ABWERFEN EINES GEGENSPIELERS BEIM ANWURF

Die Ausführung des Anwurfs aus der Anwurfzone hat sich insgesamt positiv auf eine schnelle Spielfortsetzung ausgewirkt und macht es für die Schiedsrichter in einigen Punkten prinzipiell einfacher. Nach einem Torerfolg ist ein schnelles Umschalten vom Tor- zum Feldschiedsrichter erforderlich. Welche Situationen dabei entstehen können und wie mit einem unsportlichen Verhalten des Anwurfausführenden umzugehen ist, zeigt das heutige Beispiel aus der Regelecke.

Von
Frank Böllhoff

Bildreihe 1: Durchlaufen der Anwurfzone



Bilder: dnb-schiedsrichterportal.de

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

Gegenüber dem Anwurf zu Beginn einer Halbzeit bestehen zum Anwurf nach einem Torerfolg wichtige Unterschiede. Während sich im ersten Fall alle Spieler in der eigenen Hälfte befinden müssen, dürfen sich die Abwehrspieler beim Anwurf nach einem Torerfolg in beiden Hälften der Spielfläche aufhalten. Sie müssen sich dabei jedoch – wie auch im ersten Fall – außerhalb der Anwurfzone befinden und dürfen Ball oder Gegenspieler innerhalb der Anwurfzone nicht berühren, bis der Wurf als ausgeführt gilt.

Auch wenn die Position eines Abwehrspielers innerhalb der Anwurfzone nicht korrekt ist, es allerdings keine Auswirkung auf die (schnelle) Ausführung des Anwurfes hat, spricht der zurücklaufende Spieler keinen Einfluss auf die Ausführung, ist immer die richtige Lösung: Vorteil laufen lassen, im Nachgang Hinweis an den Spieler.

In Bildreihe 1 nutzt der Werfer die Position des Abwehrspielers in unsportlicher Weise aus. Der Abwehrspieler läuft innerhalb der Anwurfzone als der Werfer ihn dazu bringt, den Wurf absichtlich zu "zerstören", indem er den Arm mit dem Ball in seine Richtung streckt. In der Richtung, in die sich der Verteidiger bewegt, gibt es keine Mitspieler, denen der Werfer den Ball zuspielen könnte. Daher hat sich der Werfer eines unsportlichen Verhaltens schuldig gemacht.

Wie ist das Verhalten des Werfers zu bewerten bzw. zu ahnden?

Wie wird das Spiel fortgesetzt?

Wenn die Schiedsrichter den Anwurf angepfeifen haben: Freiwurf für die gegnerische Mannschaft und direkte Hinausstellung für den Werfer. Wenn die Schiedsrichter den Anwurf nicht angepfeifen haben: Anwurf und direkte Hinausstellung für den Werfer.

Handlungsschnelligkeit

Handlungsschnelligkeit ist zwar kein neues Thema – aber nach wie vor aktuell. Die Kombination aus schneller Wahrnehmung, Antizipation und richtiger (Re-)Aktion gepaart mit einer hohen motorischen Schnelligkeit bei der Handlungsausführung zeichnet gute Handballer aus.

Der folgende Beitrag bietet einen theoretischen Überblick, erläutert die handballspezifische Relevanz und bietet beispielhafte Trainingspraxis zum Dauerbrenner Handlungsschnelligkeit.

Leistungsunterschied Handlungsschnelligkeit

Die Verbesserung der Handlungsschnelligkeit gehört zu den wichtigsten Bausteinen in der Ausbildung von Handballern und sollte in Jugend- und Seniorenteams regelmäßiger Trainingsinhalt sein. Der folgende Beitrag knüpft an das theoretische Konzept der Handlungsschnelligkeit von Klaus Feldmann (ht 12/03, S. 6 ff.) an. Er erweitert und illustriert die wichtigsten Punkte und verbindet sie mit einer zum Teil auf bekannten Übungen angepassten Trainingspraxis.

[Definition](#)[Komponenten](#)[Stellenwert](#)[Methodik](#)

1

Was ist Handlungsschnelligkeit?

Schnell, schneller, Handlungsschnelligkeit

Häufig wird Handlungsschnelligkeit vor allem (bisweilen ausschließlich) mit Situationen in Verbindung gebracht, in denen das eine (gerade noch angreifende) Team nach einem Ballverlust den Rückzug einleiten muss, während die andere Mannschaft nach dem Ballgewinn aus der Abwehr zum Gegenstoß startet. De facto müssen die Spieler aber permanent handlungsschnell agieren, lassen sich doch nahezu alle Spielsituationen erfolgreicher bewältigen, wenn sie handlungsschnell gelöst werden. Das Training der Handlungsschnelligkeit sollte daher keinesfalls auf den Tempospielkontext beschränkt bleiben.

*Handlungsschnelligkeit bezeichnet die Fähigkeit, technisch-taktische Handlungen situationsgerecht und präzise in optimaler Zeit und effektiv zu realisieren.**

Handlungsschnelligkeit (s. Info 1, mod. nach Steinhöfer/Remmert, 2003, S. 170) setzt sich aus der motorischen und der kognitiven Komponente zusammen. Bei der Motorik bilden die koordinativen Anteile die Basis für die spezifische Technik, ergänzt durch die konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Kognition besteht aus den psychischen Fähigkeiten Wahrnehmung, Entscheidung, Antizipation und Reaktion. Gemeinsam bilden alle Teilaspekte ein komplexes Gebilde – sie bedingen einander und sind nicht voneinander zu trennen.

Ob ein Spieler in der Lage ist, schnell genug zu agieren, hängt vor allem von den kognitiven Anforderungen ab, die die Spieler im Rahmen der erforderlichen Handlungsschnelligkeit (neben den koordinativen und konditionellen Komponenten) erfüllen müssen. Die kognitiven Komponenten sind:

- > **Wahrnehmungsschnelligkeit** als die Fähigkeit, Informationen über das momentan laufende Spielgeschehen durch die Sinne (Sehen, Hören, Fühlen) schnell aufzunehmen und zu verarbeiten. Sie wird differenziert in Raumwahrnehmung (Spielfeld) und Bewegungswahrnehmung (Eigenbewegungen, Bewegungen von Mit- und Gegenspieler sowie Ball).
- > **Antizipationsschnelligkeit** als die Fähigkeit, auf der Grundlage eigener Spielerfahrungen und des aktuellen Spielverlaufs die möglichen weiteren Bewegungen bzw. Aktionen von Ball, Mitspielern und Gegnern schnell vorauszusehen. Sie ermöglicht dank einer schnellen Informationsaufnahme und -verarbeitung das frühzeitige Erkennen der Absichten von Mit- und Gegenspielern und somit einen Zeitvorsprung.
- > **Entscheidungsschnelligkeit** als die Fähigkeit, sich möglichst schnell für eine möglichst wirksame (= erfolgreiche) eigene Aktion zu entscheiden. Oder: Sie bezeichnet die Entschlussfreudigkeit unter hohen Druckbedingungen. Sie wird bestimmt von der schnellen Informationsverarbeitung, dem Vergleich mit Spielerfahrungen sowie der Qualität der vorausgegangenen Wahrnehmung und Antizipation.
- > **Reaktionsschnelligkeit** als die Fähigkeit, auf wahrgenommene Spielsignale schnell eigene Aktionen einzuleiten. Achtung: Sie liegt als neuromuskuläre Fähigkeit im Übergangsbereich von kognitiven und motorischen Faktoren! Reaktionsschnelligkeit ist zum einen abhängig von der Informationsaufnahme und der Nervenleitgeschwindigkeit und zum anderen von sportartspezifischen Kenntnissen und der Wettkampferfahrung.

Info 1: Komponenten der Handlungsschnelligkeit

KONDITIONELL: Muskuläre und energetische Faktoren

- > Antrittsschnelligkeit
- > Sprungkraft
- > Wurfkraft
- > Maximal-, Schnell- und Reaktivkraft
- > Ganzkörperstabilisation
- > Spezifische Ausdauer

KOORDINATIV: Intra- und intramuskuläre Koordination

- > Lauftechnik
- > Beinarbeit
- > Sprungtechnik
- > Passtechnik
- > Wurftechnik
- > „Schnelle Hände“ für Abwehrspieler

KOGNITIV: Informationsaufnahme und -verarbeitung

- > Wahrnehmungsschnelligkeit (Handlungsbedarf erkennen)
- > Antizipationsschnelligkeit (Erahnung einer Spielsituation)
- > Entscheidungsschnelligkeit (Entscheidungen treffen)
- > Reaktionsschnelligkeit (auf veränderte Situationen reagieren)

Motorische Schnelligkeit

Informatorische Schnelligkeit

*Quelle: Steinhöfer, D. (2008). Athletiktraining im Sportspiel. Münster: Philippka-Sportverlag.

2 Handballspezifische Bedeutung der Handlungsschnelligkeit

Sehen und denken kostet Zeit

Je einfacher die beobachtete Spielkonstellation ist, desto schneller laufen die nachfolgenden Handlungsprozesse ab. Abbildung 1 zeigt, wie sich die Zeit für Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung aufschlüsseln lässt. Die Zeit zur Informationsverarbeitung bzw. für die Findung einer Entscheidung ist der „dickste Brocken“ im Handlungsprozess. Jeder Gedanke und jeder Blick kosten also wertvolle Zeit: etwa 0,1 bis 0,2 Sekunden (100 – 200 Millisekunden). Während der schnell wahrnehmende Spieler bis zur Entscheidung nur ein bis zwei Blicke benötigt, braucht der langsam wahrnehmende Spieler 6 bis 10 Blicke und entsprechend länger. Die Verarbeitungszeiten liegen in der Regel zwischen 150 und 250 Millisekunden. Werte unter 170 gelten als sehr schnell, solche über 200 Millisekunden als langsam. Die Fähigkeit zur schnellen Verarbeitung gilt als genetisch bedingt (= vererbt), kann aber durchaus mit gezieltem Training um rund 25 bis 40 Prozent verbessert werden.

Vorteil Handlungsschnelligkeit

Die Verfügbarkeit und Beherrschung verschiedener Handlungsmuster mit hoher Handlungsschnelligkeit unterscheidet letztlich die besseren von weniger guten Handballer. Ein Spieler mit einer im Vergleich zu seinen Mit- und Gegen-

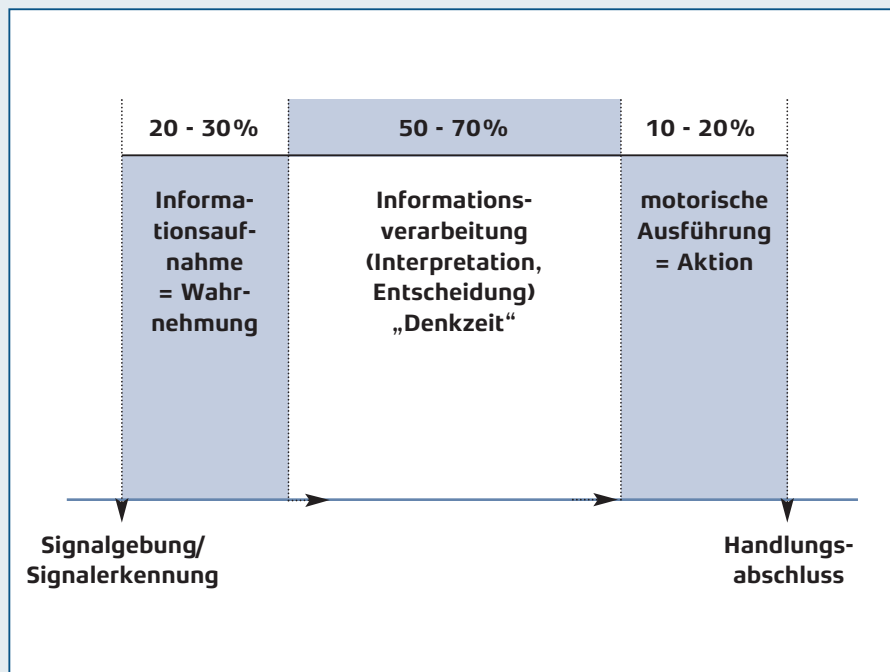


Die Norwegerin Stine Oftedal gilt als eine der agilsten und handlungsschnellsten Spielerinnen.

spielern höheren Handlungsschnelligkeit verfügt über folgende Vorteile:

- > Er kann die Spielsituation anhand weniger Merkmale wahrnehmen und beurteilen.
- > Sein Entscheidungsprozess vollzieht sich deutlich schneller.
- > Die Ausführung seiner Handlung beginnt früher und ist schneller bzw. kürzer.
- > Die Präzision der Zielhandlung ist erheblich höher.

Info 2: Zeitintervalle im Handlungsprozess



Die Zeit zur Informationsverarbeitung bzw. Findung einer Entscheidung ist der dickste Brocken im Handlungsprozess. Laut einer Untersuchung von Torabschlusshandlungen liegt die Spanne von der Signalerkennung bis zum Handlungsabschluss zwischen 1,55 und 3,75 Sekunden: 2,2 Sekunden – eine halbe Ewigkeit! Zum Vergleich: Verbessert ein Spieler seine 10-Meter-Sprint-Leistung um etwa eine halbe Sekunde, kann er dadurch ca. 2,5 Meter gewinnen!