



Von Bob Hanning



Alle Fotos: Axel Heintken

# Schlagwurfvarianten spielnah trainieren

Eine Trainingseinheit der A-Jugend von Füchse Berlin

**Die individuelle Schulung und ganzheitliche Förderung seiner Nachwuchstalente ist Bob Hanning – neben seiner Managementaufgabe bei den Füchsen Berlin – ein zentrales Anliegen. Die folgende Trainingseinheit aus einer Trainingswoche in der Wettkampfperiode widmet sich diesen wesentlichen Schulungsschwerpunkten im Aufbau-training mit A-Jugendlichen. Mannschaftstaktische Inhalte werden dagegen eher am Rande behandelt.**

## Training am Bedarf ausrichten!

Viele Jugendtrainer planen ihr Training gewissenhaft und sorgfältig. Unter dem Aspekt der Übungsvielfalt versuchen sie häufig, den Trainingsablauf wie geplant in der Praxis umzusetzen.

Im Nachwuchstraining ist dieses Vorgehen nicht immer zu emp-

fehlen. Um Spieler individuell weiterzuentwickeln, muss bestimmten Übungen manchmal einfach mehr Zeit eingeräumt werden. Nur so kann der Trainer gezielt am Detail arbeiten und entsprechend korrigieren. Dabei ist auch wichtig, dass die Spieler mit dem Gefühl aus dem Training gehen, dass es sie weitergebracht hat. Übungsvielfalt ist gerade im Nachwuchstraining erstrebenswert.

## Vielfalt darf nicht zu Lasten der Qualität gehen

Diese Zielsetzung darf bei der Förderung unserer Nachwuchsspieler aber nicht zu Lasten der Qualität gehen. Was man macht, sollte man eben auch richtig machen.

Das Training von Schlagwurfvarianten ist bei uns ein permanent wiederkehrender Schulungsschwerpunkt, den ich für wichtiger halte als jegliche mannschaftstaktische Schulung! Ich trainiere Schlagwurfvarianten – besonders auch die im modernen Handballspiel so wichtigen „schnellen“ Varianten (Wurf aus dem Lauf, Wurf aus dem Sprung in die parallele Grundstellung) – mit allen Spielern und von sämtlichen Spielpositionen. So müssen bei uns auch Außenspieler situationsgerechte Schlagwürfe im Repertoire haben.



## 1 AUFWÄRMEN

### Tennispiel

#### Ablauf

Jeweils 2 Spieler spielen sich z. B. im Basketballkreis einen Tennisball mit einer Hand zu. Der Ball darf einmal auftippen, bevor der Gegenspieler ihn mit der Hand schlagen muss. Zu Beginn den Ball fair ins Spiel bringen, dann beginnt das freie Spiel.

Diese Vorübung mit Tennisbällen erfordert eine sehr gute Beinarbeit und Antizipation. Die Spieler sollen möglichst mit unterschiedlichen Körperstellungen agieren und den Gegner in eine Falle locken (Bilder 1 bis 3).

#### Praxistipp

Bei ungerader Spielerzahl kann ein Torwart mit Tennisbällen jonglieren (Bild 4).



1



2



3



4

## 2 AUFWÄRMEN

### Handgelenk aufwärmen

Bei allen Pässen/Würfen kommt der letzte Impuls auf den Ball aus einem beweglichen Handgelenk. Bei den folgenden Übungen sollen die Spieler den aktiven Handgelenkeinsatz, den sie mit hoher Frequenz schulen, bewusst wahrnehmen.

#### Ablauf

- den Ball abwechselnd mit der linken und rechten Hand fortlaufend über Kopfhöhe an die Wand prellen (Bilder 1 und 2)
- wie oben, aber in der Hocke (Bild 3)
- aus der Hocke aufstehen, dabei den Ball mit links an die Wand prellen (Bilder 4 und 5), anschließend Handwechsel und zurück in die Hocke gehen (Bild 8 und 9)



1



2



3



4



5



8



9

## 3 AUFWÄRMEN

### Passen im Sitz

#### Ablauf

Jeweils zwei Spieler sitzen versetzt zueinander auf dem Boden und passen sich einen Ball mit Handgelenkpässen zu (Bild 1).

Ziel ist es, den Ball ohne Blickkontakt („no-look“) aus dem Handgelenk zum Partner zu spielen (Bilder 2 bis 4). Der Ball soll dabei nicht einfach losgelassen, sondern bewusst mit aktivem Handgelenkeinsatz (Bilder 2 und 3) gespielt werden.

Die Übung erfordert von den Spielern hohe Konzentration und ein spezifisches Gefühl für die Situation.



1



3



2



4

## 4 AUFWÄRMEN

### Torwart einwerfen

#### Organisation

Die Spieler stellen sich jeweils mit Ball in einer Reihe entlang der Hallenwand auf. Der Torwart steht direkt vor der Wand.

#### Ablauf

Der Torwart läuft dem ersten Spieler entgegen und köpft den kontrolliert und dosiert geworfenen Ball zurück (Bilder 1 bis 3). Anschließend läuft er zurück Richtung Wand, um dann dem nächsten Spieler entgegenzulaufen usw.

**Wichtig:** Der Torwart soll bei der Kopfabwehr die Augen aktiv offen halten und bei der Bewegung nach vorn die Halsmuskulatur anspannen. Dies geschieht durch die aktive Bewegung zum Ball nahezu „automatisch“. Entscheidend ist das äußerst disziplinierte Verhalten der Feldspieler (siehe Info unten).

#### Variation

Rumpfmuskulatur anspannen und Würfe auf den Rumpf abwehren (Bild 5).



1



3



2



4



5



6

## 1 INFO



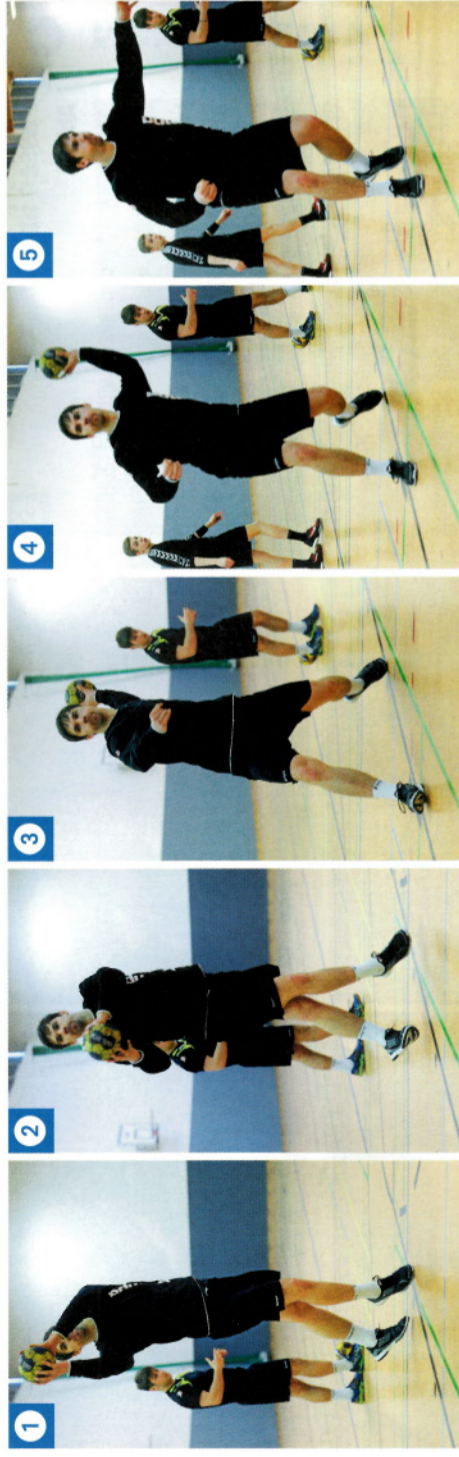
### Diszipliniertes Verhalten ist absolut notwendig

Ein Ziel dieser Übung ist die Angstreduktion des Torwarts bei der Wurfabwehr. Damit dies gelingt, müssen alle Spieler sehr genau und dosiert werfen.

einmal absolvieren (Bild 6 oben). So lernen sie, wie wichtig ein absolut diszipliniertes Verhalten der Werfer ist!

Bei mir müssen Feldspieler, die unkontrolliert werfen, diese Torwartübung selbst





**Passübung mit Technikschiung**  
Zwei Spielergruppen im Rückraum bilden. Die Spieler spielen sich den Ball mit Schlagwurfpassen fortlaufend in der Vorwärtsbewegung zu.

#### Hinweis

Gezielte Technikschiung ist notwendig! Diese altbekannte Übung bauen viele Trainer ins Aufwärmprogramm ein. Dass sie von den Spielern technisch richtig ausgeführt wird, habe ich aber weder im Rahmen von Trainerfortbildungen noch beim Training von Auswahlmannschaften erlebt.

Die Bildreihe unten zeigt typische Fehler:

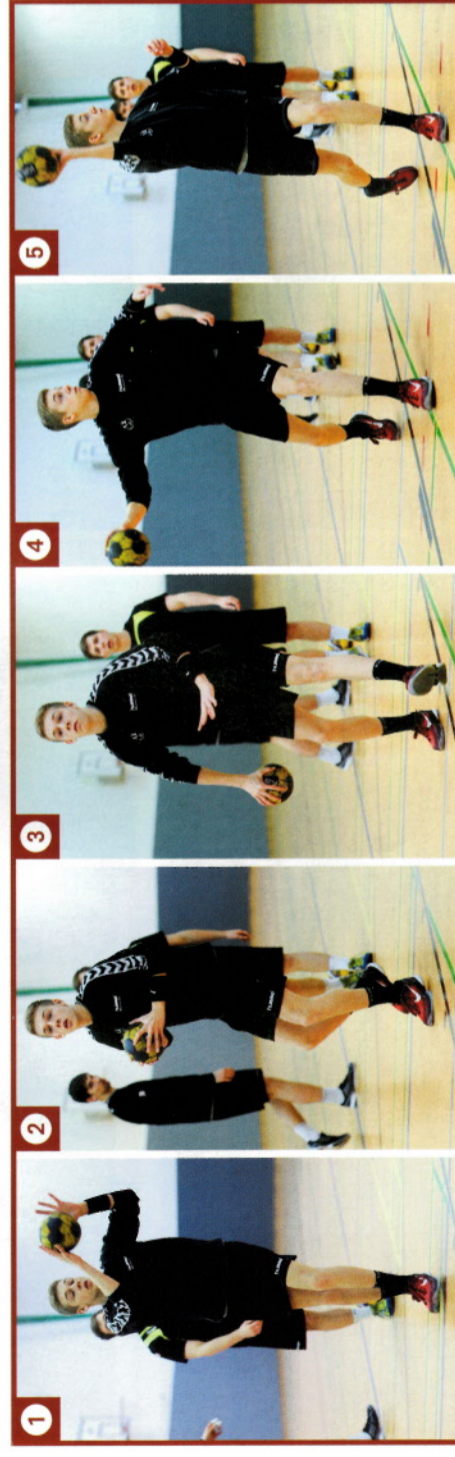
- Ballführung mit Arm unten (Bild 3)
- keine torgefährliche Ausholbewegung vor dem Abspiel (Wurfauslage mit Stemschritt); stattdessen passt der Spieler eher aus einer ungefährliehen Schrittstellung (Bilder 3 bis 5)
- keine Körperspannung (Bild 3)
- frühzeitiger Blick in die Abspielrichtung (Bild 4)

In der Bildreihe oben demonstriert Nationalspieler Fabian Wiede den technisch richtigen Ablauf:

- Schon bei der Ballannahme und beim Setzen des Stemschritts (mit vorherigem Kreuzschritt nach hinten, s. Bild 2) schaut er nach vorn in Richtung des Gegnerspieters bzw. zum Tor (Bilder 1 und 2).
- torgefährliche Wurfauslage (Bild 3); er könnte jederzeit werfen
- hohe Armführung mit Ball über Kopfhöhe (Bild 3)
- Abspiel aus hoher Armführung; dabei weiterhin Blick Richtung Gegner/Tor (Bild 4)

#### Mein Tipp

Bevor wir hier immer wieder neue Trainingsformen anwenden, sollten wir versuchen, die Spieler im Rahmen bekannter Organisationsformen im Detail zu verbessern. Manchmal ist im Training weniger mehr. Jeder Trainer sollte versuchen, seine Spieler in jeder Trainingseinheit gezielt weiterzuentwickeln.



## 1 HAUPTTEIL

### Schlagwurfvarianten aus dem Spiel 2 gegen 1

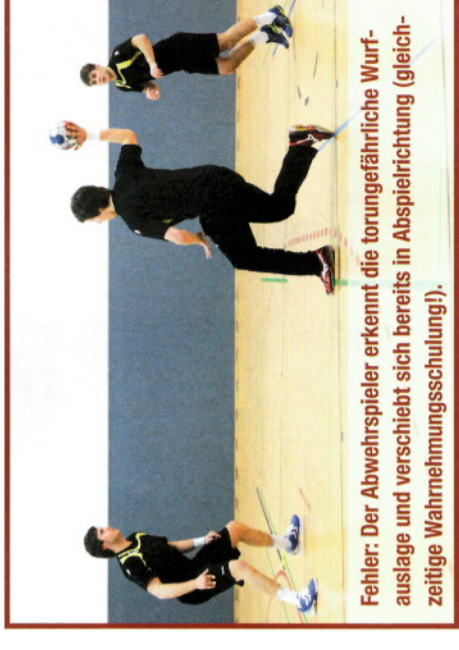
#### Organisation

Die Passübung im Aufwärmprogramm wird mit einem Abwehrspieler im begrenzten Raum zum Spiel 2 gegen 1 erweitert.

#### Ablauf

Der Abwehrspieler bewegt sich nur seitwärts und versucht, den Raum zum Torwurf zu versperren. Die Angreifer müssen beim Passen aus der Wurfauslage immer einen Fuß auf die 9-Meter-Linie (Bilder 4 und 6) setzen. Beim Wurf müssen die Angreifer einen Abstand von mindestens acht Metern zum Tor einhalten.

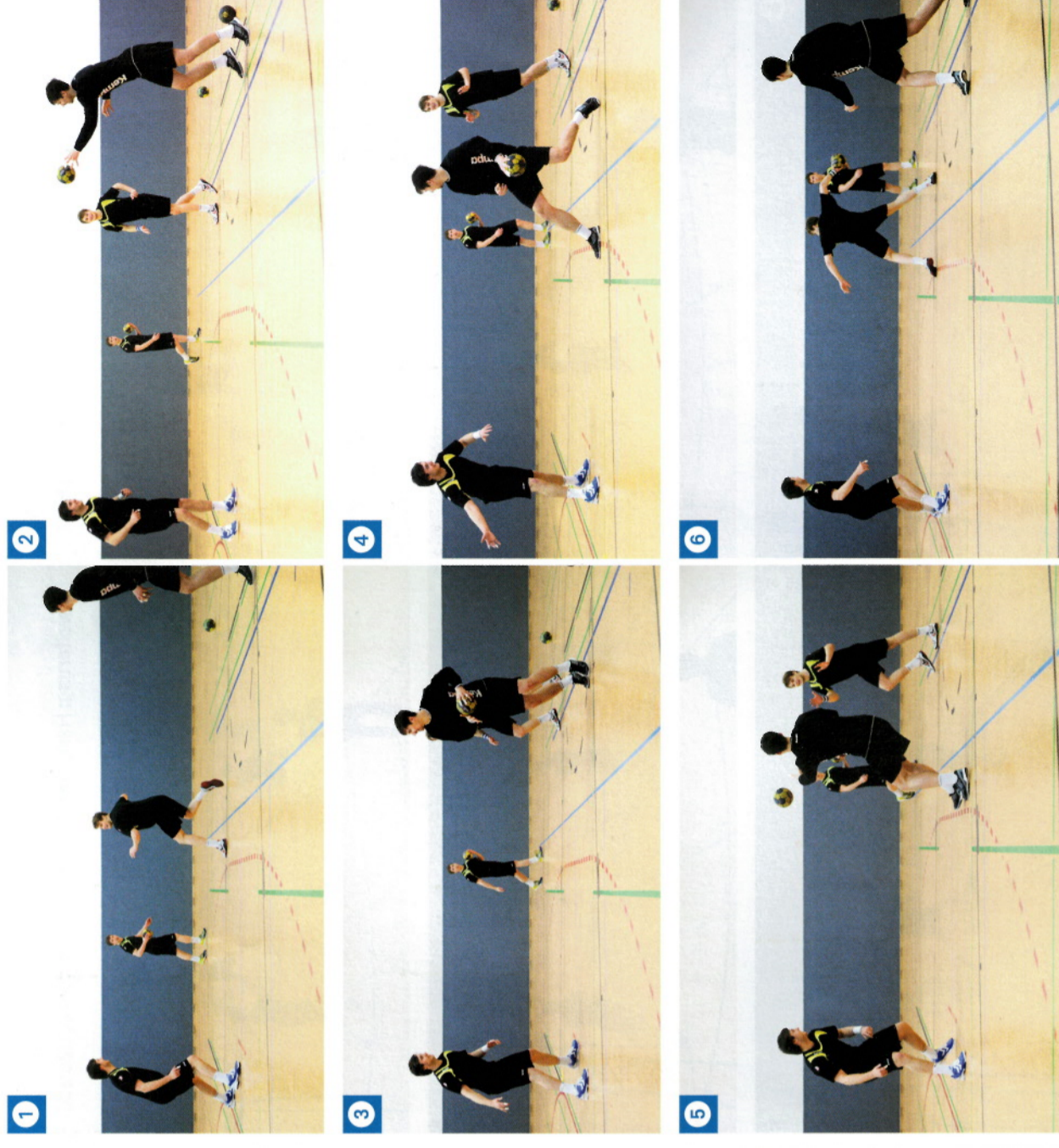
Die Bildreihe unten zeigt die richtige Ausführung. Übrigens: Hier agieren ein RR-Spieler (Linkshänder!) auf der RL- und ein RL-Spieler auf der RR-Position (gezielter Positionswechsel ist ein wichtiges Grundprinzip beim Schlagwurftraining).



**Fehler:** Der Abwehrspieler erkennt die torgefährliche Wurfauslage und verschiebt sich bereits in Abspielrichtung (gleichzeitige Wahrnehmungsschiung!).

#### Häufige Fehler

Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass die Rückraumspieler immer torgefährlich den Abwehrspieler auf ihrer Seite binden, bevor sie den Ball passen (siehe Fehlerbild oben).







2 INFO

**Grundorganisation**

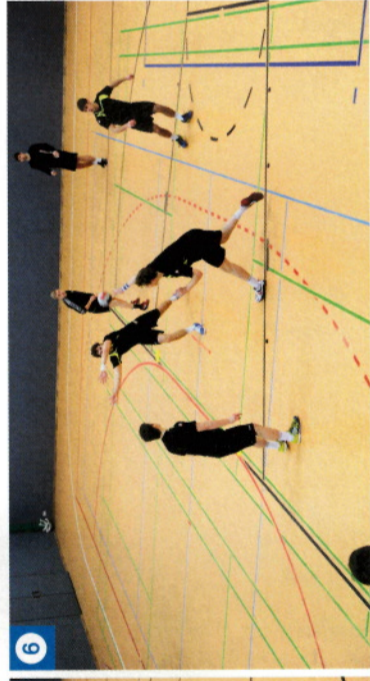
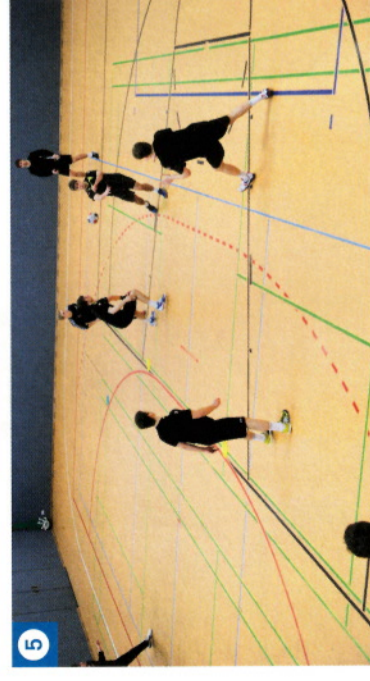
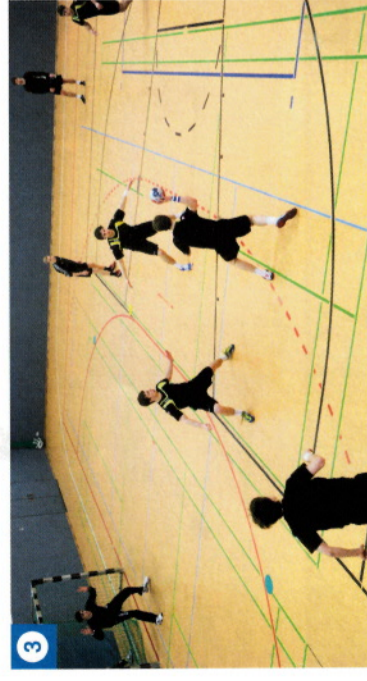
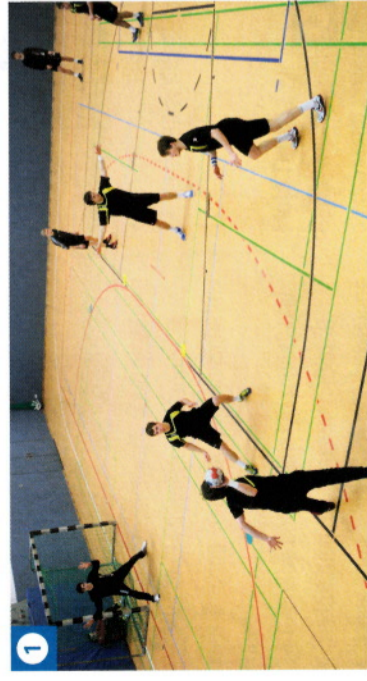
Drei Abwehrspieler agieren jeweils in begrenzten Räumen auf den Halbpositionen und im Zentrum. Die beiden Spieler auf den Halbpositionen dürfen dabei nicht in den mittleren Sektor laufen. Die vier Angreifer agieren ausschließlich im Positionsangriff und dürfen nur mit Schlagwürfen aus einer Distanz von mindestens acht Metern abschließen.

**Schlagwurfvarianten im 4 gegen 3-Zonenspiel**

Wie in der Bildreihe unten zu sehen, müssen die Angreifer mit viel Bewegung ohne Ball und sehr variablen Pässen agieren, damit Wurfriegen zum Abschluss entstehen. Dabei ist es absolut notwendig, dass jeder Angreifer bei Ballbesitz torgefährlich ist und möglichst zwei Gegenspieler bindet (Bilder 3 bis 5). Vor allem die beiden mittleren Angreifer müssen zusätzlich mit

seitlichen raumverlagernden Bewegungen agieren (Bilder 3 bis 6). Je nach Situation müssen die Angreifer mit entsprechenden Technikvarianten des Schlagwurfs agieren (z. B. auch schnelle Würfe direkt aus der Ballannahme). Die Abwehrspieler sollten aktiv verteidigen und gezielt fintieren.

**Erweiterung:** Freies Spiel 4 gegen 3



2 HAUPTTEIL

**Tempospiel 3 gegen 2/4 gegen 3**

**Organisation**

3er-Gruppen bilden; in jeder Spielfeldhälfte agieren zwei feste Abwehrspieler.

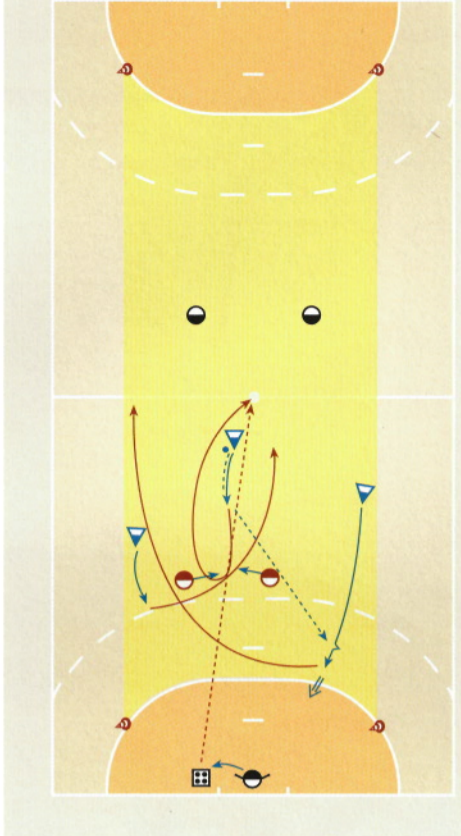
**Ablauf**

Jede 3er-Gruppe führt zunächst zwei Tempospieleaktionen hintereinander durch: Sie spielen zunächst 3 gegen 2 aus einem Gegenstoß, nach dem Torwurf müssen alle Spieler der 3er-Gruppe sofort umschalten, einen schnellen Anwurf ausführen (Bild 1) und dann sofort in der anderen Hälfte erneut 3 gegen 2 spielen.

**Variationen**

- Spiel 4 gegen 3, z. B. mit einem Kreispieler (Bild 5)
- aktive, variable Abwehr (z. B. Angreiferfoul provozieren; (Bild 6))
- Stressaufgabe: Zwei Tore in Folge erzielen

Praxistipp: Passen oder prellen  
Viele Trainer untersagen ihren Spielern im Gegenstoßtraining das Pellen. Meiner Meinung nach ist das nicht richtig, da das Pellen im Gegenstoß wichtige taktische Zielsetzungen begünstigt. Bei uns gilt: Solange ein Angreifer einen freien Laufweg hat (Bild 3), darf er prellen. So kann er Gegenspieler binden, um dann zu passen (Bild 4). Auch für den taktischen Tempowechsel ist das Pellen des Ballhalters enorm wichtig.



3 HAUPTTEIL

