Von Marielle Bohm

Handball ist ein überaus schneller Sport: Innerhalb kürzester Zeit müssen die Spieler Situationen, Aktionen und Räume wahrnehmen und daraus – möglichst häufig – die richtige Entscheidung ableiten. Technische Fertigkeiten und Fähigkeiten auch unter Zeit-, Präzisions- und Gegnerdruck abrufen zu können, ist eine Frage des Trainings. Dabei spielt die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit eine wesentliche Rolle. Marielle Bohm stellt im Folgenden Übungen vor, die die Verbesserung von Wurf- und Passqualität mit Wahrnehmungsaufgaben, aber auch mit anderen Anforderungen (Merk-, Rechenaufgaben) kombinieren.

Augen auf im Angriff

Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit beim Werfen und Passen

Technikschulung plus Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit

Bei den im Folgenden vorgestellten Beispielen für die Praxis handelt es sich nicht um eine vollständige Trainingseinheit, sondern um eine Sammlung von Übungsformen zur Wahrnehmungsschulung, die in unterschiedliche Trainingseinheiten eingebaut werden können. Die Übungen sind nach einem durchgängigen Grundprinzip konzipiert: Sie kombinieren einfache Wurf- bzw. Passaufgaben mit abwechslungsreichen, kognitiven Anforderungen, sodass sich der Übende nicht ausschließlich auf die technische Ausführung (von Wurf oder Pass) konzentrieren kann, sondern auch seine Wahrnehmungsfähigkeit beansprucht wird. So lässt sich nicht nur ein individuelles Wurftraining „aufpeppen", sondern – ganz nebenbei – die Handlungsschnelligkeit auf spielerische Art verbessern!
Außerdem zeichnen sich die Übungen durch ihren hohen Spaßfaktor aus und eignen sich deshalb besonders zum positiven, motivierenden Abschluss einer Trainingseinheit.

▶ Die Autorin:
Marielle Bohm

Rund zehn Jahre griff Marielle Bohm in der Bundesliga selbst zum Ball: bei der DJK MJC Trier (mit der sie 2003 den Meistertitel erringen konnte), beim Thüringer HC und zuletzt beim VfL Sindelfingen. Schon während dieser Zeit war die Diplom-Sportlehrerin als Jugendtrainerin aktiv. Jetzt, nach dem Ende ihrer Laufbahn als aktive Spielerin, betreut sie die weibliche B-Jugend der SG H2Ku Herrenberg und wird in der kommenden Spielzeit als Co-Trainerin bei Bundesligist TuS Metzingen anheuern.

ÜBUNG 1

Werfen nach Zahlen

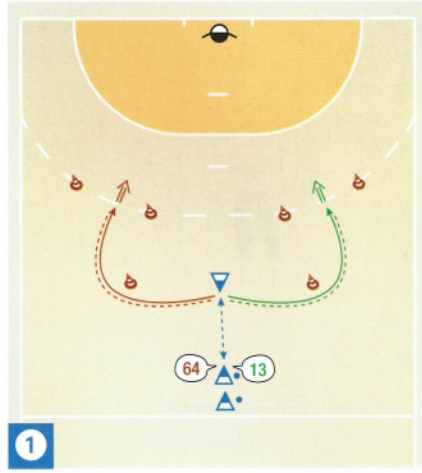
Organisation
Der Werfer steht (mit dem Rücken zum Tor) auf der RM-Position, ihm gegenüber (Abstand ca. 4 Meter) ein Anspieler. Mit Hütchen Anlaufwege und Wurfsektoren auf den Positionen RL/RR markieren (s. Abb. 1).

Ablauf
Der Werfer spielt fortlaufend Hin- und Rückpässe mit dem Anspieler, bis dieser ihm eine Zahl zuruft. Daraufhin prellt der Werfer aus der Drehung zum Tor und schließt per Schlagwurf ab.
Die zugerufene Zahl gibt dabei die Wurfposition und das Wurfziel vor.

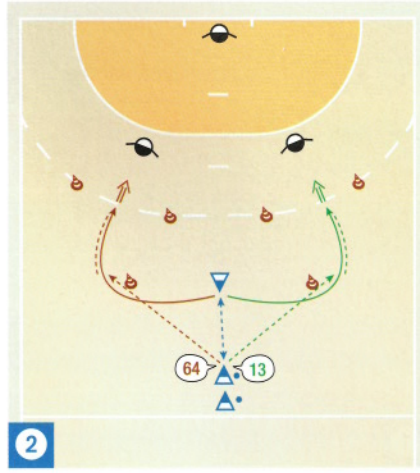
Wurfposition
- gerade Zahl: Drehung nach rechts und Wurf von der RL-Position
- ungerade Zahl: Drehung nach links und Wurf von der RR-Position

Wurfziel
- gerade Zahl: hoch werfen
- ungerade Zahl: flach werfen

Beispiel: Die zugerufene Zahl ist 37. Der Wurf erfolgt von der RR-Position flach.



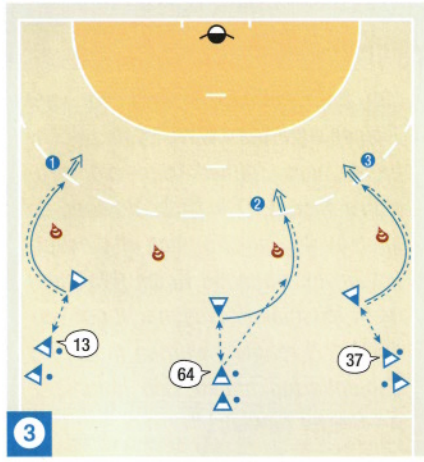
1



2

Variationen
1. Nur zweistellige Zahlen zurufen: Die erste Ziffer (gerade/ungerade) gibt die Wurfposition (RL/RR), die zweite Ziffer (gerade/ungerade) das Wurfziel (hoch/flach) an.
Beispiel: 54 = RR und hoch
2. Nur zweistellige Zahlen zurufen: Die erste Ziffer (gerade/ungerade) gibt die Wurfposition (RL/RR), die zweite Ziffer (gerade/ungerade) die Wurfvariation (Schlag-/Sprungwurf) an.
Beispiel: 23 = RL und Sprungwurf
3. Wie Variation 1; zusätzlich gilt: Ist die erste Ziffer größer als die zweite (z. B. 73), erfolgt ein Schlagwurf; ist die zweite größer als die erste (z. B. 37), erfolgt ein Sprungwurf. Sind beide gleich (z. B. 44), darf der Werfer zwischen Schlag- und Sprungwurf wählen.
4. Zwei Verteidiger (alternativ Air-Bodys) besetzen die Positionen HR und HL (Abb. 2).
5. Der Werfer läuft ohne Ball (ggf. erst zum Anspieler zurückpassen) in den durch die Zahl vorgegebenen Wurfsektor und erhält den Ball auf dem Weg zum Tor (Abb. 2).

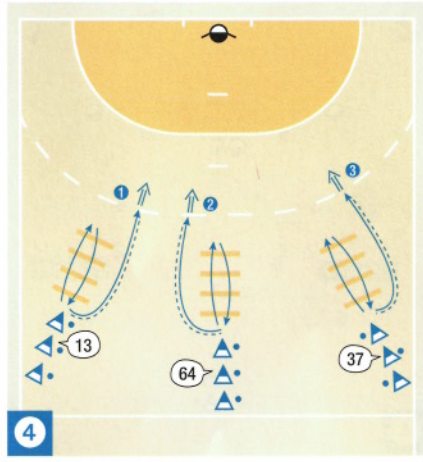
Gleiche Grundidee – andere Organisationsform



3

Mehr Stationen

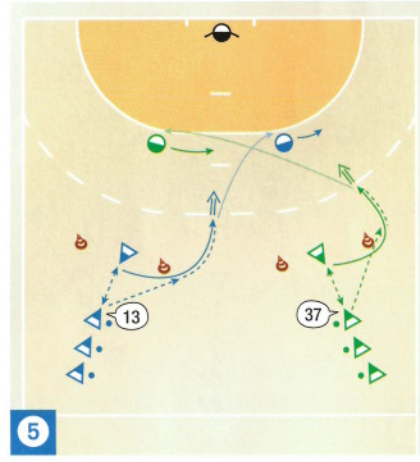
Organisation und Ablauf (Abb. 3)
Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR. Vier Hütchen so aufstellen, dass sie für jede Position den Laufweg nach Drehung links bzw. rechts markieren. RL 1, RM 1 und RR 1 werfen nach dem bekannten Ablauf aufs Tor. Dabei können sie (vor dem Wurf) aus der Drehung zum Tor prellen (1 und 3) bzw. den Pass in der Vorwärtsbewegung annehmen (2).



4

Mit Schaumstoffbalken

Organisation und Ablauf (Abb. 4)
Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR. RL 1 läuft mit dem Ball in der Hand über die Balkenbahn und zurück. Auf dem Rückweg ruft ihm RL 2 kurz vor dem letzten Balken eine Zahl zu. Anschließend erfolgt der Torwurf nach dem bekannten Ablauf.

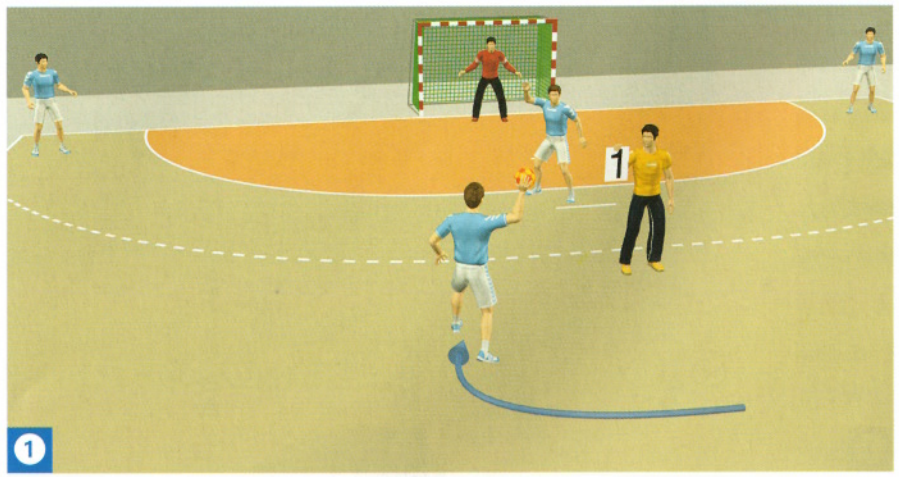


5

Wettkampf

Organisation und Ablauf (Abb. 5)
Zwei Teams (A/B) treten gegeneinander an; zu Beginn agiert jeweils ein Spieler als Defensivblock gegen den ersten Werfer der anderen Mannschaft (A1/B1). Nach dem Wurf lösen A1/B1 den enstprechenden Blockspieler ab, die Blockspieler stellen sich an der Werfergruppe an. Die erste Ziffer gibt den Laufweg vor, die zweite die Wurfart (Sprung-/Schlagwurf).

ÜBUNG 2



Passentscheidung

Organisation

Der übende Spieler (A) steht (mit dem Rücken zum Tor) auf der RM-Position, ihm gegenüber (Abstand ca. 4 Meter) ein Anspieler (B). Je ein Spieler besetzt die LA-, KM- bzw. RA-Position. Der Trainer steht zentral auf der 9-Meter-Linie.

Ablauf

A und B spielen fortlaufend Doppelpässe. Sobald der Trainer eine Zahl ruft (gerade/ungerade), dreht A sich entsprechend (nach links/rechts) zum Tor und passt nach der Ballannahme in der Vorwärtsbewegung zu LA, KM oder RA (der aufs Tor wirft); wen A anspielt, gibt die Zahl (von 1 bis 9) auf der Karte vor, die der Trainer hochhält.

- ungerade Zahl = Pass zu LA;
- gerade Zahl = Pass zu RA;
- durch 3 teilbare Zahl = Pass zu KM

Anschließend nimmt A die Position des Werfers ein, B1 wird A und passt mit B2 usw.

Variationen

1. Während A und B passen, hält der Trainer die Zahlenkarte hoch: Jetzt spielt B einen Bodenpass zu A, der sich daraufhin beliebig nach links oder rechts zum Tor dreht und entsprechend der Zahl LA, RA oder KM anspielt usw.
2. Statt Zahlenkarten hochzuhalten, wirft der Trainer ein gelbes (= Pass zu LA), grünes (= Pass zu RA) oder rotes (= Pass zu KM) Leibchen hoch, sobald A sich zum Tor dreht.

Gleiche Grundidee – andere Organisationsform

Variabel passen

Organisation und Ablauf (Abb. 3)

Drei zusätzliche Verteidiger verändern immer wieder ihre Ausgangsstellung. Der Passgeber muss darauf variabel, mit situationsgerechten Pässen reagieren – z. B. per Pass zum einlaufenden LA (blauer Passweg), per Bodenpass um den Verteidiger herum zum Kreisspieler (roter Passweg) oder per Pass über den Verteidiger zum RA (grüner Passweg).

Wettkampf

Nach dem Pass 2 gegen 1 (Abb. 4)

Jetzt agieren die Verteidiger voll aktiv: Der Passgeber spielt nach dem Abspiel im jeweiligen (durch Hütchen begrenzten) Sektor in der 2 gegen 1-Situation mit. Dabei ist offen, welcher der beiden Angreifer abschließt.

Bei dieser Organisationsform steht der Trainer neben dem Tor, während er die Zahlenkarte hochhält.

▶ Kommentar

Spielnah fordern durch optische Signale

„Im Unterschied zur Zahl, die vom Trainer zugerufen wird, ist das Hochhalten von Zahlenkarten ein optisches Signal. Das ist spielnaher, da auch in der Spielsituation im Wesentlichen auf optische Reize (Wo steht mein Mitspieler? Was macht der Verteidiger?) reagiert werden muss. Als Zahlenkarten haben sich laminierte A4-Blätter bewährt.“

ANZEIGE

Handballcoach (A-Lizenz)

sucht im Raum DH, OL, HB, H leistungsorientierte Damen- oder Herrenmannschaft in einem gut geführten Verein.
Bisher erfolgreich tätig bis inländische 3. Liga und ausländischer 1. Liga.
Wer an einer langfristigen Zusammenarbeit mit einem erfahrenen und hoch engagierten Trainer interessiert ist, schickt die Kontaktdaten bitte einfach an:
Handballcoach2013@web.de

ÜBUNG 3

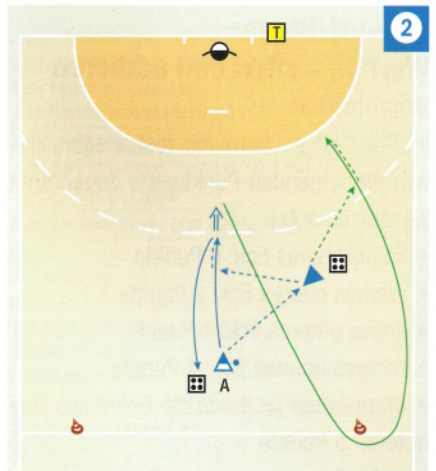
Tore erzielen – Zahlen merken

Nach einem Doppelpass mit dem Anspieler wirft A (auf der RM-Position) von der 9-Meter-Linie aufs Tor. Anschließend sprintet er zurück, nimmt den nächsten Ball aus der Kiste usw. (Abb. 1). Er wirft insgesamt fünfmal.

Bei jedem Wurf hält der auf der Grundlinie neben dem Tor stehende Trainer eine Zahlenkarte (Zahlen von 1 bis 9) hoch (aber nur so lange, bis A den Ball geworfen hat; s. Abb. 3). A muss sich die jeweiligen Zahlen merken und nach dem letzten Wurf die gesamte Zahlenfolge aufsagen.

Variationen

1. A wirft von einer anderen Position (z. B. LA).
2. A wirft im Wechsel von zwei Positionen (z. B. RL und RR).
3. Es agiert zusätzlich ein defensiv blockender Abwehrspieler (dann wird nur von den Rückraumpositionen geworfen!).
4. Jetzt muss A die Zahlen, die der Trainer hochhält, zusammenrechnen und am Ende die Summe nennen.



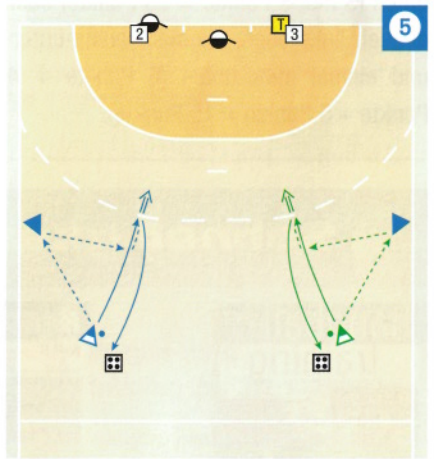
5. Wie Variation 4; sobald die Summe 10 erreicht ist, wirft A von einer anderen Position weiter (z. B.: A wirft zunächst von der RL- und dann weiter von der RR-Position.
6. Wie Variation 4; sobald die Summe 10 erreicht ist, läuft A einen Gegenstoß. Dabei läuft er um ein Hütchen an der Mittellinie, sprintet über die Außenbahn zum Tor zurück, erhält den Ball vom Anspieler (zweite Ballkiste!) und schließt frei ab (Abb. 2, grüne Lauf- und Passwege).

▶ Kommentar

Nur wer mental fit ist, kann handlungsschnell sein

„Eine entscheidende Voraussetzung für die Verbesserung von Wahrnehmungsfähigkeit, Handlungsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit besteht darin, dass die Spieler ‚fit im Kopf' sind – insofern liegt der Schwerpunkt hier nicht im athletischen Bereich! Vielmehr gilt es, die Spieler immer wieder mit neuen Aufgaben zu konfrontieren bzw. diese so zu variieren, dass die Spieler ihren Kopf ständig einschalten müssen. Sich Zahlen zu merken, ist genau dafür ein Beispiel. Um eine Überforderung – und damit einhergehend einen Qualitätsverlust bei der technischen Ausführung – zu vermeiden, müssen die Zusatzaufgaben an das technisch-taktische Vermögen der Spieler angepasst werden.“

Gleiche Grundidee – andere Organisationsform



Doppelaufgabe

Organisation und Ablauf (Abb. 4)

Zwei Spieler auf den Positionen RL/RR werfen im Wechsel. Dabei starten sie mit dem Rücken zum Tor und absolvieren zunächst den aus Übung 1 bekannten Ablauf (die erste Ziffer gibt die Drehrichtung, die zweite die Wurfart vor). Beim anschließenden Torwurf müssen sie sich die Zahlen merken (zusammenrechnen), die der Trainer/zweite Torwart hochhält.

Wettkampf

Organisation und Ablauf (Abb. 5)

Zwei Spieler (einer auf der RL-, der andere auf der RR-Position) werfen abwechselnd (Abb. 5; TW 2 hält die Karten für den zweiten Werfer hoch). Für jedes Tor erhalten sie einen Punkt, pro richtig genannter Zahl der Zahlenfolge gibt es einen weiteren Punkt. Wer hat am Ende mehr Punkte?

Ggf. zweiten Durchgang auf der jeweils anderen Position durchführen.

ÜBUNG 4

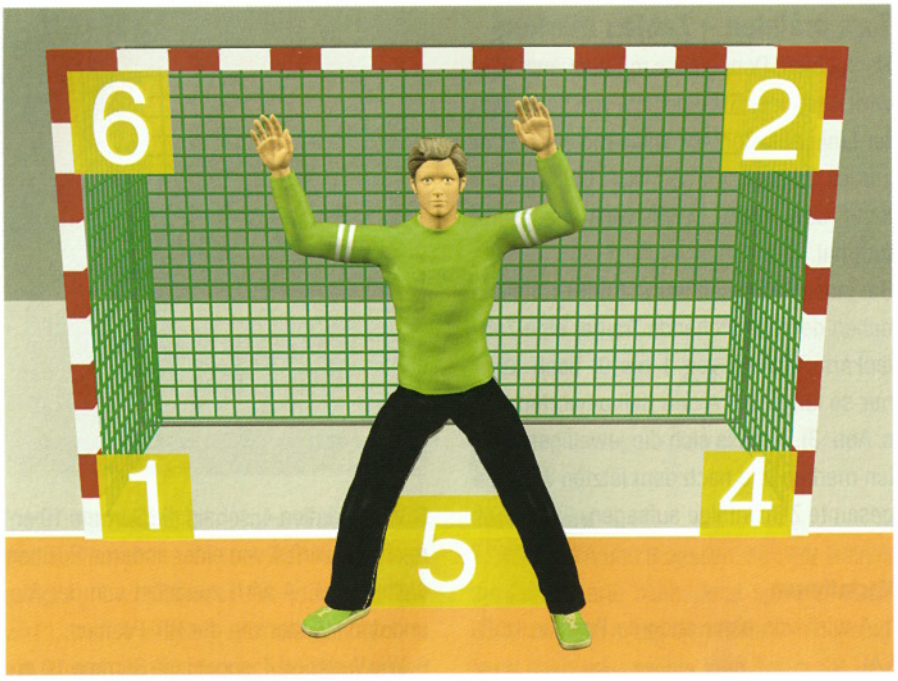
Torwurf-Bingo: Werfen, treffen und addieren

Organisation

Im Tor fünf Zielbereiche festgelegen, denen die folgenden Punktwerte zugeordnet werden (s. Abb.):

- linkes oberes Eck: 6 Punkte
- rechtes oberes Eck: 2 Punkte
- linkes unteres Eck: 1 Punkt
- rechtes unteres Eck: 4 Punkte
- mitte-unten (= durch die Beine des Torhüters): 5 Punkte

Die Spieler müssen sich Punktwerte für die einzelnen Zielbereiche merken, nachdem sie ihnen einmal mitgeteilt wurden. Der Torhüter kennt diese Vorgabe nicht.



Ablauf

Die Spieler werfen von der RM-Position aufs Tor. Jeder agiert „auf eigene Rechnung" und darf beliebig oft werfen. Vor dem ersten Wurf bekommt er eine Zahl zugerufen. Seine Aufgabe ist es, die Zielbereiche im Tor so zu treffen, dass durch die Addition der jeweiligen Punktwerte exakt die zugerufene Zahl erreicht wird.

Beispiel: Die zugerufene Zahl ist 15. Der Spieler trifft dreimal den Zielbereich mitte-unten (3 mal 5 Punkte = 15 Punkte) oder einmal links-oben, einmal rechts-unten und einmal mitte-unten (6 Punkte + 4 Punkte + 5 Punkte = 15 Punkte).

Variationen

1. Jeder Spieler hat nur eine begrenzte Anzahl an Würfen (z. B. maximal 6 Versuche).
2. Bei Fehlwurf wird grundsätzlich ein Strafpunkt abgezogen.
3. Die Spieler werfen von den anderen Rückraumpositionen (RL oder RR) aufs Tor.
4. Die Spieler wechslen nach jedem Wurf die Position (RL – RM – RR – RL usw.).
5. Die Spieler agieren als Team. Es wird eine entsprechend große Zahl vorgegeben, die die Mannschaft gemeinsam „erwerfen" muss.
6. Wie Variation 5; jetzt treten zwei Teams gegeneinander an, die im Wechsel aufs Tor werfen. Wer erreicht zuerst die vorgegebene Zahl?
7. Auch der Torhüter bekommt die Punktwertung für die Zielbereiche mitgeteilt.

ANZEIGE **Schnelligkeit im Angriff verbessern (DVDs)**

Tempospiel
Techniktraining, komplexe Trainingsformen, Übungen zur Gegenstoßabwehr
65 Min., 20,00 €, für Abonnenten 15,00 €!

Modernes Schnelligkeitstraining
Methodische Maßnahmen, höhere Schnelligkeitsanforderungen in allen Trainingsbereichen zu erreichen.
45 Min., 14,00 €

Schlagwurftraining mit GWD Minden
Grundtechniken methodisch erlernen Technikvariationstraining Positionsschulung, Komplexübungen
70 Min., 13,00 €

Gegenstoßtraining mit der spanischen Nationalmannschaft
Gegenstoßspezifisches Aufwärmen. gruppentaktische Gegenstoßübungen
35 Min., 10,00 €

philippka sportverlag **Bestellen Sie ganz einfach** per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12 per E-Mail: buchversand@philippka.de