



Von Petra Müller



RICHTIG LAUFEN - ein ABC für Handballspieler

Laufen ohne Ball – ein Jammer für viele Handballer. Aber unumgänglich. Und: Laufen ist nicht gleich Laufen. Im folgenden Beitrag beschreibt Petra Müller, warum eine gute Lauftechnik auch für Handballer von großer Bedeutung ist, und stellt Übungsformen aus dem Lauf-ABC vor, die sie mit den Jugendspielerinnen der HSG Blomberg-Lippe seit einem Jahr regelmäßig durchführt.

Die Autorin:

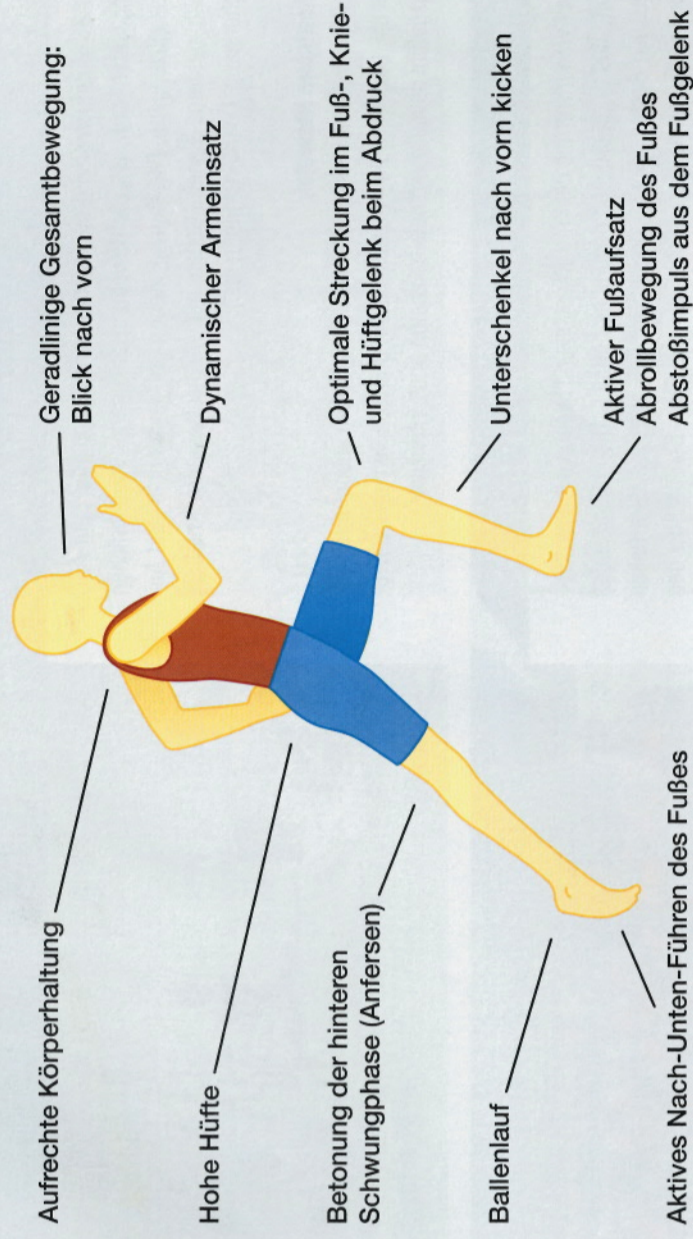
Petra Müller



Schule und Leistungssport. Davor war Petra Müller lange als Mehrkampf-Trainerin tätig. Seit einem Jahr betreibt sie bei der HSG Blomberg-Lippe die athletische Ausbildung der jugendlichen Handballerinnen.

1 INFO

Richtig laufen - Technikaspekte des Lauf-ABC



Das Lauf-ABC

Nicht nur in der Leichtathletik hat sich zur Verbesserung von Lauftechnik und -koordination die Durchführung des Lauf-ABC durchgesetzt. Es erfordert nicht viel Zeit, sollte jedoch regelmäßig, mit voller Konzentration und vor allem präzise durchgeführt werden; wichtige Knoten- und Korrekturpunkte des Lauf-ABC zeigt Info 1. Besonders effektiv ist es, das Lauf-ABC der Spezifik der Sportart Handball zielgerichtet anzupassen (kurze, schnelle Antritte; Übungsdauer jeweils 10 bis 15 Sekunden).

Über das Bewegungstempo lässt sich das Lauf-ABC gut steuern. So lassen sich Teilelemente komplexer Bewegungen besser akzentuieren. Durch die Erhöhung von Umfang und Intensität kann das Lauf-ABC auch zur konditionellen Ausbildung beitragen.

Besonders im Nachwuchsbereich sollte das Athletiktraining nicht nur als Lückenfüller für das handballspezifische Training dienen. Während das Athletiktraining im Leichtathletik-Sport stark individualisiert und auf die spezifischen Belange jedes einzelnen Athleten zugeschnitten wird, können die Grundlagen der athletischen Ausbildung im Nachwuchsbereich sehr gut im Mannschaftsgefüge erarbeitet werden. Wenn Sie frühzeitig beginnen, die richtige Lauftechnik zu vermitteln, nutzen Sie optimal die sensiblen Phasen in der Entwicklung der jungen Nachwuchssportler. Denn: Eine gezielte und fachlich fundierte Ausbildung der körperlichen Fähigkeiten im C-Jugend-Alter ist wesentlich einfacher, als eine Korrektur falsch eingeschulter Bewegungsmuster bei Jugendlichen.

Wieder lieferbar!

In der Manndeckung spielen lernen (handballtraining special 1)

Trainingsbausteine für die E- und D-Jugend. Auf 48 Seiten bekommen Vereine und Trainer mit Trainingsbausteinen und vielen Übungs- und Trainingsformen einen methodischen Leitfaden für den Kinder- und Jugendhandball an die Hand. NEU in der 3. Auflage: Thema "Sinkende Manndeckung" im Kapitel Spiel 6 gegen 6.

3. Auflage 2013 • 48 Seiten • 9,20 €



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5 - 11/-12

Eine gute Lauftechnik nutzt auch Handballern

Training ohne Ball lieben die wenigsten Handballer. Während „Konditionsbolzerei“ jedoch als notwendiges Übel angesehen und absolviert wird, fallen die Verbesserung der Lauftechnik und das gezielte Training der handballspezifischen Sprintfähigkeit oft unter den Tisch. Die Bedeutung dieser Inhalte belegt hingegen der Blick auf die konditionelle Leistungsfaktoren für Handballer:

- allgemeine und spezifische Ausdauer
- Sprungkraft, Wurfkraft, Rumpfkraft
- Sprintfähigkeit, vor allem Antritt auf den ersten Metern
- Sprintausdauer, im Bereich kurzer Sprints in rascher Abfolge

Insbesondere die Sprintfähigkeit – wichtig für explosive Antritte – spielt für das handballspezifische Leistungsvermögen eine herausragende Rolle. Ihrer gezielten Verbesserung muss zunächst aber eine grundlegende technisch-koordinative Schulung vorausgehen.

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net



Bausteine der Lauftechnik (Lauf-ABC)

Geh-ABC: Übungen in verlangsamter Form

Geh-ABC-Übungen sind grundlegende Vorbereitungen zum Lauf-ABC in langsamer Form, um die Bewegungsabläufe zu verinnerlichen (Zehenspitzenlauf, Fersengang, Gehen auf dem Innen- und Außenrand, betontes Gehen, Gehen mit wechselseitigem Kniehub, Storchengang, Überkreuzgehen etc.).

Methodische Hinweise

Barfuß und/oder auf verschiedenen Untergründen ausgeführt kräftigen die Übungen die Fußmuskulatur und schulen das Bewegungsgefühl sowie koordinative Aspekte noch intensiver.



Fußgelenkarbeit

Mit nur wenig Vortrieb die Knie abwechselnd leicht nach oben führen und das Durchdrücken des Fußes betonen. Die Fußspitze des gehobenen Beines zeigt zu Boden. Der Fuß setzt auf dem Ballen auf und rollt über die ganze Sohle ab – die Ferse berührt kurz den Boden. Die Arme sind angewinkelt (anders als im Bild zu sehen), die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung.

Methodische Hinweise

Als Ausgangsposition empfiehlt sich der Hochziehenstand (Ganzkörperstreckung!).



Anfersen

Beim Anfersen versucht die Spielerin, mit der Ferse das Gesäß zu berühren. Dabei ist der Vortrieb gering. Der Oberkörper ist etwas mehr in Vorlage als beim „normalen“ Laufen. Man sollte darauf achten, dass die Hüfte „gestreckt“ ist und nur der Vorfuß aufsetzt. Die Übung einseitig oder wechselseitig durchführen.

Methodische Hinweise/Korrekturen

Die Streckung der Hüfte ist eine wichtige Voraussetzung für das Anfersen. Die Arbeitsfrequenz sollte hoch sein.



Skippings

Mit kleinen Schritten vorwärtsbewegen. Wichtig ist der Abdruck aus dem Fußgelenk. Am Ende der Abdruckphase steht die Fußsohle fast senkrecht. Das Knie bis zu einem Winkel von ca. 45 Grad heben. Die Arme unterstützen die dynamische Vorwärtsbewegung.

Methodische Hinweise/Korrekturen

Ballenlauf und eine vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung müssen erkennbar sein. Der Oberkörper ist in leichter Vorlage und der Fußaufsatz erfolgt aktiv. Die Erhöhung der Schrittfrequenz darf nicht zu Lasten einer sauberen Technik gehen!



Kniehebelauf (5er-, 3er-Rhythmus)

Der Oberschenkel des Schwungbeins kommt bis in die Waagerechte. Wie bei den Skippings bleiben die leichte Oberkörpervorlage, die Fuß-, Knie- und Hüftstreckung sowie der Ballenlauf erhalten. Auch hier kann die Schrittfrequenz variieren. Allerdings ist eine technisch saubere Durchführung wichtiger als eine hohe Frequenz. Die Arme unterstützen die leichte Vorwärtsbewegung.

Methodische Hinweise

Arme in Hochhalte und Hochziehenstand als Ausgangsposition erleichtern die Ganzkörperstreckung und somit die Ausführung!



Prellhopser

Diese kurzen „Hopper“ aus dem Fußgelenk verbessern die Reaktivkraft. Dabei darf das Kniegelenk nur wenig gebeugt werden, sodass die Kraft zum Absprung nicht aus der Oberschenkelmuskulatur, sondern hauptsächlich aus dem Fuß kommt. Die Bodenkontaktzeit sollte sehr kurz sein (wie bei einem prellenden Ball). Nach dem beidbeinigen Absprung zieht man die Fußspitzen an. Die Landung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig auf den Fußballen, die Ferse berührt nur ganz kurz den Boden.



Storchengang

Der Storchengang unterscheidet sich vom Kniehebelauf darin, dass im Anschluss an den Kniehub der Unterschenkel des angehobenen Beines mit deutlichem Ausgreifen nach vorne „geklickt“ wird. Nach dem Fußaufsatz zieht das vordere Bein den Körper nach. Wichtig dabei: Auch bei der Kickbewegung muss der Oberkörper in leichter Vorlage bleiben.

Methodische Hinweise/Korrekturen

Der Unterschenkel klickt oder pendelt im Vorderschwung deutlich nach vorn.



Verschiedene Armbewegungen zu Schritten/Sprüngen

Verschiedene Armhaltungen (Vor-, Hochhalte, Auflegen der Hände auf die Hüfte) dienen der Stabilisation und der Selbstkontrolle (besonders im Lernprozess).

Armbewegungen sollten stets aus der Schulter erfolgen. In variierender Intensität unterstützen sie den Ablauf der Gesamtbewegung.



2

INFO

Belastungshinweise und Tipps zum Lauf-ABC

Regelmäßig und dosiert

Für eine nachhaltige Verbesserung der Lauftechnik ist eine regelmäßige Durchführung des Lauf-ABC erforderlich. In der Praxis haben sich folgende Richtwerte für die Dosierung und Zusammenstellung von Trainingseinheiten bewährt:

- Streckenlänge: 10 bis 20 Meter
- vier bis sechs Grundübungen mit jeweils 2 bis 4 Wiederholungen bei präziser Ausführung und gleichbleibender Qualität
- Dauer des Programms: 10 bis 15 Minuten

Erst technik-, dann schnelligkeitsakzentuiert

Erst, wenn die Übungen zur Schulung der Lauftechnik sauber beherrscht werden, sollte mit einem Schnelligkeitstraining begonnen werden. Beim Beschleunigungs- und Sprinttraining

kann auf die Übungen des Lauf-ABC in gezielt variiert Form zurückgegriffen werden. Spezielle Variationen wie Antritte mit Richtungswechsel, Überholläufe, Slalomsprints, Sternsprints und Zickzack-Läufe verknüpfen leichtathletische Inhalte mit handballspezifischen Aspekten und können viele neue Trainingsreize setzen. Eine technisch saubere Ausführung sollte dabei nicht aus den Augen verloren werden.

Kombination mit Materialien/Geräten

Viele Mannschaften trainieren mit Trainingsmitteln wie Koordinationsleitern oder Schaumstoffbalken. Diese Geräte sollten jedoch ebenfalls erst dann zum Einsatz kommen, wenn die Athleten eine Bewegungsvorstellung vom richtigen (= ökonomischen) Laufen haben.

3

INFO

Trainingsbaustein 1

Aufwärmen

8-10 min

Sinnvoll ist ein Programm aus feststehenden Übungen, das die Trainierenden relativ schnell eigenständig absolvieren können:

- Laufen (ca. 3 min)

Lauf-ABC

8-10 min

Das Geh-ABC sollte beherrscht werden!

- Fußgelenkarbeit (2 bis 3 Wiederholungen)
- Anfersen (2 bis 3 Wiederholungen); eventuell Eigenkontrolle der Hüftstreckung mit den Händen an der Hüfte
- Anfersen, nach 5 Metern nahtloser Übergang zur Fußgelenkarbeit (2 bis 3 Wiederholungen). Oberkörpervorlage!
- Kniehebelauf (4 bis 5 Wiederholungen)

Trainingsbaustein 2

Lauf-ABC

8-10 min

Die Einzelelemente des Lauf-ABC werden isoliert beherrscht!

- Fußgelenkarbeit (2 bis 3 Wiederholungen)
- Skippings (2 bis 3 Wiederholungen)
- Kombination: 5 Meter Fußgelenkarbeit, dann nahtloser Übergang zu Skippings (2 Wiederholungen)
- Kniehebelauf (2 bis 3 Wiederholungen)
- Kombination aller 3 Laufformen (2 Wiederholungen)



Das hintere Knie, die Hüfte und die Füße stabilisieren! Der Winkel zwischen vorderem Ober- und Unterschenkel sollte mindestens 90 Grad betragen (Knie hinter dem Fuß).



Im Graham-Sitz (aus dem Bereich des Modern Dance) erfolgt eine Dehnung im Hüftbereich. Im aufrechten/geraden Sitz sollen möglichst beide Gesäßhälften und beide Knie den Boden berühren.



Bei dieser Übung wird neben der hinteren Oberschenkelmuskulatur die Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Wirbelsäule gedehnt und die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule angeregt.

Literatur u. a.

Steinhöfer, D. (2003). Grundlagen des Athletiktrainings. Münster: Philippka-Verlag.

Steinhöfer, D. (2008). Athletiktraining im Sportspiel. Münster: Philippka-Verlag.

Grosser, M., Renner, T. (2007). Schnelligkeitstraining: Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Programme für alle Sportarten. Biv Buchverlag.

Oltmanns, K. (2010). Einfach zu schnellen Beinen: Die Grundschnelligkeit vielseitig trainieren. Münster: Philippka-Verlag.

Schöllhorn, W., Hurth, P., Mendoza, L. (1995). Schnelligkeitstraining. Die Sprint- und Laufschule für alle Sportarten. Rowohlt Tb.

www.leichtathletik.de