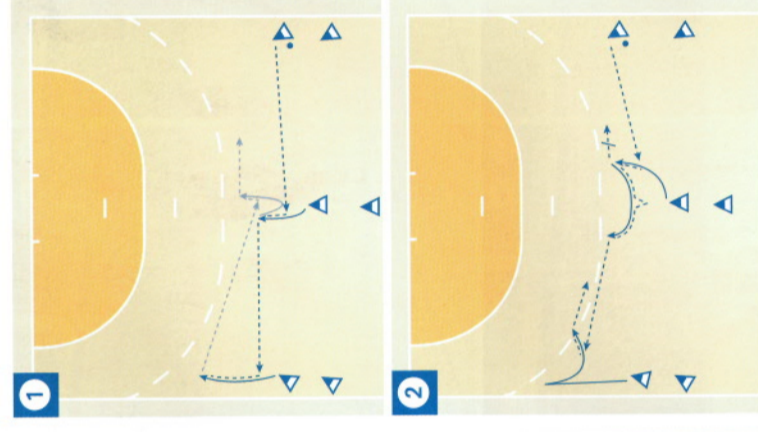


Von André Fuhr



Fotos: Thomas Hammerschmidt

## A-Jugend



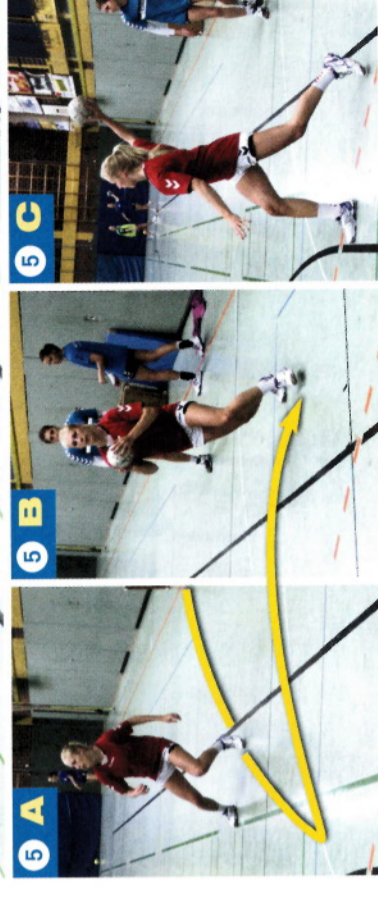
### 1 ÜBUNG



### Passkontinuum

#### Ablauf

Die Spielerinnen auf RR, RM und RL verteilen. Der Ball läuft von RR über RM zu RL und zurück usw. (Abb. 1). Nach jedem Pass rückt die nächste Spielerin auf der Position nach.



# Sicher passen, variabel werfen!

Individuelle Fertigkeiten im Angriff – ein Training mit A- und B-Jugendlichen der HSG Blomberg-Lippe

**Zwei Mannschaften in einer Hallenhälfte – alles andere als ideal. Wie sich dennoch intensiv und anspruchsvoll trainieren lässt, zeigt André Fuhr am gemeinsamen Training von A- und B-Jugendlichen der HSG Blomberg-Lippe. Dabei absolviert ein Teil der Gruppe unter Anleitung ein Langhan-**

**telprogramm auf dem Randstreifen, während die anderen Spielerinnen höchst intensiv an altersgerechten handballspezifischen Technikeinheiten arbeiten. Den Trainingsabschluss bestreiten dann alle gemeinsam in der ganzen Halle.**

### Notwendigkeit von Techniktraining

„Ich habe das Gefühl, dass die technische Ausbildung im weiblichen Nachwuchsbereich leider zunehmend stagniert“, so der Eindruck von André Fuhr. Vor allem wichtige Grundlagen werden anscheinend selten bzw. nicht ausreichend präzise vermittelt. Die Qualität der technischen Ausbildung ist aber ein wichtiger leistungsbestimmender Faktor der Talentförderung und bildet neben Persönlichkeitsentwicklung und Athletikschulung die Basis einer erfolgreichen Handballkarriere.

Dabei ist vom isolierten Erlernen technischer Fertigkeiten bis zur

situationsgerechten Anwendung in der Drucksituation eines Spiels – unter dem Einfluss von Mit- und Gegenspielern – eine Menge Übungszeit erforderlich. Nur mit viel Geduld, großer Beharrlichkeit und einer altersgerechten, gut strukturierten Methodik kann es gelingen, die Jugendlichen einer wettkampfsicheren Beherrschung näherzubringen.

Ganz wichtig: sinnvolle, verständliche und umsetzbare Korrekturen. Auch wenn der Trainer sich wiederholt und seine Spielerinnen manchmal „nervt“: Falsch erlernte und automatisierte Techniken ausmerzen, ist für alle Beteiligten ungleich anstrengender.

### Variationen Rückraum-Mitte

- Nach der Ballannahme macht RM eine Passtauschung zu der Seite, von der der Ball gekommen ist, verlagert dann mit einmaligem Tippen auf die andere Seite und spielt weiter (Abb. 2: RM; Bilder 1A bis 1C)

- Vor der Ballannahme führt RM eine Lauf-tauschung zu der Seite aus, von der der Ball kommt, verlagert zur Gegenseite, erhält den Ball und spielt weiter (Bilder 2A bis 2C).

### Variationen Rückraum-Rechts/-Links

- Nach der Ballannahme führt RL (RR) eine Passtauschung nach außen aus, verlagert dann ohne (Bilder 3A bis 3C) oder mit Tippen (Bilder 4A bis 4C) nach innen und spielt ab.

- Vor der Ballannahme führt RL (RR) eine Lauf-tauschung nach innen aus, erhält während der Verlagerung nach außen den Ball und spielt den Rückpass (Abb. 2: RL; Bilder 5A bis 5C). Der letzte Schritt muss immer torgefährlich sein, Fußspitze und Blick sollten Richtung Tor gehen (Fehlerbild 5C)!

## A-Jugend

### Torwart-Einwerfen

#### Ablauf

Ein Hütchentor (ca. 1 Meter breit) kurz vor der 9-Meter-Linie aufstellen. Die Spielerinnen starten nacheinander von RM und überwinden die Hütchen mit 1 gegen 1-Aktionen abwechselnd auf der linken und rechten Seite.

#### Hinweis

Bei dieser Form des Torwart-Einwerfens ist die Frequenz, mit der die Würfe aufeinanderfolgen, relativ niedrig.

Die Torhüterinnen absolvieren vor jeder Wurfabwehr eine Zusatzaufgabe (z. B. den Prostern auf der ballfernen Seite berühren), auch, damit sie nicht auf den Torwurf warten können.

#### Variationen Täuschung

- Nach einer Wurf-täuschung vor dem linken Hütchen das Hütchentor auf der rechten Seite ohne Tippen überwinden (Bilder 2A bis 2C)
- Vor dem Hütchentor eine Körpertäuschung zur Wurfarmseite (Wurfarmgegen-seite) ausführen (Bilder 3A bis 3C)
- Auf der rechten (linken) Seite der Hütchen eine Passtäuschung zu RR (RL) ausführen, dann zur anderen Seite abbrechen.

#### Hinweis

Wichtig: Bei Durchbruch zur Wurfarm- gegenseitige situationsgerechtes Abspringen mit dem „falschen“ Bein (Bilder 2C und 4C)!

Glaubhafte Wurf-täuschungen immer torge-fährlich zum Tor ausführen! Bei der Körper-täuschung den Oberkörper einsetzen!

## ÜBUNG



## ÜBUNG



### Positionstraining 1

#### Organisation

Alle Rückraumpositionen und die LA-Position mehrfach besetzen. Die Bälle sind auf RM. Eine Abwehrspielerin steht auf HM. Auf AR begrenzt ein Hütchen den Raum. Der Ablauf erfolgt zunächst auf der linken, dann spiegelbildlich auf der rechten Seite.

#### Ablauf

**1. Aktion:** RL stößt mit dem Pass von RM entlang der Außenlinie, passt zur LA und

macht mit dem Rückpass Druck zur Mitte (Abb. 1; Bild 1). Nach einer Passtäuschung zu RM verlagert RL prellend nach außen und spielt den Rückpass zur LA, die aus der Ecke anläuft und aufs Tor wirft (Abb. 2, Aktion 1; Bilder 2A bis 2C).

**2. Aktion:** RL schwingt nach dem Pass zu LA direkt zurück. RR läuft bogenförmig über die Mitte, erhält den Ball von RM und kreuzt gegen HM mit RL (langes Kreuzen). RL wirft aufs Tor (Abb. 3, Aktion 2; Bilder 3A bis 3C).

### Kommentar

#### Letzter Schritt zum Tor

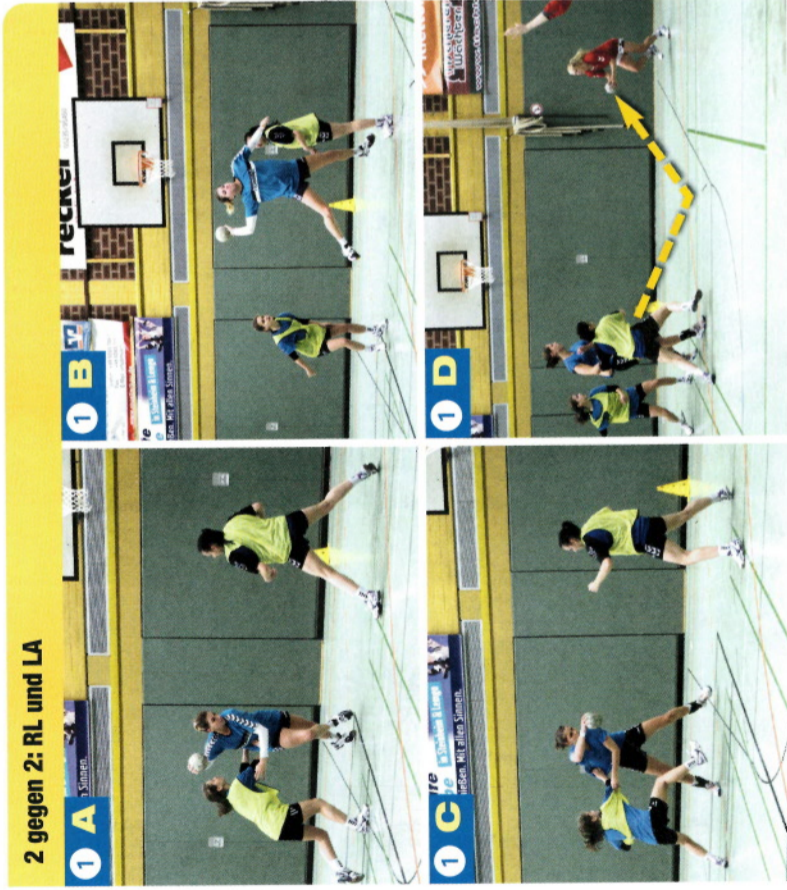
„Aktion 1: Mit dem Prellen nach dem Richtungswechsel soll ein deutlicher Raumgewinn erzielt werden. Der letzte Schritt geht immer zum Tor.“

Aktion 2: Die ankreuzende Spielerin muss die Abwehrspielerin torgefährlich binden, um Raum für die Halbangreiferin zu schaffen.“

### A-Jugend



ÜBUNG 4



2 gegen 2: RL und LA



### Positionstraining 2

#### Organisation

Alle Rückraumpositionen und LA mehrfach besetzen. Zusätzlich eine Kreisläuferin auf KR positionieren. Zwei Verteidigerinnen stehen auf AR und HR. Die Bälle sind auf RM.

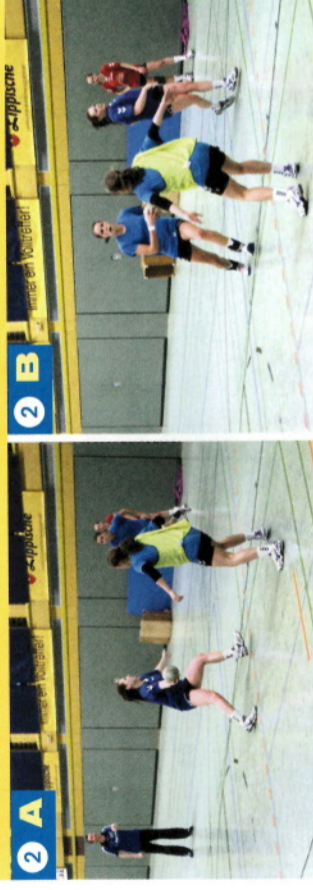
#### Ablauf

**1. Aktion:** RM bringt den Ball mit dem Pass zu RL ins Spiel, nimmt den Rückpass in der Vorwärtsbewegung an und passt erneut zu RL. RL spielt 1 gegen 1 gegen HR und versucht, selbst aufs Tor zu werfen (Bilder 1A und 1B) oder AR zu binden, um den Pass zur LA zu spielen, die dann aufs Tor wirft (Abb. 1, Aktion 1; Bilder 1C und 1D).

**2. Aktion:** Die Spielerin auf RM bringt den nächsten Ball ins Spiel. Sie spielt einen Doppelpass mit RR, macht eine Passtauschung zu RR und kreuzt mit RL, die aus dem Rückraum gegen den Block der vor-maligen HR über die Mitte abschließt (Abb. 2, Aktion 2; Bilder 2A und 2B).

**3. Aktion:** KR schlägt ein Rad, bekommt von der nächsten Mittelspielerin den Ball und wirft aufs Tor (Bilder 3A und 3B).

### Kreuzen: RM und RL



### RM und KR



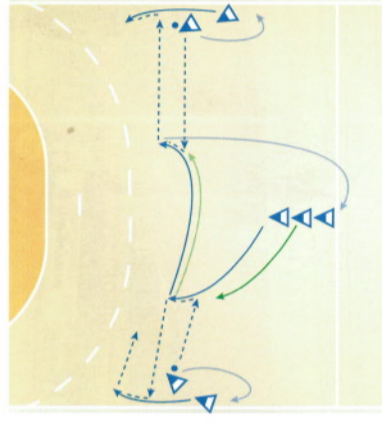
### Kommentar

#### Torgefahr und Passgenauigkeit

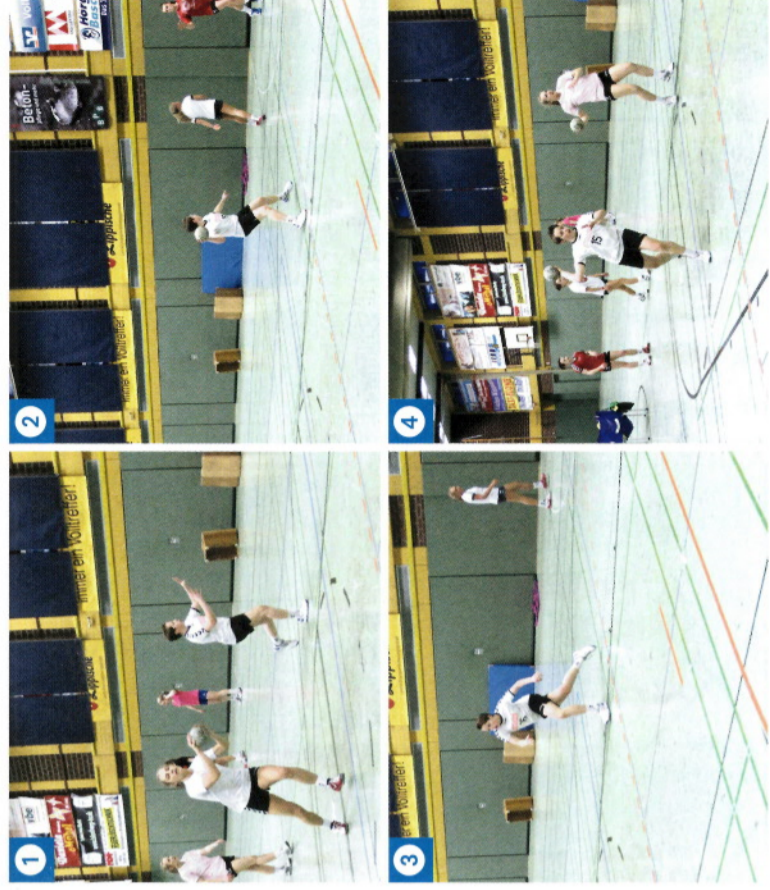
„Aus dem torgefährlichen Durchbruch zur Wurfarmgegensseite auf RL (RR) und der folgenden Kooperation mit der LA (RA) schlagen wir zu wenig Kapital.“

Häufig leidet die Passgenauigkeit, oder die Rückraumspielerin ist zu wenig torgefährlich und bindet die Außenspielerin nicht.“

### B-Jugend



ÜBUNG 1



### Passkontinuum 1

#### Ablauf

RM mehrfach, RL und RR doppelt mit jeweils einem Ball besetzen. RM stößt bogenförmig nach links an, bekommt den Pass von RL 1 und spielt den Rückpass zu RL 2 (Bilder 1 und 2), schwingt dann im Bogen nach rechts (Bild 3) und spielt die Pässe mit RR 1 und RR 2 (Bild 4). Zeitgleich startet die nächste Spielerin auf RM nach links.

ÜBUNG 2

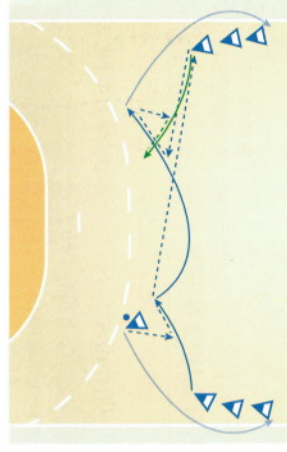


### Passkontinuum 2

#### Ablauf

RL und RR mehrfach besetzen. RR 1 kreuzt weit links mit RL 1 (Bilder 1 und 2). RL 1 spielt einen langen Pass auf RR 2 (Bild 3), schwingt zurück, bekommt den Rückpass

und kreuzt mit RR 2 (Bilder 4 bis 6). Dann spielt RR 2 den langen Pass zu RL 2 usw. (s. Abb.). Nach dem Kreuzen auf der anderen Halbposition wieder anstellen.



## B-Jugend

### Torwart-Einwerfen

#### Ablauf

Die Spielerinnen starten auf RL und werfen nach einer Passtauschung aus dem Sprungwurf aufs Tor (Bilder 1A bis 1C). Danach rücken sie weiter auf die RR-Position.

### Rückraum-Rechts

Den Ball um den eigenen Körper kreisen, durch die Beine geben und mit Schlagwurf abschließen (Bilder 2A bis 2C).

### Rückraum-Mitte

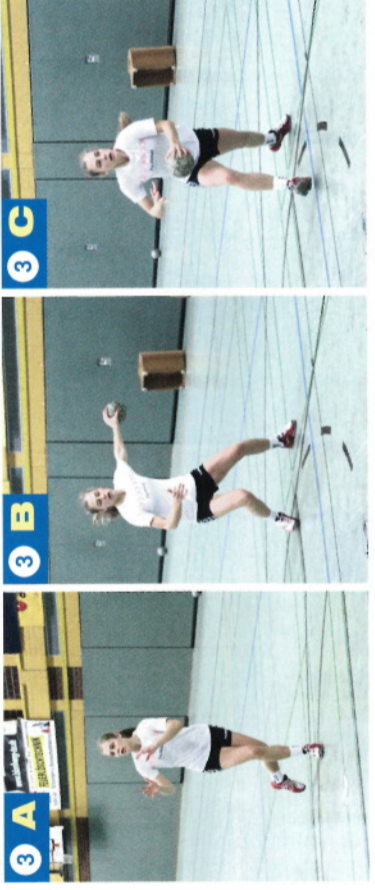
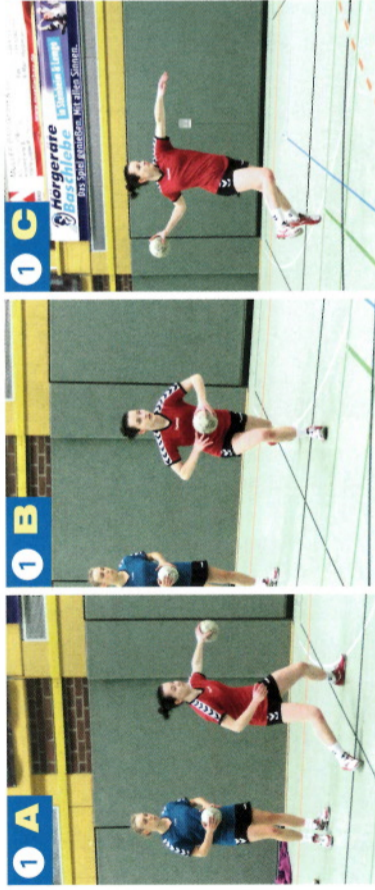
Einen Doppelpass mit RR spielen, vor der Ballannahme nach links anlaufen und nach einer Passtauschung zu RL per Sprungwurf aufs Tor werfen (Bilder 3A bis 3C).

### Variation Rückraum-Mitte

• Anstelle der Passtauschung eine Körper-tauschung oder eine Lauf-tauschung vor der Ballannahme machen.

### Hinweis

Die Torwartinnen bekommen eine Zusatzaufgabe, z. B. mit einer zweiten Torwartin auf der ballfernen Seite abklatschen, bevor sie den Ball abwehren.



## B-Jugend

### Positionstraining

#### Ablauf

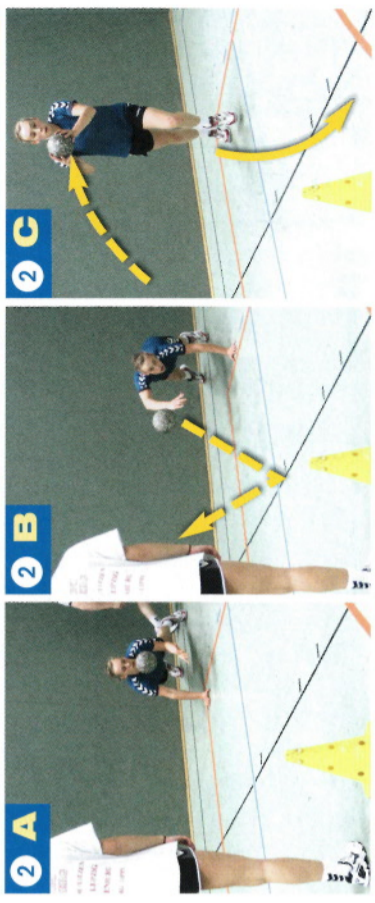
Die Spielerinnen verteilen sich ohne Ball auf RL und mit Ball auf LA. Eine Abwehrspielerin steht auf HR, eine Anspielerin mit Ball auf RM und eine ohne Ball auf LA (Bild 2A). Die Spielerinnen werfen immer abwechselnd von RL und LA, nachdem sie verschiedene Zusatzaufgaben bewältigt haben.

### Rückraum-Links

Die Spielerinnen springen von einem kleinen Kasten, springen nach kurzem Bodenkontakt beidseitig maximal vom Boden ab und machen nach der Landung eine Rolle vorwärts auf einer kleinen Matte (Bilder 1A bis 1C). Dann erhalten sie von RM den Ball, machen eine Körpertauschung vor einem Hütchen und schießen über die Mitte gegen die HR-Verteidigerin per Sprungwurf ab (Bilder 1D bis 1F).

### Linksaußen

In Liegestützposition einen Handball abwechselnd mit der linken und rechten Hand in der Luft halten (Bild 2A). Sobald RL in die Wurflage geht, den Ball zur Anspielerin prellen, schnell aufstehen und nach dem Rückpass aufs Tor werfen (Bilder 2B und 2C).



## ÜBUNG

4



### Rahmentrainings-Konzeption des DHB

Anhand eines langfristig angelegten und entwicklungsorientierten Nachwuchstrainings über fünf Trainingsstufen zeigt dieses DHB-Lehrmedium den Weg von der Ausbildung handballbegeisterter Kinder bis zum leistungsorientierten Training von Jugendlichen und Junioren/-innen auf.

132 Seiten • 22,00 €



### Doppel-DVD Grundspiele

Hauptstraße zur Spielfähigkeit: Grundspiel 5:5  
220 Min. • 52,00 €



### DVD Handballkarriere

Inhalte der neuen DHB-Leistungssportrichtung  
120 Min. • 23,00 €

## Ausbildungsgrundlagen für Spieler und Trainer im DHB

## ÜBUNG

5

### Gegenstoß

#### Ablauf

Zwei Torhüterinnen besetzen beide Tore. Die Spielerinnen starten in Zweierpaaren auf RL und RR. Eine Spielerin hat einen Ball. Die Spielerinnen sprinten zur 9-Meter-Linie, laufen rückwärts zurück zur 6-Meter-Linie, machen einen Liegestütz und anschließend einen Streck sprung (Bilder 1 bis 3). Nach Pass zur Torwartin laufen beide Spielerinnen den Gegenstoß, bekommen den langen Pass und spielen ohne prellen 2 gegen 0.

### Variation

- im Gegenstoß muss ein Kreuzen gespielt werden
- wer geworfen hat, wird Abwehrspielerin



## ► Kommentar

### Passen mit maximaler Geschwindigkeit

„Die Ballannahme und das Weiterspielen bei maximaler Geschwindigkeit sind grundlegend für ein erfolgreiches Tempospiel. Verbunden mit Orientierung und Wahrnehmung im Raum sind dies elementare technische Herausforderungen, die immer wieder geübt werden müssen.“