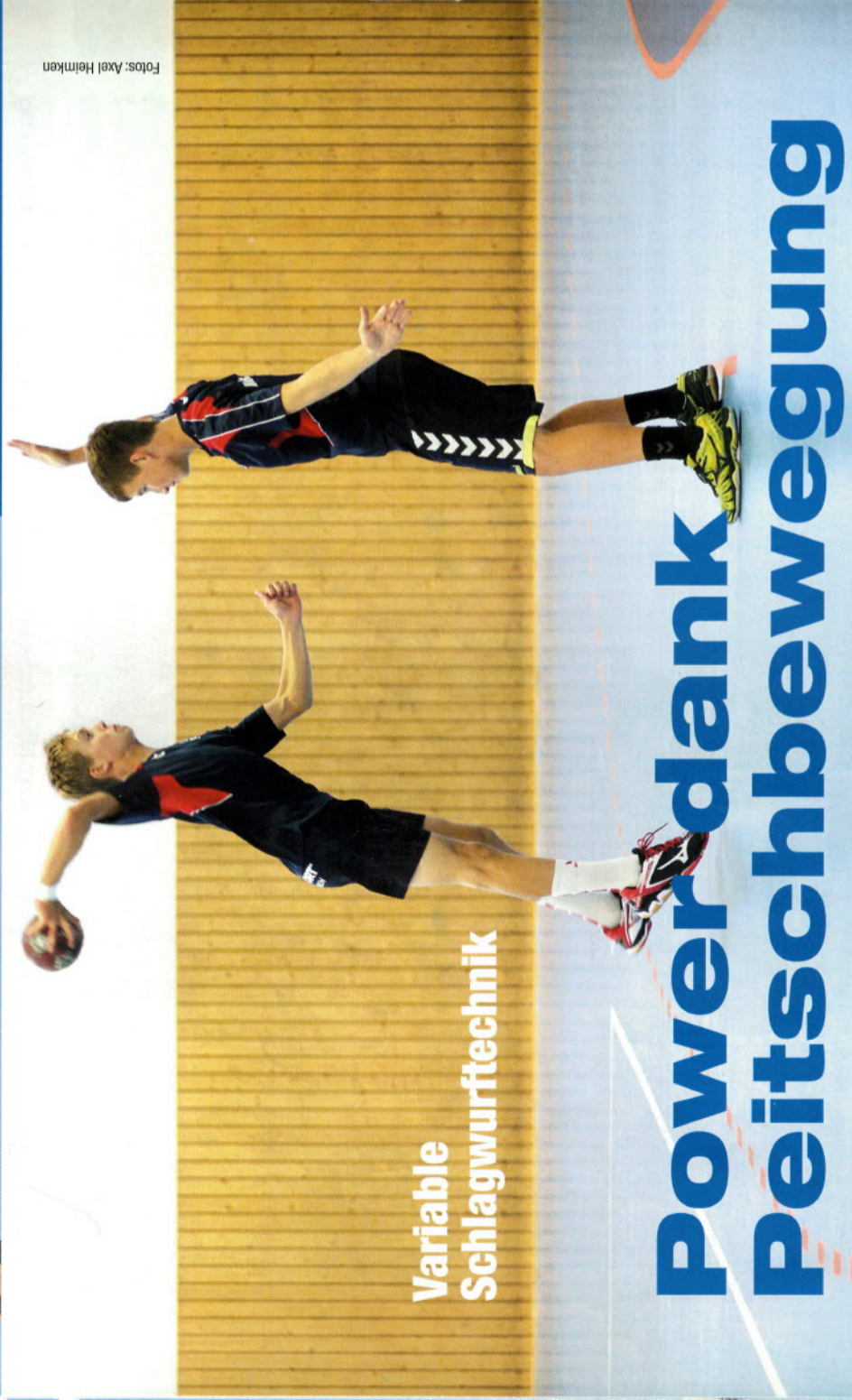


Von Till Wiechers



Fotos: Axel Heimken

Variable Schlagwurftechnik

Powerdank Peitschbewegung

In **handballtraining 7/2014** (S. 6 ff.) stellte Till Wiechers das **Nachwuchskonzept** der SG Flensburg-Handewitt vor. Ein Baustein des **ausbildungs- und entwicklungsorientierten Trainings**, das die **individuelle Ausbildung** der Spieler voranbringen soll, ist das **Techniktraining**. Etwa **zwei Stunden pro Woche** teilen die Trainer mit den Spielern der

C-Jugend an technischen Elementen (bei einem **Gesamtrainingsumfang von knapp neun Wochenstunden**). **Wenngleich dieses hohe Trainingsniveau nicht der Maßstab für die meisten C-Jugend-Teams ist, so zeigt dieser Beitrag zur Schulung der „Wurfpeitsche“, was ein gutes Techniktraining ausmacht und wohin es führen kann.**

1 INFO

Peitschbewegung

Der grundlegende Gedanke ist es, aus einer hohen Armhaltung (s. Bild 2) jederzeit werfen bzw. jeden Spieler auf dem Feld anspielen zu können. Für den Wurf/Pass gilt:

- Die Wurf-/Passbewegung erfolgt aus einer kurzen Peitschbewegung des Unterarms. Es erfolgt keine lange Ausholbewegung mit Körperverwirrung.
- Der Abwurfpunkt befindet sich so weit wie möglich vom Körper entfernt (bessere Wurfpositionen, z. B. „Rumziehen“; schwerer zu blocken für die Abwehr)



1. Ausgangsstellung: Mit Ballannahme den Ball sofort über Kopfhöhe führen. Der Ellenbogen befindet sich auf Schulterhöhe oder leicht darüber, die Schultern sind parallel.

2. Peitschbewegung: Die Wurfshulter leicht nach hinten führen, der Ellenbogen wird zurückgeführt (Bild 2; keine komplette Körperverwirrung!).

Grundphilosophie, Steuerung und Ziele des Techniktrainings

Techniktraining ist einer der sechs Bausteine des Nachwuchskonzepts der SG Flensburg-Handewitt. In der C-Jugend finden die Technikeinheiten im Rahmen des Mannschaftstrainings statt, in Kleingruppen von vier bis acht Spielern am Vormittag vor der Schule oder am frühen Nachmittag. Ab der B-Jugend wird in Kleingruppen (auch mannschaftsübergreifend) trainiert. Der Rahmen dieser Einheiten ist perfekt für ein Techniktraining, da durch die geringe Gruppengröße sehr gut auf einzelne Spieler und Korrekturen eingegangen werden kann. Kurze Einheiten in unterschiedlichen Gruppen mit verschiedenen Trainern sorgen außerdem für viel Abwechslung und hohe Motivation.

In den Einheiten sollen die Spieler elementare Techniken (in den Situationen 1 gegen 0 und 1 gegen 1) erlernen und anwenden. Die Spieler dürfen in Teilen des Trainings selbst wählen, an welchen Techniken sie arbeiten wollen und können so ihre speziellen individuellen „Waffen“ weiter ausbauen und stärken.

Die Unterarmpeitsche:

erst der Ellenbogen, dann der Unterarm!

Um mit dem immer schnelleren Handballspiel mithalten zu können und gegen zunehmend aktiv verteidigende Mannschaften Lösungen zu finden, müssen die Angreifer ihre Entscheidungen schnell treffen und umsetzen können. Daher lautet einer unserer Grundsätze: Der Ball sollte nach der Annahme möglichst schnell in die hohe Armhaltung genommen werden, denn aus dieser Position ist jederzeit ein Wurf, aber auch ein Pass zu jedem Spieler auf dem Feld möglich. Die Wurfbewegung erfolgt dann nur aus einer kurzen, peitschenartigen Bewegung aus dem Unterarm (s. Info 1): Der Ellenbogen schnell nach vorn, der Ball bleibt dahinter. Dann bleibt der Ellenbogen fest und der Unterarm schnell hinterher. Der letzte Impuls (Wurfrichtung und Effet) wird durch ein Abklappen des Handgelenks gegeben.

Durch die Wurfpeitsche können die Spieler ihrem Wurf eine enorme Kraft verleihen. Im Techniktraining geht es darum, ihnen genau dies – ein Gefühl für die Bewegung – zu vermitteln. Die folgende Übungssammlung gliedert sich in sechs Abschnitte:

1. Vorübungen mit Technikelementen (S. 50/51)
2. Technik erlernen und üben (S. 52/53)
3. Technik anwenden und üben (S. 54/55)
4. Technik variieren, anwenden und ausprobieren (S. 56 ff.)
5. Technik variieren mit verschiedenen Aufgaben (S. 58 ff.)
6. Individuelle „Waffen“ schleifen (S. 61)

Wichtig: Unsere C-Jugend-Spieler befinden sich auf einem hohen athletischen Level (2,5 Wochenstunden Athletik, vor allem Ganzkörperkräftigung und Stabilisierung) und machen diese Übungen zur Wurfpeitsche hier nicht zum ersten Mal (zudem investieren sie auch zu Hause Zeit, um an der Technik zu feilen, z. B. mit Wandwürfen, s. S. 52). Mit weniger trainierten Spielern sollten Sie sich daher langsam an diese Bewegung herantasten. Absolvieren Sie z. B. zunächst in einigen Trainingseinheiten nur die Vorübungen, um dann Schritt für Schritt darauf aufzubauen, sonst droht eine Überlastung aufgrund der ungewohnten Ellenbogenbelastung.

Eine wichtige Voraussetzung für die Wurfpeitsche ist die Beweglichkeit der Spieler, daher eignet sich für die Einführung dieser Technik das C-Jugend-Alter sehr gut. In der A-Jugend haben wir die Erfahrung gemacht, dass Spieler mit dem Erlernen dieser Technik, weitaus größere Schwierigkeiten haben.

Auch wenn es sich um Technikeinheiten handelt, bedeutet das für uns nicht, den Spielern die *eine* perfekte Technik zu vermitteln. Vielmehr sollen sie ausprobieren und mit der Grundtechnik spielen, denn nur so können individuell die besten Ergebnisse erzielt und eigene Würfe „kreiert“ werden. Dabei sollen die Spieler jedoch flexibel bleiben und sich nicht auf eine Lieblingsausführung versteifen.



Der Ellenbogen schnell nach vorne, der Ball bleibt dahinter (Bild 3). Dann ist der Ellenbogen fest (s. Bilder 3 und 4; Ellenbogenposition nahezu identisch) und der Unterarm schnell

hinterher (Bild 4). Der letzte Effet und die Wurfrichtung werden über das Abklappen des Handgelenks gesteuert (Bild 4).

Wichtig ist die passende Distanz zum Abwehrspieler. Der Unterarm muss ausschwingen können (Bild 5), dies ist bei einer zu geringen Distanz nicht möglich.

1 ÜBUNG

Vorübungen mit Technikelementen 1

Ablauf

Die Spieler (jeder mit Ball) laufen mit verschiedenen Laufvorgaben durch eine Reifenbahn (z. B. wie hier zwei Kontakte im Reifen, einer abwechselnd links/rechts daneben). Der Wurfarm ist dabei immer in Wurfauslage (Bild 1) und die Spieler führen viele kleine Peitschbewegungen aus dem Unterarm durch (Bilder 1 bis 3).

Variation

- Die gleiche Aufgabe kann auch an einer Koordinationsteiler oder ohne weitere Hilfsmittel an den Hallenlinien durchgeführt werden, z. B. mit drei Kontakten auf jeder Seite (Bilder 4 bis 6) oder mit zwei Kontakten auf jeder Seite und Überkreuzschritten (Bilder 7 bis 9).

Hinweise

- verschiedene Abwurfhöhen (hoch/hüft-hoch) und Wurfvarianten (z. B. Abknicken, s. hinterer Spieler in Bild 3) simulieren
- „Abwurfpunkt“ möglichst weit weg vom Körper

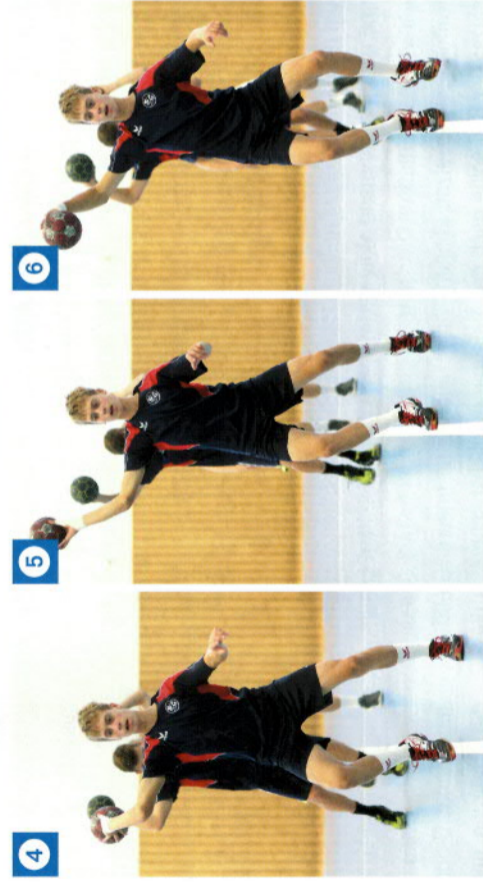
- Die Spieler sollen bewusst mit ihrem Handgelenk spielen.



1

2

3



4

5

6



7

8

9



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-Leistungssportichtung

120 Min. • 23,00 €

ANZEIGE

Vorübungen mit Technikelementen 2

Ablauf

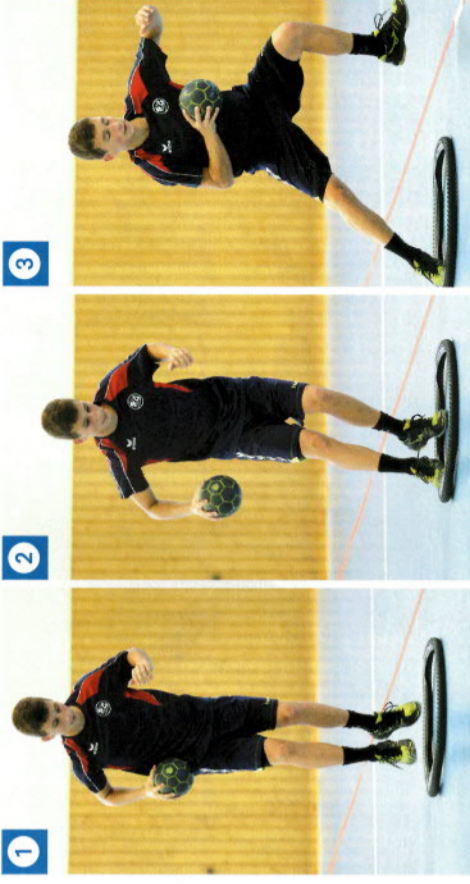
Sprungübungen an einem einzelnen Reifen. Die Spieler stehen hinter dem Reifen, springen beidbeinig hinein und zu einer Seite in den Einbeinstand hinaus. Im Einbeinstand führen sie zwei bis drei unterschiedliche Wurfäuslagen aus dem Unterarm in verschiedenen Abwurfhöhen durch (Bilder 1 bis 5).

Hinweise

- Zu beiden Seiten ausführen; im Einbeinstand auf dem wurfarmgleichseitigen Bein wird die Bewegung aus der „Wurfpeitsche“ besonders geschult, da eine Körperverwringung kaum möglich ist (Bild 6)
- trotz des Ungleichgewichts immer möglichst weit weg vom Körper „werfen“

Variation

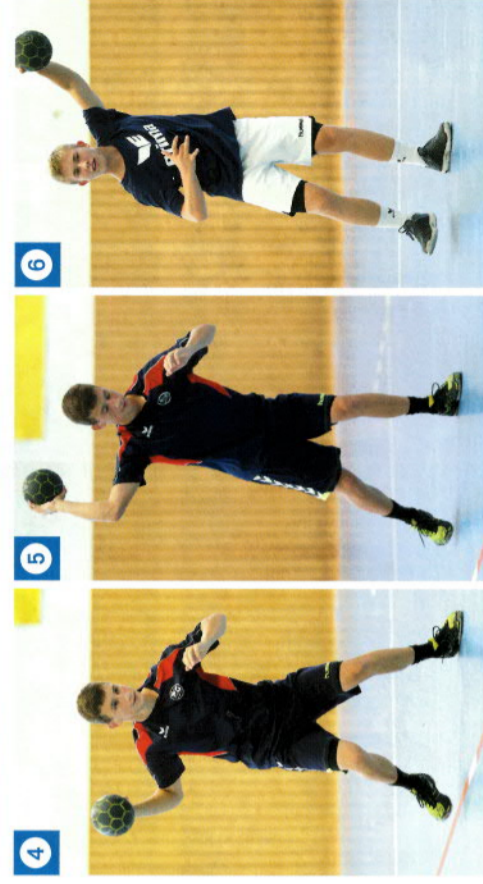
- nach vorne aus dem Reifen springen (beidbeinig) und dann die Peitschbewegung durchführen (Bilder 7 bis 12)



1

2

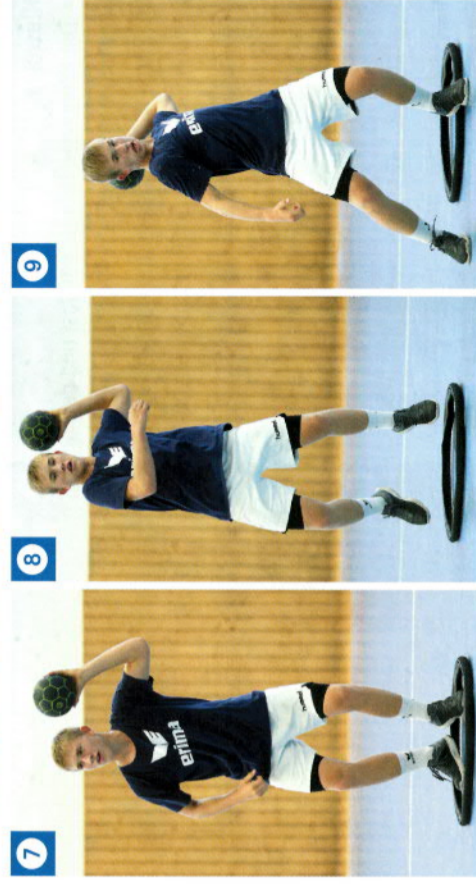
3



4

5

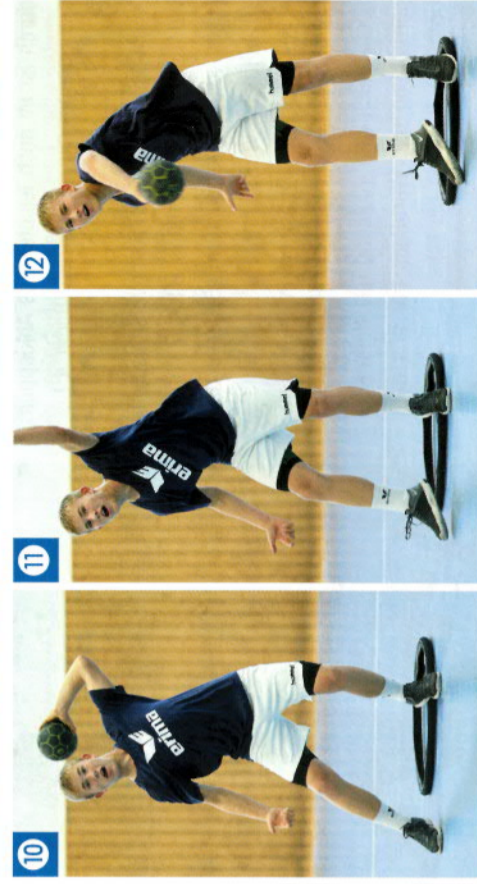
6



7

8

9



10

11

12

► Kommentar

Eigene Würfe kreieren

„Die Spieler sollen viel ausprobieren und mit dem Handgelenk spielen. Dabei können interessante Bewegungen entstehen, die keinesfalls immer als Fehler bewertet werden sollten. Vielleicht entsteht genau hier eine eigene Wurfkreation à la Uwe Gensheimer.“





ÜBUNG



Technik erlernen und üben

Ablauf

Die Spieler sitzen vor einer Wand und üben mit verschiedenen Bällen die Peitschbewegung. Ziel ist es wieder, möglichst weit weg vom Körper zu werfen und mit dem Handgelenk die Richtung zu steuern (Bilder 1 bis 3).

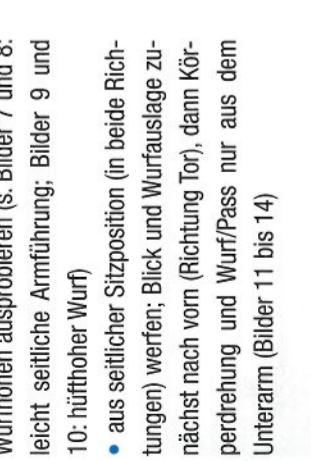
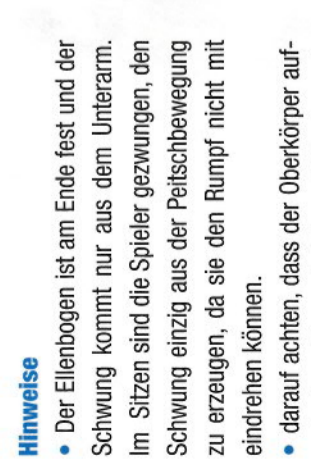
Hinweise

- Der Ellenbogen ist am Ende fest und der Schwung kommt nur aus dem Unterarm. Im Sitzen sind die Spieler gezwungen, den Schwung einzig aus der Peitschbewegung zu erzeugen, da sie den Rumpf nicht mit eindrehen können.
- darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht ist; nicht nach hinten fallen/ausweichen, eher nach vorn (s. Bild 3)

Variationen

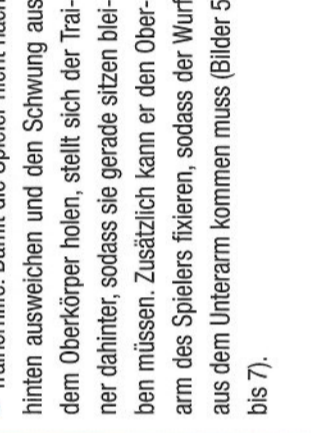
- Mit Leibchen oder Socken werfen, dadurch ist es noch leichter, das Abklappen des Handgelenks zu erlernen (Bilder 4 bis 6).
- wie bei den Übungen zuvor verschiedene Wurfhöhen ausprobieren (s. Bilder 7 und 8: leicht seitliche Armführung; Bilder 9 und 10: hüfthoher Wurf)
- aus seitlicher Sitzposition (in beide Richtungen) werfen; Blick und Wurfauslage zunächst nach vorn (Richtung Tor), dann Körperdrehung und Wurf/Pass nur aus dem Unterarm (Bilder 11 bis 14)

ÜBUNG (FORTSETZUNG)



Lernhilfen

- Um ein Gefühl für die Peitschbewegung zu bekommen, können die Spieler den Ellenbogen des Wurfarms fixieren, nachdem er nach vorne geschwungen ist. So kann der Wurf nur aus dem Unterarm und durch das Abklappen des Handgelenks erfolgen (Bilder 1 bis 4).
- Trainerhilfe: Damit die Spieler nicht nach hinten ausweichen und den Schwung aus dem Oberkörper holen, stellt sich der Trainer dahinter, sodass sie gerade sitzen bleiben müssen. Zusätzlich kann er den Oberarm des Spielers fixieren, sodass der Wurf aus dem Unterarm kommen muss (Bilder 5 bis 7).



INFO

Korrekturen und Steuerungsmöglichkeiten

Einige Korrekturen tauchen bei der Schulung der Peitschbewegung immer wieder auf:

Korrektur

- 1 Der Wurf soll ohne große Ausholbewegung/Oberkörperverwringung erfolgen.
- 2 Der Unterarm soll nach dem Wurf ausschlagen können, die Spieler dürfen daher nicht zu nah am Block werfen.
- 3 Erst geht der Ellenbogen nach vorne, dann schnell der Unterarm hinterher.
- 4 Weit weg vom Körper werfen

Steuerung

- Den Ball bereits im Anlauf oben in der Wurfauslage führen
- Kleinere Bälle nehmen, damit erkennen die Spieler besser, dass sie mit dem Ausschlagen viel härter werfen können. Wenn sie zu dicht am Block sind, ist dies nicht möglich.
- Diese Bewegung muss verinnerlicht werden und sollte daher in jede Vorübung eingebaut werden (den Ball so oft wie möglich oben halten und die Bewegung aus dem Unterarm in der Luft trainieren). Im Sitzen kann der Ellenbogen mit der anderen Hand festgehalten werden, sodass nur noch der Unterarm hinterher kommen kann (s. Lernhilfe Übung 3).

Steuerung über Anlauf und Blickrichtung, z. B.: Anlauf etwas links vom Block, Wurf rechts vom Block – dabei links vom Block den Torwart beobachten

4 ÜBUNG

Technik anwenden und üben

Ablauf

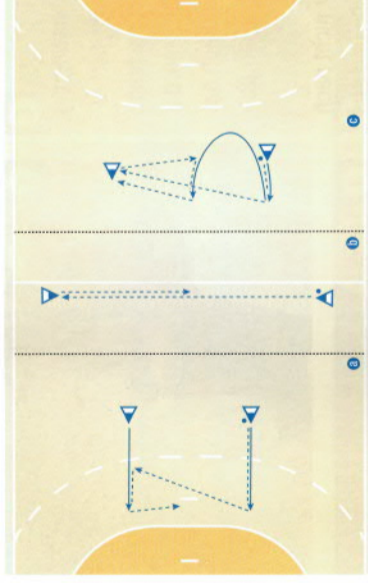
Die Spieler spielen in Zweiergruppen Pässe aus dem Unterarm aus der parallelen Stoßbewegung (Abb., a). Sie sollen zunächst immer in Wurfauslage im Einbeinstand landen (Bild 1), drei bis vier Tauschungen ausführen und dann den Pass spielen.

Variationen

- Pässe aus der frontalen Stellung spielen (Abb., c; Bilder 2 bis 8)
- Pässe aus der raumgreifenden Stoßbewegung spielen (Abb., c; Bildreihe 1)

Hinweise

- Die Spieler wenden so die Peitschbewegung aus verschiedenen Ausgangslagen an.
- Die Spieler sollen kreative Wurfbewegungen (z. B. „Ball verstecken“, Bild 6) ausprobieren, aber sich nicht darauf versteinern. Sie sollen stets möglichst flexibel bleiben.



a) Stoßbewegung parallel, b) Pässe frontal, c) raumgreifende Stoßbewegung

Wurfauslage im Einbeinstand



Dieser Spieler arbeitet sehr gut mit seinem Handgelenk und gibt dem Ball so einen starken Effekt.



Hier führt der Spieler den Ball in der Ausholbewegung einmal kurz hinter den Kopf (Ball verstecken; Bild 6). Solche Variationen sollen die Spieler ausprobieren, denn daraus können sich neue „Wurfkreationen“ ergeben. Achtung: Der Ball darf nicht während des gesamten Anlaufs hinter dem Kopf geführt werden, denn aus dieser Position ist kein flexibles Passspiel bzw. kein schneller Wurf möglich!

Kinder lernen Krafttraining



Mit diesem Handbuch können Sie Ihre Nachwuchssportler altersgerecht und langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten. Es bietet Trainingsempfehlungen für die Praxis. Sie erhalten Einblick in das Erlernen der verschiedenen Basistechniken des Langhanteltrainings, die in Text und Bildreihen umfassend präsentiert werden. Sie erfahren, wie sich mit einem Baukastensystem ein vielseitiges Athletiktraining für Kinder gestalten lässt. **176 S. • 1. Aufl. • 23,80 €**

Athletiktraining im Sportspiel



Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- ▶ Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- ▶ Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel; viele anschauliche Übungsvorschläge; Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
- ▶ Grundlagen/Modelle der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung **392 Seiten • 27,80 €**

ANZEIGE



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

per Telefax: 02 51/23 00 5-99
oder per Post: Rektorsratsweg 36, 48159 Münster

Bestellen Sie ganz einfach



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

per Telefax: 02 51/23 00 5-99
oder per Post: Rektorsratsweg 36, 48159 Münster

Leistungreserve Springen



Mehr Sprungkraft – mehr Tore!

Das Handbuch zum Sprungkrafttraining für alle Sportarten.

- ▶ Grundlegendes über die Systematik der unterschiedlichen Sprungarten.
- ▶ Einblick in die Erarbeitung der Grundelemente des Springens.
- ▶ Springen unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen und vieles mehr. **176 S. • 27,80 €**

ANZEIGE

Athletiktraining im Handball



handball.de training DVD 2 Spezifisches Athletiktraining

Ein umfassendes Übungsrepertoire für das Athletiktraining in allen Leistungsstufen.

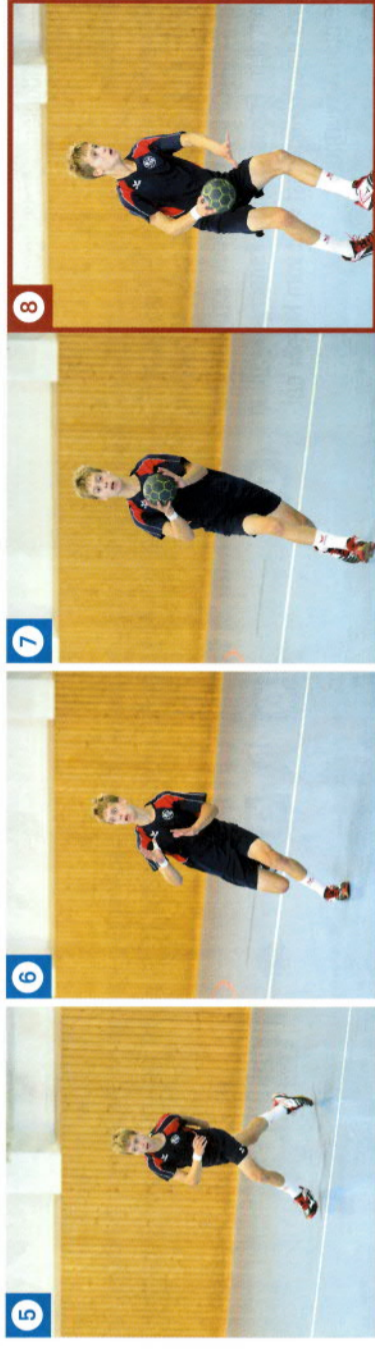
**60 Min. • 14,00 € für Abonnenten
19,00 € für Nicht-Abonnenten**

Athletiktraining im Handball

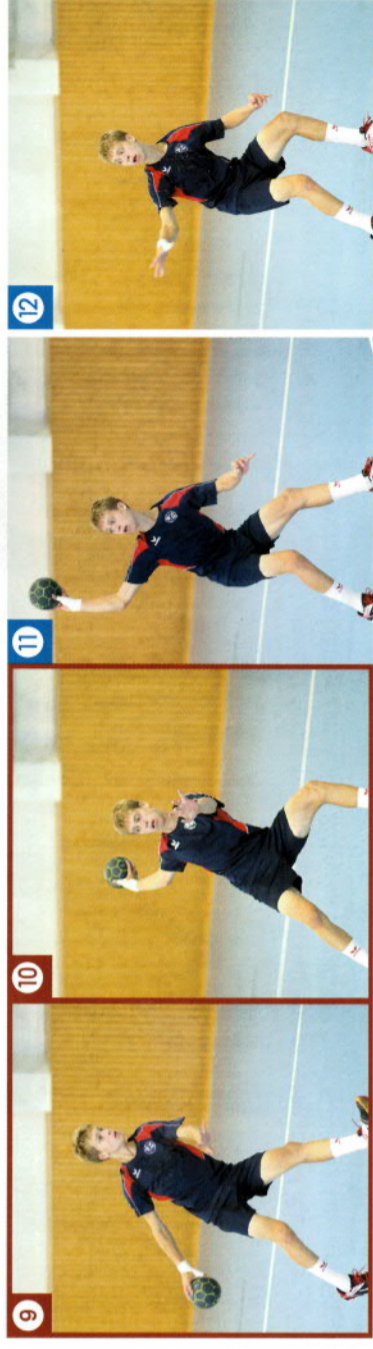
1 BILDREIHE



Aus der torgefähigen Stoßbewegung (hohe Wurfarmführung, Blick zum Tor, linke Fußspitze zeigt zum Tor; Bilder 1 und 2) passt der Spieler zum Anspieler (Achtung: Beim Pass darf der Spieler noch nicht in die Rückwärtsbewegung gehen; s. Bild 4).



In der raumverlagernden Bewegung (Bild 5) muss er den Oberkörper „aufdrehen“, um das ganze Spielfeld sehen zu können. Nach der Ballannahme (Bild 7) sollte der Spieler den Ball direkt in die Wurfauslage hochnehmen. Er führt ihn jedoch in einer langen, kreisförmigen



Ausholbewegung hinterrum hoch (Bilder 8 bis 10). Mit dieser Ausholbewegung ist er nicht zu jedem Zeitpunkt in der Lage, überall hin zu passen. Zudem kann er aus dem gestreckten Arm (Bild 10) nicht die Peitschbewegung durchführen.

5 Technik variieren, anwenden und ausprobieren

ÜBUNG

Ablauf

Die Spieler machen Schlagwürfe über einen festen Block (Air-Body etc., Bildreihen 1 und 2). Nach Ballaufnahme ist der Ball im Anlauf bereits in der Wurfauslage (Bildreihe 1, Bild 2). Die Spieler sollen ohne lange Ausholbewegung nur aus der Peitschbewegung werfen. Ziel ist es zunächst, aus dem langen Arm mit abklappendem Handgelenk aus höchstmöglicher Abwurfhöhe nach unten zu werfen (dadurch wird das Abklappen des Handgelenks erzwungen).

Variation

- freie Schlagwürfe (z. B. Schlagwurf hüft-hoch, Bildreihen 3 und 4, oder Abknicken, Bildreihen 5 und 6) am Block vorbei, immer mit dem Fokus auf der Peitschbewegung und einem möglichst weit vom Körper entfernten Abwurfpunkt

Bildreihe 1: Schlagwurf hoch



Der Spieler führt den Ball sofort nach der Annahme nach oben (Bild 2). In der Ausholbewegung „versteckt“ er den Kopf hinter dem Kopf (Bild 3). Nach dem Abklappen des Handgelenks setzt der Spieler gut ein hier der hohe Abwurfpunkt (Bild 5), auch das Abklappen des Handgelenks setzt der Spieler gut ein (Bild 6).

Bildreihe 2: Schlagwurf hoch



Auch hier ist eine gute Armführung nach der Ballannahme zu sehen (direkt oben). Der Spieler führt den Peitschbewegung dabei sehr gut um (Bild 4 und 5) und wirft weit weg vom Körper. Mit dem Handgelenksatz gibt der Spieler dem Ball einen Effekt (Bild 5 und 6). Der Abstand zum Gegenspieler ist hier besser als in Bildreihe 1, der Wurfarm kann gut ausschwingen (Bild 7).

Bildreihe 3: Schlagwurf hüft-hoch



Gute Armführung (Bild 1), aus diese Armposition ist noch alles möglich (Pass, Wurf hoch oder hüft-hoch). Der Spieler kann den Ball aus dem gestreckten Arm zwar hochziehen (Bild 4), steht jedoch etwas zu nah am Gegenspieler und muss scheinbar „bremsen“ (Bild 3 und 4).



Bildreihe 4: Schlagwurf hüft-hoch von hinten



Dieser extrem bewegliche Spieler führt die Peitschbewegung (erst der Ellenbogen, Bild 3, dann der Unterarm) bei diesem hüft-hohen Schlagwurf sehr gut aus. Er wirft weit entfernt von Körper und Gegenspieler und kann den Ball daher gut „rumziehen“ (s. Bild 4).

5 (FORTSETZUNG) ÜBUNG**Bildreihe 5: Abknicken**

Der Ellenbogen zeigt kurz vor dem Wurf fast Richtung Decke (Bild 2), der Wurf kommt nur aus der Peitschbewegung (Bild 3). Das Handgelenk gibt dem Ball Effet (Bild 3), der Spieler hat einen guten Abstand zum Gegenspieler, der Wurfarm kann gut ausschlagen (Bild 4).

Bildreihe 6: Abknicken von hinten

Diese Perspektive zeigt sehr schön, wie der Spieler aus der parallelen Grundstellung agiert und durch die Armhaltung zunächst alle Optionen hat (auch ein gerader Schlagwurf wäre möglich; Bild 1). Beim Abknicken setzt er die „Peitsche“ sehr gut um (Bilder 3 und 4).

6 ÜBUNG**Technik variieren mit verschiedenen Aufgaben****Ablauf**

Die Spieler sollen verschiedene Techniken unter Vorgaben ausprobieren, z. B.

- Anlauf mit hohem Arm, Blickrichtung links am Block vorbei, Wurf rechts (hüft-hoch), den Wurf nach links ziehen
- Schlagwurf hoch antäuschen, hüft-hoch werfen (Bildreihe 1)
- Ballführung hüft-hoch und im letzten Moment Abwurf über Kopf (Bildreihe 2)
- Werfen aus Prellbewegung und seitlicher Verlagerung (Bildreihe 3)

Bildreihe 1: Schlagwurf hoch antäuschen, hüft-hoch werfen

Der Spieler führt den Ball zunächst oben und täuscht so (ohne tatsächliche Wurf-täuschung, nur über bei (Bilder 4 und 5).

Bildreihe 2: Schlagwurf hüft-hoch antäuschen, hoch werfen

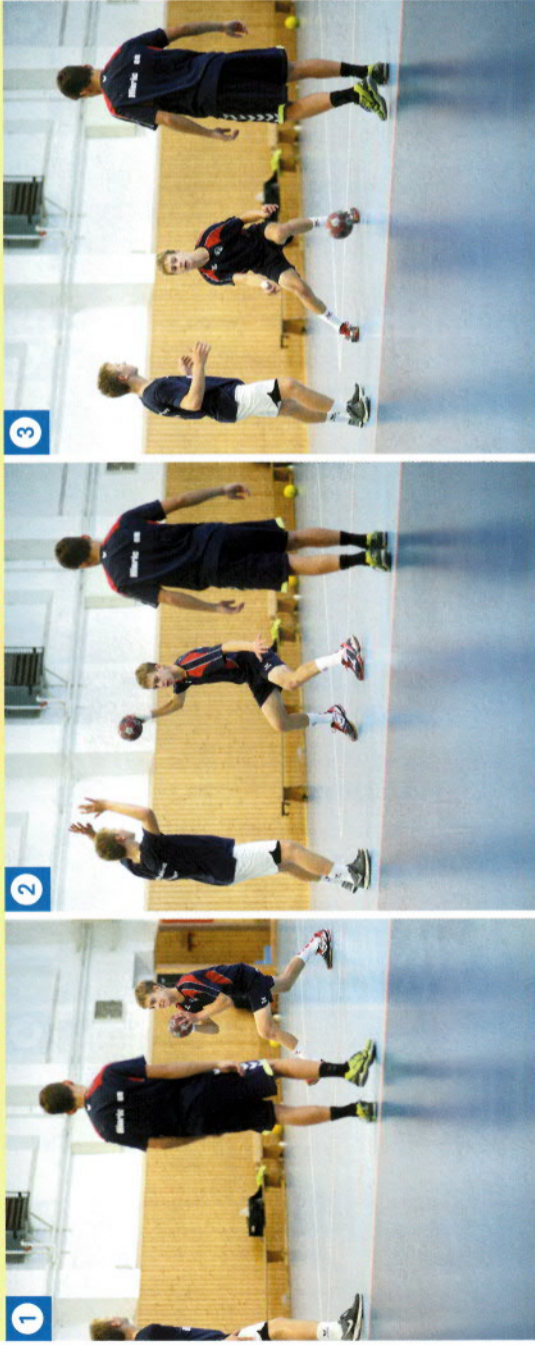
Hier täuscht der Angreifer durch seine Körper- und Armhaltung einen hüft-hohen Wurf an (Bilder 1 und 2), bewegt sich dann explosiv nach oben und guten Abstand zum Gegner behalten und kann gut ausschlagen (Bild 6).



Anlauf und Körperhaltung; Bilder 1 bis 3) einen hohen Schlagwurf vor. Dann zieht er den Ball in der Peitschbewegung seitlich am Abwehrspieler vor-



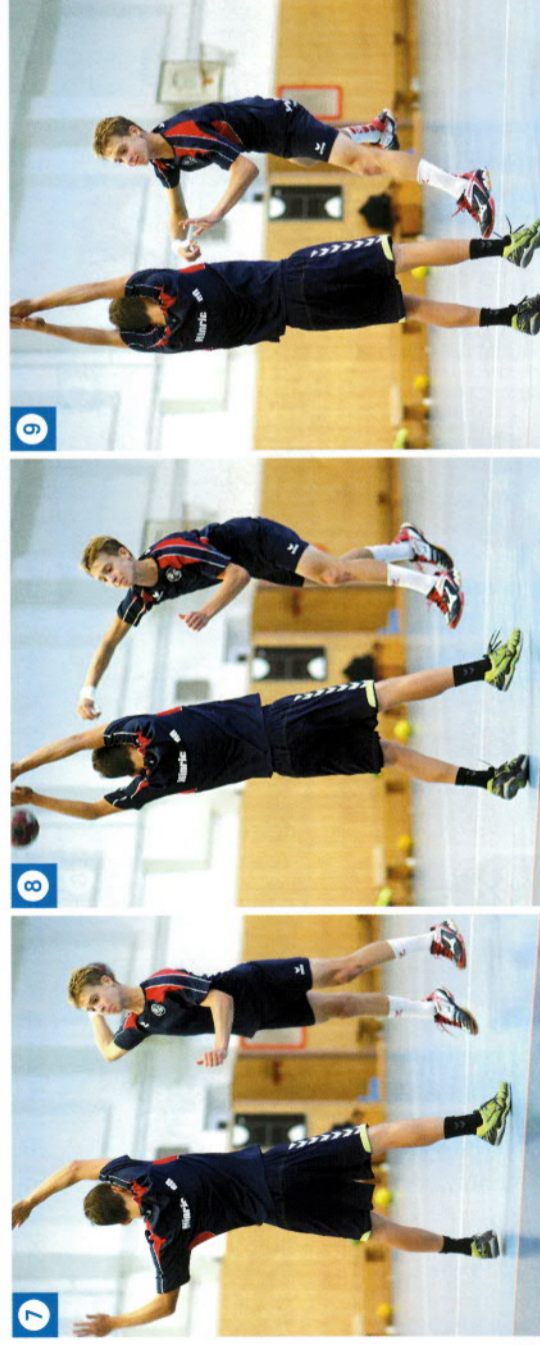
macht einen hohen Schlagwurf (leicht gesprungen) mit guter Peitschbewegung (Bilder 4 und 5) über den Block. Er hat trotz der Täuschung einen

(FORTSETZUNG) ÜBUNG**Bildreihe 3: Schneller Schlagwurf nach raumverlagernder Bewegung**

Zwei Spieler (A, B) stehen in der Deckung, ein weiterer (C) stößt in Richtung A an und spielt aus der hohen Ballführung (so, dass er auch werfen könnte) diagonal zu B (Bilder 1 bis 3).



Dann schwingt C zurück und bekommt den Ball von B in die Vorwärtsbewegung gepasst. C entscheidet selbst, ob er aus der hohen Armführung (Bild 6) heraus erneut den diagonalen Pass (zu A) spielt, ...



... oder wie hier mit einem schnellen Schlagwurf (leicht gesprungen) aus der Peitschbewegung abschließt.

7 ÜBUNG**Individuelle „Waffen“ schleifen****Ablauf**

Die speziellen Stärken der einzelnen Spieler (z. B. Abknicken, Bild 1 oder Würfe mit Effekt, die der Spieler in Bild 2 aufgrund seines flexiblen Handgelenks gut beherrscht) werden unter Druckbedingungen trainiert, z. B.

- möglichst viele Tore in bestimmter Zeit
- athletische Zusatzaufgabe vor dem Wurf
- technische Zusatzaufgabe vor dem Wurf
- Wettkämpfe zwischen Torwart und Werfer oder Werfer und Werfer

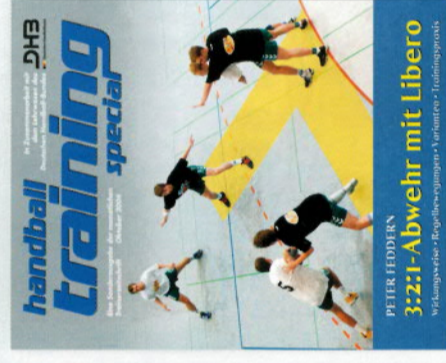
**► Der Autor:****Till Wiechers**

Der Sportwissenschaftler und sportpsychologische Experte sowie B-Lizenz Trainer ist selbstständig als sportpsychologischer Coach für Leistungssportler und Nachwuchssportler tätig. Wiechers ist Trainer des Juniorteam (3. Liga) der SG Flensburg-Handewitt, wo er zuvor bereits zwei Jahre als Jugendkoordinator und Trainer der A-Jugend-Bundesligamannschaft tätig war. Fünf Jahre war er zudem Landesauswahltrainer in Schleswig-Holstein, arbeitete mit dem Nachwuchs des

THW Kiel und war zwei Jahre Trainer des TSV Eilerbek/Hamburg (Oberliga). Mit seiner Firma PREPARE TO WIN bietet er Nachwuchssportlern und Leistungssportlern sowohl Trainingsprogramme und Coachings zur Entwicklung mentaler Stärke als auch ganzheitliche sportwissenschaftliche und sportpsychologische Beratung, um sie optimal auf eine Profikarriere vorzubereiten. Weitere Infos zu PREPARE TO WIN finden Sie auf der Homepage www.prepare-to-win.de und auf der Facebookseite <https://www.facebook.com/preparetowin.de>

Systematisches Training der 3:2:1-Abwehr

ANZEIGE

**hit special: 3:2:1-Abwehr mit Libero**

Mit über 180 Fotos aus unterschiedlichen Perspektiven bringt Ihnen Peter Feddern die Philosophie, die Vorzüge und die Risiken sowie die Spielweise der 3:2:1-Abwehr mit Libero gegen einen 3:3- und einen 2:4-Angriff nahe.

96 Seiten • 16,80 €, für ht-Abonnementen 14,80 €

**Doppel-DVD: Training der 3:2:1-Abwehr**

Taktische Erarbeitung – Praxistipps – Trainingsprogramme mit der Nachwuchsabteilung des TSV GWD Minden. Sie erleben im O-Ton, wie ein erfahrener Trainer mit einer Mannschaft die 3:2:1 erarbeitet und die Knackpunkte gezielt korrigiert.

Doppel-DVD mit mehr als 2 Stunden, Filmmaterial 39,00 €



Bestellen Sie ganz einfach

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

per E-Mail: buchversand@philippka.de

Weitere Infos auf www.philippka.de