

Von Benny Daser




Wie Sie in nur einer Hallenhälfte Außenspieler individuell ausbilden und zeitgleich Rückraum- und Kreisspieler in Grundspielen fördern, haben wir Ihnen bereits im letzten Doppelheft (Hf 9+10/2014, S. 36 ff.) vorgestellt. In dieser

Ausgabe dreht Benny Daser das organisatorische Prinzip um und zeigt exemplarisch Möglichkeiten auf, Rückraum- bzw. Kreisspieler individuell zu schulen oder in Kombination mit Außenspielern in Grundspielen zu fordern.

Ausgangssituation

Individual- und Kleingruppentraining im Mannschaftsrahmen (in der Regel zwölf Feldspieler und zwei Torhüter) auf einer Spieldrehhälfte zu organisieren (vgl. dazu Info 1, S. 13), bedarf einerseits einer guten und effizienten Trainingsplanung, andererseits einer guten Koordination von zeitlich versetzten Abläufen (die Übungsabfolge ist so zu organisieren, dass möglichst wenig Wartezeiten für die Spieler entstehen).

Übungsstruktur orientiert sich am Anforderungsprofil der Rückraum- bzw. Kreisspieler

Die im Beitrag vorgestellten spezifischen Übungen (Seite 14 ff.) orientieren sich an den jeweiligen Anforderungsprofilen der Rückraum- bzw. Kreisspieler. Dabei konzentrieren sich die Übungen für die Rückraumspieler auf:

- das Schlag- und Sprungwurfverhalten,
- das Spiel in der 1 gegen 1-Situation,
- die Passvariationen zum Kreisspieler und
- das Freilaufen (vor oder hinter dem Verteidiger) gegen offensive Abwehrspieler. Der Fokus für die Kreisspieler liegt auf dem korrekten Stellungsspiel,



Individuell ausbilden – im Mannschaftsrahmen

Ein kreatives Organisationsmodell für das Training in einer Spieldrehhälfte Teil 2

1 INFO

- dem einhändigen Fangen (auch unter Bedrängnis),
- dem Absprungverhalten im Stand und aus der Bewegung,
- dem Freilaufen in der 1 gegen 1-Situation und
- den taktischen Verhaltensweisen in der Kleingruppe.

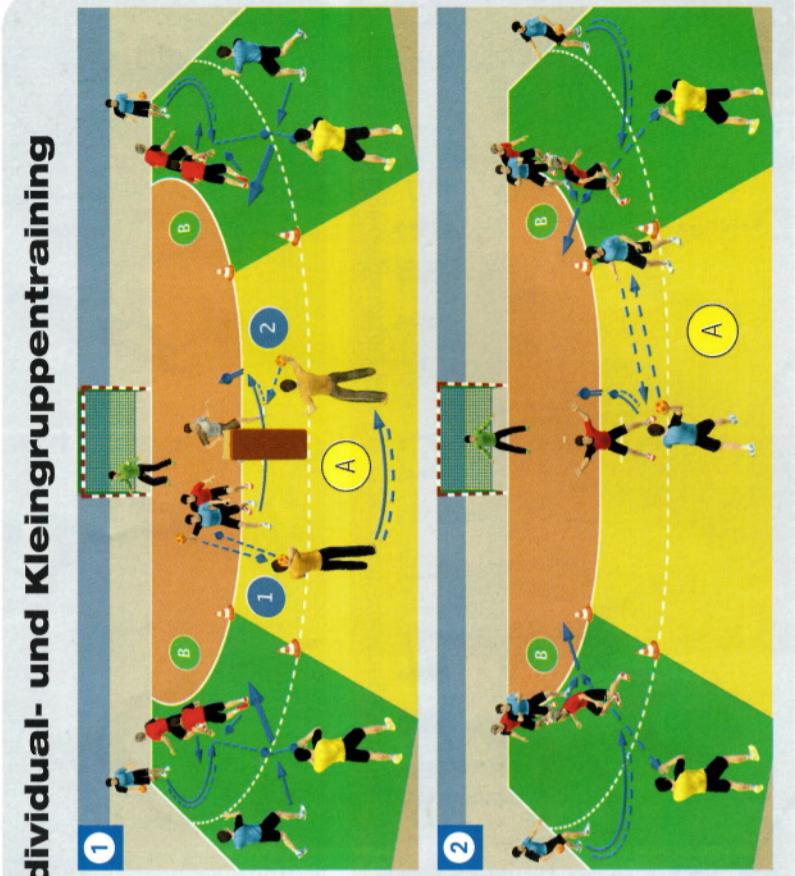
Sicherheit hat Vorfahrt

Ein nicht zu unterschätzendes Thema im Umgang mit großen Gruppen auf engen Räumen ist der Sicherheitsaspekt. Daher sollten vor Beginn der Abläufe Regeln festgelegt werden:

- Jeder Spieler trägt Verantwortung (das Sichtfeld des Trainers ist eingeschränkt).
- Kein Spieler verlässt seinen Sektor (Kollisionsgefahr mit Spielern aus anderen Bereichen))
- Warnhinweise bei herumliegenden Bällen oder Materialien geben (Verletzungsgefahr)!

Zielgruppe und Leistungsbereich

Die vorgestellten Inhalte richten sich an den ambitionierten Jugendbereich (ab C-Jugend aufwärts) und den unteren/mittleren Leistungsbereich (3. Liga und niedriger), hier insbesondere an Vereine mit geringen Hallenkapazitäten.



Organisation von Individual- und Kleingruppentraining

In Abbildung 1 und 2 werden zwei Varianten vorgestellt, möglichst viele Spieler nahezeitig ohne lange Pausen ins Training zu integrieren:

- Abb. 1: Außen- und Rückraumspieler spielen in der Kleingruppe (B); die Kreisspieler werden individuell geschult (A).
- Abb. 2: Außen- und Rückraumspieler agieren in der Kleingruppe (B); die Rückraumspieler werden individuell geschult (A).

Mögliche zeitliche Abfolgen:

- gelber Sektor vor grünen Sektoren
- grüne Sektoren vor gelbem Sektor
- von links nach rechts oder umgekehrt

Organisatorische Variation in Abhängigkeit von der Spielerzahl:

- nur ein grüner und ein gelber Sektor

Individualtraining Rückraumspieler

1 BUNCG Schlagwurf und Folgehandlungen

Die Spieler besetzen RL mehrfach und HR einfach.

Ablauf
RL läuft prellend an und führt gegen HR (teilaktiv) einen Schlagwurf mit seitlichem Ausfallschritt durch (s. Bildreihe 1).

Erweiterung 1

RL läuft wie im Grundablauf beschrieben an und führt statt des Schlagwurfs mit seitlichem Ausfallschritt eine Schlagwurffäuslung aus. Der Abwehrspieler (vom Trainer gesteuert) reagiert auf diese Täuschung, indem er seine Blockposition der Wurflhand von RL (rechte Hand) anpasst. RL reagiert darauf, wechselt aus der Schlagwurffäuslung heraus die Bewegungsrichtung und springt explosiv zur Wurfarmgenseite seitlich vom Abwehrspieler weg. Aus dieser Position hat er nun vollkommen

freies Sicht- und Wurffeld und schließt mit Torwurf ab (s. Bildreihe 2).

Erweiterung 2

RL läuft wie im Grundablauf beschrieben an, aber diesmal tritt HR offensiv heraus. RL führt einen Überzieher (vgl. Info 2, S. 15) mit zunächst seitlichem Raumgewinn durch, bevor er in die Tiefe geht und mit Torwurf abschließt (s. Bildreihe 3).

Steuerung

Die Übungsumform wird über das Verhalten des Abwehrspielers gesteuert. Beim Technikerwerbstraining ist es wichtig, dass der Verteidiger zunächst passiv bzw. nur teilaktiv agiert, um so den Angreifern die benötigte Zeit zur technisch korrekten Übungsdurchführung zu geben. Erst danach sukzessive das Abwehrspielerverhalten variieren. Die Angreifer agieren zunächst aus dem Prellen, später nach Anspiel von der Wurfarm- bzw. Wurfarmgegenseite. Die Druckkomponenten (Raum, Zeit, Gegner

usw.) dem Lernfortschritt der Spieler angepassen.

Hinweis

Die Übung ist exemplarisch auf der RL-Po-sition dargestellt, ist aber grundsätzlich in dieser Ausführung auf allen drei Rückraumpositionen durchführbar.

► Kommentar Eine Situation, drei Lösungen



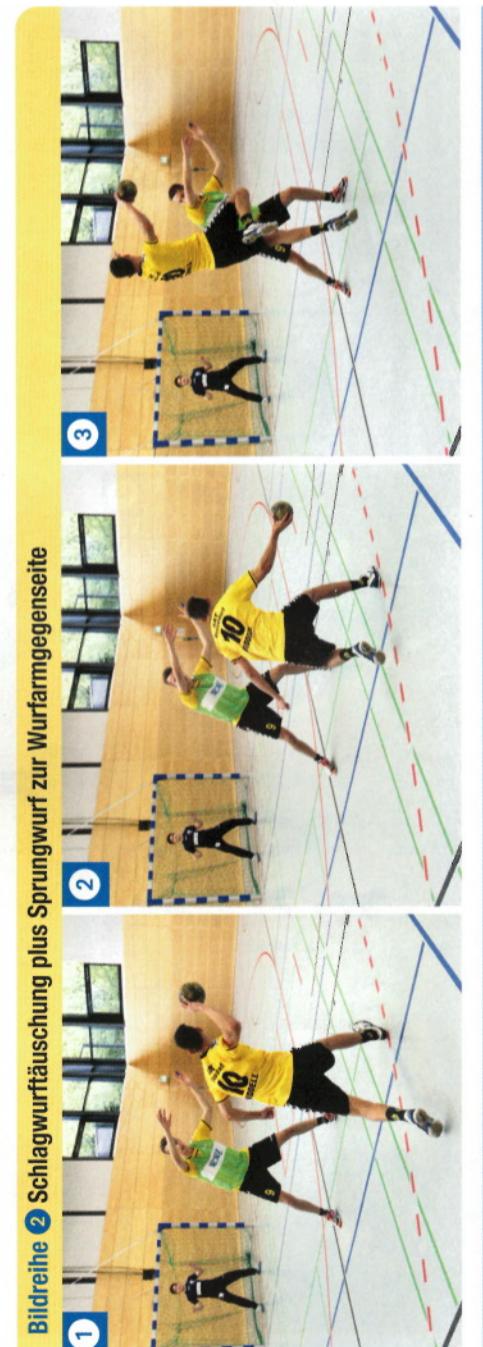
Bildreihe 3 Überzieher mit seitlichem Raumgewinn



Bildreihe 1 Schlagwurf mit seitlichem Ausfallschritt



Bildreihe 2 Schlagwurfäuslung plus Sprungwurf zur Wurfarmgegenseite



Überzieher mit Tiefen- und Breitenwirkung

Spielweise des Abwehrspielers entscheidet über die Anwendung

Bei der technischen Ausführung des Überziehers gibt es zwei Möglichkeiten in Abhängigkeit vom Abwehrspielerverhalten:

- Gegen einen eher passiven Abwehrspieler bietet es sich an, den Überzieher eng am Gegenspieler (mit minimalem seitlichen Raumgewinn) durchzuführen
- Um einem aggressiv vortretenden Abwehrspieler zu entkommen, ist ein raumgreifender Überkreuzschritt (mit gleichzeitigem Wegdehen des Oberkörpers zum Gegenspieler) zur Seite sehr hilfreich. Dies führt im Optimalfall dazu, dass der Abwehrspieler ins Leere greift (s. Bild 2).

2 INFO

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

Kategorien	Handball-Magazin
Leistungstraining	Handball-Magazin Junior
Technik	Handballtraining
Volleyball	Handball-Magazin
Fußball	Handball-Magazin
Leichtathletik	Handball-Magazin
Volleyball	Handball-Magazin
Tischtennis	Handball-Magazin
Basketball	Handball-Magazin
Sporthallen	Handball-Magazin
Philippka training	Handball-Magazin
Gutscheine	Handball-Magazin
Angebote für Abonnenten	Handball-Magazin
Sonderangebote	Handball-Magazin

Trainingsliteratur gesucht?

Auf www.philippka.de finden Sie:
Bücher, Broschüren,
Zeitschriften, DVDs, uvm.



Individualtraining Rückraumspieler

Passtechnik und Torwurf gegen Blockspieler

UBUNG

in Richtung des offensiv heraustrittenden HM an. Mit dem Rückpass startet RM eine 1 gegen 1-Situation zur Wurfarmgenseite Richtung Kastenoberteil (s. Bild 1). Dort angekommen spielt RM den Ball um das Kastenoberteil herum zu HM, führt eine Rückwärts-seitwärts-Bewegung aus, bekommt den Rückpass von HM und schließt mit Torwurf gegen den nun blockenden HM ab (s. Bilder 2 und 3).

Ablauf
RM spielt den Ball zum Anspieler und läuft



Freilaufen in der 1 gegen 1-Situation

UBUNG

Die Spieler besetzen in der Abwehr VM einfach, im Angriff RR einfach (Anspieler) und RM (mit Ball) mehrfach. Ein Kastenteil begrenzt seitlich den Spielraum und dient als Anspielhindernis (Erschwernis; s. Abb. 1 und 2).

Hinweis

Der Übungsablauf hängt maßgeblich von der Pass- und Entscheidungsfähigkeit des Anspielers ab. Er muss den Laufweg von RM lesen können.

Ablauf

RM spielt den Anspieler an, läuft sich innerhalb des begrenzten Sektors in der 1 ge-



Individualtraining Kreisspieler

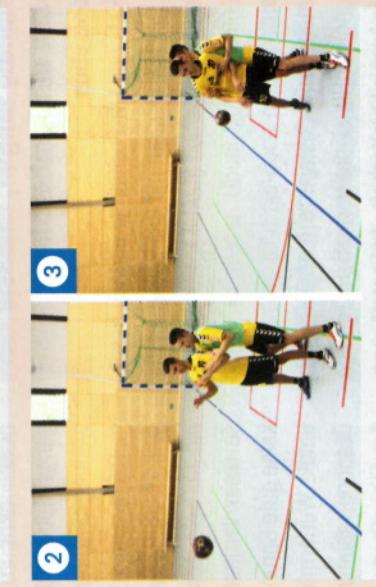
Kreisspielerstellung in der Zweikampfsituation

INFO

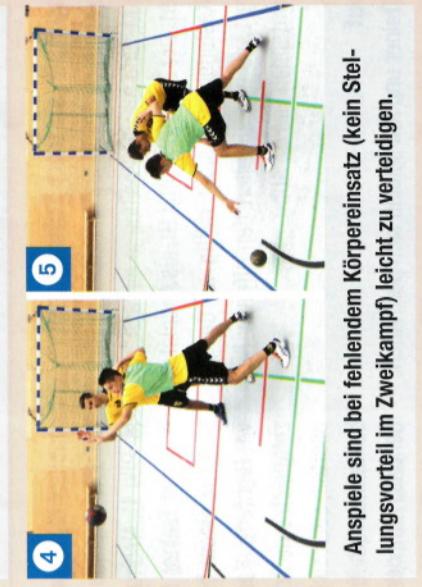
Weniger effektiv



Mit den Hacken am Kreis bedeutet für den Verteidiger kurze Wege beim Umlaufen der Sperrstellung.



Den Ball beidhändig zu fordern und zu fangen, verschafft dem Verteidiger Vorteile im Zweikampf.



Anspiele sind bei fehlendem Körpereinsatz (kein Steilungsvorteil im Zweikampf) leicht zu verteidigen.

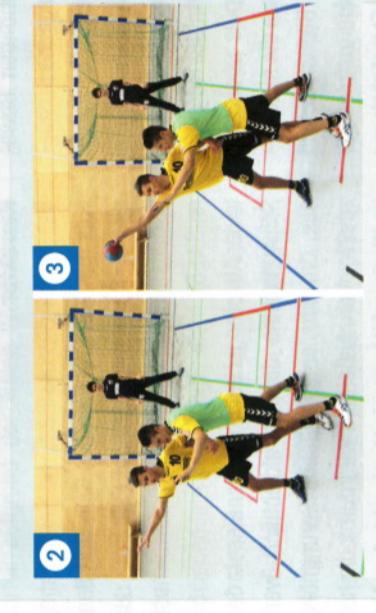


INFO

Effektiv



Mit dieser Fußstellung erschwert der Kreisspieler dem Verteidiger das Umlaufen.



Den Ball einhändig zu fordern und zu fangen, bringt klare Reichweitenvorteile, ist aber technisch anspruchsvoll.



Die Spurre mit Körpereinsatz in der stabilen Grundposition halten und so den Raum für das Zuspiel sichern.



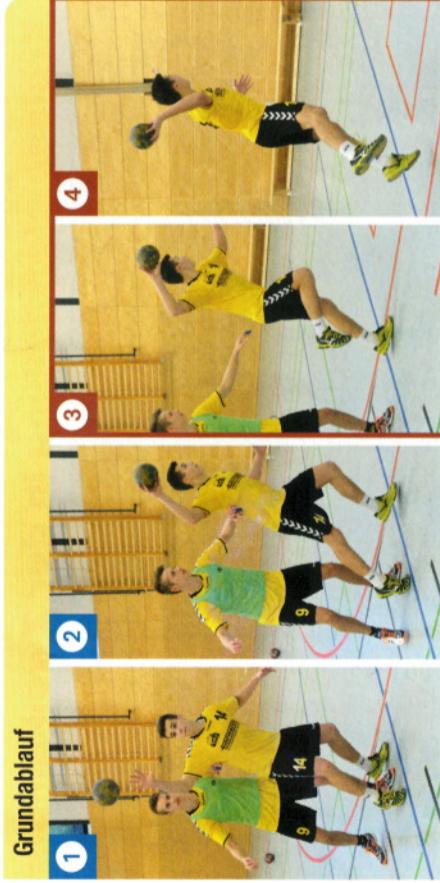
INFO

Lernhilfe: eingefrorenes Anspiel

Druckkomponenten reduzieren und Grundlagen festigen

Das Anforderungsprofil des Kreisspielers unterscheidet sich in typischen Spielsituationen (Freilaufen, Ballannahme, Sperrstellungen, Torwurf usw.) erheblich von dem anderer Positionen. Er ist permanent erhöhten Druckbedingungen in Bezug auf Raum, Zeit und Gegner ausgesetzt. Besonders das „eingefrorene Anspiel“ bietet an dieser Stelle die Möglichkeit, sich nach Einnahme der stabilen Zweikampfposition auf den Moment der Ballannahme zu konzentrieren. Der Kreisspieler bekommt den Ball somit zur richtigen Zeit am richtigen Ort (s. Bilder 1 und 2).

Individualtraining Kreisspieler



Grundablauf

Einhändig fangen, explosiv drehen mit Torabschluss

Organisation

Die KM- und HR-Position je einfach besetzen. Der Trainer steht mit Ball zwischen der RL- und RM-Position (s. Abb.).

Ablauf

KM steht in Rückensperre (parallele Fußstellung) vor HR, signalisiert mit der rechten Hand Anspielbereitschaft, bekommt vom Trainer den Ball zugespillet und versucht, der Torwurfoptionen) zu bemängeln.

diesen aktiv zu greifen und den Bewegungsimpuls in die darauffolgende Drehbewegung und den Absprung zu übertragen (s. Bilder 1 und 2). In den Bildern 3 und 4 sind im weiteren Verlauf der Schwungbein-einsatz beim Absprung und in der Flugphase (kein vertikaler Kraftimpuls und somit keine gute Sprunghöhe) sowie die nicht optimale Wurfarmführung (in Bild 3 noch in Ordnung, aber in Bild 4 eine zu niedrige Armführung und somit eine Einschränkung der Torwurfoptionen) zu bemängeln.

Korrektur
Der Trainer demonstriert, wie der Drehimpuls mit dem Ergreifen des Balls und dem gleichzeitigen Umsetzen der Fußspitze des Sprungbeins eingeleitet werden muss (s. Bild 5).
In der Absprungphase muss der Einsatz des Schwungbeins deutlich akzentuiert werden, um eine entsprechende Sprunghöhe zu erreichen. Außerdem wird durch die hohe Wurfarmführung ein maximal hoher Abwurfpunkt erreicht und der Werfer hat den



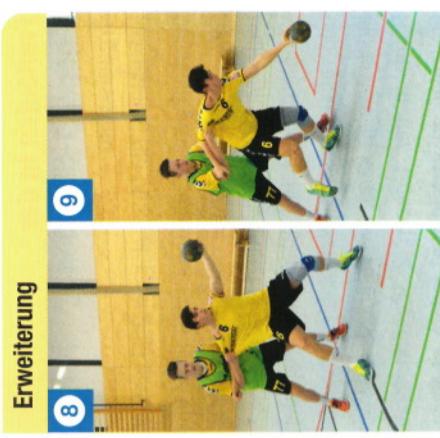
Korrekturhinweis

Vorteil aufgrund der vielen Wurfoptionen gegenüber dem Torhüter auf seiner Seite (s. Bild 6).
Als methodische Hilfe zur Verbesserung des aktiven Greifens nach dem Ball mit anschließendem Drehimpuls dient das „eingeforderte Anspiel“ (vgl. dazu Info 4, S. 17). Der Ball wird vom Trainer in der Ballannahmehöhe von KM gehalten (s. Bild 7). KM kann sich komplett auf Ballannahme, Drehbewegung und Absprung konzentrieren, ohne von HR mit Körperkontakt unter Druck gespielt. HR setzt KM maximal unter Druck,

gesetzt zu werden oder Ballflugwinkel bzw.-geschwindigkeit berücksichtigen zu müssen. Die Situation wird um mehrere Durckkomponenten (Raum, Zeit und Gegner) reduziert. Erst wenn die Übung technisch beherrscht wird, sollten die Druckbedingungen wieder sukzessive gesteigert werden.

Steuerung

Sowohl Anspieler als auch Abwehrspieler haben in dieser Übungsform Schlüsselfunktionen, sind sie doch maßgebend daran beteiligt, den Schwierigkeitsgrad zu variieren. Je aktiver der Abwehrspieler agiert, desto intensiver wird die Zweikampfführung für KM.



Erweiterung

Erweiterung
KM aus der stabilen Grundposition zu bringen (s. Bilder 8 und 9).

Doppelpässe und Scheinsperre

Organisation

Die KM- und die HR-Position je einfach besetzen. Der Trainer besezt RL als Anspieler. Ein Kastenoberteil steht mittig an der 9-Meter-Linie und simuliert den offensiv herausstretenden HM (s. Abb.).

Ablauf

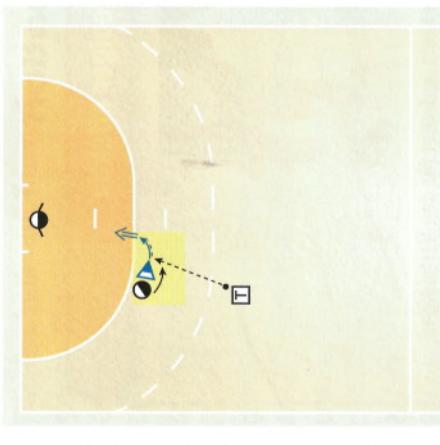
Der Trainer und KM spielen sich permanent mit zwei Bällen Doppelpässe zu. HR versucht, KM dabei mit Körperkontakt aus der

stabilen Grundposition zu lenken und bei der Annahme bzw. Abgabe zu stören (s. Bild 1). Nach zehn Doppelpässen behält der Trainer beide Bälle und begibt sich mit einem bogenförmigen Prelimove Richtung Kastenoberteil, KM stellt zeitgleich eine Scheinsperre am Kastenoberteil, setzt sich in den Tiefenraum ab, bekommt vom Trainer den Ball per Bodenpass um den Kasten herum zugespielt, fängt ihn einhändig und schließt mit Torwurf ab (s. Bilder 2 und 3).

Übung
3 **Abtauchen und beidbeiniger Sprungwurf**
Organisation
Links und rechts neben der 7-Meter-Linie jeweils ein Kastenoberteil aufstellen und darauf ein Schaumstoffrohr legen. Ein weiteres Kastenoberteil steht mittig im Kreis etwa fünf Meter vor dem Tor. KM steht mit Ball auf Höhe der 9-Meter-Linie (s. Abb.).
Ablauf
KM taucht unter dem Schaumstoffbalken ab (Füße auf der 7-m-Linie; s. Bild 1) und springt dynamisch nach vorne-oben-links unter maximalen Einsatz von Schwungbein und -arm ab (s. Bild 2). In der Flugphase springt er links am zentralen Kastenoberteil vorbei (s. Bild 3).
Hinweis
Die Übung simuliert folgende Spielsituation: KM bekommt den Ball, dreht sich, taucht ab und springt seitlich am offensiv herauftretenden Torhüter vorbei.



Übung

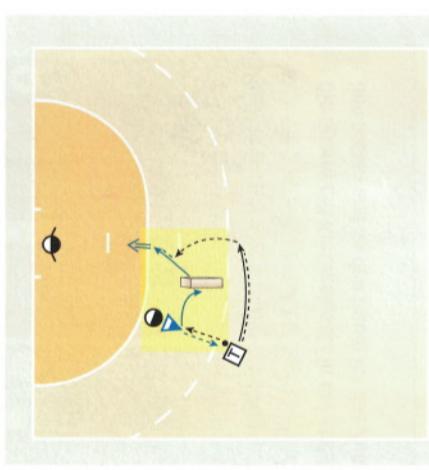


Übung



Hilfestellung

Übung
2 **Doppelpässe**
Organisation
Links und rechts neben der 7-Meter-Linie jeweils ein Kastenoberteil aufstellen und darauf ein Schaumstoffrohr legen. Ein weiteres Kastenoberteil steht mittig im Kreis etwa fünf Meter vor dem Tor. KM steht mit Ball auf Höhe der 9-Meter-Linie (s. Abb.).
Ablauf
Der Trainer und KM spielen sich permanent mit zwei Bällen Doppelpässe zu. HR versucht, KM dabei mit Körperkontakt aus der



Übung



Übung

Übung



Erweiterung

Übung
1 **Kreisspiel**
Organisation
Links und rechts neben der 7-Meter-Linie jeweils ein Kastenoberteil aufstellen und darauf ein Schaumstoffrohr legen. Ein weiteres Kastenoberteil steht mittig im Kreis etwa fünf Meter vor dem Tor. KM steht mit Ball auf Höhe der 9-Meter-Linie (s. Abb.).
Ablauf
Der Trainer und KM spielen sich permanent mit zwei Bällen Doppelpässe zu. HR versucht, KM dabei mit Körperkontakt aus der

Kreisspiel

Übung

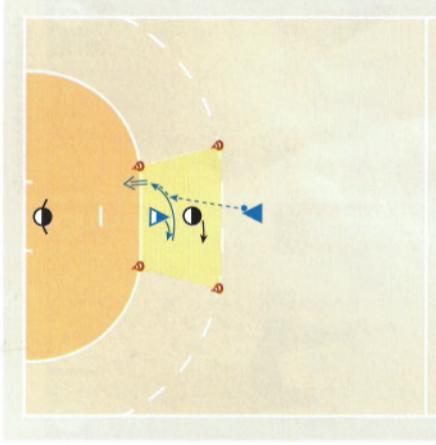
Individualtraining Kreisspieler

Freilaufen in der 1 gegen 1-Situation

Organisation

KM, HM und RM (Anspieler mit Ball) einfach besetzen. Das Spielfeld ist nach links und rechts mit jeweils zwei Hütchen auf der 6- und 9-Meter-Linie begrenzt (s. Abb.).

KM steht hinter HM (Blick zum Anspieler) und versucht, sich so freizulaufen, dass RM ihn anspielen kann. HM versucht, aktiv im Raum in der 1 gegen 2-Situation (ohne Foulspiel) zu verteidigen, indem er Pass-



ÜBUNG

RL/RR und LA/RA gegen AR/AL und HR/HL

Organisation

Die Spieler besetzen die Positionen LA, RA, RL, RR, AR, AL, HR und HL je einfach. Der Spielraum ist zur Mitte hin auf beiden Seiten durch jeweils zwei Hütchen begrenzt. Einem Anspieler pro Seite einteilen (s. Abb.).

Ablauf

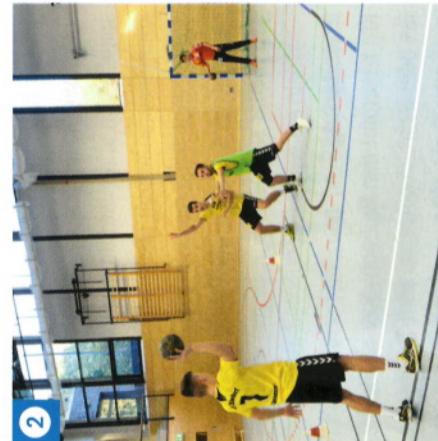
Die Spieler sollen im Wechsel auf der linken

Kleingruppentraining

und rechten Seite Lösungen im freien kooperativen Spiel (ohne Vorgaben des Trainers) in der 2 gegen 2-Situation mit zusätzlichem Anspieler finden.

Hinweis

Die Angreifer und Abwehrspieler sollen bewusst ohne taktische Vorgaben des Trainers agieren, um so eigenständig kreative Handlungen im Zusammenspiel in Abwehr und Angriff zu entwickeln.



und Laufwege abschirmt bzw. einschränkt (s. Bilder 1 und 2).

Hinweis

Der Übungsablauf hängt maßgeblich von der Pass- und Entscheidungsfähigkeit des Anspielers ab. Er muss den Laufweg von KM lesen und ein präzises Anspiel leisten können und nicht, wie in Bild 3 erkennbar, den Ball für KM unerreichbar in den freien Raum spielen.

und rechten Seite Lösungen im freien kooperativen Spiel (ohne Vorgaben des Trainers) in der 2 gegen 2-Situation mit zusätzlichem Anspieler finden.

Hinweis

Das Zusammenspiel zwischen Außen- und Kreisspieler ist ein effektives Angriffsmittel, wird selten im Trainingsprozess akzentuiert. In dieser Grundspielform werden gezielt kreative Handlungen sowohl von Angriff als auch Abwehr gleichermaßen erarbeitet.

LA/RA und KL/KR gegen AR/AL und HR/HL

Organisation

Die Spieler besetzen die Positionen LA, RA, KL, KR, AR, AL, HR und HL je einfach. Der Spielraum ist zur Mitte hin auf beiden Seiten durch jeweils zwei Hütchen begrenzt. Einem Anspieler pro Seite einteilen (s. Abb.).

Ablauf

Die Spieler sollen im Wechsel auf der linken und rechten Seite Lösungen im freien ko-

operativen Spiel (ohne Vorgaben des Trainers) in der 2 gegen 2-Situation mit zusätzlichem Anspieler finden.

Hinweis

Das Zusammenspiel zwischen Außen- und Kreisspieler ist ein effektives Angriffsmittel, wird selten im Trainingsprozess akzentuiert. In dieser Grundspielform werden gezielt kreative Handlungen sowohl von Angriff als auch Abwehr gleichermaßen erarbeitet.

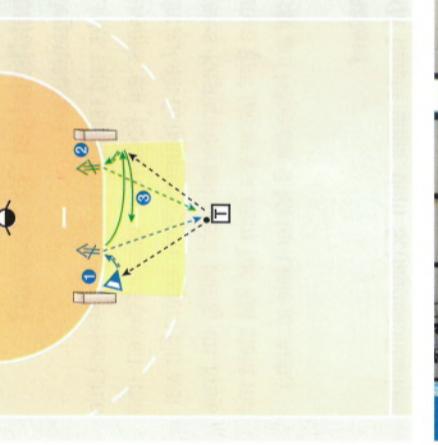
ÜBUNG

und rechten Seite Lösungen im freien kooperativen Spiel (ohne Vorgaben des Trainers) in der 2 gegen 2-Situation mit zusätzlichem Anspieler finden.

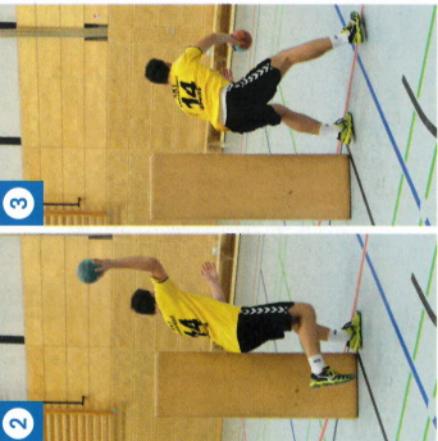
Rückensperre und Nachlaufen

Organisation
KM einfach besetzen und je ein Kastenoberteil auf der HR- und der HL-Position aufstellen. Der Trainer (Anspieler) nimmt mit Ball die RM-Position ein (s. Abb.).

Ablauf
Startposition: KM steht in Rückensperre am linken Kastenoberteil (HR) und signalisiert Anspielbereitschaft. Der Trainer spielt KM an, der den Ball mit der Wurfhand (rechts)



fängt, sich explosiv dreht und an der 6-Meter-Linie mit paralleler Fußstellung eine Wurftäuschung ausführt (s. Bilder 1 bis 3). Danach spielt er den Ball zum Trainer zurück, läuft zum anderen Kastenoberteil (HL) und wiederholt den Ablauf. Bei der dritten Wiederholung spielt der Trainer einen Bodenpass (Signal zum Tonwurf) in den Raum, KM fängt erneut einhändig (s. Bild 4) und schließt mit Tonwurf ab.



Neu in der DVD-Reihe HANDBALL pur: Kleingruppentraining

HANDBALL pur
KLEINGRUPPENTRAINING
Variabiles Kleingruppenspiel aus Auslösehandlungen

Von Martin Heuberger und Wolfgang Sommerfeld

Die Schulung einer umfassenden Variabilität im Bereich von Wurfvarianten, im Spiel 1 gegen 1 sowie im kooperativen Zusammenspiel in der 2er- und 3er-Gruppe zwischen den einzelnen Spielpositionen ist ein klarer Schwerpunkt im Nachwuchs- wie im Leistungstraining. Am Beispiel verschiedener Auslösehandlungen im Angriff wird die Detailarbeit an den taktilen Knotenpunkten erläutert, und zwar wie dort eine hohe Variabilität im individuellen Repertoire sowie im Zusammenspiel in Kleingruppen geschult wird.

Aus dem Inhalt

- Einführung
- Kleingruppenspiel aus Auslösehandlungen
- Positionswechsel RL/RR – RM ohne Ball; raumöffnende Bewegung durch RL/RR; Spielverlagerung durch Kreuzen des RM mit Halb
- Handlungsmöglichkeiten im Spiel 2 gegen 2; RM mit KM gegen Innen-Links/Innen-Rechts; RL mit KM gegen Halb-Rechts/Innen-Rechts; RR mit RA
- Bonus: Komplexübungen unter Einbeziehung des KM

Laufzeit: 85 Minuten • 22,00 €

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11
per E-Mail: buchversand@phillippka.de
oder per Post: Rektoratsweg 36, 48159 Münster

phillippka
sportverlag