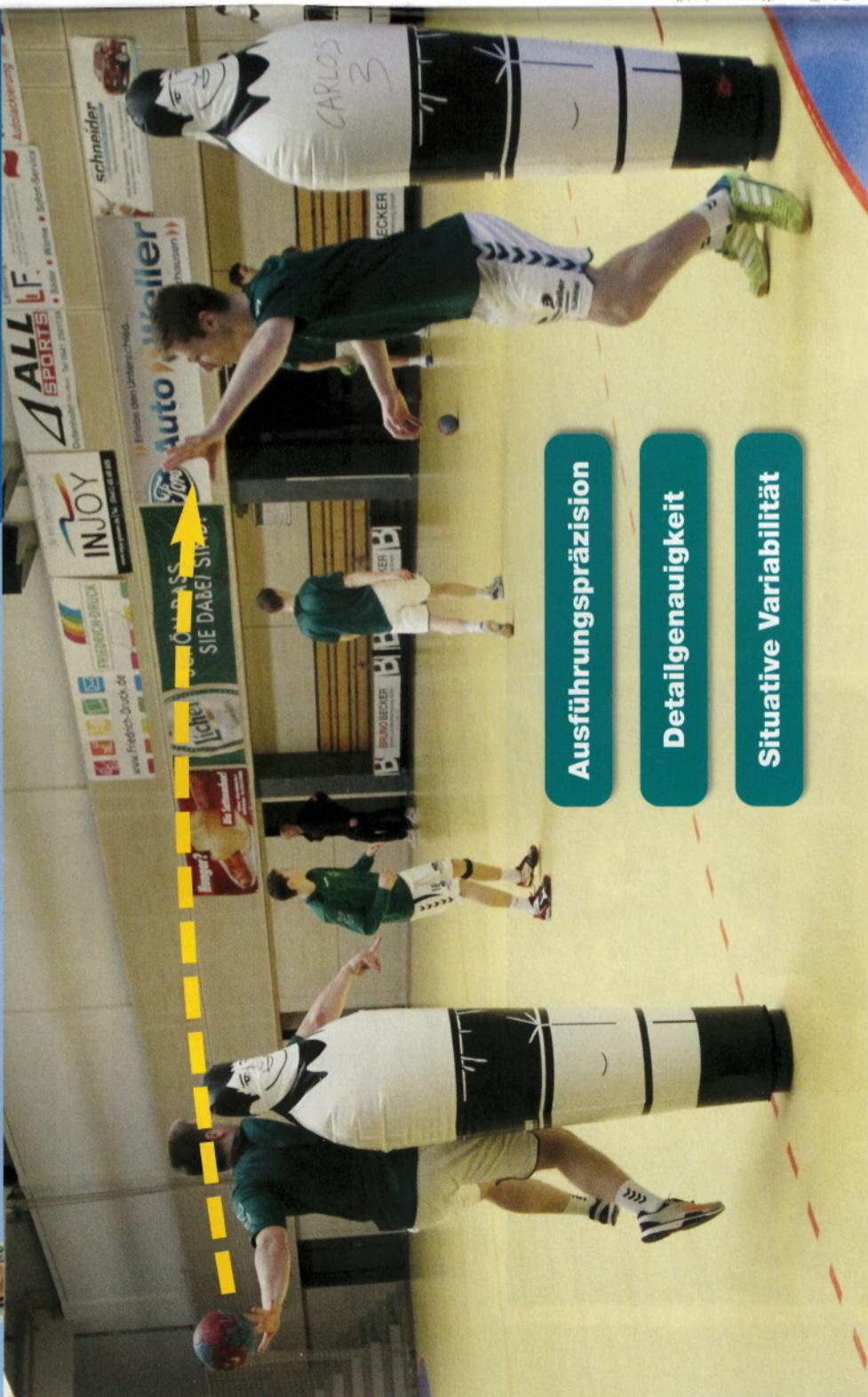


Von Jochen Beppler

- Alles gut, könnte man meinen, aber so einfach ist es nicht. Die Krux liegt in der Festlegung und Erstellung von Trainings- und Ausbildungsinhalten, die maßgeblichen Fragen sind:
- Was zuerst trainieren?
 - Wie aufeinander aufbauen?
 - Wie die Schwierigkeit erhöhen?
 - Wie in einer heterogenen Mannschaft und angesichts der verschiedenen Positionen differenzieren bzw. variieren?
 - Auf welche Weise Technik vermitteln?

Eine Hilfe: komplexe Abläufe strukturieren

Antworten und Hilfsmittel zur Bewältigung vieler der aufgeworfenen Fragen liefert das in Info 1 auf Seite 14 vorgestellte Modell zur Strukturierung und Beschreibung komplexer handballspezifischer (individueller) Technik. Es zergliedert die individuelle Technik im Angriff in die Phasen

- bis zur (einschließlich) Ballannahme,
- in Ballbesitz und
- nach Ballabgabe.

Eine ähnliche, aber allgemeinere Phasierung wird zur Analyse und zur Beschreibung der Funktion der sportlichen Bewegungen vor- genommen (Vorbereitungssphase, Hauptphase, Endphase). Dieses Strukturmödell soll Trainern eine Hilfe sein, um

- Trainingsinhalte spezifisch(er) beschreiben und festlegen zu können;
- isoliertes Trainieren handballspezifischer Fertigkeiten (z. B. Sprungwurf) oder sportartspezifischer Fähigkeiten (z. B. Rhythmusfähigkeit) zu definieren;
- Übungen zum Techniktraining nach dem „Baukastenprinzip“ gestalten und variieren zu können;
- Differenzierungen zwischen verschiedenen Leistungsstufen bei den Lernenden zu vereinfachen;

- die Voraussetzungen der Spieler (ihren Kenntnisstand) zu „diagnosizieren“ (Was genau können meine Spieler schon/noch nicht?);
- Trainingsinhalte und -fortschritte für die Spieler transparent zu machen (und damit die Motivation zu erhöhen).

Die entscheidenden Faktoren: Spieler und Trainer!

Um diese Ziele zu erreichen und damit bessere und erfolgreiche Spieler auszubilden, sind zwei Faktoren von entscheidender Bedeutung. Richtig: Trainer und Spieler!

Ähnlich, wie der aktuell häufig zitierte neuseeländische Bildungsforscher John Hattie (Visible Learning, 2008) feststellt, dass für den Lernerfolg in erster Instanz Lehrende und Lernende und erst danach strukturelle und organisatorische Aspekte verantwortlich sind, sehe ich diese Erkenntnis auch beim Techniktraining im Sportspiel erfüllt.

Techniklernen ist effektiv (zeitlich und qualitativ) nur mit motivierten Spielern und fachlich guten Trainern möglich! Daher erachte ich folgende Voraussetzungen für beide Gruppen als unverzichtbar:

- Trainer und Spieler brauchen eine Bewusstheit darüber, was (Technikerwerb) und für welche Situation (Technikanwendung) eine entsprechende Technik geübt werden soll.
- Fachkompetenz zum Fehlersehen und (motivierendem) Korrigieren beim Trainer sowie Korrektur- und Anpassungsfähigkeit beim Spieler!
- Ausdauer im Trainingsprozess. Gerade beim Techniklernen geht vieles nur über hohe Wiederholungszahlen, was vor allem mentale und kognitive Kompetenzen beansprucht. Dies dient außerdem auf besondere Weise der für eine sportliche Karriere unabdingbaren Persönlichkeitsentwicklung.

Techniktraining braucht Trainerkompetenz! Teil 1

Techniklernen ohne Trainerkompetenz? Unmöglich!

Auf den ersten Blick mag es verwirrend erscheinen, wenn man als Hauptfaktoren für eine erfolgreiche Mannschaft die Spieler(innen) und den/die Trainer(in) nennt. Vielmehr werden oftmals die „richtigen“ Trainingsinhalte, der Teamgeist, das Führungsverhalten oder eine „effektive“ Taktik angeführt, um Erfolg zu erklären. Alles davon ist richtig!

Doch gerade im Sportspiel Handball, wo der Technik quasi die Funktion einer „Eintrittskarte“ zukommt, die ein Mitspielen überhaupt erst ermöglicht – oder deren unzureichende Beherrschung ein Mitwirken geradezu verhindert –, fällt dieser Komponente eine entscheidende und oftmals erfolgversprechende bzw. -limitierende Rolle zu. Nachdem in der Trainingsliteratur konditionelle Inhalte in den vergangenen Jahren stärker akzentuiert worden sind, hat das Techniktraining – im Verbund mit der Forderung nach einer verstärkten Ausbildung der individuellen Fähigkeiten – zuletzt eine (längst überfällige) Renaissance erfahren!

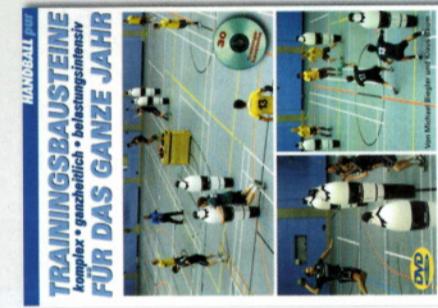
ANZEIGE

30 Trainingsbausteine für das ganze Jahr

Aufgenommen in längeren Wettkampfpausen für Mannschaften aller Leistungsbereiche: Die Trainingseinheiten auf dieser DVD sind ebenso gut in der Winterpause wie bei längeren Spielpausen oder in Trainingseinheiten, in denen Belastungssäkente gesetzt werden sollen, einsetzbar. Sie wurden mit einer Oberligamannschaft und damit unter für den unteren/mittleren Leistungsbereich realistischen Bedingungen durchgeführt.

Aus dem Inhalt:

- 1 Athletikbausteine/Athleticparcours
- 2 Torwarttraining mit der Mannschaft
- 3 Angriffstraining mit Abschlüssen in definierten Räumen
- 4 Defense-Pressure-Training + Athletik
- 5 Attack-Pressure-Training + Athletik
- 6 Training mit zwei Mannschaften
- 7 Teambildende Maßnahmen
- 8 Trainingseinheit: Preplay-Strength



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11
per E-Mail: buchversand@philippka.de
Weitere Informationen auf www.philippka.de



Strukturierungmodell für Angriffstechniken

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Körpertäuschung

ANLAUF

- Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)
- Ball (Zeitpunkt)
- Räume erkennen und vorbereiten
- Lösungen erkennen bzw. ausschließen
- ein-/beidhändig
- Wurfhand
- Nicht-Wurfhand
- links/rechts
- Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor
- in Bewegung
- in der parallelen Grundstellung
- Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position“)

BEOBACHTEN

- Wurftäuschung
- Passräuschen
- Körpertäuschung
- verzögern
- beschleunigen
- Breiterraum

BALLNAHME

- Tiefenraum
- Verteidigerfern prellen
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation
- * Differenzierung siehe Info 2

ggf. FINTE

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

ENTSCHEIDUNGSOPTIONEN

- 6.3 Kooperation*
- Spielfortsetzung (Pass)
- finaler Pass (1 gegen 0)

TECHNISCH-TAKTISCHER KNOTENPUNKT

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

UMSCHALTEN

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Körpertäuschung

ANLAUF

- Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)
- Ball (Zeitpunkt)
- Räume erkennen und vorbereiten
- Lösungen erkennen bzw. ausschließen
- ein-/beidhändig
- Wurfhand
- Nicht-Wurfhand
- links/rechts
- Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor
- in Bewegung
- in der parallelen Grundstellung
- Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position“)

BEOBACHTEN

- Wurftäuschung
- Passräuschen
- Körpertäuschung
- verzögern
- beschleunigen
- Breiterraum

BALLNAHME

- Tiefenraum
- Verteidigerfern prellen
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation
- * Differenzierung siehe Info 2

ggf. FINTE

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

UMSCHALTEN

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Körpertäuschung

ANLAUF

- Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)
- Ball (Zeitpunkt)
- Räume erkennen und vorbereiten
- Lösungen erkennen bzw. ausschließen
- ein-/beidhändig
- Wurfhand
- Nicht-Wurfhand
- links/rechts
- Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor
- in Bewegung
- in der parallelen Grundstellung
- Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position“)

BEOBACHTEN

- Wurftäuschung
- Passräuschen
- Körpertäuschung
- verzögern
- beschleunigen
- Breiterraum

BALLNAHME

- Tiefenraum
- Verteidigerfern prellen
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation
- * Differenzierung siehe Info 2

ggf. FINTE

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

UMSCHALTEN

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Körpertäuschung

ANLAUF

- Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)
- Ball (Zeitpunkt)
- Räume erkennen und vorbereiten
- Lösungen erkennen bzw. ausschließen
- ein-/beidhändig
- Wurfhand
- Nicht-Wurfhand
- links/rechts
- Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor
- in Bewegung
- in der parallelen Grundstellung
- Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position“)

BEOBACHTEN

- Wurftäuschung
- Passräuschen
- Körpertäuschung
- verzögern
- beschleunigen
- Breiterraum

BALLNAHME

- Tiefenraum
- Verteidigerfern prellen
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation
- * Differenzierung siehe Info 2

ggf. FINTE

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

UMSCHALTEN

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Körpertäuschung

ANLAUF

- Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)
- Ball (Zeitpunkt)
- Räume erkennen und vorbereiten
- Lösungen erkennen bzw. ausschließen
- ein-/beidhändig
- Wurfhand
- Nicht-Wurfhand
- links/rechts
- Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor
- in Bewegung
- in der parallelen Grundstellung
- Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position“)

BEOBACHTEN

- Wurftäuschung
- Passräuschen
- Körpertäuschung
- verzögern
- beschleunigen
- Breiterraum

BALLNAHME

- Tiefenraum
- Verteidigerfern prellen
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation
- * Differenzierung siehe Info 2

ggf. FINTE

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

UMSCHALTEN

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Körpertäuschung

ANLAUF

- Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)
- Ball (Zeitpunkt)
- Räume erkennen und vorbereiten
- Lösungen erkennen bzw. ausschließen
- ein-/beidhändig
- Wurfhand
- Nicht-Wurfhand
- links/rechts
- Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor
- in Bewegung
- in der parallelen Grundstellung
- Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position“)

BEOBACHTEN

- Wurftäuschung
- Passräuschen
- Körpertäuschung
- verzögern
- beschleunigen
- Breiterraum

BALLNAHME

- Tiefenraum
- Verteidigerfern prellen
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation
- * Differenzierung siehe Info 2

ggf. FINTE

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

ggf. DRIBBLING

- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

UMSCHALTEN

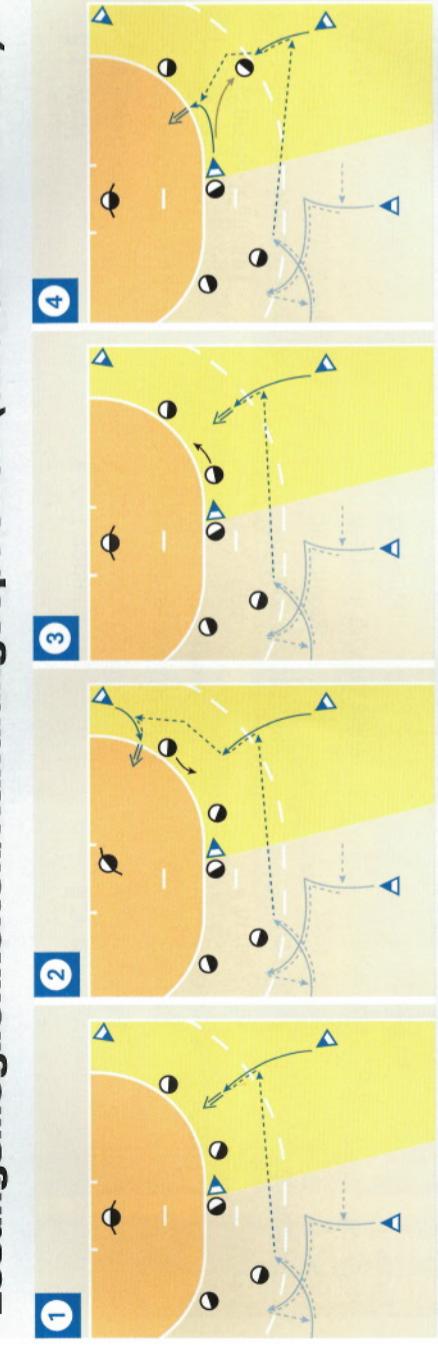
- 6.1 Wurf*
- 6.2 1 gegen 1*
- + Wurf
- + Kooperation

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

INFO

- Richtung
- Dynamik
- Timing
- mit/ohne Finte
- in die Lücke
- zum Kempa
- Oberkörper zur Ballseite gedreht
- Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)
- Blick nach vorne (Richtung Tor)
- Kör

Lösungsmöglichkeiten/Handlungsoptionen (aus Sicht von RR)



Beobachtungspunkte und Handlungsoptionen für RL/RR

- Falls HL die Lücke zuschiebt, um einen Durchbruch/Sprung durch die Lücke zu verhindern, dabei aber passiv-defensiv bleibt:
- Ausnutzen des eigenen Bewegungs- und Tempovorteils (ggf. aus einer Bewegung nach innen gegen die Aktionsrichtung des Verteidigers) zum Wurf (Abb. 3)
 - Falls es HL gelingt, die Lücke zu schließen **und** RR dabei offensiv zu attackieren:
 - schnelles Anspiel zu KM, der sich (vom HM/Innenverteidiger weg) nach außen in den durch das Heraustreten von HL entstehenden Tiefenraum absetzt (Abb. 4) bzw. schneller Pass zu RA (Abb. 2)
 - Falls AL nach innen verschiebt, um einen Durchbruch von RR zu verhindern:
 - Anspiel zu RA (Abb. 7)

Methodische Erarbeitung der Handlungsoptionen

Situative Passtechnik RR/RL – RA/LA (1)

Ablauf

Aus einer Auftakthandlung auf der anderen Seite (z. B. RM kreuzt mit RL bzw. RR; s. auch Info 3 auf Seite 15) nimmt RR (RL) den Ball in der breiten Vorwärtsbewegung (Lücke 1 | 2) an und spielt per Bodenpass weiter zu RA (LA).

- Dazu müssen sie den Ball genau vor/ neben den Füßen des Verteidigers aufsetzen (mit der Hand kaum zu erreichen; Fußabwehr zieht Zeitstrafe nach sich),

Erster methodischer Schritt: Paspräzision

Die Spieler sollen lernen, den Bodenpass so zu spielen, dass er

- für AL (AR) unerreichbar und
- für RA (LA) in der Ablaufbewegung ohne Zeitverlust anzunehmen ist (Ball „mitnehmen“).

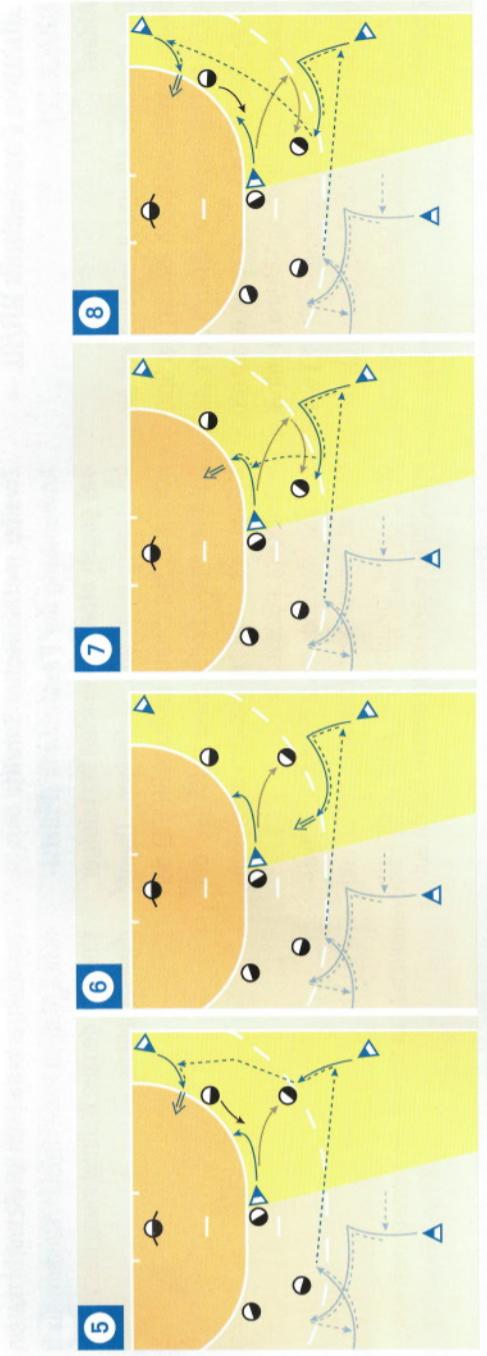
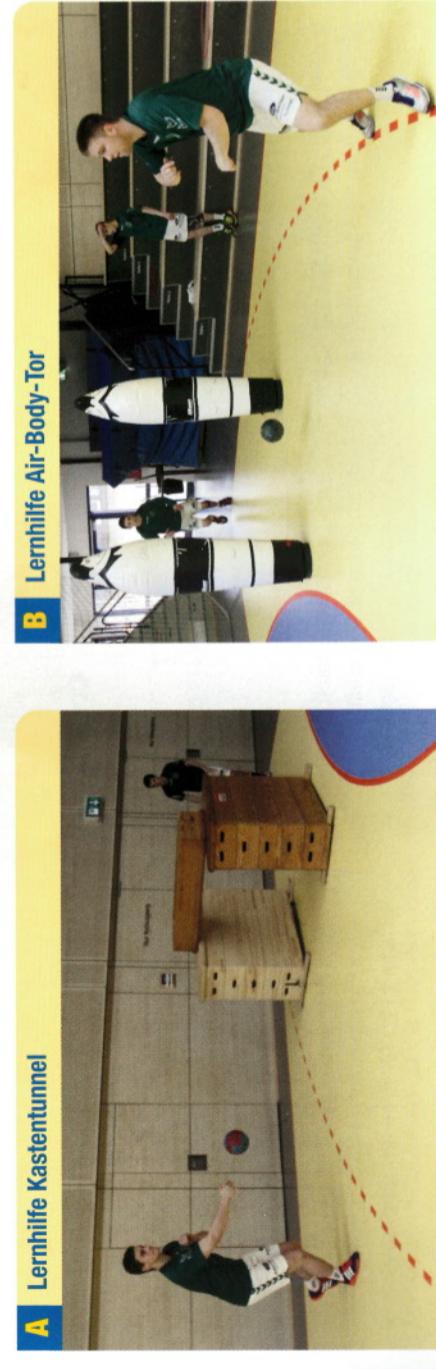
Dazu müssen sie den Ball

- genau vor/ neben den Füßen des Verteidigers aufsetzen (mit der Hand kaum zu erreichen; Fußabwehr zieht Zeitstrafe nach sich),

- schnell (hart) passen und relativ flach abspringen lassen (großer Winkel durch tiefen Abwurfpunkt!), sodass RA (LA) ihn „komfortabel“ annehmen kann.

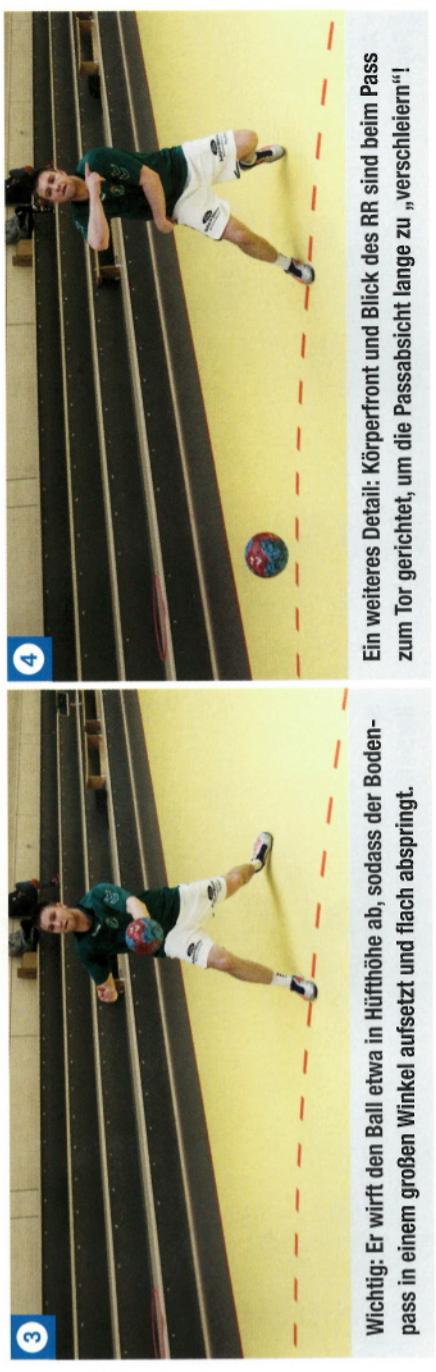
Lernhilfe

Die Pässe müssen durch einen „Kastentunnel“ (zwei Langkästen aufstellen, ggf. mit Kastenoberteil als „Dach“, s. Bild A) bzw. ein Air-Body-Tor (s. Bild B; alternativ Fahnenstangen, kleine Kästen, Hütchen etc.) gespielt werden.



- Anspiel zu RA, wenn gleichzeitig AL den Tiefenraum hinter HL zuschiebt, und so die Anspielmöglichkeit zu KM unterbindet (Abb. 5) bzw. aus einer Bewegung nach innen gegen die Aktionsrichtung des Verteidigers) zum Wurf (Abb. 3)
 - Falls es HL gelingt, die Lücke zu schließen **und** RR dabei offensiv zu attackieren:
 - schnelles Anspiel zu KM, der sich (vom HM/Innenverteidiger weg) nach außen in den durch das Heraustreten von HL entstehenden Tiefenraum absetzt (Abb. 4) bzw. schneller Pass zu RA (Abb. 2)
 - Falls AL nach innen verschiebt, um einen Durchbruch von RR zu verhindern:
 - Anspiel zu RA (Abb. 7)

- Sprungwurfpass zu RA, wenn HL die Bewegung begleitet und gleichzeitig AL den Raum hinter HR zuschiebt (Abb. 8).
 - Wenn keine der aufgeführten Lösungsmöglichkeiten entsprechend angewendet werden kann:
 - Spieldurchsetzung („Ausfahrt“): RR passt zur RM (bzw. – nach einer vorherigen Kreuzbewegung als Auftakthandlung – zu RL auf der RM-Position).



Ein weiteres Detail: Körperfront und Blick des RR sind beim Pass zum Tor gerichtet, um die Passabsicht lange zu „verschleiern“!

Wichtig: Er wirft den Ball etwa in Hüfthöhe ab, sodass der Bodenpass in einem großen Winkel aufsetzt und flach abspringt.

2 Situative Passstechnik RR/RL – RA/LA (2)

Übung

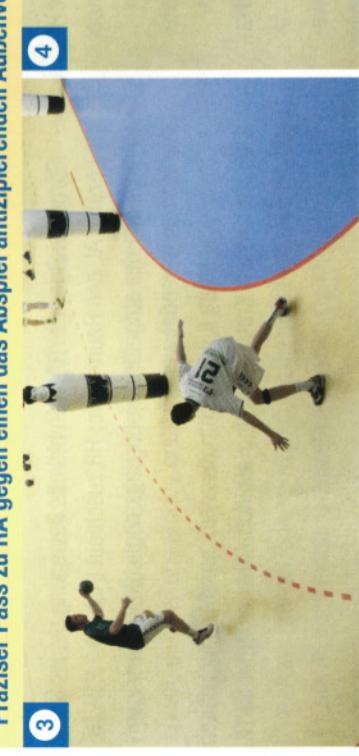
Ablauf
Die Positionen HL und IL werden mit Air-Bodys besetzt; zusätzlich fungiert ein Spieler als AL (analog auf der anderen Seite; Air-Bodys als HR/IR und ein Verteidiger auf AR). Aus der Aufaktahandlung RM kreuzt mit RL (RR), der zum breit stoßenden RR (RL) weitet spielt (s. auch Info 3 auf Seite 15), versucht RR (RL), RA (LA) per Bodenpass freizuspielen.

Zweiter methodischer Schritt:
Anwendung der Passtechnik (Präzision) gegen einen gelenkten Verteidiger

Im Unterschied zur vorherigen Übung kommt es hier darauf an, dass RR (RL) die Ausführung der Bodenpässe zu RA (LA) der stets unterschiedlichen Position des Außenverteidigers anpasst. Das Ziel, den Bodenpass für den Außenverteidiger unerreichbar (bzw. nur per Fuß und damit unter Inkarnation einer Zeitstrafe erreichbar) exakt neben dessen Füßen aufzusetzen.

Präziser Pass zu RA gegen einen das Abspiel antizipierenden Außenverteidiger

Übung



In Querstellung versucht AR, durch Absenken des Oberkörpers und Herunternehmen des linken Arms den Pass zu RA zu verhindern.

3 Situative Passstechnik RR/RL – RA/LA (3)

Übung

Ablauf
Wie in Übung 1, jetzt zieht RR (RL) aus der Ballannahme in der breiten Vorwärtsbewegung nach innen (s. auch Info 4 auf Seite 17, Abb. 8) und spielt aus dieser Bewegung per Sprungwurfpass zu RA (LA).

Dritter methodischer Schritt:

Variabilität
Die Spieler erarbeiten sich eine passtechnische Variante.

Bewegung nach innen und Sprungwurfpass

Übung



Anschließend leitet RL mit einem raumgreifenden (Breitenraum) Rechtsschritt die Bewegung nach innen ein.

