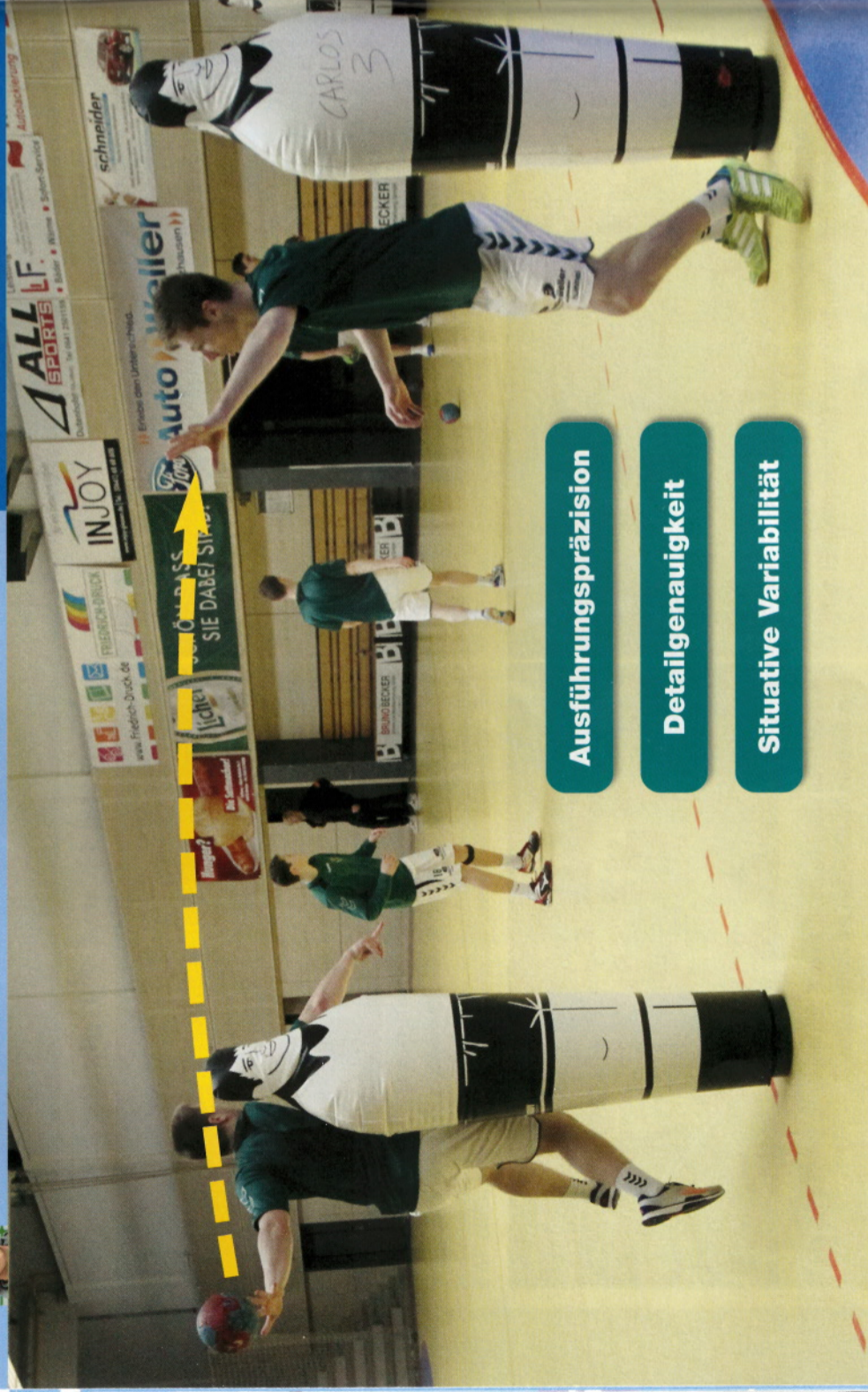


Von Jochen Beppler



Ausführungspräzision

Detailgenauigkeit

Situative Variabilität

Techniktraining braucht Trainerkompetenz!

Teil 1

Individuelle Ausbildung ist (gerade im Grundlagen- und Aufbautraining) eine Kernaufgabe jedes Trainers – und erfordert entsprechende Kernkompetenzen! Übungsformen methodisch sinnvoll aneinanderzureihen, Ausführungsdetails zu kennen, Fehler zu sehen und Korrekturen vermitteln zu können sind Voraussetzung, um das technische Potenzial von Spielern entwickeln zu können.

Jochen Beppler, Leiter des DHB-Trainer-Centers und DHB-Jugendkoordinator, liefert in seinem Beitrag nicht nur eine fundierte thematische Einleitung, sondern auch Trainingsbeispiele für ein methodisch strukturiertes Techniktraining.

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 erfolgsversprechende 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!

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 sportlichen Bewegungen vorgenommen (Vorbereitungsphase, Hauptphase, Endphase). Dieses Strukturmodell 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 Leistungslevels bei den Lernenden zu vereinfachen;

Foto: Thomas Hammerschmidt

- die Voraussetzungen der Spieler (ihren Könnensstand) zu „diagnostizieren“ (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 (motivierenden) 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.

30 Trainingsbausteine für das ganze Jahr

ANZEIGE

Trainingsgestaltung in längeren Wettkampfpausen für Mannschaften aller Leistungsbereiche:

Die Trainingsformen auf dieser DVD sind ebenso gut in der Winterpause wie bei längeren Spielpausen oder in Trainingseinheiten, in denen Belastungsakzente 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: Prepdag-Strength



DVD Trainingsbausteine für das ganze Jahr – komplex, ganzheitlich, belastungsintensiv. € 26,00



Bestellen Sie ganz einfach



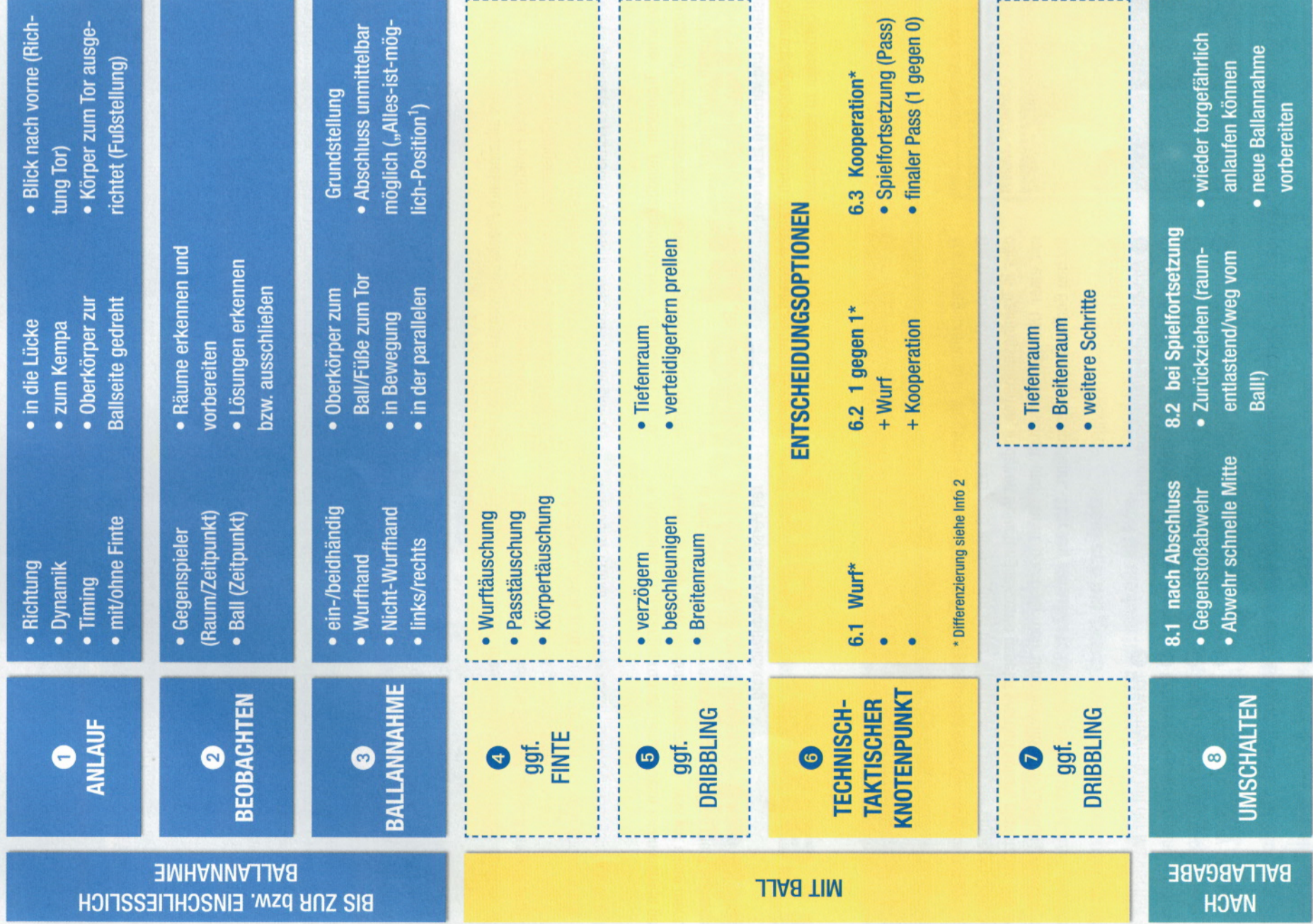
per Telefon: 02 51/23 00 5 - 11



per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

1 INFO

Strukturierungsmodell für Angriffstechniken



* Differenzierung siehe Info 2

¹ Die Bezeichnung dieser Position als „Alles-ist-möglich-Position“ stammt aus: Kromer, Axel. Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler. Münster: Philippke 2015.

2 INFO

Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

6.1 Wurf	6.2 1 gegen 1	6.3 Kooperation
<ul style="list-style-type: none"> Wurfvariante Schlagwurf Sprungwurf (Sprung-)Fallwurf Anlaufübertragung/Absprung mit links/rechts/beidbeinig Abwurfhöhe hoch, tief, hüfthoch Wurfausführung harter Wurf Dreher, Leger, Heber 	<ul style="list-style-type: none"> zur Wurfarmseite nach Körpertäuschung nach Schrittfinte Abdrehen zur Wurfarmgegenseite Überzieher Wurfarm durchstecken Abdrehen 	<ul style="list-style-type: none"> in die Breite Kreuzen Parallelspiel in die Tiefe direkte Sperre (Sperren/Absetzen) indirekte Sperre Doppelpass Passvariationen

Methodische Praxis am Beispiel einer

Angriffsgrundsituation

Die methodischen Praxisbeispiele, an denen die bisherigen Überlegungen verdeutlicht werden sollen, beschränken sich auf eine elementare Angriffsgrundsituation, die durch folgende Merkmale gekennzeichnet ist:

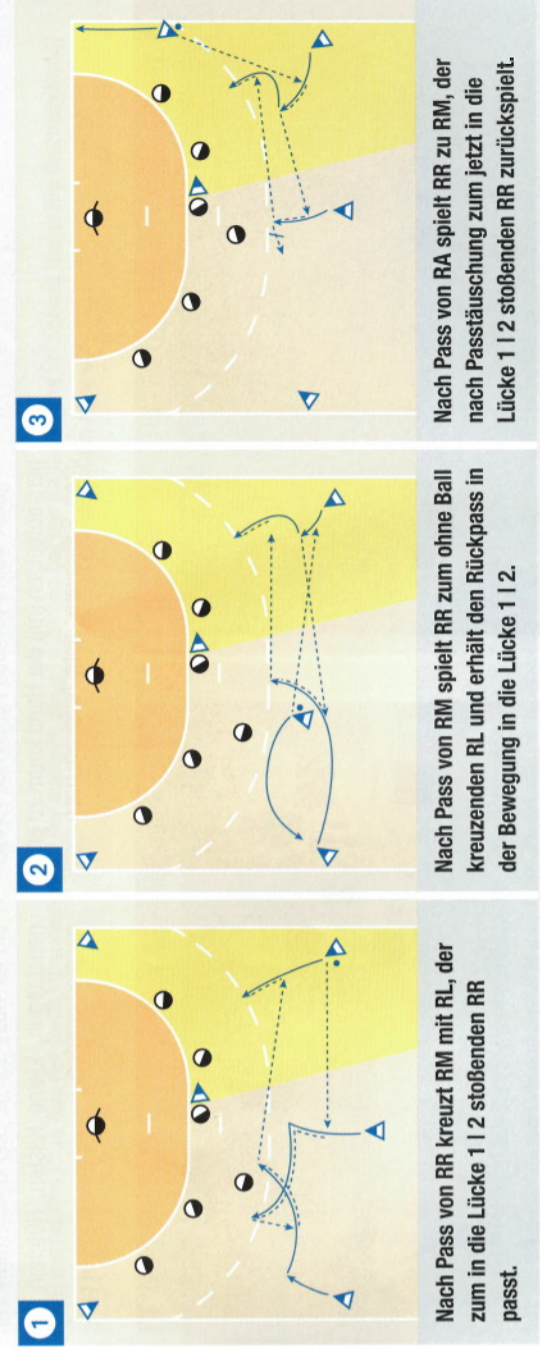
- Der Kreisspieler positioniert sich außerhalb des Zentrums (außerhalb Torpostenbreite) auf der ballfernen Seite – je nach Abwehrformation – zwischen HM und HL oder HR (gegen eine 5:1-/3:2:1-Formation) bzw. zwischen IR und HR bzw. IL und HL (gegen eine 6:0-Formation)
- Es erfolgt eine vorbereitende Auftakthandlung mit dem Ziel, die

Abwehrspieler bzw. deren Konzentration auf die Ballseite zu lenken. Entsprechende Auftakthandlungen sind beispielsweise:

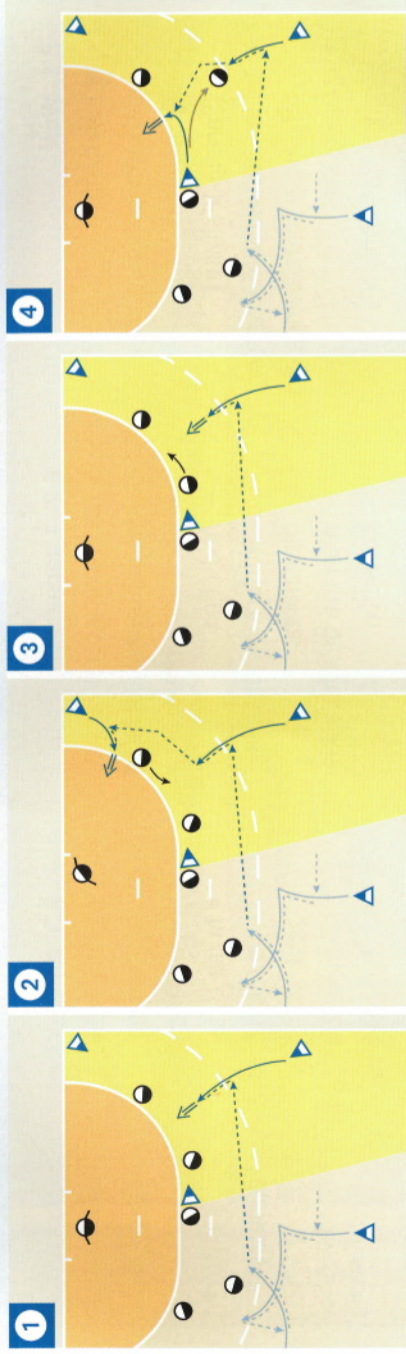
- RM kreuzt mit RL/RR (Info 3; Abb. 1)
- Kreuzen ohne Ball von RL/RR (Abb. 2)
- Rückpass RM zu RR/RL (Abb. 3)
- Aus der jeweiligen Auftakthandlung nimmt RR bzw. RL den Ball in einer „breiten“ Bewegung an; d. h., er richtet seine Vorwärtsbewegung auf die Nahtstelle zwischen Halb- und Außenverteidiger (Nahtstelle/Lücke 1 | 2). Dabei nutzt er aus, dass sich der ihm zugeordnete Halbverteidiger infolge der auf der anderen Seite durchgeführten Auftakthandlung und der Positionierung von KM auf einer ins Zentrum verschobenen Position befindet.

3 INFO

Grundsituation: Unterschiedliche Auftakthandlungen mit schneller Spielverlagerung auf die ballferne Seite



Lösungsmöglichkeiten/Handlungsoptionen (aus Sicht von RR)



Beobachtungspunkte und Handlungsoptionen für RL/RR

Aus dieser Grundsituation ergeben sich zahlreiche Handlungsoptionen, die hier aus Sicht von RR beschrieben werden; sie gelten analog für RL (dann im Zusammenspiel mit KM bzw. LA):

- Weder HL noch AL schieben die Lücke 1 | 2 konsequent zu:
 - ▶ Abschluss per (Sprung-)Wurf durch die Lücke 1 | 2 (Info 4, Abb. 1)
- Falls AL nach innen verschiebt, um einen Durchbruch von RR zu verhindern:
 - ▶ schneller Pass zu RA (Abb. 2)

- 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. 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 HIM/Innenverteidiger weg) nach außen in den durch das Herausreten von HL entstehenden Tiefenraum absetzt (Abb. 4) bzw.

Methodische Erarbeitung der Handlungsoptionen

1 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).

Erster methodischer Schritt: Passpräzision

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

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

Dazu müssen sie den Ball

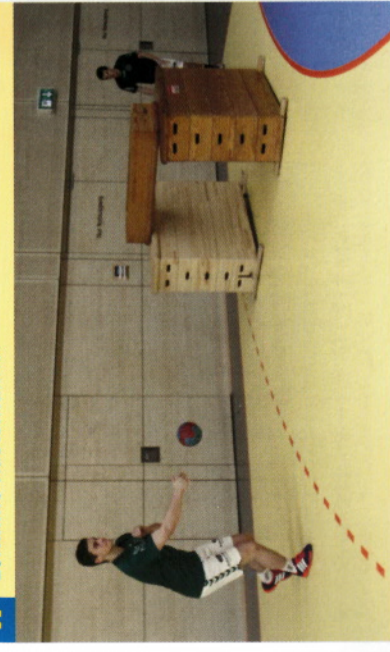
- genau vor/neben den Füßen des Verteidigers aufsetzen (mit der Hand kaum zu erreichen; Fußabwehr zieht Zeitstrafe nach sich),

- 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.

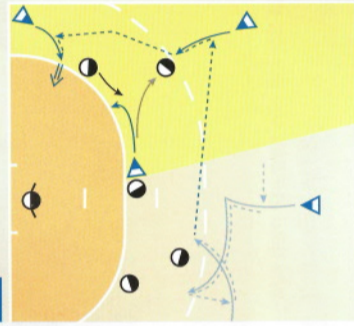
A Lernhilfe Kastentunnel



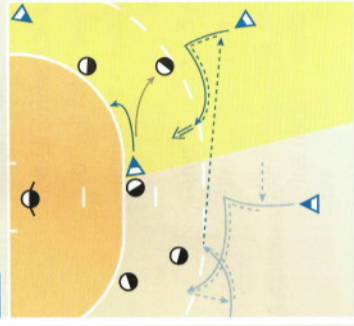
B Lernhilfe Air-Body-Tor



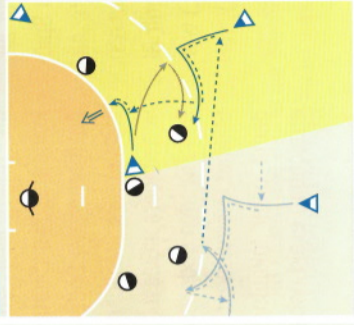
5



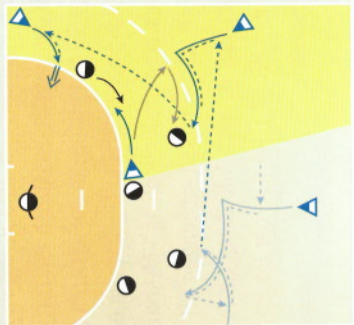
6



7



8



- ▶ Anspiel zu RA, wenn gleichzeitig AL den Tiefenraum hinter HL zuschiebt und so die Anspielmöglichkeit zu KM unterbindet (Abb. 5) bzw.
- ▶ raumgreifende Aktion Richtung Zentrum, aus der sich weitere Aktionsmöglichkeiten ergeben:
 - eigener Torwurf (i. d. R. Sprungwurf), wenn HL der Aktion nicht folgen kann (Abb. 6) bzw.
 - Anspiel zu KM (z. B. per Rückhandpass), wenn HL die Bewegung Richtung Zentrum in einer Position auf der Wurfarmseite von RR (Linkshänder) begleitet (Abb. 7) bzw.

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

Ausführungsdetails/Korrekturmerkmale: schneller, flach abspringender Bodenpass von RR zu RA (aus der Torperspektive)



2



RR nimmt den Pass aus der Auftakthandlung (auf der anderen Seite) in der Vorwärtsbewegung an.



3

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



4

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

Schon bei der Ballannahme im Sprung (parallele Grundstellung) leitet er den schnellen Pass ein.

2 ■ Übung

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

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 Auftakthandlung RM kreuzt mit RL (RR), der zum breit stoßenden RR (RL) weiterspielt (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 Inkaufnahme einer Zeitstrafe erreichbar) exakt neben dessen Füßen auf-

zusetzen, erfordert von RR (RL) nicht nur ein hohes Maß an Passpräzision, sondern auch eine sehr genaue Wahrnehmung des Verteidigerverhaltens.

3 ■ Übung

Präziser Pass zu RA gegen einen das Abspiel antizipierenden Außenverteidiger



3

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



4

Die Perspektive täuscht: RR spielt den Ball so präzise, dass er genau unter der tief gehaltenen linken Hand von AL neben dessen linkem Fuß aufsetzt.

3 ■ Übung

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

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).

Lernhilfe

Der Sprungwurfpass zum RA (LA) aus der Bewegung nach innen ist dann die richtige Handlungsoption, wenn der Außenverteidi-

ger nach innen verschiebt, um das – nahe liegende – Anspiel zu KM zu verhindern. Aus diesem Grund wird schon in dieser Übung, die nur der Schulung der Passtechnik dient, ein Air-Body (als nach innen eingerückter AL/AR) entsprechend platziert, sodass die Rückraumspieler – gleichsam als Nebeneffekt! – die situative optische Wahrnehmung verinnerlichen können.

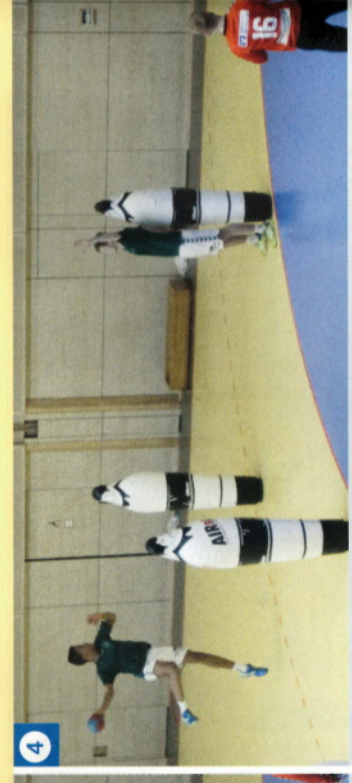
3 ■ Übung

Bewegung nach innen und Sprungwurfpass



3

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

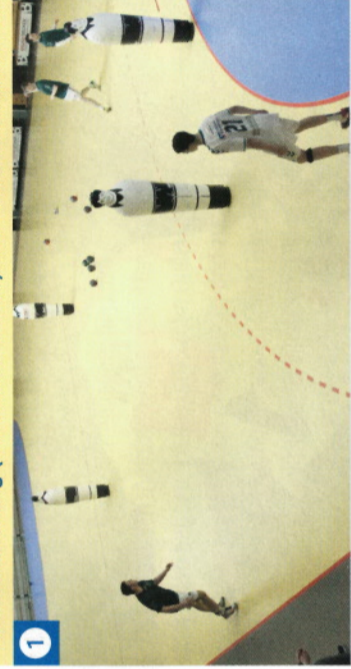


4

Schon beim Absprung dreht er in Passrichtung zum LA. Hier hätte er länger Körperfront und Blick Richtung Tor richten müssen.

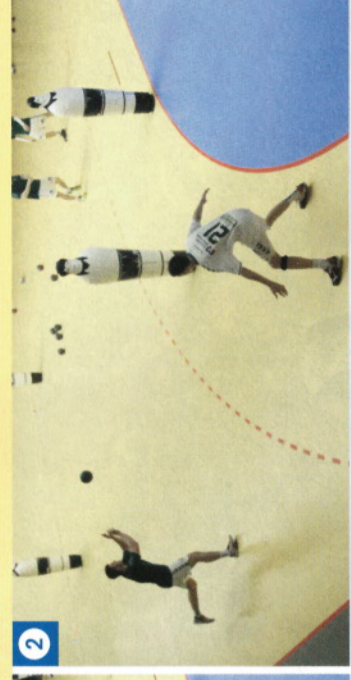
1 ■ Übung

Auftakthandlung (RM kreuzt mit RL) und Pass zum breit stoßenden RR



1

Aus dem Kreuzen von RM mit RL (Auftakthandlung) spielt RL den Ball weiter zu RR.



2

RR nimmt den Ball in der breiten Vorwärtsbewegung in die Lücke 1 | 2 an; AL hat nach innen verschoben.



5

RA läuft Richtung Absprungort an und kann den Ball in dieser Bewegung ohne Zeitverlust annehmen.

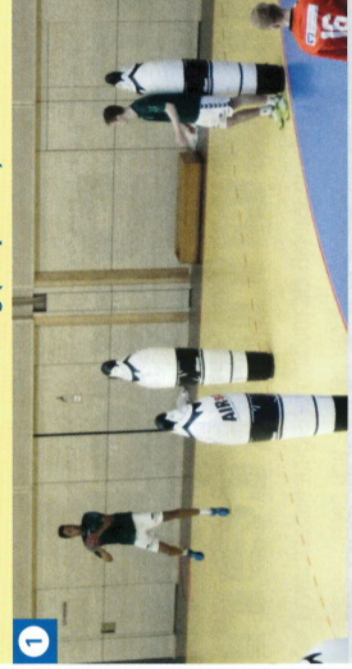


6

AL hat keine Chance, den mit dem ersten Schritt nach der Ballannahme abspringenden RA am Wurf zu hindern.

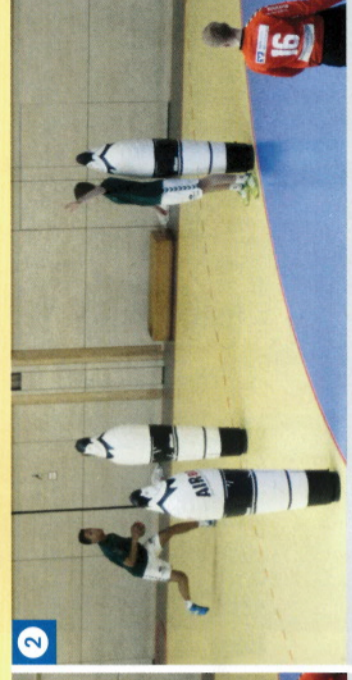
1 ■ Übung

Ballannahme und Passtäuschung (Anspiel KM)



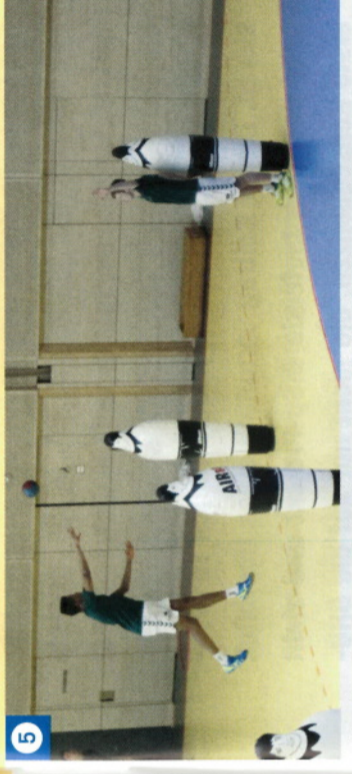
1

RL nimmt den Pass aus der Auftakthandlung (auf der anderen Seite) in der breiten Vorwärtsbewegung an.



2

Er deutet zunächst ein schnelles Anspiel zum Kreisspieler außen am Halbverteidiger (Air-Body) vorbei an.



5

Er nimmt den zum Kreisspieler „eingerrückten“ Außenverteidiger (Air-Body) wahr und spielt den Ball zum Linksaußen.



6

LA hat den Ball aus der Eckenaußenposition startend annehmen und springt zum Torwurf ab.