

Von Zuzana Porvaznikova



Technik gezielt verbessern!

Übungsformen für Rückraum- und Außenspieler
in einem Hallendrittel

Teil 2

Praxis
PUR

Im ersten Beitragsteil zeigte Zuzana Porvaznikova, wie sie der technisch-taktischen Ausbildung von Rückraumspielern Rechnung trägt. Im zweiten Teil widmet sie sich zunächst der individuellen technischen Ausbildung von Außenspielern und kombiniert anschließend die zuvor erlernten Elemente, um das Zusammenspiel zwischen Halb- und Außenangreifern in der Kleingruppe gezielt zu schulen. Dabei stellt sie unterschiedliche Auftaktsituationen und aufeinander aufbauende Lösungsstrategien vor.

Erst den Hauptfehler korrigieren

Ein wichtiger Bestandteil des Individualtrainings sind gezielte Korrekturen zur Verbesserung der Ausführungsqualität. Dazu sollte das Hauptaugenmerk des Trainer darauf liegen, den Hauptfehler zu erkennen und zu korrigieren (z. B. fehlender Schwungbein-einsatz; s. Übung 1, S. 58).

Fehlerquellen im Zusammenspiel reduzieren

In der Grundlagenausbildung wird das Kleingruppenspiel häufig vernachlässigt. Typische Fehlerquellen sind ein schlechtes Timing und Missverständnisse im Zusammenspiel. Die daraus resultierenden Probleme sind in der Regel auf

- mangelnde individuelle technische Ausbildung und Qualität (technische Mängel reduzieren die Qualität des Zusammenspiels),
- unzureichendes Wissen über die Bewegungsausführungen der Mitspieler (Wie sehen typische Bewegungsmuster und Vorlieben der anderen Spieler aus?)
- und zu geringe Wiederholungszahlen im Kleingruppenspiel (verlangsamt bzw. verhindert die Entstehung von Automatismen) zurückzuführen.

Techniktraining Außenspieler

ÜBUNG



Techniktraining Eckenaußen

Organisation und Ablauf

LA steht mit Ball frontal vor einem Aerobic-Stepper, der zwischen zwei Air-Bodys platziert ist (s. Abb. 1).

Ausgangsposition: LA hält den Ball über Kopf und setzt das Sprungbein (links) auf den Aerobic-Stepper auf (die Fußspitze zeigt Richtung 4-Meter-Markie; s. Bildreihe 1, Bild 1). Aus dieser Position springt er unter aktivem Einsatz des rechten Schwungbeins explosiv ab und schließt mit Torwurf ab (s. Bildreihe 1, Bilder 2 und 3).

Variationen

- Wie zuvor; LA springt nicht aus dem Stand ab, sondern läuft von der Eckenaußenposition an und springt dynamisch vom Aerobic-Stepper ab (s. Bildreihe 2).
- wie zuvor; Absprung vom Boden (s. Abb. 2 und Bildreihe 3).
- Wie zuvor; LA muss den Absprung so dynamisch und explosiv ausführen, dass er die Anlaufgeschwindigkeit in die jeweils er-

forderliche Sprunghöhe umsetzen und ein Hindernis überqueren kann (z. B. drei aufeinandergestapelte Schaumstoffbalken), bevor er mit Torwurf abschließt (s. Abb. 3 und Bildreihe 4).

- die Variationen 1 bis 3 mit einem zusätzlichen Anspieler durchführen und unterschiedliche Anspiele simulieren (z. B. direkte und indirekte Anspiele oder absichtlich zu niedrig bzw. zu hoch gespielte Pässe)

- wie zuvor; einen Air-Body durch einen teilaktiven Abwehrspieler ersetzen, der den Werfer über einen leichten Kontakt jeweils aus unterschiedlicher Richtung in seiner Konzentration stört und destabilisiert (Ergebnis)

- wie zuvor; aus verschiedenen Positionen starten (z. B. Kniestand, sitzend)
- wie zuvor; eine athletische bzw. koordinative Aufgabe vorschalten (z. B. Rolle vorwärts über eine Turmatte oder Schrittfolgen über Schaumstoffbalken).
- wie zuvor; Torwart-Coaching gezielt ein-

setzen (nicht immer die gleiche Abwehraktion durchführen, sondern den Werfer stets vor neue Aufgaben stellen) und unterschiedliche Wurfvariationen anwenden (z. B. Heber, Dreher, Leger, schneller oder verzögerter Torwurf)

Hinweis

Um häufig zu beobachtende Fehler (z. B. mangelnder oder fehlender Schwungbeineinsatz; s. Fehlerbild) zu vermeiden, bedarf es konkreter Bewegungskorrekturen:

- dynamischer und explosiver Schwungbeineinsatz (s. Korrekturen, Bild 1)
- Wurfarm fast gestreckt (Ellbogen über Schultern; s. Korrekturen, Bild 2)
- leichte Schulterachsenverwindung
- Wurfhand hinter dem Ball
- Blick zum Torwart

Der Aerobic-Stepper wird gezielt als Hilfsmittel eingesetzt, um den Spielern eine längere Flugphase zu ermöglichen (= mehr Zeit für Wurftechnik und -entscheidung).

Bildreihe 2: Variation 1



Bildreihe 3: Variation 2



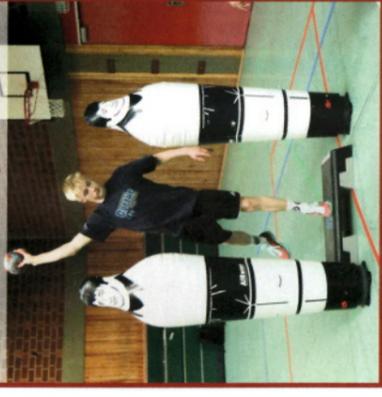
Bildreihe 4: Variation 3



Bildreihe 1: Grundablauf



Fehler: kein Schwungbeineinsatz



Korrekturen



Techniktraining Außenspieler (Fortsetzung)

2 ÜBUNG

Techniktraining Linienaußen 1

Organisation
Die Spieler besetzen die LA-Position mehrfach, ein Air-Body simuliert einen offensiven Außenverteidiger (AR), ein zweiter begrenzt den Absprungssektor und dient zugleich als Hilfsmittel zur Schulung der Wurfarmführung. Ein Aerobic-Stepper markiert den Absprungort (s. Abb.).

Ablauf

LA führt mit Ball aus dem schulterbreiten Stand eine 1 gegen 1-Aktion zur Wurfarmgegenseite durch (z. B. Überzieher; s. Bildreihe 1, Bilder 1 und 2). Unmittelbar danach setzt er den rechten Fuß auf dem Boden auf und führt gleichzeitig den rechten Wurfarm nach vorne (s. Bildreihe 1, Bild 3). Anschließend setzt er den linken Fuß (Ab-

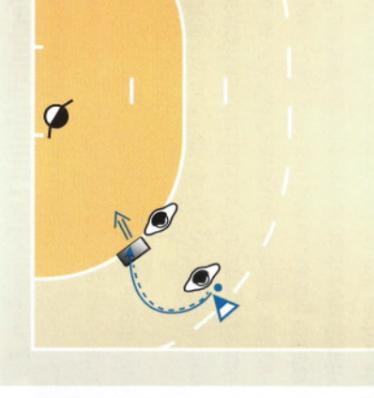
sprungbein) auf dem Aerobic-Stepper auf und führt den Arm langsam nach vorne oben (s. Bildreihe 1, Bild 4). Der dynamische und explosive Absprung mit dem linken Sprungbein wird durch den gezielten Einsatz des rechten Schwungbeins unterstützt, der Wurfarm wird zeitgleich nach oben geführt und so die Flugphase vor dem Torabschluss eingeleitet (s. Bildreihe 1, Bilder 5 und 6).

Variationen

- Wie zuvor; der Arm wird halbkreisförmig von hinten nach oben geführt (s. Bildreihe 2).
- wie zuvor; ohne Aerobic-Stepper

Hinweis

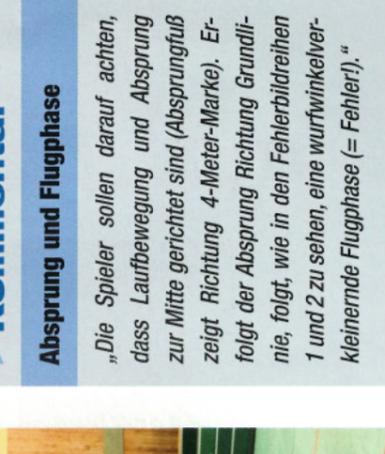
Die Wurfarmführung des Spielers in Bildreihe 1 bietet gegenüber der des Spielers in Bildreihe 2 einen kleinen, aber entschei-



Bildreihe 1: Wurfarmführung von vorne nach oben über Kopf



Bildreihe 2: Wurfarmführung halbkreisförmig von hinten nach oben über Kopf



Kommentar

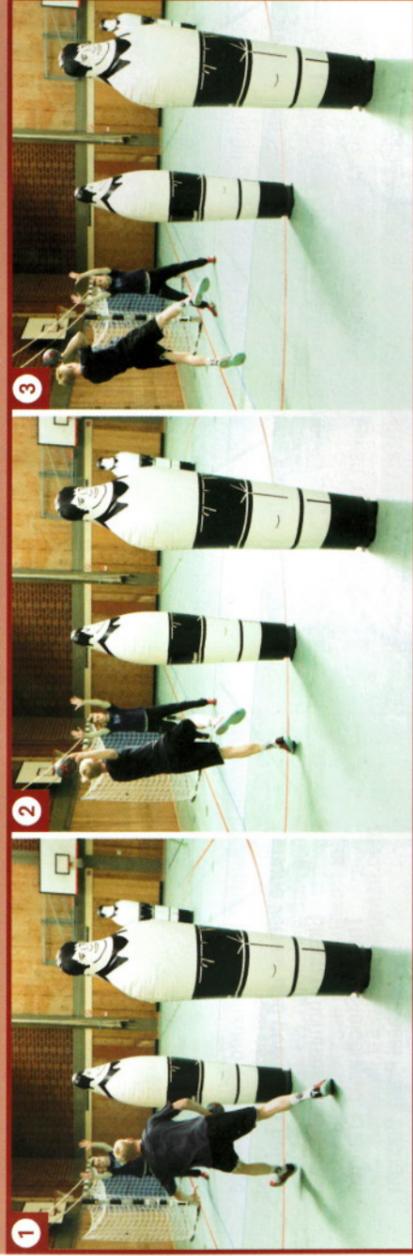
Absprung und Flugphase

„Die Spieler sollen darauf achten, dass Laufbewegung und Absprung zur Mitte gerichtet sind (Absprungfuß zeigt Richtung 4-Meter-Mark). Er folgt der Absprung Richtung Grundlinie, folgt, wie in den Fehlerbildreihen 1 und 2 zu sehen, eine wurfwinkelverkleinernde Flugphase (= Fehler!).“

Fehlerbildreihe 1: Absprung und Flugphase Richtung Grundlinie (Perspektive 1, von vorne)



Fehlerbildreihe 2: Absprung und Flugphase Richtung Grundlinie (Perspektive 2, von hinten)



Techniktraining Außenspieler (Fortsetzung)

3 ÜBUNG

Techniktraining Linienausßen 2 Organisation und Ablauf

wie Übung 2; ohne Aerobic-Stepper, dafür zusätzlich die RL-Position mit einem Anspieler besetzen (s. Abb. 1)
LA spielt den Ball zu RL, der torgefährlich anstößt und den Ball zur Wurfarmgegenspieler in die Laufbewegung von LA zurückspielt. LA nimmt den Ball einhändig mit der Wurfhand auf und springt nach zwei Schritten (erst links, dann rechts) mit rechts ab

Hinweis

Bei unzureichendem Schwungbeineinsatz kann die Trainerin als Hilfsmittel einen Schaumstoffbalken parallel zur Absprungrichtung halten. Der Außenspieler soll versuchen beim Absprung den Schaumstoffbalken mit dem Schwungbein aktiv von unten zu treffen (s. Abb. 2, Bild A). Der Spieler soll weiterhin darauf achten, dass Absprung und Flugphase nicht RichtungGrundlinie erfolgen (s. Fehlerbildreihe 1 und 2).

(die Fußspitze zeigt Richtung 4-Meter-Marke; s. Bildreihe 1, Bilder 1 bis 3). Während des Anlaufs führt er den Ball zunächst nach vorne, dann nach oben über Kopf. Der Übergang von der Absprung- zur Flugphase wird durch einen dynamischen Einsatz des linken Schwungbeins unterstützt (s. Bildreihe 1, Bild 4). Anschließend erfolgt der Torwurf während der Flugphase (s. Bildreihe 1, Bilder 5 und 6).

Bildreihe 1: Absprung und Flugphase Richtung 4-Meter-Marke



Fehlerbildreihe 1: Absprung und Flugphase Richtung Grundlinie



ANZEIGE

Mizuno Wave Mirage

Explosivität auf dem Court

Der neue Wave Mirage ist ein Ultraleichtgewicht, das maximale Stabilität bietet und speziell für schnelle Richtungswechsel, Sprünge und Sprints entwickelt wurde. **Mizuno Parallel Wave® Plate, Dynamotion Fit™** und **Mizuno Intercool®** sind nur einige der bewährten Mizuno-Technologien, mit denen dieser Schuh ausgestattet ist. Erhältlich im Sportfachhandel für 125,- Euro.



Wir haben im August 3 Paar Mizuno Wave Mirage

Schuhe verlost und gewonnen haben:

Simona Thommesen, Nettetal

Thomas Steigerwald, Erlangen

Michael Pruin, Bochum

Langjähriger

B-Lizenz-Trainer

mit Erfahrungen im mittleren Leistungsbereich (Damen und Herren) sucht nach beruflich bedingtem Ortswechsel kurz- und langfristig eine neue Aufgabe in den vorgenannten Bereichen. Raum OS, MS, BOR, COE, BI, GT, PB, nördliches Ruhrgebiet.

Bei Interesse bitte Antwort an:

handball.trainer.nrw@gmail.com

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

HUCK