



Von Klaus Feldmann

# Von der Technik zur Spiel-Handlung(sketze)

Eine methodische Übungsreihe für das individuelle Angriffsverhalten



Fotos: Conny Kurth

**Individuelle Schulung und Ausbildung sowie positionsspezifisches Training sind in aller Munde: Das Bewusstsein, dass fehlende individuelle Qualitäten im modernen Handball nur noch schwer durch taktische Maßnahmen und mannschaftliche Geschlossenheit kompensiert werden können, hat sich durchgesetzt. Man kann auch sagen, dass der Handball seinen Charakter als mannschaftstaktisches Spiel verloren hat.**

Zentraler Baustein der individuellen Schulung ist dann das Techniktraining. In Info 1 sind die Unterschiede zwischen Bewegungen, Techniken und Spielhandlungen definiert. Im Sinne dieser Definition können Techniken als „Werkzeuge“ bezeichnet werden, mit deren Hilfe Spielsituationen gelöst werden können:

- Das Dribbling ermöglicht dem Spieler Raum- und Zeitgewinn mit Ball und eröffnet die Option, der gefährlichste Spieler auf dem Platz zu sein, d. h., mit Ball und hohem Tempo zum gegnerischen Tor zu laufen.

- Fangen und Passen sind die Grundlagen für Kooperation im Angriff. „Lauf Dich frei – ich spiel Dich an!“ – dazu muss der eine Spieler passen und der andere muss fangen können.

- Werfen ist die sogenannte „Zieltechnik“, weil durch sie das Ziel des Spiels (Tore werfen) realisiert wird.

Techniktraining kann isoliert oder positionsspezifisch durchgeführt werden: Zum isolierten Techniktraining zählen z. B. Passübungen in der Zweier-Gruppe, bei denen die Spieler einander gegenüberstehen (Gassenaufstellung) oder in drei Gruppen in Dreiecksaufstellung; diese räumlichen Konstellationen sind aber nicht spielnah. Passkontinua oder Wurftraining von den Positionen sind demgegenüber viel näher an der Wettkampftätigkeit. In der Kombination mit athletischen Zusatzaufgaben (s. Positionstraining von Kroemer) oder mit hoher Frequenz (s. Pressure-Training von Biegler) können unterschiedliche Druckbedingungen (Belastungs-/Zeitdruck) in das Techniktraining integriert werden. Doch erst die möglichst spielnahe Auseinandersetzung mit einem zumindest teilaktiven Abwehrspieler erfordert die situative Anpassung und Anwendung der Techniken im Sinne des Handlungskettentrainings (siehe Info 2 auf S. 33).

## 1 Info

### Bewegungen sind ...

allgemeine motorische Tätigkeitsformen wie Laufen, Hüpfen, Springen, Ziehen, Klettern, Rollen usw.

### Techniken sind ...

die isolierten, von der Spielsituation losgelösten Fertigkeiten Dribbeln, Fangen, Passen, Werfen.

### Handlungen sind ...

technisch-taktische Abläufe zur Lösung einer konkreten Spielsituation, beispielsweise Wurfvarianten gegen eine aktive Abwehr oder 1 gegen 1-Handlungsketten im Zweikampf.

## 1 Übung

### Tempo mitnehmen

#### Organisation und Ablauf

Fünf Schaumstoffbalken im Abstand von jeweils etwa einem halben Meter im Bereich der RM-Position auslegen. Der letzte Balken liegt knapp anderthalb Meter hinter der 9-Meter-Linie. Die Spieler stehen in Reihe mit Ball hinter den Schaumstoffbalken, laufen mit jeweils einem Kontakt zwischen den Balken durch die Bahn und werfen per Schlagwurf aus dem Lauf (Rechtshänder über das rechte Bein) oder mit Stemmschritt (s. Bilder 1 bis 6) aufs Tor.

#### Variation

- Wurfvorgabe ändern (z. B. hohe oder flache Würfe)

#### Hinweise

- Nach dem letzten Balken nur noch höchstens drei Schritte machen.
- Die Spieler sollen mit hoher Geschwindigkeit laufen und das Tempo auf den Wurf übertragen. Sie dürfen nicht abbremsen.
- Häufig gewöhnen sich Spieler Hüpfen (s. Bilder 8 bis 10) an. Diese führen aber ebenfalls zu einer Verringerung des Tempos und sollten daher immer korrigiert werden.
- Wichtig ist, dass der Fuß des Beins, über das die Spieler werfen, Richtung Tor zeigt (s. Bilder 4 und 11, linker Fuß).

- Die Hauptfunktionsphase des Wurfs ist die Zugphase – wenn der Arm nach der Rückführung (Ausholbewegung) nach vorn beschleunigt wird. Im Umkehrpunkt (s. Bild 11) dieser reaktiv-ballistischen Bewegung müssen zwei Knotenpunkte beachtet werden:

1. Ellenbogen über Schulterhöhe
2. Handgelenk hinter dem Ellenbogen

#### Häufige Fehler

- Knotenpunkte der Hauptfunktionsphase werden missachtet.
- Stemmschritt zu lang (s. Bild 11)
- Einknicken im Stemmbein (s. Bild 11)
- Arm wird nicht durchgezogen (rechte Hand muss zur linken Hüfte).
- Einknicken in der Hüfte (der Spieler kann so den Schwung nicht mitnehmen und macht sich klein)



## 2 Übung

### Beschleunigung aus Täuschung

#### Organisation und Ablauf

Aufbau wie zuvor; die letzten drei Schaumstoffbalken zu einem zum Tor geöffneten Rechteck auslegen (s. Bild 1). Die Spieler laufen so durch die Balkenbahn, dass sie mit dem linken Fuß im Rechteck ankommen (s. Bild 1). Dann machen sie einen Schritt rechts heraus (Bild 2), wieder zurück auf den linken Fuß (Bild 3) und werfen nach zwei schnellen Schritten per Schlagwurf aufs Tor (s. Bilder 4 bis 6).

#### Variationen

Die Spieler starten so, dass sie mit dem rechten Fuß im Rechteck ankommen, machen einen Schritt nach links heraus und auf den rechten Fuß wieder zurück, dann werfen sie nach zwei schnellen Schritten über das rechte Bein.

Die Spieler machen vor dem Wurf eine doppelte Täuschung: Zuerst nach rechts heraus (s. Bild 7), dann nach links (s. Bild 8) und wieder zurück (s. Bild 9). Nach zwei schnellen Schritten (links, rechts) folgt der Wurf aufs Tor (s. Bilder 10 bis 12).

wie zuvor, jedoch zuerst nach links, dann nach rechts

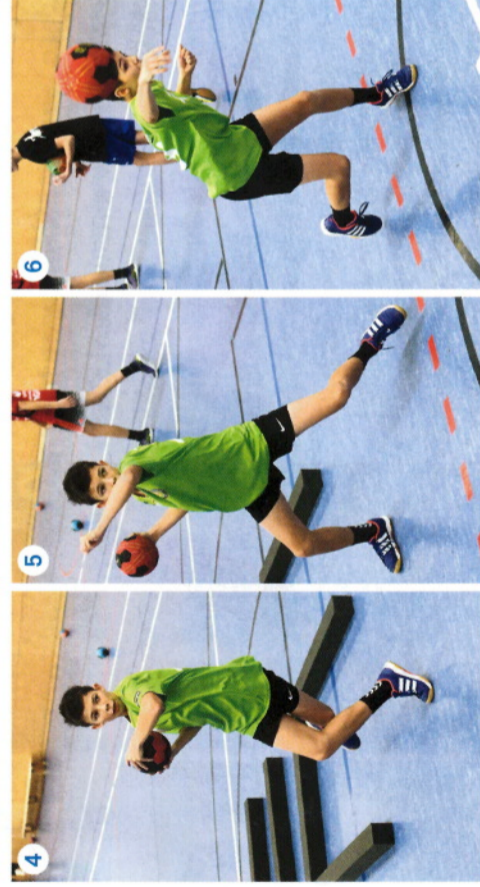
- Mit jedem Schritt nach außen machen die Spieler eine Passtäuschung (s. Bilder 7 und 8).

#### Hinweis

Wichtig ist die Beschleunigung nach vorn aus der seitlichen Bewegung heraus. Diese gelingt mit zwei schnellen Schritten. Der Trainer kann den Impuls durch Rufen („links, rechts“ oder „hepp, hepp“) unterstützen.

#### Häufige Fehler

- Knotenpunkte der Hauptfunktionsphase werden missachtet (s. Hinweis Übung 1).
- fehlender Stemimpuls (Timing)
- fehlende Rotation (Verwindung) im Oberkörper



### Beschleunigung aus Seitsteps 1

#### Organisation und Ablauf

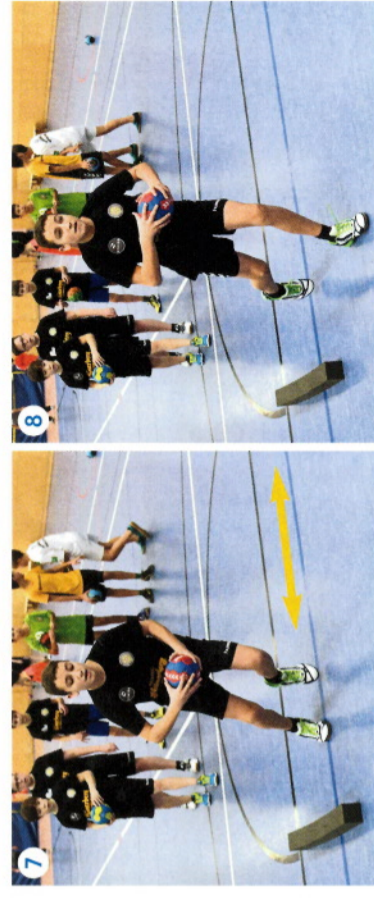
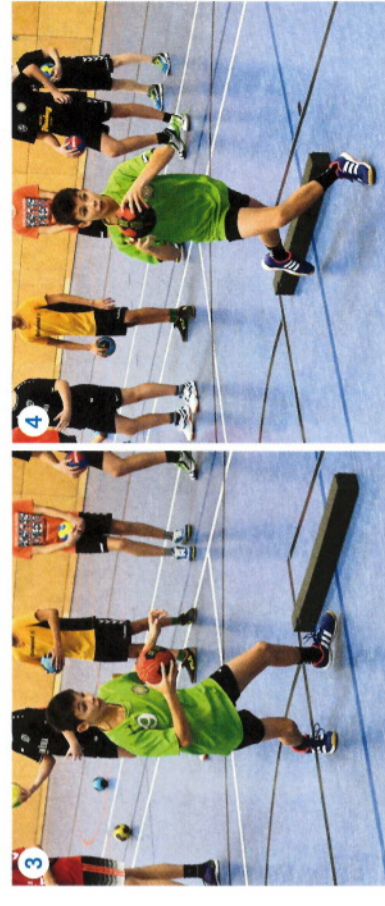
Mittig vor der 9-Meter-Linie zwei Schaumstoffbalken im Abstand von etwa vier Metern auslegen. Die Spieler starten am linken Balken und machen Seitsteps (einmal nach rechts und zurück; s. Bilder 1 und 2). Am linken Balken angekommen, werfen sie nach zwei schnellen Schritten (rechts, links) per Schlagwurf aufs Tor (s. Bilder 3 bis 6).

#### Variation

Die Spieler starten am rechten Balken und machen die Seitsteps nach links und zurück. Sie werfen jetzt nach zwei schnellen Schritten (links, rechts) über das rechte Bein aufs Tor (s. Bilder 7 bis 10).

#### Hinweise

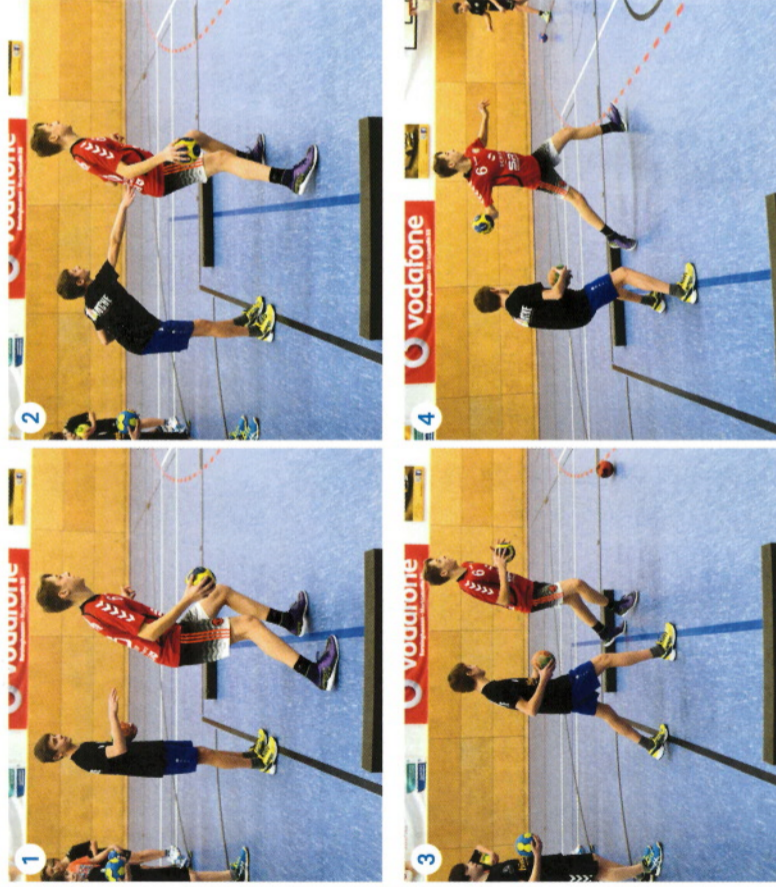
- Nach den Seitsteps soll der Wurf möglichst schnell erfolgen.
- Die zwei schnellen Schritte vor dem Wurf sollen deutlich nach vorn gesetzt werden.
- Der Trainer kann den Impuls durch Rufen („links, rechts“, „hepp, hepp“) unterstützen.
- Auf das Aufdrehen des Oberkörpers (s. Bilder 5 und 9) achten. Das wird bei schnellen Würfen oft vernachlässigt und ist beim Wurf über das rechte Bein besonders schwierig.



#### 4 Übung

##### Beschleunigung aus Seitsteps 2 Organisation und Ablauf

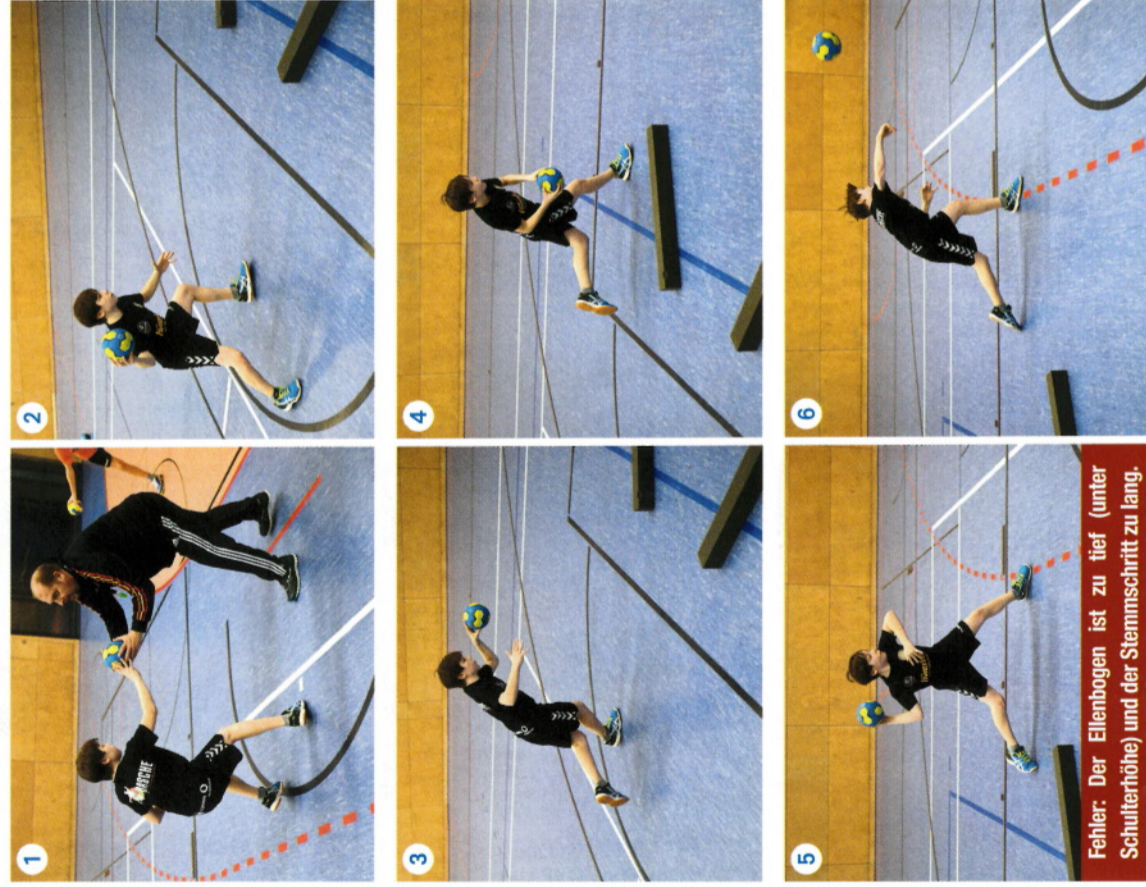
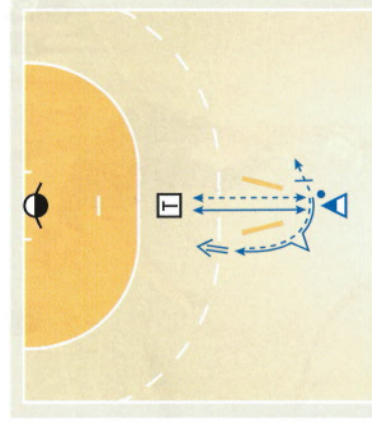
Aufbau wie zuvor; jetzt macht der Spieler (A) zwischen den Schaumstoffbalken kontinuierlich Seitsteps von links nach rechts. Ein zweiter Spieler (B) steht direkt dahinter und berührt A zu einem beliebigen Zeitpunkt. A muss dann sofort nach zwei schnellen Schritten aufs Tor werfen. Je nachdem, ob er gerade nach links oder rechts unterwegs war, wirft er nach Stemmschritt (linkes Bein vorn; s. Bilder 1 bis 4) oder aus dem Lauf (über das rechte Bein) aufs Tor.



#### 5 Übung

##### Beschleunigung nach Raumgewinn Organisation und Ablauf

Vor der 9-Meter-Linie als Orientierungshilfe zwei Schaumstoffbalken trichterförmig auslegen (s. Abb.). Die Spieler stehen hinter den Schaumstoffbalken, passen zum Trainer, der an der 7-Meter-Linie steht und laufen dem Pass nach. Nach kurzer Berührung des Balls (s. Bild 1) laufen sie rückwärts zurück, bekommen hinter dem Trichter den Rückpass und machen eine Pass- und Körperpertauschung nach rechts (s. Bild 2). Dann laufen sie seitwärts und vorwärts links am Trichter vorbei. Um keinen Schrittfehler zu machen, müssen sie einmal tippen (mit der äußeren = linken Hand; s. Bild 3). Nach der Ballaufnahme folgt ein schneller Schlagwurf (linkes Bein vorn; s. Bilder 4 bis 6). Wichtig für diese Übung sind Rhythmus und Beschleunigung!



Fehler: Der Ellenbogen ist zu tief (unter Schulterhöhe) und der Stemmschritt zu lang.

#### 6 Übung

##### Entscheidung: schneller Wurf

##### Organisation

Auf der RL-Position liegt ein Schaumstoffbalken, dahinter stehen die Angreifer mit Ball. Zwei Anspieler stehen auf LA und RM, ein Deckungsspieler verteidigt im Raum zwischen zwei Hütchen (s. Abb. 1).

##### Ablauf

Angreifer 1 springt beidbeinig über den Schaumstoffbalken und passt zu einem der Anspieler (s. Bilder 1 und 2). Spielt der Angreifer zum LA, muss der Verteidiger das äußere Hütchen berühren (s. Bild 3), spielt er zu RM entsprechend das mittlere.

##### Option 1

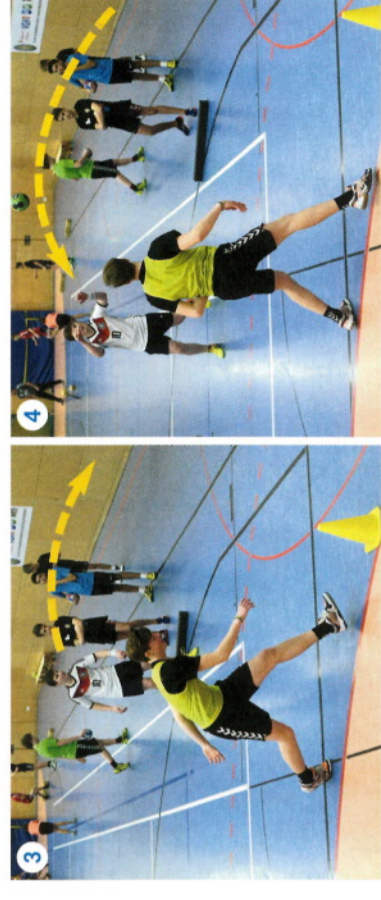
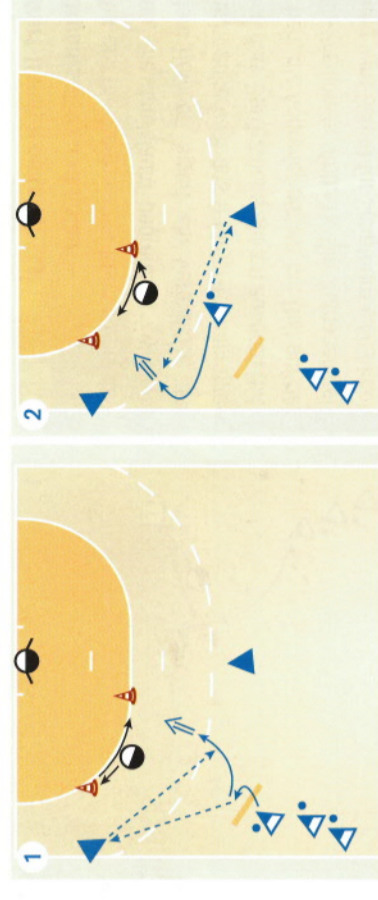
Angreifer 1 nimmt den Rückpass in einer Stoßbewegung (vom Anspieler weg, s. Bild 4) an und wirft aufs Tor, wenn der Deckungsspieler nicht schnell genug zum Blocken da ist (s. Abb. 1).

##### Option 2

Ergibt sich keine gute Wurfchance, darf er zum zweiten Anspieler passen (s. Bild 5). Der Verteidiger muss dann auch das zweite Hütchen berühren. Nach dem Rückpass (in die Stoßbewegung vom Anspieler weg) muss der Angreifer nun mit Torwurf abschließen, der Verteidiger versucht zu blocken (s. Bilder 6 bis 8; Abb. 2).

##### Hinweise

- Die Angreifer sollen mit Schlagwürfen arbeiten und aus 8 bis 9 Metern Distanz aufs Tor werfen.
- Die Angreifer dürfen jeweils höchstens zwei Pässe spielen und nicht zweimal denselben Anspieler anspielen.
- Damit der Angreifer in der Auftakthandlung (1. Pass zum Anspieler) einen Vorteil gegenüber dem Deckungsspieler hat, sollte er nicht zu früh zeigen (durch Blicke oder Körperhaltung), wohin er den ersten Pass spielt. Auch eine Passtauschung ist erlaubt.



## 7 Übung

### Wurf-Handlungskette

#### Organisation und Ablauf

Auf der RL-Position zwei Hüthen aufstellen, die den Raum begrenzen. Zwischen den Hüthen agiert ein Verteidiger, der nicht außerhalb des 9-Meter-Raums agieren darf. Der Trainer steht am äußeren Hüthen, die Angreifer stehen mit Ball auf der RL-Position (s. Abb. 1). Die Aufgabenstellung wird Schritt für Schritt um eine Aktion erweitert.

#### Schritt 1 (s. Abb. 1)

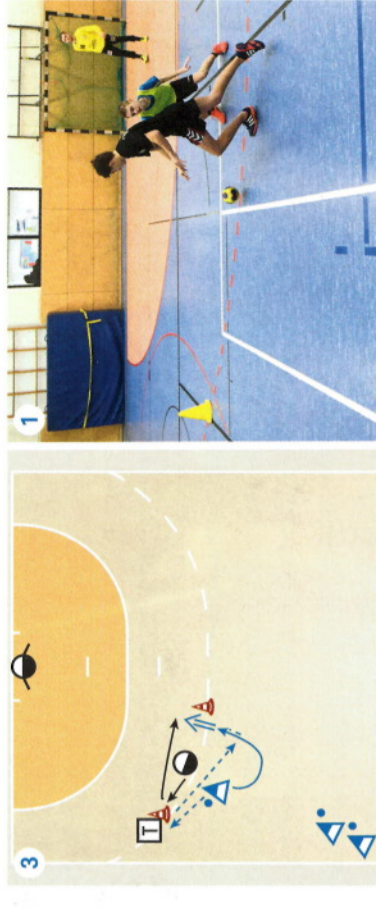
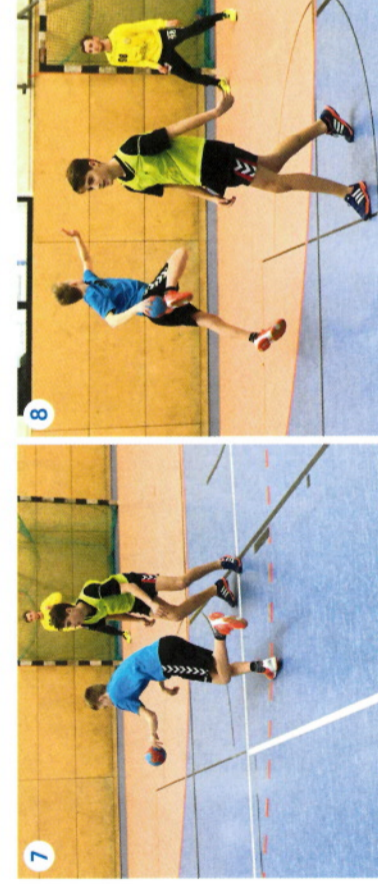
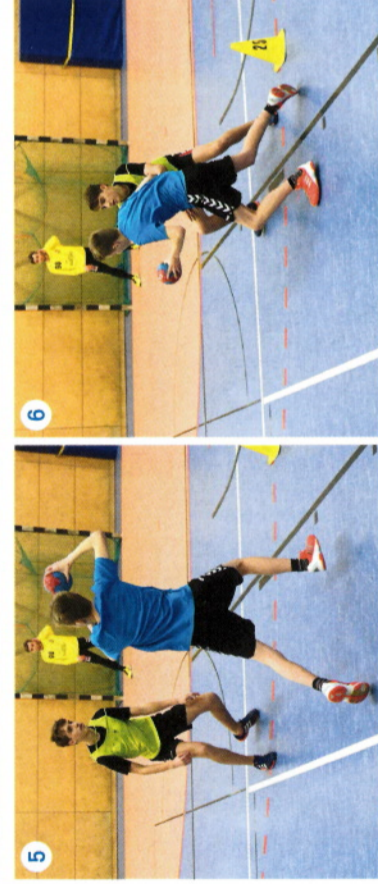
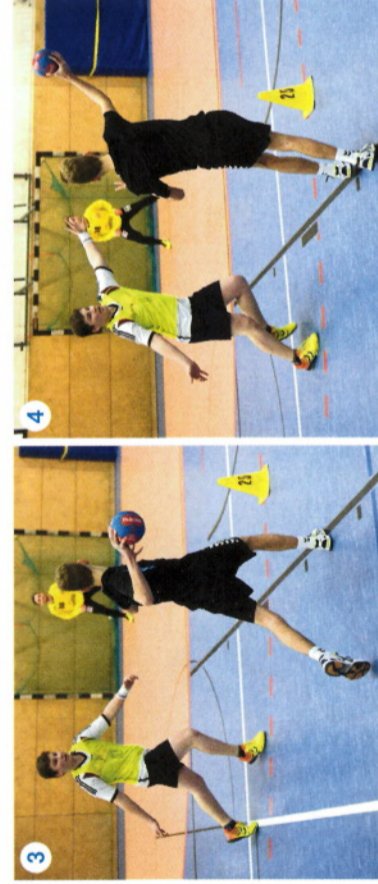
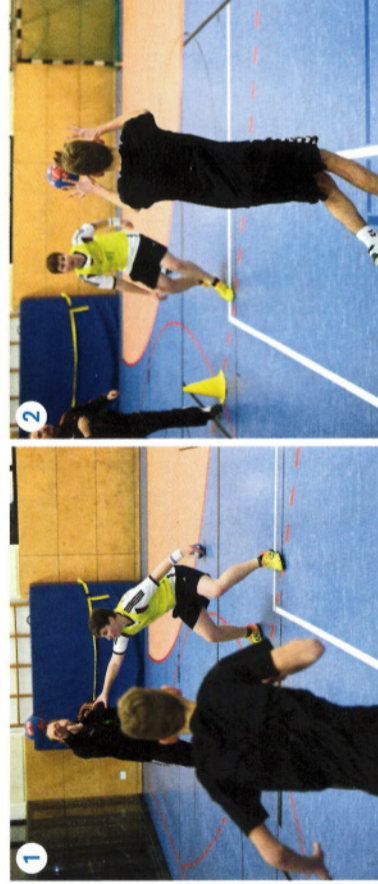
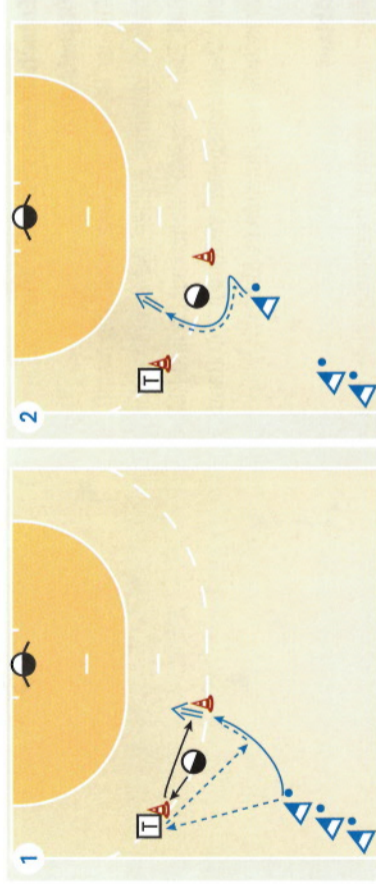
Angreifer 1 passt zum Trainer, mit dem Pass läuft der Verteidiger per Seitsteps zum Trainer und muss ihn einmal berühren (Bild 1). Der Trainer spielt den Rückpass zum Angreifer, der im Bogen nach innen stößt, den Ball im vollen Lauf annimmt und per Schlagwurf abschließt. Der Verteidiger versucht zu blocken (s. Bilder 2 bis 4). Gut wäre in dieser Situation ein Wurf über das innere (= rechte) Bein.

#### Schritt 2 (s. Abb. 2)

Auftakt wie zuvor. Anstelle des Schlagwurfs bricht der Angreifer ab und setzt sich zur Wurfarmgegensseite gegen den Verteidiger durch (s. Bilder 5 bis 8). Wenn er dabei prellt, soll er die gegnerferne (linke) Hand nutzen (s. Bild 7).

#### Schritt 3

Der Angreifer entscheidet nun je nach Verhalten des Abwehrspielers, wie er agiert. Ist dieser zu spät, um zu blocken, schließt er sofort per Schlagwurf ab. Ist der Abwehrspieler rechtzeitig da, bricht der Angreifer nach außen ab. Er hat dabei einen Bewegungsvorsprung, da der Abwehrspieler die Laufrichtung abrupt wechseln muss.

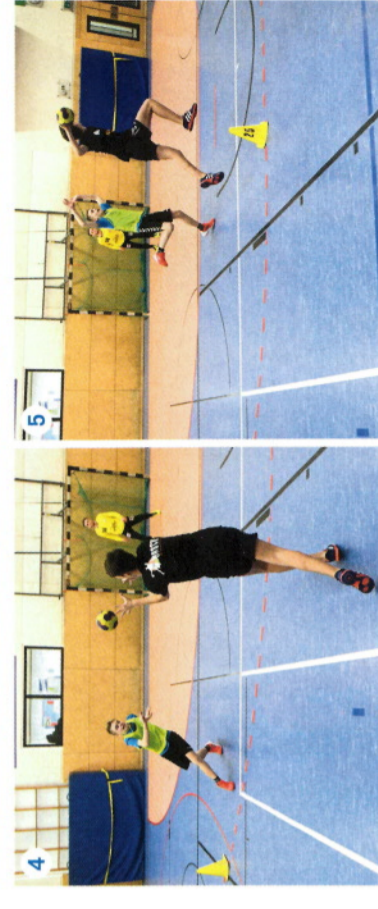
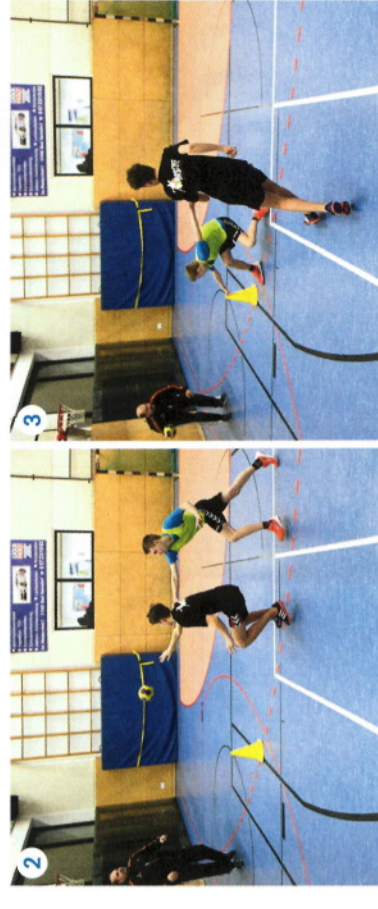


#### Schritt 4 (s. Abb. 3)

Auftakt wie zuvor (bis zu Schritt 2). Der Angreifer bricht die 1 gegen 1-Aktion ab und passt erneut zum Trainer (s. Bilder 1 und 2). Der Abwehrspieler muss einmal das äußere Hüthen berühren (s. Bild 3). Der Angreifer stößt nach einer Rückwärts-seitwärts-Bewegung erneut nach innen an, bekommt den Rückpass vom Trainer und schließt per Sprungwurf gegen den Block des Deckungsspielers ab (s. Bilder 4 und 5).

#### Schritt 5

Der Angreifer entscheidet nun je nach Verhalten des Abwehrspielers, wie er agiert. Er kann dabei aus den Handlungsalternativen der beschriebenen Schritte wählen und muss spätestens mit dem Sprungwurf abschließen.



## 2 Info

### Trainieren von Handlungsketten

Die 1 gegen 1-Situation ist die „Nagelprobe“ für die Beurteilung der handballspezifischen Spielfähigkeit: Der Fähigkeit des Handballspielers, die im Training erworbenen technischen, taktischen, konditionellen und koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten in komplexen Spielhandlungen anzuwenden. „Bei komplexen Handlungen, die für die Sportspiele typisch sind, müssen die Spieler mehrere Dinge zeitgleich tun: Sie müssen Spielsituationen und deren Veränderungen wahrnehmen, sie müssen ihre Handlungspläne und ihre Handlungen darauf abstellen und ausführen, sie müssen voraussehen und Momentanes bewerten, und dies alles geschieht mit großer Geschwindigkeit und unter dem Druck des stets gegenwärtigen Gegners. Spiel- und handlungsfähig ist der Spieler, der sowohl selber agierend als auch auf gegnerische Handlungen reagierend angemessene Entscheidungen zwischen verschiedenen Handlungsalternativen treffen und in Handlungen umsetzen kann.“ (Bremer, 1987, S. 48 ff.)

Diese Definition macht deutlich, dass es für Spielsituationen nicht nur eine Lösung gibt. Die Spieler sollen vielmehr in ihrem individuellen Spielverhalten eine Entscheidungshierarchie (Handlungskette) mit folgender Struktur entwickeln:

1. „Ich stelle mir den Abwehrspieler in eine bestimmte Position.“
2. „Ich habe für diese Position eine erste Lösung (Standardvariante).“
3. „Wenn die erste Lösung nicht zum Erfolg führt, dann habe ich eine zweite Lösung (Nebenvariante).“
4. „Für alle Fälle habe ich noch eine Notlösung (Risikovariante) oder eine Ausstiegslösung (Weiterspielen) parat.“

Wer im Training die verschiedenen Varianten aufgezeigt bekommt und diese wieder und wieder durchspielt, wird auch im Spiel unter großem Druck mit höherer Wahrscheinlichkeit die richtige Entscheidung treffen können.