

Technik - großes Potenzial in der Wurfarmführung

Vierorts ist das Mannschaftstraining im Wesentlichen ein Training für Rückraumspieler; Pass- und Wurftechniken sowie Täuschungen sind fester Bestandteil. Erstaunlicherweise gilt – ab einem gewissen Leistungsniveau – der Fokus dabei häufig nur dem Resultat (Kommt der Pass an – oder nicht?) und nicht der Qualität, mit der diese elementaren Techniken ausgeführt werden. Eine substanzialle Beurteilung und der Einsatz methodischen Handwerkszeugs – z. B. Fehlerursachen erkennen, Korrekturhinweise geben bzw. unterstützende methodische Maßnahmen ergreifen – findet hingegen nur bis zum Grundagentraining statt. Darüber hinaus beschränken sich die Inhalte des Techniktrainings in der Regel auf die Standardausführung von Schlag- und Sprungwürfen.

Dabei sind neue Wurfvarianten – wie schnelle Schlagwürfe aus der parallelen Fußstellung (siehe Infokasten unten) – in der Weltspitze längst etabliert. Die Kritik, dass deutsche Nachwuchsspieler solche Techniken nicht beherrschen, wird immer wieder laut. Dabei wird übersehen, dass eine gezielte Schulung von Technikvarianten, die im Grundagentraining (zurecht) noch nicht im Fokus stehen, zwingend im Aufbaustraining erfolgen muss – aber in der Realität kaum stattfindet. Ein weiteres Problemfeld: Noch immer greifen Trainer

bei Vermittlung und Schulung solcher Techniken auf methodische Ansätze zurück, die aus einer Zeit stammen, als Tempo, Aktionsdichte, Athletik und aktive Verteidigung eine weitaus geringere Rolle spielten als heute. Leider werden solche althergebrachten Technikbilder zu wenig hinterfragt und oft kritiklos übernommen.

Ein Beispiel: Bei Körpertäuschungen halten viele Spieler (wie vor 30 Jahren) den Ball mit beiden Händen etwa in Bauchhöhe vor dem Körper (siehe Info 2, linkes Bild) – und eröffnen damit einem aktiven Verteidiger Zugriffsmöglichkeiten. Gleichzeitig fehlt ihnen die im heutigen „Highspeed-Handball“ so wichtige permanente Wurfbereitschaft, um auch kleinste Lücken in der Abwehr möglichst unmittelbar zum Wurf oder Pass nutzen zu können. Heute wird der Ball ohne besondere Fokussierung – die Konzentration gilt der Spielsituation! – einhändig angenommen und ohne Zeitverzug über Kopfhöhe (Info 2, rechtes Bild) geführt. Diese torgefährliche Grundstellung bezeichnen wir im Folgenden als „AIM-Position“. Dieser Terminus verdeutlicht zum einen den wesentlichen Vorteil dieser Haltung: Aus der „Alles-ist-möglich-Position“ kann der Ballführer unmittelbar zahlreiche Folgeaktionen (z. B. Pässe in alle Richtungen, schnelle Torwurfvarianten, Durchbruchaktionen) ausführen, ohne dass er –



Hintergrund: Der „Hansen-Wurf“

Der „Hansen-Wurf“

Im internationalen Handball – vor allem bei dänischen Spitzenspielern wie Mikkel Hansen – hat sich in den letzten Jahren eine „schnelle“ Schlagwurftechnik entwickelt: Aus einer parallelen Fußstellung, aus der auch eine 1-gegen-1-Aktion folgen kann, wird ohne weitere Ganzkörperbewegung (Schritt) direkt per Schlagwurf aufs Tor geworfen. Der Rückraumspieler verliert zwischen Ballannahme und Wurf kaum Zeit, die Abwehrspieler werden überrascht und können diesen Wurf kaum blocken (s. auch: Büsch et al., 2015).

Info 2: Vor- und Nachteile von Grundstellungen

Herkömmliche Position: Ball vor dem Körper



- ⊖ Keine Wurfbereitschaft
- ⊖ Zeitverlust durch längere Ausholbewegung
- ⊖ Abwehrspieler kann den Ball spielen

AIM-Position: Ball über Kopfhöhe



- ⊕ permanente Wurfbereitschaft
- ⊕ Pässe in alle Richtungen
- ⊕ Abwehrspieler wird gebunden

durch eine längere Ausholbewegung! – zwischen der Bewertung der Spielsituation und seiner Handlungsausführung unnötigerweise Zeit verliert.

Zum anderen bringt die Bezeichnung zum Ausdruck, dass die Trainingsarbeit das Ziel (englisch: **aim**) verfolgen sollte, den Spielern diese Position nahezubringen.

Handlungsmöglichkeiten aus der

AIM-Position (Info 3)

Das frühzeitige Einnehmen dieser Wurfposition hat weitere Vorteile. Der Ball ist weit entfernt von der Körperlängsachse über Kopfhöhe. So kann der Angreifer

aufs Tor werfen oder im Zweikampf durchbrechen. Um einen Torwurf zu blocken, müsste der Verteidiger aus einer deutlich zur Wurfarmseite des Angreifers versetzte Position agieren, gegen einen Durchbruch wäre eine frontlere Grundposition (Orientierung Richtung Rumpf) richtig.

Die flexiblen Handlungsoptionen des Angreifers aus der AIM-Position (s. Info 3 auf der folgenden Doppelseite) erschweren die Abwehraufgabe für den direkten Gegenspieler ganz erheblich.