Handball : modernes Training

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 3

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Handball: Modernes Training

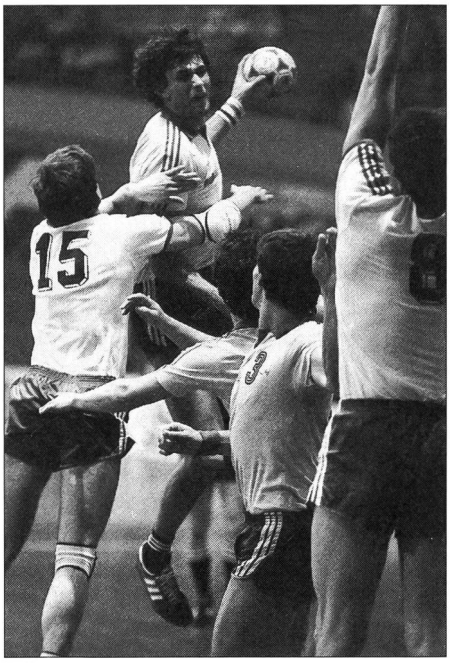
Stefan Laszlo

Ideen, wie ein Handballtraining attraktiver und den heutigen Anforderungen entsprechend gestaltet werden kann.

Stefan Laszlo, Unternehmensplaner, Zürich.
Er war 20 Jahre Trainer bei ZMC Amicitia.
Im SHV betreut er gegenwärtig das Ressort Spieler in der Abteilung Technik.

Training bei uns: langweilig und mühsam

Vergleichen wir ein typisches Training einer «Amateur-Mannschaft» mit den Anforderungen, welche der moderne Handball stellt, so stellen wir oft einen frappanten Unterschied in den Auffassungen fest. Der moderne Handball entwickelt sich zu einem attraktiven Sport, wie ihn die Koreaner besser nicht demonstrieren könnten, während das typische Handballtraining bei uns noch immer langweilig und mühsam für den Spieler vor sich hinplätschert. Dem gilt es abzuhelfen. Gehen wir von folgenden Forderungen aus (Tab. 1+2).



	moderner Handball	typisches Training
Tempo, Technik	hohes Tempo, viel Bewegung, viele Varianten, hohe Anforderungen an Übersicht, Körper und Ballbeherrschung	einfache Abläufe, statische Übungen, wenig Varianten, viele Übungen ohne Ball und ohne Gegner
Grundelemente	gefragt sind Durchbrüche 1:1, Druck auf den Gegner, Abspiel unter Behinderung, Kreuzen, Sperren	keine Elemente, keine Zweikämpfe, viel «trockenes» Schusstraining, simples Passen/Fangen
Taktik Angriff	schnelle Gegenstösse, Gruppenelemente zu zweit oder zu dritt, viel Improvisation auf der Basis der Grundelemente	Ball schnell laufen lassen ohne Bewegung der Spieler, viele Schablonen und Übungen 6 gegen 6
Verteidigung	nicht abwarten, sondern den Gegner aktiv zu Fehlern zwingen, offensiv werden und das Spiel vorausschauend («antizipieren») stören	stures «Schieben/ Anstechen» und «Ringen», passives Reagieren auf den Gegner – oft gar kein Verteidigungstraining
Trainingsaufbau	viele Spielformen, immer mehr Gegner und mit dem Ball, Handball-Situationen in kleinen Gruppen, viel Abwechslung, viele individuelle Freiheiten	Fussball, Gymnastik, Schusstraining, Taktik 6:6, Krafttraining; keine Gegner, keine Spielformen, oft kein Ball

Tabelle 1

Ein gutes Training zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:	Konsequenzen für die Trainingsgestaltung:
– es ist attraktiv und unterhaltsam	viele Varianten und Spiele statt Liegestütz/Klappmesser
– man lernt Handball spielen	immer handballnahe Situation statt «Trockenübungen»
– man lernt «spielen»	Entscheidungssituationen schaffen statt sture Abläufe
– man lernt saubere Technik	klare Zielsetzungen statt «nimm den Ball und Schuss»
– man darf etwas leisten und stolz darauf sein	«Fördern durch Fordern» und Spieler an ihre Grenzen führen
– man baut auf solide Grundlagen	Trainieren der individuellen Grundlagen statt Krafttraining und Waldläufe

Tabelle 2

Abkürzungen

A = Aufbauer
Azü = Anlaufen zur Überzahl
Db = Durchbruch
FL/FR = Flügel links/rechts
GS = Gegenstoss
HL = Hinten Links
HM = Hinten Mitte
HR = Hinten Rechts

Die Grundlagen

Es lohnt sich, einmal eine Art Checkliste zu erstellen, was alles zu den Grundlagen des Handballers – ob Mann oder Frau! – gehört. In Abbildung 1 sind jene Grundlagen zusammengefasst, ohne die ein modernes Handballspiel heute nicht mehr denkbar ist. Sie lassen sich im individuellen Bereich in sechs Blöcke zusammenfassen, nämlich jeweils für Angriff und Verteidigung «Technik», «Elemente» und «Entscheidungsverhalten» (um das anrüchige Wort Taktik zu vermeiden). Dazu kommen noch kollektive Grundlagen.

Eine Handballegende: Konrad Affolter.

Zur Methodik der Grundlagenschulung

Wenn wir davon ausgehen, dass das Abc des Handballers aus den individuellen Grundlagen (Technik, Elemente, Entscheidungsverhalten) besteht, dann wird klar, dass die altherkömmlichen Methoden endgültig überholt sind. Wer kennt nicht die Sprüche «Du musst erst den Ball im Stand passen und fangen lernen, bevor du...» oder «Du musst erst einen sauberen Kernwurf können, bevor du...» oder gar «Einen Sprungfallwurf am Flügel kannst du erst üben, wenn du genügend Kraft dazu hast – also: zwei Längen Froschhüpfen».
Man stelle sich einmal vor, der Lehrer lässt die Schüler monatelang nur Vokale vorlesen, die Konsonanten werden ausgelassen. Oder der Schüler darf erst ganze Sätze schreiben, wenn er das Wort «Mutter» in perfekter Kunst aufs Papier bringt! Die Zeit des «sequenziellen» Trainings ist vorbei! Wir üben *alle Grundlagen immer gleichzeitig*, sozusagen «parallel» (natürlich nicht im gleichen Training, aber in der gleichen Periode), dafür aber *in spielnahen Situationen, immer mit dem Gegner* und oft in Entscheidungsübungen – Schuss oder Pass, Durchbruch oder Kreisanspiel, Überzahl oder Kreuzen, Blocken oder Anstechen. Sie werden sehen, das Training wird plötzlich wieder attraktiv, denn wir spielen immer Handball!

Individuelle Grundlagen

Abb. 1

Angriff	Technik	– Schusstechnik – Balltechnik – Bewegungstechnik – Durchbrüche Merke: viele Varianten
	Grundelemente	– Kreuzen – Anlaufen zur Überzahl – Übergang zu 2 KL – Sperren und Sp/Lösen – LWT-Laufwegtäuschung
	Taktik	Entscheidungssituation lösen: 1:1 (DB/Azü) 2:1 (KL + A) 2:1 (A + A) GS-Verhalten
Verteidigung	Technik	– Schieben/Anstechen/Zurückziehen – Ball blocken – Durchbrüche verhindern – KL decken
	Grundelemente	– Abdrängen nach aussen – Übergeben/Übernehmen – Aushelfen – Antizipieren
	Taktik	– Schussarmseitig decken Entscheidungssituation lösen: torgefährlich? = «action» situationsgefährlich? = «action» Laufwege erkennen: wer muss etwas tun?

Kollektive Grundlagen

Gruppentaktik	
Angriff	**Verteidigung**
• Gegenstoss-Auslösung • Gegenstoss Ausführung (2.Welle, Abschluss) • Auslösung der Grundelemente • Kombination verschiedener Grundelemente • Variation der Grundelemente	• Gegenstoss verhindern (faktische Fouls) • Abpraller erobern (Flügel!) • Verhaltensmuster bei den vier prinzipiellen Deckungssystemen: flach/defensiv, flach/offensiv (6:0) tief/defensiv, tief/offensiv (3:2:1)

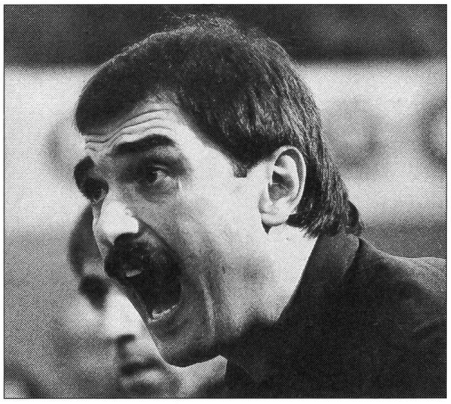
Mannschaftstaktik	
Angriff	**Verteidigung**
Speziell ausgewählte Kombinationen/ Variationen der Grundelemente, Tricks, Spielzüge usw., jedoch konsistent mit den Grundlagen bleiben.	speziell Anpassung des Systems an Gegner und eigene Fähigkeiten sowie Spezialsituationen (5:6, 6:5, Manndeckung usw.)

Wie bauen wir ein gutes Training auf?

Das von vielen Trainern so oft praktizierte «Fitnessprogramm» wurde bewusst gestrichen zugunsten von verbesserter Technik und Spielvermögen, nicht zu sprechen von mehr Freude am «Handball». Zudem wird man sehen, dass die Teile 3 und 4 in genügender Intensität (welche die Spieler mit viel mehr Begeisterung freiwillig leisten werden) betrieben, ganz gewiss für alle Junioren/-innen und bis zu 1. Liga bei den Aktiven alle für den Handballer gewünschten Konditionsfaktoren wie Ausdauer, Schnellkraft, Durchsetzungsvermögen in genügendem Mass fördern. Noch ein weiteres Nebenprodukt: Die Spieler lernen gleichzeitg bei den Angriffsübungen auch *erfolgreich verteidigen!*

Frauenhandball: Länderspiel Schweiz–Österreich.

Wir trainieren und schulen die individuellen und kollektiven Grundlagen in Angriff und Verteidigung eingebettet in das Thema «Spielen lernen». Viele Spielformen, Handball in Kleingruppen, Entscheidungstraining, viel Arbei mit dem Ball sollen die Spieler befähigen dynamischer, flexibler und situationsgerecht zu spielen, ohne in Schablonen zu erstarren.



Unvergesslich: Nationaltrainer Hasanefendic.

Dauer	Inhalt	Bemerkungen
Teil 1: zirka 25′	Einlaufen Einspielen Einstimmen	möglichst viele handballverwandte Spiele ohne Körperkontakt, mit viel Bewegung, integriertes Gegenstosstraining in echter Spielform (zum Beispiel vier gegen vier); etwas Gymnastik
Teil 2: zirka 25′	individuelle Angriffstechnik (Schuss-, Ball-, Bewegungstechnik und Durchbrüche)	Schusstechnik (ohne Behinderung viele Varianten, aus verschiedenen Positionen; oder Durchbrüche 1:1 mit halbaktivem Verteidiger, viele Varianten, der Phantasie und Individualität des Spielers viel Freiraum lassend
Teil 3: zirka 25′	individuelle Angriffselemente (Anlaufen, Kreuzen, Sperren, Übergänge)	jeweils ein bis zwei Elemente herauslesen und üben erfogreich anzuwenden → dies führt zu Spielformen in kleinen Gruppen 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 → hier lernt man «Handball» und «Spielen», dies ersetzt die altherkömmliche Ballschule und macht viel mehr Spass!
Teil 4: zirka 25′	Spielverhalten, Entscheidungsverhalten 1:1, 2:1 unter Aufbauern oder Zusammenspiel Aufbau mit Kreis	ähnlich Teil 3, aber mehr Freiheit in ihren Handlungen → man muss gegenseitig aufeinander reagieren; ein echter Kampf um Erfolg in Kleingruppen von 1:1 bis 4:3 → ausnützen einer Überzahl, erfolgreich werfen, clever werden, Spielfreude entwickeln

Tabelle 3

Ein typisches Training von 100 Minuten für eine Mannschaft, die normalerweise ein- bis zweimal pro Woche trainiert, sollte diese Themen enthalten.

Ein Mustertraining

Wie sieht nun dieses Konzept in einer Halle wirklich aus? Im nachfolgend gezeigten und beschriebenen Beispiel (das typisch sein könnte für ein Junioren- oder 2./3.-Liga-Training) bilden die vier Teile unter «Wie bauen wir ein gutes Training auf?» den roten Faden. Dieses Mustertraining ist natürlich der jeweiligen Mannschaft anzupassen – vielleicht eine Übung etwas länger, dafür eine andere weglassen. Vielleicht sind die Voraussetzungen nicht gegeben und müssen zuerst eingeführt werden. Was ist «Kreuzen», und wie lässt man sich fallen nach einem Schuss am Kreis?

Dieses Training soll die Grundsätze und Prinzipien veranschaulichen, welche zu einem attraktiveren und erfolgreicheren Handball führen:

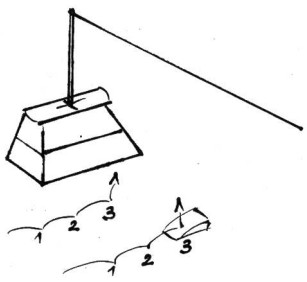
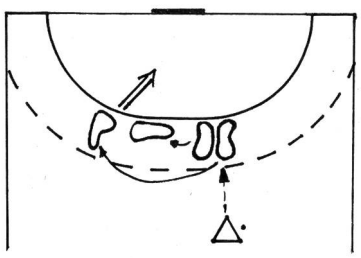
- alle sind immer in Bewegung und haben einen Ball in der Hand,
- alle Übungen sind «aus dem Spiel gegriffen»,
- die Spieler sind dauernd am «Spielen»,
- Grundlagentraining mit möglichst wenig Einschränkungen,
- wenige, einfache Übungen aber «Handball».

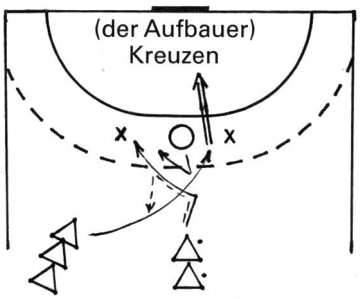
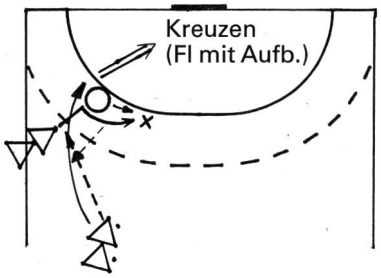
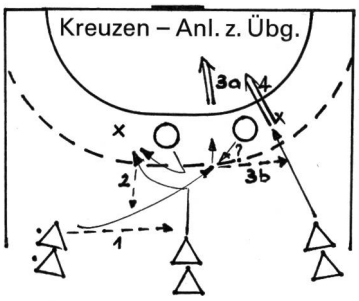
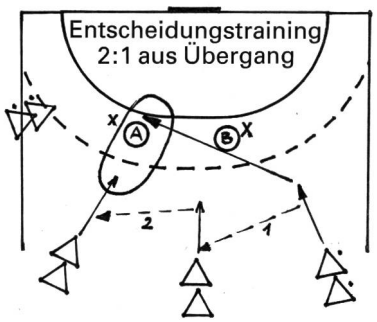
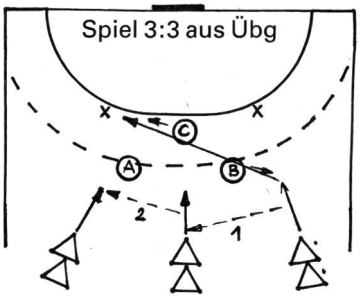
Versuchen Sie es! Keine Angst, es sei «zu schwer» für das Team! Aber geben Sie den Spielern etwas Zeit, sich daran zu gewöhnen, im Training Handball zu spielen, anstatt Fitnessparcours, Passübungen, Taktik- (sprich Schablonen-) Trainings zu absolvieren. Viel Spass!

Konzept eines Handballtrainings in der Halle

Teilnehmer: 11 Feldsp./2 TW **Vordersp.:** DM, HB, SH, KS, UG, RZu **Aufbau:** MZ, TS, MG, SS, EP **Tor:** RZw, SM **Entschuldigt:** AF Schule, CE (verl.)	**Material:** 5 bis 10 Bälle, Material aus Geräteraum **Bem./Org.:** (nach dem Training erledigen.) → Aufgebot für Turnier vom 25. 9. → Regelung für waschen der Ersatztenüs → evtl. Organisation Ski-Weekend?

Grob-Planung:			
Teil 1: 25 Min. Einlaufen ● Begrüssung ● Gegenstoss-Spiele ● Gymnastik	**Teil 2:** 25 Min. Schusstechnik ● Aufb. SprWurf hoch ● Kreis: SprFallwurf gegen die Hand	**Teil 3:** 25 Min. Elemente ● 15 Min. Kreuzen (Aufb. u. Fl) ● 10 Min. Kr → Anl/Übg	**Teil 4:** 30 Min. Entscheidungs-Trg. 2:1/3:3 ● 10 Min. Übergang → 2:1 ● 10 Min. dito + Sperre ● 10 Min. Spiel 3:3 m/ Übg+Spiel

Zeit	**Übung**	**Ziele/Kommentar**
18.15		
5 Min.	Begrüssung	Einstimmung/Bekanntgabe des Programms
	Gegenstoss-Spiel 5:5 auf 2 Tore	Verteidiger ohne Körperkontakt!
5 Min.	freies Spiel, bei Ballfehler: Wechsel →	Konzentration, Bewegung, Spielfreude
5 Min.	max. 5 Pässe pro Angriff erlaubt →	Kreislaufbelastung, Balltechnik, Übersicht (auf Tempo achten; → Gegenstosstraining!)
	→ nach Prellen muss geschossen werden	
5 Min.	max. 3 Pässe im Gegenstoss erlaubt, → falls keine Abschluss-Situation: → sofort ein Element auslösen	Verteidiger darf Körper vermehrt einsetzen; Angreifer soll sich bewusst werden, dass nach GS das Spiel weiterläuft mit Tempo
	(max. noch 5 Pässe erlaubt)	(der 11. Feldspieler wird laufend gewechselt)
5 Min.	Gymnastik, jeder für sich	(in diesem Teil lernen wir «spielen», clever werden, Ball-/Bewegungstechnik und zugleich psychisch einstimmen auf das Trg)
18.40		
25 Min.	Technik Sprungwurf für Aufbauer 	Hochsprunganlage auf zwei Schwedenkästen (je 2 Elemente); für die Schwächeren: Absprung vom Sprungbrett; die Besseren: Absprung vom Boden; Höhe der Latte langsam steigern → Schussabgabe auf höchstem Punkt → Achtung auf Oberkörpereinsatz (Wurfziel vorgeben, damit die TW auch üben!)
25 Min.	Technik Fallwurf nach Absprung Kreis: (aus Drehung gegen die Wurfhandseite) 	gleichzeitig auf das andere Tor: für alle Kreisläufer und Flügel auf Pass mit 2 Schritten lösen und drehen, abspringen, Wurf verzögern; erlaubt ist: → Lob weit-hoch, oder → scharfer Schuss nah-tief (TW soll lernen, nicht zu früh zu reagieren) (in diesem Teil lernen wir saubere Wurf-Technik; feilen an Details ohne Stress)

Zeit	Übung	Ziele/Kommentar
19.05 15 Min.	Individuelle Angriffselemente  	Kreuzen unter zwei Aufbauern: → Verteidiger zwischen 2 Posten wehrt sich gegen druckvoll anlaufenden Gegner (je nach Können aktiver oder passiver) → Angreifer wirft ein Tor, wenn er mit seinem Durchbruch vorbeikommt, wenn nicht → Abspiel zum anlaufenden Nachbarn → achten auf korrektes Timing mit Partner → üben auf beiden Seiten!
15 Min.	 	gleichzeitig auf das andere Tor: Flügel kreuzen mit Aufbauer nach aussen (es gelten die gleichen Kriterien, wie oben) (Aufbauer und Flügel sollen ruhig beide Übungen machen!) (in diesem Teil lernen wir vor allem korrekte Anwendung der Elemente-Grundlagen)
10 Min.	 	alle auf ein Tor: Kreuzen und evtl. weiterspielen = Anlaufen zur Überzahl falls der Verteidiger B aushilft → die Verteidiger verhalten sich zunehmend geschickter! → Angreifer sollen vor allem erfolgreich versuchen zu agieren; korrekte Abläufe sind jetzt nicht so wichtig (in diesem Teil lernen wir, die Grundlagen erfolgreich anzuwenden = «Handball»)
20 Min.	 	(= individuelle taktische Grundlagen) a) Übergang an Kreis → Situation 2:1 Auslösung abwechselnd von HR und FL 1) Pass an HM und ablaufen an Kreis 2) HM passt zum HL und Schuss, oder 3) HL passt an Kreis, falls Verteidiger ansticht 4) oder Durchbruch des HL b) dito, aber 2 Verteidiger → wie oben, aber zusätzliche Sperre erlaubt → wenn B aushilft, Abspiel zu HM → HM wirft, oder spielt den Kreis an
10 Min.	 	c) dito, aber 3 Verteidiger, wobei A und B nicht hinter die 9-m-Linie zurück dürfen → freies Spiel 3:3 nach Übergang → Ziel: Tor werfen für Angreifer Tor verhindern für Verteidiger (in diesem Teil lernen wir Handball «spielen»)

MAGGLINGEN

MACOLIN

29 JUILLET
AU
5 AOÛT
1990

17.
STAGE
INTERNATIONAL
DE
DANSE

RUDY BRYANS CLASSIQUE

ANNE-MARIE PORRAS MODERN-JAZZ

RUY HORTA MODERN-DANCE

PATRICE VALERO JAZZ-DANCE

ANNA SANCHEZ ELEMENTARY JAZZ-DANCE

MORGANE PERCUSSION

WF01 2532 MACOLIN

DANCE PROMOTION
SUISSE

F. DÂMASO

Zu Ihrer Orientierung

Wenn Sie Ratsuchende betreuen müssen,
wenn Sie für sich selber ein Wissensgebiet neu aufbereiten wollen:
Hier die Schwerpunkte des AKAD-Programms.
Der Beginn der Lehrgänge ist jederzeit möglich – das Studium ist unabhängig von Wohnort und Berufsarbeit.

Einzelfächer
im Fernunterricht, von der Anfängerstufe bis zum Hochschulniveau; Studienbeginn auf jeder Stufe möglich.

Englisch ● Französisch ● Italienisch
Spanisch ● Latein
mit dem eingebauten Tonkassettenprogramm seriös und trotzdem bequem zu erlernen.

Deutsche Sprache
Deutsche Literatur ● Praktisches Deutsch

Erziehungs- und Entwicklungspsychologie

Psychologie ● Soziologie ● Politologie
Philosophie

Weltgeschichte ● Schweizergeschichte
Geographie

Algebra und Analysis ● Geometrie ● DG

Physik ● Chemie ● Biologie

Buchhaltung ● Informatik/EDV
Betriebswirtschaftslehre
Volkswirtschaftslehre usw.

Geschäftskorrespondenz
Maschinenschreiben

Diplomstudiengänge
in der Verbundmethode Fernunterricht-mündlicher Seminarunterricht. Qualitätsbeweis: über 10 000 Erfolge in staatlichen Prüfungen bei überdurchschnittlichen Erfolgsquoten.

Eidg. Matur Typus B, C, D
Eidg. Wirtschaftsmatur
Hochschulaufnahmeprüfung (ETH/HSG)

Bürofachdiplom VSH ● Handelsdiplom VSH
Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Englischdiplome Universität Cambridge
Französischdiplome Alliance Française Paris
Italienischdiplome Universität Perugia
Spanischdiplome Universität Saragossa
Deutschdiplome Zürcher Handelskammer

Eidg. Diplom Betriebsökonom HWV
Eidg. Fachausweis Analytiker-Programmierer
Eidg. Diplom Wirtschaftsinformatiker
Eidg. Fachausweis Organisator
Eidg. Fachausweis Buchhalter
Eidg. Diplom Buchhalter/Controller
Eidg. Fachausweis Treuhänder
Eidg. Diplom Bankfachleute

IMAKA-Diplomstudiengänge:
Management-Diplom IMAKA
Eidg. Diplom Verkaufsleiter
Diplom Wirtschaftsingenieur STV
Diplom Personalassistent ZGP
Chefsekretärinnen-Diplom IMAKA

Informationscoupon

An die AKAD, Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich
Senden Sie mir bitte unverbindlich
(Gewünschtes bitte ankreuzen ☒)
☐ Ihr ausführliches AKAD-Unterrichtsprogramm
Mich interessieren nur (oder zusätzlich)
☐ IMAKA-Diplomstudiengänge
☐ Technische Kurse ☐ Zeichnen und Malen
69
Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
Plz./Wohnort: _____

1287

Persönliche Auskünfte:

AKAD-Seminargebäude Jungholz (Oerlikon)
Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich
Telefon 01/302 76 66

AKAD-Seminargebäude Seehof (b. Bellevue)
Seehofstrasse 16, 8008 Zürich

AKAD Akademikergesellschaft für
Erwachsenenfortbildung AG

Keine Vertreter!

AKAD