

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 9

Artikel: Coaching im Hallenhandball

Autor: Mühlethaler, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993594>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Coaching im Hallenhandball

Urs Mühlethaler, Fachleiter Handball ETS

Dieser Artikel soll versuchen, einige wenige Erfahrungen aus 10jähriger Trainer-tätigkeit auf vielen Stufen an Juniorentrainer weiterzugeben.

Es soll keine theoretische Abhandlung sein, sondern dem Motto «Aus der Praxis – Für die Praxis» folgen.

Es sollen direkt umsetzbare Hinweise sein, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Voraussetzungen

Damit die Wettkampfbetreuung möglichst optimal ausfallen kann, müssen langfristig einige Voraussetzungen erfüllt sein.

Betreuung vor dem Wettkampf		während des Wettkampfes	Nachbereitung	
langfristig	kurzfristig	Coaching	kurzfristig	ins Training übergehend

(Der Artikel beschränkt sich auf den Abschnitt Wettkampfbetreuung)

Grundsatz

Einen Wettkampf vorbereiten heisst, alle Störfaktoren ausschliessen, welche die im Training erarbeiteten technischen, taktischen und psychischen Voraussetzungen negativ beeinflussen können.

Demnach darf die Spielerzahl im Kader nicht so gross sein, dass in jedem Spiel 6 bis 7 Spieler zuschauen müssen → psychologischer Störfaktor, der zur Demotivation führen kann. Denn meistens sind es bei starken Juniorenmannschaften (bei Leistungsmannschaften ohnehin) ja immer die gleichen Spieler, die nicht spielen dürfen.

Im Handball hat sich eine Kadergrösse von zirka 15 Spielern bewährt (13 Feldspieler, 2 Torhüter). Damit erreicht der Trainer, dass in der Meisterschaftsphase die Ersatzspielerprobleme, die ohnehin auftauchen, zumindest etwas reduziert werden. Allerdings müsste in diesem Fall der Trainer oder der Verein (vor allem bei Junioren) einen Einsatz in einer andern Mannschaft gewähren können.

Die kurzfristige Vorbereitung auf den Wettkampf

Folgende Faktoren sind zu berücksichtigen:

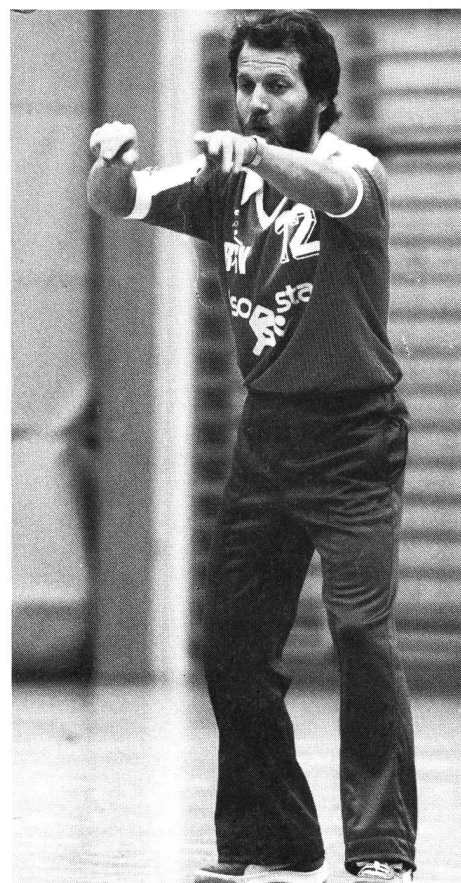
- Zielsetzung
- Organisation
- Gegneranalyse
- Eigene Mannschaft
- Psychische Vorbereitung

Zielsetzung

Eine Mannschaft muss mit einem klaren Ziel in ein Spiel steigen. Ein Ziel ist nicht zu verwechseln mit einem Wunsch (jeder erhofft und wünscht sich einen Sieg). Die Zielsetzung sollte so sein, dass das Ziel mit einer guten Leistung erreichbar ist.

Beispiele

- gegen schwache Mannschaften: Sieg mit 10 oder mehr Toren Differenz
- gegen überstarke Teams: nicht höher als mit 5 Toren Differenz verlieren
- In Trainingsspielen: Erfüllen von klaren taktischen Aufträgen. Zum Beispiel: Bei



BSV-Trainer Urs Mühlethaler: leidenschaftlich, kompetent.
(Photo Hermann Schmid, Thun)

jedem zweiten Angriff erfolgt ein Übergang zu zwei Kreisspielern mit ausschliessendem Spiel in der Formation 4:2. Dabei soll der Trainer ruhig den Mut haben, das Spiel zu verlieren, denn die Übungsergebnisse (Auswertung) sind wichtiger als ein Sieg im Trainingsspiel.

Organisation

Die Reise muss so perfekt wie möglich organisiert sein. Hier lassen sich durch optimale Zeitplanung, Bereitstellen des Materials, Organisieren eines Raumes für die Teamsitzung usw. viele Störfaktoren ausschliessen, die sich negativ auf die Leistung auswirken. Vor allem die Zeitplanung vor dem Spiel ist enorm wichtig und sollte immer gleich sein.

Gegneranalyse

Die Analyse der Gegner ist für den Trainer ein wichtiger Dauerauftrag. Entscheidend ist aber schliesslich, wieviel vom Wissen des Trainers an die Spieler übergeht! Es nützt nichts, wenn der Trainer alles weiss und die Spieler nur die Hälfte. Die Informationen können taktischer, einzeltechnischer, psychologischer oder konditioneller Art sein.

Beispiele

- Rückraum links macht immer die gleiche Täuschung, wenn der Ball von Rückraum Mitte kommt
- Der Linksaußen kann Härte nicht ertragen
- Im Zentrum immer die gleiche Freiwurfvariante
- Deutlich schlechtere Wechselspieler → Den Gegner durch schnelles Spiel zum Wechsel zwingen.

Für die Gegneranalyse eignen sich in der Reihenfolge a) Video, b) Spielprotokolle, c) Beobachtungen.

Probleme

- Wieviel Information kann der Spieler verdauen?
- Verdaut jeder Spieler gleich viel?
- Wie lange vorher muss er die Information haben?
- Nicht Angst machen vor dem Gegner, sondern wirkliche Schwächen aufzeigen.

Ziel

Die Gegneranalyse muss so sein, dass der Spieler mit den erhaltenen Informationen das Gefühl erhält, die Zielsetzung erreichen zu können.

Seriöse Gegneranalysen sind sehr zeitaufwendig. Aber: Lieber keine Analyse, als nur die Hälfte oder irgendwelche zufällige Beobachtungen!

Eigene Mannschaft

Die Aufstellung sollte möglichst früh bekannt sein. Dies aus zwei Gründen:

- Der Spieler hat länger Zeit, sich auf das Spiel (taktisch, psychisch) vorzubereiten.



Photo Otto Lüscher, Aarau



Photo Otto Lüscher, Aarau

- Die nicht aufgebotenen Spieler haben die Möglichkeit, im letzten Training der Woche ihre Unzufriedenheit mit dem Trainer noch besprechen zu können, falls dies nötig ist.

Hinweise und Möglichkeiten

- Anhand der Stärken und Schwächen des Gegners eine Taktik zurechtlegen, die von den Spielern umsetzbar ist (keine Utopien und Wunschträume).
- Eigene Stärken optimal zur Geltung bringen (Taktik darauf abstimmen).
- Das eigene Spiel (Taktik und System) im Training erarbeiten und vorbereiten und nicht nur in der Teamsitzung besprechen.
- Wichtig: Je jünger die Spieler, desto exemplarischer muss das Spiel im Training vorbereitet werden.
- Versuchen, sehr detaillierte Anweisungen an die Spieler weiterzugeben. (Einzelhinweise für den Torhüter, für die Rückraumspieler, usw.)
- Die Informationen so verpacken, dass sie in Stichworten im Training, in der Teamsitzung usw. immer wieder angesprochen werden können.

Psychische Vorbereitung

Erreichen der Motivation – alle Reserven mobilisieren können – Selbstvertrauen aufbauen usw. sind Bereiche, die sich nicht mit allgemein gültigen Regeln erfassen lassen.

Jede Mannschaft und auch jeder Trainer sind zu verschieden veranlagt. Wichtig ist höchstens, dass der Trainer immer wieder versucht, die Spieler zu motivieren und sie dazu führt, alle Reserven mobilisieren zu können und nie aufgibt, auch wenn er oft das Gefühl hat, dass es ihm nicht gelungen ist (häufig gelingt dies durch Zufälligkeit).

Handball ist eine Sportart, die gewisse Aggressionen braucht. Diese entstehen aber nicht von selber...

Coaching

Grundsatz

Die Mannschaft und der Coach gehen in jedes Spiel, um es zu gewinnen!

Die Grundhaltung «Hoffentlich verlieren wir nicht» ist kontraproduktiv. Nach dem Spiel ist es noch früh genug, über eine eventuelle Niederlage nachzudenken. Vor und während des Spiels konzentrieren sich die Mannschaft und der Trainer auf alle nur erdenklichen Möglichkeiten und Mittel, die zwei Punkte zu holen.

Hinweise zum Spiel

- Beobachte zu Beginn des Spiels vor allem den Gegner, um zu sehen, ob die Vorinformationen richtig waren (Abwehrsystem, Spieler usw.).
- Suche die Schwächen des Gegners so schnell als möglich.
- Stelle Deine Mannschaft nach dieser Erstanalyse neu ein (wenn nötig).
- Wechsle nicht zu häufig aus: Eine Mannschaft muss sich gemeinsam «in das Spiel spielen können».
- Ein Coach gibt ein Spiel nie auf. Vielleicht kann er von der Bank aus mit seinem Elan wieder neu motivieren und so helfen, das Blatt noch zu wenden.
- Ein Coach hofft nicht auf Besserung, sondern ändert!
- Warte nicht zu lange, bis Du den Mut hast, etwas zu ändern. Jedes Tor kann spielentscheidend sein.
- Denk daran: Wenn alles gut geht, braucht Dich die Mannschaft nicht. Aber wenn es nicht «läuft», dann kannst Du helfen, ändern, anfeuern, motivieren, System wechseln... Ein Coach ist vorallem dann wichtig, wenn es der Mannschaft nicht «läuft».
- Vertraue einer Formation (die ersten Sieben) das Spiel an. Sie haben sich drei Tage lang auf das Spiel vorbereitet.

- Versuche, mit einer Zeichensprache zu arbeiten (Spielerwechsel, Systemwechsel in der Abwehr und im Angriff, taktische Varianten usw.).
- Sprich die Spieler mit Namen an, wenn Du etwas mitteilen willst. Es ist nicht nötig, dass alle Spieler alle Informationen mitbekommen und sich ablenken lassen.

Hinweise zur Pause

Für die Halbzeit kann es keine gültige Regelung geben. Wichtig ist jedoch, dass sich alle Spieler zuerst kurz entspannen können (zirka 2 Min.). Anschliessend ist zu beachten:

- Wenn nötig, kurze Analyse der ersten Halbzeit (eigene Mannschaft und/oder Gegner).
- Korrekturen für die zweite Halbzeit (3 bis 5 Punkte). Neue taktische Anweisungen (wenn nötig).
- Zielsetzung anpassen oder bestätigen. Wichtig ist, dass die Mannschaft mit einem Ziel aus der Pause kommt.
- Gib den Spielern Gelegenheit, untereinander wichtige Dinge zu besprechen.

Über den Umgangston in der Pause gibt es keine Regel. Nie sind zwei Pausengespräche gleich. Alles hat sich dem Ziel unterzuordnen:

Die Spieler müssen mit neuem Elan, neuen taktischen Varianten oder Anpassungen und einer «neuen» Zielsetzung in die zweite Halbzeit.

Das Pausengespräch kann ruhig, lang, böse, freundlich, angenehm, unangenehm, hektisch... → kurz, es kann alles sein. Das Richtige im richtigen Augenblick → «Fingerspitzengefühl».

Nachbereitung

Grundregel: Die Spieler sind müde und wollen duschen. Deshalb keine Teamsitzung mehr. Wenn nötig in Einzelgesprächen wichtige Dinge besprechen (anschliessend beim gemeinsamen Essen usw.). Wichtig: Zuhören, zuhören!

Die Nachbereitung geschieht durch den Trainer zu Hause (Video, Protokolle usw.). Nach einer genauen Analyse entscheidet der Trainer/Coach, was er der Mannschaft sagen will, was er eventuell im Training korrigieren will, und dann beginnt schon der nächste Zyklus mit der kurzfristigen Vorbereitung auf den Wettkampf. ■

Literatur:

- Praxis der Psychologie im Leistungssport DSB, Trainerbibliothek Bd 19, Bartels und Wernitz, 1979 S. 453, S. 457
- Die kurzfristige pädagogische und psychologische Vorbereitung einer Handballmannschaft auf ein Meisterschaftsspiel Heinz Suter, ETS LHB Handball, 1978
- Die Praxis der Trainer Diplomarbeit für den Turnlehrer II, Uni Bern, 1980 Urs Mühlethaler
- Zeitsätze zur psychischen Wettkampfvorbereitung ETS, NKES 1982 Beat Schori

Psychologische Probleme des Coaching

Hans Steiner

Da und dort wird im Spitzensport ein Psychologe eingeschaltet, mit mehr oder weniger Erfolg.

Der deutsche Sportpsychologe Prof. H. Steiner legt in einer Übersicht die Formen der Zusammenarbeit des Trainers mit dem psychologischen Berater dar.

Wer den Fernsehstreifen «Psycho im Sport» vor einiger Zeit im Rahmen der Sendung «Sportspiegel» gesehen hat, kann sich in etwa ein Bild machen, welch «Tummelfeld» – scheinbar oder real – offen daliegt für alles, was sich «Psychologen im Sport» nennt. Und in welcher Aufmachung wird dies von den Medien genützt und der Öffentlichkeit präsentiert! Unabhängig davon, dass dieser Film als ein Sammelsurium von Halbwahrheiten und ein sensationell aufbereitetes, optisch und akustisch geschickt verfälschtes Szenarium zu bezeichnen ist, gibt er doch zahlreiche Hinweise dafür, dass sich die Sportpsychologie in der Praxis des Leistungssports in einem Experimentierstadium befindet.

Schon allein durch die Anzahl diverser Berufszweige, wie Heilpraktiker, Vitalologen, Physiotherapeuten, Psychiater usw., die plötzlich ihre Vorliebe für den Leistungssport entdecken, lässt sich dies demonstrieren.

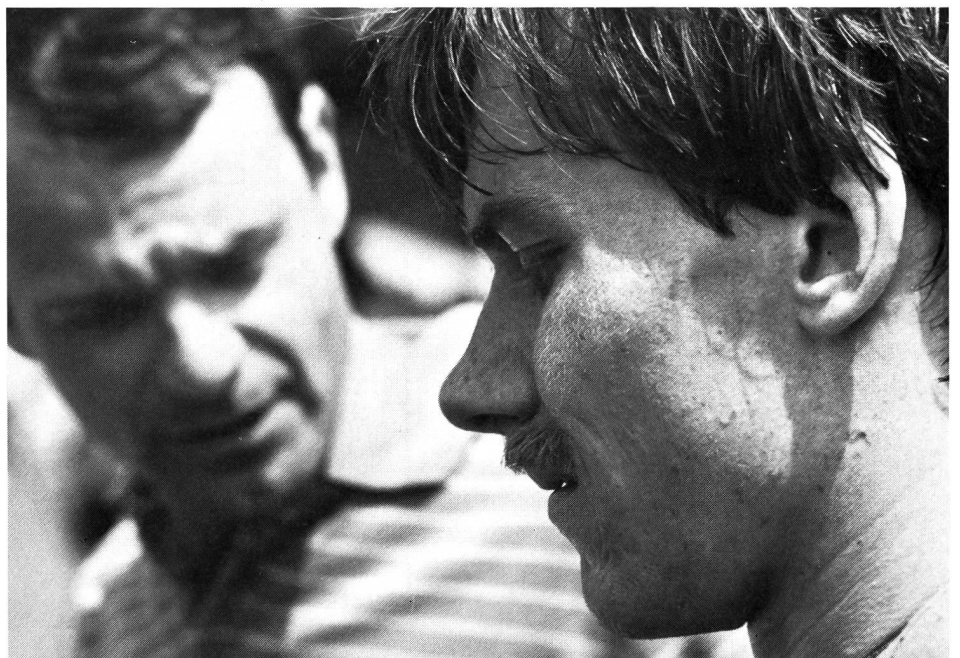
Ich selbst hatte die Gelegenheit, einen Heilpraktiker in Aktion zu erleben, der Bowlingspielern während des Wettkampfes Blut abzapfte und «das japanische Gift der Bienenkönigin» den Athleten in die Haut einrieb, auf die Zunge träufelte und zur Regeneration auf der Stirn verdunsten liess.

Dr. Hans Steiner ist Professor am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe. Er ist im Bundesausschuss für Leistungssport (BAL) auf dem Gebiet der Sportpsychologie tätig.

Kurzum, der *Sportpsychologie* kommt heute die dringliche Aufgabe zu, aus der Passivität herauszutreten und der Praxis des Leistungssports verantwortbare Konzepte anzubieten – beziehungsweise mit dieser gemeinsam an solchen Konzepten zu arbeiten. Sie sollte hier eine klare Orientierungsfunktion für die Trainer und Verantwortlichen des Leistungssports übernehmen – allein um einer pädagogischen Aufgabe gerecht zu werden, allein um der Manipulation an den Athleten vorzubeugen.

Bevor ich auf ein Rahmenkonzept eingehe, welches ich derzeit für vertretbar halte, möchte ich einige Worte zu den verschiedensten Ansätzen sagen, die heute auf dem Felde der «Sportpsychologie in der Praxis» zu beobachten sind.

Es gibt verschiedene Kriterien für die Aufgabenbestimmung des Sportpsychologen:



Coaching in der Leichtathletik. Hans Kappeler, Trainer des TV Länggasse Bern im Gespräch mit dem Hürdenläufer Peter Bähler anlässlich der SM 1983 in Frauenfeld.