

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Handball : modernes Training

### **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:** 15.04.2026

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

# Handball: Modernes Training

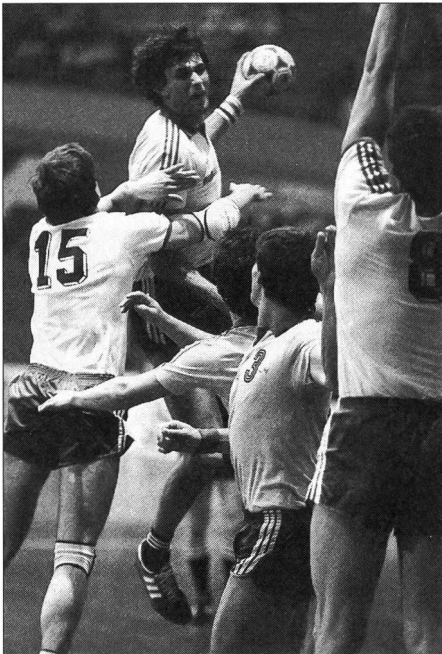
Stefan Laszlo

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

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

## 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 abzuwehren. 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 «Ringeln», 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

### 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

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

## 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 anrühige Wort Taktik zu vermeiden). Dazu kommen noch kollektive Grundlagen.



Eine Handballlegende: Konrad Affolter.

## Zur Methodik der Grundlagen-schulung

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 Froshhüpfen».

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

## 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 – Abdrängen nach aussen
	Grundelemente	– Übergeben/Übernehmen – Aushelfen – Antizipieren – Schussarmseitig decken
	Taktik	Entscheidungssituation lösen: torgefährlich? = «action» situationsgefährlich? = «action» Laufwege erkennen: wer muss etwas tun?

## Kollektive Grundlagen

Gruppentaktik	
Angriff	Verteidigung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenstoss-Auslösung</li> <li>• Gegenstoss Ausführung (2.Welle, Abschluss)</li> <li>• Auslösung der Grundelemente</li> <li>• Kombination verschiedener Grundelemente</li> <li>• Variation der Grundelemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenstoss verhindern (faktische Fouls)</li> <li>• Abpraller erobern (Flügel!)</li> <li>• Verhaltensmuster bei den vier prinzipiellen Deckungssystemen: flach/defensiv, flach/offensiv (6:0) tief/defensiv, tief/offensiv (3:2:1)</li> </ul>

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.)

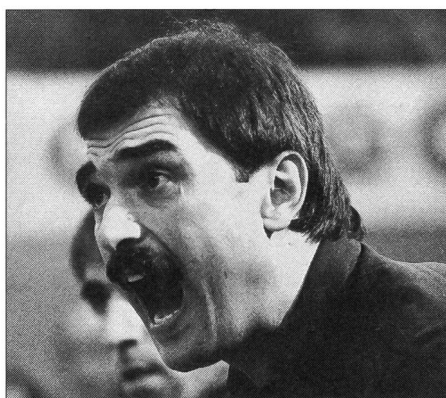
Periode), dafür aber *in spielnahen Situationen, immer mit dem Gegner* und oft in Entscheidungsübungen – Schuss oder Pass, Durchbruch oder Kreisan-

spiel, Überzahl oder Kreuzen, Blocken oder Anstechen. Sie werden sehen, das Training wird plötzlich wieder attraktiv, denn wir spielen immer Handball!

## 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 gleichzeitig bei den Angriffsübungen auch *erfolgreich verteidigen!*

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 Arbeit mit dem Ball sollen die Spieler befähigen dynamischer, flexibler und situationsgerecht zu spielen, ohne in Schablonen zu erstarren.



Unvergesslich: Nationaltrainer Hasanefendic.

## 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



Frauenhandball: Länderspiel Schweiz–Österreich.

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 erfolgreich 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.

man sich fallen nach einem Schuss am Kreis?

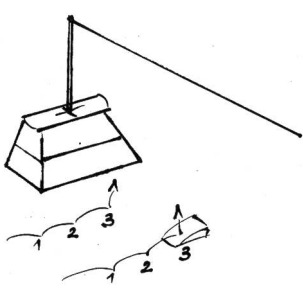
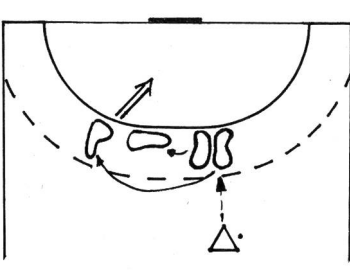
Dieses Training soll die Grundsätze und Prinzipien veranschaulichen, welche zu einem attraktiveren und erfolgreicheren Handball führen:

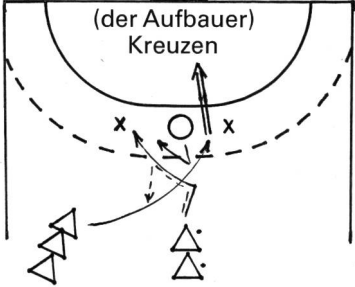
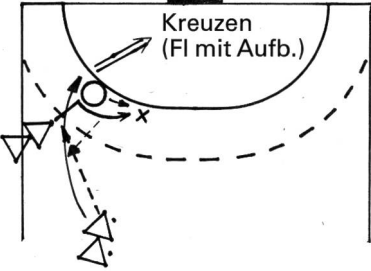
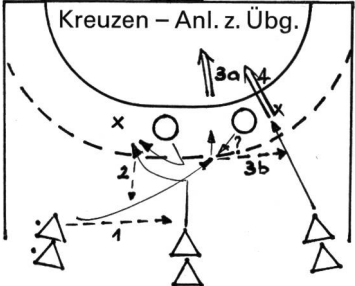
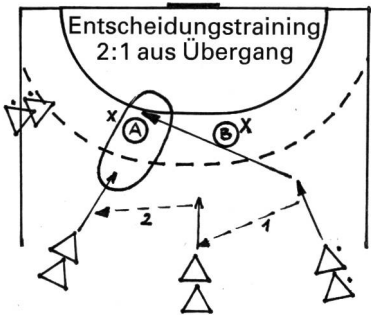

- alle sind immer in Bewegung und haben einen Ball in der Hand,
- alle Übungen sind «aus dem Spiel gegriffen»,
- die Spieler sind dauernd am «Spielen»,

- 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

<b>Teilnehmer:</b> 11 Feldsp./2 TW <b>Vordersp.:</b> DM, HB, SH, KS, UG, RZu <b>Aufbau:</b> MZ, TS, MG, SS, EP <b>Tor:</b> RZw, SM <b>Entschuldigt:</b> AF Schule, CE (verl.)		<b>Material:</b> 5 bis 10 Bälle, Material aus Geräteraum  <b>Bem./Org.:</b> (nach dem Training erledigen.) → Aufgebot für Turnier vom 25. 9. → Regelung für waschen der Ersatztenüs → evtl. Organisation Ski-Weekend?	
<b>Grob-Planung:</b> <b>Teil 1:</b> 25 Min. Einlaufen  ● Begrüssung ● Gegenstoss-Spiele ● Gymnastik		<b>Teil 2:</b> 25 Min. Schusstechnik  ● Aufb. SprWurf hoch ● Kreis: SprFallwurf gegen die Hand	
<b>Teil 3:</b> 25 Min. Elemente  ● 15 Min. Kreuzen (Aufb. u. Fl) ● 10 Min. Kr → Anl/Übg		<b>Teil 4:</b> 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. 5 Min. 5 Min. 5 Min. 5 Min.	Begrüssung Gegenstoss-Spiel 5:5 auf 2 Tore freies Spiel, bei Ballfehler: Wechsel max. 5 Pässe pro Angriff erlaubt → nach Pellen muss geschossen werden max. 3 Pässe im Gegenstoss erlaubt, falls keine Abschluss-Situation: → sofort ein Element auslösen (max. noch 5 Pässe erlaubt) Gymnastik, jeder für sich	Einstimmung/Bekanntgabe des Programms Verteidiger ohne Körperkontakt! Konzentration, Bewegung, Spielfreude Kreislaufbelastung, Balltechnik, Übersicht (auf Tempo achten; → Gegenstosstraining!) Verteidiger darf Körper vermehrt einsetzen; Angreifer soll sich bewusst werden, dass nach GS das Spiel weiterläuft mit Tempo (der 11. Feldspieler wird laufend gewechselt) (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 → Abspiele zum anlaufenden Nachbarn → achten auf korrektes Timing mit Partner → üben auf beiden Seiten!
15 Min.		gleichzeitig auf das andere Tor: Flügel kreuzen mit Aufbauern 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.  10 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, Abspiele zu HM → HM wirft, oder spielt den Kreis an  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 FORRAS MODERN-JAZZ

RUY HORTA MODERN-DANCE

PATRICE VALERG JAZZ-DANCE

ANNA SANCHEZ ELEMENTARY JAZZ-DANCE

MORGANE PERCUSSION

WF61 2532 MACOLIN

DANCE PROMOTION

SUISSE

F. D'AMASO

# 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 Seminar-  
unterricht. 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

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

## 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

Name: \_\_\_\_\_

69

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Plz./Wohnort: \_\_\_\_\_

1287

Keine Vertreter!

