



RETURN TO PLAY - RÜCKFÜHRUNG ZUM TRAINING

**Rückkehr in den
Handball-Spielbetrieb (Stufen 4-6)**

Stand: 10.06.2020



TRAININGSPRAKTISCHE RÜCKFÜHRUNG / UMSETZUNG IN DEN NORMALEN HANDBALL-SPIELBETRIEB

Um den Wiedereinstieg in den Handballsport für alle Beteiligten so angenehm wie möglich zu gestalten, bedarf es einer entsprechenden Rückführung zum „Normalbetrieb“. Folglich werden mehrere beispielhafte Möglichkeiten der individuellen und kooperativen Schulung demonstriert. Der vorliegende Beitrag von Dr. Julian Bauer und Jörn Uhrmeister zeigt Möglichkeiten eines beispielhaften „Wiedereinstieges in den Handballsport vom autonomen Sporttreiben bis hin zum Kleingruppentraining unter Berücksichtigung der sukzessiven Aufhebung der Einschränkungen des öffentlichen Lebens“ (DHB, 2020, S. 2). Es soll vor allem das Entscheidungsverhalten im Komplextraining durch sich ständig verändernde Druckbedingungen (Belastungs-, Präzisions-, Zeit-, Organisations-, Komplexitäts- und Variabilitätsdruck) geschult werden.

Die Ausführungen beziehen sich im Wesentlichen auf die Stufen 4 bis 6 (Stand: 04.06.2020) und enden in jedem Fall vor der Aufnahme des Wettkampfbetriebes (Stufe 7 und 8)! Zur Förderung eines gesunden Wiedereinstieges in das Handballspielen wurden die Übungsbeispiele von Uhrmeister und Bauer mit Leitsätzen des Krafttrainings von David Gröger (DHB) ergänzt. Die beispielhaften Übungen sind unter Berücksichtigung der Ausbildungsstufen der Rahmentrainingskonzeption (RTK) entworfen. Durch den Trainer/ die Trainerin sollen die Spielerinnen und Spieler nun Schritt für Schritt über die spielerischen und technischen Schwerpunkte zurück zum „Normalbetrieb“ geführt werden. Aus diesem Grund müssen die Übungen unbedingt auf die verschiedenen Ausbildungsstufen der RTK angepasst werden.

Ob und in welchem Umfang die Trainingsplanung tatsächlich verantwortungsvoll im Rahmen der „Leitplanken für den Vereinssport“ (DOSB, 2020) umgesetzt werden kann, ist davon abhängig, wie sich die Pandemie entwickelt und ob sich mögliche gesundheitspolitische Lockerungen ergeben. Unbenommen davon sind gesundheitspolitische Überlegungen zu Kontaktbeschränkungen und Abstandsgeboten, sowie Hygienevorschriften zum Infektionsschutz! Hierzu ist das Aufhängen entsprechender In-

formation zur Spielfeldaufteilung und die Empfehlungen zu Schutzmaßnahmen aus dem o.g. DHB-Positionspapier „RETURN TO PLAY“ dringend zu empfehlen (www.dhb.de/returntoplay). Außerdem wird nahe gelegt Trainingsgruppen namentlich festzulegen und in der Kleingruppenkonstellation immer beizubehalten bis es an der Zeit für ein Mannschaftstraining (ab Stufe 5) ist. Die Verantwortung für die Umsetzung der dargestellten Möglichkeiten liegt bei den verantwortlichen Trainerinnen und Trainern und Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Selbstverständlich muss vom Plan bei aufkommenden Verdachtsfällen oder bestätigten Erkrankungen in der Trainingsgruppe zum Schutz der Gesundheit und Allgemeinheit abgewichen werden.

Ziel des Beitrages ist die Durchführung eines handballspezifischen Trainings unter strikter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze, um eine Vorbereitung auf den Wettkampfbetrieb unter den Aspekten der Gesundheitsvorsorge, der Verletzungsprävention sowie dem Erhalt der sportspielspezifischen Spiel- und Entscheidungsfähigkeit zu liefern. Der teils hohe Anforderungscharakter der vorgestellten Übungen stellt die Spieler dabei immer wieder vor variable Aufgaben. Die Auswahl der Übungen, die der Trainer/ die Trainerin für seine Sportlerinnen und Sportler trifft, sollte stets vor dem Hintergrund des Alters und des individuellen Könnens getroffen werden. Ebenso müssen Inhalte und Übungen an die Ausbildungsstufen angepasst werden, um einen der Leistung entsprechenden Wiedereinstieg in die richtige Phase zu gewährleisten. Der/Die auf Trainingsökonomie bedachte Trainer/ Trainerin soll mit den folgenden Grundübungen und Grundspielen auch ein Zeitgewinn durch die Verbindung verschiedener konditioneller, koordinativer, technischer, taktischer und psychischer Schulungsinhalte aufgezeigt werden.

DIE RAHMENTRAININGSKONZEPTION ZUR ORIENTIERUNG FÜR DIE BEISPIELHAFTEN ÜBUNGEN

Die Rahmentrainingskonzeption, bestehend aus fünf Ausbildungsstufen, dient Vereinen, Schulen und allen Institutionen der Talentsichtung und -förderung zur Orientierung für ein langfristiges und entwicklungsorientiertes Nachwuchstraining.

Im Folgenden sind die fünf Ausbildungsstufen zur besseren Nutzung dieses Beitrages noch einmal kurz und knapp aufgeführt.

1. BASISSCHULUNG

Spielen als oberstes Prinzip – (Spiel-)Voraussetzungen im technischen und konditionellen Bereich schaffen!

Umfassende und sportartübergreifende Vielseitigkeitsschulung dominiert, um bei Kindern die spiel-spezifischen Voraussetzungen (technische Grundfertigkeiten, sowie allgemeine und spezifische Spiel-fähigkeit) zu entwickeln und den Grundstein für eine breite motorische und koordinative Grundausbildung zu legen.

2. GRUNDLAGENTRAINING

Durch individuelle Schulung umfassende Voraussetzungen schaffen!

Das Spiel wird zunehmend nach Spielphasen – schnelles Umschalten zum Gegenstoß in Kleingruppen, Aufbau- und Abschlussphasen im Positionsangriff – differenziert. Allgemeine Prinzipien wie eine effektive Raumaufteilung in Breite und Tiefe, die Vorbereitung gezielter Angriffsaktionen sowie nach wie vor das freie, kreative Spiel stehen im Vordergrund.

3. AUFBAUTRAINING 1

Überzahl als Etappenziel

Die Einführung und das Entwickeln von gemeinsamen Strategien zur Zielerreichung verlangen im Aufbau-training 1 eine Steigerung des konzentrierten Wahr-

nehmens und Lernens bei den Spielerinnen und Spielern. Auf Grundlage weiter zu entwickelnder, individueller Verhaltensweisen in Kleingruppen, gewinnen die Kooperationen im regelmäßigen Trainingsprozess an Bedeutung. Insgesamt wird das Handballspiel im Aufbau-training für Spielerinnen und Spieler sowie Trainerinnen und Trainer deutlich komplexer und verlangt daher bei Beibehaltung der Freude am Spiel.

4. AUFBAUTRAINING 2

Räume in der Nahwurfzone verdichten

Im Aufbau-training 2 haben sich – orientiert an individuellen Voraussetzungen und Kompetenzen – für die meisten Spielerinnen und Spieler Angriffs- und Abwehrpositionen herausgestellt, auf denen sie eingesetzt werden. Das dadurch entstandene „Spezialis-tendasein“ bzw. der dadurch nachvollziehbare Bedarf an gesteigerter Positionsspezifität im Trainingsprozess geht einher mit einer gesteigerten Differenzierung des individuellen Athletik-, Technik- und Taktik-Trainings.

5. ANSCHLUSSTRAINING

Spielerarten prägen

Spielerinnen und Spieler kommen im Seniorenbereich an; hatten sie bislang nur Gleichaltrige als Mit- und Gegenspieler, werden sie jetzt mit einer – was Alter, vor allem aber Erfahrung und Routine betrifft – deutlich größeren Bandbreite konfrontiert. Diese Ausbildungsstufe fordert eine notwendige Differenzierung der Trainingsinhalte und des Übungsbetriebs zur Förderung und Weiterentwicklung individueller Spielerarten im Spielkonzept.

Die konkreten Zielvorgaben und Leitlinien für Trainerinnen und Trainer, finden sich auf der Internetseite des DHB Trainercenters (www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/).

INFO

Das allgemeine Athletik-, Ausdauer- und Krafttraining aus Stufe 1 bis 2 weicht allmählich den speziellen Trainingsformen und -inhalten.

In den kommenden Wochen gilt es den Körper stufenweise an erhöhte, mechanische Belastungen zu gewöhnen. Also eine Belastungstoleranz aufzubauen.

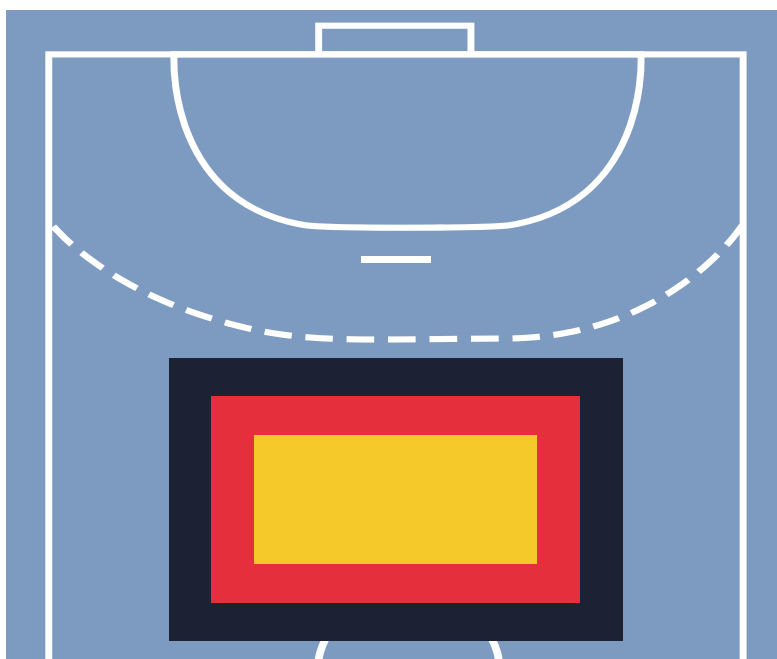
Das Krafttraining sollte sich (abhängig vom individuellen Entwicklungsstand) wieder zunehmend in Richtung Maximal- und Schnellkraft orientieren.

Das Ausdauertraining richtet sich stufenweise mehr in Richtung Intervallbelastungen.

Die Zielbewegungen Sprint, Sprung, Wurf werden progressiv durch entsprechende Übungen integriert. Hier gilt: simpel vor komplex, leicht vor schwer, Qualität vor Quantität.

Insbesondere Abstopp- und Richtungswechselmanöver sowie Wurfbelastungen sollten stufenweise gesteigert werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Dabei sollte die Intensität um subjektiv zu bewertende 10% pro Woche gesteigert werden.

Zweikampfbelastungen ab Stufe 6 behutsam steigern durch Vorgabe von passivem über teilaktives hin zu aktivem Abwehrverhalten.

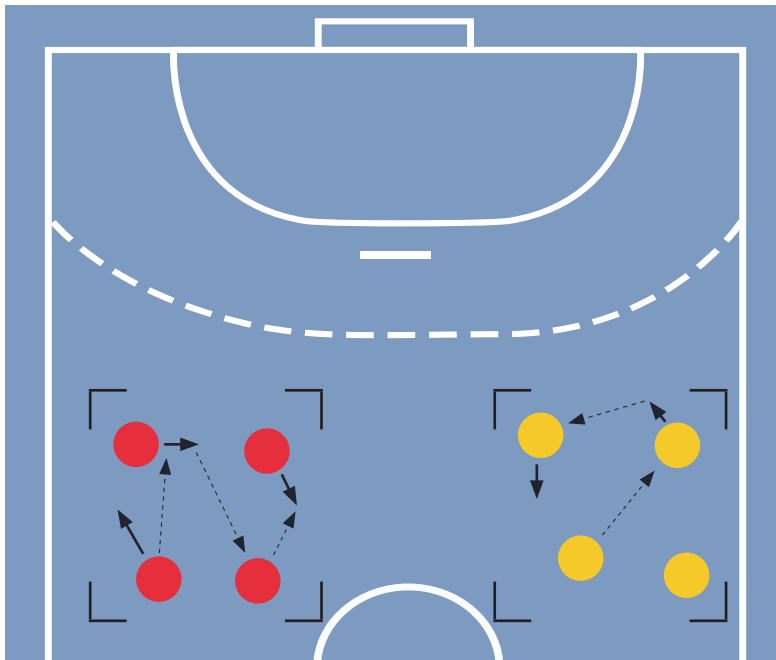


LEGENDE

- Spielzone der Angreifer
- Spielzone des Abwehrspielers
- neutrale, nicht zu betretende Zone

Abb. 2: Beispielhafte räumliche Anordnung zur Abstandswahrung

PASSEN IM 4-ECK



LEGENDE

- Team Rot ●
- Team Gelb ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

Abb. 3: Passen im 4-Eck innerhalb der Gruppe (Grundform)

ABLAUF

Die Teams (rot und blau) passen sich innerhalb ihres Spielfeldes den Ball zu.

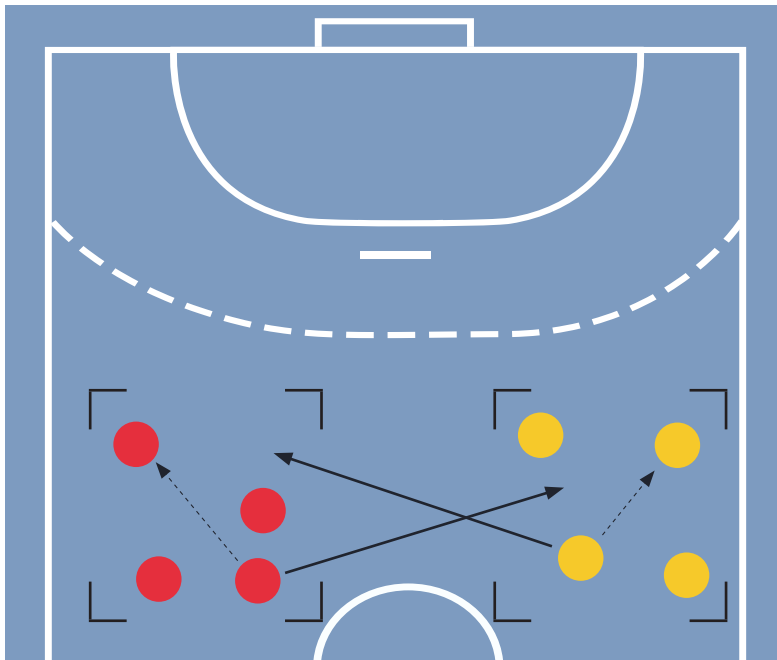
ERWEITERUNG

- Gegebenenfalls Zusatzaufgaben einbauen (nach jedem Pass eine athletische Übung z.B. Radschlag, auf den Boden setzen usw. ausführen).
- Gegebenenfalls darf die Ballannahme verweigert werden. Durch Verschränken der Arme vor dem Körper wird signalisiert, nicht anspielbar zu sein!



ERWEITERUNG

PASSEN IM 4-ECK



LEGENDE

- Team Rot ●
- Team Gelb ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

Abb. 4: Erweiterung Passen im 4-Eck

ABLAUF

Nach jedem Pass im eigenen Feld wechseln die Spieler ins andere Feld/ 4-Eck. Nun spielen sie dort einen Pass und wechseln danach wieder in das „eigene“ Feld zurück. Bei dem fortwährenden Ablauf ist es wichtig, dass die Spieler beim Heranlaufen in Richtung des „neuen“ 4-Ecks erkennen, welche Ecke gerade frei und besetzbar ist!

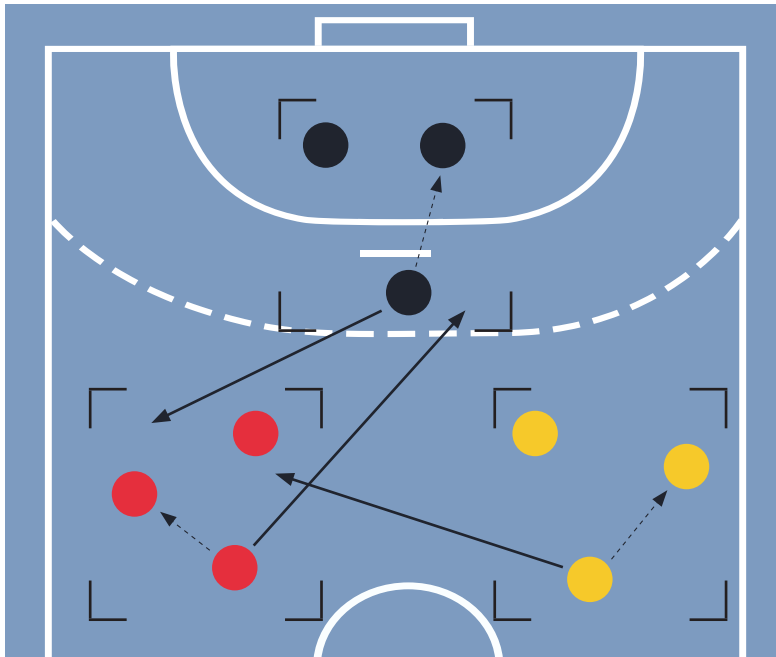
ERWEITERUNG

Gegebenenfalls Variationen einbauen – siehe oben



ERWEITERUNG

PASSEN IM 4-ECK IN 3 SPIELRÄUMEN



LEGENDE

- Team Rot ●
- Team Gelb ●
- Team Schwarz ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

Abb. 5: Erweiterung Passen im 4-Eck in 3 Spielräumen

ABLAUF

Nach dem Pass im „eigenen“ 4-Eck wechseln die Spieler in ein anderes Feld. Nun spielen sie dort einen Pass und wechseln danach wieder in ein „neuen“ Feld. Die Felder sind frei wählbar, jedoch sollen die Spieler die Laufwege und Spieleranzahl innerhalb der einzelnen Felder so wahrnehmen, dass möglichst kein Spielfeld frei bleibt, bzw. der Ballhalter immer eine Passmöglichkeit hat.

VARIATION

Bei Pfiff durch den Trainer müssen die Spieler schnell wieder in ihr Ursprungsfeld zurücklaufen.

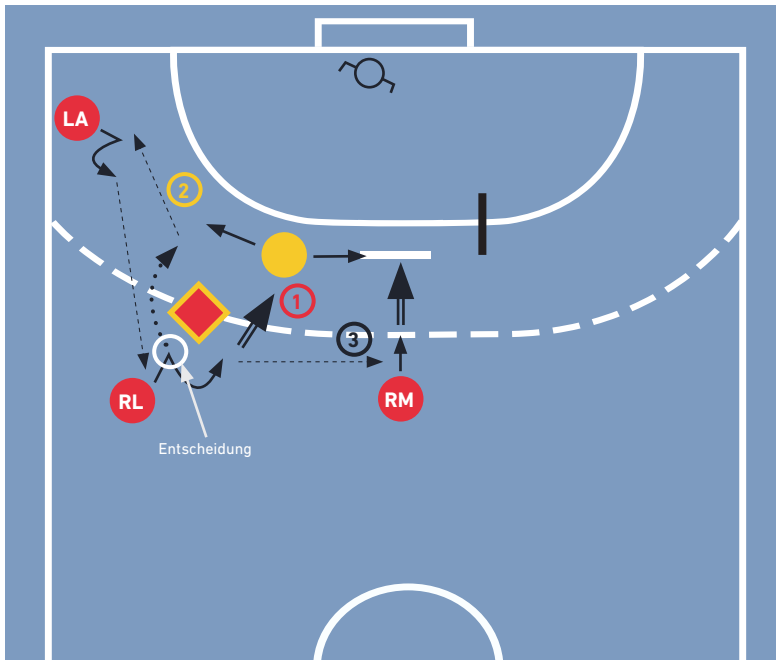
ERWEITERUNG

Gegebenenfalls Zusatzaufgaben für das langsamste Team.



ENTSCHEIDUNGSTRAINING

2 GEGEN 1



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Air-Body ◆
- Laufweg →
- Laufweg mit Ball ···→
- Ballweg ···→
- Torwurf ⇒
- Täuschung ↺

Abb. 6: Entscheidungstraining nach Täuschung am Air-Body (2-1)

ABLAUF

(auch gleichzeitig auf der anderen Spielfeldseite im Wechsel möglich)

LA stößt mit Ball zur Hand/Spielfeldmitte an. RL entscheidet nun nach einer Bewegung zur Hand:

- ① Eigener Wurf.
- ② Abbruch gegen die Hand + Pass zum Außen (ggfls. auch Passtäuschung + selbst zum Tor ziehen erlauben).
- ③ Pass zu RM (mit folgendem Schlagwurf von RM).

Der Abwehrspieler versucht durch aktive Abwehrtäuschungen alle Optionen zu erschweren.

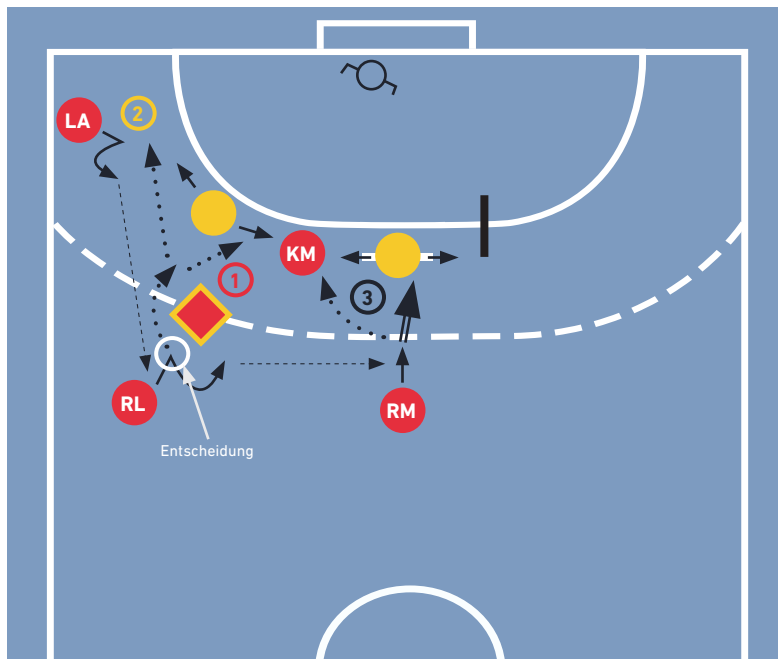
HINWEIS

Zur Wahrung von etwaigen Abstandsregeln und zur Vermeidung von Zweikämpfen in Stufe 4 können gegebenenfalls Sektoren gekennzeichnet werden, die nicht verlassen werden dürfen!

5

4

ENTSCHEIDUNGSTRAINING 3 GEGEN 2



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Air-Body ◆
- Laufweg →
- Laufweg mit Ball ···→
- Ballweg - - ->
- Torwurf ⇒
- Täuschung ↺

Abb. 7: Entscheidungstraining nach Täuschung am Air-Body (3 - 2)

ABLAUF

(wieder ebenfalls auf der anderen Spielfeldseite möglich)

Erneut Auftakt-Anstoßbewegung von LA zu RL. Dieser hat nun im Kleingruppenspiel nach der Ballannahme + Täuschung am Air-Body folgende Optionen (siehe Abb. 7)

- ① Aktion zur Hand = 2-2 (mit KM) gegen HL + HM.
- ② Abbruch gegen die Hand (gegebenenfalls mit Prell-move) = 3-2 mit LA, KM, eigener Wurfoption gegen die beiden rüber rückenden Abwehrspieler.
- ③ Pass zu RM nach Aktion zur Hand = Nun RM mit KM Entscheidung 2-2 (Wurf, vor allem Schlagwurf oder Kreisenspiel).

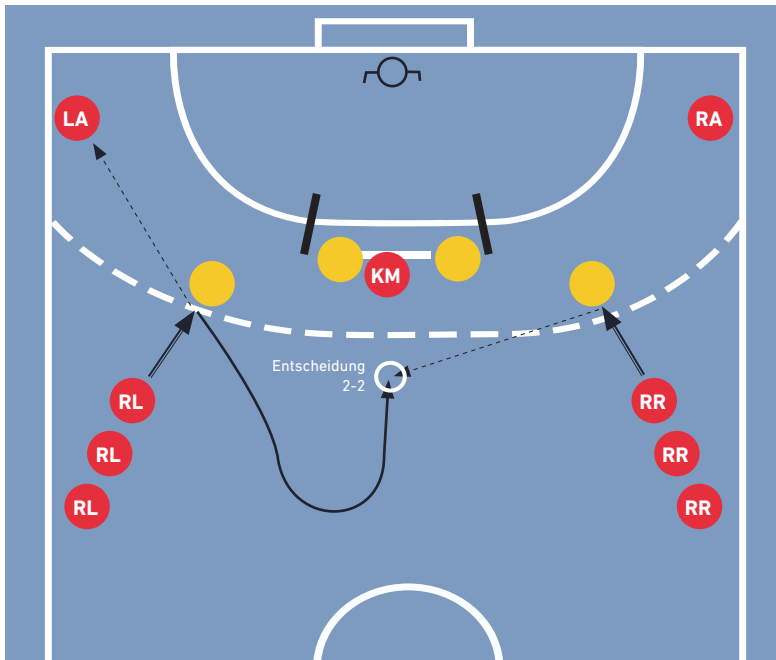
HINWEIS

Zur Wahrung von etwaigen Abstandsregeln und zur Vermeidung von Zweikämpfen in Stufe 4 könnten die beiden Abwehrspieler zunächst durch Air-Bodies ersetzt werden. Der Ballhalter wird durch optische/ akustische Signale des Kreisspielers zur richtigen Reaktion/ Folgehandlung gezwungen - gerne unter Zeitdruck!

5

4

2 GEGEN 2 IM ZENTRALEN SPIELRAUM



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Laufweg mit Ball ···→
- Ballweg ----→
- Stoßen →

Abb. 8: Auftakt/Anfang des Ablaufes 2 gegen 2 im Mittelsektor

ABLAUF

LA, RL, KM, RR, RA werden besetzt. HL + HR sind jeweils einfach besetzt. RL stößt gegen HR an. RL passt den Ball zu LA. Nach einer Vorwärts-/Rückwärts-/Seitwärtsbewegung über RM bekommt RL den Ball von RR, der ebenfalls vorher angestoßen hat (mit Kontakt von HL) und spielt 2-2 (RM vormals RL + KM gegen IR + IL). Gegebenenfalls kann RR als Anspieler mehrmals genutzt werden.

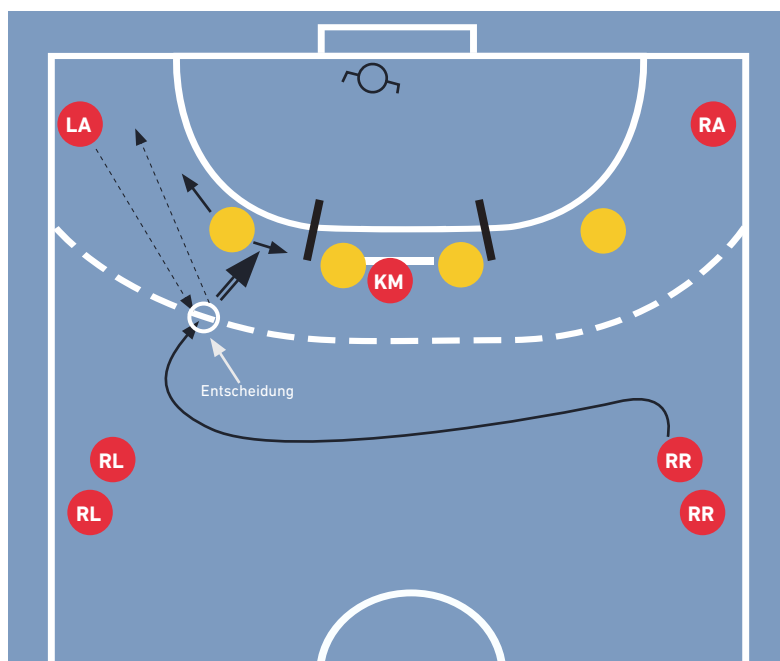
HINWEIS

Zur Wahrung von etwaigen Abstandsregeln und zur Vermeidung von Zweikämpfen in Stufe 4 erfolgt der Auftakt mit Prellmove an Air-Bodies ca. 8 Meter vor dem Tor auf HL und HR! Jetzt muss RM sofort, ohne weitere Möglichkeit versuchen RR erneut anzupassen oder eine Entscheidung zum eigenen Torwurf oder zum Kreisanspiel treffen.

4

5

2 GEGEN 2 IM ZENTRALEN SPIELRAUM UND 2 GEGEN 1 AUF DER AUSSENSPUR



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->
- Torwurf ==>



Abb. 9: Weiterführung nach 2-2 über die Mitte. RL (vormals RR)
Entscheidung 2-1 mit LA nach Pass von LA

ABLAUF

Nach dem Abschluss des 2 gegen 2 über RM/KM läuft RR in bogenförmiger Anlaufbewegung (siehe Abb. 9) über RL, bekommt den Ball von LA zugespielt und entscheidet im 2 gegen 1 mit LA gegen HR. Danach Ablauf und Beginn von der anderen Seite.

VARIANTE

IR und IL nehmen anfangs auf den Halb-Abwehrpositionen den Körperkontakt auf und rücken dann in den Innenblock um dort 2 gegen 2 zu verteidigen. Im Anschluss macht sich der äußere der beiden Innenverteidiger zum 1 gegen 2 (gegen LA und den auf die RL-Position verlagernden RR) auf seiner Spielfeldseite bereit.

HINWEIS

Zur Wahrung von etwaigen Abstandsregeln und zur Vermeidung von Zweikämpfen in Stufe 4 wird ein (eingerrückter) Air-Body in den Abwehrsektoren von AR/ HL

positioniert. Mit einer Umsetzung der bogenförmigen Laufbewegung, in Richtung Tor, wendet RR Anspielvariationen beim Pass zu LA an.

Bei einem Rechtshänder auf RR:



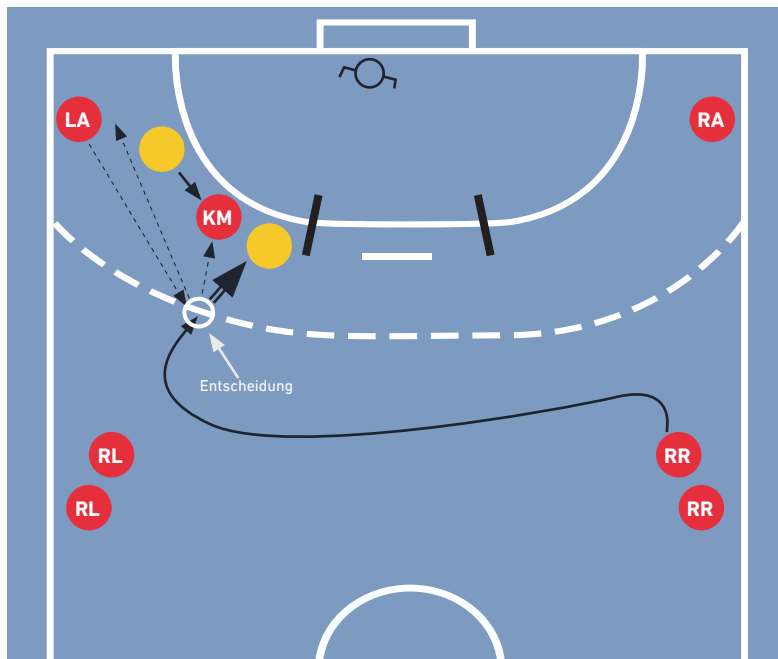
- Abspiel im Rücken des Air-Bodies nach Durchstecken des Arms.
- Abspiel hinter dem eigenen Rücken.
- Abspiel seitlich über dem Kopf aus der Schlagwurf- auslage bzw. im Sprungwurf.

Bei einem Linkshänder auf RR:

- Abspiel hinter dem Rücken des Air-Bodies beim Stoßen auf die Abwehrlücke 1/2.
- Abspiel seitlich über dem Kopf aus der Schlagwurf- auslage bzw. im Sprungwurf.

4

2 GEGEN 2 IM ZENTRALEN SPIELRAUM UND 3 GEGEN 2 AUF DER AUSSENSPUR



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->
- Torwurf ==>

Abb. 10: Variante des Ablaufes mit verschiebendem Innenblock

ABLAUF

Der Innenblock und KM rücken nach links, um dort 2 gegen 3 zu spielen.

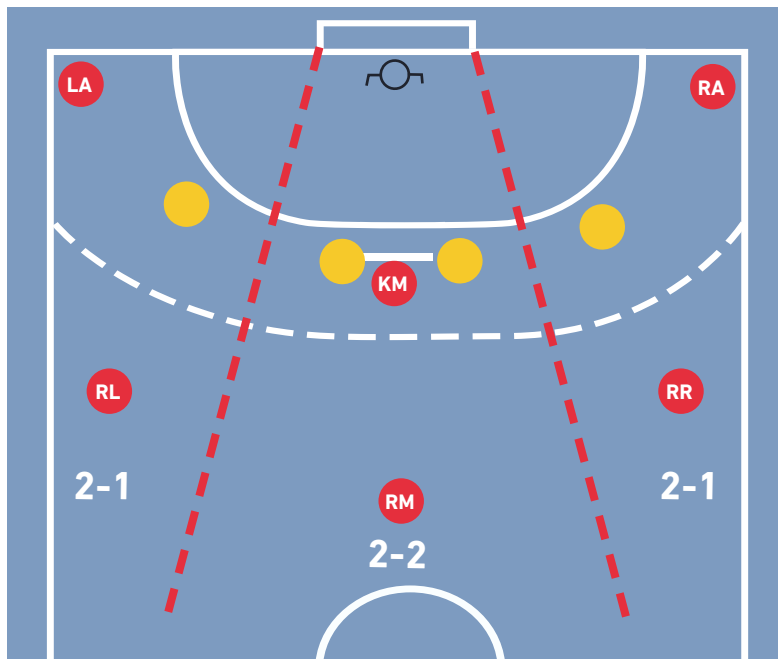
RL kann:

- Abschließen.
- KM anspielen.
- LA anspielen.

Gegebenenfalls nur einen Entscheidungspass von RL ohne Weiterspielen zulassen, um den Ablauf schnell auf der anderen Seite starten zu können.



SEKTORENSPIEL



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Flutterband - - -

Abb. 11: Sektorenspiel

ABLAUF

An beiden Torpfosten sind Flutterbänder angebracht, die das Spielfeld auf der Hallenhälfte dritteln. Alternativ können Kreppband oder Markierungsflicken benutzt werden. Abwechselnd wird nun in 3 Sektoren (links – RL, LA) (rechts – RR, RA) (mittig – RM, KM) im Kleingruppenspiel agiert.

Gegebenenfalls Vorgaben machen (Passvorgaben, methodische Erschwernisse, Wettkampfvorgaben...).

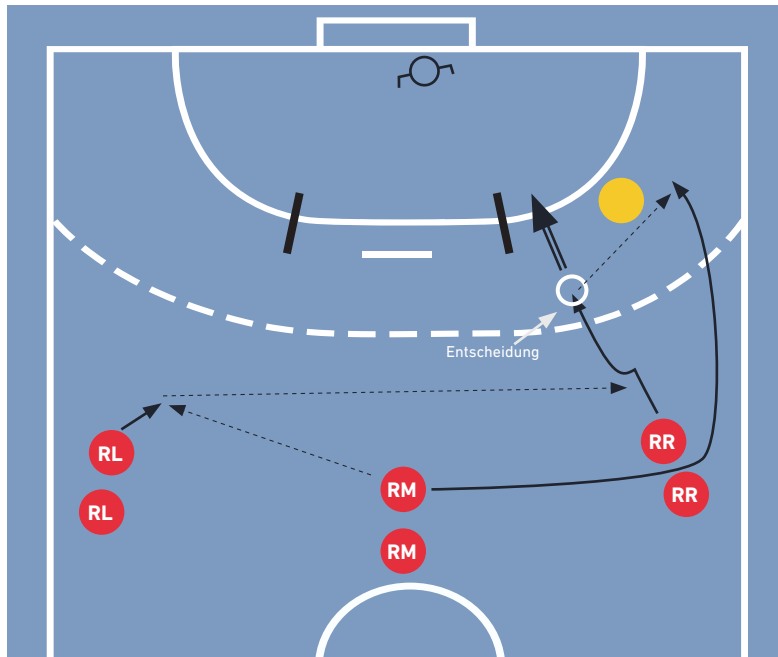
HINWEIS

Zur Wahrung von etwaigen Abstandsregeln und zur Vermeidung von Zweikämpfen in Stufe 4 werden individuelle, athletische Vorbelastungen oder optische Wahrnehmungsaufgaben vorgeschaltet, um beim Sektorenspiel ohne Zweikämpfe zu üben!

4



2 GEGEN 1 NACH VERLAGERUNG UND UMSCHALTEN



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->
- Torwurf ==>

Abb. 12: Grundablauf 2 gegen 1 nach Verlagerung und Umschalten

ABLAUF

RL, RR, RM mehrfach besetzen. Zur Wahrung von etwaigen Abstandsregeln und zur Vermeidung von Zweikämpfen in Stufe 4 kann mit einem Air-Body auf AL agiert werden.

Nach einem Auftaktpass von RM zu RL, hinterläuft RM den RR-Spieler. Gleichzeitig spielt RL einen Express-pass zu RR. RR führt nun eine Täuschung/Bewegung zur Spielfeldmitte innerhalb des abgegrenzten Raumes durch und trifft die Entscheidung:

Wurf oder finaler Pass zu RA (vormals RM).



DIE FOLGENDEN AUSFÜHRUNGEN BEZIEHEN SICH AUF EIN SZENARIO, BEI DEM MANNSCHAFTSTRaining ALS HANDBALLSPEZIFISCHES TRAINING MIT ZWEIKÄMPFEN IM RAHMEN DER RÜCKFÜHRUNG AUS DEN COVID-19 BEDINGTEN EINSCHRÄNKUNGEN ZUGELASSEN WURDE (STUFE 6 DES DHB 8-STUFENPLANS).

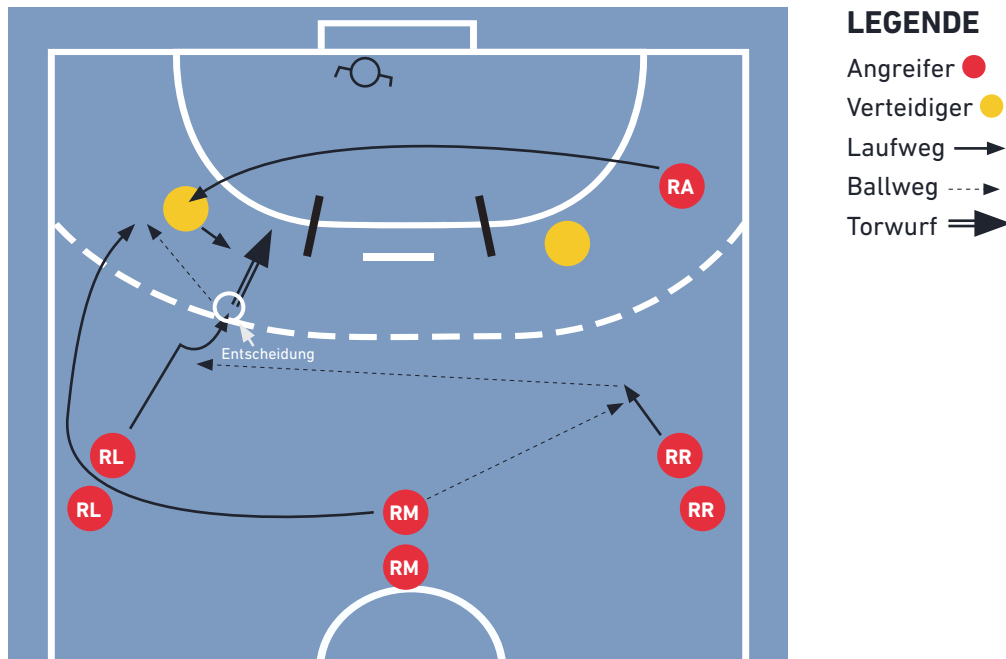


Abb. 13: Erweiterung des 2 gegen 1 nach Verlagerung und Umschalten

ERWEITERUNG

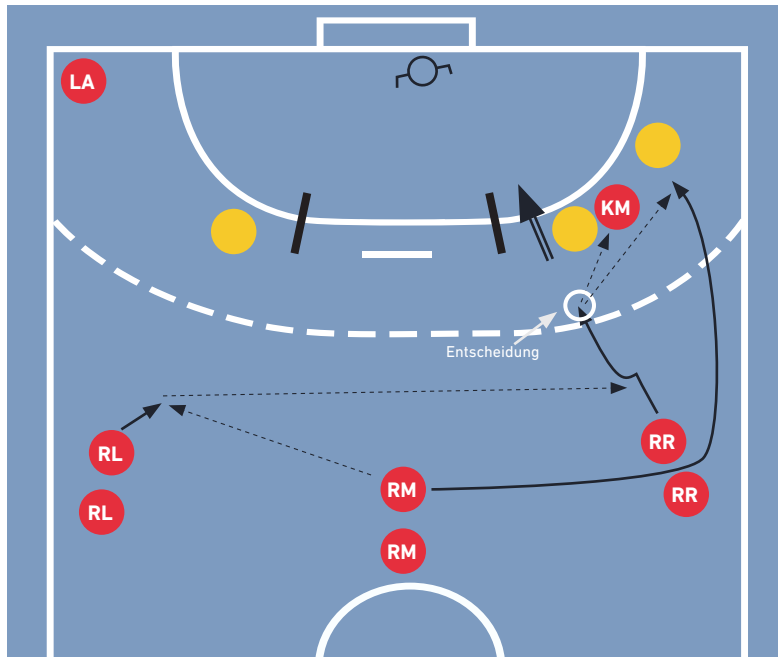
Der Angreifer RA wird AR Abwehrspieler auf der anderen Spielfeldseite, auf der der Ablauf nach der Passfolge wie bei 2 gegen 1 nach Verlagerung und Umschalten (Abb. 12), nur andersrum, startet.

ABLAUF

Nach dem Ablauf auf der rechten Seite muss nun RA (vormals RM) auf der anderen Spielfeldseite (unabhängig davon, ob ein Tor gefallen ist oder nicht) die Abwehrrolle einnehmen (siehe Abb. 13). Nun folgt der Ablauf auf dieser Spielfeldseite, so dass der Abwehrspieler gerade so in seine Position findet. Danach wieder Ablauf auf der anderen Seite (LA vormals RM – verteidigt nun auf AL nachdem er schnell zur anderen Seite über gelaufen ist).



3 GEGEN 2 NACH VERLAGERUNG UND UMSCHALTEN



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->
- Torwurf ==>

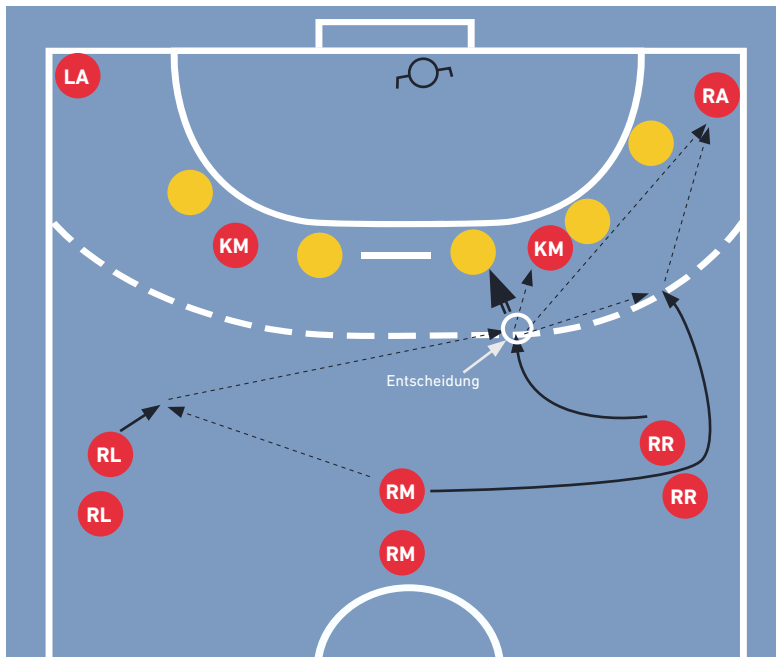
Abb. 14: Grundablauf nach Verlagerung und Umschalten

ABLAUF

Zusätzlich werden HR + KR bzw. HL und KL fest installiert. Der Ablauf ist wie im 2 gegen 1, nun erweitert ins 3 gegen 2 (inkl. KM).



4 GEGEN 3 NACH VERLAGERUNG UND UMSCHALTEN



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg - - - - -
- Torwurf ⇒

Abb. 15: Erweiterung zum 4 gegen 3 nach Verlagerung und Umschalten

ABLAUF

RA, LA, KR, KL sind feste Angreifer. Einleitend erfolgt eine Aktion von RR über das Zentrum. RM verlagert zeitgleich auf die RR-Position. RM, der nach dem Hinterlaufen über RR angreift, wird danach auf der anderen Seite der AR-Abwehrspieler.

VARIANTE

Die Abwehrspieler (jeweils zwei) sind entweder fest installiert oder mit Pflicht zum Seitenwechsel nach jedem Durchgang. Gegebenenfalls soll auch der Kreisspieler nach jedem Durchgang die Seite wechseln (= höhere Intensität).



2 GEGEN 2 IN DIE TIEFE



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger mit Ball ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

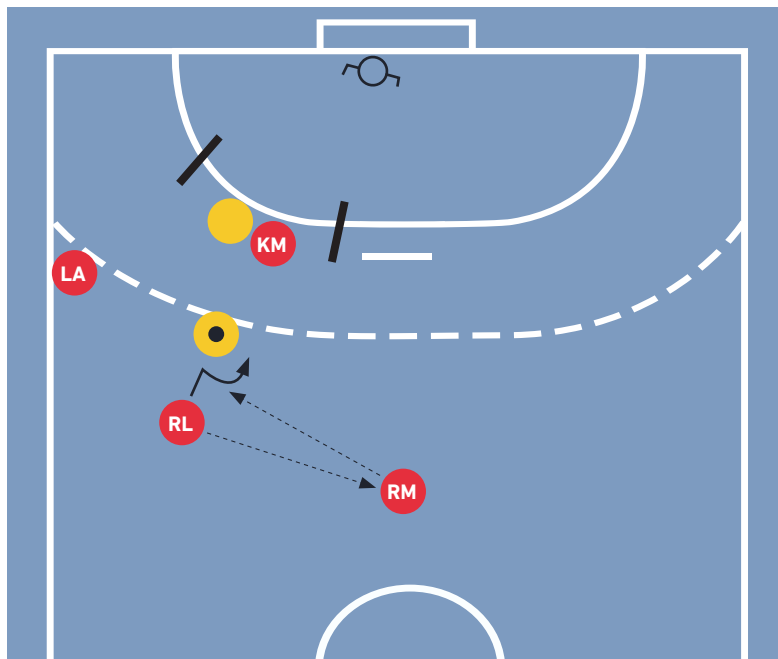
Abb. 16: Vom Freiwurf in die 2 gegen 2 Aktion

ABLAUF

Aus einer Freiwurfsituation auf der linken Halbseite soll RL, nach einer Aufziehbewegung, möglichst raumöffnend zur oder gegen die Hand die Option eigener Abschluss (ggfls. nach 1 gegen 1) oder Kreisanspiel wählen. Beide Abwehrspieler haben als didaktisch-methodische Erschwernis einen Ball, den sie mit beiden Händen halten müssen.



2 GEGEN 2 IN DIE TIEFE



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Verteidiger mit Ball ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

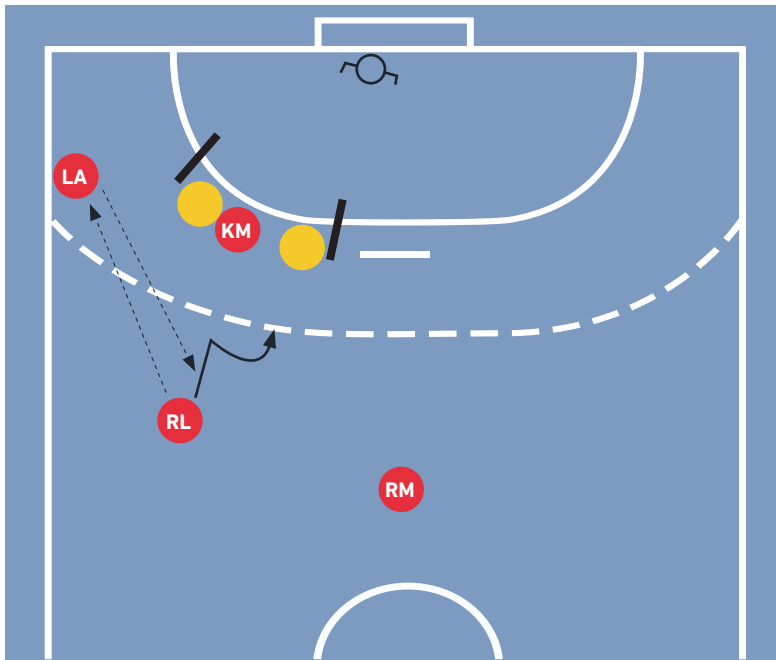
Abb. 17: Folgeaktion 2-2, Abwehr im 1:1 Prinzip (ein Spieler offensiv, ein Spieler defensiv)

ABLAUF

Nach Abschluss der 1. Aktion aus der Freiwurfsituation spielt einer der beiden Abwehrspieler seinen Ball zu RL. Der andere Abwehrspieler (mit Ball) verteidigt nun offensiv und es wird erneut 2 gegen 2 gespielt. LA und RM dürfen nun auch als Passstation für Anspiele einbezogen werden.



2 GEGEN 2 IN DIE TIEFE



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

Abb. 18: In der 6:0-Abwehrformation 2 gegen 2 auf HR und IR

ABLAUF

Der ursprüngliche VR gibt nun seinen Ball an RL. Die beiden Abwehrspieler verteidigen nun im 6:0-Prinzip. LA + RM dürfen weiter als Anspieler genutzt werden.

SPIELZIEL

Aus den insgesamt drei Aktionen (Abb. 16, 17, 18) müssen mindestens zwei Tore erzielt werden, sonst erfolgt ein Angriff-/Abwehrwechsel.

VARIATION

Die nicht erfolgreiche Mannschaft (zwei Tore aus drei Aktionen) also die Abwehr, wenn mehr Tore gefallen sind oder der Angriff, wenn weniger als zwei Tore gefallen sind, tauschen Ihre Rollen und starten den gleichen Ablauf auf der anderen Spielfeldseite (hier nicht eingezeichnet).

HINWEIS

Ggfls. kann nach bei einem Freiwurf oder bei einem zweiten Foul, dass nicht progressiv bestraft würde bzw. einen 7m-Strafwurf nach sich ziehen würde, der Angriff als erfolgreich durch die Abwehr verteidigt gewertet werden.



2 GEGEN 2 NACH VERLASSEN DER GRUNDPOSITION UND ERLAUFEN DER BÄLLE



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Trainer C
- Co-Trainer CO
- Laufweg →
- Ballweg ---->



Abb. 19: Grundablauf 2 gegen 2 nach Verlassen der Grundposition und Erlaufen der Bälle

ABLAUF

Die Positionen AR und HR werden besetzt. Trainer und Co-Trainer (ggfls., wenn Co-Trainer nicht vorhanden, weiterer nicht beteiligter Feldspieler) spielen jeweils einen Ball in den Raum in der Nähe der Abwehrspieler, eventuell auch als Kempa-Anspiel mit Rückpass zum Passgeber. AR und HR haben die Aufgabe die Bälle zu ersprinten und möglichst schnell in die Grundposition zurückzukehren. Nach Startzeichen (Anspiel des Spielballs durch den Trainer) spielen LA und RL im 2-2 gegen AR und HR.

VARIANTEN

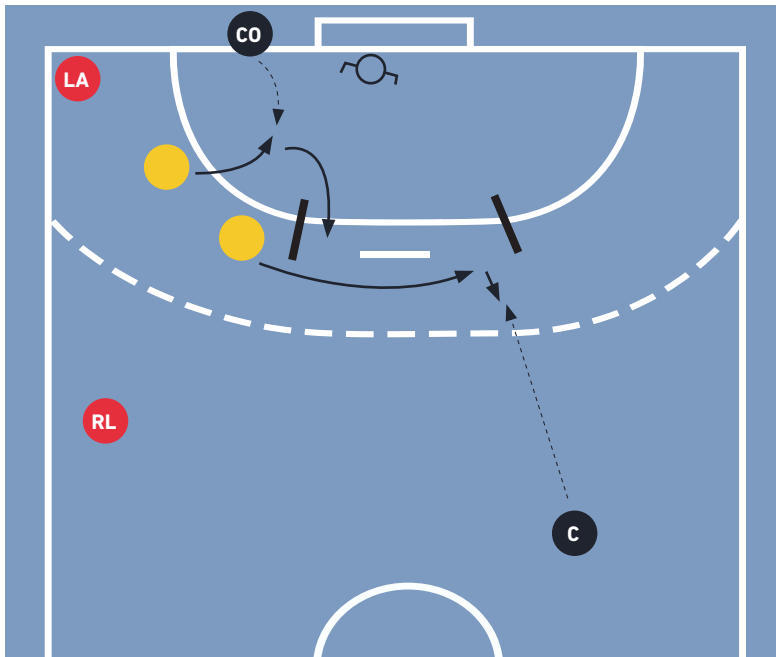
- Es werden Leibchen oder Tennisbälle gespielt, die ebenfalls erlaufen werden müssen.
- Es werden vor dem Erlaufen der Bälle/Leibchen athletische Aufgaben durchgeführt (z.B. Radschlag, Rolle vorwärts auf einer Turnmatte außerhalb des Spielraums...).

- Auch die Angreifer müssen Zusatzaufgaben (z.B. Hürdensprünge, eine 360° Drehung, Radschlag etc.) durchführen.
- Die Bälle werden nach dem Anspiel durch die Passgeber als methodische Erschwernis in den Händen gehalten.

Wichtig ist, dass über das Zuspiel der Bälle/Gegenstände die Spielsituation gesteuert wird! Ggfls. können die Bälle auch so gespielt werden, dass

- situativ eine kurzzeitige Überzahl entstehen (könnte),
- die Abwehrspieler in defensive/offensive Grundpositionen gezwungen werden,
- die Abwehrspieler einen Positionswechsel durchführen müssen.

2 GEGEN 2 NACH VERLASSEN DER GRUNDPOSITION UND ERLAUFEN DER BÄLLE



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Trainer C
- Co-Trainer CO
- Laufweg →
- Ballweg ---->

VARIANTE – Flexibler Spielraum

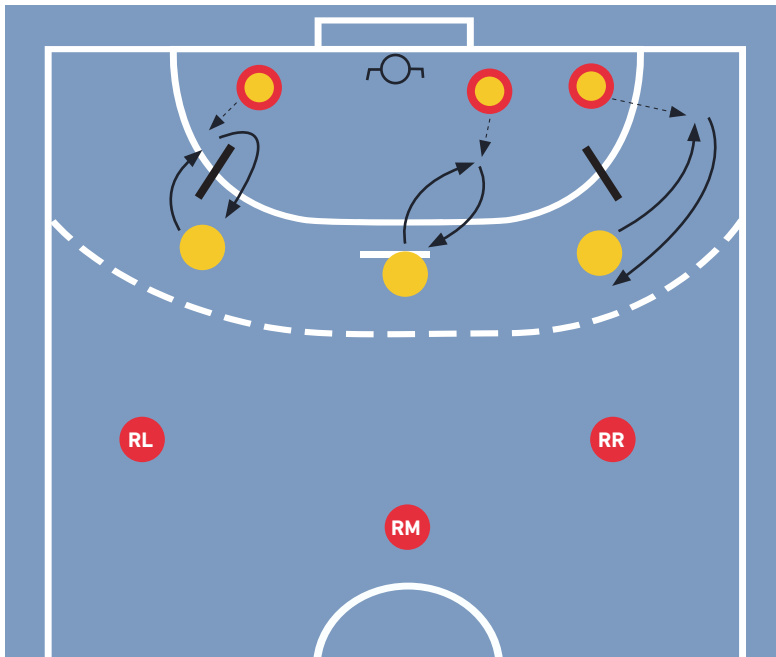
Abb. 20: Variante im flexiblen Spielraum

ABLAUF

Trainer und Co-Trainer spielen die zu erlaufenden Bälle in einen bestimmten Spielraum (linke Angriffsseite LA und RL, zentraler Spielraum RM und KM, rechte Angriffsseite RA und RR). Nun wird in jenem Raum 2 gegen 2 gespielt (in Abb. 20 im Zentrum). Wichtig ist, dass beide Bälle in bzw. zumindest in die Richtung desselben Raums gespielt werden. Weiterhin sind Zusatzaufgaben für die Abwehrspieler oder Angreifer möglich.



3 GEGEN 3 NACH VERLASSEN DER GRUNDPOSITION UND ERLAUFEN DER BÄLLE



LEGENDE

- Angreifer Team A ●
- Verteidiger Team B ●
- Anspieler Team C ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

Abb. 21: Erweiterung zum 3 gegen 3 nach Verlassen der Grundposition

ABLAUF

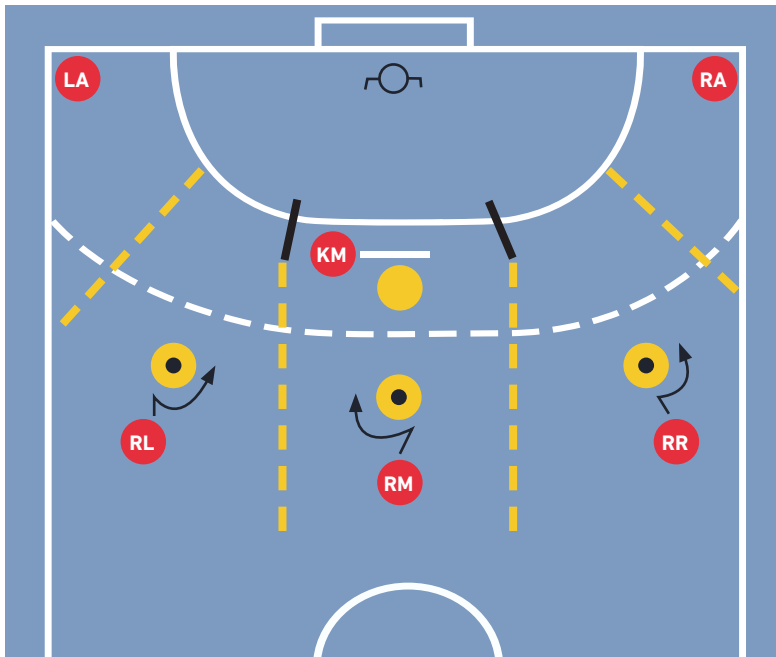
Im Zentrum spielen RL, RM, RR im 3 gegen 3 gegen HM, HR, HL. Der Auftakt des Ablaufes ist das Zuspieren der Bälle von Team C zu Team B, dessen Spieler die Bälle, ggfls. auch Leibchen etc. erlaufen müssen. Nun spielt Team A im 3 gegen 3 gegen Team B. Im Anschluss übernimmt Team B die Rolle von Team C im 6m-Raum. Team C wechselt in den Angriff und Team A wird zur Abwehr.

VARIANTEN

- Team C muss während des Auftaktes ebenfalls Zusatzaufgaben durchführen.
- Der Trainer instruiert die zuspierenden Teams bezüglich Ihrer Pässe um Überzahlen, Positionswechsel, offensives/defensives Abwehrspiel zu provozieren.
- Mehrere Angriffe in der entsprechenden Konstellation spielen lassen.
- Ggfls. erzielte Tore oder verhinderte Tore (der Gegner) als Punkte werten und am Ende zusammenzählen, so dass ein Ranking zwischen den Teams entsteht.



VOM INDIVIDUELLEN ZUM KOMPLEXEN



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Verteidiger mit Ball ●
- Laufweg →
- Spielraumbegrenzung - - -



Abb. 22: Grundablauf der individuellen 1 gegen 1 Übungsformen

ABLAUF

LA, RL (mit Ball), RM (mit Ball), RR (mit Ball),
KM (mit Ball), RA = im Angriff
HR (mit Ball), VM (mit Ball), HL (mit Ball),
HM (mit Ball) = Abwehr

RL versucht sich fortwährend mit Ball 1 gegen 1 gegen HR durchzusetzen. Ziel ist es dabei den 9m-Raum mit Ball betreten zu können. Dasselbe wird gleichzeitig auf RM gegen VM und von RR gegen HL versucht. Die Abwehrspieler haben bei dieser Vorübung den Ball als Stoßdämpfer in beiden Händen. KM spielt sich den Ball hoch und versucht sich nach dieser Selbstvorlage 1 gegen 1 gegen HM (mit Ball in den Händen als Stoßdämpfer) durchzusetzen und den Ball im 6m-Raum abzulegen.

Ziel ist es, auf allen Positionen möglichst viele Wiederholungen zu generieren.

Auf Pfiff des Trainers geht RL nach Selbstvorlage nun 1 gegen 1 gegen VR (immer noch mit Ball in beiden Händen) und versucht zum Torabschluss zu kommen.

Danach folgt die gleiche Aktion auf RM gegen VM (mit Ball in beiden Händen). Danach RR gegen VL (mit Ball). Als letztes geht nun KM nach Selbstvorlage 1 gegen 1 gegen HM (mit Ball).

Nun spielt HR seinen Ball zu LA und versucht diesem noch ein wenig den Winkel klein zu laufen. Danach spielt HL seinen Ball zu RA und versucht dies auch, so dass ein spielspezifischer, aber herausfordernder Wurfinkel entsteht.

VARIANTE

HR/HL spielen ihren Ball so spät, dass sich LA/RA ggfs. zum Umspielen zur Wurfhandseite entscheiden müssen.

Folgend spielt VM seinen Ball zu RM und es wird im roten Raum 3 gegen 3 gespielt. HM (mit Ball), HR, VM gegen RL, RM und KM. LA und RR können als Anspielstationen genutzt werden.

Im Anschluss an diese Aktion spielt HM seinen Ball zu RM und es wird im gelben Raum 3 gegen 3 gespielt (HM, HL, VM gegen RR, RM, KM).

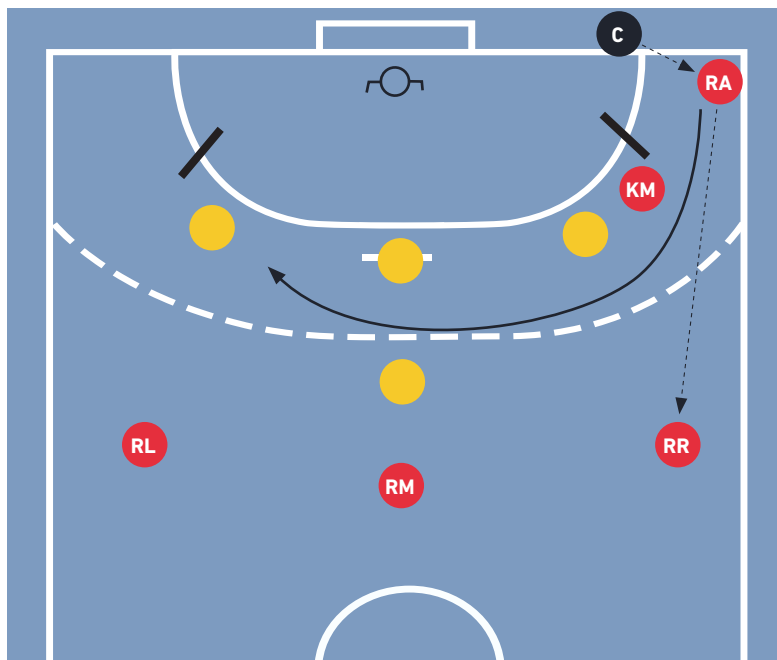
VARIANTE

Beim 3 gegen 3 haben beide Halbverteidiger noch die Bälle in den Händen und die Außenangreifer werfen erst nach den 3-3 Aktionen.

ERWEITERUNG 1

Der Trainer spielt am Schluss noch einen Ball zum Angriff und es wird als Abschluss 4 gegen 4 im zentralen Raum (RL, RM, RR + KM) gegen HR, HM, VM und HL gespielt.

ERWEITERUNG



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ---->

Abb. 23: Erweiterung zum 5-4 nach Pass vom Trainer zum Außen (hier zum RA)

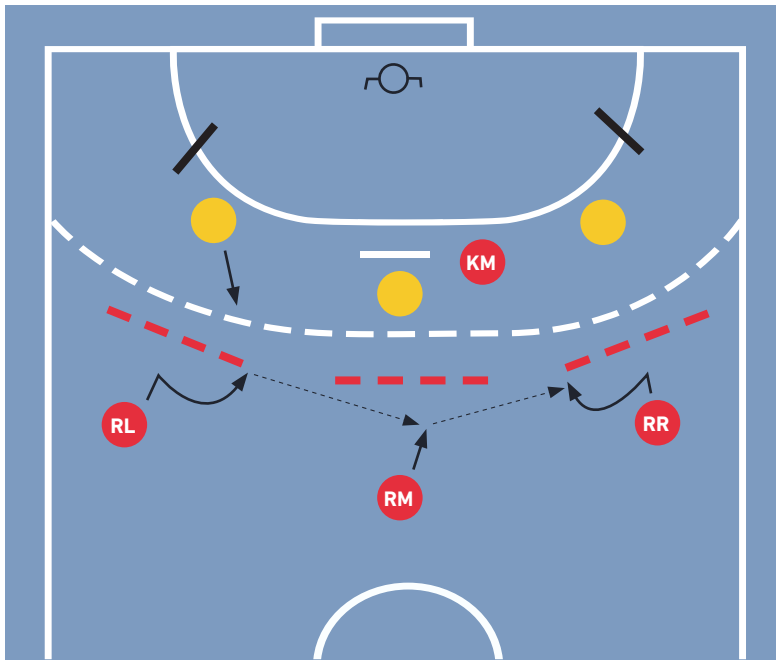
ERWEITERUNG 2

Die zweite Erweiterung folgt zusätzlich nach den Angriffen im 3 gegen 3 und 4 gegen 4. Der Trainer spielt einen der Außen an, der nach Pass zum Rückraumspieler (hier RA zu RR) in den zentralen Spielraum läuft, so dass der Angriff im Folgenden in einer 5 gegen 4 Überzahlsituation angreift.

Dabei ist eine Variation der Abwehrformationen möglich.



3 x 4 GEGEN 3 WETTKAMPF



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Laufweg →
- Ballweg ----▶
- Flutterband - - - -

Abb. 24: Grundablauf 3 x 4 gegen 3 Wettkampf

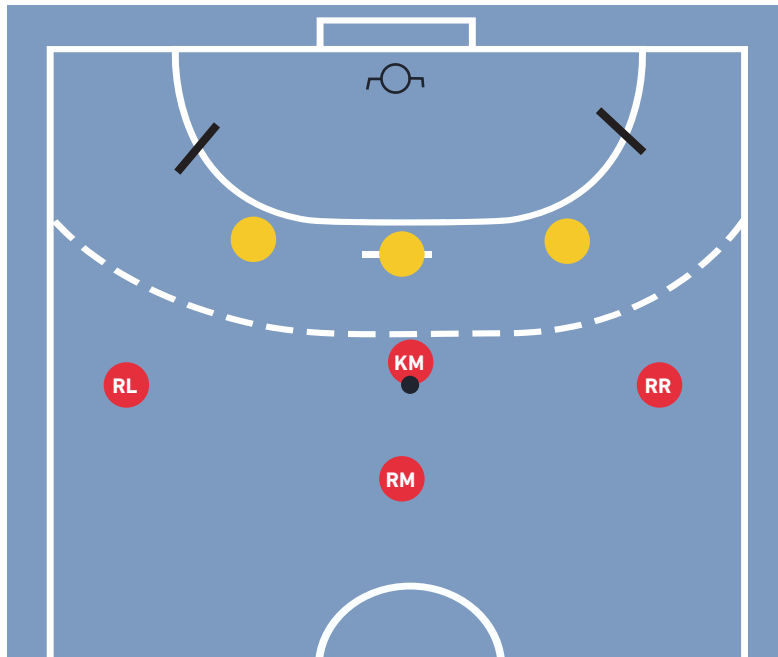
ABLAUF

Die Abwehr muss zweimal erfolgreich sein, um in den Angriff wechseln zu dürfen. Ggfls. kann bei einem Freiwurf oder bei einem zweiten Foul, dass nicht progressiv bestraft würde bzw. einen 7m-Strafwurf nach sich ziehen würde, der Angriff als erfolgreich durch die Abwehr verteidigt gewertet werden.

Die roten Bereiche (ggfls. durch Flutterband als aufgeklebte Markierung) stellen Sperrzonen dar. Es wird im 4 gegen 3 angegriffen ohne die Sperrzonen überlaufen zu dürfen.



3 x 4 GEGEN 3 WETTKAMPF



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger ●
- Ball ●

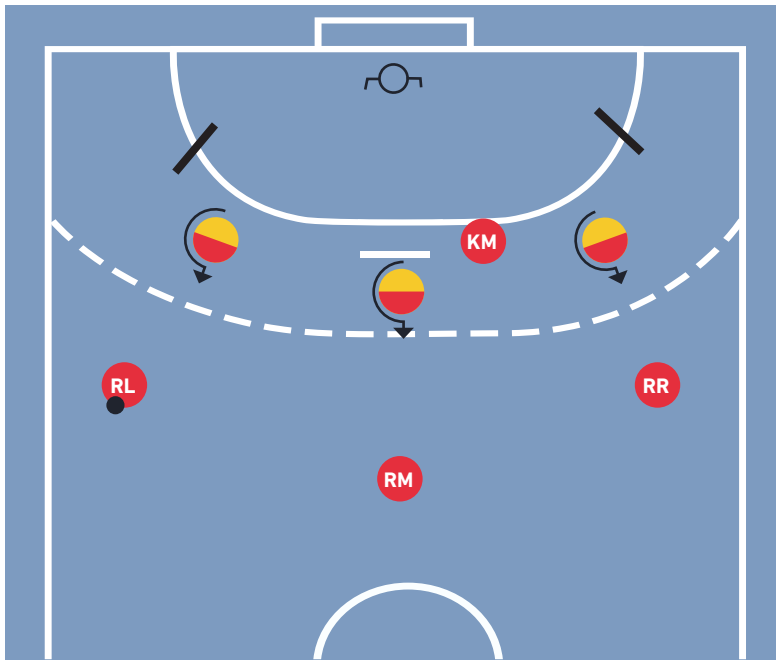
Abb. 25: Erweiterung 3 x 4 gegen 3 Wettkampf

ERWEITERUNG 1

Als Auftakt dient eine Freiwurfsituation. Der Ausführungsort wird durch den Trainer vorgegeben. Als Vorgabe wird vereinbart, dass inklusive des Passes zur Freiwurfausführung (in der Regel durch den Kreisspieler), nur drei Pässe erlaubt sind - das passive Vorwarnzeichen also schon angezeigt war. Gibt es erneut einen Freiwurf wird gemäß der o. g. Vorgabe mit der übrigen Anzahl an Pässen plus einem weiteren Pass zur Freiwurfausführung weitergespielt.



3 x 4 GEGEN 3 WETTKAMPF



LEGENDE

- Angreifer ●
- Verteidiger in Richtung Tor ●
- Versteckter Ball ●
- 180° Drehung ↻

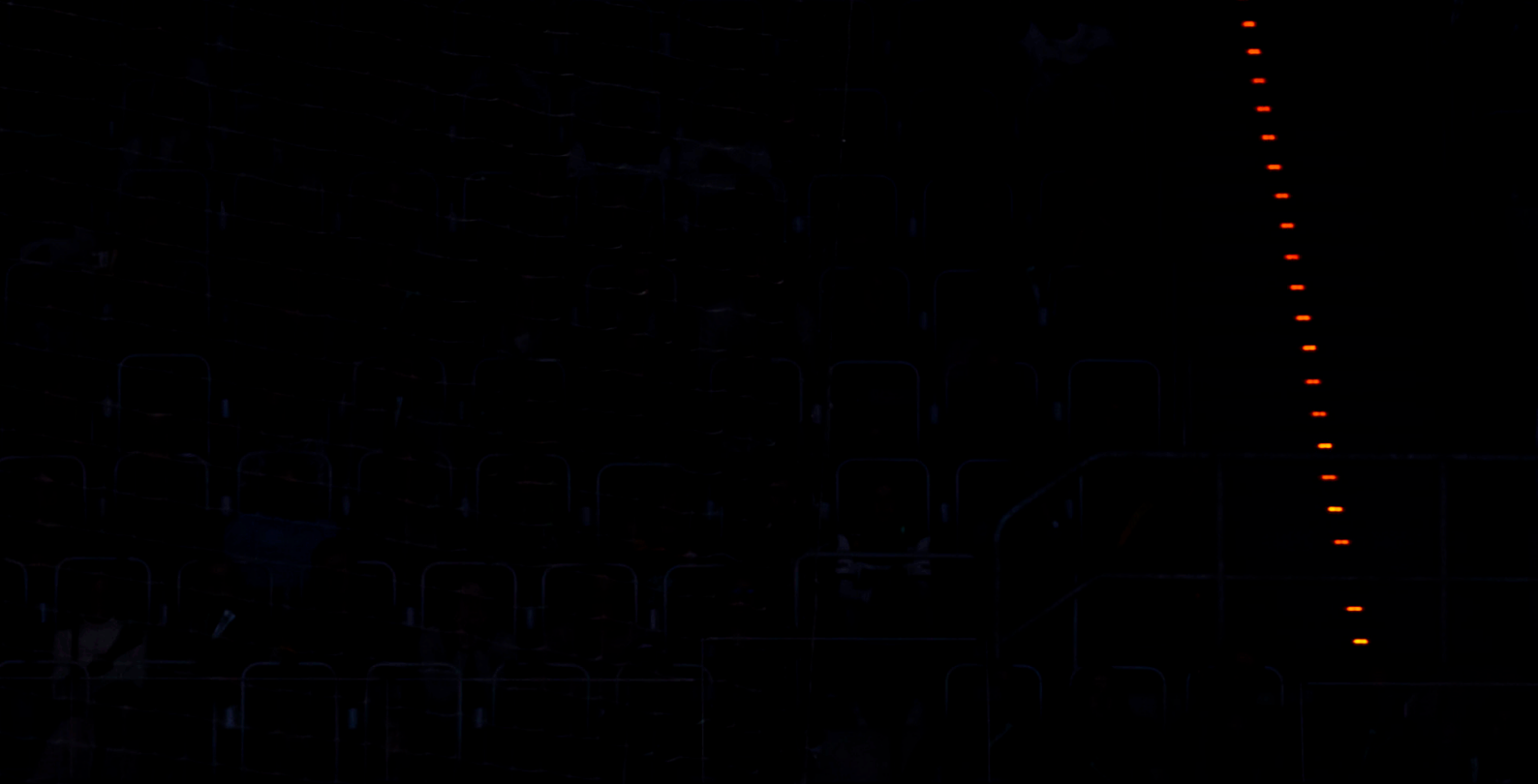
Abb. 26: Erweiterung 3 x 4 gegen 3 Wettkampf nach 180° Drehung

ERWEITERUNG 2

Die Abwehr muss sich in Richtung des eigenen Tores drehen. In dieser Zeit versteckt einer der drei Angreifer (hier RL) den Ball hinter seinem Rücken, während dies seine beiden Mitspieler auch antäuschen (= Arme hinter dem Rücken). Auf Pfiff drehen sich die Abwehrspieler um. Die Angreifer entscheiden nun selbst, wann sie starten (z.B. auch blitzschneller Pass zum KM möglich).

Wichtig ist, dass der Angriff in der Startaufstellung einen angemessenen Mindestabstand zum Tor einnimmt (ca. 10-12 Meter entfernt vom Tor aus Sicht des Angriffes). Der erste Freiwurf wird zugesprochen und ausgeführt, während der zweite nicht progressiv zu bestrafende Freiwurf als erfolgreiche Abwehraktion gewertet wird.





WIR. IHR. ALLE.



IMPRESSUM

Herausgeber:	Deutscher Handballbund e.V. • Strobelallee 56 • 44139 Dortmund • 0231 -911910 • info@dhb.de • www.dhb.de
Inhaltliche Ausarbeitung:	Dr. Julian Bauer (Universität Duisburg-Essen), Dr. Jörn Uhrmeister (Ruhr-Universität Bochum)
Weiterer Inhalt:	Jochen Beppler, Alicia Busert, David Gröger
Projektleitung:	Tim Nimmesgern, Frederik Wöhler
Design/ Layout:	Natalie Gossel