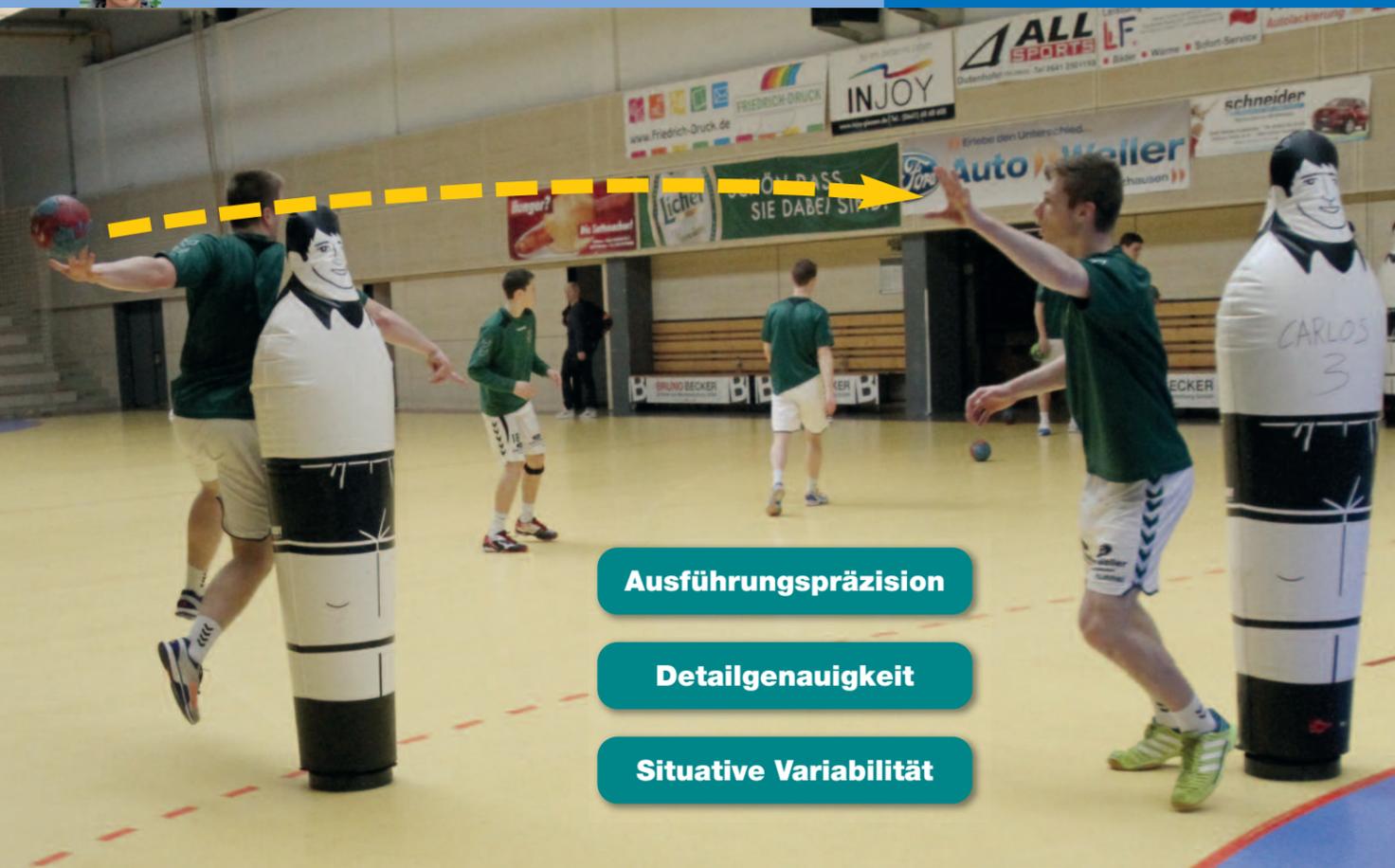




Von Jochen Beppler



Ausführungspräzision

Detailgenauigkeit

Situative Variabilität

# Techniktraining braucht Trainerkompetenz!

Teil 1

**Individuelle Ausbildung ist (gerade im Grundlagen- und Aufbautraining) eine Kernaufgabe jedes Trainers – und erfordert entsprechende Kernkompetenzen! Übungsformen methodisch sinnvoll aneinanderzureihen, Ausführungsdetails zu kennen, Fehler zu sehen und Korrekturen vermitteln zu können sind Voraussetzung, um das technische Potenzial von Spielern entwickeln zu können.**

**Jochen Beppler, Leiter des DHB-Trainer-Centers und DHB-Jugendkoordinator, liefert in seinem Beitrag nicht nur eine fundierte thematische Einführung, sondern auch Trainingsbeispiele für ein methodisch strukturiertes Techniktraining.**

## Techniklernen ohne Trainerkompetenz? Unmöglich!

Auf den ersten Blick mag es verwirrend erscheinen, wenn man als Hauptfaktoren für eine erfolgreiche Mannschaft die Spieler(innen) und den/die Trainer(in) nennt. Vielmehr werden oftmals die „richtigen“ Trainingsinhalte, der Teamgeist, das Führungsverhalten oder eine „effektive“ Taktik angeführt, um Erfolg zu erklären. Alles davon ist richtig!

Doch gerade im Sportspiel Handball, wo der Technik quasi die Funktion einer „Eintrittskarte“ zukommt, die ein Mitspielen überhaupt erst ermöglicht – oder deren unzureichende Beherrschung ein Mitwirken geradezu verhindert –, fällt dieser Komponente eine entscheidende und oftmals erfolversprechende bzw. -limitierende Rolle zu.

Nachdem in der Trainingsliteratur konditionelle Inhalte in den vergangenen Jahren stärker akzentuiert worden sind, hat das Techniktraining – im Verbund mit der Forderung nach einer verstärkten Ausbildung der individuellen Fähigkeiten – zuletzt eine (längst überfällige) Renaissance erfahren!

Foto: Thomas Hammerschmidt

Alles gut, könnte man meinen, aber so einfach ist es nicht. Die Krux liegt in der Festlegung und Erstellung von Trainings- und Ausbildungsinhalten; die maßgeblichen Fragen sind:

- Was zuerst trainieren?
- Wie aufeinander aufbauen?
- Wie die Schwierigkeit erhöhen?
- Wie in einer heterogenen Mannschaft und angesichts der verschiedenen Positionen differenzieren bzw. variieren?
- Auf welche Weise Technik vermitteln?

## Eine Hilfe: komplexe Abläufe strukturieren

Antworten und Hilfsmittel zur Bewältigung vieler der aufgeworfenen Fragen liefert das in Info 1 auf Seite 14 vorgestellte Modell zur Strukturierung und Beschreibung komplexer handballspezifischer (individueller) Technik. Es zergliedert die individuelle Technik im Angriff in die Phasen

- bis zur (einschließlich) Ballannahme,
- in Ballbesitz und
- nach Ballabgabe.

Eine ähnliche, aber allgemeinere Phasierung wird zur Analyse und zur Beschreibung der Funktion der sportlichen Bewegungen vorgenommen (Vorbereitungsphase, Hauptphase, Endphase). Dieses Strukturmodell soll Trainern eine Hilfe sein, um

- Trainingsinhalte spezifisch(er) beschreiben und festlegen zu können;
- isoliertes Trainieren handballspezifischer Fertigkeiten (z. B. Sprungwurf) oder sportartspezifischer Fähigkeiten (z. B. Rhythmusfähigkeit) zu definieren;
- Übungen zum Techniktraining nach dem „Baukastenprinzip“ gestalten und variieren zu können;
- Differenzierungen zwischen verschiedenen Leistungslevels bei den Lernenden zu vereinfachen;

- die Voraussetzungen der Spieler (ihren Könnensstand) zu „diagnostizieren“ (Was genau können meine Spieler schon/noch nicht?);
- Trainingsinhalte und -fortschritte für die Spieler transparent zu machen (und damit die Motivation zu erhöhen).

## Die entscheidenden Faktoren: Spieler und Trainer!

Um diese Ziele zu erreichen und damit bessere und erfolgreiche Spieler auszubilden, sind zwei Faktoren von entscheidender Bedeutung. Richtig: Trainer und Spieler!

Ähnlich, wie der aktuell häufig zitierte neuseeländische Bildungsforscher John Hattie (Visible Learning, 2008) feststellt, dass für den Lernerfolg in erster Instanz Lehrende und Lernende und erst danach strukturelle und organisatorische Aspekte verantwortlich sind, sehe ich diese Erkenntnis auch beim Techniktraining im Sportspiel erfüllt.

Techniklernen ist effektiv (zeitlich und qualitativ) nur mit motivierten Spielern und fachlich guten Trainern möglich! Daher erachte ich folgende Voraussetzungen für beide Gruppen als unverzichtbar:

- Trainer und Spieler brauchen eine Bewusstheit darüber, was (Technikerwerb) und für welche Situation (Technikanwendung) eine entsprechende Technik geübt werden soll.
- Fachkompetenz zum Fehlersehen und (motivierenden) Korrigieren beim Trainer sowie Korrektur- und Anpassungsfähigkeit beim Spieler!
- Ausdauer im Trainingsprozess. Gerade beim Techniklernen geht vieles nur über hohe Wiederholungszahlen, was vor allem mentale und kognitive Kompetenzen beansprucht. Dies dient außerdem auf besondere Weise der für eine sportliche Karriere unabdingbaren Persönlichkeitsentwicklung.

## 30 Trainingsbausteine für das ganze Jahr

ANZEIGE



Trainingsgestaltung in längeren Wettkampfpausen für Mannschaften aller Leistungsbereiche: Die Trainingsformen auf dieser DVD sind ebenso gut in der Winterpause wie bei längeren Spielpausen oder in Trainingseinheiten, in denen Belastungsakzente gesetzt werden sollen, einsetzbar. Sie wurden mit einer Oberligamannschaft und damit unter für den unteren/mittleren Leistungsbereich realistischen Bedingungen durchgeführt.

Aus dem Inhalt:

- 1 Athletikbausteine/Athleticparcours
- 2 Torwartraining mit der Mannschaft
- 3 Angriffstraining mit Abschlüssen in definierten Räumen
- 4 Defense-Pressure-Training + Athletik
- 5 Attack-Pressure-Training + Athletik
- 6 Training mit zwei Mannschaften
- 7 Teambildende Maßnahmen
- 8 Trainingseinheit: Prepdag-Strength

DVD Trainingsbausteine für das ganze Jahr – komplex, ganzheitlich, belastungsintensiv. € 26,00



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de

### Strukturierungsmodell für Angriffstechniken

|  |   |  |   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
|--|---|--|---|--|------------------|-----------------------|-------------------------|---|--------|---------------------------|---|---------------|----------------------------|
| BIS ZUR bzw. EINSCHLIESSLICH BALLANNAHME | <b>1 ANLAUF</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Richtung</li> <li>Dynamik</li> <li>Timing</li> <li>mit/ohne Finte</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>in die Lücke</li> <li>zum Kempa</li> <li>Oberkörper zur Ballseite gedreht</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Blick nach vorne (Richtung Tor)</li> <li>Körper zum Tor ausgerichtet (Fußstellung)</li> </ul>             |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
|  | <b>2 BEOBACHTEN</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gegenspieler (Raum/Zeitpunkt)</li> <li>Ball (Zeitpunkt)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Räume erkennen und vorbereiten</li> <li>Lösungen erkennen bzw. ausschließen</li> </ul>         |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
|  | <b>3 BALLANNAHME</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ein-/beidhändig</li> <li>Wurfhand</li> <li>Nicht-Wurfhand</li> <li>links/rechts</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörper zum Ball/Füße zum Tor</li> <li>in Bewegung</li> <li>in der parallelen</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundstellung</li> <li>Abschluss unmittelbar möglich („Alles-ist-möglich-Position<sup>1</sup>)</li> </ul> |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
| MIT BALL                                 | <b>4 ggf. FINTE</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wurftäuschung</li> <li>Passtäuschung</li> <li>Körpertäuschung</li> </ul>  |   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
|  | <b>5 ggf. DRIBBLING</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>verzögern</li> <li>beschleunigen</li> <li>Breitenraum</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiefenraum</li> <li>verteidigerfern prellen</li> </ul>   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
|  | <b>6 TECHNISCH-TAKTISCHER KNOTENPUNKT</b>   | <p><b>ENTSCHEIDUNGSOPTIONEN</b></p> <table border="0"> <tr> <td><b>6.1 Wurf*</b></td> <td><b>6.2 1 gegen 1*</b></td> <td><b>6.3 Kooperation*</b></td> </tr> <tr> <td>•</td> <td>+ Wurf</td> <td>• Spielfortsetzung (Pass)</td> </tr> <tr> <td>•</td> <td>+ Kooperation</td> <td>• finaler Pass (1 gegen 0)</td> </tr> </table> <p>* Differenzierung siehe Info 2</p> |   |  | <b>6.1 Wurf*</b> | <b>6.2 1 gegen 1*</b> | <b>6.3 Kooperation*</b> | • | + Wurf | • Spielfortsetzung (Pass) | • | + Kooperation | • finaler Pass (1 gegen 0) |
|  | <b>6.1 Wurf*</b>  | <b>6.2 1 gegen 1*</b>  | <b>6.3 Kooperation*</b>   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
| •  | + Wurf  | • Spielfortsetzung (Pass)  |   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
| •  | + Kooperation   | • finaler Pass (1 gegen 0)   |   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
| <b>7 ggf. DRIBBLING</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiefenraum</li> <li>Breitenraum</li> <li>weitere Schritte</li> </ul> |  |   |  |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |
| NACH BALLABGABE                          | <b>8 UMSCHALTEN</b>   | <p><b>8.1 nach Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gegenstoßabwehr</li> <li>Abwehr schnelle Mitte</li> </ul>  | <p><b>8.2 bei Spielfortsetzung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zurückziehen (raum-entlastend/weg vom Ball!)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wieder torgefährlich anlaufen können</li> <li>neue Ballannahme vorbereiten</li> </ul>                     |                  |                       |                         |   |        |                           |   |               |                            |

<sup>1</sup> Die Bezeichnung dieser Position als „Alles-ist-möglich-Position“ stammt aus: Kromer, Axel. Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler. Münster: Philippka 2015.

### Differenzierung von Wurf, 1 gegen 1 bzw. Kooperation

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>6.1 Wurf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wurfvariante                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Schlagwurf</li> <li>Sprungwurf</li> <li>(Sprung-)Fallwurf</li> </ul> </li> <li>Anlaufübertragung/Absprung                     <ul style="list-style-type: none"> <li>mit links/rechts/beidbeinig</li> </ul> </li> <li>Abwurfhöhe                     <ul style="list-style-type: none"> <li>hoch, tief, hüfthoch</li> </ul> </li> <li>Wurfausführung                     <ul style="list-style-type: none"> <li>harter Wurf</li> <li>Dreher, Leger, Heber</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>6.2 1 gegen 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zur Wurfarmseite                     <ul style="list-style-type: none"> <li>nach Körpertäuschung</li> <li>nach Schrittfinte</li> <li>Abdrehen</li> </ul> </li> <li>zur Wurfarmgegenseite                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Überzieher</li> <li>Wurfarm durchstecken</li> <li>Abdrehen</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>6.3 Kooperation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>in die Breite                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Kreuzen</li> <li>Parallelspiel</li> </ul> </li> <li>in die Tiefe                     <ul style="list-style-type: none"> <li>direkte Sperre (Sperren/Absetzen)</li> <li>indirekte Sperre</li> <li>Doppelpass</li> </ul> </li> <li>Passvariationen</li> </ul> |
|--|--|---|

#### Methodische Praxis am Beispiel einer Angriffsgrundsituation

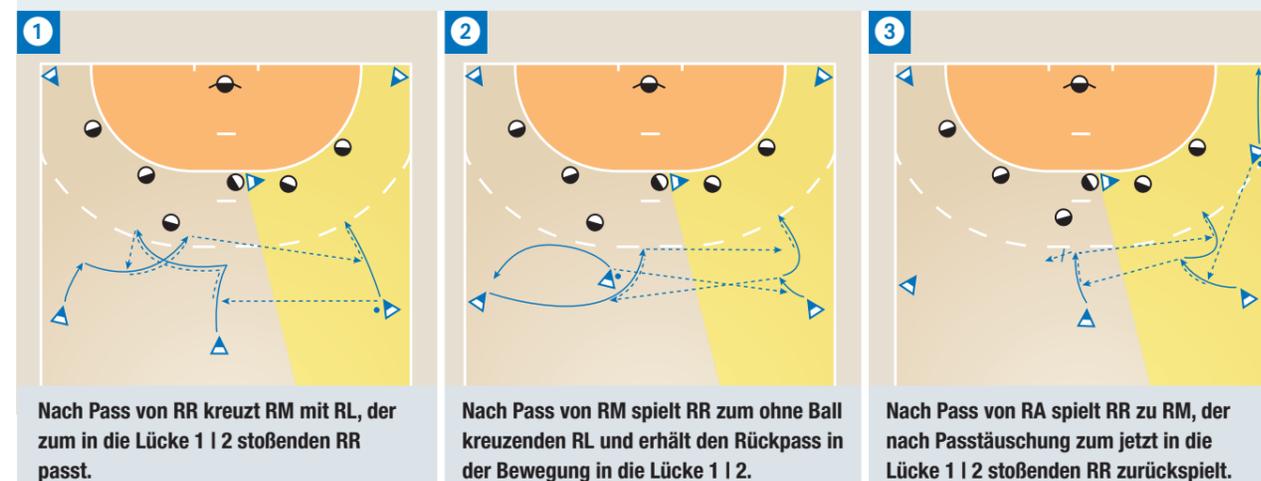
Die methodischen Praxisbeispiele, an denen die bisherigen Überlegungen verdeutlicht werden sollen, beschränken sich auf eine elementare Angriffsgrundsituation, die durch folgende Merkmale gekennzeichnet ist:

- Der Kreisspieler positioniert sich außerhalb des Zentrums (außerhalb Torpfostenbreite) auf der ballfernen Seite – je nach Abwehrformation – zwischen HM und HL oder HR (gegen eine 5:1-/3:2:1-Formation) bzw. zwischen IR und HR bzw. IL und HL (gegen eine 6:0-Formation)
- Es erfolgt eine vorbereitende Auftakthandlung mit dem Ziel, die

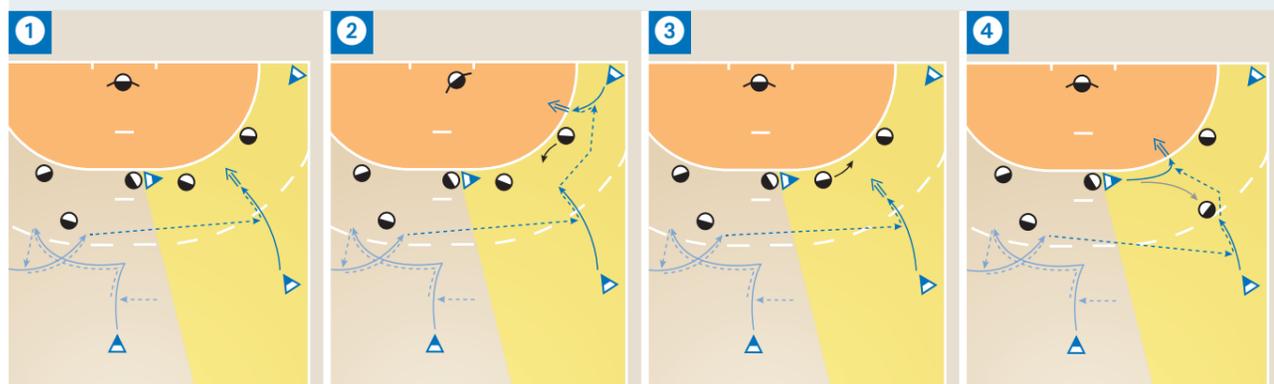
Abwehrspieler bzw. deren Konzentration auf die Ballseite zu lenken. Entsprechende Auftakthandlungen sind beispielsweise:

- RM kreuzt mit RL/RR (Info 3; Abb. 1)
- Kreuzen ohne Ball von RL/RR (Abb. 2)
- Rückpass RM zu RR/RL (Abb. 3)
- Aus der jeweiligen Auftakthandlung nimmt RR bzw. RL den Ball in einer „breiten“ Bewegung an; d. h., er richtet seine Vorwärtsbewegung auf die Nahtstelle zwischen Halb- und Außenverteidiger (Nahtstelle/Lücke 1 | 2). Dabei nutzt er aus, dass sich der ihm zugeordnete Halbverteidiger infolge der auf der anderen Seite durchgeführten Auftakthandlung und der Positionierung von KM auf einer ins Zentrum verschobenen Position befindet.

### Grundsituation: Unterschiedliche Auftakthandlungen mit schneller Spielverlagerung auf die ballferne Seite



## Lösungsmöglichkeiten/Handlungsoptionen (aus Sicht von RR)

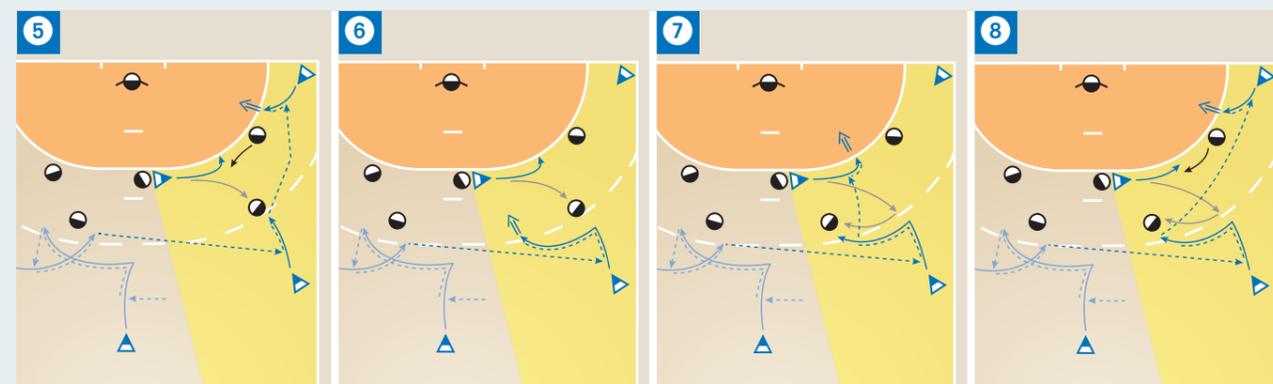


### Beobachtungspunkte und Handlungsoptionen für RL/RR

Aus dieser Grundsituation ergeben sich zahlreiche Handlungsoptionen, die hier aus Sicht von RR beschrieben werden; sie gelten analog für RL (dann im Zusammenspiel mit KM bzw. LA):

- Weder HL noch AL schieben die Lücke 1 | 2 konsequent zu:
  - Abschluss per (Sprung-)Wurf durch die Lücke 1 | 2 (Info 4, Abb. 1)
- Falls AL nach innen verschiebt, um einen Durchbruch von RR zu verhindern:
  - schneller Pass zu RA (Abb. 2)

- Falls HL die Lücke zuschiebt, um einen Durchbruch/Sprung durch die Lücke zu verhindern, dabei aber passiv-defensiv bleibt:
  - Ausnutzen des eigenen Bewegungs- und Tempovorteils (ggf. aus einer Bewegung nach innen gegen die Aktionsrichtung des Verteidigers) zum Wurf (Abb. 3)
- Falls es HL gelingt, die Lücke zu schließen und RR dabei offensiv zu attackieren:
  - schnelles Anspiel zu KM, der sich (vom HM/Innenverteidiger weg) nach außen in den durch das Heraustreten von HL entstehenden Tiefenraum absetzt (Abb. 4) bzw.



- Anspiel zu RA, wenn gleichzeitig AL den Tiefenraum hinter HL zuschiebt und so die Anspielmöglichkeit zu KM unterbindet (Abb. 5) bzw.
- raumgreifende Aktion Richtung Zentrum, aus der sich weitere Aktionsmöglichkeiten ergeben:
  - eigener Torwurf (i. d. R. Sprungwurf), wenn HL der Aktion nicht folgen kann (Abb. 6) bzw.
  - Anspiel zu KM (z. B. per Rückhandpass), wenn HL die Bewegung Richtung Zentrum in einer Position auf der Wurfarmseite von RR (Linkshänder) begleitet (Abb. 7) bzw.

- Sprungwurfpass zu RA, wenn HL die Bewegung begleitet und gleichzeitig AL den Raum hinter HR zuschiebt (Abb. 8).
- Wenn keine der aufgeführten Lösungsmöglichkeiten erfolgreich angewendet werden kann:
  - Spielfortsetzung („Ausfahrt“): RR passt zur RM (bzw. – nach einer vorherigen Kreuzbewegung als Auftakthandlung – zu RL auf der RM-Position).

## Methodische Erarbeitung der Handlungsoptionen

### Situative Passtechnik RR/RL – RA/LA (1)

#### Ablauf

Aus einer Auftakthandlung auf der anderen Seite (z. B. RM kreuzt mit RL bzw. RR; s. auch Info 3 auf Seite 15) nimmt RR (RL) den Ball in der breiten Vorwärtsbewegung (Lücke 1 | 2) an und spielt per Bodenpass weiter zu RA (LA).

#### Erster methodischer Schritt:

##### Passpräzision

Die Spieler sollen lernen, den Bodenpass so zu spielen, dass er

- für AL (AR) unerreichbar und
  - für RA (LA) in der Anlaufbewegung ohne Zeitverlust anzunehmen ist (Ball „mitnehmen“).
- Dazu müssen sie den Ball
- genau vor/neben den Füßen des Verteidigers aufsetzen (mit der Hand kaum zu erreichen; Fußabwehr zieht Zeitstrafe nach sich),

- schnell (hart) passen und
- relativ flach abspringen lassen (großer Winkel durch tiefen Abwurfpunkt!), sodass RA (LA) ihn „komfortabel“ annehmen kann.

#### Lernhilfe

Die Pässe müssen durch einen „Kastentunnel“ (zwei Langkästen aufstellen, ggf. mit Kastenoberseite als „Dach“; s. Bild A) bzw. ein Air-Body-Tor (s. Bild B; alternativ Fahnenstangen, kleine Kästen, Hütchen etc.) gespielt werden.

#### A Lernhilfe Kastentunnel



#### B Lernhilfe Air-Body-Tor



### Ausführungsdetails/Korrekturmerkmale: schneller, flach abspringender Bodenpass von RR zu RA (aus der Torperspektive)



RR nimmt den Pass aus der Auftakthandlung (auf der anderen Seite) in der Vorwärtsbewegung an.



Schon bei der Ballannahme im Sprung (parallele Grundstellung) leitet er den schnellen Pass ein.



Wichtig: Er wirft den Ball etwa in Hüfthöhe ab, sodass der Bodenpass in einem großen Winkel aufsetzt und flach abspringt.



Ein weiteres Detail: Körperfront und Blick des RR sind beim Pass zum Tor gerichtet, um die Passabsicht lange zu „verschleiern“!

### Situative Passtechnik RR/RL – RA/LA (2)

#### Ablauf

Die Positionen HL und IL werden mit Air-Bodys besetzt; zusätzlich fungiert ein Spieler als AL (analog auf der anderen Seite: Air-Bodys als HR/IR und ein Verteidiger auf AR). Aus der Auftakthandlung RM kreuzt mit RL (RR), der zum breit stoßenden RR (RL) weiterspielt (s. auch Info 3 auf Seite 15), versucht RR (RL), RA (LA) per Bodenpass freizuspielen.

### Zweiter methodischer Schritt: Anwendung der Passtechnik (Präzision) gegen einen gelenkten Verteidiger

Im Unterschied zur vorherigen Übung kommt es hier darauf an, dass RR (RL) die Ausführung der Bodenpässe zu RA (LA) der stets unterschiedlichen Position des Außenverteidigers anpasst.

Das Ziel, den Bodenpass für den Außenverteidiger unerreichbar (bzw. nur per Fuß und damit unter Inkaufnahme einer Zeitstrafe erreichbar) exakt neben dessen Füßen auf-

zusetzen, erfordert von RR (RL) nicht nur ein hohes Maß an Passpräzision, sondern auch eine sehr genaue Wahrnehmung des Verteidigerverhaltens.

### Präziser Pass zu RA gegen einen das Abspiel antizipierenden Außenverteidiger



3 In Querstellung versucht AR, durch Absenken des Oberkörpers und Herunternehmen des linken Arms den Pass zu RA zu verhindern.



4 Die Perspektive täuscht: RR spielt den Ball so präzise, dass er genau unter der tief gehaltenen linken Hand von AL neben dessen linkem Fuß aufsetzt.



5 RA läuft Richtung Absprungort an und kann den Ball in dieser Bewegung ohne Zeitverlust annehmen.



6 AL hat keine Chance, den mit dem ersten Schritt nach der Ballannahme abspringenden RA am Wurf zu hindern.

### Situative Passtechnik RR/RL – RA/LA (3)

#### Ablauf

Wie in Übung 1; jetzt zieht RR (RL) aus der Ballannahme in der breiten Vorwärtsbewegung nach innen (s. auch Info 4 auf Seite 17, Abb. 8) und spielt aus dieser Bewegung per Sprungwurfpass zu RA (LA).

#### Dritter methodischer Schritt: Variabilität

Die Spieler erarbeiten sich eine passtechni-

sche Variante zum schnellen Bodenpass aus er breiten Ballannahme. Sie sollen lernen, auch aus der Bewegung nach innen (und damit gegen die eigene Bewegungsrichtung) einen – technisch anspruchsvollen – Sprungwurfpass zum Eckenaußen zu spielen.

#### Lernhilfe

Der Sprungwurfpass zum RA (LA) aus der Bewegung nach innen ist dann die richtige Handlungsoption, wenn der Außenverteidi-

ger nach innen verschiebt, um das – naheliegende – Anspiel zu KM zu verhindern. Aus diesem Grund wird schon in dieser Übung, die nur der Schulung der Passtechnik dient, ein Air-Body (als nach innen eingerückter AL/AR) entsprechend platziert, sodass die Rückraumspieler – gleichsam als Nebeneffekt! – die situative optische Wahrnehmung verinnerlichen können.

### Ballannahme und Passtäuschung (Anspiel KM)



1 RL nimmt den Pass aus der Auftakthandlung (auf der anderen Seite) in der breiten Vorwärtsbewegung an.



2 Er deutet zunächst ein schnelles Anspiel zum Kreisspieler außen am Halbverteidiger (Air-Body) vorbei an.

### Bewegung nach innen und Sprungwurfpass



3 Anschließend leitet RL mit einem raumgreifenden (Breitenraum) Rechtsschritt die Bewegung nach innen ein.



4 Schon beim Absprung dreht er in Passrichtung zum LA. Hier hätte er länger Körperfront und Blick Richtung Tor richten müssen.



5 Er nimmt den zum Kreisspieler „eingerückten“ Außenverteidiger (Air-Body) wahr und spielt den Ball zum Linksaußen.



6 LA hat den Ball aus der Eckenaußenposition startend angenommen und springt zum Torwurf ab.