



Handball-Region Lüneburger Heide e.V.

Celle – Harburg - Lüchow-Dannenberg – Lüneburg - Soltau-Fallingb. – Uelzen



Leistungsheft

Name	:
Geburtsdatum	:
Verein	:
Stützpunkt	:

Lieber Stützpunktspieler,

Die Zugehörigkeit zu einem Stützpunkt erfordert besonderen Einsatz!

In unseren Trainingseinheiten wollen wir gemeinsam darauf hin arbeiten, dass sich unsere Spieler bei diversen Sichtungen, Turnieren und Spielen möglichst optimal präsentieren.

Die Trainingseinheiten können konzentrierte und ambitionierte „Arbeit“ im Alltag nicht ersetzen! Da wir uns in den Einheiten auf bestimmte Inhalte konzentrieren, müssen die Grundlagen im „Alltagsgeschäft“ gelegt werden. Das heißt in erster Linie im Vereinstraining.

Wir erwarten, dass alle ausgewählten Spieler am Training in den einzelnen Stützpunkten teilnehmen. Eine Nichtteilnahme ist an den stlv. Vorsitzenden Leistungssport zu begründen und kann die Streichung aus dem Stützpunkt bedeuten!

In diesem Heft bitten wir dich, gewisse Trainingsleistungen zu dokumentieren und von deinem Vereins- und Stützpunkttrainer per Unterschrift bestätigen zu lassen. Der Stützpunkttrainer bestätigt bitte per Unterschrift jeder Trainingseinheit die Teilnahme, der Vereinstrainer zeichnet den Leistungsnachweis einmal im Monat ab. Dieses Heft ist bei jedem Stützpunkttraining vorzulegen. Selbstverständlich werden nur tatsächliche Trainingseinheiten und Leistungen eingetragen!

HVN - Sichtungskriterien

Laut sportwissenschaftlicher Definition ist ein Talent für den Spitzensport „eine sich noch in der Entwicklung zur Höchstleistungsfähigkeit befindende Person, von der man aufgrund bisher erreichter sportlicher Leistungen oder diagnostizierter personinterner Leistungsbedingungen begründet annimmt, dass sie, falls sie sich einem nach neuesten Erkenntnissen durchgeführten Training unterzieht und unter leistungsfördernden Umweltbedingungen aufwächst, im Höchstleistungsalter in einer Sportart/Sportdisziplin ein Leistungsniveau erreichen kann, das größte sportliche Erfolge ermöglicht.“ Dabei werden allgemeine und (Sportart-) spezifische Leistungskategorien unterschieden. Zur Entscheidung darüber, ob eine bestimmte Person zu einem bestimmten Zeitpunkt als Talent für den Spitzensport gefördert werden soll oder nicht, ist es notwendig, vor allem die personinternen Bedingungen, die Rahmenbedingungen sowie die Ausbildungs- und Trainingsbedingungen so genau wie möglich zu benennen.

Im Folgenden werden die aktuellen HVN-Sichtungskriterien dargelegt. Diese umfassen die Kategorien:

1. Kondition,
2. Technik/Taktik,
3. Physis,
4. Persönlichkeit.

Im Bereich der Kondition sind folgende Kriterien wesentlich: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination (mit/ohne Ball).

Im Bereich der Technik und Taktik werden spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Angriff und für die Abwehr unterteilt. Die Kategorie Physis kennzeichnet anthropometrische (körperbauliche) Dispositionen. Die Persönlichkeit umfasst sowohl kognitive, mentale als auch soziale Kriterien.

Für die Torhüterinnen und Torhüter wurden zudem spezielle Sichtungskriterien erstellt. Zudem konnte ein kurzes Anforderungsprofil der einzelnen Positionen erstellt werden. Auf den Positionen Rückraum-Rechts und Rechts-Außen werden vorwiegend Linkshänder eingesetzt. Die Sichtung von Linkshändern nimmt daher einen besonderen Stellenwert ein.

1. Kondition

Kraft

- Wurfkraft,
- Schnellkraft, insbesondere Explosivkraft bei Täuschbewegungen, Kurzsprints und Antritten,
- Erzeugung von Gegendruck in der Zweikampfsituation.

Ausdauer

- gute Regenerationsfähigkeit nach anaeroben Phasen wie Kurzsprints (Gegenstoß, Schnellabwehr etc.),
- aerobe Fähigkeit für die Dauer der Sichtungsspiele bzw. die Turnierspiele.

Schnelligkeit

- Dynamisch/explosive Beschleunigung mit/ohne Ball in der Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsbewegung,
- Antrittsschnelligkeit mit/ohne Ball auf der Kurzdistanz (maximal 25-30 Meter).

Koordinative Fähigkeiten

- gut ausgeprägte Hand-Auge-Koordination,
- sicheres Ballhandling,
- koordiniert konstanter Sprung- und Schlagwurf,
- Armeinsatz bei Laufbewegungen,
- insbesondere Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit.

Hinweis:

Aufgrund des schnellen Längenwachstums haben gerade größere Spielerinnen und Spieler in diesem Bereich Schwierigkeiten und Nachteile gegenüber kleineren Talenten. Hinzu kommen Späentwickler und Quereinsteiger, denen ein spezifisches Bewegungsmuster noch fehlt. Die Bewegungen wirken in diesem Fall un gelenk und werden extrem unökonomisch durchgeführt. Diese Defizite lassen sich allerdings mit einem gezielten koordinativen Training stark verbessern.

2. Technik/Taktik

Angriff:

situativ richtiges Entscheidungsverhalten, bei den Mädchen: korrekte Wurfausholbewegung. Pass- und Torwurfvarianten, Körpertäuschungsvarianten, positiv aggressives Zweikampfverhalten, Durchsetzungsvermögen, Pass- und Fangsicherheit, Spielwitz, Wurf- und Passgenauigkeit (Zielgenauigkeit), Torgefährlichkeit, wesentlich: "Spiel auf Lücke und weiter", Positionsvariabilität.

Abwehr:

Abwehrgrundstellung, Stellungsspiel, Gegendruck, Antizipation, Zweikampfverhalten, Ballgewinne und Ballorientierung, Gegenstoßorientierung, Umschaltfähigkeit, Aushelfen/Kooperation, Fair play (!), Positionsvariabilität.

3. Physis

Körperendlänge

Eine bereits überdurchschnittliche Körpergröße bei der Erstsichtung ist positiv aber nicht entscheidend. Bei der Sichtung zur Jugendnationalmannschaft werden Spielerinnen mit einer Körpergröße von mindestens 1,78m verstärkt gesichtet. Für die Rückraumpositionen (insbesondere Rückraum-Links und Rückraum-Rechts) sowie die Torhüterposition ist eine überdurchschnittliche Körperlänge wesentlich.

athletisch muskuläre Konstitution

Eine athletische Körperlichkeit ist ein Markenzeichen des Handballsports. Besonders im männlichen Bereich stellen Größe und Konstitution einen leistungslimitierenden Faktor dar. Eine feste Knochen- und Gelenkstabilität und gute anabole Fähigkeiten, für eine dynamische Kraftentfaltung, sollten antizipierbar sein. Bei jungen schmalen Spielerinnen und Spielern ist eine gewisse Zähigkeit und Robustheit unabdingbar.

4. Persönlichkeit

Soziale Disposition

- Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Fair-play, motivationale Fähigkeiten, Unterordnung (in den Dienst der Mannschaft) und/oder Übernahme einer führenden Funktion ("Leader-Rolle"), emotionale Intelligenz, Unterstützung durch die Eltern, schulische Leistungen, soziales Umfeld.

Mentale Disposition

- Konzentrationsfähigkeit und –ausdauer, intrinsische Motivation, Ehrgeiz, Disziplin, Stress- und Frustrationsbewältigung, Kampfbereitschaft, Einsatzbereitschaft.

Kognitive Disposition

- Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Erkenntnisfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Erinnerung/Merkfähigkeit, Lernfähigkeit, Abstraktionsvermögen.

Torhüterinnen/Torhüter

- Stellungsspiel, Antizipation, Mut, Sprungkraft, Grundabwehrtechniken, Gegenstoßeinleitung (Passgenauigkeit), Selbstbewusstsein und eigene Integration während des Spiels (z.B. lautstarkes Dirigieren des Teams), motivationale Fähigkeiten.

Spielerdaten

ID	:	100
Name	:	
Geburtsdatum	:	
Straße	:	
PLZ, Wohnort	:	
Telefon-Nr.	:	
Mobilfunk-Nr.	:	
E-Mail-Adresse	:	

Passbild

Größe	:		cm	Position - Angriff	:	
Gewicht	:		kg	Position - Abwehr	:	

Verein	:	
Ansprechpartner	:	
Telefon-Nr.	:	
Mobilfunk-Nr.	:	
E-Mail-Adresse	:	

Achtung: Die folgenden Daten werden vom RSP/RTZ-Trainer ausgefüllt !

Stärken:

--

Schwächen:

--

Trainingsziel / Hausaufgaben:

--

Sonstiges:

--

Persönlicher Trainingsnachweis

Bitte alle sportlichen, handballspezifischen Betätigungen eintragen.

Folgende Eintragungen (Mehrfachnennungen mit Schrägstrich trennen) sind vorzunehmen:

T? [Training, z.B. TC = Training C-Jugend], S? [Spiel, z.B. SC = Spiel C-Jugend],

RSP / RTZ / LSP [Stützpunkt], ZT [Zusätzliches Training = z.B. Schwimmen, Turnen, usw.]

Bitte Kürzel eintragen und vom Vereinstrainer per Unterschrift bestätigen lassen.

Größe: cm

Gewicht: kg

April						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Mai						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Juni						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Persönlicher Trainingsnachweis

Bitte alle sportlichen, handballspezifischen Betätigungen eintragen.

Folgende Eintragungen (Mehrfachnennungen mit Schrägstrich trennen) sind vorzunehmen:

T? [Training, z.B. TC = Training C-Jugend], S? [Spiel, z.B. SC = Spiel C-Jugend],

RSP / RTZ / LSP [Stützpunkt], ZT [Zusätzliches Training = z.B. Schwimmen, Turnen, usw.]

Bitte Kürzel eintragen und vom Vereinstrainer per Unterschrift bestätigen lassen.

Größe:

cm

Gewicht:

kg

Juli						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

August						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

September						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Persönlicher Trainingsnachweis

Bitte alle sportlichen, handballspezifischen Betätigungen eintragen.

Folgende Eintragungen (Mehrfachnennungen mit Schrägstrich trennen) sind vorzunehmen:

T? [Training, z.B. TC = Training C-Jugend], S? [Spiel, z.B. SC = Spiel C-Jugend],

RSP / RTZ / LSP [Stützpunkt], ZT [Zusätzliches Training = z.B. Schwimmen, Turnen, usw.]

Bitte Kürzel eintragen und vom Vereinstrainer per Unterschrift bestätigen lassen.

Größe: cm

Gewicht: kg

Oktober						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

November						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Dezember						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Persönlicher Trainingsnachweis

Bitte alle sportlichen, handballspezifischen Betätigungen eintragen.

Folgende Eintragungen (Mehrfachnennungen mit Schrägstrich trennen) sind vorzunehmen:

T? [Training, z.B. TC = Training C-Jugend], S? [Spiel, z.B. SC = Spiel C-Jugend],

RSP / RTZ / LSP [Stützpunkt], ZT [Zusätzliches Training = z.B. Schwimmen, Turnen, usw.]

Bitte Kürzel eintragen und vom Vereinstrainer per Unterschrift bestätigen lassen.

Größe: cm

Gewicht: kg

Januar						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Februar						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

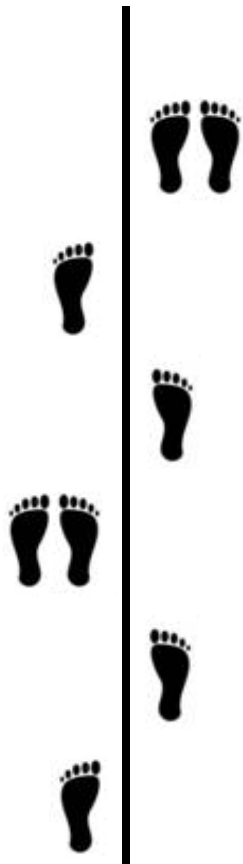
März						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

f.d.R.

Name, Datum, Unterschrift

Koordinationstraining

- Gesamtes Basketballfeld (auf der kurzen Seite unterschiedliche Lauf- bzw. Sprungformen)
- Auf korrekte Ausführung und gleichmässigen Rhythmus achten.
- Übungsdauer: jeweils 3 Durchgänge

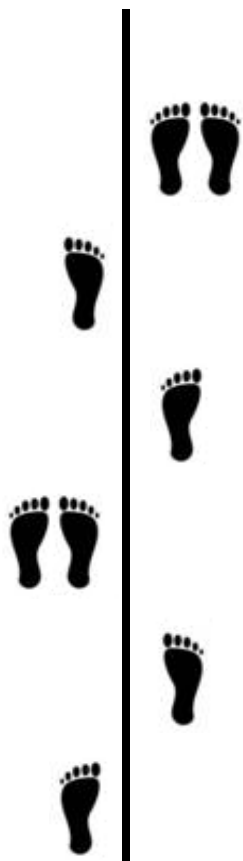


Lauf an der Linie

- links → rechts → beide → rechts → links → beide usw.
- Identischer Ablauf mit dem Beginn auf der rechten Seite

Variationen für den Profi

1. einen Ball um die Hüften kreisen
2. einen Ball um den Kopf kreisen
3. einen Ball prellen



Lauf an der Linie

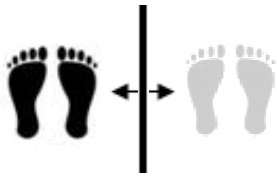
- links → rechts → beide → links → rechts → beide usw.
- rechts → links → beide → rechts → links → beide usw.

Variationen für den Profi

1. einen Ball um die Hüften kreisen
2. einen Ball um den Kopf kreisen
3. einen Ball prellen

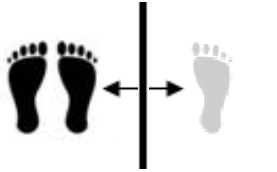
Koordinationstraining

- Alle Übungen werden grundsätzlich auf den Fußballen ausgeführt.
- Auf korrekte Ausführung und hohe Geschwindigkeit achten.
- Übungsdauer: 20 Sek.



Springen mit geschlossenen Beinen

- rechts/links im Wechsel ohne die Linie zu berühren



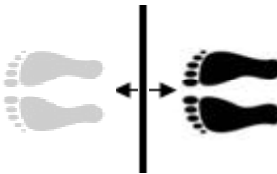
Fuß aufsetzen

- rechts/links im Wechsel ohne die Linie zu berühren
- Beinwechsel



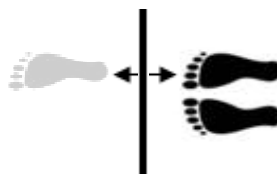
Springen mit geschlossenen Beinen in den Grätschstand

- und umgekehrt



Springen mit geschlossenen Beinen

- vor/zurück im Wechsel ohne die Linie zu berühren



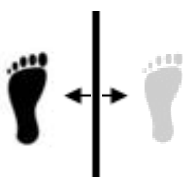
Fuß aufsetzen

- vor/zurück im Wechsel ohne die Linie zu berühren
- Beinwechsel



Springen mit geschlossenen Beinen in den Grätschstand

- und umgekehrt mit Armeinsatz (Hampelmann)



Springen auf einem Bein

- rechts/links im Wechsel ohne die Linie zu berühren
- Beinwechsel



Wedeln mit geschlossenen Beinen (Oberkörper bleibt gerade)

- rechts/links im Wechsel

Koordinationstraining mit Ball

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung achten.
- Übungsdauer: 2 Durchgänge, jeweils 20 Sek.: Der beste Versuch wird gewertet!



Anwerfen-Fangen: Der Ball wird im Stand angeworfen, danach in die Hocke gehen, die Arme von hinten durch die Beine führen und den Ball fangen.



Wechselseitiges Fangen: Der Ball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die Andere von hinten. Anwerfen und Handwechsel durchführen.



Vorne-Hinten fangen: Der Ball wird zu Beginn beidhändig vor den gespreizten Beinen gehalten, danach wird er mit beiden Händen von vorn nach hinten durch die geöffneten Beine gespielt, beidhändig gefangen und von hinten nach vorn wieder zurückgespielt.



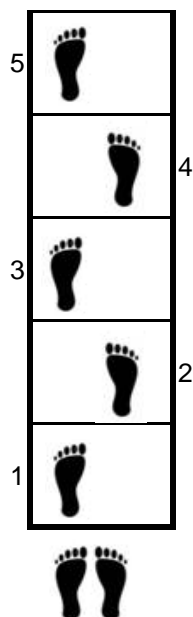
Vorne-Hinten prellen: Der Ball wird zu Beginn erst vorne rechts-links, anschließend hinten rechts-links geprellt. Danach beginnt die Übung wieder mit vorne rechts-links.



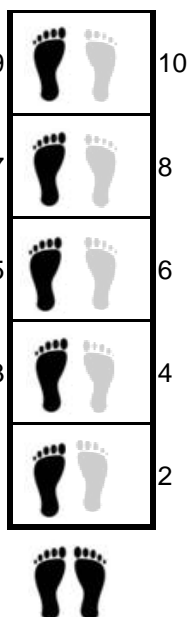
Wechselhüpfen mit prellen: Es werden Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchgeführt und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen. Der Ball darf nicht gefasst werden.

Koordinationsleitertraining

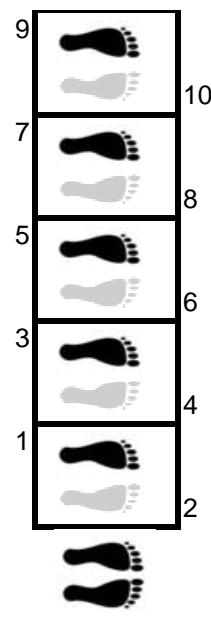
- Alle Übungen werden grundsätzlich auf den Fußballen ausgeführt.
- Auf korrekte Schrittfolge und hohe Geschwindigkeit achten.
- Jeweils 3 Durchgänge



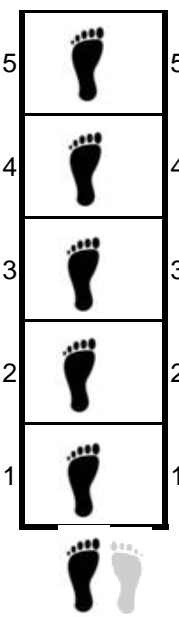
Übungsbeschreibung:
Abwechselnd mit dem linken/rechten Fuss in ein Leiterfach treten. (durch die Leiter gehen)



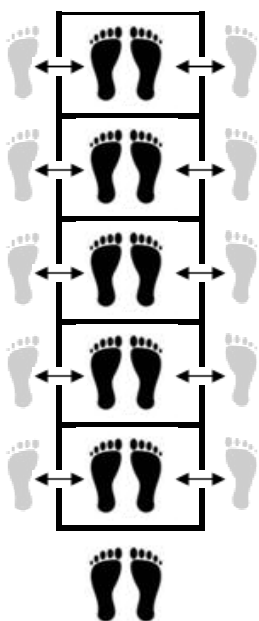
Übungsbeschreibung:
Linker Fuss in Fach 1, rechter Fuss in Fach 1, linker Fuss in Fach 2, rechter Fuss in Fach 2, usw.
- Seitenwechsel



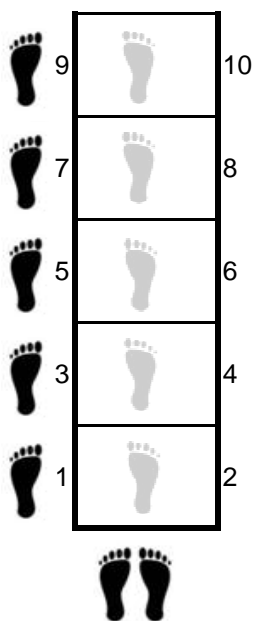
Übungsbeschreibung:
Linker Fuss in Fach 1, rechter Fuss in Fach 1, linker Fuss in Fach 2, rechter Fuss in Fach 2, usw.
-Seitenwechsel



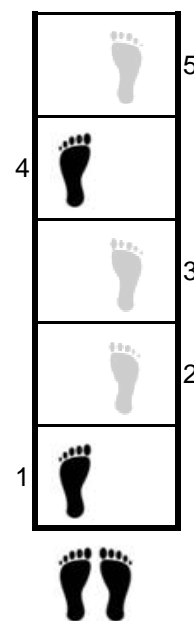
Übungsbeschreibung:
Auf den linken Fuss durch die Leiter hüpfen
- Seitenwechsel
- Beidbeinig hüpfen



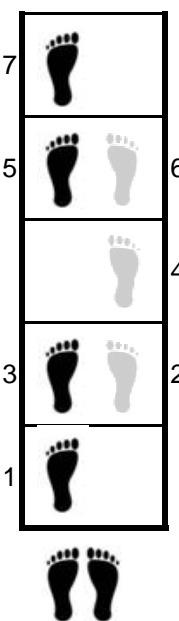
Übungsbeschreibung:
Sprung in Fach 1, raus - rein, Sprung in Fach 2, raus - rein, usw.
Erweiterung: Sprung in Fach 1, raus, Sprung in Fach 2, raus, usw.



Übungsbeschreibung:
Linker Fuss neben Fach 1, rechter Fuss in Fach 1, Linker Fuss neben Fach 2, rechter Fuss in Fach 2, usw.
- Seitenwechsel



Übungsbeschreibung:
Linker Fuss in Fach 1, rechter Fuss in Fach 2, Sprung in Fach 3, linker Fuss in Fach 4, usw.
- Seitenwechsel



Übungsbeschreibung:
Linker Fuss in Fach 1, rechter Fuss in Fach 2, linker Fuss in Fach 2, rechter Fuss in Fach 3, usw.
- Seitenwechsel

Stabilisationstraining ohne Ball

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung achten.
- Übungsdauer: jeweils 20 Sek. (evtl. Bein- bzw. Seitenwechsel)



Ausgangslage



Unterarmstütz
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Erweiterung: Ein Bein anheben



Ausgangslage



Füße aufgestellt (Winkel ca. 90 Grad),
Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie



Erweiterung: Ein Bein strecken,
Oberschenkel sind parallel zueinander



Ausgangslage



Einbeinstand



Erweiterung: Einen Arm nach vorn,
den anderen zur Seite bewegen



Ausgangslage



Gesäß anheben
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Erweiterung: Ein Bein anheben



Ausgangslage



Unterarmstütz (seitlich)
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Erweiterung: Arm in Verlängerung des
Körpers strecken

Stabilisationstraining mit Ball

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung achten.
- Übungsdauer: jeweils 20 Sek. (evtl. Bein- bzw. Seitenwechsel)



Ausgangslage



Unterarmstütz
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Erweiterung: Ein Bein anheben



Ausgangslage



Füße aufgestellt (Winkel ca. 90 Grad),
Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie



Erweiterung: Ein Bein strecken,
Oberschenkel sind parallel zueinander



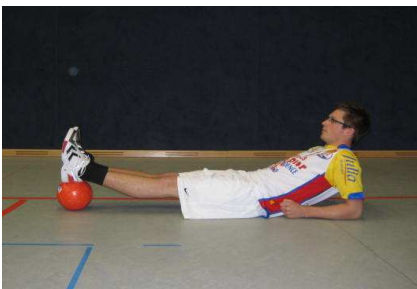
Ausgangslage



Einbeinstand (Ball um die Hüften kreisen)



Erweiterung: Ball um den Kopf kreisen



Ausgangslage



Gesäß anheben
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Erweiterung: Ein Bein anheben



Ausgangslage



Unterarmstütz (seitlich)
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Erweiterung: Arm in Verlängerung des
Körpers strecken

Athletiktraining (At1)

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung achten
- Übungsdauer: jeweils 3 Durchgänge mit 6 bis 7 Wiederholungen



Ausgangslage: Rückenlage, Beine aufstellen (90 Grad), Arme verschrenken



Abwechselnd aufrichten (Ellenbogen über die Kniee) und absenken



Wichtig: Bein bleiben geschlossen, die Ellenbogen über die Kniee bringen



Ausgangslage: Hände auf Schulterhöhe, Arme sind gestreckt, Körperspannung



Arme anwinkeln



danach wieder Arme strecken
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Ausgangslage: Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Arme zur Seite abspreizen



Abwechselnd die Hüfte drehen, so dass die Beine kurz vor dem Boden ist



Wichtig: Bein bleiben geschlossen und bilden einen 90 Grad Winkel



Ausgangslage: Bauchlage, Beine sind angewinkelt, Stirn auf Handflächen ablegen



Oberschenkel vom Boden anheben und Fußsohlen zur Decke anheben und senken



Wichtig: Bein bleiben geschlossen, Oberschenkel dürfen den Boden nicht berühren



Ausgangslage: Seitenlage, Unterarm-liegestütz seitlinks, Körperspannung



Abwechselnd Arm/Bein anheben und strecken



Wichtig: Der Körper bildet eine Linie

Athletiktraining (At2)

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung achten
- Übungsdauer: jeweils 3 Durchgänge mit 6 bis 7 Wiederholungen



Ausgangslage: Rückenlage, Beine aufstellen (90 Grad), Arme verschrenken



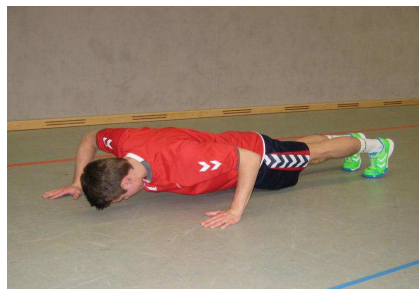
Abwechselnd aufrichten (z.B. rechter Ellenbogen über linkes Knie) und absenken



Wichtig: Bein bleiben geschlossen, die Ellenbogen über die Kniee bringen



Ausgangslage: Ein Arm in Schulterhöhe, der andere neben dem Körper



Arme anwinkeln und strecken



Arme umsetzen
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Ausgangslage: Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Arme liegen neben dem Körper



Abwechselnd die Hüfte drehen, so dass die Beine nicht den Boden berühren



Wichtig: Bein bleiben geschlossen und bilden einen 90 Grad Winkel



Ausgangslage: Bauchlage, Zehen aufstellen, Oberschenkel vom Boden anheben



Arme anheben, Handflächen nach innen, Arme abwechselnd hochheben und senken



Wichtig: Der Körper bildet eine Linie, sehr langsame Ausführung



Ausgangslage: Seitenlage, Unterarm-liegestütz seitlinks, Arm und Bein strecken



Abwechselnd Arm/Bein anwinkeln und strecken



Wichtig: Der Körper bildet eine Linie

Athletiktraining (At3)

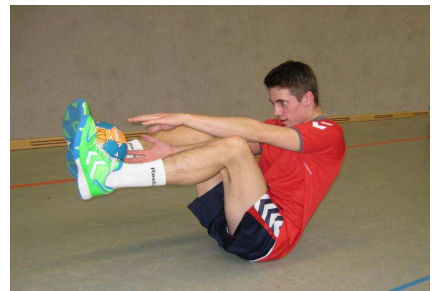
- Wichtig: Auf korrekte Ausführung achten
- Übungsdauer: jeweils 3 Durchgänge mit 6 bis ? Wiederholungen



Ausgangslage: Rückenlage, Beine angewinkeln (90 Grad), Ball mit Füßen einklemmen



Abwechselnd aufrichten (beide Hände berühren den Ball) und absenken



Wichtig: Beim Absenken nie den gesamten Rücken ablegen, immer Spannung halten



Ausgangslage: Hände auf Schulterhöhe, Arme sind gestreckt, eine Hand auf dem Ball



Arme anwinkeln



Arme strecken und Ball rüberrollen
Wichtig: Der Körper bildet eine Linie



Ausgangslage: Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Ball mit Füßen einklemmen



Abwechselnd die Hüfte drehen, so dass die Beine nicht den Boden berühren



Wichtig: Bein bleiben geschlossen und bilden einen 90 Grad Winkel



Ausgangslage: Bauchlage, Zehen aufstellen, Oberschenkel vom Boden anheben



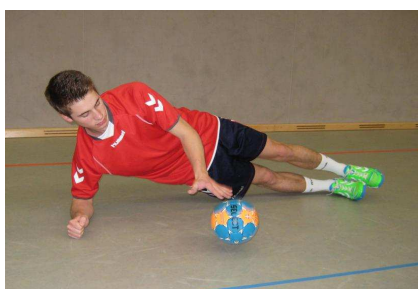
Arme anheben, den Ball von einer Seite zur anderen Seite pressen



Wichtig: Der Körper bildet eine Linie, sehr langsame Ausführung



Ausgangslage: Seitenlage, Unterarm- liegestütz seitlinks, Körperspannung



Den Ball vor dem Körper pressen



Wichtig: Der Körper bildet eine Linie

RUBBER-BAND-Training (RBT)

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung (das Band sollte immer eine Grundspannung behalten) achten
- Übungsdauer: jeweils 3 Durchgänge mit 6 bis ? Wiederholungen

Obere Schultermuskulatur



Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz oder Stand, das Band ist um die Hände gelegt, die Finger sind gestreckt, die Daumen zeigen zur Decke. Die Oberarme bleiben am Körper fixiert, die Ellbogen sind 90° gebeugt.



Endstellung:

Die Unterarme werden nach außen gedreht, ohne dass die Ellbogen vom Körper weggehen. Die Ellbogen bleiben dabei in einer Beugung von 90°.

Hinweis/Beachte: Halte die Schulterblätter an die Wirbelsäule gezogen und drücken die Handrücken ebenfalls mit nach außen.

Oberarmmuskulatur



Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz oder Stand. Hände und Ellbogen auf Schulterhöhe halten, Band somit auf Spannung bringen. Die Daumen zeigen nach oben, die Schultern sind nach unten gezogen.

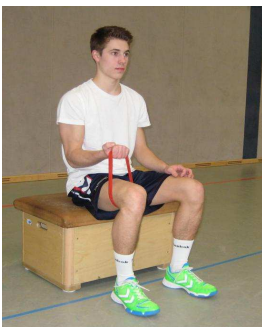


Endstellung:

Strecke einen Arm zur Seite aus, während der andere das Band fixiert und dagegen hält.

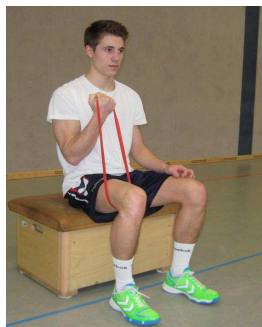
Hinweis/Beachte: Versuche das Band während der Übung immer auf Spannung zu halten und drehe den Rumpf nicht mit.

Bizeps



Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz, Beine sind leicht gegrätscht. Band in Höhe der Kniekehle um ein Bein legen. Hand der gleichen Seite greift das Band.



Endstellung:

Ellbogen beugen, Band in Richtung Schulter ziehen.

Hinweis/Beachte: Ellbogen bleibt am Körper, Schultern nicht nach vorn schieben.

Vordere Schulter- und Brustmuskulatur



Ausgangsstellung:

Leicht gegrätschter Stand, Band ist um die Ellbogen gelegt, die Unterarme werden parallel vor dem Gesicht gehalten.



Endstellung:

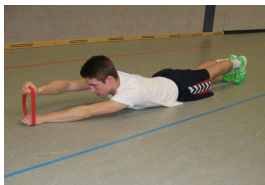
Beide Arme im rechten Winkel nach außen führen, ohne dabei die Unterarme zu verdrehen.

Hinweis/Beachte: Die Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe und Fäuste sollen nicht nach vorn abfallen. Die Schulterblätter tief nach unten gezogen halten.

RUBBER-BAND-Training (RBT)

- Wichtig: Auf korrekte Ausführung (das Band sollte immer eine Grundspannung behalten) achten
- Übungsdauer: jeweils 3 Durchgänge mit 6 bis ? Wiederholungen

Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung:
Bauchlage, Zehenspitzen sind angestellt, die Arme werden nach vorn ausgestreckt. Das Band auf Spannung bringen, also etwas auseinanderziehen.



Endstellung:
Diagonal ein Arm und ein Bein im Wechsel abheben. Dabei bleiben die Ellbogen- und Kniegelenke gestreckt.

Hinweis/Beachte: Arbeite langsam und gleichmäßig im Atemrhythmus und schau zum Boden, damit der Nacken nicht überstreckt wird.

Gesäß- und Rückenmuskulatur



Ausgangsstellung:
Vierfüßlerstand, die Ellbogen sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule gerade. Das Band ist um die Fußgelenke gelegt.



Endstellung:
Diagonal ein Bein und einen Arm abheben und ausstrecken, so dass Arm und Bein jeweils in Verlängerung des Rumpfes sind.

Hinweis/Beachte: Stelle die Fußspitzen an und falle in der Endposition nicht ins Hohlkreuz.

Gerade Bauchmuskulatur



Ausgangsstellung:
Rückenlagen, beide Beine sind 90° angezogen. Das Band ist um die Oberschenkel gelegt. Oberkörper anheben und mit gestreckten Armen das Band vor den Kniekehlen fixieren.



Endstellung:
Der Oberkörper wird nun etwas angehoben und die gestreckten Arme drücken das Band fußwärts.

Hinweis/Beachte: Während der Übung die Beine nicht bewegen und das Kinn am Hals halten.

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung:
Vierfüßlerstand, die Ellbogen sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule gerade. Das Band ist um die Beine gelegt, so dass du darauf kniest.



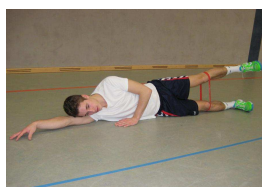
Endstellung:
Hebe ein Bein gebeugt ab, indem du den Oberschenkel nach hinten führst.

Hinweis/Beachte: Halte den Rücken stabil und führe den Oberschenkel nicht zu weit nach oben.

Äußere Hüftmuskulatur



Ausgangsstellung:
Seitlage, die Beine sind etwas angewinkelt, die Zehenspitzen angezogen, Becken etwas nach vorn gedreht, so dass die Beine parallel aufeinander liegen. Band wird um die Kniekehle gelegt.



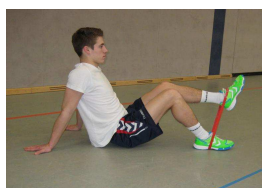
Endstellung:
Hebe das obere Bein etwas vom unteren ab und halte die Fußspitzen angezogen. Das Kniegelenk sollte dabei gebeugt bleiben.

Hinweis/Beachte: Ober- und Unterschenkel bleiben parallel, Bein nicht verdrehen, Becken nicht nach hinten abfallen lassen und hebe das Bein nicht zu weit ab.

Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung:
Im Sitz sind beide Beine 90° angezogen. Das Band wird um den Knöchel bzw. unter die Fußsohle gelegt.



Endstellung:
Das Bein vom Boden abheben.

Hinweis/Beachte: Das Bein nicht verdrehen und die Oberschenkelmuskulatur angespannt lassen.

Krafttraining (Dauer: 20 Sek.)



1. Käfer-Crunch

Rumpf aufrichten, mit den Armen nach vorn drücken. Dabei leicht wippen. Die Beine schweben und wechseln nach 10 Sekunden die Position.



2. Unterarmstütz, kurz

Der Körper ruht auf dem Arm und dem angewinkelten Unterschenkel. Das freie Bein strecken, so hoch wie möglich anheben und mit Endkontraktionen in der Position halten. Darauf achten, dass die Hüfte nicht nach unten einknickt – dann lieber das Trainingsbein senken.



3. Beckenlift

Hände hinter den Kopf, Fersen auf den Boden, dann das Becken hochdrücken, mit Endkontraktionen dort halten. Fußspitzen anheben, Fersen zum Gesäß ziehen, dann Spannung aufbauen.



4. Reverse Flys, lang

Der Oberkörper bleibt auf dem Boden liegen, nur die gestreckten Arme heben ab, die Daumen zeigen nach oben, die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.



5. Liegestütz

Enge Handstellung, die Nase berührt den Boden circa 15 Zentimeter vor den Händen. Arme vollständig beugen und strecken.



6. Bodenrudern

Fersen und Gesäß bleiben auf dem Boden, bewusst ins Hohlkreuz gehen und den Körper heben durch Druck der Ellenbogen gegen den Boden (Ruder-Teilbewegung).



7. Beinrückheben

Der Oberkörper ruht auf dem Boden, die Beine werden angehoben. Je nach Kraft die Unterschenkel anwinkeln, die Fußsohlen treten nach oben.



8. Beugstütz

Knie und Hüfte anwinkeln, Hände zeigen nach außen, in den Ellenbogen einknicken. Dann die Arme strecken, Schultern runterdrücken, Brust heben.

Krafttraining (Dauer: 20 Sek.)



9. Beine senken

Je flacher Sie die Beine neigen und halten, desto stärker müssen die Bauchmuskeln arbeiten. Hohlkreuz vermeiden!



10. Reverse Flys, kurz

Der Rumpf liegt auf dem Boden, die Ellenbogen sind angewinkelt, Hände innenrotiert. Schultern zur Wirbelsäule ziehen.



11. Beinheben, gestreckt

Ein Bein strecken, anspannen und so hoch es geht heben. Oben halten und federn (Endkontraktionen). Rücken leicht im Hohlkreuz, Schultern zurück, Brust raus.



12. Biceps-Curl gegen den Beinwiderstand

Oberarm am Oberschenkel stabilisieren. Bein unterhalb des Knies fassen, anheben und den Arm gegen den bewussten Widerstand des Beins (exzentrisch) absenken.



13. Arm-Seitheben gegen den Beinwiderstand

Beine anziehen, Handgelenk oberhalb des Knöchels platzieren, gegen den bewussten Widerstand des Arms die Beine schließen.



14. Unterarmklemme

Mit dem Unterarm die gespreizten Beine blockieren, Adduktoren anspannen. Den Druck der Knie langsam und gleichmäßig aufbauen und durch Endkontraktionen noch verstärken.



15. Einbeinkniebeuge

Gewicht aufs vordere Bein verlagern, das andere seitlich nach hinten versetzen. Standbein beugen, bis das hintere Knie knapp überm Boden ist.



16. Fersenheben

Auf den Fußballen stellen, den Körper maximal anheben und in der Position Endkontraktionen ausführen. Bei Ermüdung der Wade auf und ab bewegen.

Bodenturnen

Das Bodenturnen besteht aus den folgenden Pflichtelementen

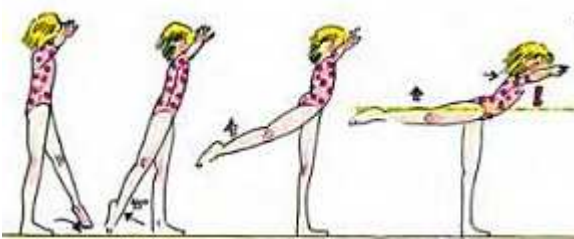
- Standwaage (rechts/links)
- Rolle vorwärts
- Strecksprung mit halber Drehung
- Rolle rückwärts
- Strecksprung mit halber Drehung
- Rad rechts
- Rad links

und weiteren Kürelementen

- Flugrolle
- Handstand mit abrollen
- Radwende

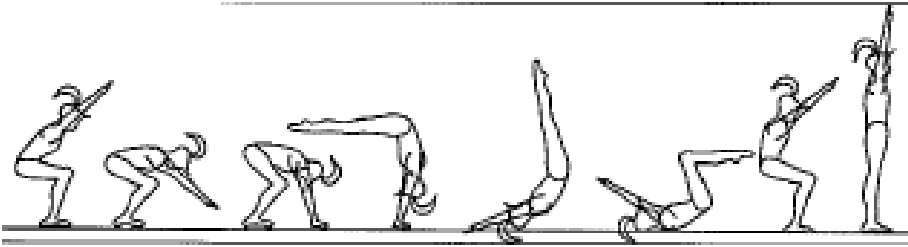
Übungsbeschreibungen

Standwaage



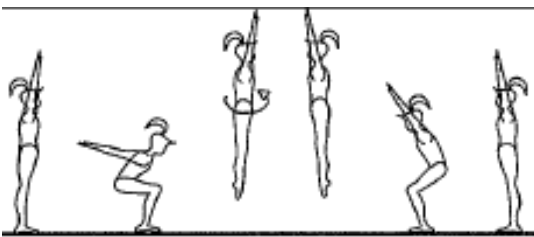
- Ausgangsposition: Arme seitlich oder in Hochhalte
- Schritt und sicherer Stand auf dem Standbein
- Heben des hinteren Beins nach oben, Arme seitlich
- der Blick ist nach vorn gerichtet
- der hintere Fuß ist mindestens auf Kopfhöhe
- das Standbein ist gestreckt bzw. leicht gebeugt, der Körper fest gespannt

Rolle vorwärts



- Senken in den Hockstand, Hände werden schulterbreit aufgesetzt, Stützphase erkennbar zeigen
- Abdruck von den Beinen mit Streckung der Beine
- Enge gleichmäßig gekrümmte Körperpose
- Runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung)
- Spätes Anhocken der Beine zum Hockstand
- Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände (Arme nach vorn oben)

Strecksprung mit halber Drehung



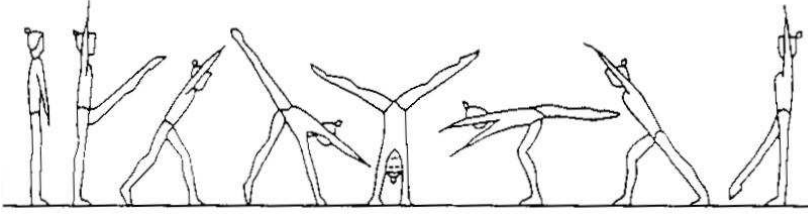
- Zum Absprung in die Hocke gehen und die Arme nach hinten führen
- Armführung von hinten nach oben
- Völlige Körperstreckung und halbe Drehung in der Luft
- Zur Landung die Beine leicht beugen

Rolle rückwärts



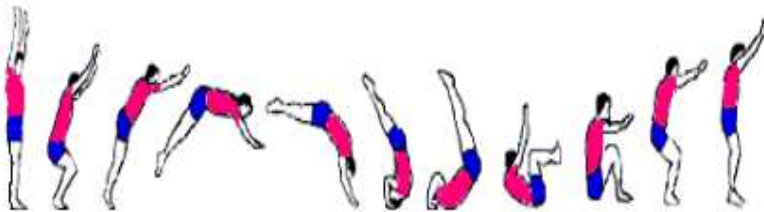
- Aus dem Stand senken in den Hockstand
- Rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung)
- Frühzeitiges Aufsetzen der Hände bei gebeugten Armen zum Stütz (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken!)
- Druck auf die Hände zum flüchtigen Stütz
- Fußaufsatz mit angehockten Beinen zum Hockstand, Aufrichten zum Stand

Rad



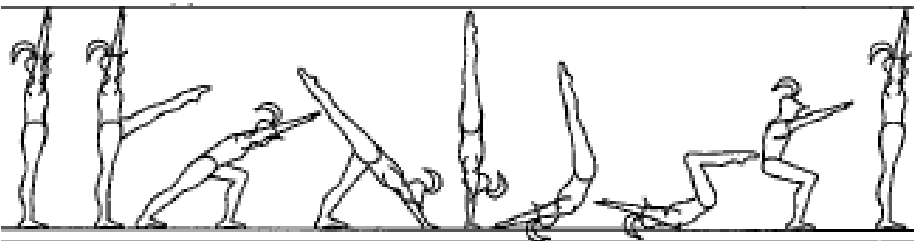
- Schrittstellung, Arme in Hochhalte
- Vorsetzen des Beines und Senken des Rumpfes, Aufsetzen des Druckbeins
- Arme zwischen dem Kopf, 1. Hand setzt auf
- mit dem Lösen des Schwungbeins 1/4 Drehung zur Druckbeinseite
- Druckbeinimpuls und Aufsetzen der 2. Hand
- Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand
- schnelles Absenken des Schwungbeins, Aufrichten

Flugrolle



- Anlauf und Absprung mit beiden Beinen
- Weites Vorschwingen der Arme
- Hände setzen schulterbreit auf
- Arme werden gebeugt
- Beim Abrollen das Kinn auf die Brust legen
- Anhocken und Aufstehen

Handstand mit abrollen



- Vorschwingen des Schwungbeins und der Arme
- Weites Vorsetzen der Arme, Abdruck vom Standbein
- Schließen der Beine, Körperspannung
- Blick nach unten
- Beugen der Arme und Hüfte, Kinn Richtung Brust
- Abrollen (Anhocken der Beine)
- Aufstehen in den sicheren Stand

Radwende



- Hopser, Vorschwingen der Arme, Aufsetzen des Schwungbeins
- Aufsetzen der Arme
- Schwingen in der Seitstandstand
- Dabei Schließen der Beine, Drehung
- Landung in den Stand

Lauf-ABC

Beim Lauf-ABC handelt es sich um Übungen, die sich auf einen Teilaspekt der Laufbewegung, wie etwa den Fußaufsatz, den Kniehub oder die Schwungphase, konzentrieren. Damit die Laufbewegung insgesamt flüssiger und ökonomischer wird, werden die Aspekte im Training übertrieben.

Ein extremer Kniehub soll uns beispielsweise verdeutlichen, dass wir die Knie bei jedem Schritt aktiv anheben sollten, statt die Beine nur passiv nach vorne zu schwingen. Diese Bewegungsmuster übertragen wir in unser Unterbewusstsein und schleifen so die richtigen Bewegungen ein.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir konzentriert und frisch bei der Sache sind. Am Ende eines erschöpfenden Intervalltrainings oder im Anschluss an einen langen Lauf macht das Lauf-ABC wenig Sinn. Dann sind wir müde und die Konzentrationsfähigkeit im Keller.

Die Basics

Wärm dich vor der Laufschiene auf, 2-3 Kilometer sind ausreichend. Dann beginne mit den einzelnen Übungen. Achte grundsätzlich auf eine aufrechte Körperhaltung und blicke nach vorne. Hier sind die Basics:

Fußgelenksarbeit

Mit nur wenig Vortrieb werden die Knie abwechselnd minimal gebeugt. Der Impuls kommt dabei aus den Sprunggelenken. Die Fußspitze des gehobenen Beines zeigt auf den Boden. Diese wird beim Ballenaufsatz kurz passiv gebeugt und direkt nach der Bodenberührung der Ferse so schnell es geht, wieder gestreckt. Die Arme sind angewinkelt, die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung. Die Hüfte sollte dabei fest bleiben.

Skippings

Ziehe mit hoher Schrittfrequenz und geringem Raumgewinn die Knie nach oben. Die Oberschenkel und der Oberkörper bilden am höchsten Punkt einen 45°-Winkel. Der Fußaufsatz erfolgt ausschließlich über den Vorfuß, also den Fußballen. Die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung, die Hüfte wird fixiert.

Kniehebelauf

Ziehe wie bei den Skippings bei jedem Schritt die Knie bis zu einem 90°-Winkel nach oben. Die Arme unterstützen diese Bewegung. Achte auf eine hohe Schrittfrequenz.

Anfersen

Beim Anfersen erfolgt ein verstärkter Abdruck aus dem Oberschenkelbeuger und der Wade. Ziehe dabei aktiv die Ferse bis zum Gesäß, das angewinkelte Knie zeigt hierbei nach unten. Die Arme werden im rechten Winkel aktiv mitgeführt. Der Oberkörper ist gerade oder leicht nach vorne gebeugt.

Hopserlauf

Beim Hopserlauf wird ein Knie kraftvoll hoch gezogen. Springe mit einem Bein ab, ziehe das andere Knie nach oben und lande auf demselben Bein. Das Absprunbein ist also auch gleichzeitig das Landebein. Danach erfolgt ein Schrittwechsel auf das andere Bein. Die Arme schwingen aktiv nach oben (nicht nach vorne) und unterstützen aktiv den Absprung. Rumpf und Kopf bleiben aufrecht, der Oberschenkel des Schwungbeins wird bis zur Waagerechten gehoben.

Doppelhops

Der Doppelhops ist eine Mischung aus Hopserlauf und Skippings. Du hast mit beiden Beinen zeitlich simultanen Bodenkontakt und hüpfst aus den Sprunggelenken nach oben. Die Bodenkontaktzeit ist dabei sehr kurz. Nun ziehe abwechselnd ein Bein bis zu einem 45°-Winkel an und lande wieder auf beiden Beinen.

Wechselschritte (Überkreuzen)

Laufe seitlich. Führe hierbei abwechselnd ein Bein vor und hinter dem anderen Bein vorbei. Die Hüfte unterstützt aktiv die Drehbewegung im Oberkörper und dreht dabei um bis zu 140°. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden und unterstützen die Bewegung.

Seitschritte (Sidesteps)

Hüpfe seitlich. Die Beine werden abwechselnd gespreizt und wieder angezogen. Die Schritte sind klein bei hoher Frequenz.

Steigerungslauf

Steigerungsläufe beginnen mit langsamem Lauftempo und steigern sich bis zum Sprint. Ein Steigerungslauf geht über Distanzen von 60-150 Metern. Die bewusste Durchführung des korrekten Laufstils ist hier wichtig: Kopf und Rumpf sind aufrecht, die Arme angewinkelt, achte auf einen kraftvollen Armschwung und setze den Fuß nur auf dem Ballen auf. Die Übung kann über unterschiedliche Geländegegebenheiten variiert werden (flach; bergauf; bergab).

Sprunglauf

Nehme paar Schritte Anlauf und springe kräftig mit einem Bein ab. Direkt mit der Landung auf dem anderen Bein, drückst du dich zum nächsten Sprung ab. Die Bodenkontaktzeit sollte gering gehalten werden. Mache dabei so große Schritte wie möglich.

Schlagwurf

Der Schlagwurf ist die Grundtechnik des Werfens im Handball. Auf dem Schlagwurf basieren alle weiteren Würfe, weshalb man sich genügend Zeit zu einer technisch sauberen Vermittlung nehmen sollte. Im Spiel wird diese Technik von der "einfachsten" Form des Schlagwurfes aus dem Stand z.B. beim Siebenmeter bis zu zahlreichen Varianten (z.B. Schlagwurf über das falsche Bein, mit überlaufen etc.) eingesetzt. Im Anfängerbereich ist es aber zunächst vollkommen ausreichend, wenn ein Schlagwurf aus dem Stand und aus dem Laufen sicher beherrscht wird.

1.1 Schlagwurf aus dem Stand

Bewegungsbeschreibung

Vorbereitungsphase

Das linke Bein steht leicht innenrotiert in Schrittstellung. Der Ball befindet sich vor dem Körper. Der Ball wird nun nach hinten geführt. Der Wurfarm ist nahezu gestreckt, der Ellbogen in etwa auf Schulterhöhe. Die linke Schulter zeigt leicht nach vorne, der Oberkörper befindet sich in einer Bogenspannung (leichtes Hohlkreuz).

Hauptphase

Über das Auflösen der Bogenspannung, die Aktivierung der Bauchmuskulatur wird der Oberkörper nach vorne beschleunigt, durch die Rotation im Oberkörper zusätzlich Energie gewonnen. Mit dem Armzug und durch das nachgehen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt und erhält seine Richtung.

Endphase

Der Schwung wird mit dem rechten Fuß (für Rechtshänder/in) abgefangen. Der Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen. Beim Wurf groß bleiben, nicht einknicken.

Beobachtungsschwerpunkte

- Beine kein "umspringen", d.h. der rechte Fuß setzt erst nach wenn der Ball die Hand verlassen hat
- Ellbogen bleibt auf Schulterhöhe (kein Kugelstoßen)
- Kopf sollte nicht wegdrehen
- Handfläche sollte in der Ausholphase unter dem Ball, beim Beschleunigen hinter, in der Abwurfphase hinter bis über dem Ball sein (nachklappen des Handgelenks)

1.2 Der Schlagwurf aus dem Lauf mit Einstemmen

Diese Wurfart ist der härteste Wurf im Handball. Mit Geschwindigkeiten von bis zu 130 Km/h wird der Ball beschleunigt. Mit reduzierter Kraft wird er häufig als Passform verwendet. Mit voller Kraft und schneller Armführung dient er vor allem als Torwurf aus der "zweiten Reihe" wenn die Abwehr zu langsam verschoben hat, oder ein Abwehrspieler den Wurfarm unzureichend deckt. Man kann den Schlagwurf mit Einstemmen grundsätzlich noch differenzieren bezüglich der

- Abwurfhöhe: Ein hoher Schlagwurf (über Kopfhöhe) ein halbhoher Schlagwurf (Kopf/ Schulterhöhe). Tiefe Schlagwürfe bezeichnet man eher als Hüftwürfe.
- Ausholphase: Kurze oder lange Ausholphase. Eine extrem kurze und schnelle Aushol- und Wurfbewegung sieht man fast nur im Leistungshandball, da hierfür viel Kraft und eine gute Beweglichkeit notwendig sind. Der Ball wird hierbei vorne hochgeführt und über eine schnelle Konterbewegung des Unterarms beschleunigt. Bei der langen Ausholphase wird der Ball von unten nach hinten geführt, der Wurfarm ist fast gestreckt und wird nun nach vorne beschleunigt.

Bewegungsbeschreibung (für Rechtshänder)

Vorbereitungsphase

Mit dem ersten Links- und dem folgenden Rechtsschritt den Wurfarm nach hinten führen. Den Ball mindestens in Kopfhöhe, besser noch etwas höher nach hinten-oben führen. Mit dem letzten Schritt einstemmen, d.h. das Stemmbein (li) fast gestreckt nach vorne in Laufrichtung setzen. Leichtes Hohlkreuz (Bogenspannung). Der Oberkörper ist leicht verdreht (Oberkörperverwindung).

Hauptphase

Über das Auflösen der Bogenspannung, die Aktivierung der Bauchmuskulatur wird der Oberkörper nach vorne beschleunigt, durch die Rotation im Oberkörper zusätzlich Energie gewonnen. Mit dem Armzug, der Ellbogen befindet sich in etwa auf Ohrhöhe und durch das Nachklappen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt und erhält seine Richtung.

Endphase

Der Wurfarm schwingt über die linke Körperseite nach vorne aus. Den Schwung des Anlaufs und Wurfs wird mit dem rechten Fuß abgefangen, Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen. Beim Wurf groß bleiben, nicht einknicken.

Beobachtungsschwerpunkte

- Beine rhythmischer Anlauf, letzter Stemmsschritt nicht zu lang, kein "umspringen", d.h. der rechte Fuß setzt erst nach wenn der Ball die Hand verlassen hat
- Ellbogen bleibt auf Schulterhöhe (kein Kugelstoßen)
- Kopf sollte nicht wegdrehen
- Handfläche sollte in der Ausholphase unter dem Ball, beim Beschleunigen hinter, in der Abwurfphase hinter bis über dem Ball sein (nachklappen des Handgelenks)

Typische Fehlerbilder und Korrekturen

zu langer Schritt

Ist der Schritt zu lang fehlt die notwendige Streckung für eine optimale Kraftübertragung. Zudem macht sich der Angreifer mit einem zu langen Schritt kleiner, was dem Abwehrspieler das Blocken erleichtert.

Korrekturanweisung:

- Groß bleiben!!
- letzter Schritt kurz
- Stemmbein strecken!!

Hilfsmittel:

- z.B. über Schnur werfen lassen, die nur bei guter Streckung und nicht zu langem Schritt überworfen werden kann.
- am Kopf vorbeierwerfen lassen (Abwehrspieler sollte etwas größer sein) diese Form nur bei schon relativ sicheren Werfern durchführen (Gefahr der platten Nase).

zu tiefer Ellenbogen

Ein sehr häufiger Fehler, der vor allem bei Mädchen sehr oft zu sehen ist. Der Ball wird mehr oder weniger gestoßen. Häufig ist die Auftaktbewegung sogar korrekt, d.h. der Arm ist in der Wurfauslage fast gestreckt und über Schulterhöhe, zieht der Arm jedoch am Kopf vorbei wird der Ellbogen zu nah an den Oberkörper gebracht, eine dynamische Beschleunigung ist so nicht mehr möglich.

Korrekturanweisung:

- dein Ellbogen ist während der ganzen Wurfbewegung immer über Schulterhöhe

Hilfsmittel:

- z.B. über Schnur werfen lassen, die nur bei guter Streckung und nicht zu langem Schritt überworfen werden kann. der Kontakt zu Schnur muss aber anders als beim Fehlerbild "zu langer Schritt" weiter nach vorne verlegt werden, da in der Endphase der Arm ja wieder oben ist. Der Kontakt muss also schon dann spürbar sein, wenn der Arm am Kopf vorbei zieht.
- häufig liegt eine mangelhafte technische Ausführung an mangelnder Kraft, d.h. der Handball ist gerade im weiblichen Anfängerbereich häufig zu schwer und zu groß Die richtige Technik kann deshalb gut mit z.B. einem Tennisball trainiert werden. Bei leichteren Bällen dann aber auch genau auf die richtige Technik achten!!

Umspringen

Bei diesem Fehler, wird nicht über das eingestemmt Bein geworfen, sondern das hintere Bein wird (meist gleichzeitig mit der Schulter/Wurfarm) nach vorne gebracht. Die Bogenspannung wird somit zu früh aufgelöst, der Wurf verliert wesentlich an Härte und Präzision. Für weniger handballerisch erfahrene Lehrkräfte ist dieser Fehler oft schwer zu sehen, da die Endposition der des normalen Wurfs entspricht.

Korrekturanweisung:

- Lass den vorderen Fuß stehen!
- Stemm lautstark ein!
- Dein hinterer Fuß überholt den vorderen erst wenn der Ball im Tor ist!

Hilfsmittel:

- relativ schwierig, evtl. durch Partner Fuß fixieren (leicht drauf stehen, oder nach hinten blockieren)
- Richtig gute Hilfsmittel sind bei diesem Problem rar, normalerweise reicht eine verbale Korrektur aber auch aus. Gute Vorschläge sind allerdings jederzeit willkommen.

Handgelenkbewegung

Sehr häufig tritt gerade im Anfängerbereich das Problem auf, das der Wurf einerseits nicht so hart ist wie er rein theoretisch auf Grund des Kraftaufwands sein müsste und zum anderen eine große Streuung aufweist.

Die Ursache dieses Problems ist meist im Handgelenk zu suchen. Diese sollte bei fast allen Würfen (Ausnahmen sind Dreher, Leger und Heber) dynamisch nachklappen. Also nicht seitlich am oder unter dem Ball vorbei gehen.

Am häufigsten findet sich das Fehlerbild, das das Handgelenk seitlich unter dem Ball "durchrutscht" und dem Ball so viel Rotation mitgibt, aber ein Großteil der eingesetzten Kraft am Ball vorbeigeht.

Korrekturanweisung:

- Ball kräftig aber mit möglichst wenig Rotation werfen (die kann vom Werfer eher gesehen werden als der Handgelenkeinsatz)
- Überkorrektur (Ball in die andere Richtung rotieren lassen)
- Bewegungsvergleich (Abklappen des Handgelenks wie beim Schmetter-schlag im Volleyball)

Hilfsmittel:

- kleinen und leichteren Ball nehmen, z.B. Tennisball, mit dem die Endphase des Wurfs (Handgelenkeinsatz) isoliert geübt wird
- Aufsetzer werfen lassen, mit extremen Kick aus dem Handgelenk
- Ball gegen die Wand prellen. Distanz erhöhen (ca. 1-2m) und nur mit Handgelenk und geringen Anteilen aus dem Unterarm den Ball gegen die Wand werfen

Bei guten Handballern entscheidet sich erst jetzt welche Richtung der Ball bekommt. Für Torhüter ist die Wurfrichtung durch die späte Richtungsgabe aus dem Handgelenk schwer zu erkennen und dementsprechend schwierig zu halten. Anfänger verraten dem Torhüter oftmals sehr früh die Wurfrichtung durch z.B. Stellung des Fußes, der Schulter.

Sprungwurf

Der Sprungwurf ist wohl der wichtigste und häufigste angewendete Wurf im Handball. Im Vergleich zum Schlagwurf bietet der Sprungwurf mehrere Vorteile. Zum einen ist es möglich durch einen Absprung in die Höhe, der Abwehr das Blocken zu erschweren. Für die Außen ist ein guter Absprung vor allem wichtig um Raum und damit einen besseren Wurfwinkel zu gewinnen. Im Konterbereich oder nach gelungenen 1:1 Aktionen wird durch einen Absprung in die Weite die Distanz zwischen Tor und Schütze verringert, was eine Reduzierung der Reaktionszeit des Torhüters und somit bessere Erfolgsaussichten für den Schützen bedeutet. Bei der Vermittlung und dem Training des Sprungwurfs sollten diese unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten berücksichtigt werden und dementsprechend ein Absprung in Höhe, Weite verschiedene Richtungen trainiert werden.

Bewegungsbeschreibung (für Rechtshänder)

Vorbereitungsphase

Diese setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung und dem Zurückführen des Wurfarms. Der Absprung wird üblicherweise mit einem 3-Schritt-Rhythmus eingeleitet. Mit dem letzten Schritt und in der Steigephase wird der Wurfarm nach hinten oben geführt. Das rechte Knie wird zur Schwungverstärkung seitlich außen (Abspreizwinkel ca. 45°) mit angewinkelt hochgezogen und dient gleichzeitig der Stabilisation.

Hauptphase

In der Luft gleicht der Wurf dem Schlagwurf, Also wieder über

- Bauchmuskulatur (Bogenspannung)
- Oberkörperrotation
- Armzug
- Nachklappen des Handgelenks

Den Ball am Kopf vorbei nach vorne beschleunigen. Der Ellbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe, der Kopf in Wurfrichtung (kein ausweichen/wegdrehen, dem Ball bis zum Schluss nachschauen). Das rechte Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung Richtung Hallenboden.

Endphase

Gelandet wird beidbeinig oder wieder auf dem Absprungbein, das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung dann ab.

Beobachtungsschwerpunkte

- Rhythmischer Ablauf, deutliches abspringen und seitliches Hochführen des Schwungbeins
- Ellbogen bleibt auf Schulterhöhe (kein Kugelstoßen)
- Kopf sollte nicht wegdrehen
- Handfläche sollte in der Ausholphase unter dem Ball, beim Beschleunigen hinter, in der Abwurfphase hinter bis über dem Ball sein (abklappen des Handgelenks)
- Rumpf knicken nach vorne bei normalem Wurf (ohne Abwehr), kein seitliches Abknicken

Typische Fehlerbilder und Korrekturen

Die meisten Fehlerbilder gleichen denen des Schlagwurfs, so sieht man auch bei den Sprungwürfen zu lange Schritte, zu tiefe Ellbogen, oder Handgelenke die nicht richtig nachklappen. Außer diesen Fehlern gibt es noch die fehlerhafte Schwungbeinführung.

Schwungbeinführung

Bei diesem Fehler, wird das Schwungbein nicht seitlich hochgezogen, sondern nach vorne oder im schlimmsten Fall sogar diagonal über das Sprungbein. Die Hüftachse steht somit entgegengesetzt zur Schulterachse, so dass der Wurfarm nicht optimal nach hinten geführt werden kann. Der Wurf wird durch diesen Fehler also einerseits schwächer (wegen der geringeren Ausholbewegung) und meist auf die linke Seite geworfen. (Der Werfer verlängert die Ausholbewegung bzw. kann bei entsprechender Anlaufrichtung frontal oder schräg von rechts überhaupt nicht mehr anders werfen, er blockiert sich sozusagen selbst)

In der Spielpraxis verursacht diese falsche Schwungbeinführung weitere Probleme. Springt der Schütze mit dieser "Knie - voraus - Technik" in die Abwehr wird er (hoffentlich) des öfteren ein Stürmerfoul gepfiffen bekommen. Außerdem kann der Schütze mit dieser Schwungbeinführung natürlich sehr schlecht auf evtl. Stöße oder Beeinflussungen des Gegners reagieren, da er ohnehin schon sehr instabil in der Luft hängt.

Korrekturanweisung:

- Führe das Knie seitlich hoch, stelle dir einen Hund beim pinkeln vor
- Am Trainer vorbeispringen, dessen Hand muss mit der Innenseite des Schwungbeinknies berührt werden. Geht bei sehr unkoordiniert springenden Spielern auch mit einer Weichbodenmatte
- Wenn das Schwungbeinproblem dem Spieler bewußt gemacht wurde, funktioniert oft auch eine Richtungsfestlegung ganz gut. Der Spieler muss bei frontalem Anlauf oder Anlauf leicht schräg von rechts Richtung Mitte hart auf die rechte Seite des Tors werfen. Mit extrem fehlerhafter Schwungbeinführung eine fast nicht zu lösende Aufgabe, weshalb der Spieler zwangsläufig seine Technik verändern muss!

Hilfsmittel:

- Die oben genannten Hilfestellungen und Hilfen über die Anlaufrichtung sollten ausreichen um dieses Problem in den Griff zu bekommen, das überwiegend im weiblichen Bereich auftritt
- Sehr hilfreich sind natürlich auch immer Videoaufzeichnungen, da die meisten Spieler dieses Fehlerbild bei sich selbst nicht als so gravierend wahrnehmen. Beim "Beweisfilm" sollte eine möglichst frontale Stellung zum Werfer gewählt werden. (und möglichst nicht in langen schlapprigen Jogginghosen werfen lassen ;-)

Torwart

Grundtechniken unter Berücksichtigung biomechanischer Voraussetzungen

1. Abwehr flach geworfener Bälle

Grundsätzlich sollte hier die Schrittsprungtechnik zur Anwendung kommen, die Abwehraktion erfolgt mit Fuß und Hand: das angewinkelte Schwungbein und die ballnahe Hand werden nach unten in die bedrohte Torecke geführt. Bei situationsadäquater Anwendung kann eine Weiterführung in den Sprung-Hürdensitz notwendig werden, wobei beachtet werden sollte, dass der Oberkörper über dem Schwungbein bleibt und mit der ballnahen Hand eine zusätzliche Sicherung erfolgt.

2. Abwehr halbhoch geworfener Bälle

Auch hier kommt die oben beschriebene Schrittsprungtechnik zur Anwendung. Dem Schwungbein kommt im Rahmen der Vergrößerung der Körperfläche (=Abwehrfläche) eine wachsende Bedeutung zu. Mit dem Schwungbeineinsatz soll vor allem die Trefffläche unterhalb der Hüfthöhe abgesichert werden. Insofern eine kontrollierte Abwehraktion möglich ist, sollte auch hier die beidhändige Abwehr bevorzugt werden.

3. Die Abwehr hoch geworfener Bälle

Bei der Abwehrreaktion in einer Torecke erfolgt immer ein Schrittsprung, wobei der Absprung mit dem ballfernen Bein ausgeführt wird, d. h. die Bewegung des Körpers in Ballrichtung erfolgt nach dem Absprung vom ballfernen Bein. Das ballnahe Bein unterstützt die Bewegung als Schwungbein. Der Körperschwerpunkt bewegt sich nach dem Absprung linear der Ballrichtung. Diese Abwehrtechnik läßt sich sehr gut mit der beidhändigen und einhändigen Abwehr kombinieren. Aus Sicht der Biomechanik ergeben sich folgende Vor- und Nachteile:

Vorteile:

- Einfacher, standardisierter Bewegungsablauf für fast jede Armbewegung.
- Minimaler Zeitaufwand für die Auswahl des richtigen Bewegungsmusters.
- Reduzierter Zeitaufwand für die Koordination des Bewegungsablaufes.

Nachteile:

- Nur die Sprungkraft eines Beines kann genutzt werden, daher problematisch für Torwarte, die über weniger Explosivkraft verfügen oder eine breitere Grundstellung bevorzugen. Sie erreichen mit einem Sprung die diagonal obere Ecke nicht mit einer Hand.

4. Grundsätzliche Überlegungen zur Einhändigen und Beidhändigen Abwehr

Einhändige Abwehr

Der Einsatz der einhändigen Abwehr bei hoch- und halbhochgeworfenen Bällen hat den Vorteil einer größeren Reichweite. Die hierzu gezielt trainierte Beweglichkeit im Brust- und Schulterbereich ermöglicht es, den Arm aus der Schulter heraus weit in Ballrichtung zu strecken. Durch eine Ausgleichbewegung des Gegenarms wird das Gleichgewicht gehalten und die Kräfteeinwirkung auf die Wirbelsäule erfolgt einigermaßen symmetrisch. Da der Körperschwerpunkt bei dieser Technik nicht so weit in Ballrichtung verlagert werden muss, ist diese Technik relativ kraftsparend und trotzdem sehr schnell. Der eindeutige Nachteil ist die reduzierte Abwehrfläche in der Torecke mit nur einer Hand.

Beidhändige Abwehr

Diese klassische Technik ist sehr weit verbreitet, obwohl sie nicht ganz einfach zu erlernen ist. Der entscheidende Vorteil liegt in der vergrößerten Abwehrfläche in der Torecke mit beiden Händen. Diesem Vorteil steht der Nachteil der geringeren Reichweite gegenüber: Die reduzierte Reichweite erklärt sich aus der relativen Fixierung von Brust- und Schultermuskulatur bei der beidhändigen Abwehr, eine Beteiligung an der seitlichen Bewegung ist nur begrenzt möglich. Bei Einsatz dieser Technik muss der Körperschwerpunkt aus der Grundstellung heraus weit zur Seite verlagert werden. Einer erfolgreichen Anwendung muss zunächst ein hoher Kraftaufwand vorausgehen: neben dem explosiven Abdruck werden hohe Anforderungen an die Schnelligkeit der Rumpfmuskulatur gestellt, da sonst die beidhändige Abwehr zu langsam ausgeführt wird.

Torwart

Grundstellung auf den Fußballen



bei Ballbesitz von LA



bei Ballbesitz von RM



bei Ballbesitz von RA

Aus der Grundstellung die Grundabwehrtechniken der verschiedenen Würfe (flach, halbhoch, hoch)

Grundtechnik: Abwehr von flachen Wüfren mit Bein und Arm



Grundstellung



Schrittsprung



Wichtig: Die Fußspitze zeigt zur Seitenlinie

Grundtechnik: Abwehr von halbhohen Wüfren mit Bein und Arm



Grundstellung



Schrittsprung



Wichtig: Die Fußspitze zeigt zur Seitenlinie

Grundtechnik: Abwehr von hohen Wüfren mit beiden Armen



Grundstellung



Schrittsprung



Wichtig: Die Fußspitze zeigt zur Seitenlinie

Torwart

Ziele

- Grundbewegungen automatisieren, keine überflüssigen Schritte
- Leichtfüßiger und rhythmischer Bewegungsablauf
- Technikvariationen, Abwehr von Hebern, Sprungabwehr, lange Pässe für Tempogegenstöße
- Abwehr von Würfeln von den Außenpositionen (Grundstellung, das pfostennahe Bein ein Schritt vor, usw.)
- Bei allen Übungen immer auf die korrekte Ausführung achten

Wichtig

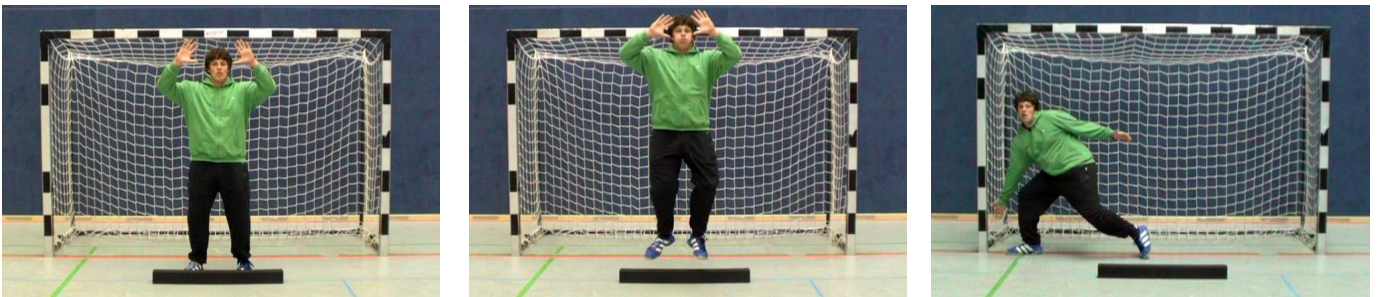
Die Grundtechniken sollten in jeder Trainingseinheit geübt werden, denn durch die ständigen Wiederholungen schleifen sich diese Bewegungen ein.

Bei den Übungsformen dürfen der Fantasie **keine** Grenzen gesetzt werden:

- Abwehrbewegungen ohne Ball
- Abwehrbewegungen mit Ball (auch verschiedene Bälle, z.B. Tennisbälle)
- Zusatzaufgaben vor/nach der eigentlichen Abwehrbewegung (z.B. Liegestütz)
- usw.

Hier drei Beispiele:

Grundstellung → Sprung vor/zurück über den Schaumstoffbalken → Abwehrbewegung "flach"



Grundstellung → Sprung hin/zurück über den Schaumstoffbalken → Abwehrbewegung "halbhoch"



Grundstellung → Sidestep um das Hütchen, über die Schaumstoffbalken → Abwehrbewegung "hoch"

