

Micha Pietzonka/Andreas Hohmann

TECHNIKTRAINING ZUR ENTWICKLUNG DER SPIELFÄHIGKEIT IM SPIELSPORT

Teil 2: Handball

Nachdem ein erster Beitrag in Ausgabe 3/2020 der Zeitschrift *Leistungssport* (Pietzonka & Hohmann, 2020a) den Aufschlag zur Zielstellung und der methodischen Herangehensweise bei der vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Studie „Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit in den Spilsportarten“ (IIAI-080706/13-15) gegeben hat, wird nach dem ersten fußballspezifischen Beitrag in Heft 4/2020 (Pietzonka & Hohmann, 2020b) auf den folgenden Seiten eine Auswahl der zen-

tralen Ergebnisse und Ableitungen für die technische Ausbildung im Handball präsentiert. Die dabei formulierten Empfehlungen zum Techniktraining im Nachwuchsbereich sollen in erster Linie als Beratung und fachliche Anregung für Verbände, Trainer und Wissenschaftler verstanden werden. Für einen umfassenderen Blick auf die Interviewergebnisse und deren Erläuterung sowie die Ergebnisse der Literaturanalyse wird auf den ausführlichen Projektbericht (Hohmann & Pietzonka, 2017) verwiesen.

Im Unterschied zur Printfassung dieses Beitrags in der *Leistungssport*-Ausgabe 5/2020, 26-31, enthält diese Online-Version zusätzlich die zentralen Empfehlungen für die einzelnen Altersstufen sowie interessante Zitate aus den Interviews.

Eingegangen: 10.8.2020

1. Ausbildungskonzeption: Technik im Handball

Die Interviewpartner messen der Technik im Handball einstimmig eine große Bedeutung zu und sehen sie als elementare Grundlage für alle Bereiche in ihrer Sportart an. Um die Qualität der technischen Fertigkeiten und der Entscheidungskompetenz bei den Nachwuchsspielern perfekt zu entwickeln, muss der langfristige und etappenspezifische Leistungsaufbau auf einer möglichst fortschrittlichen **Spielphilosophie** (inkl. aktueller Neuerungen und Trends der Weltspitze) und einer für alle Trainer in Verein und Verband verbindlichen **Ausbildungskonzeption** erfolgen (vgl. Tabelle 1 auf Seite 2).

Aus Sicht der Trainerexperten bieten sich die nachfolgend genannten Ausbildungsstufen an, wenngleich anzumerken ist, dass die den Altersbereichen zugeordneten technischen Zielstellungen lediglich einen idealtypischen Verlauf abbilden, der in der Praxis ggf. um mehrere Jahre verschoben sein bzw. sich überschneiden kann:

- Anfängerbereich: U7 bis U10
- Grundlagenbereich: U11 bis U14
- Aufbaubereich: U15 bis U18
- Leistungs- und Übergangsbereich: U19 bis U23.

Ein für die Ausbildung nicht zu vernachlässigender Baustein ist laut den Trainerexperten auch in der **Wettkampfstruktur** zu sehen. Bei der Zielplanung der technischen Ausbildung müssen die Leit- und Teilziele aus der Sportartanalyse und somit aus der Struktur der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit, dem wettkampfspezifischen Belastungsprofil und dem alters- und niveauspezifischen Anforderungsprofil abgeleitet werden. Dabei sind sich die Trainerexperten jedoch uneins, ob das aktuell vorgegebene System des Deutschen Handballbundes (DHB) und die Reform aus dem Jahr 2003 dem Anforderungsprofil auf Top-Niveau im Erwachsenenbereich gegenwärtig noch förderlich sind.

„Angreifer kriegen angeblich zu wenig Chancen beim defensiven Verteidigen, ja, das Problem ist aber nur, dass die Skandinavien zwar prinzipiell in der Wurfqualität besser sind als wir, aber die erkennen die Chancen dann eben auch besser. Das ist genau der Punkt. Also, du kannst dieses Abwehrsystem jetzt auch im Sinne der individuellen Entwicklung Abwehrbereich als okay bewerten, aber nicht im Sinne der Angriffsentwicklung.“ (HT 3, 190)

In diesem Zusammenhang monieren die Interviewpartner, dass oftmals – und hier besonders im Mädchen- und Frauenhandball – zu wenig Zeit in die technische Grundausbildung investiert wird.

„Wenn ich Samstag gespielt habe, kann ich den Sonntag zur Regeneration nutzen und könnte dann zum Beispiel sagen, dass der Montagvormittag reines Techniktraining im Bereich Wurf ist. Ich würde mir einfach wünschen, dass Trainerkollegen von mir auch in der Bundesliga einen hohen Wert auf dieses Techniktraining legen.“ (HT 2, 87)

Eine wesentliche Ursache sehen die Interviewpartner in der verfrühten und überzogenen Taktikorientierung vieler Jugendtrainer. Der Erfolgsgedanke bzw. -druck im Jugendhandball „zwingt“ die Trainer in eine primär von taktischen Interessen geprägte Ausbildungsrichtung, wo das Ausmaß der taktischen Schulung der Nachwuchshandballer auf Kosten der technischen Grundausbildung geht.

„Das ist in Frankreich eben anders, also die Franzosen, die interessiert es nicht, ob die Jugendnationalmannschaft Erster wird. Die interessiert, dass die Männer-

nationalmannschaft Olympiasieger wird. So und die richten alles darauf aus. Allgemein, wenn einer gut genug ist, um höher zu gehen, dann geht er halt direkt höher. Bei uns ist dann da aber der Mannschaftserfolg wichtiger, dann spielt er halt in seiner Altersstufe, damit man Mannschaftserfolg hat, leider.“ (HT 4, 251)

Im Gegensatz zum Fußball besteht im Handball bei den Trainerexperten Konsens darüber, dass vor Beginn einer sportartspezifischen Vertiefung eine grundlegende, allgemein-**motorische Basis** erarbeitet und durch die Ausbildungskonzeption explizit vorgegeben werden muss. Die

Mehrheit der Trainerexperten empfiehlt einen Einstieg in das handballspezifische Training im Alter zwischen 9 und 11 Jahren – und nicht wie im Fußball bereits ab der U6/U7. Es bleibt jedoch offen, wie die Etappen des Trainingseinstiegs und die Anfängerschulung inhaltlich ausdifferenziert werden sollen und wie das exakte Verhältnis von Trainingsdiversifizierung und -spezialisierung gestaltet sein soll.

Bezieht man diese Erkenntnis auf neuere trainingswissenschaftliche Konzeptionen des langfristigen Leistungsaufbaus (hierzu ausführlich Balyi & Hamilton, 2004; Côté, Baker & Abernethy, 2003; Côté, Lidor & Hackfort, 2009; Lloyd & Oliver, 2012; Hohmann, Singh & Voigt, 2016), so scheint eine

durchgängige Verbindung der Prinzipien Diversifizierung und Spezialisierung von Anfang an möglich (Sieghartsleitner, Zuber, Zibung & Conzelmann, 2018; Voigt & Hohmann, 2016; Voigt, Singh & Hohmann &, 2014). Die interviewten Trainerexperten scheinen dabei die Meinung zu vertreten, dass die sportliche Grundausbildung der Vorschul- und frühen Schulkinder mit dem Ziel einer **vielseitigen sportlichen Bewegungskompetenz** (*physical literacy*) dominant über dem sportartspezifischen Erwerb von Ballgefühl und -technik steht. Im Gegensatz dazu stützen die Interviews der Spitzen- und Nationalspieler diese Ansicht zu weiten Teilen nicht. Vielmehr weisen die Spitzenhandballerinnen und -handballer auf ihren frühen Einstieg (mit 5 bis 6 Jahren) und erwiesenermaßen erfolgreichen Weg der frühen sportartspezifischen Ausbildung. Der Trainingseinstieg im Handball und die erste Hinführung zu diesem Sport wurden meist über die Eltern und das nähere Umfeld der Kinder herbeigeführt. Die sportliche Entwicklung der befragten Spitzenspieler zeigt, dass eine frühe, einseitige sportliche Ausbildung nicht zwangsläufig zu einem befürchteten vorzeitigen Drop-out führen muss. Daher scheint die frühe Spezialisierung parallel zu einer gleichberechtigten Diversifizierung im Sinne einer sportartorientierten Erfahrungssammlung (*specialised sampling*) nicht nur im Fußball (Sieghartsleitner et al., 2018; Pietzonka & Hohmann, 2020b), sondern auch im Handball ein durchaus erfolgreicher Ansatz bei der Nachwuchsförderung zu sein. Vor diesem Hintergrund dürfte eine **Familien-Handballfibel** zur Einführung in das Handballspiel und die Handballtechnik ein erhebliches Potenzial zur nachhaltigen Anhebung des koordinativ-technischen Niveaus der Handballanfänger bergen.

„Da kann man sich sehr, sehr viele gute Dinge anschauen, die man vielleicht auch mal in seine eigene Sportart transportieren kann. Und deshalb ist es bei uns Handballern so, [...] dass unsere Sportart so komplex ist. Wir möchten nicht, dass wir schon ab Klasse 5 mit dem Handball anfangen, sondern wir möchten, dass Klasse 5, 6 und 7 dafür genutzt wird, dass die Kinder Badminton spielen gehen, Rudern gehen, Ringen gehen, Schwimmen gehen, Fußball spielen gehen oder/und Triathlon machen. Dass sie eben ganzheitlich ausgebildet werden, weil das für unsere Sportart eben enorm wichtig ist.“ (HT 2, 121)

Eine **technikbezogene Periodisierung** der Trainingsblöcke im Jahresverlauf leitet sich im Handball fast zwangsläufig

Didaktik

Der langfristige Leistungsaufbau der Nachwuchsspieler sollte über verschiedene Altersstufen des Nachwuchstrainings in unterschiedlich akzentuierte Etappen gegliedert werden.

Die frühkindliche Ausbildung der Nachwuchshandballer sollte nach dem Motto „Diversifizierung vor und neben einer Spezialisierung“ im Handball geprägt sein.

Die individuelle technische Ausbildung muss Vorrang vor einer taktischen Einbettung der Spieler in das Gesamtkonstrukt Mannschaft haben und darf nicht primär von einem kurzfristigen Erfolgsgedanken dominiert werden.

Die Jahresplanung ist analog zu einer taktischen Periodisierung nach einer technischen Periodisierung zu strukturieren. Dabei sollten die Trainingsblöcke der Logik des systematischen Spielverhaltensaufbaus folgen. In den ersten Jahrgangsstufen der Ausbildung sind das individuelle 1 gegen 1-Verhalten und die technischen Elemente der Täuschungen, des Prellens und des Passens zu schulen und erst danach die Techniken des Wurfs. Im späten Aufbaubereich ist eine Periodisierung nach Komplexitätsstufen denkbar (koordinative Grundlagen – Vernetzung von Techniken – spielnahe Anwendung der Techniken – Differenzierung nach Positionen).

In den ersten beiden Etappen des Anfänger- (U7 bis U10) und Grundlagenbereichs (U11 bis U14) ist eine positionsunabhängige Ausbildung anzustreben und erst im Bereich des Aufbaustrainings (U15 bis U18) mit positionsspezifischen Inhalten zu füllen. Die letzte Stufe des Leistungsbereichs (U19 bis U23) sollte dann der Positionsspezialisierung dienen.

Methodik

Im langfristigen Leistungsaufbau der Nachwuchsspieler ist der Wahl der Schwerpunktsetzung der Methoden ein wellenförmiger Verlauf zu unterlegen. So sollte im frühen Kindertraining (Anfängerbereich U7 bis U10) ein klar spielorientierter Ansatz dominieren, der vor allem sportartübergreifend gestaltet sein sollte und eine breite motorische Ausbildung ermöglicht. Die weiteren Sportarten sind dabei als Zweitsportarten und nicht als punktuelle Ergänzungssportarten anzusehen. Im Grundlagenbereich (U11 bis U14) sollten zum Erlernen der Grundtechniken Übungs- und Drillformen stärker betont werden. Der anschließende Aufbaubereich (U15 bis U18) mit dem Schwerpunkt des Variationstrainings erweitert das technische Repertoire um weitere komplexere und aufbauende Techniken und ist daher ebenfalls primär übungszentriert gelagert. Hierbei sollte verstärkt auf den bedingungs-zentrierten Ansatz (*constraints-led approach*) zurückgegriffen werden und sollten Variationen der Aufgabenstellung und der Integration von Hilfsmitteln fokussiert werden. Der Transfer der erlernten Techniken in das Spiel und die Kopplung mit situativen Spielhandlungen prägen den abschließenden Ausbildungsabschnitt des Leistungstrainings (U19 bis U23). Der methodische Schwerpunkt ist erneut in dem spielorientierten Ansatz zu finden und hierbei verstärkt unter dem Aspekt des Szenariotrainings zu gestalten. Die methodischen Mittel des Variationstrainings (Aufbaubereich) und des bedingungs-zentrierten Ansatzes sind weiterhin zu berücksichtigen.

Tabelle 1: Ausbildungskonzeption (Zusammenfassung)

aus der oben angedeuteten Wettkampfstruktur ab und zielt auf einen systematischen Aufbau des Wettspielverhaltens. Die auf den ersten Ausbildungsstufen vorgegebene Manndeckung provoziert im Spiel 1 gegen 1 den anfänglichen Trainingsschwerpunkt des Fintierens und Prellens. Später prägt hingegen die Raumdeckung das Wettspiel und der Fokus richtet sich folglich immer stärker auf das Technischelement Torwurf.

In der Praxis müssen die verschiedenen Trainingsschwerpunkte bereits in einem frühen Lernstadium simultan angewendet werden. Die Interviewpartner vertreten einhellig die Meinung, dass die Kompromissformel „**Spielen und Üben**“ als übergreifende Leitlinie und damit ein Methodenmix dem Anspruch der bestmöglichen Ausbildung der Jugendspieler am ehesten gerecht wird. Aus den Trainerausagen zum langfristigen Leistungsaufbau im Nachwuchstraining lässt sich ein **wellenförmiger Verlauf** der Anteile der verschiedenen methodischen Mittel zur Verfolgung der Etappenziele ableiten (vgl. Abbildung 1).

So wird mehrheitlich vorgeschlagen, in den **frühen Etappen** der allgemeinen motorischen und handballtechnischen Grundausbildung (U7 bis U10) im Anfängerhandball dem Prinzip **Spielen vor Üben** mit Hilfe einer diversifizierten, sportartübergreifenden Umsetzungsstrategie zu folgen. Um die Bedeutung der

allgemein-motorischen Grundausbildung hervorzuheben, bevorzugen die Interviewpartner den Begriff „Zweitsportart“ anstelle von Ergänzungssportart, weil damit eine intensivere Auseinandersetzung mit den handballfremden Sportarten verbunden ist (Diversifizierung vor und neben der Spezialisierung).

Im anschließenden Abschnitt der Grundlagenausbildung U11 bis U14 ist die Generierung einer möglichst **hohen Wiederholungszahl** in kleinen Gruppen zum Erlernen und beginnenden Verfestigen der Techniken anzustreben, sodass diese Phase grundsätzlich durch einen Wechsel der methodischen Fokussierung im Training und einer stärkeren Betonung der Übungsformen bzw. der reinen Drillformen zum Aufbau eines Technikrepertoires gekennzeichnet ist.

„Also im Techniktraining wird eigentlich relativ wenig gespielt. [...] Wir haben meistens zum Schluss noch mal irgendwie gespielt, aber das war eher dann halt einfach, um zu gucken, welche Fortschritte man gemacht hat. Aber es war auch ab und zu, wenn wir nicht die Zeit hatten und einfach ein gutes Training hatten, dass wir auch nicht gespielt haben. Klar versuchst du in der Schlussform nachher Dinge zu probieren, aber normales Techniktraining, wo es jetzt wirklich darum geht, wie du deine Hand machst, wie du Würfe machst oder sonst was,

dann ist ja eher die **Wiederholungszahl** gut und die Zeit voll auszunutzen, die du jetzt für Würfe hast, wenn wir Würfe trainieren. Ich will da immer nicht aufhören, also jetzt auch noch, ich finde da immer kein Ende, weil ich dann immer so einen Ehrgeiz entwickle, dass ich jetzt diesen Ball jetzt genauso reinmachen möchte, wie ich mir das vorstelle oder wenn jetzt unsere Torfrau dann den Ball gehalten hat, spornt mich ja das noch mehr an.“ (HS 3, 45)

Das Aufbaustraining im nachfolgenden Altersbereich U15 bis U18 hat zum Ziel, die erlernten Techniken mit Hilfe von hohen Wiederholungszahlen weiter zu festigen und durch **Variationen** zu ergänzen. Parallel kann mit dem Transfer des Technikrepertoires in das Spiel begonnen und die Techniken erstmals auf die konkreten Spielpositionen übertragen werden. In diesem Rahmen eignet sich insbesondere der *constraints-led approach* zur Gestaltung der entsprechenden Übungs- und Spielformen (Renshaw, Davids & Savelsbergh, 2010).

Das Ende des **Technikvariationstrainings** und der Beginn des **Technikanwendungstrainings** (Automatisierung) im Leistungs- und Übergangsbereich der Altersstufe U19 bis U23 sind durch das Ziel geprägt, die im Variationstraining bereits eingeleitete Verknüpfung der Technik mit typischen taktischen Spielsituationen zu verstärken.

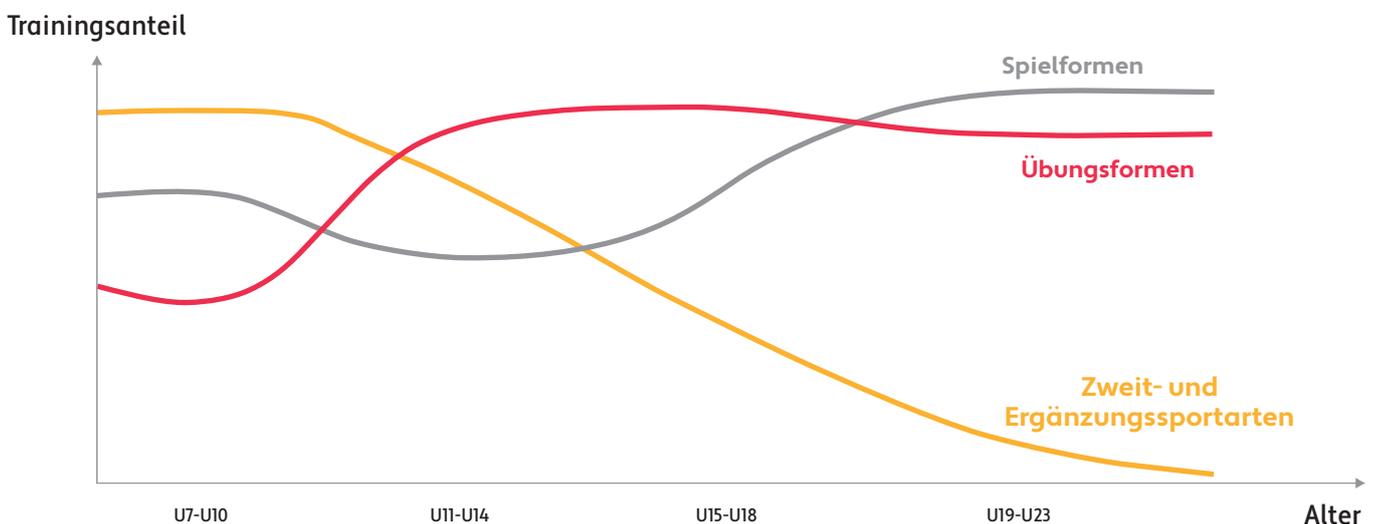


Abbildung 1: Die Anteile der verschiedenen methodischen Mittel zur Verfolgung der Etappenziele im langfristigen Leistungsaufbau

„Also ich finde zum Beispiel, dass sehr, sehr viel **Spielverständnis** vermittelt werden sollte. Also zu wissen, wenn man jetzt zum Beispiel als Kreisläufer agiert, und ich sehe jetzt Rückraumspieler, die gerne einen Kreisläufer anspielen wollen, wissen viele nicht, was sie machen sollen. Also wir haben oder ich als Kreisläufer habe glaube ich ein größeres Verständnis dafür, wie ich mich gerne anspielen möchte und das heißt, ich muss diese Technik haben, um genau zu wissen, wie ich vorgehe. Ich gehe jetzt auf die erste Position und ziehe dann den nächsten Abwehrspieler raus und dann kann ich mit meinem Kreisläufer spielen. Ich finde dieses Know-how, einfach zu wissen, was ich eigentlich im Endeffekt mache, das ist ganz, ganz entscheidend und das ist halt das, was mittlerweile ein bisschen vernachlässigt wird meiner Meinung nach.“ (HS 3, 13)

Im Verlauf der Ausbildung verschieben sich Instruktion und Feedback von einer kindgemäßen verbalen und bildhaften Gestaltung hin zu einer stärker objektivierten videografischen Umsetzung mit Hilfe neuester Medien (siehe hierzu auch Friedrich, 2019).

2. Anfängerbereich: U7 bis U10 (vgl. Tabelle 2)

Didaktik

Die Ausbildung eines hohen Technikniveaus beginnt nicht erst mit dem methodischen Erarbeiten gezielter Technikele-

mente. Aus der Perspektive der Trainerexperten ist im frühen Kindesalter die Aneignung eines körperbezogenen und ausführungsregulativen **Bewegungsgefühls** elementar. Das Bewegungsgefühl (im Sinne von Körper-, Raum-, Umgebungs- und Zeitgefühl) führt zu einer breiten und vielseitigen **koordinativen Basis**, die wiederum den Erwerb und die Optimierung der technischen Fertigkeiten des Handballs begünstigt. Deshalb wird die **koordinative Grundausbildung** von den befragten Trainern neben den technischen Grundfertigkeiten explizit als zentrale Zielstellung dieses Altersbereichs ausgegeben. So geht es hier vor allem um die Lauf-, Sprung-, Fall- und Landekoordination. Beispielsweise gehören die koordinativen Fertigkeiten der Lauftechnik („schnelle Füße“) zu einem späteren Zeitpunkt zu den wichtigsten Bewegungsmerkmalen der Grundstellung und der Sidesteps der Spieler bei defensiven Abwehrtechniken.

„Lauftechniken, Wurftechniken, Sprungtechniken, Falltechniken, das sind ja alles so Dinge, die für uns später unheimlich wichtig sind. Und deshalb beginnen wir schon im Landesverband ganz früh mit koordinativen Dingen.“ (HT 3, 8)

Die erfolgreiche Bewältigung der verschiedenen Spielsituationen verlangt im Handball nicht nur die koordinative Beherrschung des eigenen Körpers, sondern im weiteren Verlauf der Ausbildung zusätzlich auch die Kontrolle und den ziel-

gerichteten Einsatz des Sportgeräts Handball. Als Grundlage eines hohen Technikniveaus gilt somit neben dem Bewegungs- auch das Ballgefühl, welches in dieser Phase sportartübergreifend vermittelt werden kann.

„Also, ich glaube, dass man ein gewisses **Ballgefühl** braucht. Das sieht man ja heute, also die Motorik, mit dem Ball umgehen zu können, ist das A und O, um irgendwelche Fähigkeiten zu haben, um, sei es positionsspezifisch, einen Dreher machen zu können, einen Leger machen zu können, spezielle Würfe draufzuhaben oder einen Schlagwurf zu haben. Also ich glaube, wenn du da nicht weißt, wie du mit deinem Handgelenk und mit deinem Ellbogen umgehen kannst, dann glaube ich, wirst du es schwer haben, ein guter Spieler zu werden.“ (HS 2, 17)

Methodik

Die trainingsmethodischen Konsequenzen, die sich aus den Zielstellungen des Anfängerbereichs ableiten, sind der Leitlinie Vielseitigkeit unterzuordnen, ohne dabei den Rahmen der Zielsportart Handball gänzlich zu verlassen. Die Nutzung eines **Sportartenkarussells** ist ebenso wie das sportartübergreifende Koordinationstraining auf die sportmotorische Grundausbildung der Handballanfänger ausgerichtet.

„Wir **beginnen zu früh**, ohne das, was wir tun, wirklich in aller Konsequenz zu machen und Techniken zu entwickeln. [...] Ich würde gerne später einsteigen und alles andere über **Sportartenkarussells** bewältigen [...]“ (HT 3, 49)

Die Vermittlung der oben genannten Zielkategorien **Bewegungsgefühl** und allgemeines **Ballgefühl** soll den Interviewpartnern zufolge in verschiedenen **Bewegungsspielen** ohne und besser mit Ball erreicht werden. Dabei lassen sich beispielsweise Elemente aus der **Heidelberger Ballschule** (Roth & Kröger, 2011) in das Training integrieren. Im Mittelpunkt der **motorischen Grundausbildung** auf dieser Altersstufe steht für die Interviewpartner jedoch primär die Implementierung zusätzlicher Sportarten in das eigene Training oder auch das begleitende Training in Zweitsportarten anderer Vereine mit den dort tätigen Trainerspezialisten. In einer Art „**Sportartenkarussell**“ können die Kinder effizient verschiedenste koordinative und vielfältige technische Fertigkeiten erwerben, die durch das handballspezifische Anforderungsprofil nicht in vergleichbarer Qualität ausgebildet wer-

Didaktik
Die Hinführung zum Handball und der Trainingseinstieg sollten über eine vielseitige sportmotorische Grundschulung in den Altersstufen U7 bis U10 erfolgen (Anfängerbereich), dabei dominiert die diversifizierte Ausbildungsstrategie.
Im Mittelpunkt der Anfängerausbildung stehen auf den Altersstufen U7 bis U10 das Bewegungs- und Ballgefühl.
Die Schaffung einer möglichst breiten koordinativen Basis als Voraussetzung für das Erlernen der handballspezifischen Techniken ist anzustreben.
Methodik
Die sportmotorische Grundausbildung sollte über die Implementierung eines Sportartenkarussells erfolgen.
Das Koordinationstraining ist ballorientiert zu gestalten und mit kognitiven Aufgaben zu verbinden.
Das implizite, visuelle und taktile Lernen der Kinder ist zu fördern. Der Einfluss des Trainers ist auf ein Minimum zu reduzieren und stärker auf die Gestaltung abwechslungsreicher und interessanter Aufgaben und Spielformen zu fokussieren. Die Kinder sollten in einem freien und unbefangenen Umfeld gegenseitig von sich lernen.
Insbesondere die Eltern und das familiäre Umfeld sind mit Hilfe einer strukturierten Familien-Handballfibel aktiv in den Prozess der Einführung der kleinsten Nachwuchshandballer in die elementaren Regeln und technischen Grundfertigkeiten einzubeziehen.

Tabelle 2: Anfängerbereich U7 bis U10 (Zusammenfassung)

den (z. B. Hand/Auge-Koordination durch Tennis, Badminton etc.).

„Der wirft aber um 79 Meter den Speer, so, das heißt also, **Speerwerfen** ist nicht schlecht, so **Leichtathletik** ist nicht schlecht, **Tanzen** ist nicht schlecht, ich hatte hier einen [...] Top-Mann [...], der war immer schnell, der konnte jede Finte begreifen, der ist automatisch als Außen deutlich gefährlicher beim individuellen Eins-Eins-Verhalten als jeder andere, der die Schrittkombination beherrscht. Also Tanzen wäre nicht schlecht, Turnen ganz am Anfang für alle gut, was die Koordination betrifft. Ein guter Handballer kann ganz ordentlich ein gerütteltes Maß **Basketball**, gerütteltes Maß **Fußball** spielen, aber ich lasse auch gerne **Frisbee** spielen als Beispiel. Zur Abwechslung auch **Hockey**.“ (HT 3, 109)

„Natürlich alle Dinge, die eine **Hand-Auge-Ballkoordination** mit sich bringen. Auch noch sehr, sehr gut ist noch **Tennis** oder **Badminton**, solche Dinge sind für uns auch immer noch sehr, sehr wichtig, also alles, wo ein Ball mit dabei ist oder vielleicht auch noch ein anderes Spielgerät und bei dem diese Koordination gefragt ist. Generell für uns Mannschaftssportler sage ich halt, ist immer ergänzend eine **Einzel sportart** immer noch gut, weil du im Einzelsport auch viele Dinge auch außerhalb Techniken lernst, die du auch in den Einzelsport sehr gut in die **Mannschaftssportart** transportieren kann.“ (HT 2, 379)

Das **übungszentrierte Koordinations-training** stellt den zweiten zentralen methodischen Baustein dieser Altersklasse dar. Dabei sollte das Koordinationstraining primär ballorientiert stattfinden und dabei nicht nur mehrere Bälle, sondern auch verschiedene Ballarten und -materialien integrieren. Übungen der Jonglage sind ebenso einzusetzen wie koordinative Übungen und Schrittfolgen in der Koordination, die auch um kognitive Anforderungen ergänzt werden können. Als Beispiel wird von den Experten das **Life Kinetik-Training** angeführt, welches auf die kombinierte Verbesserung der koordinativen mit den kognitiven Fähigkeiten der visuellen und auditiven Wahrnehmung und Reizverarbeitung (z. B. verschiedene Farbsignale) abzielt. Selbstverständlich verbinden die Interviewpartner solche Übungen auch mit einem spaßorientierten methodischen Arrangement.

„Bei uns spielt die **Life Kinetik** zum Beispiel eine große Rolle. Wir haben das schon gemacht, bevor es die **Life Kinetik**

gab. Das wurde nämlich so ein bisschen abgekupfert von **Sanakinetik**, mit dem hatte ich schon sehr früh Kontakt. Also in diesem Bereich machen wir da ungemein viel. Wir haben **Life Kinetik** als Sponsor für den Handballbereich [...]. Wir arbeiten beim DHB von der B-Jugend bis zur A-Mannschaft mit ausgebildeten Leuten und jetzt geht es also in die Breite in diese Landesverbände. Das Training ist dann eine **Zusatzeinheit** mindestens zweimal die Woche à etwa 30 Minuten meistens so im **Aufwärmprogramm**. Das sind gute Übungen, aber ob diese gewünschten Effekte im Hirn eintreten ist ja nicht nachgewiesen, aber wir merken, dass die **Koordination besser wird**.“ (HT 2, 26–36)

Zudem kann der für spätere Spitzenleistungen notwendige Umfang an Bewegungs- und Spielerfahrungen nicht ausschließlich in den zielgerichtet geplanten und vom Trainer angeleiteten Trainingseinheiten sichergestellt werden. Hinzu kommen sollte eine zusätzliche und mehr beiläufige Koordinations- und Technikschiulung im freien spielerischen, täglichen Umgang mit dem Sportgerät Ball (inzidentelles statt intentionales Lernen). Nirgendwo besser als in der Familie (**Familien-Handballfibel**) kann bereits während des Vorschulalters ein erster und sehr entscheidender Beitrag zur Bewegungsförderung und -kompetenz (*physical literacy*) geleistet werden. Neben Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen und Fangen muss es dabei auch um alle weiteren frühkindlichen Bewegungsmuster, wie z. B. Balancieren, Klettern und Schwingen, aber auch Schlagen, Schießen etc., gehen.

„Ganz am Anfang war ja **Minis** und nach der Grundschule [ging es dann weiter] [...]. Also ich bin als **Baby** in der Handballhalle schon aufgewachsen, also meine **Mama** hat selber gespielt und hat auch lange noch gespielt und bin ja oft dann auch einfach mit.“ (HS 3, 27)

3. Grundlagenbereich: U11 bis U14 (vgl. Tabelle 3 auf Seite 6)

Didaktik

Im Mittelpunkt der Altersstufen U11 bis U14 sollten nunmehr die **individuellen, positionsunabhängigen** und **offensiven** wie auch **defensiven Basistechniken** im 1 gegen 1 stehen: Prellen, Werfen, Passen, Fangen, Fallen, Täuschungshandlungen, Blocken und Abdrängen.

„Eine gute Grundstellung in der Abwehr, ich brauche die entsprechenden Abwehrtechniken wie **Gegnerannahme – Blocken – Abdrängen** nach außen und so weiter, da sind so verschiedene Techniken in der

Abwehr nötig. Und dann für das **Angriffsverhalten** eben Tippen und Prellen, da entsprechend **Ballannahme, Zuspielen, Täuschungshandlungen** in der technischen Ausführung und eben der **Wurf**.“ (HT 3, 65)

Wie bereits in der Einleitung angesprochen, sieht ein Teil der Trainerexperten die Ausbildung der **Wurfqualität** durch das herrschende Wettkampfsystem gehemmt. Bedenkt man zudem, dass fast alle Interviewpartner (sowohl Trainer als auch Spieler) die Wurfqualität als ein zentrales Exzellenzkriterium ausgeben, wird die hohe Relevanz dieses Hauptziels deutlich. So sollte im Zuge einer idealtypischen Ausbildung jeder Spieler für den Torwurf **vielfältige Wurfarten** und verschiedene Handgelenktechniken (Dreher, Leger, Heber etc.) sowie möglichst eine individuelle **Spezialtechnik** ausbilden.

„Also, es muss so sein, dass ich **individuelle Waffen** entwickle, dass ich im Prinzip individuelle Waffen wie den **Wurf** habe. Wir haben keinen Spieler im Handball in Deutschland. Ich habe jetzt gerade mal ein **Highlight-Video** der Vorrunde zusammengestellt. Ich mache hier immer mal Videos und dann markiere ich mir immer Highlights und die habe ich jetzt einfach mal zusammengeschnitten. Es war komischerweise kein deutscher Spieler dabei aus der Handballbundesliga.“ (HT 4, 118)

Dabei legen die Interviewpartner besonderen Wert auf die exakte Vermittlung der **elementaren Einzel- und Basistechniken** und vermeiden eine zu frühe Vernetzung zu komplexer technisch-taktischer Abläufe auf Basis unzulänglicher Grundbewegungen.

Die Schulung des **Entscheidungsverhaltens** ist mit dem Prozess der Technikvermittlung bereits frühzeitig zu koppeln. Nur so können die Eingangsbedingungen und das Ergebnis der Situationsbewältigung positiv verarbeitet, miteinander verknüpft, als Gesamtkomplex („Schema“) dauerhaft gespeichert und später jederzeit wieder abgerufen werden. Somit müssen neben der technomotorischen Schulung die konkrete Anwendung in Spielsituationen und die kognitive Verknüpfung gefördert werden.

„Und unser Thema ist ja – defizitär im Bereich **Entscheidungsverhalten**. Heißt, sie verstehen gar nicht, **welche Technik sie wann anwenden**. Das heißt also, die Frage ist doch, ob du einen Schritt sogar vorher machst und sagst, wenn du den Spieler so siehst, wie würdest du an ihm vorbeierfen und hast sofort den indivi-

dualtaktischen Aspekt dabei. Also hat er die Arme hier oder hat er die Arme hier und so weiter und so, und das würde ich sehr früh gerne mit reinbringen, weil sonst die Bilder in dem Gedächtnis nicht entstehen und die machen eine Technik einfach losgelöst von einer taktischen Situation und dann kommen sie später zu schwachem Entscheidungsverhalten.“ (HT 3, 67)

Weiterhin sind auf der Altersstufe U11 bis U14 auch die typischen Ablaufmuster der **handballspezifischen Laufbewegungen** verstärkt einzubeziehen. Sowohl der Torwurf als auch die Täuschbewegungen im 1 gegen 1 sind stark von der korrekten koordinativen Lauftechnik abhängig und

müssen in diesem Altersbereich in gesteigertem Tempo und mit koordinativ-technisch anspruchsvollen Schrittfolgen umsetzbar sein.

Methodik

Die Vermittlung der Grundtechniken mit Ball erfolgt primär über die **Wiederholungsmethode**, und die präferierte Methode der Übungsform soll dabei eine optimale technische Entwicklung jedes einzelnen Kindes sichern. Das Einschleifen der Basistechniken sollte dabei nach der Leitlinie „**Präzision vor Tempo und Gegendruck**“ vermittelt werden.

Spielformen werden vermehrt bei der Hinführung zum Thema genutzt sowie in den Aufwärm- und Schlussteil integriert.

Grundübungen, Parteispiele und kleine Spiele sollten durch die Anwendung einfachster Regeln bereits auf die gewünschten Spielhandlungen und den technischen Fokus der Trainingseinheit ausgerichtet sein.

„Wir versuchen das zu kombinieren, also gerade so im Bereich des **Warmmachens** viel in Spielformen. Da kann man sehr, sehr gute **Parteballspiele** machen, wo du dann unterschiedliche Passformen zum Beispiel nutzt in diesen Spielbereichen und ansonsten, wenn man jetzt rein ins **Techniktraining** geht, ist es wie bei so vielen Sportarten, geht es einfach **nur über Wiederholungen**. [...] Aber wir versuchen immer eine Kombi beim Spiel zu machen. Macht ja auch den Kindern immer Spaß und sie merken dann eigentlich gar nicht, dass sie gewisse Dinge trainieren. [...] Dann sagst du, jetzt sind nur Pässe aus dem Sprung erlaubt, dann sind nur Bodenpässe erlaubt, das sind dann wirklich die Vorgaben, mit denen man in Spielformen wirklich sehr, sehr gut arbeiten kann.“ (HT 2, 22)

Insbesondere bei den individuellen Techniken des **Wurfs** und bei **Täuschhandlungen** im Spiel 1 gegen 1 sind laut den Trainerexperten die **hohen Wiederholungszahlen** über den Weg variierender und spielnaher Übungsformen zu generieren, während die Techniken des Zusammenspiels wie Prellen und Passen automatisch in Spielformen stärker berücksichtigt werden können. Dabei wird im Rahmen der bekannten Prinzipien „**vom Leichten zum Schweren**“ und „**vom Bekannten zum Unbekannten**“ innerhalb der Übungsreihen die Komplexität und Intensität sukzessiv erhöht. Zudem wird von den Trainern ein **elementhaft-synthetisches Vorgehen** präferiert. Teilbewegungen und -techniken werden isoliert erläutert und trainiert. Am Ende werden die einzelnen Komponenten zu einer vollständigen und komplexen technischen Ausführung zusammengefügt.

„Sagen wir mal, dass man anfängt im Prinzip denen den Ball zu reichen, dass sie im Prinzip erst mal nur die **Ausholbewegung isoliert** trainieren. Dass man gewisse Teile der Bewegung isoliert trainiert, dass man es dann **zusammenfügt** und zum Schluss in eine Bewegung überträgt. Also bei uns kommt es ja auch auf die Beine an, also man hat drei Schritte zum Wurf. Es gibt auch den Ansatz, dass man sagt, man lässt die Beine erst mal weg und kümmert sich nur um oben. Das heißt, die Füße laufen immer weiter, es ist nichts mit drei Schritten und so weiter,

Didaktik

Die Basistechniken mit Ball und deren Technikeckpunkte sind in den Altersstufen U11 bis U14 (Grundlagenbereich) zu erlernen und zu verbessern. Die Vermittlung einer individuellen Zieltechnik, die sich im Rahmen eines durch die Idealtechnik abgesteckten Bereiches bewegt, ist anzustreben.

Die Bewegungsgrundmuster ohne Ball sind auf den Altersstufen des Grundlagenbereichs U11 bis U14 weiterhin in einem fokussierten Koordinationstraining zu schulen. Dabei ist das Tempo der Ausführungen zu erhöhen.

In der Phase der frühen Grundausbildung (U11/U12) sollten die offensiven technischen Schwerpunkte (insbesondere die Täuschungsvarianten im 1 gegen 1 und der Wurf) im Vordergrund vor den Techniken des Zusammenspiels stehen.

Die Facetten des Handgelenkeinsatzes beim Torwurf sind als Leistungsreserve speziell auf den Altersstufen U11 bis U14 zu erweitern, da es sich – auch beim sogenannten Dreher – um eine Kombination aus Unterarm- und Handgelenksrotation handelt.

Die Spieler sollten bei der Vermittlung der Techniken mit eingebunden werden. Zudem sollte ihnen der Zusammenhang der Technik als Mittel zum Zweck vermittelt und sollte sie ein theoretisches Verständnis individualtaktischer Zusammenhänge der Technik und der Spielsituation gelehrt werden.

Methodik

Die Basistechniken mit Ball sind in variablen Übungsreihen (Drillformen) bei hoher Wiederholungszahl zu erlernen und zu verbessern („Üben vor Spielen“).

Spielformen sollten das Techniktraining durch eine Hinführung zum Thema im Aufwärmteil und eine Übertragung in das Spiel im Schlussteil ergänzen. Dabei können provozierende Regeln, wie das Prellverbot oder Vorgaben zur Torerzielung, eingesetzt werden.

Das Stationstraining mit variierenden Übungsausführungen eignet sich als ein Organisationsrahmen für den Technikerwerb.

Defizite in koordinativen und athletischen Fähigkeiten sind im Grundlagenbereich (U11 bis U14) durch geeignete Empfehlungen zu Ergänzungssportarten (Turnen, Leichtathletik, Badminton, Ringen, Squash) auszugleichen.

Das handballspezifische Zusatztraining und/oder Eigentaining der Spieler ist zu fördern. Dabei sollte den Spielern Zeit und Raum gegeben werden, um eigene Dinge zu entwickeln, auszubilden (Kreativität) und an Schwächen zu arbeiten.

Bei der Instruktions- und Feedbackgestaltung ist eine detaillierte und objektive Informationsgestaltung anzustreben. Dabei sind detaillierte verbale Hinweise mit visuellen Eindrücken zu kombinieren. Eine saubere Demonstration des Trainers oder eines talentierten Nachwuchsspielers stehen dabei im Mittelpunkt. Allgemein sind aber auch moderne technische Hilfsmittel zu integrieren.

Tabelle 3: Grundlagenbereich U11 bis U14 (Zusammenfassung)

sondern man hat auch eine Abwurfzone, in der man abwirft. Man läuft einfach nur, damit man das also trennt voneinander, also Beine und Oberkörper und dann halt auch im Prinzip von einfach zu schwer und dann auch von langsam zu schnell.“ (HT 4, 31–33)

Aufgrund der begrenzten Platzkapazität in einer Sporthalle und der beschränkten Verfügbarkeit von Handballtoren empfehlen einzelne Trainerexperten das **Stationstraining** als einen möglichen Gestaltungsrahmen.

Im Zusammenhang mit der stärker handballspezifischen Ausrichtung des Trainings verändern sich auch die Interpretation und die Integration der **Zweitsportarten** in die Ausbildung der Nachwuchssportler in Richtung einer etwas weniger bedeutsamen **Ergänzungssportart**. Während im Anfänger- und Grundlagenbereich mit Hilfe des Sportartenkarussells die Vermittlung einer möglichst breiten koordinativen Basis angestrebt wurde, sollte die Wahl der Ergänzungssportarten in dieser und der nächsten Phase des Anwendungstrainings individuell defizitorientiert erfolgen.

„Dieses Verhältnis verschiebt sich. Ab 16, 17 geht es nur noch im Fachbereich Handball und die anderen Sportarten treten einfach in den Hintergrund, die sind dann zum Ausgleich da. [...] Und wenn man gute **Jugendtrainer** hat, dann **steuern** die schon in diese Bereiche, wo man merkt, [...] dieser Junge hat dort **Defizite** und da gibt es ja diese **zwei Sportarten** für uns, sodass man aus diesem komplexen Sport Handball Teilbereiche rausbrechen kann und das ist **Turnen** und **Leichtathletik**. Leichtathletik kann ja den Wurf extra trainieren, den Lauf extra trainieren, den Sprung extra trainieren. Turnen genau diese Beweglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit, die grundlegende Voraussetzungen sind, um Technik überhaupt erwerben zu können.“ (HT 2, 18)

Das **Eigen- bzw. Zusatztraining** wird sowohl von den Spielern als auch von den Spitzentrainern als der entscheidende Impuls für die Entwicklung zum Top-Techniker identifiziert. Daher sollten die Basistechniken in der Freizeit möglichst täglich und im Verein zusätzlich vor oder nach dem „offiziellen“ Training alleine oder in Kleingruppen geübt werden. Das Ent-

scheidende ist somit aus Trainersicht, den Ausbildungsprozess nicht nur aktiv zu gestalten, sondern auch zu begleiten und den Spielern genügend **Freiraum** und Trainingsmöglichkeiten bereitzustellen, um neue Techniken zu testen und zu optimieren. Zudem sollte der Zugang zu entsprechenden apparativen Hilfsmitteln gewährleistet werden.

„Wir haben [...] mal zwei Saisons einen Freitagabend eingerichtet, der war für C- und D-Jugendliche. Wir sagten, ihr dürft alles machen. Wir schließen die Halle auf. Wir sind dann da [...] und gucken ab und an mal rein, aber es war **kein** Trainer dabei. Ihr habt die Möglichkeit, Handball zu spielen. Was sie nicht durften, war Fußball spielen. Also es musste was mit Handball zu tun haben. Wurfwettkämpfe oder Spiel und wir saßen dann da auch mal drin. Das gibt es auch in einem anderen Ort im Handball. In den Ferien schließen die die Halle auf und dann dürfen die da machen und dann entwickelt sich wirklich was. Wenn man da guckt, dann probieren sie Dinge aus, die sie im normalen Training nicht **ausprobieren**, weil sie entweder Respekt vorm Trainer

ANZEIGE

LEISTUNGSSPORT plus: Zeitschrift, E-Journal, Zusatzbeiträge online!



Egal, ob traditionell als Zeitschrift oder – idealerweise für unterwegs – zusätzlich als elektronische Version für alle digitalen Endgeräte, unabhängig vom benutzten Betriebssystem. Sie haben die Wahl!

Seit 2015 stehen Ihnen als Abonnent der AboPlus-Variante beide “Lesarten” zur Verfügung!

Auf www.leistungssport.net finden Sie im passwortgeschützten Bereich das LEISTUNGSSPORT-E-Journal zum Durchblättern, inklusive Volltextsuche, Lesezeichen- und Druckfunktion, außerdem wie gehabt die Zusammenfassungen, Literaturlisten und das Jahresinhaltsverzeichnis, geordnet nach Themenbereichen und Autoren.

- Sechs Ausgaben LEISTUNGSSPORT 52,80 € (Ausland 58,80 €)
- Sechs Ausgaben LEISTUNGSSPORT plus E-Journal und digitale Zusatzinformationen € 54,- (Ausland € 60,-)

02 51/23 00 5-16

abo@philippka.de

www.philippka.de

haben und vielleicht auch Angst vorm Trainer haben, dass sie einen Anschiss kassieren und dann probieren die Dinge aus. Also diese **Straßenhandballeraktion**, die du beim Fußball überall hast.“ (HT 4, 236)

Die in diesem Kontext verstärkt **verbale** und **visualisierte Instruktion** sollte eine **individuelle Zieltechnik** im Rahmen der Idealtechnik fördern und nur bei extremen, den Erfolg vermindernden Abweichungen korrigieren. Die verbale Formulierung hat sich dabei an den Adressaten adäquat zu orientieren.

Da Kinder sehr viel über das Imitieren von beobachteten Bewegungsabläufen lernen, bietet es sich an, mit Hilfe technischer Mittel wie z. B. Smartphone oder Tablet Videosequenzen von technischen Abläufen von Top-Technikern zu zeigen und/oder auf die klassische Demonstration zurückzugreifen. Das **Feedback**, das ebenfalls zu großen Teilen verbal erfolgt und zudem durch taktile Hilfestellungen der Trainer ergänzt werden kann, lässt sich im Laufe der technischen Entwick-

lung der Spieler auch videografisch unterstützen.

4. Aufbaubereich: U15 bis U18 (vgl. Tabelle 4)

Didaktik

Das **Technikvariationstraining** auf der Altersstufe des Aufbautrainings U15 bis U18 stellt den Übergang zur endgültigen Fokussierung der Nachwuchsspieler auf den Handballsport dar. Durch die zwingend notwendige Erhöhung der Trainingsumfänge zur Erweiterung des **individuellen Technikrepertoires** und der **individuellen Spezialisierung** der verschiedenen Techniken ist eine ausschließliche Konzentration auf den Handball spätestens ab der Mitte dieser Altersstufe erforderlich.

Das Technikvariationstraining hat zum Ziel, die Basistechniken in weiteren Facetten zu lehren und mehrere grundlegende Bewegungsabläufe miteinander zu **vernetzen**, wie z. B. den Wurf mit dem Sprung als ein weiteres motorisches Programm. Beispielsweise sind bei der Basistechnik Schlagwurf im Dreischrittrhythmus eine

Reihe von Technikvariationen zu erlernen. Dazu gehört z. B. der Schlagwurf gegen die Hand, über den falschen Fuß oder der Schlagwurf tief. Zudem ist es möglich, die zu variierende Basistechnik mit anderen Techniken zu koppeln, wie z. B. der Ballannahme nach einem Pass von links, rechts oder auch von hinten.

„Ja, dann gehe ich in schon in die **Variation**. Wenn ich jetzt einen Spieler mit 14, 15 Jahren habe [...], können wir dann schon ins **Technikvariationstraining** gehen. Die haben dann den Schlagwurf in ihrer Grundlage aus dem **Dreischrittrhythmus** gelernt und dann kann ich schon hingehen mit 13, 14, 15 Jahren [...] ins **Technikvariationstraining**. Das heißt, aus einem normalen Schlagwurf wird dann der Schlagwurf gegen die Hand, dann wird ein Schlagwurf tief daraus, dann wird ein Schlagwurf über den falschen Fuß vermittelt und dann gibt es einen Schlagwurf beidbeinig. Das Ganze aus **Ballannahme rechts, Ballannahme von links oder aus dem Anprellen**.“ (HT 2, 44)

Ausgehend von einem idealtypischen Verlauf und der Beherrschung aller Basistechniken im Verlauf der vorangegangenen Altersstufe, führt der Weg im vorliegenden Aufbautraining zu einer **ersten Stabilisierung** und (individuellen) **Perfektionierung** der Techniken (inkl. einer weiteren Erhöhung des Tempos und des Druckniveaus). Beide Anforderungen bilden in Verbindung mit einer beginnenden **positionsspezifischen (Technik-)Schulung** das Fundament für das kommende **Technikanwendungstraining** und die Verbindung der technischen Fertigkeiten mit **taktischen Situationen** im nächsten Altersabschnitt des Leistungs- und Übergangsbereiches (U19 bis U23).

„Beginnen tut man beim DHB mit 16, aber da macht man immer noch **zwei Positionen**. Nur ein Beispiel: Gensheimer war in der Jugend Rückraum Mitte und im Juniorenalter war er dann Linksaußen. [...] Also wir schauen schon, dass wir sie **breiter aufstellen**, aber dann **spätestens in der A-Jugend**, also wenn sie 18 werden, dann auf die eine oder andere Position festlegen.“ (HT 2, 82)

Im Handball ist im Bereich der **Athletik** die Kraftkomponente durch den zweikampfbetonten Charakter der Sportart ein zentraler Baustein der Spielfähigkeit und somit ein wichtiger Schwerpunkt auf dieser Ausbildungsstufe. Die besondere Betonung der Kraft ist zudem den positiven Auswirkungen auf die Technikeffektiv-

Didaktik
Der altersspezifische Schwerpunkt der technischen Ausbildung ist auf das Variations- training der Technik zu legen.
Im Aufbaubereich der U15 bis U18 ist eine erste Phase der Stabilisierung und Perfektionierung der handballspezifischen Leistung anzustreben. Dabei ist auf eine erste positionsspezifische Ausbildung und die Förderung einer Spezialtechnik Wert zu legen.
Dieser Altersbereich sollte durch eine Intensivierung der Individualisierung der Inhalte und Methoden in allen Bereichen begleitet werden.
Das individuelle Sondertraining im technischen Bereich ist weiterhin zu fokussieren und um die Komponenten der kraftbetonten athletischen Ausbildung zu ergänzen.
Methodik
Die Übungs- und Spielformen sind gemäß dem bedingungsorientierten Ansatz auszurichten, wobei Übungsformen weiterhin die dominante Trainingsform darstellen. Variierende Aufgabenstellungen und die Integration von Hilfsmitteln (z. B. Trainingsdummy) zur Optimierung technischer Abläufe werden empfohlen.
Das optimale individuelle Wettkampfniveau ist von den Trainern zu fördern. Ein Wechsel in eine höhere Altersklasse oder ein Zweitspielrecht sind dabei denkbar.
Das individuelle positionsorientierte Eigentaining kann über die Methode des Stations- trainings gesichert und das Eigentaining über individuelle Trainingspläne gesteuert werden. Raum und Zeit dafür sollten von den Trainern und Vereinen bereitgestellt werden.
Die Spieler sollten mit individuellen Trainingsplänen und den nötigen Materialien für das eigene Athletiktraining ausgestattet werden.
Im Bereich der Instruktions- und Feedback-Gestaltung sollten Trainer weiter verstärkt mit den Instrumenten der Videografie im technischen Bereich arbeiten und die neuen Medien Tablet und Smartphone weiterhin nutzen. Dabei sollten Hinweise und die Aufarbeitung von Fehlern bis ins kleinste Detail gehen und die ersten Bewegungserfahrungen der Spieler in diesem Alter zur Erläuterung und Schärfung des Technik- und Spielverständnisses nutzen. Die Sprache ist adäquat anzupassen.

Tabelle 4: Aufbaubereich U15 bis U18 (Zusammenfassung)

vität geschuldet. Daher empfehlen die Interviewpartner ab dem zweiten Jahr der C-Jugend (U15) eine Intensivierung der **athletischen Ausbildung**. Des Weiteren ist der frühe Beginn des athletischen Trainings eine Investition in die Verletzungsprävention für eine lange Spielerkarriere (zur athletischen Ausbildung des DHB siehe Groeger, Beppler, Baum, Luig, Overkamp, Ribbecke & Wudtke, 2019).

„Dann schauen wir, dass die Technikanforderungen immer höher werden und dass die **athletische Ausbildung gerade heute, was das Kraftpotenzial anbelangt, im gleichen Maße entwickelt wird**. Denn wenn ein Außen, der kann noch so ein gutes Auge haben für den Torhüter, noch so viele Varianten werfen, aber wenn der eine Unstabilität hat, da er ja immer leichten Druck beim Absprung bekommt und wenn der da nicht in der Lage ist, sich in der Luft zu stabilisieren, ist er chancenlos. Und vor allem durch diese extreme Sprungkraft, die man ja von denen erwartet, ist ja die Landung dann ein Problem, dass diese Rumpfmuskulatur entsprechend hält. Das muss begleitend immer passieren und sollte durchgehend sein. Ich kann nur Techniken abfragen, wenn die motorisch, athletisch und vom Kraftpotenzial her in der Lage sind.“ (HT 1, 84)

Methodik

Im Techniktraining der U15 bis U18 soll die optimale technische Ausführungsgüte der Grundfertigkeiten durch Einschränkungen (*constraints*) bei den Aufgaben und den Situationsbedingungen erzwungen werden.

„Die Kunst des Trainers ist über die **ständige Analyse** und seine Erfahrung mit **methodischen Hilfen oder methodische Zwänge** optimal zu setzen. Da müssen wir uns alle viele Gedanken machen, weil da gibt es verschiedene Möglichkeiten, im Handball speziell, mit eher **methodischen Zwängen zu arbeiten und zu wählen, um bei dem Spieler in dieser Situation die Technik zu erzwingen** und ihm gar nicht die Möglichkeit geben, anders zu agieren, als diese Technik anzuwenden und zu vollziehen.“ (HT 3, 79)

Während im Grundlagentraining das freie Entfalten und Ausprobieren angestrebt wurde und daher die Anforderungen eher gering waren, sind nun die Trainingsformen als zielgerichtete **herausfordernde Aufgabe** zu konzipieren. Dadurch ergeben sich für die Ansteuerung der technischen Zielstellungen auf dieser Altersstufe zwei grundlegende Ausrichtungen:

Das **Technikvariationstraining** entspricht den bereits bekannten Prinzipien des Technikerwerbs auf Basis der Wiederholungsmethode und sollte unter geringem Druck erfolgen. Hingegen sollten bei der Perfektionierung der Techniken die Komplexität und die Druckbedingungen der Aufgabenstellung stetig steigen. Im Technikvariationstraining und zur Perfektionierung von Techniken werden zudem **apparative Hilfsmittel** (wie ein Trainingsdummy) in den dominierenden Übungsformen bevorzugt eingesetzt, um auch die hohe Wiederholungszahl zur Festigung und Perfektionierung der Techniken durch die Unabhängigkeit von Mit- und Gegenspielern einfacher zu generieren.

„Diese **Dummys** zum Beispiel hatten wir auch, aber die helfen mir nicht, weil die halt nur 1,90 m groß sind. Da kann ich den Sprungwurf hoch drüber nicht üben, deswegen war das immer ganz günstig mit diesem **Gummiband**. In Dänemark gab es das aber nicht und da habe ich mir dann halt versucht immer irgendwas Anderes zu bauen, aber das ist dann meistens immer zusammengefallen oder ich habe dann halt einen Spieler auf eine Bank gestellt, dass ich darüber werfen kann.“ (HS 1, 117-119)

Die **Provokationsregeln** in Spielformen (*task constraints*) schränken ähnlich wie die **apparativen Hilfsmittel** die verschiedenen Möglichkeiten bei der Bewältigung der Bewegungsaufgaben ein und zielen damit auf eine **Optimierung der technischen Situationslösungen**. Die Vorgabe einer speziellen Spielsituation oder einer bestimmten Konstellation der beteiligten Spieler akzentuiert mögliche Handlungsmuster zur Lösung der Aufgabe und dient als Vorbereitung für das anschließende Technikanwendungstraining im Leistungsbereich (U19 bis U23).

Die methodischen Konsequenzen, die sich aus den oben genannten Zielstellungen ableiten, münden zudem in eine weitere Intensivierung und Spezifizierung des **Individualtrainings**. Mit Hilfe von individuellen Trainingsplänen und der Bereitstellung der nötigen Materialien sollten Teile des Krafttrainings bzw. des umfassenderen Athletiktrainings sowie des **handballspezifischen Positionstrainings** in das Individualtraining ausgelagert und von den Spielern selbstständig durchgeführt werden.

Die richtige **Feedbackgestaltung** ist in diesem Altersabschnitt ein wichtiger Motor der Leistungsverbesserung. Die **Detailarbeit** an den Schwächen und Stärken im Individualtraining, die Erweiterung der technischen Varianten und die beginnenden

de Perfektionierung und Stabilisierung der Techniken benötigen von Seiten der Trainer nicht nur analytische Fähigkeiten für technische Details und Fehlerursachen, sondern auch eine hohe Kompetenz bei der Feedbackgestaltung, die neben technischen und biomechanischen Hinweisen auch taktische Bezüge abdeckt.

„Man kann das schon viel **spezifischer** sagen [...]. Wenn die jetzt in den DHB-Bereich kommen, wo sie richtiges Techniktraining machen, da wollen ja wir auch, dass sie sich ganz gezielt mit der Materie beschäftigen und dann muss ich mit ihnen reden, was ich von ihnen verlange und auch wie er das umgesetzt hat. Wir arbeiten also sehr intensiv auch mit **Video**, dass wir das **filmen** und dem Spieler gleich zeigen. Schau her, da und da, wieso ist das jetzt passiert. Wir wollen ihn Schritt für Schritt auch in diese **Selbstanalyse** bringen, dass er selbst weiß, jetzt hat das und das nicht funktioniert, weil ich mich so und so verhalten habe. Und das ist ein Prozess. Einige lernen es nie und die es einigermaßen begriffen haben, brauchen geschätzte 5.000 Wiederholungen und so kann man heutzutage nicht mehr Sport machen, egal jetzt in welcher Sportart ohne diese **mentale Geschichte**.“ (HT 1, 78)

Sowohl die Spitzenspieler als auch die Trainerexperten sehen im Zusammenhang mit dem sich auf dieser Altersstufe ändernden Wettkampfformat (Mann- zu Raumdeckung) ein **qualitativ hochwertiges Wettkampfniveau** als eigenes mögliches methodisches Element an. Das System des **Zweitspielrechts** bietet die Möglichkeit, die Nachwuchsspieler durch die Wahl des angepassten Spielklassenniveaus optimal zu fördern und eine psychische Überforderung durch den zu frühen Wechsel in eine zu starke Mannschaft – im Sinne des „*Big-Fish-Little-Pond*“-Effekts – zu vermeiden (Hohmann, Singh & Voigt, 2016).

„Wir machen es grundsätzlich so, dass unsere **Kaderspieler eine Altersklasse höher spielen sollen, als sie selber sind**. Das heißt, der B-Jugendliche muss in der A-Jugend spielen und der A-Jugendliche muss schon bei den Männern spielen und Männer heißt mindestens dritte Liga. [...] In der dritten Liga ist das Spiel oft langsamer als in der Jugendbundesliga, aber die **Durchsetzungsfähigkeit** dieser jungen Spieler wird da mehr gefordert, um da ein Tor zu werfen und sich gegen einen Gegenspieler und die Abwehr durchzusetzen.“ (HT 1, 135)

5. Leistungs- und Übergangsbereich: U19 bis U23 (vgl. Tabelle 5)

Didaktik

Um die technische Ausbildung am Ende der Altersstufe U19 bis U23 formal abzuschließen, ist es ein Hauptanliegen, die Technik mit Tempo und unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck **positionsspezifisch** in der direkten **Anwendung** im Spiel umzusetzen und weiter zu entwickeln. Dies soll nicht heißen, dass zuvor die Umsetzung und Anwendung der Technik im Spiel bzw. Wettkampf nicht Gegenstand der inhaltlichen Ausbildung war.

Die Individualisierung der technischen Ausbildung erreicht hierbei ihren Höhepunkt und erfolgt nun nahezu ausschließlich in Richtung einer **Positionsspezialisierung**. Hierzu gehören die positionsspezifischen „**Spezialtechniken**“ und **taktischen Verhaltensweisen** ebenso wie das

weiter verstärkte Athletiktraining der Spieler. Im Verlauf der Ausbildung wurde die Schnelligkeit der Bewegungsausführung („Technikschnelligkeit“) zunehmend durch die **komplexe Handlungsschnelligkeit** ergänzt, die zusätzlich die Schnelligkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung bei der **spielerischen Entscheidungsfindung** beinhaltet. Das hierzu durchgeführte kognitive Entscheidungstraining zielt auf die situativ richtige und schnellstmögliche Auswahl und motorische Kopplung von technischen Anschlussaktionen. Der Nachwuchstrainer sollte daher sowohl bei den Übungen als auch Spielformen darauf achten, dass dem Nachwuchsspieler (während einer gezielten Unterbrechung) die entscheidungsrelevanten **Hinweisreize** (offensive oder defensive Positionierung, Körper- und Armhaltung/-bewegung des Gegen-

spielers etc.) vermittelt werden, um das Blickverhalten und das schnelle Auffinden und Verarbeiten der situativ verfügbaren Informationen zu optimieren. Diese **komplexe Informationsverarbeitung** ist besonders beim Wurf und dort vielleicht am meisten für die Außenspieler im Duell mit dem Torwart entscheidend.

„Aber ihm dann Möglichkeiten zu geben, um im Prinzip im Spiel auch in der Lage zu sein, auf spezifische oder auf eine bestimmte Situation dann auch situativ richtig zu agieren oder Technik **anzuwenden**. [...] Dann geht es viel stärker um die **Anwendung**, es geht um **Wahrnehmung**, ja, dass ich über Signale Situationen einschätze. Einfache **Signale** wären, ich stelle einen Abwehrspieler hin, der noch nicht 100 Prozent agiert, der aber Aufgaben gibt, der sagt, jetzt zieh ich die Arme hoch und dann hat er zwei Optionen: Arme oben, Arme zur Seite und entsprechend müssen dann Varianten geworfen werden.“ (HT 4, 74–76)

Die **Stabilisierung und Automatisierung** der Technik, die bereits im Aufbautraining (U15 bis U18) eingeführt wurden, stellen die letzten inhaltlichen Zielstellungen der technischen Ausbildung von Nachwuchshandballern dar. Somit geht es im abschließenden Teil insbesondere darum, die Technik ausführungsbezogen zu stabilisieren und gegen äußere Einflüsse wie **taktisches Gegnerverhalten und Ermüdung** sowie weitere Faktoren wie **psychologische Störgrößen** abzuschirmen.

„Genau und dann haben wir aber auch nur Techniktraining [...], das ist dann vormittags und den Nachmittag hast du normal dein Training, bei dem du versuchst, das **anzuwenden** im Endeffekt und dass du halt auch mit Belastung reinkommst, weil es ist ja alles schön und gut, wenn du das dann nachher mit Belastung im Endeffekt nicht umsetzen kannst [...]. Also bei uns im Sport ist **psychologischer Druck** halt mit das A und O und das kommt im Endeffekt dann nachher mehr und mehr dazu und das muss zum Beispiel auch noch mehr in der Jugend gemacht werden, weil es ist alles schön und gut, wenn du das dann kannst, aber ganz oft ist es ja so, wenn du in den höheren Bereich gehst, kommt ein ganz anderer **Druck** dazu. Also das heißt, da kommt der Druck von Zuschauern dazu, von der gegnerischen Mannschaft und viele sind gar nicht bereit, weil sie es gar nicht trainiert haben und das ist halt immer das Problem, wenn du jetzt Jugendliche siehst, dass die einfach nicht bereit sind.“ (HS 3, 47–49)

Didaktik

Das Techniktraining im Leistungsbereich (U19 bis U23) sollte schwerpunktmäßig auf die Anwendung der Technik zur Lösung von Situationen unter einem hohen und wettkampfnahen Druckniveau (Raum-, Gegner-, Zeitdruck) ausgerichtet sein.

Die Spieler sind im Zuge des technischen/taktischen Trainings auf ihre Position zu spezialisieren. Das Training ist in allen Bereichen stärker zu individualisieren. Eine Erhöhung der Handlungsschnelligkeit sollte sich im Anwendungstraining explizit auf der Ebene der technischen und taktischen Entscheidungskompetenz bewegen. Die Trainer müssen die Spieler auf „Signalkonstellationen“ der Situationen hinweisen und ihnen Möglichkeiten der Lösung aufzeigen.

Die Erhöhung der Effektivität und Effizienz der technischen Lösungsstrategien ist insbesondere unter physischen und psychischen Belastungssituationen anzustreben.

Der verlustfreie Transfer der Trainingsleistung in den Wettkampf ist durch eine hervorgehobene Arbeit auf mentaler Ebene zu sichern.

Das Techniktraining ist auch im Leistungsbereich (U19 bis U23) mit einer detailorientierten Akribie zu verfolgen. Dabei sollten die technischen Fertigkeiten weiter automatisiert, stabilisiert und ausdifferenziert werden.

Methodik

Der gesamte Trainingsprozess ist auf einem erhöhten Anforderungsniveau zu konzipieren. Dabei können die Druckbedingungen über eine Erhöhung der involvierten Spieleranzahl, des Interaktionsgrades der Gegenspieler, des zeitlichen Drucks, des psychischen Drucks und der verfügbaren Fläche gesteigert werden.

Das explizite Coaching der Sparringspartei und besonders auch des Torwarts ist bei den Trainingsformen zu beachten.

Übungs- und Spielformen sollten in ein positionsorientiertes Szenario eingebettet sein und sowohl typische als auch besondere Ausschnitte aus dem Spiel simulieren. Dabei sollten die Spieler auf ihren Positionen geschult werden. Eine Übungsorientierung und Generierung hoher Wiederholungszahlen im Szenariotraining, z. B. im Stationsbetrieb, dient vor allem dem Festigen und Automatisieren von Positionstechniken. In einem nächsten Schritt sollten dann die technisch-taktischen Handlungsmuster in Spielformen oder Spielszenarien angewendet werden. Dabei können technisch-taktische Provokationsregeln und/oder Hilfsmittel eingesetzt werden.

Möglichkeiten zum individuellen technischen und athletischen Eigentaining inkl. den diversen Trainingsmaterialien müssen weiterhin bereitgestellt werden.

Tabelle 5: Leistungsbereich U19 bis U23 (Zusammenfassung)

Zudem ist aus Sicht der Kognition die Informationsverarbeitung und -aufnahme der Hinweisreize zu automatisieren, sodass die entstehenden zeitlichen Ressourcen für ergänzende taktische Prozesse, wie z. B. Mitspieleruche, Täuschungshandlungen etc., verwendet werden können. Die technische Ausführung selbst sollte mittlerweile unbewusst ablaufen. Zudem verstehen die Trainerexperten unter der weiteren Perfektionierung der Technik auch die Erweiterung der eigenen **Spezialtechnik(en)** der Spieler, z. B. durch eine Kombination verschiedener motorischer Bewegungsausführungen zur Lösung einer Situation wie der Sprungwurf mit Abschluss über die Rückhand o. Ä.

„Mein nächstes Ziel als Spieler wäre über **viele Waffen** zu verfügen und die **Variation** habe und immer alle zu überraschen mit Sachen, die man sonst nicht sieht. Das wäre ein großer Anspruch, wenn ich das mache, revolutioniere ich automatisch die Sportart und dann haben wir gewonnen. Anja Andersen im weiblichen Bereich hat das vor 15 Jahren gemacht. Die hat Sachen gemacht, die die Männer später nachgemacht haben. Ich war selber in der Halle gessen und in Dänemark zu der Zeit, da sind 3.000 Mann aufgestanden und haben geklatscht, als sie beim Zulaufen aufs Tor, beim Kontern beziehungsweise dem Gegenstoß abgesprungen ist und sich in der Luft gedreht hat und mit dem Rücken zum Tor den Ball über den Kopf des Torhüters gehoben hat.“ (HT 3, 170)

Methodik

Im Vergleich zu den bisher primär eingesetzten Drill- und Übungsformen weisen die nunmehr verstärkt eingesetzten **Spielformen** und das Abbild von konkreten **Spielsituationen/-szenarien** mit einer größeren Anzahl beteiligter Spieler eine deutlich erhöhte Komplexität auf. Das Niveau der Anforderungen wird überdies durch das gezielte Steuern des Gegnerverhaltens (**Coaching der Sparringparteien**) und die Anwendung von Provokationsregeln, die das normale Spielverhalten einschränken, reguliert (Angreifer „aus dem Stand“, Gegner „im Sitzen“, Über- oder Unterzahl). Im Gegensatz zu den einfachen Provokationsregeln beim Technikerwerb in den frühen Ausbildungsphasen (z. B. Vorgabe von Bodenpässen) sollten die Provokationsregeln auf der höchsten Altersstufe U19 bis U23 auf die technisch-taktische Situationslösung im Sinne einer mannschaftstaktischen Spielphilosophie abzielen. Dabei wird nicht nur die technische Ausführungsgeschwindigkeit (Technikschnelligkeit), sondern auch die kognitive Informationsverarbeitung und damit die komplexe Handlungsschnelligkeit bzw. **taktische Entscheidungskompetenz** verbessert. Laut den Experten sollte der Situationsdruck sukzessive an das **Wettkampfniveau** angepasst oder sogar geringfügig darüber hinaus gesteigert werden.

„Im Endeffekt kriegst du halt ganz oft einfach zwei sehr harte Gegenspieler und dann wurde der Ball halt einfach um dei-

ne Ohren geschmissen. Also **Drucksituation** war im Endeffekt auch eine **Spielsituation** gewesen. [...] Aber das war auch ein Lernprozess und Trainingsübungen waren im Endeffekt halt auch, dass du dann halt einfach eine Vorübung gekriegt hast, wo du einfach den Ball rechts und links nehmen, greifen musstest und dann später kam halt von der Halblinken oder Halbrechten ein relativ scharfer Pass, den du dann halt fangen musstest. Also man stand am Anfang mit dem Rücken zum Tor. Dann bekam man die ganze Zeit **Druck** von hinten und der Ball kam von hinten oder der Seite. Und die Entwicklung war dann im Endeffekt, dass du am Ende nicht wusstest, von wo der Ball kommt, also, dass du im Endeffekt nachher ein Signal bekommen hast links oder rechts. Das war ein sehr, sehr gutes Training, weil du halt einfach immer **körperliche Belastung** hattest und du musst halt immer körperliche Präsenz haben und dazu aber halt auch noch die **physische Mentalität**, einfach die Aufmerksamkeit, dass du dann jederzeit den Ball bekommen kannst und das war eigentlich ein sehr, sehr gutes Training gewesen.“ (HS 3, 142-146)

Für die Positionsspezialisierung kann das apparativ gestützte **Stationstraining** (Einfachrunde) oder Zirkeltraining (Mehrfachrunden) mit Kleingruppen auf einer Spielposition oder miteinander kooperierenden Spielpositionen (2 bis 3 Mitspieler) genutzt werden. Dies sichert die erforderlichen hohen individuellen Wieder-



DHB-RAHMENTRAININGSKONZEPTION

EIN MUSS FÜR JEDEN HANDBALLTRAINER!

Die DHB-RTK in digitaler Form ist der neue Online-Leitfaden für die Spielerausbildung über alle Altersklassen hinweg. Hier erhalten Handballtrainer nicht nur kostenfreie Hinweise über die Ziele in den einzelnen Ausbildungsstufen, sie können sich weiterführende Informationen, erläutert mit vielen Videos, Bildern, Bildreihen und Grafiken, zur besseren Orientierung freischalten.



Egal ob PC, Tablet oder Smartphone: [dhb-rtk.de!](http://dhb-rtk.de)



Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes
65 Inhaltsbausteine, über 100 Videos sowie 1000 Bilder und Grafiken
dhb-rtk.de
Freischalten aller Inhalte: 14,00 Euro

holungszahlen sowie auch das Zusammenspiel der taktischen Gruppe.

„Du wurdest **positionsspezifisch aufgeteilt** und dann hat man verschiedene Techniken trainiert. Nicht nur [...] vom Technik- und Wurftraining her, sondern auch von der Anlauftechnik, wie gehe ich am besten in den Ball rein, wie nehme ich am meisten Schwung mit aus verschiedenen Positionen, aus verschiedenen Anlaufrichtungen und dann eben auch das Wurfverhalten und die Armhaltung beim Wurf.“ (HS 4, 26)

Aus trainingsmethodischer Sicht ist vor allem auf die Bedeutung des **Coachings der Sparringspartei** bei Übungs- und Spielformen hinzuweisen, um tatsächlich wettkampfnaher Abläufe abzubilden und taktisch verschiedenartiges Gegnerverhalten als Vorbereitung auf den Wettkampf zu spiegeln.

„Wenn ich **individuale taktisches Verhalten** in Verbindung mit Technik trainieren will, muss ich **vorgeben**, was der Abwehrspieler darf und nicht darf, als Zwischenstufe und daran krankt es auch in den Ausbildungen. Also, die lernen keine Bilder, weil zu wenig vorgeben wird, was der Abwehrspieler in dem Moment machen soll und was er nicht machen soll.“ (HT 3, 136)

Neben dem Mannschaftstraining ist auf der Stufe der U19 bis U23 ein **athletisches und technikspezifisches Eigentraining** weiterhin unersetzlich. So sollten den Nachwuchsspielern weiterhin regelmäßig **zusätzliche Trainingsmöglichkeiten** zur Verfügung stehen. Wie auf der vorherigen Ausbildungsstufe sind Instruktion und Feedback qualitativ hochwertig mit einer besonderen **Detailtiefe** sowohl für taktische Elemente wie auch biomechanisch-technische Komponenten zu entwerfen und erfolgen meist videografisch (siehe hierzu auch Morgant, 2019). Dabei wird zunehmend auf die **mannschaftstaktischen Zusammenhänge** im Rahmen einer Spielphilosophie fokussiert.

Ein weiteres von den Experten häufig genutztes Mittel zur vollständigen Entfaltung der technischen Qualität im Wettkampf ist das **mentale Training**. Der Vorteil des mentalen Trainings besteht darin, dass es aufgrund der emotionalen und volitiven Regulationsstrategien über die bloße technisch-taktische Auseinandersetzung mit den Spielsituationen hinausgeht. Damit bereitet es die Spieler sehr viel besser auf die hohen psychologischen Anforderungen der Wettspiele vor als eine rein technisch-taktische Besprechung.

„Ich finde zum Beispiel, dass wir letztes Jahr hier ein sehr, sehr gutes Training gehabt haben, wo wir einfach auch mit unserem **Mentaltrainer ein Training hatten** in einer spielerische Form, dass wir gegen eine Jungmannschaft gespielt haben und er uns dann halt immer alle quasi so in Blocks eingeteilt hat, sodass wir immer so eine Periode hatten mit, stellt euch jetzt vor, es steht unentschieden und wir haben jetzt noch genau drei Minuten zu spielen und wir wollen dieses Spiel gewinnen, wir verlieren dieses Spiel nicht und ich fand das ein sehr, sehr gutes Training.“ (HS 3, 197)

Abschließend bleibt zu erwähnen, dass der Entwicklungsbaustein wettkampfnahes Training der Spieler zwingend durch die **Wettspielpraxis** in offiziellen Liga- und Turnierspielen komplementiert werden muss, da nur die wiederkehrende Auseinandersetzung mit dem alters- und entwicklungsbezogenen höchstmöglichen Wettkampfdruck eine optimale Leistungsentwicklung der Spieler sicherstellt.

Literatur

- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16 (1), 4-9.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2003). From play to practice. A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-95). Champaign (IL): Human Kinetics.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7 (1), 7-17 (doi: 10.1080/1612197X.2009.9671889).
- Friedrich, J. (2019). Besser trainieren mit Video-Feedback. *Handballtraining*, 41 (12), 6.
- Groeger, D., Beppler, J., Baum, J., Luig, P., Overkamp, S., Ribbecke, T. & Wudtke, E. (2019). *Athletikkonzept des DHB: Version 1.0*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Hohmann, A. & Pietzonka, M. (2017). *Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Fußball, Basketball und Handball*. Hellenthal: Sportverlag Strauß.
- Hohmann, A., Singh, A. & Voigt, L. (2016). *Konzepte erfolgreichen Nachwuchstrainings (KerN)*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Lloyd, R. S. & Olive, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34 (3), 61-72 (doi:10.1519/SSC.0b013e31825760ea).
- Morgant, P. (2019). Feinschliff für die Wurftechnik (Videogestützte Arbeit an den Bewegungsdetails). *Handballtraining*, 41 (12), 14.
- Pietzonka, M. & Hohmann, A. (2020a). Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Spilsport. *Leistungssport*, 50 (3), 44-47.
- Pietzonka, M. & Hohmann, A. (2020b). Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Spilsport. Teil 1: Fußball. *Leistungssport*, 50 (4), 22-26.
- Renshaw, I., Davids, K. & Savelsbergh, G. J. P. (2010). *Motor Learning in Practice. A Constraints-led Approach* (1st ed). London, New York: Routledge.

- Roth, K. & Kröger, C. (2011). *Ballschule – ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann
- Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2018). “The early specialised bird catches the worm!” – A specialised sampling model in the development of football talents. *Frontiers in Psychology*, 9:188 (doi: 10.3389/fpsyg.2018.00188).
- Voigt, L. & Hohmann, A. (2016). Expert youth coaches diversification strategies in talent development: A qualitative typology. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 11 (1), 39-53.
- Voigt, L., Singh, A. & Hohmann, A. (2014). Vielseitigkeit als Ausbildungsstrategie im leistungssportlichen Nachwuchstraining. *Sportwissenschaft*, 44 (3), 134-152.

Korrespondenzadresse

Dr. Micha Pietzonka, Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungswissenschaft, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bayreuth, 95440 Bayreuth
E-Mail: micha.pietzonka@uni-bayreuth.de

Summary

Technique training for the development of playing ability in game sports – Part 2: Handball

Within the long-term training process, the training of sports technique plays a key role in all game sports. The aim of the “Technique training for the development of playing ability in football, handball and basketball” expertise was to present the current state of knowledge in the three sports games by means of literature analysis, expert interviews and expert questionnaires. In this paper, the sport-specific results for the game of handball are presented in detail and recommended actions for practice are formulated.