

Tone Goršič, prof.
Celje, Slowenien
12/2010

Modell der modernen Technik der Angreifer im Handball

Einleitung

Handball hat in der Technik noch viele Reserven, darüber wird jedoch zu wenig nachgedacht. Wir stellen einen Vorschlag des Technikmodells vor, erfolgreich in der Praxis geprüft. Es handelt sich dabei um Handball mit mehr Schaffenskraft und weniger Fehler, mit weniger Ballführung, mit weniger Unterbrechungen wegen der Fehler der Abwehrspieler, mit genauerem Zuspielen und Torwürfen, es handelt sich um noch schöneren Handball..... Das Modell stellt auch die Grundlage der Handballschule dar, der Übung der Anfänger, sie werden leichter und schneller das Spiel erlernen und darin noch mehr genießen. Das neue, modernere Modell der Angreifertechnik wird einen Umschwung im Handballspiel bedeuten! Falls es nicht von den Trainer eingeführt wird, werden es die Spieler selbst einführen, spontan, die Entwicklung des Spiels wird sie dazu führen. Allen, die es beabsichtigen, sich der Technik zu widmen, schlagen wir vor, diesen Text detailliert zu studieren, da es sich um viele neue Einzelheiten handelt.

Bedeutung der Technik im Handball

Die Technik ist eine Art der Bewegungsaktivität, die die Präzision beeinflusst, die Geschwindigkeit und Kraft der Ausführung der Elemente. Dabei haben wir bei Sportspielen auch die Taktik der Technik im Sinne, die Art der Ausführung der Elemente, die vom Spiel bzw. der Spielsituation verlangt werden.

Jeder Spitzensportler bemüht sich, neben der Körper-, psychischen und taktischen Bereitschaft, seine Aktivitäten bewegungsmäßig am meisten tadellos auszuüben, mag es sich um individuelle Sporte oder um Sportspiele handeln. Die Technik vervollständigen und die Fehler beheben tun alle Sportler, nicht nur die jungen! Die Spitzentennisspieler verbessern ihren Aufschlag, seine Heftigkeit und Präzision, die Schwimmer versuchen diejenigen Paddelschläge zu automatisieren, die das meiste Wasser wegschieben werden, die Werfer der athletischen Geräte bemühen sich, die Kraft ihrer Beine, des Oberkörpers und der Arme am meisten mit Bewegungen auszunützen, die mit den biomechanischen Gesetzmäßigkeiten übereinstimmen. Auch Handballelemente können wir als athletische Disziplinen betrachten. Das Werfen des Balls wird mit richtiger Technik präziser, stärker. Natürlich entwickelt sich das Werfen des Balls im Spiel und seine Wirksamkeit wird deshalb noch von vielen anderen Faktoren beeinflusst.

Wenn wir Fußball, Basketball oder Volleyball zum Vergnügen, nicht organisiert, spielen, spielen wir es viel leichter als Handball. Kinder lernen viel schneller den Ball zu kicken als zu werfen. Im Unterschied zu Basketball und Volleyball beinhaltet Handball zahlreiche Elemente mit einer anspruchsvollen Technik, die die Jungen nur in Vereinen lernen, deshalb befinden sich die Trainer der Anfänger vor einer schwereren Aufgabe, als die Kollegen in anderen Sportspielen. Auch in den Schulen sieht man sehr wenig Handball.

Eine bessere Ausführung der taktisch- technischen Elemente, die „innere Reserve“ des Handballs, ist viel zu sehr den Gewohnheiten, dem Talent und der Kreativität der Spieler überlassen. Ohne hochwertige Technik mit dem Ball gibt es kein richtiges Spiel und keine wirksamen Kombinationen. Oft verlieren wir das Spiel wegen eines einzelnen schlechten Zuspiels oder Wurfes! Mit besserer Technik würden wir bestimmt bessere Resultate erreichen! Diejenigen, die diesem Problem schon eher eine größere Aufmerksamkeit widmen werden, werden ihren Konkurrenten zuvorkommen! Es ist wahr, dass körperliche Fähigkeiten, psychische Bereitschaft und restliche Faktoren der Leistungsfähigkeit gleich bedeutend sind, aber in der Technik befinden sich die meisten Reserven. Wir hätten ein vielfältigeres und wirksameres Spiel und mehr hochwertige Spieler, wenn wir alle, die schnell, stark oder hoch sind, auch technisch besser bewandern würden! Ohne bessere Technik wird es keinen besseren Handball geben!

Na ja, ein Fachmann hat gesagt, dass die Handhabung mit dem Ball im Handball Angelegenheit eines jeden Einzelnen wäre, seiner körperliche und seelischen Charakteristiken und Fähigkeiten?! Ist es etwa egal, wie man den Ball fängt, hält, trägt, sich mit ihm bewegt und ihn wirft! Individuell ist der Stil, sonst weiß man aber, wie man schneller läuft, wie man weiter und stärker wirft, höher springt. Beim Tennis, Squash, Golf, Speer- und Diskuswerfen..... alle Spitzensportler schlagen oder werfen sehr ähnlich, in allen Sportarten ist die Technik eingehend präzisiert. Auch Handball sollte die meist entsprechende Art des Bewegens des Spielers definiert haben, des Fangens und Tragens des Balls, des Werfens und des Zuspielens! Es ist nicht egal, wie man den Ball fängt und wirft! *Vor allem auch deshalb, weil Handball ein Spiel ist, in welchem die Aktivität mit dem Ball auf drei Schritte und drei Sekunden begrenzt ist!!*

Wenn wir der Handballtechnik eine größere Bedeutung geben wollten, müssten wir genauer die optimale Spielart mit dem Ball definieren, wie auch die Ausführung der Elemente im Angriff. Das neue Modell besagt, wie die Angreifer für eine erfolgreichere Verwirklichung des Hauptziels des Angriffs spielen sollten – „die bestmöglichen Chancen für einen Wurf zu schaffen“ und der zwei Grundprinzipien des Angriffs: „kontinuierlich gefährlich anzugreifen“ wie auch „ständig die Abwehrspieler zu überraschen“.

Das Modell sollte der Entwicklung des Handballspiels folgen. Jahrelang haben wir es mit Spielern aller Kategorien zusammengestellt und überprüft, immer wieder hat es sich uns bestätigt. Alle haben die Neuigkeiten akzeptiert und sie erfolgreich durchgeführt. Trotz der automatisierten Gewohnheiten könnte man das Spiel „nach neuer Art“ schnell erlernen! Wir haben bemerkt, dass viele, vor allem Spitzenspieler, in bestimmten Situationen so gespielt haben, wie es das neue Modell vorsieht: mit Laufschritten, mit dem Ball über dem Kopf.

Charakteristiken des Angriffs im zeitgenössischen Handball

Nach ein Paar ungefährlichen Ball-Zuspielen „ringsum“, weit weg von der Verteidigung, wird eine bestimmte Kombination durchgeführt. Würde man vorher die Verteidigung mindestens ein wenig zersplittern, würden diese Kombinationen leichter gelingen. Bereits in der Vorbereitungsphase des Angriffs könnte man sich mit einem Anlauf im Laufen, Richtung Tor, mit dem Ball bereit für einen Torwurf oder ein langes Zuspielen, „erwärmen“ und die Zone, ohne Anstrengung, mindestens teilweise „zerrütteln“! Dabei würden die Angreifer (A) näher ans Tor kommen, vielleicht auch plötzlich gefährlich zuspielen, einen Torwurf ausüben oder jemand könnte hineinlaufen..... Die Kombination, die gewöhnlich den Zuspielaktionen „rund herum“ folgt, würde man bei einer weniger homogenen Verteidigung erfolgreicher ausführen!

Falls man mit der Kombination keinen Erfolg hätte, würde man versuchen zu einer Gelegenheit für einen Torwurf mit Improvisation zu kommen, die voll von individuellen Aktionen ist, jedoch nur mit kurzen Zuspielaktionen an den benachbarten Spieler. Dabei nimmt fast jeder Angreifer (A) zu früh den Anlauf und empfängt den Ball oft an der Stelle, anstatt in voller Geschwindigkeit. Er fängt den Ball an der Brust oder noch niedriger, während des Anlaufs macht er aber unnötig noch einen Sprung. Wenn die Angreifer (A) den Ball an der Stelle oder zu weit entfernt von der Verteidigung erhalten, helfen sie sich mit einen Wurf des Balls gegen den Boden, sie behindern damit jedoch den Angriff. Mit dem Ball vor dem Körper bzw. nach dem Wurf gegen den Boden, haben sie für das Aufheben des Balls keine Zeit und machen das Zuspielen unten, kurz, an den Nachbarn. Bei Anläufen und Zuspielaktionen wenden sich viele Angreifer (A) zum Mitspieler und verlieren den Überblick über das Spiel. Es gibt zu viele zu hohe oder zu niedrige Zuspiele, zu sehr nach hinten oder nach vorne. All das ermöglicht eine erfolgreichere Verteidigung – Verstöße der Abwehrspieler, Abfangen der Zuspiele usw. Mit dem Spiel nach dem neuen, modernen Modell, würden diese Fehler wesentlich vermindert werden.

Die Angreifer (A) gelingen mit individuellen Aktionen vor allem wegen des parallelen Tiefgehens der Abwehrspieler (AS). Die Angreifer (A) dribbeln die Abwehrspieler (AS) wenn diese die Beine parallel haben, als wenn man ihnen, in diagonaler Lage, einen Vorstoß in Richtung out anbieten würde. Auch beim Ausfall würden die Abwehrspieler (AS) aus dem diagonalen Tiefgehen schneller sein. Für den

gleichen Abstand würden sie einen Schritt weniger machen und die Angreifer (A) erfolgreicher behindern! *Wenn die Abwehrspieler (AS) beginnen sich im diagonalen Tiefgehen zu verteidigen, werden die Angreifer (A) gezwungen, mit dem Ball über dem Kopf, anzugreifen, um den Verstößen auszuweichen! Solche und ähnliche Probleme hatten wir vor Augen, als wir überlegt haben, mit welcher Technik „kontinuierlich gefährlich anzugreifen“.*

Wie sollte man auf neue Weise angreifen?

Wir haben bereits gesagt, dass die Angreifer (A) bereits in der Phase der Vorbereitung des Angriffs die Verteidigung ein wenig zerrütteln sollten – jeder Angreifer (A) sollte mit drei, es dürfen auch langsamere, jedoch Laufschriffe, vorbereitet für den Torwurf, zum Tor Anlauf nehmen. In der aktiven Phase des Angriffs sollte aber jeder versuchen, sich eine Gelegenheit für den Torwurf zu schaffen. Er sollte zum Tor Anlauf nehmen und versuchen zu schießen, falls er das nicht könnte, sollte er den Ball einem der fünf Mitspieler zuspielen. Einen solchen Angriff sollte man nicht hindern oder durch das Werfen des Balls gegen den Boden unterbrechen dürfen, durch Verstöße der Abwehrspieler und ungenaue Zuspielaktionen an den, momentan noch ungefährlichen Mitspieler. Wenn drei, vier Angreifer (A) nacheinander gefährlich angreifen werden, wird es bestimmt zu einer Gelegenheit für einen Torwurf kommen! Sie müssen aber auf eine bestimmte Art angreifen, mit entsprechender Technik, laut Modell!

Wir haben vier Grundregeln des zeitgenössischen Modells der Technik gestaltet, die für die Phase des Angriffs und des Gegenangriffs geltend sind:

- 1 – in der Angriffshaltung spielen, mit dem Ball über dem Kopf (über der Schulter) – nicht aber mit dem Ball vor oder am Körper,*
- 2 – mit Laufschriffen spielen – nicht mit Sprüngen, wir werden schneller, durchdringender, gefährlicher sein,*
- 3 – frontal spielen, mit der Brust in Richtung Tor – nicht aber seitwärts, für eine bessere Übersicht und Möglichkeit des Angriffs in beide Seiten,*
- 4 – in die Höhe der Schultern zuzuspielen – so, dass man den Ball leicht fangen und schnellstmöglich mit dem Spiel fortsetzen kann.*

Die vier Regeln lauten in einem Satz: *„jeder Angreifer (A) sollte den Anlauf in Richtung Tor mit dem Ball über dem Kopf nehmen, im Sprint, mit drei Laufschriffen, frontal zum Tor zugekehrt und er sollte versuchen zu werfen oder bestmöglich an einen der fünf Mitspieler zuzuspielen.“*

1 – Spielen in der Angriffshaltung (AH)

Spielen in der Angriffshaltung ermöglicht dem Angreifer, dass er in jedem Moment maximal gefährlich ist – er kann schießen oder jedem von den fünf Mitspielern zuspielen! In der Angriffshaltung tragen wir den Ball in gebeugter Hochhalte, wenig über dem Kopfscheitel, die Winkel im Ellbogen und zwischen dem Oberarm und dem Oberkörper betragen 90° und mehr. Der Arm ist wegen der Drehung des Oberkörpers nach außen gedreht, die Handfläche mit dem Ball aber meistmöglich nach oben geöffnet! Bei Vorstößen, Torwürfen, langen Zuspielaktionen und beim Ausweichen den Verstößen der Abwehrspieler, tragen wir den Ball noch höher. Mit dem Ball in der Angriffshaltung sind wir ständig gefährlich, wir haben ihn ständig im Spiel!

Dreizehn Gründe für das Spielen in Angriffshaltung:

1 – In der Angriffshaltung können wir sofort schießen, plötzlich, verschieden, die Verteidiger können uns schwerer behindern und blockieren. Für ein größeres Ausholen heben wir nur den Arm und fügen die „Peitsche“ bei – das Heben des Ellbogens. Falls wir den Ball vor dem Körper haben, müssen wir noch ausholen. Aus der Angriffshaltung kann der Torwurf eben so stark sein, er sollte ja erst mit dem Ausholen nach vorne beginnen, verschiedene Arten des Ausholens nach hinten sind lediglich eine Vorbereitung darauf.

2 - Mit dem Ball in Angriffshaltung können wir sofort, ohne Ausholen nach hinten, jedem der fünf Mitspieler zuspielen, nicht nur dem benachbarten. Es wird mehr lange Zuspielaktionen geben, auch an die Flügel, aber wir müssen uns auch der Technik der langen Zuspielaktionen widmen!

3 – Mit dem Ball im Ausholen sind wir gefährlicher, wir können sofort schießen, die Verteidiger fallen aus oder heben mindestens die Arme. Damit zerschlagen wir die Verteidigung, in der Verteidigung entstehen „Lücken“. Wenn wir den Ball in Angriffshaltung haben, können die Abwehrspieler schwerer „durchschauen“, an wen wir zuspelen werden, deshalb können sie dem Nachbarn nicht so helfen, wie sie es sonst würden, sie müssen auf „ihren eigenen“ Angreifer aufpassen.

4 – Mit dem Ball in Angriffshaltung können wir leichter den Verstößen ausweichen, insbesondere, wenn wir ihn bereits beim Empfang heben. Wir können den Anlauf vollends bis zum Abwehrspieler nehmen, zwei Abwehrspieler an sich ziehen und sicher und genau zuspelen. Ein Spiel ohne Unterbrechungen wegen der Verstöße der Abwehrspieler kann entscheidend für den Erfolg des Angriffs sein!

5 - Mit einem Spiel in der Angriffshaltung wird der Ball viel weniger gegen den Boden geworfen, wir haben ihn stets „im Spiel“. Mit drei Schritten schaffen wir genügend Raum und während der drei Sekunden haben wir genügend Zeit für die Angriffsfähigkeit! Falls wir den Ball vor dem Körper tragen werden, werden wir ihn bestimmt eher gegen den Boden werfen, als wenn wir ihn in der Angriffshaltung haben. Oft werfen wir den Ball unnötig gegen den Boden und machen nur zwei, drei Schritte und auch der Abwehrspieler hat mehr Zeit für die Abwehraktivität.

6 – Die Präzision der Torwürfe und Zuspelaktionen ist aus der Angriffshaltung, im Unterschied zu anderen Arten des Ausholens, die größte. Aus der Angriffshaltung bewegt sich der Ball nur noch vorwärts, auf der „Bewegungskette“ Schulter-Ellbogen-Handgelenk. Manchmal ist die Präzision bedeutender als die Stärke des Torwurfs. Der Wurf wird genauer, wenn wir den Ball längere Zeit in der Angriffshaltung tragen werden.

7 - Die Realisierung aus der Angriffshaltung ist besser, wegen der größeren Präzision und auch der schwierigeren Prognose des Torhüters über die Richtung des Torwurfs. Nach einem Anlauf mit Ball in der Angriffshaltung werden die Torwürfe im Angriff genauer! Deshalb wird auch im Gegenangriff, nach dem letzten Abprall vom Boden, der Ball sofort über den Kopf gehoben, nicht erst beim Sprung. Torwürfe mit einem Anlauf in Angriffshaltung wird man separat üben müssen.

8 – Mit dem Spiel in Angriffshaltung werden weniger Zuspelaktionen abgefangen und es wird weniger „leichte“ Gegenangriffe geben, da wir in der Angriffshaltung keine Richtung des Zuspielens angeben. Die Abwehrspieler „durchschauen“ uns schwerer als mit dem Ball unten, wenn wir ihn nur noch kurz zuspelen können, vorwärts oder nach rechts. Mit dem Ball auf offener Handfläche können wir die Richtung, die Höhe und die Länge des Zuspielens noch im letzten Moment ändern. Die meisten Zuspelaktionen werden nach dem Führen und Stoßen des Balls abgefangen, wenn wir auf schnelle Weise zuspelen möchten.

9 - Die Kreativität wird durch das Spielen in der Angriffshaltung gleichzeitig ermöglicht und ermutigt! Bei Spielern, die für sofortiges, auch langes Zuspelen bereit sind, für verschiedene Torwürfe und Täuschungen, wird die Kreativität leichter zum Ausdruck kommen, sie werden besser ihre Übersicht über das Spiel ausnützen, die Technik des Zuspielens und der Täuschung! Sie werden geistreicher spielen, mit mehr unvorhersehbaren Zügen, den Zuschauern gefällig!

10 - In der Angriffshaltung kann man mit dem Arm auf die meisten Arten täuschen, mit verschiedenen falschen Torwürfen und falschen Zuspelaktionen in alle Richtungen. Für eine „Finte“ (Täuschung) genügt bereits eine Bewegung in der Schulter! da damit ja auch jeder Wurf beginnt! So bleibt der Ball immer „im Spiel“!

11 - Das Spielen in der Angriffshaltung ermutigt besonders die jungen Spieler zum Torwurf, sie entscheiden sich dafür leichter. Mit dem Ball in Angriffshaltung sind sie bereits für den Torwurf vorbereitet, sie müssen nur noch nach vorne ausholen.

12 – Das Abfangen des Balls in der Angriffshaltung stellt gleichzeitig das Ausholen für den Torwurf oder das Zuspielen dar. Also beschäftigen wir uns nur mit einer Ausholtechnik. Für ein kurzes Zuspielen genügt das Öffnen der Handfläche und ein leichtes Anheben des Unterarms, für ein Mittleres holen wir bis zur Angriffshaltung aus, für Torwürfe und langes Zuspielen strecken wir aber nur noch den Arm nach oben und rotieren in den Hüften rückwärts.

13 - Anfänger spielen mit dem Ball über dem Kopf viel leichter und weichen den Verstößen aus. Am Anfang sollen sie mit dem Ball über dem Kopf spielen, mit beiden, fast ausgestreckten Armen. Danach ziehen sie einen Arm lediglich zurück und werfen nur mit einem Arm. So werden sie schneller lernen richtig zu werfen, sie werden den Ball nicht mit gebeugtem Arm stoßen.

Springend für die erfolgreiche Nutzung der „dreizehn Vorteile“ des Spielens in der Angriffshaltung ist das Abfangen des Balls „sofort nach oben“, in die Angriffshaltung, nicht nach unten, zu sich und dann nach oben! So befindet sich der Ball alle drei Sekunden „im Spiel“!! Der Spieler kann alle drei Sekunden zwischen einem Torwurf oder einem Zuspielen wählen, er kann aber auch sofort schießen oder zuspielen! Mit dem Ball „ständig im Spiel“ braucht er für den Wurf nicht noch separat ausholen. Falls er den Ball auf die Brust fängt oder mit dem Ball sogar kreisförmig ausholt, macht er während dessen den ersten Schritt, den dritten wird er während des Ausholens zum Wurf machen, für die Aktion bleibt ihm nur noch ein Schritt übrig, deshalb wirft er den Ball lieber gegen den Boden, dass er damit neue drei Schritte gewinnt. Also, für das Spielen ohne Führen verbinden wir das Fangen mit dem Ausholen. Aber nicht „Arm nach oben“ nach einem Fangen des Ball unten verlangen, wenn es oft bereits „zu spät“ wird, verlangen wir „fangen sofort nach oben“!

Auch nach dem Führen, Werfen des Balls gegen den Boden, muss man den Ball sofort, am kürzesten Weg, in die Hochhalte heben, dass er schnellstmöglich aus der Reichweite der Abwehrspielerhände kommt und für den Torwurf oder das Zuspielen bereit ist. Deshalb schließen wir im Gegenangriff früh genug die Führung und heben den Ball bereits vor dem Abstoß hoch über den Kopf! Wir werden präziser sein und der Torwart wird uns schwerer „durchschauen“!

Es ist bedeutend, den Ball ständig, auch während des Dribbelns, in der Angriffshaltung zu tragen, an der offenen Handfläche, dass wir in jedem Moment, auch „unter Faul“, auch vom Weiten schießen oder zuspielen können! Für ein langes Zuspielen müssen wir nur noch ein wenig gegenrotieren. Falls wir den Arm mit dem Ball sinken lassen, stoßen wir ihn nur bis zum Nachbarn, wir können aber auch schnell, mit „Peitsche“, schießen. Vor allem ein Spieler, der viel zuspielt, soll den Arm mit dem Ball immer auch für ein langes Zuspielen bereit haben! Auch beim Zuspielen mit Kreuzung zweier Angreifer, soll sich der Ball in Angriffshaltung befinden, „im Spiel“, bereit für den Torwurf oder das Zuspielen, auch an den Flügel! Der Ball wird aus der nach oben gedrehten, offenen Handfläche, lediglich über die Finger losgelassen.

Jeder Angreifer muss den Anlauf jedes Mal mit der Idee machen, zu schießen, mit dem Ball in Angriffshaltung, bereit für den Torwurf. Nur so wird er überzeugend wirken, er wird die Abwehrspieler an sich ziehen und die Verteidigung zerschlagen. Bei den Angriff-Übungen soll der Trainer dem Spieler zeitweise, zwischen dem ersten und dem zweiten Schritt des Anlaufs mit dem Ball, „Schuss“ zurufen und der Spieler muss schießen. Der Trainer wird sehen, ob sich der Spieler wirklich für den Torwurf vorbereitet hat, was ihm nicht schwer fallen sollte, da er für den Torwurf und das Zuspielen auf gleiche Weise ausholen sollte – den Ball sollte er in Angriffshaltung empfangen!

Die Angriffshaltung ist Grundlage der neuen Spielart, *es gibt aber auch Spielsituationen, wo alles klar ist* und es wird schnellstmöglich zugespielt, der Ball aber nicht „angehoben“ werden muss. Z.B.: falls der Spieler die Gelegenheit hat zu schießen, spielen wir ihm sofort zu, mit Stoßbewegungen, von unter dem Handgelenk hervor, hinter dem Rücken, usw. Am Anfang belasten wir die Jungen nicht mit diesen Varianten, sie sollen den Ball jedes Mal oben fangen, kurz zuspielen sollen sie aber nur nach dem Öffnen der Handfläche in Handgelenken und einem leichten Anheben des Unterarms, was aber so wie so den Anfang des gewöhnlichen Ausholens vorstellt! Falls es nicht anders geht, kann der Spieler,

der den Ball in einer Situation für einen Torwurf empfängt, ein beliebiges, „eigenes“ Ausholen verwenden und er braucht den Ball nicht „sofort nach oben“ zu empfangen.

2 – Mit Laufsritten spielen

Drei lange Schritte, im Sprint!!, jedoch die ganze Zeit mit dem Ball in der Angriffshaltung, sollten dem Angreifer für die konzipierte Spielaktivität genügen! Das Spielen im Laufen, ohne Ballwurf gegen den Boden, ist eine der Hauptcharakteristiken des neuen Modells! Das Spiel ist schneller, mit weniger Verstößen, mehr kollektiv. Falls es aber nötig wäre, können wir nach drei Schritten den Anlauf, mit Zuspielen im Sprung, noch verlängern oder aber wir setzen mit einfachem Führen, Wurf des Balls gegen den Boden, fort.

Charakteristisch im Angriff sind verschiedene Bewegungen geradeaus oder halbkreisend, Richtung Tor - Anläufe, Vorstöße, Dribbeln sollen im Laufen, im Sprint, durchgeführt werden, nicht mit Hüpfen, Anschlussritten oder Wechselsritten, die langsamer sind! Beobachten wir die Arbeit der Beine der Spieler. Mit Laufsritten, ohne Aufhalten beim Empfang des Balls, sind wir am schnellsten! Im Laufen deuten wir auch überzeugender die falsche Bewegungsrichtung an. Viele laufen zwar, aber nur dann, wenn sie schießen (Karabatič, Jicha). Mit ständigem Bewegen im Laufen wird die Verteidigung erfolgreicher zerschlagen! Die Abwehrspieler können sich gegen Angreifer, *die sprinten*, viel schwerer verteidigen, sie können sie schwerer decken und behindern. Vorstöße durch die Verteidigung im Sprint, mit langen Schritten, mit dem Ball über dem Kopf, üben wir separat (Angst) gegen die immer aktiveren Abwehrspieler.

Für das Spielen ohne Werfen des Balls gegen den Boden, müssen wir *im Skip warten und den Ball am rechten Bein empfangen (Rechtshänder)*. Während des Fliegens des zugespielten Balls können wir die Schritte für den Empfang des Balls am rechten Bein mit kurzem Zwischenschritt anpassen. Jetzt können wir, zwischen drei Schritten r/-l-r-l, zweimal im Sprung schießen (mit Abstoß vom linken Bein). So wird kein zeitraubender Wechselschritt, rechts-rechts, nötig. Alle Schritte des Anlaufs sollen lang sein, auch der erste! Mit drei Schritten sollte man eine Entfernung von mindestens 4 m bewältigen, z.B. von 10 m bis zur Linie 6 m, oder von 12 m bis 8 m, bis zum Abwehrspieler!

Für das Spielen im Sprint, ohne Anhalten, ist ein *Timing für rechtzeitigen Anlauf nötig!* Den Meisten, auch den Spitzenspielern, verursacht große Schwierigkeiten *der zu frühe Anlauf!* Beobachten wir die Spieler vor dem Empfang des Balls. Sehr oft, z.B. beim Zuspielen der Außenangreifer, empfängt der erste den Ball noch im Anlauf, der zweite empfängt ihn aber schon an Stelle, bei 7 m. Er rechnet nicht damit, dass er während des Fliegens des Balls zwei Schritte machen wird und wird stehen bleiben müssen, statt den Ball im Sprint zu empfangen! Für einen schnelleren Start auf den Anlauf warten wir im Skip, wir dürfen nicht gleichzeitig mit dem Zuspielenden anlaufen. Starten wir erst nach seinem „Blick“, unmittelbar vor dem Zuspielen!

Anläufe der Angreifer sollten mit der Übung immer schneller werden. Dass die Spieler das Gefühl bekommen, wie schnell sie den Anlauf durchführen sollten, sollen sie vor der Übung auch selbst, mit Ball in der Angriffshaltung, im vollen Sprint den Anlauf nehmen und dann schießen oder zuspielen.

Für einen längeren und schnelleren Anlauf, mit Laufsritten in Richtung Tor und für eine bessere Übersicht über das Spiel, wenden wir uns erst nach dem zweiten Schritt weg. Wenden wir uns nur in den Hüften, um die Frontalstellung zu bewahren.

Meistens beginnt den Angriff der Flügel, aber nicht gefährlich genug. Er soll im Sprint Anlauf nehmen!, zwischen Abwehrspieler 1 – 2 (Abwehrspieler 5-6). Mit dem Ball in Angriffshaltung soll er versuchen vorzustoßen oder 2 (5) anziehen und zuspielen, auch im Sprung, aber nicht nur an den nächsten Äußeren. Mit dem Ball unten kann er sich den Abwehrspielern nicht völlig nähern oder auch von weitem zuspielen!

Auch im Gegenangriff ist es nicht nötig den Ball gegen den Boden zu werfen, vor allem dem Empfänger nicht! Er soll ihn sofort über den Kopf heben. Falls er nach drei Schritten noch immer

keinen hat, dem er zuspielen könnte, darf er springen, in Sprung zuspielen oder den Ball schnell gegen den Boden werfen und mit neuen drei Schritten fortsetzen, l-r-l, inzwischen wird sich ihm bestimmt jemand aufdecken. Mit einem Führen kann er ca. 11 m laufen: l-r-l + Sprung – Wurf gegen den Boden – l-r-l+ Zuspielen oder Torwurf (4 + 2 + 3 + 2 m). Eine solche Lösung haben wir beim französischen Ass Narciss beobachten können.

3 – Frontal, zum Tor gewandt, spielen

Möglichst oft sollen wir mit den Beinen zum Tor gewandt sein, mit dem Absprungbein vorne! Zum Unterschied zur Hüftenstellung hat der Angreifer in der Frontalstellung eine ständige Übersicht über alle Spieler, er spielt erfolgreicher zu und dringt in beide Seiten ein und ist, mit dem Ball in Angriffshaltung, in jedem Moment für verschiedene Torwürfe vorbereitet. Im Kampf mit dem Abwehrspieler ist der Angreifer, frontal zum Abwehrspieler gewandt und mit den Beinen in diagonaler Stellung, stabiler. Auch wenn ihn der Abwehrspieler wegschiebt, ist er sofort wieder für Aktion bereit. Spielen wir im Laufen, auch deshalb, dass wir zum Tor frontal gewandt sind, bei Zustoßschritten sind wir seitwärts gewandt!

Auch beim Empfangen des Balls sollen wir zum Tor gewandt sein, falls wir zum Ball gewandt sind, verlieren wir die Übersicht und erleichtern den Abwehrspielern das Lösen gefährlicher Situationen – sie können leichter unsere Möglichkeiten und Absichten voraussehen. Statt uns auch mit den Beinen zu wenden, wenden wir uns beim Empfangen und beim Zuspielen des Balls *nur in den Hüften*, die Beine behalten wir aber Richtung Tor gewandt! Es ist nicht schwer – in den Hüften können wir uns völlig rückwärts wenden! Von rechter Seite ankommend, behalten wir den Ball in Angriffshaltung, wir ziehen ihn nicht an die Brust! Von der linken Seite ankommend, tragen wir aber den Ball in die Angriffshaltung durch die Vorhalte, falls sich aber ein Abwehrspieler in der Nähe befindet, dann durch die Hochhalte.

Wir geben noch auf folgendes Acht:

- vor allem bei Bewegungen nach links dürfen wir uns nicht zu sehr nach links wenden, wir werden schwer schießen können, wir werden die Übersicht über das Spiel verlieren – die Spieler (den Pivot) an der rechten Seite werden wir nicht sehen,
- auch den letzten Schritt des Anlaufs richten wir in Richtung Tor, nicht aber in Richtung des Zuspielens – deshalb spielen wir nur mit der Gegenrotation des Oberkörpers! Den Anlauf mit Ball in Angriffshaltung, mit drei langen Schritten und mit Zuspielen seitwärts, wird man auch separat üben müssen,
- für das Dribbeln in Frontalstellung soll der falsche Schritt kurz sein!, die anderen zwei aber lang und möglichst schnell.

4 – Den Ball in Schulterhöhe empfangen und zuspielen

Die vierte Regel des Modells spricht davon, dass die Spieler und der Trainer auch auf die Qualität des Zuspielens Acht geben sollten! *Jedes Zuspielen sollte ein möglichst leichtes Abfangen des Balls ermöglichen und ein möglichst schnelles Fortsetzen des Spiels.* Um dem Mitspieler ein leichteres Abfangen zu ermöglichen, müssen die Finger des Zuspiel-Spielers unter dem Ball gleiten, *ihn streifen*, so dass der Ball sich nach hinten dreht! Für ein schnelles und erfolgreiches Spielen wird in der Regel in die Schulterhöhe zugespielt, wo sich normalerweise die Arme des Angreifers befinden. Von der rechten Seite wird ins Ausholen bzw. in die Angriffshaltung zugespielt, von der linken aber etwas vor dem Angreifer, beide Male weg von den Armen des Abwehrspielers. *Es wäre ideal, wenn der Weg des Balls zwischen den Angreifern gerade wäre*, immer in der Schulterhöhe, außer beim Zuspielen vom Boden oder im Bogen, über dem Abwehrspieler. Für ein Zuspielen vom Boden, wird der Arm aus der Angriffshaltung zuerst unter die Gürtellinie gelassen und dann wird es gegen den Angreifer gestoßen.

Auch für die Qualität des Zuspielens ist direktes fangen oben, ins Ausholen, von Schlüsselbedeutung. Abfangen an die Brust und verschiedene Ausholungen, vor allem kreisende, sind nicht nur zeitraubend, sie tragen auch die Schuld für ungenaue Würfe. *Den Ball sollte man am kürzesten Weg fangen und werfen, nur mit zwei Ausholungen, vorwärts – rückwärts.* Solches Zuspielen wird genauer als durch Stoßen oder unterhalb des Handgelenks hervor! Gleichzeitig mit dem Fangen wird der Ball sofort

nach oben getragen, über die Schulter (den Kopf), dann wird der Arm, mit dem Ball auf geöffneter Handfläche, nur gestreckt und wieder in die Schulterhöhe gelassen. Sofort nach dem Fangen gibt es kein Ausholen rückwärts, der Ball bewegt sich nur noch vorwärts! Zu diesem Zweck werden die Würfe auch mit „zurückgehaltenem Wurf“ geübt – nach dem Ausholen hält der Spieler inne, versucht sich die Stellung des Arms zu „merken“, dann streckt er ihn aber doch nach vorne, auf der Bewegungskette Schulter-Ellbogen-Handgelenk. Die Stellung des Arms wird auch vom Trainer überprüft und falls es notwendig ist, wiederholt der Spieler das Ausholen. Die Schuldigen für die meisten schlechten Würfe sind falsches Abfangen und, folgend, das Halten des Balls – die Daumen sollen den Buchstaben A bilden, unter einem Winkel von ca. 45°, die Mittelfinger befinden sich am „Äquator des Balls“.

Beim Zuspielen holen einige gern mit der Peitsche aus, mit dem Heben des Ellbogens, oder sie stoßen mit dem Unterarm zu weit nach hinten, der Winkel im Ellbogen darf nicht kleiner als 90° sein. Alle solche Zuspielaktionen sind zeitraubend, gewöhnlich ungenau und schwer einfangbar. Kinder werden zu richtigem Werfen des Balls mit Spielen und Werfen mit beiden Händen über dem Kopf angewöhnt, in Hochhalte. Später, in Hochhalte, wird eine Hand weg vom Ball gerückt und es wird nur mit einer geworfen.

Für ein langes Zuspielen und einen Torwurf soll der Arm hoch gehoben werden, fast ausgestreckt, so dass wir „aus der Schulter“ werfen werden, mit einer Bewegungskette. Für eine richtige Höhe des Arms soll er über dem Kopf durchgebogen werden und dann weggerückt – der Ellbogen wird sich in der richtigen Höhe befinden, in der Höhe des Scheitelpunktes.

Bei Torwürfen und beim Zuspielen ist das „Telefonieren“ ein häufiger Fehler! Stellen wir uns neben dem Tor und beobachten wir, wohin die Spieler beim Torwurf und beim Zuspielen blicken. In Richtung des Torwurfs oder eines langen Zuspielens sollen sie erst während des Ausholens nach vorne blicken! Bei kurzem Zuspielen (Pivot) genügt ein „peripherer Blick“.

Das Modell bringt viele Änderungen und Neuheiten im Spiel

Im „neuen Handball“ wird kreativer, kollektiver, gefährlicher, schöner angegriffen werden! Jeder, der einem Spiel zuschauen wird, im dem auf neue Art gespielt wird, wird bemerken, dass jeder Angreifer den Ball oben fängt, nicht an die Brust und hat ihn ständig über dem Kopf (der Schulter), „im Spiel“. Für einen Torwurf oder ein Zuspielen wird er alle drei Sekunden zur Verfügung haben! Der Zuschauer wird sehen, dass die Angreifer den Ball nicht mehr gegen den Boden werfen und mit ihm nicht hüpfen! Es wird weniger Unterbrechungen des Spiels wegen Verstöße der Abwehrspieler geben! Es wird kein Zuspielen unter dem Handgelenk hervor mehr geben oder mit Stößen. Fast so haben die Spieler und Spielerinnen verschiedener Kategorien gespielt, mit denen wir, mannschaftlich oder individuell, einige male das Spiel auf neue Art geübt haben. Voriges Jahr haben in Schweden die Kadetten, Hilfsassistenten, am Ende des Seminars ohne Schwierigkeiten mit dem Ball über dem Kopf, im Sprint, gespielt.

Die Wirksamkeit und Handlungsweise des Modells kann man sich auch beim Zuschauen verschiedener Wettspiele vorstellen. Alle fangen den Ball auf die Brust, was in der Vorbereitung des Angriffs, beim Zuspielen „rund herum“, eigentlich nicht bedeutend ist. Aber stellen wir es uns vor, dass im aktiven Spiel die äußeren Angreifer den Ball oben fangen würden, über dem Kopf bzw. der Schulter....., sie könnten sofort schießen oder zuspielen, auch auf den Flügel, sie würden den Ball nicht gegen den Boden werfen, die Abwehrspieler könnten sie nicht packen..... Beobachten wir die Spieler, wenn sie hüpfen und stellen wir uns vor, wie schnell sie mit Laufschritten wären, im Sprint! Vergleichen wir den Weg des Balls im Spiel mit dem ideellen, der sich „ständig in Schulterhöhe“ befinden sollte!

Handball wird immer mehr dem Modell ähnlich gespielt, aber vor allem als Ergebnis des Einfallsreichtums einzelner Spieler. Für jedes Element finden wir jemanden, der „nach bestimmter Regel“ spielt, was die Berechtigung bzw. das Einführen des Modells als ganzes bestätigt. Beim Finale des EHF CUP in Celje (2008) haben wir den Schweden Lövgren (Kiel) beobachtet, wie er „mit dem

Ball über dem Kopf“ spielt. Er wurde zum besten Spieler des Turniers gekürt. An der DVD, die unser Modell der Technik zeigt, wird das Spiel in „Angriffshaltung“ ausgezeichnet vorgestellt. Auch er selbst hat die DVD gelobt.

Das Modell ist eigentlich Summe hochwertiger Aktivitäten und Spielgewohnheiten verschiedener Spitzenspieler. Zurzeit gibt es keinen Spieler, der völlig nach dem Modell spielen würde. Die Spitzenspieler verstecken wegen körperlicher und technischer Fähigkeiten viele Mängel, aber auch ihre Gegner spielen auf dieselbe Weise, keiner ist im Vorteil. Sie wären im Vorteil, würden sie auf die neue Art spielen, momentan hat aber z.B. zum schlechten Zuspielen keiner Bemerkungen – die Spieler sind daran gewöhnt, es wird nicht daran gedacht, dass das eine Frage der Technik sei!

Es ist nicht schwer sich an die Anforderungen des Modells zu gewöhnen. Jeder kann erlernen, den Ball oben zu fangen, laufen statt hüpfen, zum Tor gewandt spielen und genau zuzuspielen. Das Letztere ist noch am schwierigsten, da es durch richtiges, oft falsch automatisiertes Fangen und Halten des Balls bedingt ist. Die Ausrede also, dass man nur mit Anfängern die neue Technik einführen kann, stimmt nicht. Die Spieler müssen nur wollen, sich die neue Art des Spielens anzueignen, die Trainer müssen aber bei der Arbeit ausdauernd bleiben. Mit der neuen Spielart wird ihnen Erfolg gewährleistet. Mehr Lösungen im Spiel werden sich ihnen eröffnen, sie werden mit weniger Fehlern spielen.

Alles wird aber von der Spielsituation abhängig bleiben, der richtige Spieler wird im gegebenen Moment die meist entsprechende Art des Balltragens, der Arbeit der Beine oder der Körperstellung zu wählen wissen. Allerdings ist das Spielen nach vier Regeln des Modells meistens anwendbar.

Durchs Spielen nach dem Modell, wird ein schlechterer Spieler weniger Fehler machen. Die niedrigeren und langsameren Spieler werden gefährlicher, die Höheren und Schnelleren werden ihre Vorteile besser ausnützen! Im Laufen, mit dem Ball über dem Kopf, sollten vor allem die Außenangreifer aber auch die Flügel spielen.

Mit diesem Modell haben wir eine Grundlage für die „Handballschule“ bekommen. Die Handballtechnik ist eine der meist anspruchsvollen und das Modell gibt Antworten zu den Fragen, was man die Kinder lehren soll, dass sie die Handballelemente möglichst schnell, stark, präzise ausüben werden, jedoch übereinstimmend mit taktischen Prinzipien und Regeln – Anforderungen – des Spiels.

Das Modell ist kein Zauberstab, die Ergebnisse werden noch von vielen anderen Faktoren beeinflusst, aber, falls weniger Fehler gemacht werden, weniger Bälle verloren werden, es besser geschossen wird, wird sich ihr Einfluss reduzieren.

Also, die Technik kann keine individuelle Sache sein. Sie ist es in keinem Sport! Auch im Handball muss man es wissen, wie eine Aktivität am besten ausgeübt wird, übereinstimmend mit den Anforderungen des Spiels und der Biomechanik. Das Wenigste, was wir behaupten können, ist es, dass wir mit dem neuen Modell die gegenwärtige Qualität der Mannschaft und der Spieler nicht verderben werden!

Antwort zu einigen Bedenken

Die Regeln der neuen Art des Ballspiels haben ihre theoretische Grundlage, eine logische Begründung. Wir stellen einige Fragen, mit denen wir die Zweifel am neuen Modell wegschaffen sollten.

1 – Über das Spielen in der Angriffshaltung: Ist es egal, ob wir an fünf oder nur an zwei Mitspieler zuspielen dürfen? Wie zieht man den Abwehrspieler schneller an sich, mit dem Ball unten oder im Ausholen? Wann kann uns der Abwehrspieler leichter unterbrechen: mit dem Ball vor dem Körper oder über dem Kopf?

2 – Über das Spielen mit Laufschritten, im Sprint: Sind wir schneller mit Hüpfen oder mit Laufschritten? Wann stoppt uns der Abwehrspieler schwerer: wenn wir hüpfen oder wenn wir sprinten?

3 – *Über das Spielen in Frontalstellung:* Falls wir zum Tor in der seitwärts Stellung gedreht sind, sehen wir alle Spieler? Dribbeln wir in beide Seiten? Können wir zum Tor laufen?

4 – *Über das Zuspielen:* Ist es leichter den Ball zu fangen, wenn er sich rückwärts dreht? Ist es bedeutend, wohin wir dem Mitspieler zuspielen? Ist es egal, wenn der Spieler mit dem Ball kreisend ausholt oder auf dem kürzesten Weg zuspielt?

Es treten auch Bedenken auf, vor allem über das Spielen in der Angriffshaltung. Einige, nicht an das Schießen aus der Angriffshaltung gewöhnt, sind der Meinung, sie hätten einen schlechteren Torwurf und würden deshalb nicht in der Angriffshaltung spielen. Auch wenn das stimmen würde, haben wir 13 schwerwiegende Gründe *für* das Spielen in der Angriffshaltung angeführt. Wir haben aber auch eine Antwort: Torwürfe aus der Angriffshaltung können gleich stark sein, vor allem mit der „Peitsche“, mit dem Heben des Ellbogens. Verschiedene Arten des Ausholens sind nur eine Vorbereitung auf den Torwurf, der Wurf beginnt aber mit der Bewegung des Arms vorwärts, der Bewegungskette Schulter-Ellbogen-Handgelenk entlang. Die Kraft des Torwurfs ist also vor allem von der richtigen Technik des Ausholens nach vorne abhängig. Außerdem kann sich der Spieler bereits während des Zuspielens des Mitspielers für den Torwurf entscheiden und das ihm zusprechende Ausholen wählen. Noch etwas: die meisten Aktivitäten des Angreifers dienen dem Anlauf, der Vorbereitung der Gelegenheit für den Torwurf und dieser sollte allerdings mit dem Ball über dem Kopf durchgeführt werden. Es kann sofort geschossen oder zugespielt werden. Die Abwehrspieler behindern dabei schwerer die Angreifer und blockieren auch schwerer ihre Torwürfe. Torwürfe aus der Angriffshaltung sind auch genauer, als nach verschiedenen anderen Ausholarten, und der Torwart kann die Torwurfrichtung aus einer „neutralen Stellung“ des Arms schwerer „durchschauen“! Eine junge Repräsentantin meinte, dass sie anders, als nach einem Anlauf mit dem Ball über dem Kopf, gar nicht schießen könne! Sie hat es sich so angewöhnt!

Das Dribbeln mit dem Ball in der Angriffshaltung ist allerdings schwerer als mit dem Ball vor dem Körper, vor allem, wenn wir es so gewöhnt sind. Na ja, das Dribbeln ist meistens für das Schaffen der Überzahl der Angreifer bestimmt. Dabei werden wir, mit dem Ball in Angriffshaltung, vom Abwehrspieler schwerer behindert und wir schießen oder spielen zu, auch unter Verstoß, wir unterbrechen das Spiel nicht. Falls wir aber bereits vor dem Zuspielen des Mitspielers die Situation 1:1 bemerken, dürfen wir auch auf unsere eigene Weise dribbeln. Ein ehemaliger Handballer hat festgestellt, dass er auch in der Angriffshaltung schnell dribbeln würde, hätte man ihn so gelehrt.....

„Weise“ ist die Feststellung, dass es „nicht bedeuten ist, wie wir schießen, Hauptsache ist es, dass wir ein Tor schießen“. Es stimmt, wenn wir uns in einem Fehler derart „vervollkommen“, dass wir trotz schlechter Technik jedes Mal das Tor treffen und nicht auf den Torwart schießen! Allerdings ist es nicht egal, wie und wohin wir dem Mitspieler zuspielen!?

Führen wir ein Modell ein, verbessern wir die Technik der Angreifer

Also wiederholen wir: *für die neue Spielart ist es bedeutend, den Ball im Sprint zu empfangen, sofort nach oben, über den Kopf (die Schulter), ihn nach oben und nach außen an der offenen Handfläche zu tragen und nach langen Laufschritten, ohne Führung, schießen oder genau zuspielen. Auf eine solche Spielweise muss man sich natürlich gewöhnen.*

Ohne Kenntnisse, Ausdauer und Mühe wird es nicht gehen. Aber es wird sich auszahlen. Die Trainer müssen sich mit den Einzelheiten der Technik bekannt machen, sie den Spielern vorstellen und mit geeigneten Übungen einführen. Beobachten wir die Spieler aufmerksam, entdecken wir die Fehler und korrigieren sie auf entsprechende Art, nicht nur mit Ratschlägen. Jeder Spieler hat irgendeinen Mangel, der ihn bei seiner weiteren Karriere behindern wird, mag sein sogar bei der Spitzenkarriere. Mit Sicherheit werden wir Spieler finden, die noch besser wären, spitzenmäßig, wenn sie ihre Technik vervollständigen würden.....

Das Modell wird nicht viel bedeuten, wenn man die Elemente, Torwürfe, Zuspielaktionen, Anläufe, Vorstöße und Dribbeln nicht technisch richtig ausführt, z.B. der Ball wird sich zwar in der Angriffshaltung befinden, jedoch in geschlossener, nach unten gewandter Handfläche, die Laufschriffe werden kurz, die Zuspielaktionen aus der Angriffshaltung werden aber, wegen der unnötigen Bewegungen mit der Hand, ungenau, usw. Zum Glück werden die Elemente mithilfe der Regeln des Modells leichter hochwertig durchgeführt.

Das Beobachten und Entdecken der Fehler ist anspruchsvoll. Es geht um das Vergleichen des Richtigen und des Durchgeführten und um das Feststellen der Unterschiede. Beobachten wir aufmerksam einzelne Segmente der Aktivität des Spielers, z.B.:

- Stellung der Arme und Richtung des Ballfangens – nach unten, nach oben; trägt er den Ball in hängendem Arm?
- Empfängt er den Ball im Sprint, am rechten Bein? Nimmt er zu früh Anlauf? Lläuft er oder hüpfert er? Spielt er zum Tor gewandt?
- Hat er vor dem Torwurf den Ellbogen in Höhe des Kopfscheitels? Spielt er in die Höhe der Schulter mit Rotation des Balls nach hinten zu? usw.

Versuchen wir nicht die Fehler mit Ratschlägen zu beheben, besonders nicht während des Wettspiels. Merken wir uns diese Fehler, schreiben sie auf und beheben sie beim Training. Versuchen wir es, sie mit Vorübungen zu beheben – richtigem Wiederholen der Bewegungen eines Elements, nach dem Prinzip vom Ende zum Anfang, „abschließende“ Bewegungen knüpfen wir nach und nach an die vorangehenden an. Dann gehen wir zur Durchführung der Aktivitäten nach einem Zuspiel, üben und beenden die Übungen situationsmäßig, mit mehreren Spielern und immer schneller.

Für das Einprägen der Kenntnisse ist die so genannte Methode „des Zwangs“ charakteristisch. Um die Elemente so auszuüben und zu spielen, wie wir es wünschen, versuchen wir die Spieler mit einer bestimmten Aufgabe dazu zu „zwingen“. Wirksam ist z.B. „Verhängen von Verstößen“ für die Fehler, z.B. für das Fangen an die Brust, statt in die Angriffshaltung, wir sprechen den Ball dem Gegner zu. Ansonsten verlangen wir aber für das „Spiel ohne Führung“ das Fangen „oben“, wir befehlen aber nicht: „es wird ohne Führen gespielt“. Nur Fangen in der Angriffshaltung wird ein Spiel ohne Führen ergeben! Achtung: falls wir die Kenntnisse überprüfen wollen, sagen wir den Spielern vor der Übung nicht, auf was alles sie achten sollen und wir werden sehen, was alles sie bereits wissen. Vergessen wir auch nicht, dass die Fehler gerne zurückkehren!

Die Grundübungen für das Einführen laut Modell sind die Angriffe mit einem Spieler mehr: 3:2, 5:4, 6:5, mit Torwürfen von der Linie, nach möglichst wenigen Zuspielaktionen. Nach drei, vier Zuspielaktionen, vom Flügel zu Flügel, auch mit langem Zuspielen, z.B. des Mittelspielers an den Flügel, wird es zu einem Torwurf kommen, wenn *jeder Richtung Tor Anlauf nehmen wird, im Sprint, zwischen zwei Abwehrspielern, mit dem Ball über dem Kopf und er genau zuspielen wird....! Also, für den Angriff 6:5 braucht man keine besonderen Kombinationen!, es ist ein Test des Spielens laut Modell.*

Auch das Spiel der Zuspielaktionen 3:3, 4:4, ohne Torwurf, mit obligatorischem Fangen oben, ohne den Ball gegen den Boden zu werfen, wird die Spieler erfolgreich daran gewöhnen, laut Modell zu spielen.

Mit Situationsübungen werden wir das Modell schneller einführen! Situationsübungen - kennzeichnend für sie ist die Ähnlichkeit mit den Ausschnitten aus dem Spiel – gewährleisten wir schnellere Übertragung der Erfahrungen aus den Übungen ins Spiel. Kombinationen, die wir gerne im Wettbewerb durchführen würden, sollen die Spieler gegen maximal, jedoch begrenzt aktiven, Abwehrspielern durchführen. Falls der Spieler etwas in der Situationsübung durchführen können, wird er dasselbe bald auch im Spiel durchführen! Ziel jeder Aktivität des Angreifers ist ein Torwurf, deshalb sollen alle Übungen für Angreifer mit einem Torwurf abschließen! Bei den Übungen der Angriffselemente sollten mindestens drei teilnehmen: der Zuspiel-Spieler, der Torschütze – ihm ist die Übung gewidmet – und der Abwehrspieler. Jeder soll den Spieler auf einem bestimmten Spielplatz

darstellen und soll ein bestimmtes Element üben – z.B. der Zuspiel-Spieler nimmt Anlauf und spielt zu, der Torschütze dribbelt und schießt, der Abwehrspieler behindert ihn. In der Technik vervollkommen wir uns auch, wenn wir bei allen taktischen Übungen auch auf die Ausführung der Elemente Acht geben. Alle Spieler sollen die Elemente übereinstimmend mit dem Modell ausführen!

Ähnlich üben wir auch die gemeinsamen Kombinationen. Es wird nach zwei, drei Anläufen, Torwurfversuchen geschossen, nach in Voraus bestimmten Aktivitäten, z.B. Vorstößen bis zur Linie, die von den Abwehrspielern behindert werden. Den Torschützen, für den die Kombination bestimmt war, läßt aber der Abwehrspieler schießen – er versäumt ein wenig mit der Abwehraktivität. Ungefähr so ist es auch im Wettbewerb.

Vergessen wir nicht die Bedeutung der Kontinuität der gefährlichen Anläufe im Angriff, die Angreifer dürfen sie nicht unterbrechen! Wir zählen laut die Reihenfolge der gefährlichen Aktivitäten: eins, zwei, null!?, eins, null !?.....

Es ist wahr, dass die Trainer von Anfängern bei dem Aufbau der Technik des Spielers die bedeutendste Aufgabe haben, aber wir hätten viel mehr hochwertige Spieler, wenn alle Trainer auch für die Entwicklung der Technik sorgen würden. Bestimmt ist es ziemlich anspruchsvoll den Spielern einen derartigen „Mehrwert“ zu geben. Eine der Lösungen ist es, ein „Trainer der Technik“, der für alle aussichtsreichen Spieler im Verein sorgen würde.

Für mehr Training der Technik ist es nicht notwendig, den Umfang der körperlichen und taktischen Vorbereitungen zu reduzieren. Übungen der körperlichen und technischen Vorbereitung können wir auch zusammenschließen. Bei der Programmzusammensetzung nehmen wir aber in Betracht, dass z.B. die Reservespieler nicht so viel Ausdauer brauchen, bzw. fragen wir uns, was ein solcher Spieler am meisten braucht.

Wir stellen fest, dass wir ins Spiel nach neuen Kriterien am leichtesten schnellere Anläufe werden einbringen können, Vorstöße und Dribbeln mit Laufschritten, im Sprint. Mit Spielen in Angriffshaltung wird es etwas schwieriger, da alle gewöhnt sind, den Ball auf die Brust zu fangen und ihn vor dem Körper zu tragen. Deshalb beobachten und korrigieren wir zuerst die Arbeit der Beine, gleichzeitig gewöhnen wir aber die Spieler an das Fangen “oben”. Noch dies: für das Spielen ohne Führen ist auch rechtzeitiges Aufdecken nötig, nicht zu früh, erst wenn uns der Zuspiel-Spieler anblickt!

Das Modell der vorgestellten Technik erlebt noch keine Blütezeit, wir sind jedoch überzeugt, dass die Entwicklung des Handballspiels auch dazu führen wird. Der Trainer der Junior-Weltmeister, der Dänen, und die Kollegen in Schweden denken bereits ähnlich. Slowenische Trainer sind mit der vorgestellten Technik im Allgemeinen einverstanden, sie müssten sich nur darin vertiefen und arbeiten...

Handball wird immer schneller, vor allem mit der Einführung des „schnellen“ Zentrums, auch im Angriff wird immer mehr im Laufen gespielt. Reserven befinden sich auch im System des gemeinsamen Gegenangriffs, nach jedem gewonnenen Ball, mit möglichst wenigen Zuspielaktionen und, natürlich, in der Technik, so dass gefährlicher angegriffen wird, mit weniger verlorenen Bällen. Nur mit einer besseren Technik werden wir noch besser spielen!

Most of all, we love handball!