



## Üben und Trainieren im Handball (Breitensport)

### **Die technischen Fertigkeiten dienen der Taktik** (für den Breitensport)

Technische Fertigkeiten, wie Fangen und Werfen, sind Grundvoraussetzungen für erfolgreiches Handball spielen. Je besser ich fangen und werfen kann, desto mehr Spielideen kann ich auch umsetzen bei gleichzeitig verbessertem Spielfluss. Bei der Entwicklung und Vermittlung von Hand-Ball-Spielen stehen diese Spielideen im Vordergrund. Sie sind treibende Kraft für spannende Spiele und Wettkämpfe im Handball. Beim Erproben verschiedener Spieltaktiken werden Spieler allerdings auch immer an ihre koordinativen Grenzen stoßen. Das ist dann der Moment, wo es tatsächlich sinnvoll und notwendig ist technische Elemente einzubringen, sodass auch die TN direkt verstehen, warum diese Übung durchgeführt wird. Im Gegensatz zu taktischen Überlegungen, wo der ÜL mehr als Ideen- und Ratgeber fungiert, darf der ÜL bei technischen Übungsreihen das Zepter ganz in die Hand nehmen und als Experte agieren.

### Zum Beispiel

Problem: „Wir werfen zu wenig Tore, weil wir voll oft daneben werfen.“

ÜL: „Dann müssen wir üben besser zu zielen.“

Daraufhin führt der ÜL einen Stationslauf mit verschiedenen Übungen zum Zielwerfen durch.

Problem: „Wir werfen zu wenig Tore, weil wir nicht kräftig genug werfen.“

ÜL: „Dann müssen wir üben, wie man möglichst seine ganze Kraft in den Wurf legt.“

Darauf führt der ÜL den Schlagwurf ein und kann wahlweise im Anschluss noch eine Übungsreihe zu Krafttraining einschieben mit Fokus auf Rumpf- und Armmuskultur. Kraftübungen können im Übrigen immer wieder eingeschoben werden, da sie nur bei regelmäßiger Durchführung effektiv sind.

Problem: „Wir werfen zu wenig Tore, weil die Abwehr zu stark ist/unsere Bälle häufig blockt.“

ÜL: „Dann müssen wir üben, wie man über die Abwehr werfen kann.“

Daraufhin führt der ÜL den Sprungwurf ein und kann wahlweise im Anschluss noch eine Übungsreihe zu Sprungkraft einführen.