Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 8

Artikel: Der Langfristige Trainingsprozess im Handball : Von den koordinativen Fähigkeiten zum Bewegungslernen im Handballspiel

Autor: Mühlethaler, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992666

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

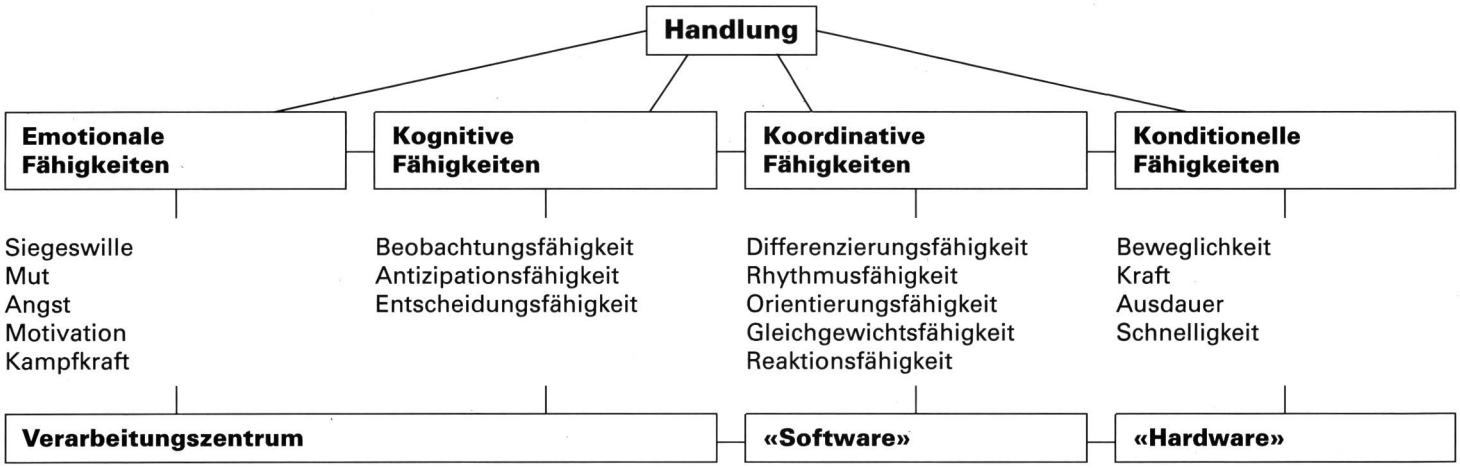
Der langfristige Trainingsprozess im Handball

Von den Koordinativen Fähigkeiten zum Bewegungslernen im Handballspiel

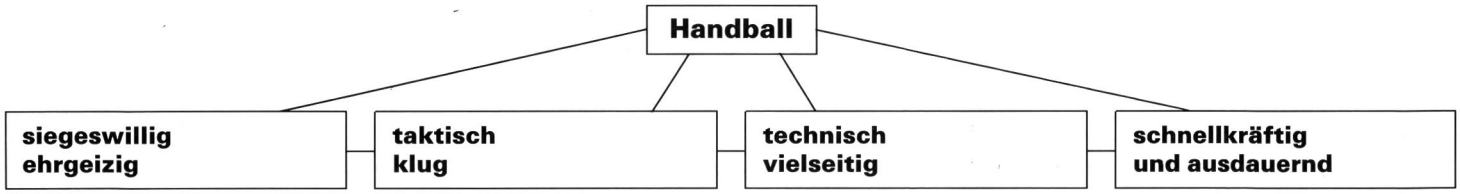
Urs Mühlethaler, Fachleiter Handball, ETS

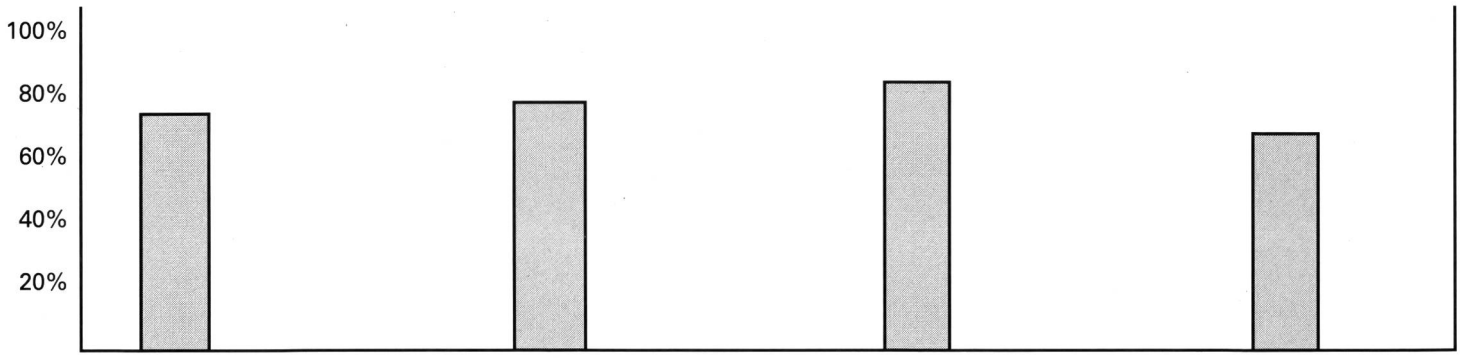
Einleitung

Eine sportliche Handlung (Bewegung, taktische Entscheidung) setzt sich in der Regel aus 4 Ebenen zusammen:



Die Schwierigkeit in der Planung liegt darin, dass ein 20jähriger Handballspieler in allen 4 Ebenen eine Ausbildung erhalten soll, die es ihm ermöglicht, das Handballspiel möglichst spielgerecht auszuüben. In der Grafik müsste dies als Soll-Zustand folgendermassen aussehen:





Selbstverständlich gehört es zur Aufgabe jedes Trainers auf jeder Stufe, alle diese 4 Ebenen zu fordern und damit zu fördern. Es lässt sich aber nicht wegdiskutieren, dass auf jeder Spielstufe des kindlichen und jugendlichen Handballspielers Schwerpunkte zu setzen sind.

Die drei Entwicklungsstufen des Spielers:

Spielerziehungsphase
8 bis 13 Jahre
Junioren F, E, D

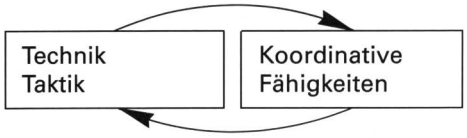
Verfeinerungsphase
13 bis 17 Jahre
Junioren C, B

Anwendungsphase
17 bis 20 Jahre
Junioren A

Spielerziehungsphase

Ziele:
- **Erweitern des Potentials der Koordinativen Fähigkeiten**
- **Erlernen von möglichst vielen Bewegungsmustern in der Grobform**

Im Vordergrund stehen in dieser Altersstufe ganz klar die Koordinativen Fähigkeiten. Deren Verbesserung erfolgt über das Erlernen von möglichst vielen Bewegungsmustern, um aufgrund des verbesserten koordinativen Potentials neue Bewegungsmuster schneller und sicherer lernen zu können.



Erlernen von möglichst vielen Bewegungsmustern in der Grobform

Eine Grobform charakterisiert sich hauptsächlich dadurch, dass in der Bewegung einerseits keine schwerwiegenden Fehler mehr auftreten, andererseits aber auch die Möglichkeit gegeben ist, die Bewegung später variantenreich auszugestalten. Es geht also nicht nur darum, dass ein Kind in diesem Alter erfährt, dass es einen Torwurf mit verschiedenen Techniken ausführen kann: Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf.
Das Ziel besteht vor allem darin, seine Sprung-, Schlag- und Fallwürfe mit verschiedenen Varianten zu versuchen (verzögert, schnell, leicht nach links oder rechts geknickt, hüfthoch usw.).
Auch von den Täuschungshandlungen lässt sich das gleiche ableiten: Es geht nicht darum, dass ein Kind eine Täuschung bis zur Perfektion lernt, sondern eben darum, dass es erlebt, wie mehrere Arten von Täuschungen (Wurf- und Körpertäuschungen) mit verschiedenen Varianten ausgeführt werden können.

Beispiel Körpertäuschungen:
- Eine einfache Körpertäuschung nach links und rechts
- Eine Körpertäuschung als «Überzieher»
- Eine Körpertäuschung als «Dreher» nach links und rechts

Dies wären schon 5 Beispiele, ohne die Wurftäuschungen überhaupt erwähnt zu haben.

Allgemein gilt: In der Spielerziehungsphase soll der Trainer handballgerechte Techniken und Taktiken möglichst vielseitig und variantenreich einführen. Dabei entwickeln sich die nötigen konditionellen Fähigkeiten in genügendem Masse mit.

Verfeinerungsphase

Nach 2 bis 4 Jahren Spielerziehung folgt für das Kind nun die Phase der Verfeinerung.

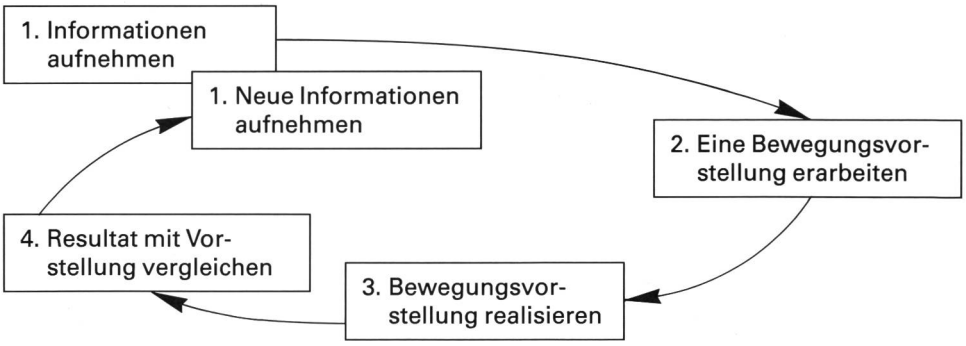
Ziele:
- **Perfektionieren von Bewegungsabläufen, die für den Spieler geeignet sind.**
- **Erleben und Kennenlernen der taktischen Grundaufgaben:**

A: Das Ziel des Angriffspieles besteht darin, alleine oder in der Gruppe eine Überzahlsituation zu erspielen.

B: Das Ziel des Abwehrspieles besteht darin, eine solche Überzahlsituation nur dort zuzulassen, wo es für den Gegner am schwierigsten ist, Tore zu erzielen.

Perfektionieren von Bewegungsabläufen

Der Junioren-C/B-Trainer hat die schwierige Aufgabe, aus der Menge der technischen Möglichkeiten, die das Kind nun kennt, die für jeden Spieler geeignetsten auszuwählen und zu schulen. Dabei kann er auf die Grobform aufbauen und diese mit typischen Schulungs- und Korrekturübungen verfeinern. Das Ende dieses Schulungsprozesses ist dann erreicht, wenn mehrere technische Abläufe so weit beherrscht werden, dass sie möglichst unbewusst ablaufen.
Aus der Sicht des Spielers wiederholen sich dabei immer wieder die folgenden 4 Schritte:



Rumänien–CSR, WM 1986.

Der Trainer hat in dieser Phase folglich 2 wichtige Aufgaben:

1. Übungsanlagen, Bemerkungen und Informationen aller Art so gestalten, dass der Spieler daraus eine möglichst präzise Bewegungsvorstellung erarbeiten kann.
   Dies bedingt für den Trainer natürlich, dass er selber eine präzise Vorstellung hat und diese auch beschreiben und/oder vorzeigen kann.
2. Die Handlungen der Spieler auf die wesentlichen Merkmale hin beobachten, um genaue Bewegungskorrekturen anbringen zu können.

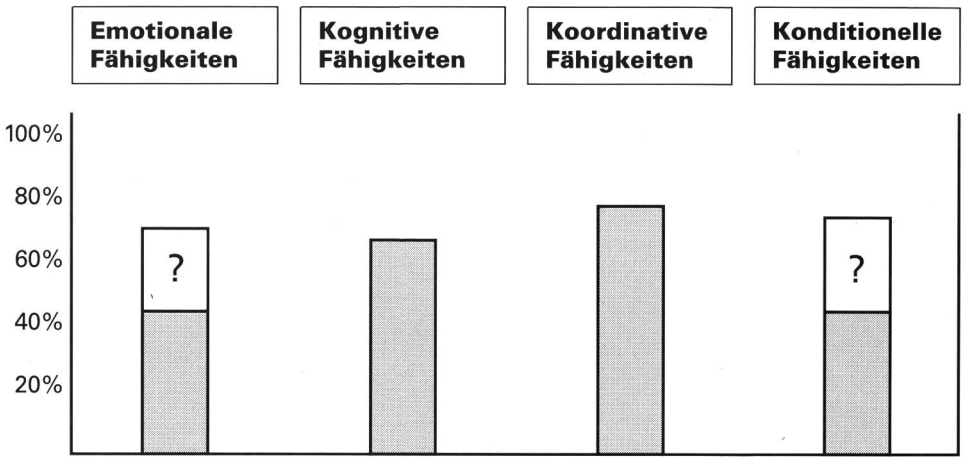
Dieses Verfeinern der Technik bis zur Fähigkeit, sie «unbewusst» ausführen zu können, dient dem Ziel, die Wahrnehmungsorgane für taktische Abläufe zur Verfügung zu haben.

Erleben und Kennenlernen der taktischen Grundaufgabe

Die taktische Grundaufgabe besteht darin, eine Überzahlsituation zu erspielen. Dazu dienen im Handball folgende Elemente: Anlaufen, Täuschen, Kreuzen, Sperren und Einlaufen.
Das Ziel dieser Schulungsphase besteht nun nicht etwa darin, mit den Spielern 3 Spielzüge bis zur roboterhaften Perfektion einzustudieren – es geht vielmehr darum, den Spielern mit diesen 5 Elementen möglichst viele Varianten aufzuzeigen, wie eine Überzahlsituation erreicht und ausgenützt werden kann.
Die Schwierigkeit für den Trainer besteht darin, aus den Hunderten von Möglichkeiten diejenigen auszuwählen, die sich für «seine» Spieler von ihren Voraussetzungen her am besten eignen.

Anwendungsphase

Unser Spieler müsste jetzt etwa folgendermassen ausgebildet sein:

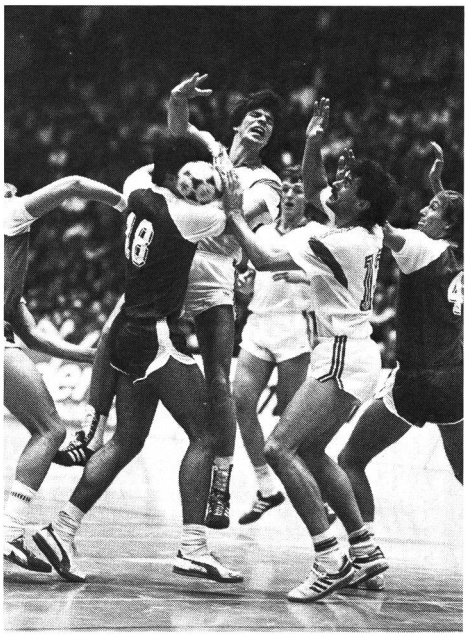


Daraus folgen für den Junioren-A-Trainer zuerst einmal 2 Schwerpunkte: Aufholen der Lücken im konditionellen und psychischen Bereich.

Das Ziel der Junioren-A-Ausbildung besteht darin, dass der Spieler einerseits fähig ist, 60 Minuten ohne Leistungseinbussen zu spielen und andererseits seine Bewegungen schnell und kräftig ausführen kann.
Gleichzeitig soll der Spieler befähigt werden, seine technischen und taktischen Fertigkeiten nun auch unter erhöhtem psychischen Druck spielen zu können. Dies hat seine Auswirkungen vor allem in der Art der Trainingsgestaltung. Die Trainingseinheiten werden psychisch härter (zum Beispiel: der Spieler wird unter hohe Leistungsanforderungen gesetzt), technische und taktische Abläufe werden auch nach harten Konditionstrainings perfekt verlangt.
Der Trainer muss sich dabei bewusst sein, dass der Umgang mit seinen Spielern dadurch nicht einfacher wird. Spieler und Trainer reagieren unter Druck anders, als man es voneinander bisher kennt. Dies verlangt vom Trainer ein hohes Mass an Fingerspitzengefühl für «seine» Spieler. Es wird konsequenterweise auch der Punkt erreicht, wo die Spieler sehr unterschiedlich angesprochen werden müssen.

Abschluss

Mit 20 Jahren sollte nun unser Spieler so weit ausgebildet sein, dass er auf allen 4 Ebenen sein Potential zu etwa 70 bis 80 Prozent erreicht hat. Die Aufgabe des Nationalligatrainers ist es nun, die Spieler gemäss ihren Voraussetzungen an ihr Optimum heranzuführen. Dieses wird sicher nicht bei jedem Spieler gleich aussehen. Der eine macht technische Schwächen mit Kondition wett, der andere vertuscht seine taktische Schwäche mit einem unbändigen Siegeswillen usw.



Schweiz–BRD, WM 1986.

Ich glaube, dass dieser Trainingsaufbau dazu führen kann, dass der 11jährige Pascal auch in neun Jahren noch sagen kann:

« Ich spiele gerne Handball, weil ich in jedem Training etwas lerne und merke, dass ich besser werde. Ich spiele auch gerne Handball, weil es ein Kampfsport ist, wo man lernen muss, sich durchzubeissen, um etwas erreichen zu können. Ich finde es super, einen guten Trainer zu haben, der uns viel spielen lässt und uns viel lobt. Mir gefällt die Kameradschaft mit meinen Mitspielern.» ■

Alle erhalten eine **Auszeichnung**

Kategorien für jede Alters- und Könnerstufe Trennung von regelmässigen und gelegentlichen OL-Läufern

47. Zürcher Orientierungslauf
Sonntag, 25. September 1988

Für **Fr. 5.–**

- Startgeld pro Person
- Billett ab Wohnort
- Mittagsverpflegung
- Auszeichnung
- Versicherung

Auskunft/Anmeldung
Kant. Amt für
Jugend+Sport
8090 Zürich
01/311 75 55

DUL-X®

Offizieller Ausrüster der Schweizer Olympia-Mannschaft

Calgary • 1988 • Seoul

DUL-X Heil- und Sportmassage

DUL-X Embrocation
kühlt zuerst, wärmt hernach
DUL-X Red Point
wärmt sofort

natürlich...

BIOKOSMA

BIOKOSMA AG Ebnat-Kappel
in Apotheken und Drogerien

RENNEN SIE MIT DER ZEIT

und nicht dagegen, mit dem Sportcomputer SDB-300 W am Handgelenk.
30 Zeitspeicher ermöglichen Ihnen, Ihren individuellen Digital-Trainingskalender zu erstellen und jederzeit zu überprüfen.

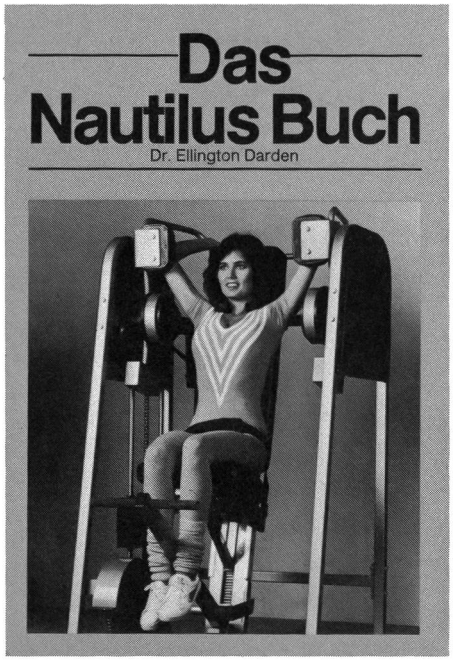
98.–

Erhältlich bei Ihrem CASIO-Fachhändler; Interdiscount, Radio-TV-Steiner; Nordmann – Vilan – Rheinbrücke – Placette – Innovazione; Jelmoli – Grand Passage – Innovation; CASIO-Shops (Langstrasse 120, Zürich; rue du Montblanc, Genève; Petit Chêne 9, Lausanne; Via Nassa 28, Lugano), Uhren Christ; VAC La Chaux-de-Fonds; Urech Neuenburg; Coop-City en Suisse romande; Uhren-, Radio- und TV-Fachgeschäfte.

Generalimporteur: **Fortima** Tel. 065 52 54 34

Mehr als nur die Zeit.
CASIO

Die umfassendste Anleitung, die je zum Krafttraining an Nautilus-Maschinen geschrieben wurde. Dr. Ellington Darden, der Forschungsdirektor der Firma Nautilus Sports/Medical Industries beschreibt, wie die Nautilus-Maschinen zu benutzen sind. Die Instruktionen geben das Vorgehen Schritt um Schritt an und sind mit Photos versehen. Damit der Leser die bestmöglichen Trainingsresultate erzielen kann, schildert Dr. Darden ausführlich die Nautilus-Trainingsprinzipien und die zwölf wesentlichen Nautilus-Trainingsregeln. Die aufgeführten Programme umfassen Grundprogramme und sportspezifische, solche für Fortgeschrittene wie auch Spezialprogramme. Holen Sie sich Ihr Exemplar im nächsten KieserTraining-Betrieb oder bestellen Sie es sich mit untenstehendem Coupon.



Das Nautilus Buch

Senden Sie mir bitte _____ (Anzahl) Exemplar(e) des Nautilus-Buches zum Preis von Fr. 28.–.

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Datum: _____
Unterschrift: _____

Bitte ausfüllen und einsenden an:
KieserTraining, Postfach 344, 8026 Zürich