

*Henning Fritz & Claus Wendt*

*mit Kurt Mosetter & Julian Zipf*

# Handball

## Experte

---

**Von Athletik  
bis Spielintelligenz**

*mit 145 Trainingsbeispielen*



VERLAG<sub>plus</sub>  
BILDUNG

## Inhalt

<b>Einführung.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Ernährung für Sportlerinnen und Sportler .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Grundinformationen für eine sportlergerechte Ernährung.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 Ernährungsampel für junge Sportler*innen.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3 Gesunde Rezepte für Sportler und Sportlerinnen .....</b>	<b>13</b>
<b>2. „Spielt schlau“ .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität.....</b>	<b>20</b>
2.1.1 Arbeitsgedächtnis.....	20
2.1.2 Inhibition .....	21
2.1.3 Kognitive Flexibilität.....	22
<b>2.2 „Schlau spielen“? Ein Gespräch mit Andy Schmid und Henning Fritz .....</b>	<b>24</b>
<b>2.3 Mentale Stärke, Willensstärke und Grit .....</b>	<b>27</b>
2.3.1 Reflektieren und Verbesserungen sichtbar machen .....	31
2.3.2 Den inneren Zustand und die innere Stärke wahrnehmen.....	34
2.3.3 Teambuilding .....	36
2.3.4 Ziele setzen .....	37
<b>2.4 Die exekutiven Funktionen trainieren.....</b>	<b>38</b>
2.4.1 Übungen zur Verbesserung der exekutiven Funktionen.....	38
2.4.2 Mental starke Abwehr.....	40
2.4.3 Achtsamkeit trainieren .....	41
<b>3. Kraft in der Dehnung – KiD für Handballer*innen.....</b>	<b>44</b>
<b>3.1 Athletik &amp; Warm-up .....</b>	<b>44</b>
<b>3.2 Das KiD-Konzept .....</b>	<b>44</b>
<b>3.3 KiD-Übungen für Handballer*innen.....</b>	<b>47</b>
3.3.1 Der Thor-Gruß.....	47
3.3.2 Wadenbeißer .....	47
3.3.3 Rakete mit KiD-Antrieb.....	48
3.3.4 Spannung vor dem Wurf.....	48
3.3.5 Achilles lässt grüßen .....	48
3.3.6 Meister Joga.....	48
3.3.7 Trizeps-Maschine.....	49
3.3.8 Wurfarmschleuder .....	49
3.3.9 Prima Ball-erina.....	49
3.3.10 KiD mit Fingerspitzengefühl .....	49
3.3.11 Du kommst hier nicht vorbei .....	50

3.3.12 Ecke zu .....	50
<b>4. Regeneration.....</b>	<b>50</b>
<b>4.1 Muskuläre Regeneration .....</b>	<b>51</b>
4.1.1 KiD-Übungen zur Regeneration .....	51
4.1.2 Routine mit der Schaumstoffrolle .....	52
4.1.3 Schlafmonitoring .....	52
4.1.4 Monitoring der sportlichen Belastung .....	54
<b>4.2 Mentale Regeneration.....</b>	<b>55</b>
4.2.1 Meditations-Übungen für kleine Sportler*innen .....	56
4.2.2 Regeneration und Konzentration durch Musik.....	56
<b>5. 145 Übungen für das Handballtraining .....</b>	<b>59</b>
<b>5.1 Informationen zu den Kernkompetenzen .....</b>	<b>59</b>
5.1.1 Stoßbewegung in die parallele Grundstellung.....	59
5.1.2 Die parallele Grundstellung.....	59
5.1.3 Die Wurfauslage .....	60
5.1.4 Entscheidungen aus der parallelen Grundstellung.....	61
<b>5.2 Parallele Grundstellung und Wurfauslage.....</b>	<b>62</b>
5.2.1 Kleine Spiele „parallele Grundstellung“ und „Wurfauslage“ .....	62
5.2.2 Koordination „parallele Grundstellung“ und „Wurfauslage“ .....	63
5.2.3 Übungsreihen „parallele Grundstellung“ und „Wurfauslage“ (Technikerlernttraining).....	64
5.2.4 Übungsreihen „parallele Grundstellung“ und „Wurfauslage“ (Technikanwendungstraining) .....	65
<b>5.3 Durchbruch.....</b>	<b>67</b>
5.3.1 Kleine Spiele „Durchbruch“ .....	67
5.3.2 Übungsreihen „Durchbruch“ (Technikerlernttraining).....	67
5.3.3 Übungsreihen „Durchbruch“ (Technikanwendungstraining) .....	70
5.3.5 Grundspiel/Abschlussspiel „Durchbruch“ .....	71
<b>5.4 Trainingseinheit „Parallele Grundstellung“, „Wurfauslage“ und „Durchbruch“ .....</b>	<b>73</b>
<b>5.5 Wurf .....</b>	<b>74</b>
5.5.1 Auswertung wissenschaftlicher Studien zur Wurfhärte.....	74
5.5.2 Vorübungen für das Wurftraining .....	78
5.5.3 Kleine Spiele „Wurf“ .....	79
5.5.4 (Athletik)-Übungen „Wurf“ .....	80
5.5.5 (Athletik)-Übungen „Sprung“ .....	82
5.5.6 Übungsreihen „Wurf“ (Technikerlernttraining) .....	84
5.5.6 Übungsreihen „Wurf“ (Technikanwendungstraining).....	89
5.5.7 Grundspiel/Abschlussspiel „Wurf“ .....	91
<b>5.6 Pässe .....</b>	<b>91</b>

5.6.1 Vorübungen für das Passtraining.....	91
5.6.3 Koordination „Pässe“ .....	93
5.6.2 Kleine Spiele „Pässe“ .....	93
5.6.4 Übungsreihen „Pässe“ (Technikerlerntraining) .....	94
5.6.5 Übungsreihen „Pässe“ (Technikanwendungstraining).....	98
5.6.6 Grundspiel/Abschlussspiel „Pässe“ .....	100
<b>5.7 Trainingseinheit „Pass“ und „Wurf“ .....</b>	<b>100</b>
<b>5.8 Entscheidungstraining .....</b>	<b>103</b>
5.8.1 Kleine Spiele „Entscheidungstraining“ .....	104
5.8.2 Übungsreihen „Entscheidungstraining“ (ohne Abwehr).....	106
5.8.3 Übungsreihe „Entscheidungstraining“ (mit Abwehr).....	111
5.8.4 Grundspiel/Abschlussspiel „Entscheidungstraining“ .....	113
<b>5.9 Trainingseinheit „Entscheidungstraining“ .....</b>	<b>113</b>
<b>5.10 Abwehrspiel.....</b>	<b>115</b>
5.10.1 Vorübungen „Abwehrspiel“ .....	115
5.10.2 Koordination „Abwehrspiel“ .....	116
5.10.3 Athletik „Abwehr“ .....	117
5.10.4 Kleine Spiele „Abwehr“ .....	119
5.10.5 Übungsreihen „Abwehrspiel“ .....	121
5.10.6 Entscheidungstraining „Abwehrspiel“ .....	128
5.10.7 Grundspiel/Abschlussspiel „Abwehr“ .....	131
<b>5.11 Trainingseinheit Abwehrspiel .....</b>	<b>132</b>
<b>5.12 Torwartspiel .....</b>	<b>133</b>
5.12.1 Vorübungen, Koordination und Reaktion „Torwart“ .....	135
5.12.2 Athletik „Torwart“ .....	139
5.12.3 Kleine Spiele „Torwart“ .....	140
5.12.4 Übungsreihen „Torwartspiel“ .....	140
5.12.5 Entscheidungstraining „Torwartspiel“ .....	144
5.12.6 Mentale Vorbereitung „Torwartspiel“ .....	147
5.12.7 Grundspiel/Abschlussspiel „Torwart“ .....	148
<b>5.13 Trainingseinheit „Torwartspiel“ .....</b>	<b>148</b>
<b>5.14 Tempospiel.....</b>	<b>150</b>
5.14.1 Kleine Spiele „Tempospiel“ .....	150
5.14.2 Koordination „Tempospiel“ .....	150
5.14.3 Athletik „Tempospiel“ .....	151
5.14.4 Übungsreihen „Tempospiel“ .....	152
5.14.5 Entscheidungstraining „Tempospiel“ .....	154

5.14.6 „Tempospiel“ antizipativ verteidigen .....	155
5.14.7 Grundspiel/Abschlusspiel „Tempospiel“ .....	156
<b>5.15 Trainingseinheit „Tempospiel“ .....</b>	<b>157</b>
<b>6. Erfolgreiche Jugendarbeit im Handball .....</b>	<b>158</b>
<b>7. Konzept Individualtraining .....</b>	<b>166</b>
7.1 Warum Individualtraining?.....	166
7.2 Einstieg in das Individualtraining .....	166
7.3 Technische Hilfsmittel .....	167
7.4 Schwerpunkte des Individualtrainings.....	168
7.5 Trainingsbeispiele zur Messung der Entscheidungs- und Handlungsschnelligkeit .....	171
<b>8. Ernährung am Wettkampftag .....</b>	<b>174</b>
<b>9. Ernährung und Regeneration im Trainingslager.....</b>	<b>175</b>
<b>10. Konzept für ein Handballcamp.....</b>	<b>177</b>
<b>12. Literatur und Internetseiten zum Handballtraining.....</b>	<b>181</b>

## Einführung

In diesem Handball-Trainingshandbuch werden innovative Konzepte für den Breiten- und Leistungssport im Handball zusammengeführt. Es enthält 145 Übungen für das Handballtraining mit unterschiedlichen Altersgruppen und Leistungsniveaus. Die Modulstruktur ermöglicht es, den Schwierigkeitsgrad stufenweise zu steigern. Dabei orientieren wir uns erstens am DHB-Rahmenkonzept, zweitens an internationalen Standards für ein erfolgreiches Handballtraining und drittens an wissenschaftlichen Innovationen für den Breiten- und Leistungssport.

**Grundlage für Erfolg im Sport und für eine gesunde Entwicklung ist eine sportlergerechte Ernährung.** Von internationalen Sportstars wie Tom Brady und Cristiano Ronaldo wissen wir, dass sie ohne eine optimale Ernährung ihre sportlichen Ziele nie erreicht hätten und viele Jahre an der Weltspitze geblieben wären. Muskulatur und Konzentration sind bei einer schlechten Ernährung wie ein stotternder Motor mit verunreinigtem Treibstoff. Deshalb beginnt dieses Buch mit einfach verständlichen Ernährungskonzepten und Rezepten von Dr. Kurt Mosetter, die für junge Sportlerinnen und Sportler geeignet sind. Der Arzt und Physiotherapeut hat u.a. Ernährungspläne für Profi-Fußballmannschaften entwickelt und weiß, was der Körper für sportliche Höchstleistungen benötigt.

„**Spielt schlau!**“, so Andy Schmid. Doch wie kann man jungen Handballerinnen und Handballern beibringen, intelligent zu spielen? Es geht vor allem darum, in den wichtigen Spielsituationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und das möglichst mit Höchstgeschwindigkeit. Wie alles andere im Sport und Leistungssport muss diese Fähigkeit immer wieder geübt werden. Wir zeigen, wie der Kopf der Spielerinnen und Spieler so trainiert werden kann, dass Willensstärke, Durchhaltevermögen, Umstellungsfähigkeit, Handlungs- und Entscheidungsschnelligkeit gesteigert werden.

**Für das Training und den Wettkampf ist die Muskulatur so zu dehnen und zu stärken, dass sie optimal vorbereitet ist.** Zentraler Bestandteil dieses Bandes ist das von Dr. Kurt Mosetter entwickelte Konzept „Kraft in der Dehnung“ (KiD), nach dem ganze Muskelketten gemeinsam gedehnt werden und im optimalen Anspannungsbereich in einen Kraftimpuls übergehen. Für den Wurf muss man sich das vorstellen wie bei einem Bogen, bei dem der Pfeil mit Höchstgeschwindigkeit losfliegt, wenn die gespannte Sehne losgelassen wird. Wir stellen dieses Konzept anhand von Übungsformen vor und zeigen, wie sie in konkrete Trainingseinheiten integriert werden können. Viele Dehnübungen, die wir aus dem Handball kennen, können auf ganze Muskelketten ausgeweitet und mit einem Kraftimpuls verbunden werden.

**Regeneration ist entscheidend, um sich kontinuierlich steigern und in Drucksituationen Höchstleistungen abrufen zu können.** Kinder und Jugendliche sind fast pausenlos äußeren Einflüssen ausgesetzt. Abschalten, zur Ruhe kommen und weitere Regenerationsphasen sind im Alltag mit permanenter Kommunikation über soziale Medien, Serienmarathons und Computerspielen viel zu selten möglich. Wir stellen Regenerationskonzepte und Übungen vor, die im Breitensport helfen, besser abzuschalten und zu entspannen und im Leistungssport zusätzlich dazu beitragen, dass im Wettkampf Höchstleistungen bei hoher Konzentration und der notwendigen Lockerheit abgerufen werden können.

**Die Handball- und Athletikübungen sind so aufgebaut, dass sie direkt in das Training integriert werden können.** 145 Übungen sind als Module aufgebaut, die je nach Trainingsziel kombiniert werden können. Es ist wichtig, dass Trainerinnen und Trainer vor Augen haben, mit welchen Übungen sie die Voraussetzung für spätere handballspezifische Fähigkeiten schaffen. Deshalb gibt es für alle Übungen Steigerungsstufen, die entsprechend dem Alter und dem Leistungsniveau ausgewählt werden können. Auf Doppelseiten sind vollständige Trainingseinheiten aufgeführt, die mit Aufwärmprogramm, Athletikeinheit, Vorübungen, Hauptteil, Abschlussspiel und Regenerationseinheit auf ein bestimmtes Trainingsziel ausgerichtet sind.

*Henning Fritz, Kurt Mosetter, Julian Zipf  
und Claus Wendt*