

Nachwuchsarbeit auf hanseatisch

Eine Angriffs-Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt Entscheidungstraining des HSV Hamburg

Trotz eines im Vergleich zur letzten Saison abgespeckten und stark verjüngten Kaders mischt der HSV Hamburg kräftig in der Bundesligaspitze mit. Trainer Bob Hanning legt bei seiner Arbeit besonderen Wert auf die Ausbildung junger deutscher Spieler und deren Integration im Leistungssport. Grund genug für uns, ihm bei einer Trainingseinheit über die Schulter zu schauen.

Von Bob Hanning dokumentiert von Frauke Korfsmeier

Montagabend, Sporthalle Alsterdorf: Beinahe ununterbrochen klingelt das Handy, Tomas Svensson und Guillaume Gille sitzen nach dem World-Cup auf dem Flughafen in Göteborg wegen Schneetreibens fest. Das Training wird kurzfristig ohne sie stattfinden. Sebastian Operbeck kommt wegen Schulsports eine halbe Stunde später, Pascal

Hens trainiert nach seiner Rückenverletzung zwar wieder, hat aber vor dem Training einen Termin beim Physiotherapeuten, ein Nachwuchsspieler soll mit seinem Bandscheiben-Befund und den MRT-Bildern zum Mannschaftsarzt. Bertrand Gille kann nur eingeschränkt trainieren.

Bob Hanning muss bei seiner Trainer-Tätigkeit beim HSV Hamburg mit allen Unwägbarkeiten umgehen und sein Training stets flexibel den Gegebenheiten anpassen.

Individualität als Stärke

Aber genau das ist die Fähigkeit, die er im Spiel und im Training auch von seinen Spielern einfordert. Ein Abwehrgerüst steht zwar, aber die konkrete Aufstellung der Spieler mit ihren individuellen Stärken und Schwächen bestimmt, wie die Aufgaben, die ihnen der Angriff stellt, tatsächlich gelöst werden (siehe Interview rechts). Auch im Angriff werden Auslösehandlungen gespielt, denen dann aber variable Spielhandlungen folgen, die in der jeweiligen Situation am erfolgversprechendsten sind. Auch hier verlangt Bob

Hanning seinen Spielern Eigenverantwortung und Spielwitz ab.

Die Fahrt auf der Rasierklinge

Der HSV Hamburg begann die Saison mit einem vergleichsweise kleinen Kader. „Streng genommen fahren wir auf einer Rasierklinge“, umschreibt Bob Hanning das zwangsläufige Risiko, das der Verein dadurch hat. Das hat natürlich Konsequenzen für das Spiel: „Man kann mit einer so dünnen Besetzung nicht alles gleichzeitig haben: Aggressiv verteidigen, ein gutes Rückzugsverhalten an den Tag legen und noch eine schnelle Mitte spielen.“ Also spielt der HSV keine schnelle Mitte, es sei denn „wir liegen zurück und versuchen, ein Spiel noch zu kippen.“ Als Pascal Hens nach den Olympischen Spielen ausfiel, schien sich die Risikobereitschaft zu rächen. Dass der HSV nach diesem Ausfall immer noch ganz oben in der Bundesliga mitmischt, hat er seinem 'zweiten Standbein' zu verdanken, der Jugend, denn mit Sebastian Operbeck nahm ein gerade mal 18-Jähriger die vakante Königsposition im Rückraum ein.

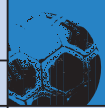
Ausbildungsarbeit

Bob Hanning setzt auf eine gute Ausbildung junger Spieler. Dazu gehört zunächst die Verpflichtung junger deutscher Spieler, die gezielte Arbeit an deren individuellen Schwächen beispielsweise in zusätzlichen Trainingseinheiten und das Vertrauen in ihre Fähigkeiten, das sich in Spielanteilen widerspiegelt. Um die zu gewährleisten, haben Sebastian Operbeck (18, TSV Ellerbek) und

Gesprächsrunde beim Training – Bob Hanning legt Wert auf die Meinung seiner Spieler. Der gelernte Kaufmann trainiert seit 2002 den HSV Hamburg. Seine vorherigen Stationen waren TV Cronenberg, TUSEM Essen, SG Solingen, HC Wuppertal und SG Willstätt/Schutterwald, außerdem war er von 1997 bis 2000 Co-Trainer der DHB-Auswahl und Trainer des B-Teams.

ALLE FOTAXEL HEIMKEN





5:1-Abwehr als Mannschaftsphilosophie

Interview mit Bob Hanning

Die 5:1-Abwehr ist das Prunkstück des HSV Hamburg. Wie würden Sie die Besonderheiten dieser Abwehr beschreiben?

Wir haben zwar ein Grundsystem, das durch die Besetzung der zentralen Positionen Hinten-Mitte und Vorne-Mitte durch Guillaume und Bertrand Gille dem der 5:1-Abwehr der französischen Nationalmannschaft entspricht. Grundsätzlich gilt aber auch, dass die taktische Ausrichtung der Abwehr durch ihre Besetzung und die individuellen Stärken und Schwächen der Spieler bestimmt wird. So kann es für dieselbe Angriffshandlung eines Gegners je nach Abwehrezusammensetzung unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten geben.

Das heißt, dass die Abwehr nicht der Trainerphilosophie entspricht, sondern eher eine Mannschaftsphilosophie ist?

So kann man das sagen. Wichtig ist neben den Stärken und Schwächen der Spieler auch der 'Wohlfühlfaktor'. Matthias Flohr verteidigt beispielsweise auf der halbrechten Position lieber offensiver als Jon Belaustegui, der schon durch seine Körpergröße ein besserer Blockspieler ist (siehe Abb. 1). Außerdem richten wir unsere Abwehr natürlich nach dem jeweiligen Gegner aus. Bei guten Rückraumspielern verdichten wir zum Beispiel die Räume so im Abwehrzentrum, dass wir Torwürfe von außen absichtlich zulassen.

Wie trainiert man eine so individuell zugeschnittene Abwehr?

Ich habe bereits im Vorfeld vor allem mit den Franzosen viel gesprochen. Auch jetzt gibt es immer wieder Diskussionen, in denen wir gemeinsam die beste Lösung fin-

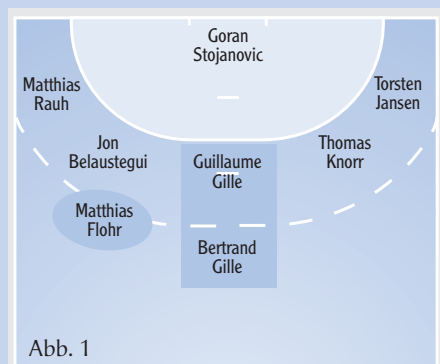


Abb. 1

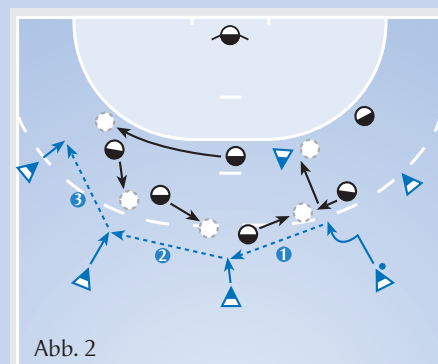


Abb. 2

den. So tragen alle Spieler eine gewisse Mitverantwortung für das Gelingen der Abwehr. Das hat den Vorteil, dass die Spieler selbst von dem überzeugt sind, was sie spielen. Gibt es aktuell Probleme in der Zuordnung oder Absprache, dann spielen die Abwehrspieler zunächst ihre Variante, und wenn das dann nicht funktioniert, dann habe ich vielleicht noch eine andere parat. Das ist auch für mich als Trainer sehr spannend.

Trotzdem muss es doch auch bei einer individuell zugeschnittenen Abwehr gewisse Grundregeln geben.

Oberstes Gebot ist: Abwehr muss Spaß machen. Außerdem gelten vier Regeln:

- In der 1 gegen 1-Abwehrsituation ist alles erlaubt, aber ein Gegentor zu kassieren, ist besser als eine Zeitstrafe und einen Siebenmeter aufgebrummt zu bekommen.
- Helfen heißt, Räume schließen und den Gegenspieler so 'zumachen', dass er den Ball nicht mehr abspielen kann.
- Einen einlaufenden Gegenspieler nicht ohne Kontakt in den Tiefenraum eindringen lassen.
- 1 gegen 1-Angriffsaktionen immer durch Kontaktaufnahme mit den Händen abfedern, was die Vorwärtsbewegung aufhält.

Das führt dazu, dass im Spiel manche Situationen ungewöhnlich gelöst werden. Verliert z. B. der halblinke Abwehrspieler einen Zweikampf gegen den gegnerischen Rückraum-Rechts, so muss der Vorgezogene sofort den Raum schließen. Wird der Ball dann weitergespielt, so rücken auch der Halb-Rechts und der Außenverteidiger ein. Sollte das Passspiel dann immer noch nicht unterbrochen sein, so kann es sein, dass der Hinten-Mitte auf der entfernten Außenposition aushelfen muss (siehe Abb. 2). Zu guter Letzt haben wir noch gute Torhüter, die auch einen frei geworfenen Ball halten können.

International spielen viele Mannschaften eine 5:1-Abwehr, in der Bundesliga ist das nicht so, woran liegt das?

Es dauert immer einige Jahre, bis sich so ein Trend durchsetzt, jetzt tendieren eben viele zu einer offensiveren Abwehr. Der Trend wird sich wieder umkehren, wenn sich das Angriffsspiel darauf eingestellt hat. Viele Mannschaften nehmen aber nur taktische Veränderungen innerhalb ihres Systems vor und ändern es nicht gänzlich – so z. B. eine 6:0-Abwehr mit einer Positionsverteidigung.

Jan Schult (18, AMTV Hamburg) ein Zweifachspielrecht mit benachbarten Vereinen. Weitere Beispiele dieser Vereinspolitik sind Matthias Flohr (22) und Matthias Rauh (23), die zu Beginn dieser Saison den Weg nach Hamburg fanden und dort Spieler wie Tormod Moldestad (30), Simen Muffetangen (33) oder Morten Bjerre (32) ersetzen müssen. Nebenbei ist diese ausbildungsorientierte Vereinspolitik kostengünstiger und kann sich langfristig auch für die deutsche Nationalmannschaft auszahlen.

Überstunden für Youngster

Die Arbeit mit jungen Spielern macht Bob Hanning besonderen Spaß. Wenn ein junger

Spieler den Ruf hat, wenig variable Bewegungsabläufe und ein unflexibles Wurfbild zu haben, dann macht er es sich zur Aufgabe, diese Automatismen aufzulösen und das Handlungsrepertoire so zu erweitern, dass der Spieler für die gegnerische Abwehr weniger gut auszurechnen ist. So musste Sebastian Opperbeck beispielsweise in der dokumentierten Trainingseinheit 'Überstunden' machen, um an seiner Entscheidungsfähigkeit und seinem Wurf Timing zu arbeiten (Seite 20/21).

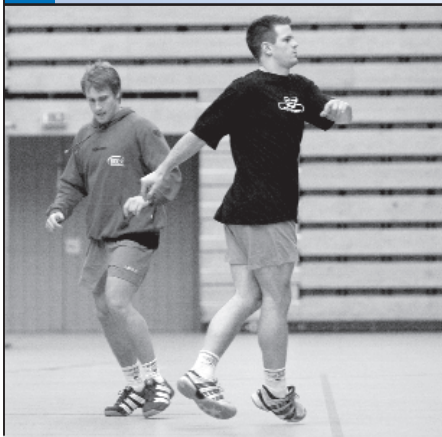
Zu einem Lernprozess gehört vor allem eins: Fehler machen. Und die sind bei Bob Hanning erlaubt, sofern der Spieler Einsatzfreude und Leidenschaft an den Tag legt.

Trainingseinheit

Auch während der Taktikarbeit greift Bob Hanning immer wieder ins Training ein, lässt Situationen nachstellen, zeigt andere, bessere Lösungsmöglichkeiten auf, um sicher zu gehen, dass die Spieler genau wissen, was sie tun, und nicht aus Gewohnheit diesen oder jenen Abschluss wählen. Das dokumentierte Training ist eine typische Montagseinheit, in der die Spielvorbereitung auf ein Mittwochsspiel stattfindet. Auf das allgemeine Aufwärmen folgt eine kurze Technikschi- lung beim Torwarteinwerfen und der maßgebliche Anteil: das Entscheidungstraining nach bestimmten Auslösehandlungen.

Aufwärmen

1 Allgemeines Aufwärmen



Alle Spieler laufen auf einer Höhe und führen unter Anleitung eines Spielers folgende Bewegungen aus:

- Rückwärts laufen
- Armkreisen vorwärts/rückwärts/beidarmig
- Anfersen (1 Bahn links, 1 Bahn rechts, dann abwechselnd)
- Kniehebelauf (1 Bahn links, 1 Bahn rechts, dann abwechselnd)
- Side-steps in Abwehrhaltung, Seitenwechsel nach drei Schritten
- Überkreuzschritte (Bild links)
- Steigerungslauf über fünf Bahnen

Individuelles Dehnen und Kräftigen

- Jeder Spieler führt ein individuelles Dehn- und Kräftigungsprogramm durch.

Fußball

Zwei Mannschaften spielen in der gesamten Halle ohne 'Aus' Fußball gegeneinander.

Passgasse

Die Spieler spielen sich zu zweit gegenüber stehend einen Ball zu.

- Brustpass mit beiden Händen (Basketball)
- verschiedene Trickwürfe mit links und rechts
- lange Pässe, Sprungwurfpässe

2 Torwart einwerfen

Organisation

Zwischen dem Torraum und der Mittellinie mit Schaumstoffbalken drei Stationen markieren. Alle Feldspieler stehen paarweise (mit Ball) im Torraum. Auf der gegenüberliegenden Seite ist das Tor besetzt, und ein Anspieler steht mit einer Ballkiste an 9m.

Ablauf

Station A

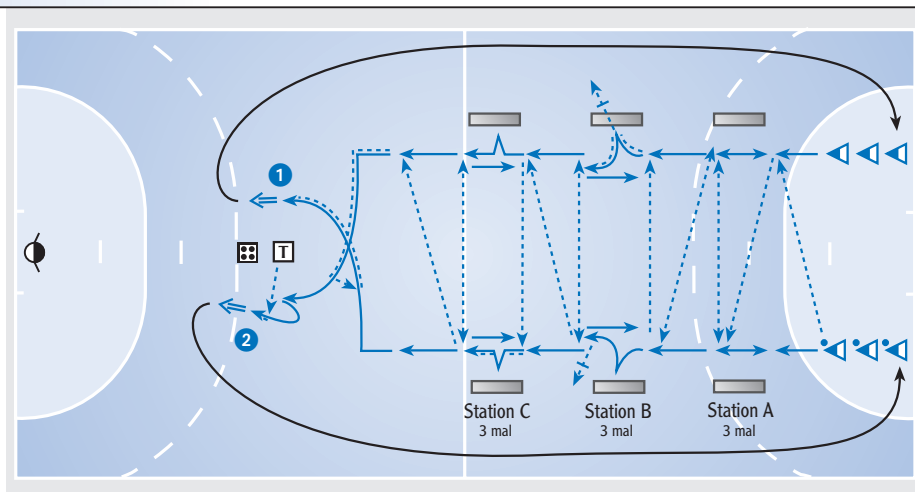
Die Paare führen Parallelstoßbewegungen (3-mal mit Zurückschwingen und neuem Antritt) durch.

Station B

Gleichzeitig führen der jeweilige Ballhalter eine Passtäuschung und der Partner ohne Ball eine Lauftäuschung nach außen durch. Mit dem sich anschließenden Lauf nach innen wird der Ball gepasst, und die Aufgaben werden getauscht. Auch hier 3-mal Zurückschwingen und neu antreten.

Station C

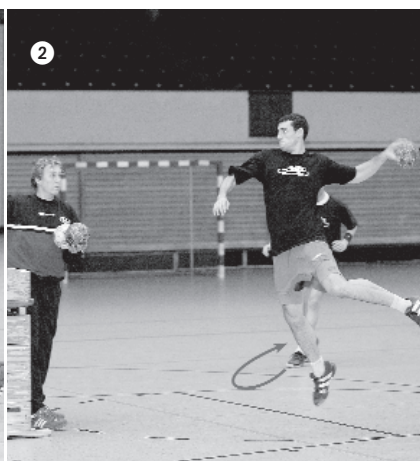
Die Spieler führen Vorwärts-/Rückwärtsbewegungen aus und spielen sich dabei den



Ball im Sprungwurf zu (3-mal). Dann erfolgt aus dem Passspiel ein Kreuzen (Bild 1). Der Werfer wirft in die kurze Ecke hoch. Der zweite Spieler erhält nach einer bogenförmigen Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung einen neuen Ball vom Zuspeler und wirft ebenfalls kurz hoch (Bilder 2 und 3). Dann wechseln die Spieler die Seiten und stellen sich wieder an.

Beachte

- Eine korrekte und spielnahe Bewegungsausführung an den Stationen fordern.
- Das Timing so gestalten, dass die Torhüter eine Serie geworfener Bälle abwehren müssen. Die Zeit zwischen den Würfen darf nicht zu lang sein.
- Auch halbhoch und flach werfen lassen.

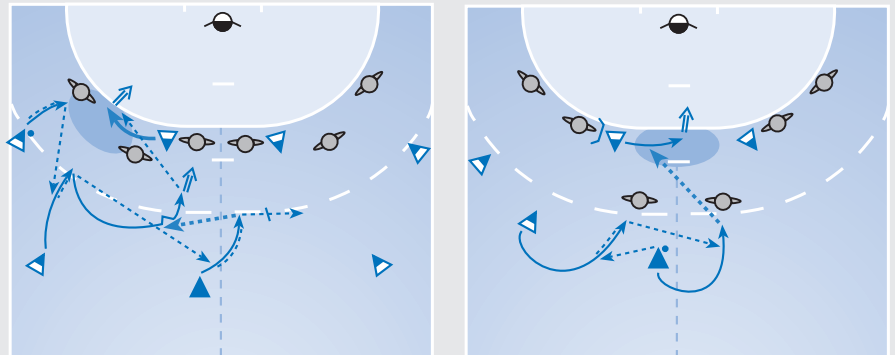




Hauptteil



1 Entscheidungstraining nach Rückpass – 2 mal 3 gegen 3 mit Abwehrpuppen



bogenförmig und deutlich zur Mitte. Gleichzeitig zieht der KL hinter HR gegen die Laufrichtung von RL, der dann zwischen einem Torwurf und einem Kreisenspiel entscheidet. Rechte Abb.: Nachdem RL bogenförmig zur Mitte gelaufen ist, spielt er seinerseits einen Rückpass zu RM, der IL aus der Deckung herauszieht und bindet. Nachdem der Kreisspieler eine Sperre gegen HR gestellt hat, läuft er dem Ballweg folgend zum Siebenmeterpunkt, erhält den Pass von RM und schießt mit einem Torwurf ab.

Organisation

Das Feld längs teilen. Beide Seiten arbeiten abwechselnd. Alle Angriffspositionen besetzen (Kreisspieler auf beiden Seiten). In der Abwehr stehen Trainingsfiguren, die eine 6:0-Abwehr simulieren. Durch eine unterschiedliche Aufstellung der Trainingsfiguren können Deckungsvarianten (z. B. HR und HL

offensiv [linke Abb.] oder IR und IL offensiv [rechte Abb.] simuliert werden.

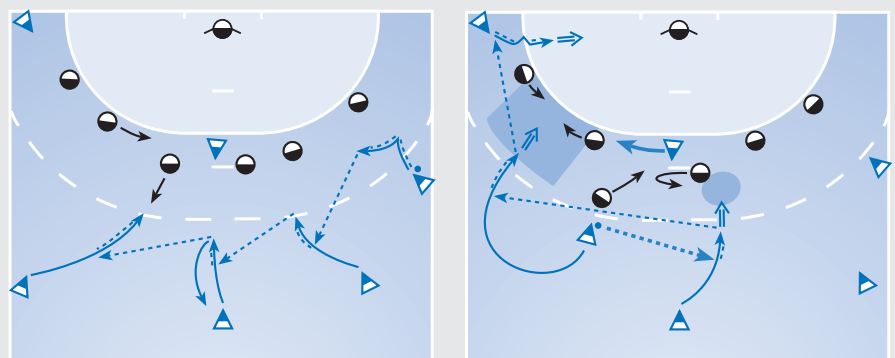
Ablauf

Linke Abb.: LA passt zu RL, der zwischen AR und HR stößt. RL passt zu RM, der nach einer Passtauschung zu RR einen Rückpass zu RL spielt. RL läuft nach seiner Stoßbewegung

Beachte

- Die Spieler müssen in aufeinanderfolgenden Situationen zwischen mehreren Möglichkeiten die erfolgversprechendste Lösung wählen.
- Das Nachstellen von Laufwegen und Situationen, in denen nicht optimal entschieden wurde, hilft, die richtige Spielhandlung herauszuarbeiten.

2 Entscheidungstraining nach Rückpass – 6 gegen 6 mit Abwehrspielern

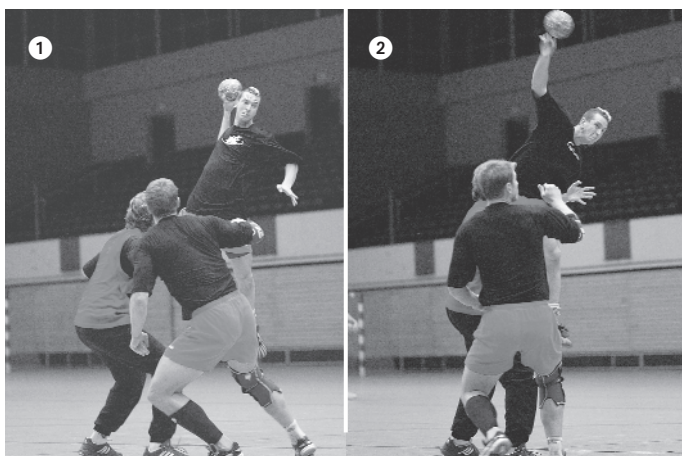


Linke Abb.: RA spielt zu RR, dieser zu RM, und RM zu RL. RL zieht mit seiner Stoßbewegung den IR aus der Deckung und spielt einen Rückpass zu RM (rechte Abb.). Gleichzeitig zieht KM gegen die Passrichtung in die Lücke hinter IR. RL muss sich für den Fall, dass RM nicht mit Torwurf abschließen kann, schnell durch eine Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung anspielbereit machen und mit dem Rückpass von RM in die Lücke zwischen HR und AR stoßen. Dann Pass zu LA – Torwurf.

Entscheidungstraining: Werfen, Anspielen oder Abspielen ?

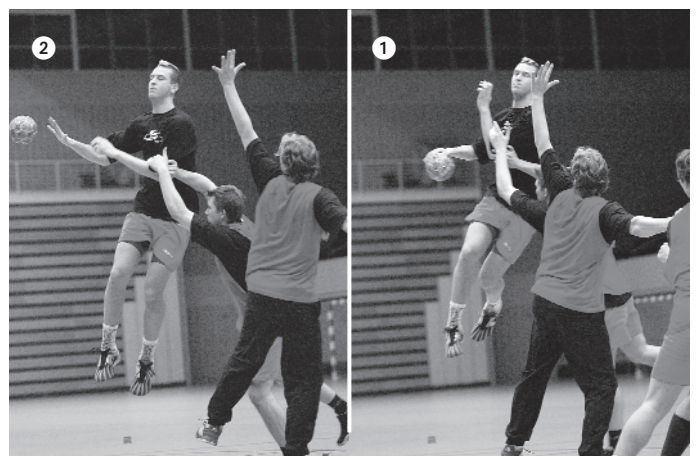
Bilder von links nach rechts:

Während Pascal Hens über die Mitte zum Sprungwurf ansetzt, zieht KM zur Seite, um für den Rückraumschützen Raum zu schaffen. Da der Verteidiger beim Kreisspieler bleibt, entscheidet sich Pascal Hens für einen Torwurf.



Bilder von rechts nach links:

Pascal Hens wird offensiv attackiert, gleichzeitig deckt der hintere Verteidiger den Kreisspieler ab und steht selbst zum Block bereit. Hens entscheidet im Sprung, nicht selbst zu werfen und nicht zum Kreisspieler zu passen, sondern taktisch klug nach rechts weiterzuspielen.



3 Entscheidungstraining nach Übergang und Einlaufen gegen eine 6:0-Abwehr

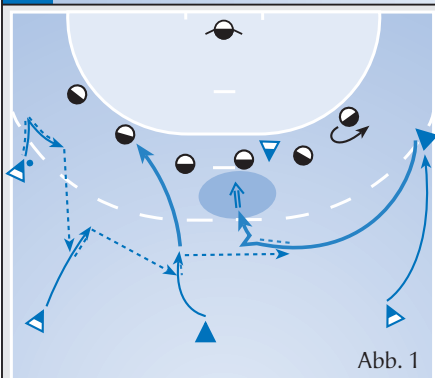


Abb. 1

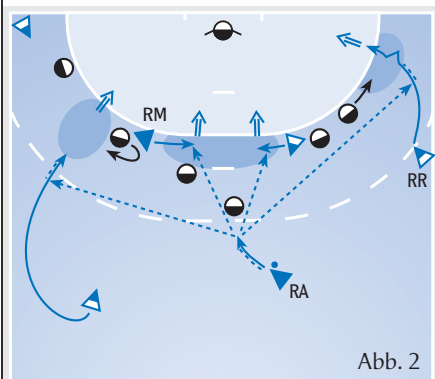


Abb. 2

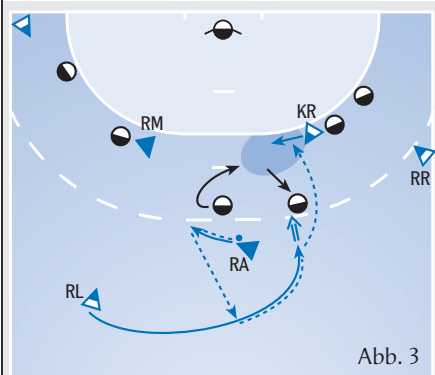


Abb. 3

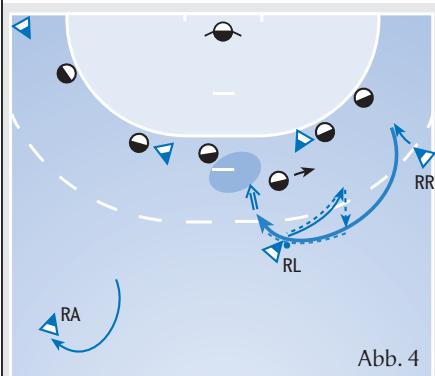


Abb. 4

Ablauf

Nach druckvollem Durchspielen des Balls von links wechseln RR und RA ohne Ball ihre Positionen. RA läuft im Bogen so über die rechte Rückraumposition ein, dass er noch vor der Freiwurflinie den Ball annehmen kann. RM passt ihm den Ball zu und geht gleichzeitig nach links zum Kreis über (Abb. 1).



Bild 1: Der Kreisspieler steht auf der KL-Position zwischen der HR- und der IR-Abwehrpuppe. RL passt zum RM, der dann mit Ball auf die Lücke zwischen HR und IR stößt



Bild 2: RA läuft ohne Ball an der Torraumlinie entlang auf die KR-Position ein, und RR gleicht ohne Ball auf die RA-Position aus.



Bild 3: Pass vom RM zum eingelaufenen RA auf der KR-Position.

Aus dieser Situation ergeben sich verschiedene Lösungsmöglichkeiten.

RA (auf der RR-Position) entscheidet als erster:

- Torwurf von der RR-Position (Abb. 1)
- Anspiel zu KR
- ein Anspiel zu RM (auf der KL-Position)
- Anspiel zu RR (auf RA)
- Parallelstoßpass zu RL (Abb. 2).

Darauf aufbauende Lösungsmöglichkeiten zeigen die Abb. 3 und 4.

Abb. 3: RA zieht so weit über die Mitte, dass RL kreuzt und selbst Entscheidungsmöglichkeiten hat: Torwurf oder Kreisanspiel.

Abb. 4: RL zieht mit Ball weiter Richtung

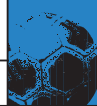
Außenposition und 'holt' RR, der bogenförmig zurück in den Rückraum läuft.

Weiterführung

In freiem Spiel werden beide Auslösehandlungen gespielt und mit unterschiedlichen Lösungsmöglichkeiten versehen. Die Abwehr soll durch unterschiedliches Verhalten unterschiedliche Angriffshandlungen ermöglichen.

- Alle Spieler müssen stets bereit sein, den Ball weiterzuspielen, auch wenn die Verteidigung alle vorherigen Angriffshandlungen abwehren konnte.

- Jeder Spieler übt dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen.



Torwarttraining

Koordinationsübung mit Abdruck

Organisation

Während die Feldspieler und ein Torhüter auf der anderen Hallenseite trainieren, übt jeweils ein Torhüter (im Rotationsverfahren) mit Co-Trainer Christian Fitzek.

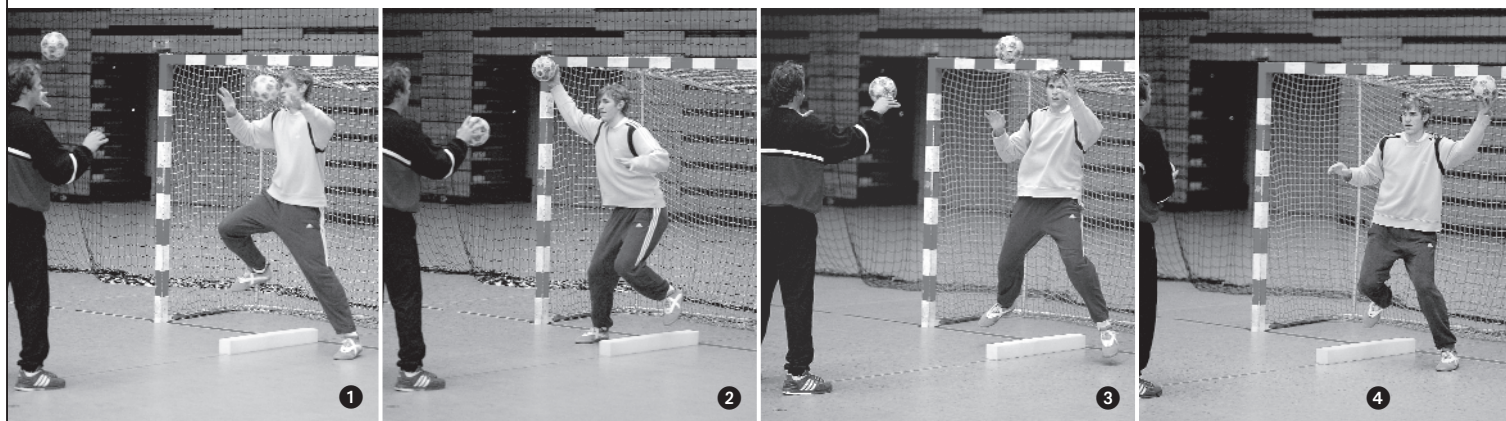
Übung 1 (Bildreihe)

Der Co-Trainer steht mit Ballkiste etwa an der 4-Meter-Markierung. Mittig und längs vor dem Tor liegt ein Schaumstoffstreifen.

Christian Fitzek hat in jeder Hand einen Ball, die er abwechselnd in die linke und rechte Ecke des Tors wirft. Steffen Reider springt seitlich über den Schaumstoffstreifen, landet auf einem Bein, fängt einhändig den Ball, spielt ihn zurück und drückt sich zur anderen Seite ab, wo er erneut einbeinig landet und einhändig den zweiten Ball fängt und zurückspielt. Nach einiger Zeit wechseln die Torhüter.

Übung 2

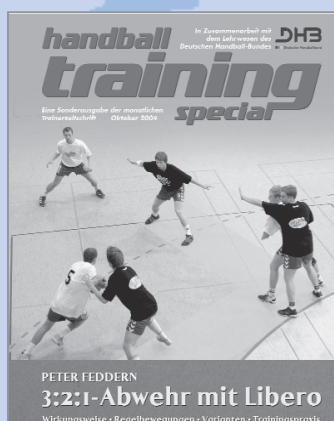
Christian Fitzek wirft vom Siebenmeterpunkt links oben aufs Tor. Sofort danach erhält Bertrand Gille einen Pass von Christian Fitzek und wirft von der KR-Position frei aufs Tor. Was für den in der Rehabilitation befindlichen Kreisspieler Torwurf- und Ballgewöhnungstraining ist, fordert vom Torhüter eine schnelle Umschaltfähigkeit nach dem ersten Wurf.



MEDIENPAKET ZUR 3:2:1-ABWEHR

Die Geschenkidee für ambitionierte Trainer: Die methodische Aufarbeitung der 3:2:1-Abwehr im handlichen 96-seitigen ht-special und ergänzend dazu mehr als zwei Stunden Film auf einer Doppel-DVD! Die 3:2:1-Abwehr ist aktueller denn je: Olympiasieger Kroatien spielte sie in Athen erfolgreich, Frauen- und

Männermannschaften nahezu aller Spielklassen wenden sie inzwischen an, und die DHB-Rahmentrainingskonzeption empfiehlt sie für das Nachwuchstraining (ab C-Jugend) als ideale Abwehrformation zur Entwicklung moderner ballbezogener Abwehrspielweisen.

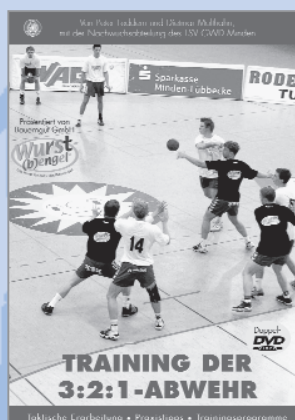


3:2:1-Abwehr mit Libero

Mit über 180 Fotos aus unterschiedlichen Perspektiven bringt Ihnen Peter Feddern die Philosophie, die Vorzüge und die Risiken sowie die Spielweise der 3:2:1-Abwehr mit Libero gegen einen 3:3- und gegen einen 2:4-Angriff nahe. Er beweist Ihnen, dass Sie keine Angst vor zwei Kreisspielern haben müssen, zeigt, wie Sie das Grundsystem variieren können, und nicht zuletzt bietet er einen Weg zur methodischen Erarbeitung an.

Das ht-special richtet sich an Trainer nahezu aller Leistungsbereiche sowie an Nachwuchstrainer ab der C-/B-Jugend.

96 Seiten, komplett 4farbig, mit 180 Fotos.



Doppel-DVD, über 2 Std. Film, 39,- €
Video, Laufzeit ca. 60 Min., 23,- €

Training der 3:2:1-Abwehr

Doppel-DVD und Special ergänzen sich ideal. Sehr umfangreich ist das Kapitel 'Praxistipps' (nur auf DVD!). Der besondere Leckerbissen: Sie erleben im O-Ton, wie ein erfahrener Trainer mit einer Mannschaft die 3:2:1 erarbeitet und die Knackpunkte gezielt korrigiert!

Bonus-Material auf DVD Nr. 2 Dietmar Molthahn zeigt ein Programm zur Beinarbeit und individuellen Abweherschulung.

Die moderne Menüführung sichert den schnellen Zugriff ohne Spulen!

Achtung: **Training der 3:2:1-Abwehr** auch als VHS-Kassette erhältlich! Die **VHS-Kassette** umfasst die Inhalte von DVD 1 ohne Kapitel 6 ('Praxistipps').

handballtraining special
Einzelpreis € 16,80; für Abonnenten der Zeitschrift *handballtraining* € 14,80; ab 10 Exemplaren € 13,50 pro Stück

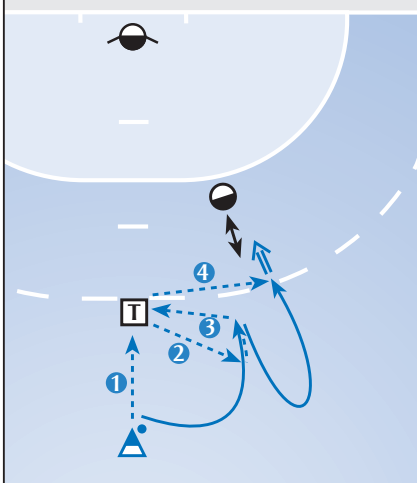
philippka
SPORTVERLAG

Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,

E-Mail: buchversand@philippka.de.

Oder nutzen Sie den Bestellschein auf Seite 25.

Entscheidungs- und Timingtraining für RR/RL



Organisation

Ein Abwehrspieler besetzt HL, mittig auf etwa 9m steht Co-Trainer Christian Fitzek als Zuspielder. Sebastian Operbeck besetzt die RM-Position.

Ablauf

Sebastian Operbeck spielt Christian Fitzek an (1), läuft bogenförmig über RR und erhält einen Rückpass (2). Tritt der Abwehrspieler gegen ihn heraus, bricht er seine Vorwärtsbewegung ab, spielt den Ball zurück zum Zuspielder (3) und läuft in einer dynamischen Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung erneut an, erhält den Ball erneut (4) und wirft gegen den defensiven Block. Tritt der Abwehrspieler nicht heraus, wirft er sofort.

Beachte

Dieses gezielte Training für Sebastian Operbeck zeigt, wie Bob Hanning seinen Plan der speziellen Förderung von jungen Spielern in die Praxis umsetzt. Um das Nachwuchstalent hinsichtlich seines Wurfverhaltens zu verbessern, trainiert Sebastian Operbeck sein Entscheidungsverhalten, sein Timing beim Torwurf und den optimalen Abstand zur Abwehr.



Körpertäuschung im Sprung

Sebastian Operbeck neigt bereits beim Sprung in die Grundstellung, seinen Körper zur Wurfarmseite, um dem Abwehrspieler eine Aktion zu dieser Seite zu suggerieren (Bild 1). In Bild 2 sieht es für den Abwehrspieler nach einem Schlagwurf hüft hoch zur Wurfarmseite aus – er lässt die Arme abwehrbereit unten. Sebastian Operbeck entscheidet sich folgerichtig für einen Schlagwurf hoch zur Wurfarmgegenseite (Bild 3).

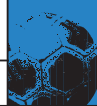


ZUM ARCHIVIEREN!



Damit Sie das **handballtraining** praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit: Sammelmappen in blauem Regentleinen mit Prägung des Originaltitels auf dem Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, wodurch einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos möglich ist.

12-er Mappe € 7,95, Versandkosten € 3,90 je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung. Mit Jahreszahlen-Aufklebern 2000 - 2005.

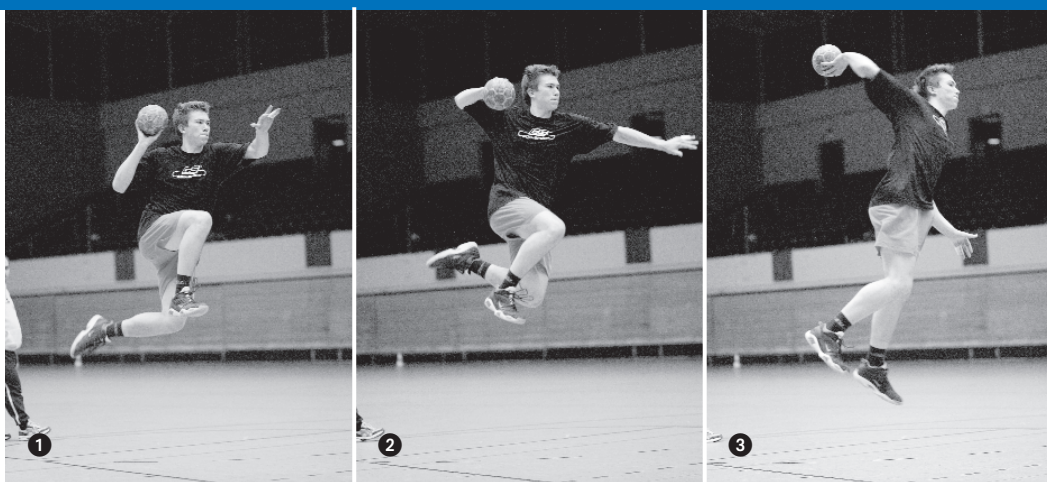


training

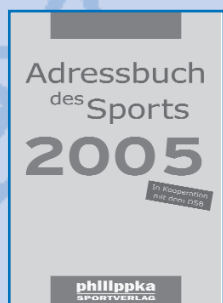


Verzögerter Sprungwurf

Bild 1: Durch den Einsatz eines Doppelarmschwunges springt Sebastian Opderbeck sehr hoch. Bild 2 zeigt, wie schön er den Sprung verzögert und so viel Zeit zum Schauen und Entscheiden gewinnt. Allerdings ist hier auch der Nachteil seiner Sprungtechnik zu erkennen: Wegen der vor dem Körper hochgezogenen Knie, muss er weit genug vor der Abwehr abspringen, um kein Angreiferfoul zu riskieren. Bild 3: Erst in der Sinkbewegung setzt er zum Wurf an.



GESUCHT – GEFUNDEN!



So früh wie nie – so aktuell wie immer!
Nutzen Sie jetzt das neue **Adressbuch des Sports 2005** als Weihnachtsgeschenk für sportinteressierte Freunde und Kollegen.

Auf über 700 Seiten ist im Adressbuch zusammengetragen, was Funktionsträger im deutschen Sport und Sportinteressierte für Korrespondenz und Kommunikation oder einfach zur Orientierung brauchen: Rund

6.000 Adressen, dazu Telefon-, Mobilfunk- und Faxnummern sowie E-Mail- und Website-Adressen soweit vorhanden aus den Bereichen DSB und LSB, Fach- und Sonderverbänden, öffentliche Sportverwaltung, Medien, Ausbildung sowie Planung, Bau, Ausstattung und Pflege von Übungsstätten.

Adressbuch des Sports 2005. 722 Seiten, A6-Format, € 26,00

philippka
SPORTVERLAG

Bestellen Sie unter **Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99, E-Mail: buchversand@philippka.de** oder nutzen Sie den **Bestellschein auf S. 25**.
Wir senden Ihnen gerne unser Gesamtverzeichnis zu.