

Taktische Grundfähigkeiten und Komplexe Übungsformen

Ziel im modernen Handball ist der vielseitige Spieler. Diese Entwicklung hat erfreulicherweise bereits in den letzten Jahren eine große Veränderung erfahren:

➡ **Weg vom Spezialisten - hin zum Allrounder;**
das ist die Devise und hat im Jugendbereich absolute Priorität.

Aber wie kann man das erreichen bzw. forcieren? Vorab spielt hier natürlich die grundsätzliche Einstellung und Einsicht der Trainer und Übungsleiter eine primäre Rolle. Eine Blockadehaltung ist hier kontraproduktiv. Und dann sind es natürlich die entsprechenden Trainingsinhalte, die zusammen mit einer analytischen Trainingssteuerung kontinuierlich angewendet werden müssen.

Aber der Reihe nach. Denn bevor wir uns in den medialen Dschungel von Trainingsübungen stürzen, nützt sicherlich ein kurzer Blick in die Theorie, wie meistens, um Zusammenhänge besser realisieren zu können.

Die taktischen bzw. spieltaktischen Grundfähigkeiten gehören zu den fundamentalen Ausbildungsinhalten eines Mannschaftssportlers.

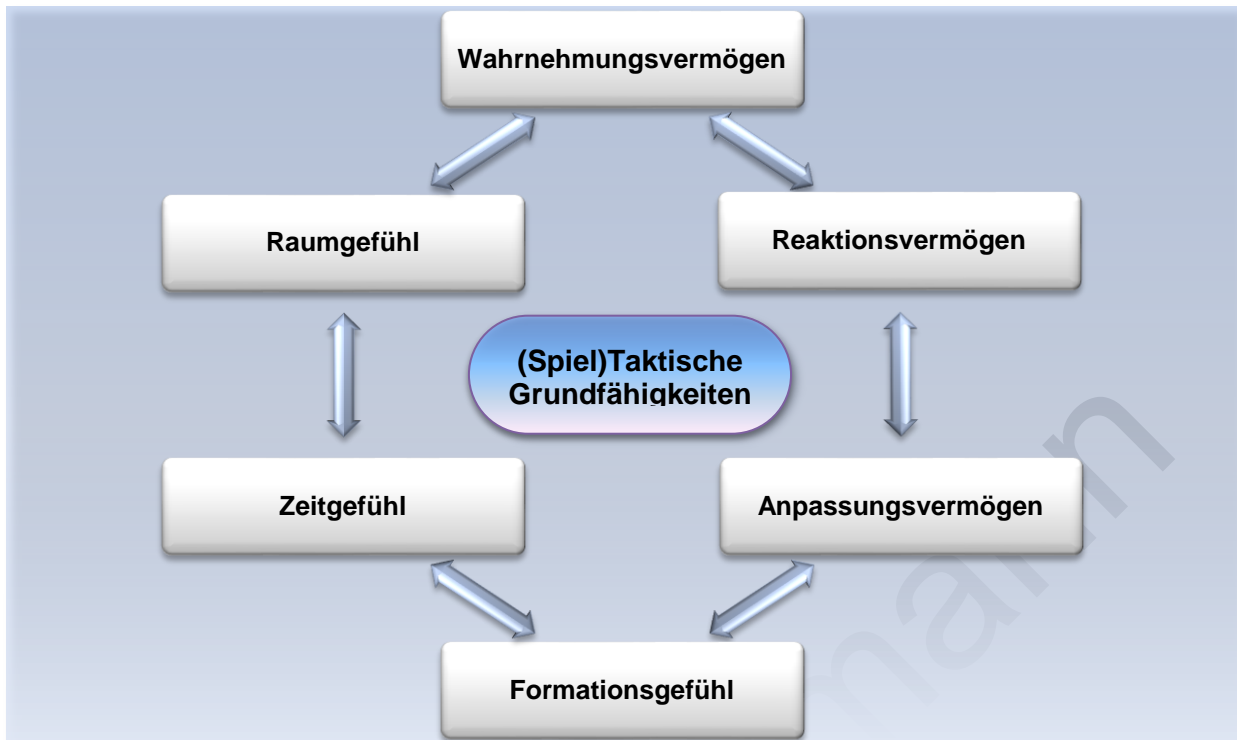
Spieltaktische Grundfähigkeiten: Frühzeitig zu entwickelnde Fähigkeiten des Spielers, um spieltaktische Handlungen vollziehen zu können.

→ Der Spieler soll u.a.:

Überlegt und richtig handeln, Spielsituationen erkennen, antizipieren, abwägen, vorausdenken, eigene sowie gegnerische Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten richtig bewerten, die Entfaltung des Gegners einschränken, und durch den geschickten Einsatz der individuellen Eignungen den Spiel-/Erfolg erreichen.

Spieltaktik ist demnach die Führung der Kräfte zum Spielerfolg.

Um solches erreichen zu können und um in dieser Weise handlungsfähig zu sein, sind spieltaktische Grundfähigkeiten unabdingbar. Man spricht hier gerne von drei „Gefühlen“ und drei „Vermögen“, die im Folgenden als Kreisdiagramm, wegen der Zusammengehörigkeit und systemischen engen Bindung, aufgelistet sind (siehe auch Diagramm weiter unten):



- ↳ Wahrnehmungsvermögen:
Spielgeschehen überblicken, Signale (optische wie akustische) schnell wahrnehmen;
- ↳ Reaktionsvermögen:
Wahrnehmungen schnell und umgehend in Aktionen umsetzen;
- ↳ Anpassungsvermögen:
Abläufe und Spielhandlungen antizipieren, sich auf Mitspieler und Gegner einstellen;
- ↳ Zeitgefühl:
Ein Gefühl für den zeitlichen Ablauf von Spielhandlungen besitzen;
- ↳ Raumgefühl:
Ein Gefühl für den gesamten Bewegungsraum in der Mannschaft besitzen, einschließlich der entsprechenden Positionen in Angriff und Abwehr;
- ↳ Formationsgefühl:
Sich in die Abwehr- und Angriffsformationen richtig einordnen sowie Veränderungen von Formationen erkennen und evtl. ausgleichen zu können.

Diese **spieltaktischen Grundfähigkeiten** werden am besten in **Grundübungen** und **Grundspielen** mit wechselnden und verschiedenen taktischen Aufgaben erworben. Hier bieten sich besonders auch **komplexe Übungsformen** an.

Komplexe Übungsformen (Komplexübungen)

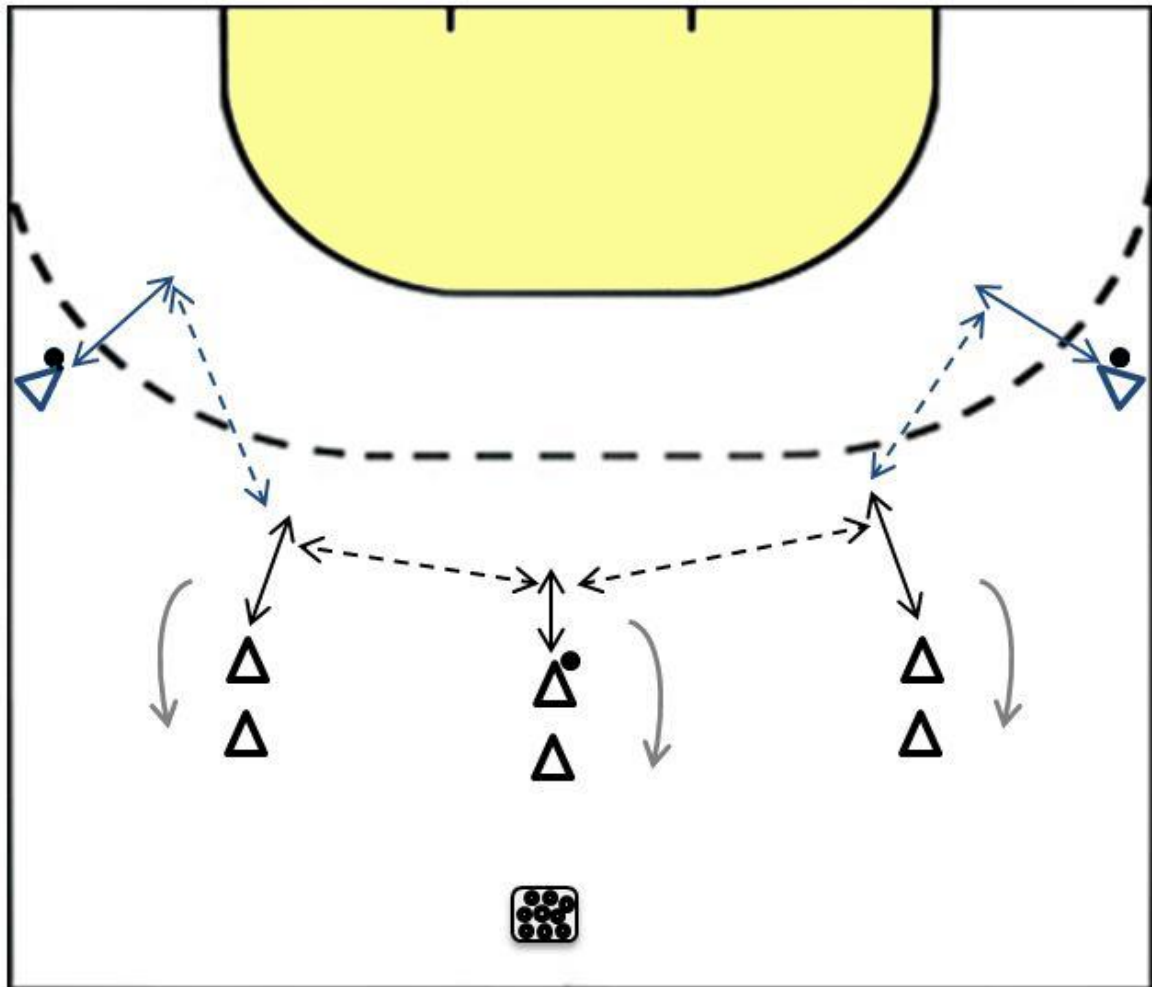
Eine komplexe Übungsform zeichnet sich insbesondere durch eine fortlaufende und flüssige Übungsabfolge aus, die möglichst ohne Unterbrechung bzw. immer wiederkehrend erfolgen soll.

Ziel ist es, mehrere Trainingsinhalte gleichzeitig zu schulen. Dabei werden neben den bereits erwähnten **taktischen Fertigkeiten** auch **balltechnische Fertigkeiten**, **konditionelle Fähigkeiten** (spielspezifische Ausdauer) und evtl. auch **psychische Anforderungen** trainiert.



- Solche **spielspezifischen Komplexübungen** sollten in allen Alters- und Leistungsbereichen Berücksichtigung finden und gehören generell zum Grundinventar von Trainern und Übungsleitern – und gehören eigentlich auch in jede Trainingseinheit.

Nachstehend ein Beispiel für eine spielnahe Passübung:

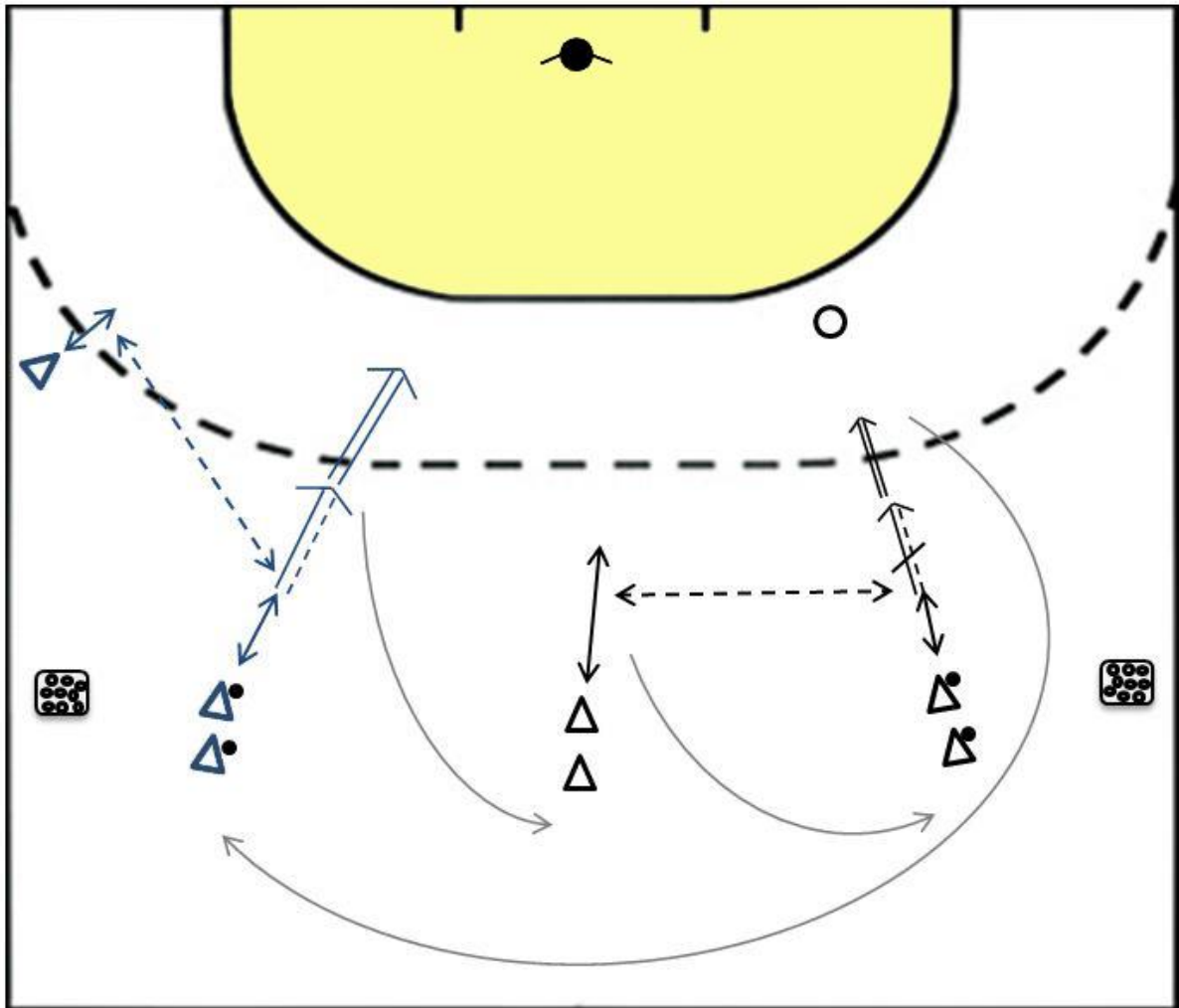


Übungsablauf: Stetige Passfolge mit entsprechenden Stoßbewegungen zwischen den Positionen RM, RR, RM, RL, RM usw. (schwarz gezeichnet). Bevor sich jedoch RL und RM zurückbewegen, spielen sie noch ein Doppelpass mit RA bzw. LA (blau gezeichnet).

Hinweis: Immer auf die richtige Ausführung und Spielsteuerung achten!

Variationen: verschiedene Pass- und Laufwege, Abwehrspieler, einbauen.

Hier ein Beispiel für eine Wurfübung (auch zum Einwerfen geeignet):



Übungsablauf: Auf der linken Seite wird ein Hin- und Rückpass zwischen RL und LA gespielt; anschließend schließt RL mit Torwurf ab (blau gezeichnet). Auf der rechten Seite erfolgt währenddessen ein Passspiel mit entsprechenden Stoßbewegungen zwischen RM und RR (auch mit Wurffinten). Im richtigen Moment (linke Seite hat geworfen) wirft RR gegen den passiven/halbaktiven Abwehrspieler auf das Tor (blau gezeichnet).

Hinweis: Immer auf die richtige Ausführung und Spielsteuerung achten!

Variationen: verschiedene Pass- und Laufwege, Abwehrspieler verhalten sich unterschiedlich, Seite wechseln, Übung erweitern (z.B. durch einen Kreisspieler). ♦