



Alle Fotos: Thomas Hammerschmidt

Stabilisieren, koordinieren und kräftigen

Zum Wiedereinstieg nach der Winterpause, aber auch saisonbegleitend ist ein gezieltes Athletiktraining ein Muss. Dirk Mathis, Landestrainer des Handball-Verbands Saar, stellt im folgenden Beitrag eine Übungssammlung vor, mit der Sie Ihr Training auf vielfältige und abwechslungsreiche Weise erweitern und bereichern können.

Mehrdimensionale Aufgabenstellung

Bei den vorgestellten Trainingsformen handelt es sich ausnahmslos um Übungen, die die Spieler mehrfach fordern:

- Kräftigung
- (Ganzkörper- bzw. Rumpf-)Stabilisierung
- Propriozeption (Raum-Lage-Empfinden)
- Koordination

Sie erzielen diese Wirkung im Wesentlichen durch den Einsatz entsprechender Geräte bzw. Hilfsmittel, die dazu dienen, die Ausführung der einzelnen Aufgabenstellungen gezielt zu erschweren. Die Spieler arbeiten deshalb

- auf instabilen Untergründen (z. B. Stand auf Balance-Kissen oder Weichboden, Lage auf Pezziball) bzw.
- mit Gewichten bzw. Lasten, die eine „Eigendynamik“ entwickeln (z. B. Gewichtsröhre mit beweglicher Füllung, Swingstick, Powerball), bzw. gegen elastische Widerstände (Gymstick, Theraband).

Einsatzmöglichkeiten im Training

Gerade in den ersten Wochen nach der Winterpause bietet es sich – abhängig von der Verfassung der Spieler – an, die Übungen in Form eines Zirkeltrainings als eigenständigen Trainingsblock durchzuführen. Darüber hinaus ist es möglich, im Rahmen einer handballspezifischen Trainingseinheit im Parallelbetrieb zu arbeiten: Während sich ein Teil der Spieler individuellen Inhalten widmet, führen die übrigen Spieler (ggf. eigenständig) ausgewählte Kräftigungsübungen durch.

In beiden Fällen empfiehlt sich, die Belastung über Zeitvorgaben (z. B. 1 min Übungsdauer – 1 min Pause) zu steuern. Das betont (anders als bei einer vorgegebenen Wiederholungszahl) den Kraftausdaueraspekt – die Spieler arbeiten in der vorgegebenen Zeit mit maximaler Intensität. Darüber hinaus erleichtert die zeitliche Taktung eine Durchführung als Zirkeltraining.

1 Übung

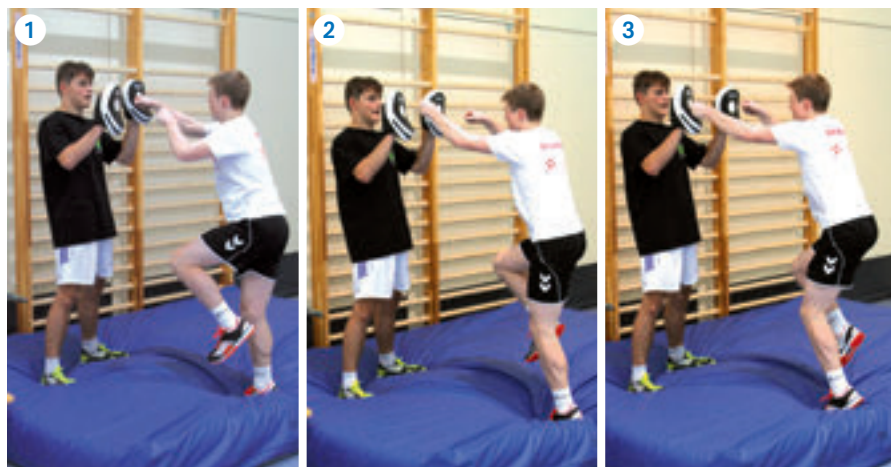
Kniehebelauf und Boxschläge

Organisation und Ablauf

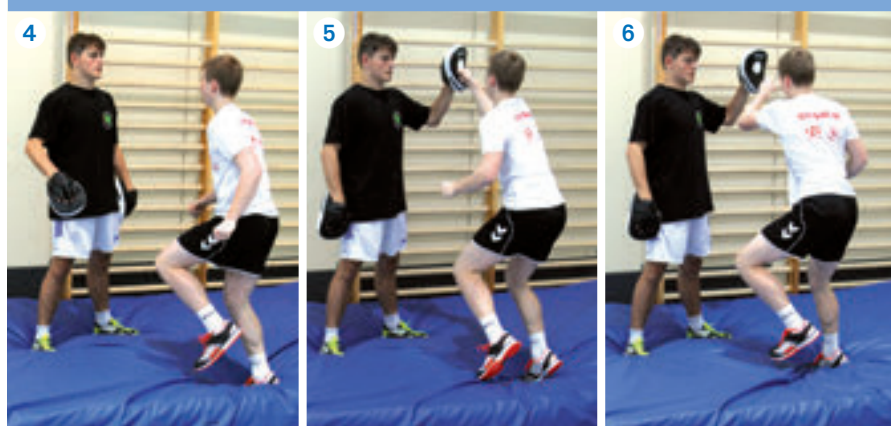
A und B stehen einander auf einer Weichbodenmatte gegenüber. A hält zwei Pratzten hoch. B bewegt sich kontinuierlich im Kniehebelauf (kurze Bodenkontaktzeit, hohe Frequenz) auf der Stelle, hält beide Arme fortwährend auf Brusthöhe und schlägt in möglichst hohem Tempo abwechselnd mit der linken und rechten Faust gegen die Pratzten (s. Bilder 1 bis 3).

Variation

- A hält die Pratzten auf Hüfthöhe und B lässt die Arme herunterhängen, während er sich im Kniehebelauf bewegt (s. Bild 4). Sobald A eine Pratzte nach oben nimmt, schlägt B nacheinander mit beiden Fäusten so schnell wie möglich gegen die Pratzte. Dabei muss er zuerst den geraden (s. Bild 5) und dann den diagonalen Schlag (s. Bild 6) ausführen.



Variation



2 Übung

Seitwärtslauf mit Stabilisierung

Organisation und Ablauf

Zwei Balance-Kissen im Abstand von drei Metern auslegen und direkt neben jedem Kissen eine Mini-Hürde aufstellen. Mittig zwischen den Hürden ein weiteres Hindernis aus Schaumstoffbalken aufbauen (Höhe 30 bis 40 cm; s. Bild 1).

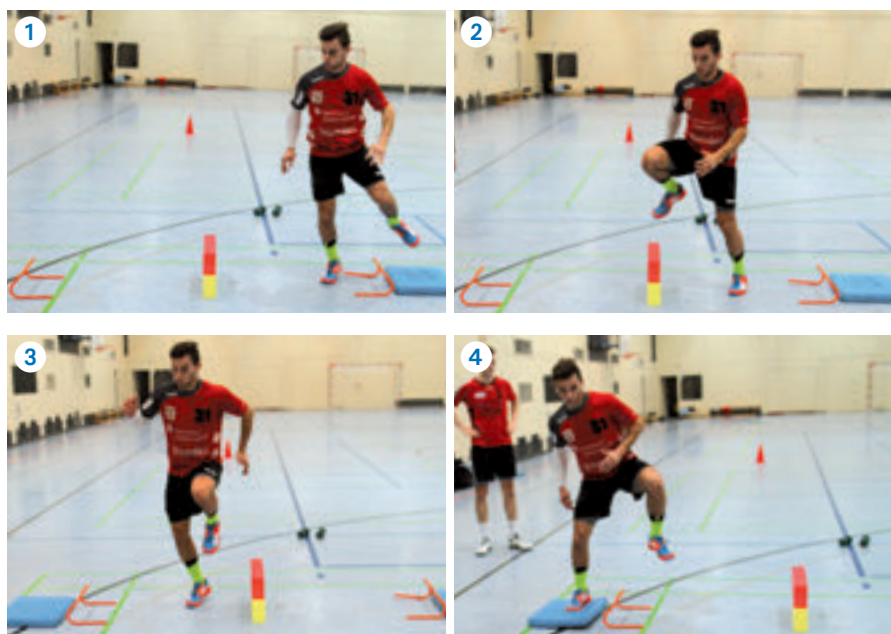
Der Spieler läuft mit schnellen Seitwärts-Skippings über die Hürden und das Balken-Hindernis (s. Bilder 1 bis 4). Dabei hat er die Aufgabe, auf dem Balance-Kissen im Einbeinstand (das äußere Bein setzt auf) kurz zu verharren (Körperposition ausbalancieren und stabilisieren; s. Bild 4), bevor er in die andere Richtung startet.

Hinweise

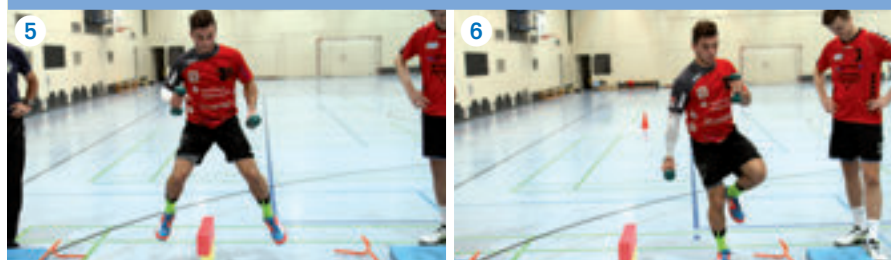
- Die Knie vor dem Körper hochziehen.
- Auf aktive Armarbeit achten (s. Bild 3).
- keine Überkreuz-Schritte

Variation

- In jeder Hand eine Kurzhantel (1 bis 3 kg) halten (s. Bilder 5 und 6).



Variation

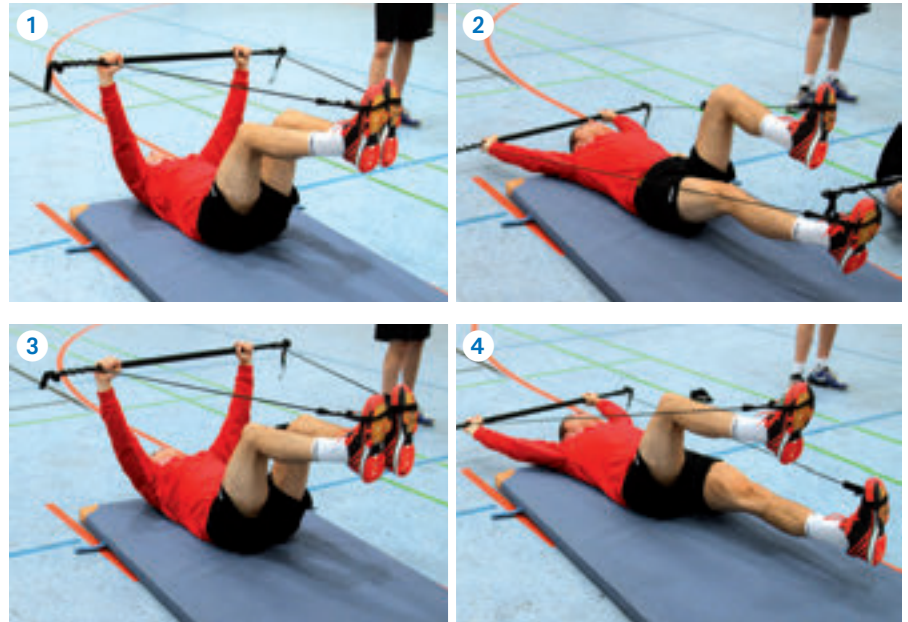


Übung 3

Rückenstrecker mit Gymstick**Organisation und Ablauf**

Der Spieler liegt rücklings auf einer Turnmatte; die Schultern befinden sich am Mattenende. Er hält einen Gymstick in beiden Händen, die Füße sind in den Schlaufen der Gummibänder.

Der Spieler führt den Gymstick mit gestreckten Armen nach oben, beide Beine sind angewinkelt (Ausgangsposition; s. Bild 1). Er streckt ein Bein (das andere bleibt in der 90-Grad-Position) und führt gleichzeitig den Stick nach hinten (s. Bild 2). Anschließend geht er zurück in die Ausgangsposition (s. Bild 3). Es folgt der gleiche Ablauf mit dem anderen Bein (s. Bild 4) usw.



Übung 4

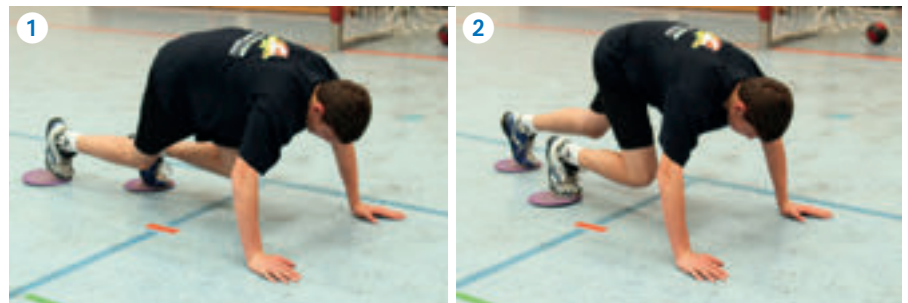
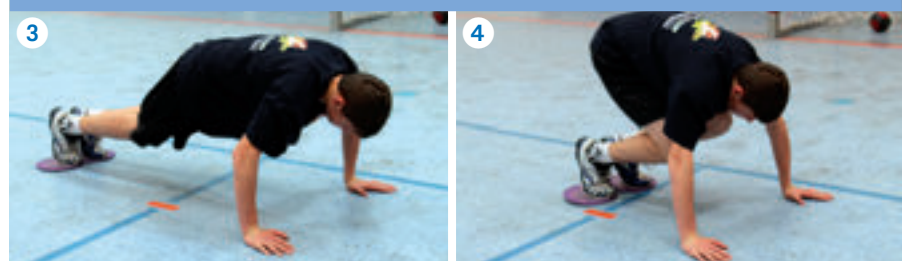
Mountain-Climber mit Mousepads**Organisation und Ablauf**

In der Liegestützposition setzt der Spieler die Füße auf je ein Mousepad (kleine Teppichfliese o. Ä.). Er hockt das linke Bein an und streckt gleichzeitig das rechte nach hinten (s. Bild 1) – und umgekehrt (s. Bild 2). Dabei gleiten die Füße auf den Mousepads über den Boden.

Wichtig: Beide Bewegungen (Anhocken und Strecken) erfolgen mit hoher Dynamik!

Variationen

- Beide Beine parallel anhocken und wieder strecken (s. Bilder 3 und 4).
- Im Wechsel zweimal wechselseitig und zweimal parallel anhocken/strecken.

**Variation**

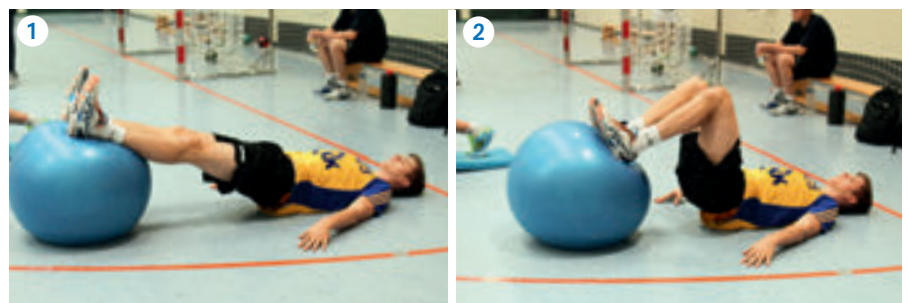
Übung 5

Rumpfstabilisierung mit Pezziball**Ablauf**

In Rückenlage legt der Spieler Füße und Unterschenkel auf einem Pezziball ab (Beine gestreckt) und hebt das Gesäß an (Körper von Füßen bis Schultern in einer Linie; s. Bild 1). Er beugt die Knie und „zieht“ den Pezziball zu sich hin, ohne mit dem Gesäß den Boden zu berühren (s. Bild 2). Anschließend streckt er die Knie wieder usw.

Variation

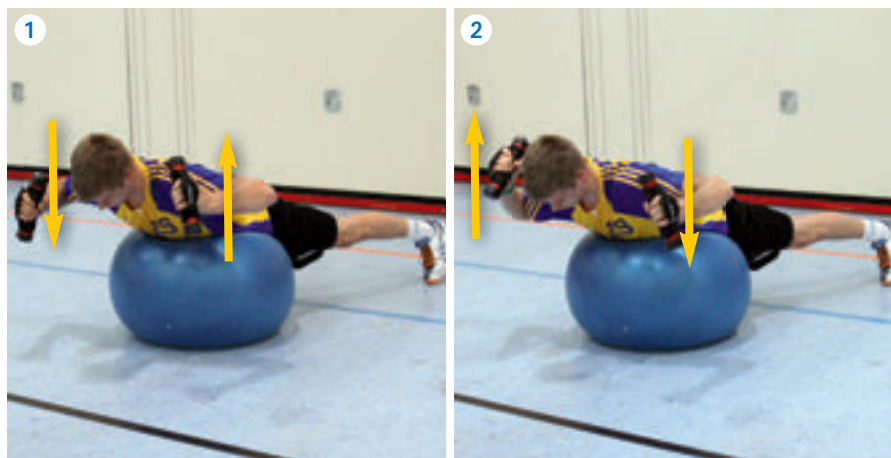
- Ein Theraband um die Füße legen und mit den Händen die Enden überkreuz halten. Während der Kniebeugung führt der Spieler eine Schulter-Außenrotation gegen den Bandwiderstand aus (s. Bilder 3 und 4).

**Variation**

Übung 6

Stabilisierung und Kräftigung mit**„dynamischen“ Gewichten****Organisation und Ablauf**

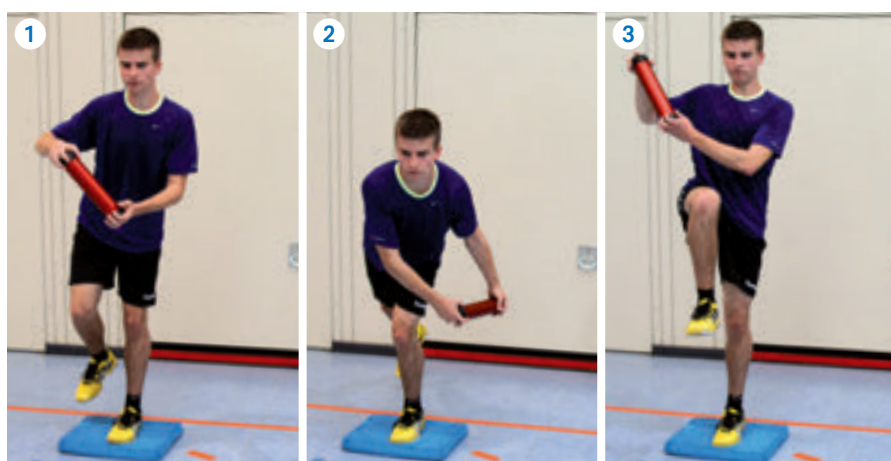
Der Spieler liegt mit dem Rumpf bäuchlings auf einem Pezziball, die Füße stehen auf dem Boden. Kopf, Oberkörper und Beine sind in einer Linie. Er hält in jeder Hand eine mit Granulat befüllte Gewichtsröhre, die Arme befinden sich in U-Halte. In dieser Position bewegt der Spieler die Gewichte gegenläufig auf und ab (schnelle Ausführung mit kleiner Amplitude; s. Bilder 1 und 2).



Übung 7

Propriozeptive Stabilisierung mit**„dynamischem“ Gewicht****Organisation und Ablauf**

Der Spieler steht einbeinig auf einem Balance-Kissen. Er hält eine Gewichtsröhre (s. o.) beidhändig vor dem Körper (s. Bild 1), die er zunächst neben dem Standbein nach unten (s. Bild 2) und dann dynamisch diagonal nach oben führt; dabei zieht er das freie Bein zum Körper (s. Bild 3). Diese Position stabilisiert er gegen die reaktive Wirkung des verzögert nachrutschenden Granulats.



Übung 8

Stabilisierung mit Swingstick**Organisation und Ablauf**

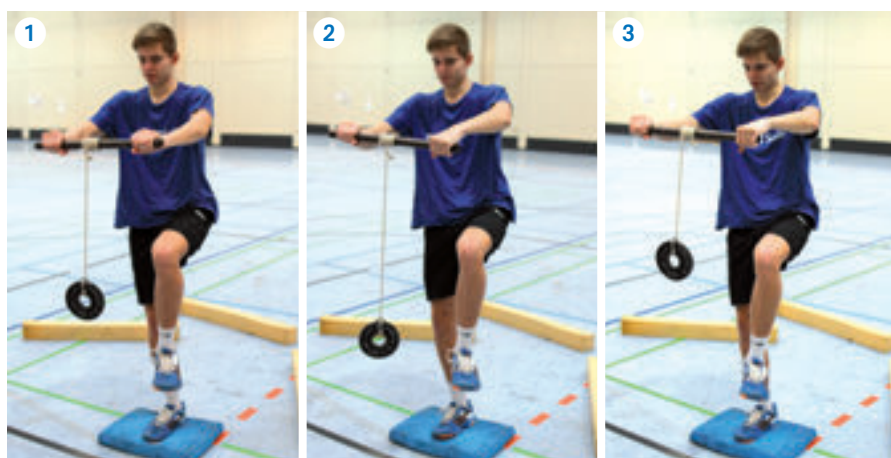
Der Spieler setzt im tiefen Ausfallschritt je einen Fuß auf ein Balance-Kissen. Er führt mit einer Hand einen Swingstick in verschiedene Positionen, z. B. vertikal vor dem Körper (s. Bild 1), horizontal über dem Kopf (s. Bild 2) oder horizontal vor dem Körper (s. Bild 3), und hält diesen durch entsprechende Armbewegungen (Adduktion-Abduktion bzw. Innen-Außen-Rotation) kontinuierlich in Schwingung.



Übung 9

Stabilisierung mit „Flaschenzug“**Organisation und Ablauf**

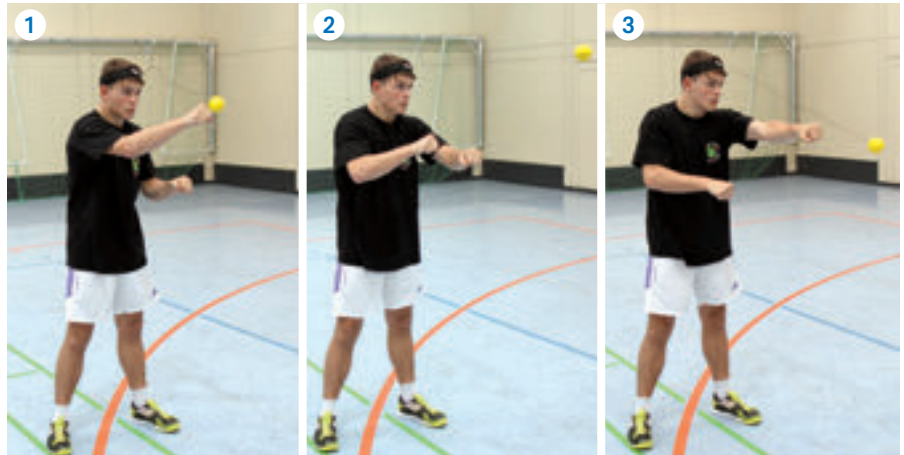
Der Spieler steht einbeinig auf einem Balance-Kissen; das freie Bein hebt er an (90-Grad-Beugung in Hüfte und Knie). Er hält einen Stab, an dem ein Gewicht mit einem elastischen Band befestigt ist, mit nahezu gestreckten Armen auf Schulterhöhe und wickelt das Band fortlaufend ab und wieder auf (s. Bilder 1 bis 3). Er stabilisiert seinen Stand „gegen“ das auf- und abwippende Gewicht.



Übung 10

Schulterkräftigung und Hand-Auge-Koordination mit dem Reflexball**Organisation und Ablauf**

Der Spieler arbeitet mit einem Reflexball (ein mittels Gummiband an einem Stirnband befestigter tennisballgroßer Schaumstoffball). Er hält permanent beide Fäuste vor dem Körper und boxt fortlaufend gegen den Ball (s. Bilder 1 bis 3). Dieser soll in unterschiedliche Richtungen geschlagen werden (Richtung Decke bzw. Boden, geradeaus).



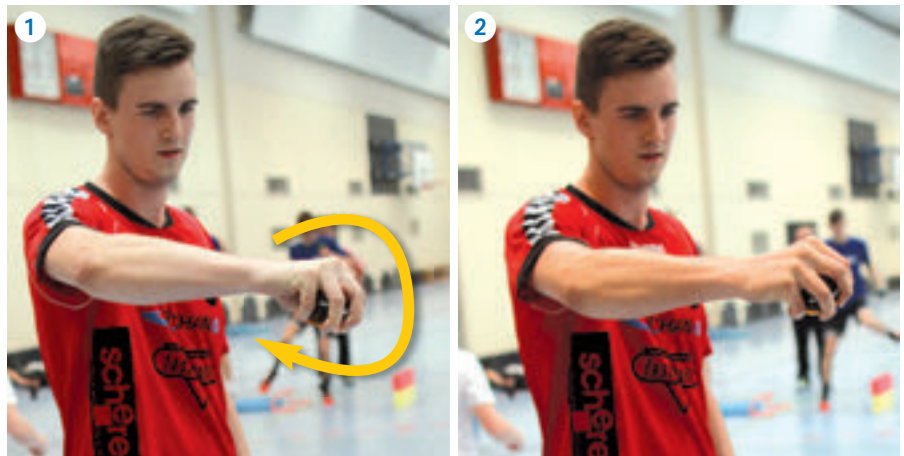
Übung 11

Unterarmkräftigung mit Powerball**Organisation und Ablauf**

Der Spieler hält im Stand einen Powerball mit leicht gebeugtem Arm vor der Brust. Er hält den Ball durch fortlaufende, intensive Rotation im Handgelenk ununterbrochen in Bewegung (s. Bilder 1 und 2).

Variationen

- Einbeinstand
- tiefer Ausfallschritt
- Stand auf einem Balance-Kissen



Abschluss

Cool-down**Organisation und Ablauf**

Gerade nach hochintensiven Belastungen sollte ein gezieltes Cool-down durchgeführt werden, um

- das Herz-Kreislauf-System zu „beruhigen“ (lockeres Auslaufen/Ausgehen; vollständige Ruhe; s. Bilder 1 und 2),
- die belasteten muskulären Strukturen zu lockern (Dehnübungen; s. Bilder 3 bis 5) und
- mental zu entspannen (liegen, Augen schließen, abschalten, ggf. „Gedankenreise“).

Hinweis

• Häufig wird dem Cool-down kein angemessener Stellenwert beigemessen. Eine gezielte Regeneration ist aber ein wichtiger Beitrag zur körperlichen und mentalen „Gesunderhaltung“ der Spieler (Verletzungsfreiheit; geistige Frische). Sie dient insofern vor allem auch der langfristigen Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft!



IHR CO-TRAINER!

11 | 2020

42. Jahrgang | handballtraining.com

handballtraining

DHB Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen

Team-Umfrage
Erfahren, was die Spieler denken

Handball „to go“
Trainingseinheit zur Handlungsschnelligkeit auf acht Übungskarten

WIEDE
10
DKB
Das kann Bank

Modernes Verteidigen
Aktiv werden, bevor der Ball da ist!

handballtraining –
Monat für Monat geballtes
Trainer-Know-how mit Tipps
zum Planen, Gestalten,
Organisieren, Beobachten,
Auswerten für C-Jugend- bis
Seniorenmannschaften!

12 Ausgaben pro Jahr,
59,40 €, Ausl. 69,60 €