



Von Thomas Krüger

**Sich vor dem Wettspiel aufzuwärmen, ist unverzichtbar. Der Sinn eines monotonen Programms inklusive Bahnenlaufen, wie es die meisten Teams praktizieren, erschließt sich hingegen nicht – umso weniger für Kinder- und Jugendteams. Im ersten Teil dieser Beitragsreihe stellt Thomas Krüger einen alternativen Ansatz nach dem Baustein-Prinzip vor, der einer gezielten körperlichen und mentalen Vorbereitung Rechnung trägt und zudem für mehr Abwechslung sorgt. In den folgenden Beitragsteilen beschreibt der Autor dann beispielhaft Baustein-Inhalte – für C- und B-Jugend in *handballtraining*, für E- und D-Jugend in unserer Schwesterzeitschrift *handballtraining junior*.**



Foto: Thomas Hammerschmidt

## Bereit fürs Spiel – körperlich und mental Teil 1

Mithilfe von Bausteinen das Aufwärmen abwechslungsreich gestalten

### Funktionen des Aufwärmens

Dass sich Sportler – Handballer wie alle anderen Athleten – vor dem Wettkampf (auch zu Beginn des Trainings, aber das ist nicht Thema dieses Beitrags) aufwärmen müssen, ist allgemein anerkannt. Aufwärmen dient der körperlichen Erwärmung und der psychischen Einstimmung auf den Wettkampf, also der Herstellung einer optimalen psychophysischen Verfassung (vgl. Freiwald, 1994). Es hat zudem die Funktion, das Nervensystem „anzuknippen“, denn nur, wer sein Nervensystem darauf vorbereitet, dass es tätig werden muss, kann die im Wettkampf erforderliche Handlungsschnelligkeit abrufen. Vor Wettkämpfen rückt für den Sportler das Ziel der mentalen Einstimmung in den Vordergrund. Es geht vor allem auch darum, sich zu fokussieren, zu konzentrieren und die innere Ruhe zu finden, um aktionsbereit zu sein. Diese innere Ruhe ist besonders wichtig für Spieler – vor allem Kinder –, die sehr aufgeregt, mitunter übermotiviert in die Sporthalle kommen. Das gegenteilige Phänomen – eine gewisse Lethargie – ist besonders bei Auswärtsspielen häufig zu verzeichnen. Nicht selten sitzen die Spieler während der Anreise zum Spiel mehrere Stunden im Auto. Um beim Anpfiff voll „da“ zu sein, reicht die muskuläre Erwärmung allein nicht aus; es gilt dann umso mehr, Körper und Geist in Bereitschaft zu versetzen.

Der Blick über den Tellerrand zeigt, was in anderen Sportarten beim Aufwärmen wichtig ist: Judoka beispielsweise messen der

mentalenen Bereitschaft eine besondere Bedeutung bei: Während der Begrüßung des Gegners kurz innezuhalten und sich zu sammeln ist hier (übrigens auch im Training) festes Ritual. Beim Fußball gilt die Zahl der Ballkontakte jedes einzelnen Sportlers als Gradmesser für ein effektives Aufwärmen – nicht das schlechteste Kriterium! Ein gut strukturiertes Aufwärmprogramm stellt auf diese Weise sicher, dass alle Spieler möglichst viele Aktionen mit Ball ausführen können.

### Warum wird beim Aufwärmen so wenig gespielt?

Bahnenlaufen, Einpassen, Torwart-Serien, Werfen von den Positionen und zu guter Letzt ein paar individuelle Gegenstöße – wer fühlt sich angesprochen? Ein Großteil der Seniorenmannschaften und – erschreckenderweise! – auch der Jugendteams wärmt sich nach diesem Muster auf. Spielformen kommen beim Aufwärmen vor einem Meisterschaftsspiel hingegen so gut wie nie zum Einsatz. Warum das so ist? Einige Trainer befürchten anscheinend, eine Spielform zehre zu sehr an den Kräften; sie sollten darüber nachdenken, wie sich (z. B. im Rahmen der Saisonvorbereitung) die konditionellen Voraussetzungen ihrer Spieler verbessern lassen. Andere führen ein erhöhtes Verletzungsrisiko ins Feld – warum das vor einem Wettkampf so sein soll, zu Beginn des Trainings (da sind Spielformen gang und gäbe!) jedoch kein Problem ist, bleibt ihr Geheimnis. Der häufigste Grund, Spielformen für das

Aufwärmen vor einem Wettspiel nicht einmal in Erwägung zu ziehen, scheint die „Tradition“ zu sein, wie sie unserer Sportart eigen und in den Vereinen tief verwurzelt ist. Getreu dem Motto „Das haben wir noch nie gemacht, das lassen wir schön bleiben!“ schrecken viele Trainer davor zurück, Neues auszuprobieren – auch weil sie befürchten, zum Gespött der „Traditionalisten“ zu werden. Das ist umso bedauerlicher, als es naheliegender ist, sich für ein bevorstehendes Spiel auf spielerische Weise aufzuwärmen. Spielformen sind höchst motivierend und schärfen die Sinne. Schon im Aufwärmspiel bestimmte Techniken einzufordern, bereitet die Spieler auf die Anwendung im Wettkampf vor und hilft ihnen, handlungsschnell zu sein, wenn es darauf ankommt. Und wer von klein an gewohnt ist, sich – nicht nur zu Trainingsbeginn, sondern eben auch vor dem Wettkampf – spielerisch zu erwärmen, wird später kaum erpicht darauf sein, Bahnen laufen zu müssen. Die „Spielform“ (s. Baustein C in Info 1) sollte daher elementarer Bestandteil des Aufwärmens vor dem Wettspiel sein – in allen Altersklassen.

### Aufwärmzeit als Trainingszeit nutzen

Viele, wenn nicht alle Trainer beklagen, dass die verfügbare Trainingszeit zu gering ist. Da zusätzliche Übungseinheiten meist nicht möglich sind, gilt es, kreative Wege zu gehen: Warum nicht das Aufwärmen vor einem Spiel (auch) als zusätzliche Trainingszeit nutzen? Warum nicht die eine Absicht – Wettkampfvorbereitung – mit dem anderen Ziel – Trainingsinhalte einmal öfter schulen zu können – unter einen Hut bringen? Statt vor jedem (!) Saisonspiel gut 20 Minuten mit monotoner Lauferei zu vergeuden, könnten die Spieler die Zeit nutzen, weitere Erfahrungen zu sammeln, in wiederkehrenden Spielszenen Lösungen zu finden und zu verinnerlichen (Wiedererkennungswert), Techniken einzuschleifen bzw. anzuwenden. Aber Vorsicht: Neue Techniken einzuführen, empfiehlt sich nicht; die dabei erforderlichen Erklärungen und Korrekturen

würden (zu viele) Pausen verursachen, wodurch die körperliche Erwärmung zu kurz käme. Unverzichtbare Trainer-Rückmeldungen sollten deshalb kurz und knapp erfolgen, vorzugsweise nonverbal: über Blickkontakt oder prägnante Gesten (z. B. „Daumen hoch“).

### Voraussetzungen und Ziele in den jeweiligen Altersklassen

Von der Alters- und Leistungsklasse der jeweiligen Mannschaft hängt ab, welche Inhalte bei der Erwärmung eine Rolle spielen:

- Kinder in der **E-Jugend** brauchen im Allgemeinen nur eine geringe Anlaufphase, bevor sie in ein Spiel starten. Ihr kindlicher Spieltrieb versetzt sie wie von selbst in Bewegung, technische Feinheiten spielen bei der Erwärmung keine wesentliche Rolle. Mit Nervosität können Kinder in diesem Alter häufig noch nicht gut umgehen, oft sind sie übermotiviert und sehr ichbezogen. Der Trainer sollte die Erwärmung daher nutzen, um die Kinder gedanklich auf das (Mannschafts-)Spiel einzustimmen; am besten über Spielformen und Bewegungsanreize, die (An-)Spannung abbauen. Gerade in dieser Altersklasse ist die Trainingszeit oft sehr knapp. Der Aspekt, die Zeit vor dem Spiel auch als zusätzliche Trainingsmöglichkeit zu nutzen, rückt deshalb in den Vordergrund (zumal die Ergebnisse in der E-Jugend eine untergeordnete Rolle spielen).
- In der **D-Jugend** wird das Spiel technisch anspruchsvoller, das Gewinnen-Wollen rückt langsam in den Vordergrund. Die Spielordnung gibt offensive Deckungssysteme vor, die verlangen, dass die Spieler sich freilaufen, anbieten und 1 gegen 1-Situationen bewältigen. Auf diese Aufgaben sollten die Kinder bei der Erwärmung gezielt vorbereitet werden – und damit gleichzeitig zentrale (Trainings-)Inhalte auch vor dem Spiel üben.
- Das Spiel in der **C-Jugend** unterscheidet sich wiederum deutlich von dem in der D-Jugend. Technisch-taktische sowie erste positionsspezifische Inhalte gewinnen an Bedeutung und sind beim Aufwärmen zu berücksichtigen. Die Spieler messen dem

Sport einen höheren Stellenwert bei und orientieren sich an älteren Vorbildern, was ihre Leistungsorientierung verstärkt.

• In der **B-Jugend** stehen Leistung und Ergebnis zunehmend im Vordergrund. Beim Aufwärmen stellt sich im Gegensatz dazu jedoch häufig eine gewisse Teilnahmslosigkeit ein; die Spieler – mitten in der Pubertät – fahren (vor allem bei zu erwartender Überlegenheit) ihr Engagement zurück und tun nur das Nötigste. Während Jungen in dieser Altersstufe teilweise zu Überheblichkeit neigen, agieren Mädchen häufig etwas reservierter. Tendenziell sind die Jugendlichen in die Rubrik „Energiesparer“ einzuordnen und agieren mitunter etwas träge. Mit der verbreiteten Ansicht „Im Spiel bekommen wir das schon hin!“ verkennen sie völlig, dass ein infolge unzureichender Erwärmung schwacher Start häufig nicht mehr zu kompensieren ist. Der mentalen „Erwärmung“ kommt daher in dieser Altersklasse eine entscheidende Rolle zu. Außerdem gewinnt in der B-Jugend die Verletzungsprophylaxe an Bedeutung, da die Spieler durch die „neue“ Körperlichkeit im Spiel weitaus verletzungsgefährdeter sind als zuvor.

Diese Beitragsreihe beschränkt sich auf den Altersbereich bis einschließlich B-Jugend, da sich ab der A-Jugend wesentliche Merkmale (z. B. zur Verfügung stehende Zeit, Leistungsgedanke, Zielsetzungen) nicht nur gravierend ändern, sondern auch stark differenzieren (Leistungs- und Breitensport). Dennoch lohnt es, einige der vorgestellten Ideen auf die Gestaltung des Aufwärmens von A-Jugend- und Senioren-Teams zu übertragen. Stupidies Bahnenlaufen ist alters- und leistungsklassenunabhängig zu hinterfragen.

#### Mit Bausteinen arbeiten

Um allen Anforderungen an ein gutes Aufwärmen vor dem Wettkampf (körperliche Vorbereitung und mentale Einstimmung, effektive Nutzung der „Trainingszeit“) gerecht zu werden, ist ein strukturiertes Vorgehen unverzichtbar – nicht zu verwechseln mit festgezurrt Monotonie! Beim hier vorgestellten Baukasten-Prinzip setzt sich die Erwärmung vor einem Wettkampf aus verschiedenen Bausteinen zusammen (s. Info 1). Welche Bausteine jeweils Berücksichtigung finden, hängt auch von der Altersklasse ab: Da mit

zunehmendem Alter die Spielanforderungen wachsen, beinhaltet das Aufwärmen in der B-Jugend mehr Bausteine als das der E-Jugend. Jeder Baustein enthält sechs bis acht altersgerechte Übungs- bzw. Spielformen, die den Spielern aus dem Training bekannt sind. Diese werden in den folgenden Beitragsteilen beispielhaft vorgestellt. Die Erwärmung erfolgt so zwar strukturiert (Absolvieren der für die jeweilige Altersklasse erforderlichen Bausteine), aber dennoch abwechslungsreich, da die konkreten Praxisinhalte innerhalb der Bausteine variieren. Je nachdem, ob es sich um ein Heim- oder Auswärtsspiel handelt, kann der Trainer dabei z. B. auch berücksichtigen, ob sich die Baustein-Inhalte nur mit oder auch ohne Geräteeinsatz umsetzen lassen.

Auf exakte Zeitvorgaben wird hier bewusst verzichtet. In der Regel stehen den Teams vor einem Spiel rund 30 Minuten für das Aufwärmen zur Verfügung. De facto kommt es häufig anders (Stau bei der Anreise, Verzögerung beim vorangehenden Spiel), sodass der Trainer entscheiden muss, welche Bausteine ggf. verkürzt werden und welche in vollem Umfang unverzichtbar sind. Auch die Inten-

tion, das Aufwärmen als Extra-Trainingszeit zu nutzen, kann sich auf das Zeitmanagement auswirken; bei Bedarf müssen Übungen länger laufen und dafür andere gekürzt oder gestrichen werden.

#### Die Rolle des Trainers

Eine Tasse Kaffee, ein Plausch mit dem gegnerischen Coach – die Aktivitäten, die manche Trainer vor einem Spiel pflegen, mögen deren Wohlbefinden dienen. Sinnvoller wäre es, das eigene Team beim Aufwärmen zu beobachten. Wie sind die Spieler drauf? Stimmen Einsatz und Intensität bei der Übungsdurchführung? Welcher Torwart hat einen guten Tag? Bei wem gibt die Körpersprache Anlass zur Sorge? Wer scheint unkonzentriert?

Nur wer genau hinschaut, erkennt, ob Veränderungsbedarf besteht, ob Abläufe unklar sind oder ob Spieler Hilfe benötigen. Gerade zu Beginn – nach Einführung des Aufwärmens nach dem Baustein-Prinzip – wird es erforderlich sein, dass der Trainer Hilfestellung gibt, weil Spieler den Sinn eines Aufwärm-Bausteins noch nicht verstanden haben oder eine Extra-Ansprache benötigen.

### 1 Bausteine für das Aufwärmprogramm in unterschiedlichen Altersklassen

Altersklasse	Bausteine							
	<b>A</b> Einfinden und Hallen-Check	<b>B</b> Allgemeine motorische Erwärmung	<b>C</b> Spielformen	<b>D</b> Beinarbeit	<b>E</b> Athletik und Kräftigung	<b>F</b> Spielspezifische Passformen	<b>G</b> Einwerfen für Torwarte und Spieler	<b>H</b> Wettkampfnaher Spielsituationen
<b>E-Jugend</b>	Ankommen in der Sporthalle, Ball-TÜV, Werfen	Einlaufen, Koordination, Ballhandling	z. B. Fang- und Staffelspiele	–	–	–	(Torwart-Ein-)Werfen, Fangen, Passen in verschiedenen Räumen	Handlungsschnelligkeit, Balleroberung
<b>D-Jugend</b>	Ankommen in der Sporthalle, Ball-TÜV, Werfen	Einlaufen, Koordination, Ballhandling	z. B. Fang- und Staffelspiele, einfache Parteeballvariationen	–	–	–	(Torwart-Ein-)Werfen von verschiedenen Positionen; Fangen, Passen, Prellen; Kooperationen (Doppelpass); Täuschungen	Handlungsschnelligkeit, Balleroberung
<b>C-Jugend</b>	Ankommen in der Sporthalle, Ball-TÜV, erste Würfe, erste Wettkämpfe	Einlaufen, Koordination, Ballhandling	z. B. komplexe Parteeballvariationen	z. B. abwehrspezifische Beinarbeit (untere Extremitäten)	Athletik, Zweikämpfe	z. B. Passkontinua, Passtechnik	(Torwart-Ein-)Werfen von verschiedenen Positionen; Fangen, Passen; Anspielformen in Kooperationen	Handlungsschnelligkeit, Balleroberung, Spielfeldüberbrückung
<b>B-Jugend</b>	Ankommen in der Sporthalle, Ball-TÜV, erste Würfe, erste Wettkämpfe	Einlaufen, Koordination, Ballhandling, Movement Preparation (Movement Prep)	z. B. komplexe Parteeballvariationen, ggf. mit Bestätigung/Umschalt-Aufgabe	z. B. abwehrspezifische Beinarbeit (untere Extremitäten)	Athletik, Kräftigung (Theraband), Abwehr 1 gegen 1, Zweikämpfe, Körperkontakt	z. B. Passkontinua, Passtechnik	(Torwart-Ein-)werfen von versch. Positionen; Kooperationen; 1 gegen 1 ohne Ball; Ballannahme; Würfe gegen offensive/defensive Deckung	Handlungsschnelligkeit, Balleroberung, Spielfeldüberbrückung