



Die DHB-Rahmentrainingskonzeption – wer sie hat, ist anderen einen Schritt voraus!



Seit dem DHB-Kongress in Bensheim 1992 orientiert sich die Nachwuchs- und Talentförderung im DHB an einer einheitlichen Spiel-, Trainings- und Ausbildungsphilosophie. Trotz mancher sportlicher Rückschläge vor allem in den 90er Jahren oder der anfänglichen Skepsis vieler

Jugendtrainer gegen die Leitlinie des offensiven Abwehrspiels wurde am langfristigen Konzept dieser Rahmentrainingskonzeption festgehalten. Sie wurde inhaltlich permanent weiterentwickelt und immer wieder den aktuellen Anforderungen angepasst. Und das letztlich mit Erfolg! Mittlerweile nimmt der DHB einen Spitzenplatz in der internationalen Nachwuchsarbeit ein.

Die praktische Umsetzung der nun vorliegenden DHB-Rahmentrainingskonzeption im Nachwuchstraining der Handballvereine wird künftig ein zentraler Themenschwerpunkt von *handballtraining* sein – wie auch schon in der vorliegenden Ausgabe (siehe Seite 30/31).

Außerdem haben wir in diesem Jahr ein Jubiläum zu feiern: Ihre Trainerzeitschrift wird 30! Das ist schon eine beachtliche Wegstrecke, die wir mit vielen von Ihnen gemeinsam zurückgelegt haben. Als Dank für ihre Treue machen wir den ht-Abonnenten im Laufe des Jahres viele kleine und große Offerten.

Diesmal bieten wir Ihnen die 132 Seiten umfassende Rahmentrainingskonzeption bis zum 30. Juni zu einem Vorzugspreis.

Im Mittelpunkt unseres Jubiläumsjahres wird die folgende Doppelausgabe 5+6 stehen. Auch hier halten wir einige Überraschungen für Sie bereit, auf die Sie sich schon jetzt freuen können meint Ihr

Dietrich Späte

Legende

Zum besseren Verständnis unserer Abbildungen und auf Nachfrage einiger Leser finden Sie hier eine Legende unserer Symbole.

Angreifer mit Körperichtung	▲ ▲▽ ▽ ▽ ▽	Bank	
Abwehrspieler mit Körperichtung	●	Schrittfolge mit Fußstellung	
Links-/Rechtshänder	▲ ▲	Reifen/Schaumstoffbalken	
Spieler mit Spezialaufgabe	▲ ▲	Airbody	
Torwart		wichtige Fläche	
Trainer	T	Laufweg Verteidiger	
Feld-, Torschiedsrichter	FS TS	Laufweg Angreifer	
zeitliche Reihenfolge	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	Prellweg	
Ballkasten/Pylone/Fahne		Sperre	
Spieler mit Positionsbezeichnung	LA RA RL RM RR KM KR KL*	Pass	
Matten		Torwurf/Wurftäuschung/Sprungwurf	
Kasten		Passtäuschung	
Basketballkorb		Angreiferbewegung mit Ball	

* Linksaußen, Rechtsaußen, Rückraumlinks, Rückraummitte, Rückraumrechts, Kreismitte, Kreisrechts, Kreislinks

Angriff

Anschlussstraining

Erst schwitzen, dann werfen

4

Von Khalid Khan

Psychologie

Übungssammlung

Konkurrenz belebt das Geschäft, Teil 1

12

Von Sandra Mroz und Frauke Korfsmeier

Abwehr

Grundlagentraining

Schnelle Beine trotz halber Halle

20

Von Annamária Ilyès, Kateryna Valyushek und André Fuhr

Service

Rahmentrainingskonzeption

Der Leitfaden für die Spieler- und die Trainerausbildung im DHB!

30

Taktik

Aufbautraining

Freies, kooperatives Spiel, Teil 2

32

Von Klaus Feldmann

Impressum/Vorschau

39

INHALT