

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 3

**Artikel:** Trainingsplanung Handball

**Autor:** Meier, H.R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994821>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Trainingsplanung Handball

Heinz Suter, Magglingen  
H. R. Meier, Basel

### 1. Einleitung

Der vorliegende Jahresplan für NL-Mannschaften basiert auf den Erfolgen oder Misserfolgen der vorjährigen Arbeit. Er soll deshalb immer auf dem Vorjährigen aufbauen und eine Steigerung der Qualität bringen.

Die Komposition eines Jahresplanes richtet sich nach den Wettkampfsaisons; im Handballsport sind es gegenwärtig deren eine. Die Vorbereitungsarbeit für die Wettkämpfe, die Trainings während der Wettspielsaison sowie die Arbeit nach der Saison nennen wir *Zyklus des Trainings*.

Es ist unbedingt nötig, im Jahresplan vorzusehen, wie die Spieler aus jüngeren Reihen zu rekrutieren sind. Im weiteren sind auch die Fragen um die Erziehung zur Verbesserung von Disziplin und Verantwortung einzubeziehen. Es ist in diesem Zusammenhang dafür zu sorgen, dass die Erfolge

in der Schule, der Universität oder an den Arbeitsstellen kontrolliert werden. Ebenso sollte man sich um das gesellschaftliche Leben jedes Spielers kümmern.

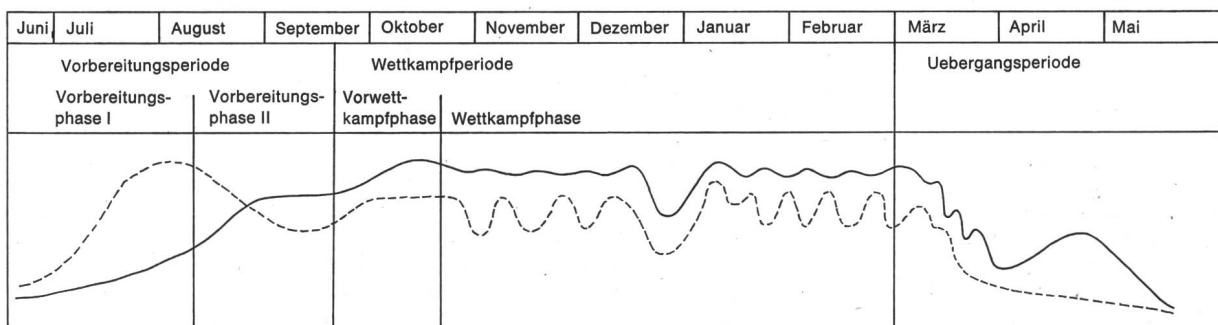
Eine wichtige Frage ist schliesslich die Erhaltung der Gesundheit; durch ärztliche Mitarbeit und regelmässige Kontrolle muss der Trainer immer über den Stand der Leistungsfähigkeit seiner Spieler orientiert sein. Diese Kontrolle, im Zusammenhang mit regelmässigen Tests, dient als Wegweiser für die weitere Arbeit.

Ebenso ist es nötig, die Anschaffung neuer Hilfsmittel für das Training (verschiedene Geräte, Hanteln, Gewichtswesten, Vollbälle, Gummiseil usw.) einzuplanen.

Schliesslich wird der Trainer nicht vergessen, alle Möglichkeiten für die weitere persönliche Vervollkommnung (Kurse, Seminarien, Literatur) vorzusehen.

### 2. Belastungsumfang und Belastungsintensität im Jahresplan

Belastungshöhe



Bemerkungen: - - - - - Belastungsumfang  
————— Belastungsintensität

Die allgemeine Trainingsbelastung (Umfang und Intensität) sollte ihren Tiefstand in der Uebergangsperiode erreichen. In der Vorbereitungsperiode wird durch ansteigenden Belastungsumfang die Belastungsfähigkeit der Spieler erhöht. Das Training ist auf die leistungsbestimmenden Grundlagen (Kraft und Dauerleistungsvermögen) und auf die wettkampfspezifischen Uebungen (Schnellkraft, Schnelligkeit) ausgerichtet. Dadurch wird in der Vorbereitungsphase II die Belastungsintensität gesteigert, während sich der Umfang reduziert. In der Vorwettkampfphase erhöht sich bei gleichbleibendem Umfang die Intensität über die wettkampfspezifische Belastung. Ausbilden eines dynamischen Wettkampfstereotyps (= wettkampfspezifische Belastung von Kondition, Technik und Taktik vereinigt in äusserem und innerem Milieu). Zwischen Weihnachten und Neujahr erfolgt, durch die Wettkampfpause bedingt, ein Absinken der allgemeinen Trainingsbelastung. Nach der Wettkampfsaison geschieht eine stufenartige Entlastung des Organismus.

### 3. Periodisierung

Im Trainingszyklus gibt es drei Perioden: Vorbereitungs-, Wettkampf- und Uebergangsperiode. Die Vorbereitungs- und die Wettkampfperioden werden in Phasen unterteilt: Vorbereitungsphase I und II, Vorwettkampf- und Wettkampfphase. Die Dauer der einzelnen Perioden ist abhängig von

- Terminkalender (Wettkampfsaison),
- der Stufe der allgemeinen und speziellen psychophysischen Qualität der Spieler,
- den Trainingsmöglichkeiten (Hallen, Spielplätze, Wälder, Wiesen),
- den klimatischen Bedingungen.

### 3.1 Uebergangsperiode

#### 3.1.1 Einleitung

Die Uebergangsperiode liegt zwischen Wettkampfperiode und Vorbereitungsperiode (im Handball zwischen März und Juni). Während dieser Zeit soll sich der Spieler von der grossen Belastung in der Wettkampfperiode physisch und psychisch erholen können.

#### 3.1.2 Ziele und Mittel

Ziel:

- stufenartige Entlastung des Organismus von max. Belastung,
- psychische Entspannung, Erhaltung einer Grundkondition.

Mittel:

- Trainingsbelastung verkleinern,
- Ersatzsportarten — Spiele wie Fussball, Basketball, Volleyball, Tennis,
- individuelle Freizeitgestaltung.

### 3.2 Vorbereitungsperiode

#### 3.2.1 Einleitung

Die Vorbereitungsperiode wird in zwei Phasen unterteilt:

Vorbereitungsphase I und II

Während der Vorbereitungsphase I werden die leistungsbestimmenden physischen Grundlagen geschaffen. Die technischen und taktischen Grundelemente werden individuell geschult.

In der Phase II wird die spezielle physische Leistungsfähigkeit gesteigert und die technisch-taktischen Grundelemente zu einer Spielkonzeption zusammengefügt.

#### 3.1.3 Spezielles

Trainingsbelastung und Intensität verkleinern (1 bis 2 Trainings pro Woche). Keine spezielle Förderung des Mannschaftsgeistes: individuelle Freiheit. Erholung soll aktiv sein, kein totales Abschalten vom Sport.

Ziele

- Schaffung von leistungsbestimmenden physischen Grundlagen (Kraft, Dauerleistungsvermögen) und Förderung der speziellen physischen Fähigkeiten (Schnellkraft, Schnelligkeit, allgemeines Stehvermögen),
- Lernen und verbessern der Technik,
- Kennen der taktischen Spielkonzeption in Verteidigung und Angriff,
- Entwicklung der psychischen Faktoren: Formen der Mannschaft zu einer Einheit.

Integrieren der Einzelspieler in die Mannschaft und Heranführen der Einzelspieler und der ganzen Mannschaft zur taktischen Einheit.

#### 3.2.2 Vorbereitungsphase I

	Ziel	Leistungsbestimmende Komponente	Trainingsmittel
Physische Fähigkeiten	Schaffung von leistungsbestimmenden Grundlagen	Kraft = Grundkraft Dauerleistungsvermögen Stehvermögen Beweglichkeit	Kräftigungsübungen mit und an Geräten — Wald- und Geländelauf — Intervall-Läufe 500—100 m — Bewegungsschulung mit und ohne Geräte
Technik	Erlernen von noch fehlenden technischen Fertigkeiten	1. Balltechnik 2. Bewegungstechnik	— Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball — Schulung von Bewegungsformen
Taktik	Erlernen der taktischen Elemente	1. Einzeltaktik  2. Gruppentaktik	1. Freilaufen — Anlaufen — Durchbrechen — Anstechen usw. } Grundlagen der Handballtaktik  2. — Kreuzen — Ziehen — Sperren — Ball blocken usw. } Grundlagen der Handtaktik unter Berücksichtigung der mannschaftlichen Zusammenarbeit
Psychische Faktoren	Formen der Mannschaft zu einer Einheit (Kaderbildung)	1. Bereitschaft zur Einordnung in die Mannschaft 2. Kameradschaft	Mannschaftsförderndes Zusammensein — Spezialtrainings (Velorennen) — gemütliche Hocks (z. B. nach dem Training) — organisierte Anlässe (Feste, Kinobesuche) = Erlebnisse

### 3.2.3 Vorbereitungsphase II

	Ziel	Leistungsbestimmende Komponente	Trainingsmittel
Physische Fähigkeiten	Fördern und Steigern der speziellen physischen Fähigkeiten	Stehvermögen Schnellkraft Schnelligkeit Gewandtheit/Reaktionsvermögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Intervall 100–40 m</li> <li>– Uebungen mit Gewichtswesten, Medizinbällen, Gummischlauch</li> <li>– Intervall (Startgeschwindigkeit)</li> <li>– Sprints mit und ohne Ball (Springen, Fallen, Landen, Rollen)</li> <li>– Reaktionsübungen</li> </ul>
Technik	Verbessern und Verfeinern der Grundlagen	Balltechnik unter besonderer Berücksichtigung der mannschaftlichen Zusammenarbeit	Komplexübungen
Taktik	Einführung und Lernen der Spielkonzeption	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verteidigung als Mannschaft</li> <li>2. Angriff als Mannschaft</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schulung der gewählten Konzeption in Verteidigung und Angriff</li> <li>2. Theorien</li> </ol>
Psychische Faktoren	Formen der Mannschaft zur taktischen Einheit	Integrieren der Einzelspieler in die Mannschaft	Trainingsspiele

### 3.2.4 Spezielles

Zu Beginn der Vorbereitungsperiode sollten sich die Spieler einer sportärztlichen Kontrolle unterziehen. Dabei wird festgestellt, ob der Sportler

höchstmögliche Belastungen ohne Schaden ertragen kann. In diese Periode fallen auch die Kontrolltests, die uns Aufschluss über die Leistungssteigerung der Spieler geben.

## 3.3 Wettkampfperiode

### 3.3.1 Einleitung

Die Wettkampfperiode wird in zwei Phasen unterteilt:

die Vorwettkampfphase und die Wettkampfphase.

In der Vorwettkampfphase wird die optimale Leistungsfähigkeit durch äusserst hartes Training erreicht. In diese Phase fällt die Höchstbeanspruchung der Spieler.

In der Wettkampfphase wird die erreichte optimale Leistungsfähigkeit gehalten und stabilisiert.

### 3.3.2 Vorwettkampfphase

	Ziele	Leistungsbestimmende Komponente	Mittel
Physische Fähigkeiten	Erreichen einer optimalen Leistungsfähigkeit	Stehvermögen Schnellkraft Schnelligkeit Gewandtheit und Reaktionsvermögen unter höchst möglicher Intensität (sehr harte Arbeit)	Komplexübungen mit Ball
Technik  Taktik	Vervollkommnung der Technik und Taktik	Anwendung unter wettkampfähnlichen Situationen	Komplexübungen mit Gegner und Trainingsspielen
Psychische Faktoren	Formen der Mannschaft zu einer harmonischen Einheit in der Wettkampfphase	Integrieren des Einzelspielers in die Mannschaft unter Berücksichtigung der speziellen Wettkampfsituation	Höchstmögliche Belastung im Training und Trainingsspiel

	Ziele	Leistungsbestimmende Komponente	Mittel
Physische Fähigkeiten	Stabilisation einer optimalen Leistungsfähigkeit	Stehvermögen Schnellkraft Schnelligkeit Gewandtheit und Reaktionsvermögen	Anpassung der Trainings an die Wettkampfhäufigkeit
Technik Taktik	Stabilisierung der Technik und Taktik	Automatisierung unter Berücksichtigung des jeweiligen Gegners	«Büffeln» = Trainieren Fehlerkorrektur
Psychische Faktoren	Beibehaltung der harmonischen Einheit trotz eventuellen Hochs und Tiefs	Einfluss des Trainers	

3.3.4 Spezielles

Vorwettbewerbphase:

- Kontrolltests,
- Infolge Höchstbelastung ist ärztliche Ueberwachung angezeigt,
- Schaffen von wettkampfählichen Situationen durch Trainingsspiele.

Wettkampfphase:

- Kontrolltests,
- Berücksichtigung im Training:
  - Korrekturen der gemachten Fehler im vorangegangenen Spiel (Spielauswertung), Einstellen der eigenen Mannschaft auf den Gegner im kommenden Spiel,

- Bei kurzen Unterbrüchen der Meisterschaft (zum Beispiel Länderspiele, Feiertage) sollte der Leistungsrhythmus beibehalten werden (Trainingsspiele),
- Nach längeren Unterbrüchen (Weihnachtsferien) sollte die optimale Leistungsfähigkeit durch intensives Training so schnell wie möglich wieder erreicht werden.

Ziele:

- Erreichen und Stabilisieren einer optimalen physischen Leistungsfähigkeit,
- Vervollkommnung und Stabilisierung der Technik und Taktik,
- Erreichen einer harmonischen Einheit innerhalb der Mannschaft, in der jeder Spieler der Wettkampfsituation gewachsen ist.

4. Spezielle Situation in der Schweizer Handballbewegung

In der vorliegenden Arbeit wurde das Grundgerüst einer idealen Jahresplanung im Schweizer Handball festgelegt. Nun gibt es in der Schweiz verschiedene Schwierigkeiten und Probleme, die in der Jahresplanung berücksichtigt werden müssen. Nachfolgend die wichtigsten Schwierigkeiten und Probleme kurz zusammengefasst.

4.1 Allgemeine Probleme

Schweizer Handballspieler = Amateur Konfrontation:

- Sport ↔ Beruf
- Sport ↔ Finanzen
- Sport ↔ Zeit
- Sport ↔ Familie
- Sport ↔ Vergnügen
- Sport ↔ Militärdienst

stellt den totalen Leistungssport in Frage.

4.2 Probleme des Trainers

4.2.1 Ausbildung der Trainer

In der Schweiz hat es noch sehr wenig qualifizierte Handballtrainer, da bis jetzt die Ausbildungsmöglichkeiten fehlten.

4.2.2 Finanzielle Probleme

Als Idealist wird der schweizerische Handballtrainer für seine aufwendige Arbeit praktisch nicht bezahlt und auch für seine Mannschaft

kann er vom Verein keine genügende finanzielle Unterstützung erwarten (Trainingsmaterial, Anlagen, Trainingsspiele usw.).

4.2.3 Hallenschwierigkeiten

Infolge der fehlenden Hallen mit normalen Spielfeldgrößen wird die Planung und die Trainingsarbeit wesentlich erschwert. So muss er zum Beispiel berücksichtigen, dass während der Schulferien die Hallen zum grossen Teil geschlossen sind und er somit während einer wichtigen Vorbereitungsphase keine Halle zur Verfügung hat. Beispiel: In der Saison 72/73 fiel die Vorwettbewerbphase in die Schulferien (1. bis 14. Okt.).

4.2.4 Sommerpokal

In die Uebergangsperiode muss der Trainer die Spiele um den Sommerpokal einbauen.

4.2.5 Vorbereitung der Mannschaft

Während der Vorbereitungs- und Wettkampfperiode steht dem Trainer oftmals nicht die ganze Mannschaft zur Verfügung. Ferienabwesenheit, Militärdienst, familiäre Gründe, berufliche Gründe.

4.3 Schlusswort

Im heutigen Schweizer Handball ist eine Umwandlung festzustellen. Es erfolgt eine Annäherung des «Plauschhandballes» zum Leistungshandball. Den Anstoss dazu hat uns der erste hauptamtliche Handballtrainer Jrislav Doleneć aus Jugoslawien gegeben.