

Technik im Handball - Techniktraining -

Die Technik im Handball ist die motorische Lösung einer Spielsituation.

- Technik im Spiel ist immer nur ein Teil bei der Lösung einer Spielhandlung
- Technik im Spiel ist an taktische Handlungen gebunden
- Technik im Spiel ist einerseits mechanische Bewegung, deren Motorik relativ leicht bestimmbar ist
(Technikerwerbstraining)
- Technik im Spiel ist andererseits kein Selbstzweck, sondern dient der Lösung taktischer Spielhandlungen
(Technikanwendungstraining)

Techniktraining zählt zu den zentralen Bestandteilen des Handballtrainings

- Grundlegende Techniken ermöglichen erst den Zugang zum Sportspiel Handball
- alle Grundtechniken (Wurf / Pass / Finte / Dribbling) sollten im Kindesalter gelernt und geübt werden
- der technische Könnensstand ermöglicht erst den Zugang zur taktischen Anforderung und zur Umsetzung konditioneller Fähigkeiten im Spiel
- die zunehmende Spezialisierung im Spitzensport erfordert spezifisches Techniktraining, basierend auf einer soliden Grundtechnik
- um technische Perfektion auf höchster Ebene zu erreichen, ist ein jahrelanger Übungsweg nötig

Die Methoden des Techniktrainings

- das Training der Sportspiele kennt zwei methodische Wege zur Spielfähigkeit (Ziel):
Das **ÜBEN** und **SPIELEN**
- Grundsätze:
 1. Spielen und Üben
 2. Spielen vor Üben
- dadurch hat der Trainer zwei Aufgaben und zwei Möglichkeiten:
 1. die rein motorische Vermittlung und Stabilisierung der Grundtechniken und deren Variationen
 2. die Anwendung und Umsetzung der erlernten Technik im Spiel
- das Technikerwerbstraining ist dem motorischen Training untergeordnet und das geht nur über systematisches Üben
- die Anwendung (Technikanwendungstraining) geht nur über Spielformen und Spiele
- die Anforderungen und Zielstellungen im Techniktraining sind abhängig vom Niveau der Spieler

- das Techniktraining geht vom Technikerwerb (Allrounder)
zur Technikanwendung (Spezialist)

1. Neulernen

2. Überlernen

3. Automatisieren

4. Variabilität



Technikvereinfachung

Technikwiederholung

Technikerschwernis

Technikvariabilität

Systematik: Techniktraining (methodische Reihe)

- das optimale Zusammenspiel der Methoden
(Was? Wann? Wie oft? Welcher Umfang...?)
ist bislang unbekannt und bleibt dem Trainer überlassen

Techniktraining im Handball ist
zwar nicht alles,
aber ohne Technik,
geht im Handball gar nichts .