

# ATHLETIKTRAINING IM HANDBALL

## ANFORDERUNGEN DER SPORTART HANDBALL AN DIE ATHLETIK

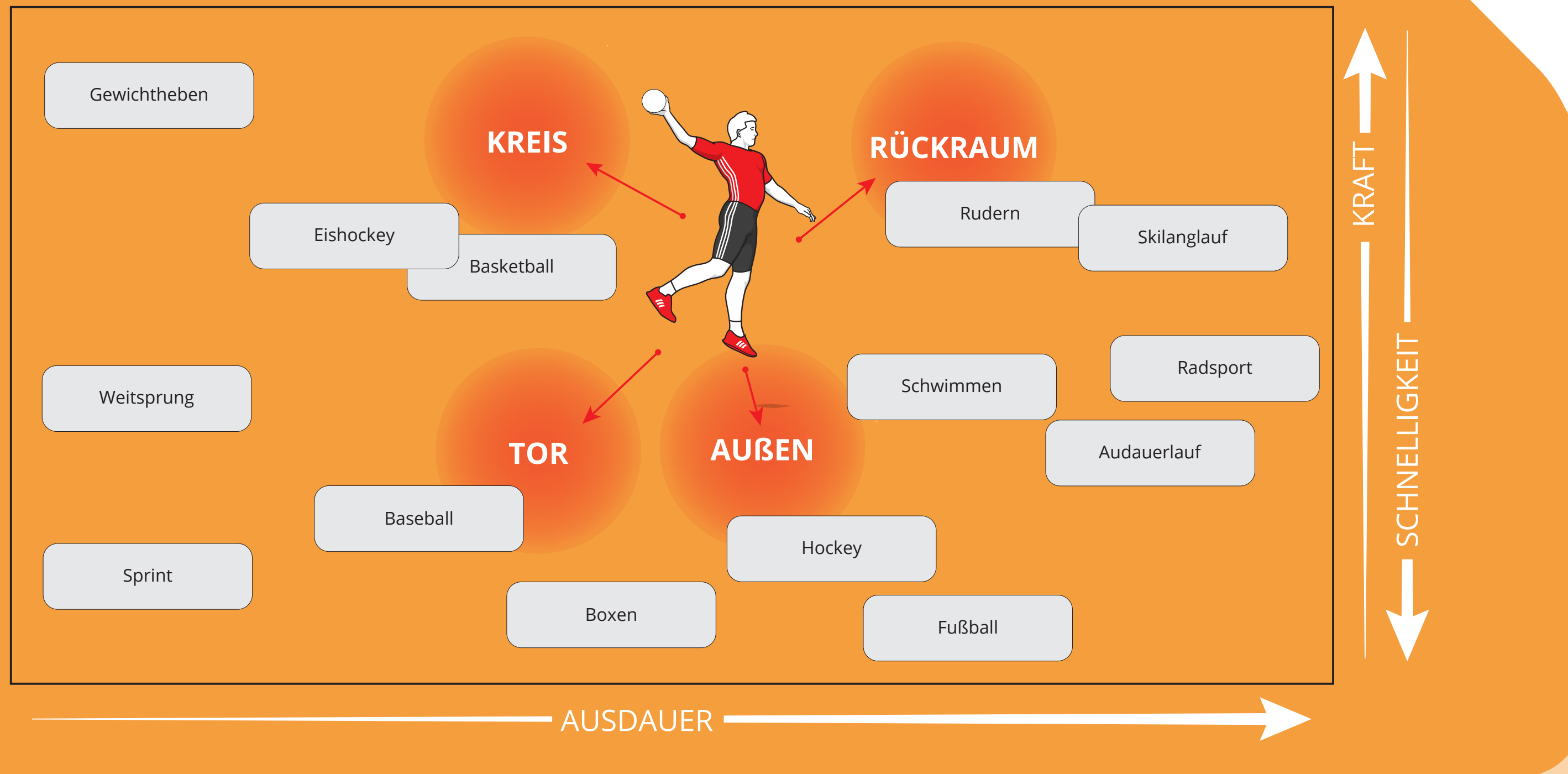


**INFOGRAFIK**

### POSITIONSSPEZIFISCHE ANFORDERUNGEN

Die Spielfähigkeit im Handball beruht auf einer variablen Verfügbarkeit von sportartspezifischen Techniken, einem großen Repertoire an taktischen Lösungsmöglichkeiten, beides auf der Grundlage einer vielseitig ausgebildeten Athletik. Die Abstimmung der athletischen Ausbildung orientiert sich an der immer größer werdenden Spieldynamik, der Erhöhung der Aktionsdichte sowie den sich häufig verändernden Spielsituationen und Aktivitätsmustern.

Theoretische handballspezifische Ausprägung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer nach Spielposition im Vergleich zu anderen Sportarten (adaptiert nach Nader, 2006; Buchheit, 2019)

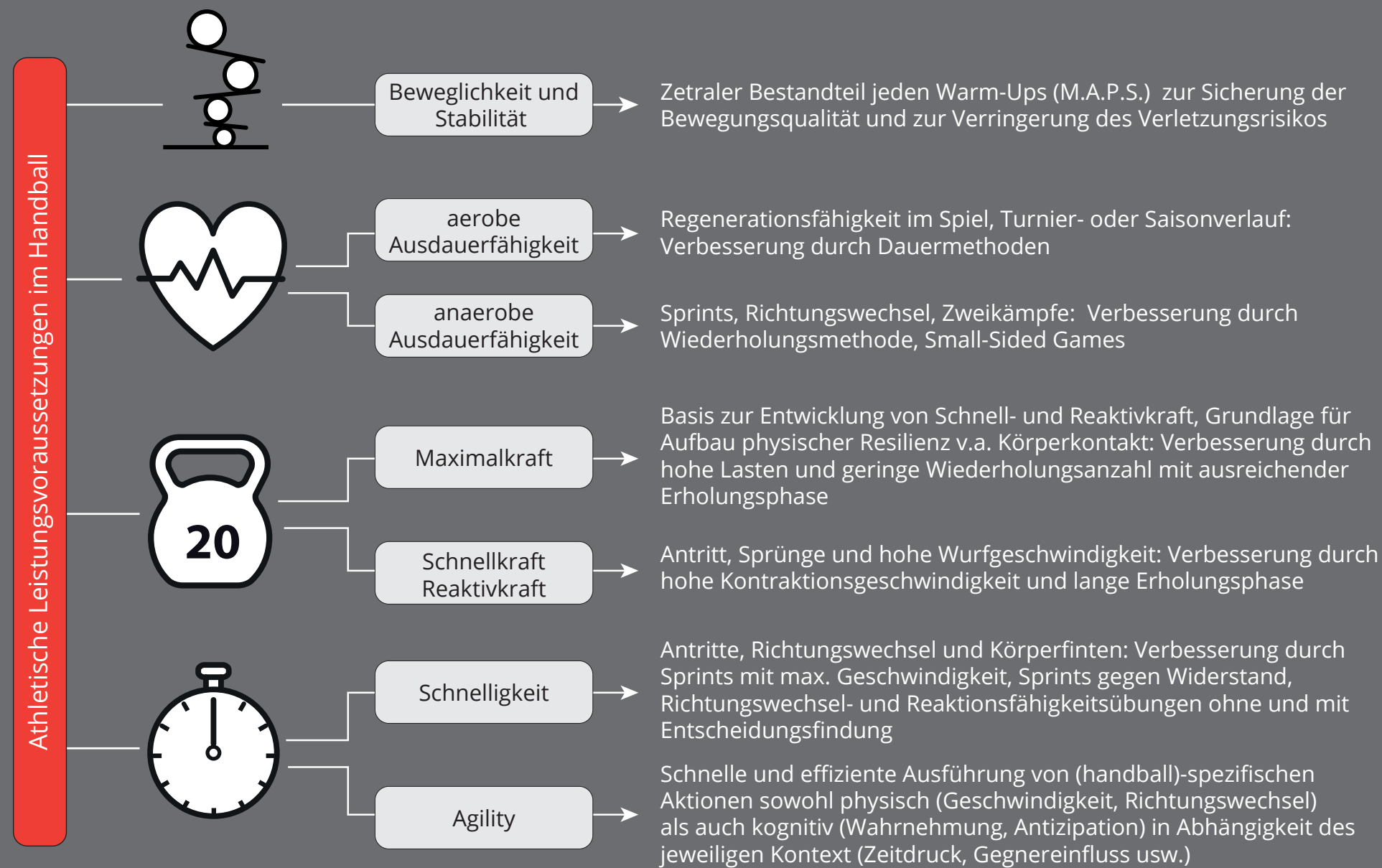
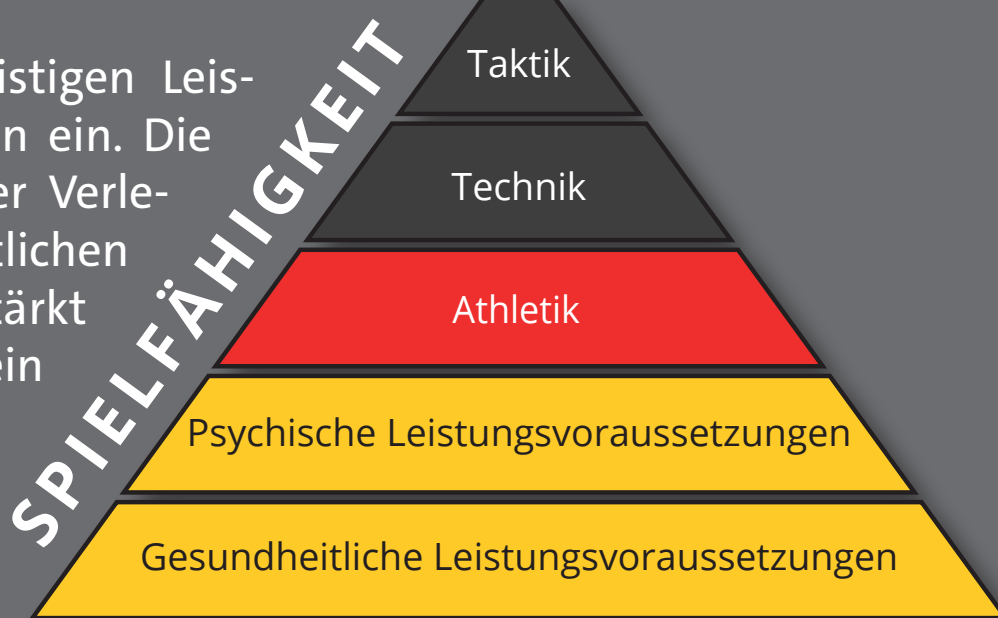


### KEY FACTS ZUR SPIELPOSITION

- Außen**
  - viele Sprints und Läufe im hohen Geschwindigkeitsbereich
  - hohe Anforderungen an Sprungkraft und lineare Schnelligkeit
- Rückraum**
  - viele Zweikämpfe mit Geschwindigkeitsvariationen
  - hohe Anforderungen an Wurfkraft und Agility
- Kreis**
  - viele Zweikämpfe mit intensivem Körperkontakt
  - hohe Anforderungen an Maximalkraft und Explosivkraft
- Tor**
  - hohe Anforderungen an Beweglichkeit und Stabilität
  - hohe Anforderungen an laterale Schnelligkeit

### ZIELE DES ATHLETIKTRAININGS

Das Athletiktraining nimmt im Langfristigen Leistungsaufbau (LLA) eine zentrale Position ein. Die vielseitige Athletikausbildung dient der Verletzungsprophylaxe, indem die gesundheitlichen und psychischen Leistungsfaktoren gestärkt werden. Dies ermöglicht wiederum ein höheres spezifisches Athletikniveau. Auf dieser Basis kann das technische und taktische Leistungsvermögen gesteigert werden.



### PERIODISIERUNG

Periodisierung ist ein Konzept zur systematischen Einteilung des Trainings in verschiedene Phasen, um eine bestmögliche Leistung zu einem zuvor definierten (Saison)Höhepunkt zu erreichen. Darüber hinaus führt periodisiertes Training zu einer langfristigen und nachhaltigen Leistungsverbesserung unter Berücksichtigung der Vermeidung von Übertraining und der Optimierung der Regeneration.

- Makrozyklus:** die systematische Planung des Trainingsprozesses ergibt sich aus dem Wettkampfkalendarium mit den individuellen Saisonhöhepunkten (Liga, Pokal, EM, WM etc.); wird in mehrere Mesozyklen unterteilt
- Mesozyklus:** umfasst einzelne Trainingsblöcke mit spezifischen Inhalten (Kraftaufbau, Ausdauer etc.) unter Berücksichtigung eines angemessenen Belastungs-Erholungs-Verhältnisses; wird in mehrere Mikrozyklen unterteilt

**Mikrozyklus:** umfasst mehrere Trainingseinheiten unter Berücksichtigung der handballspezifischen Anforderungen an die Athletik (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) und technische sowie taktische Aspekte in Kombination mit regelmäßigem Monitoring zur Belastungssteuerung

Die Abbildung gibt einen Überblick über die Zyklen und zeigt eine lineare Periodisierung (unten links) sowie eine wellenförmige Periodisierung (unten rechts)

