

## Service Die große Athletik-Serie – Teil IV von IV: Handballspezifische Ausdauer

# Explosivität ist das Ziel

Kurze Belastungen im Fokus – Grundlagenausdauer rückt in den Hintergrund

**HAMBURG** Im letzten Teil unserer Athletikserie beschäftigen wir uns mit dem Thema der handballspezifischen Ausdauer innerhalb und außerhalb des Mannschaftstrainings.

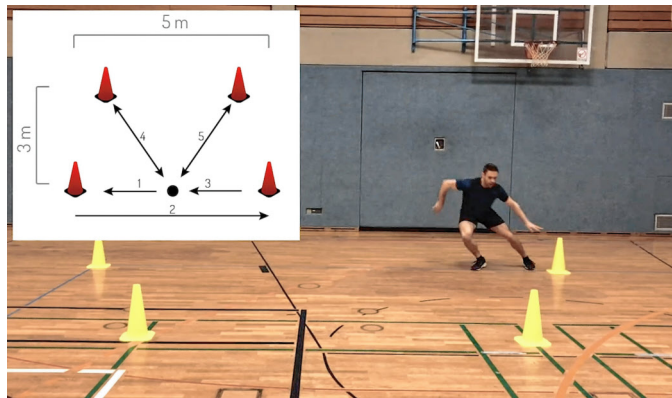
### 1. Welche Ausdauervarianten brauchen wir im Handball?

Da im Handball die reguläre Spieldauer 2x 30 Minuten beträgt und jederzeit die Möglichkeit zu wechseln besteht, tritt die Wichtigkeit eines reinen Grundlagenausdauertrainings im aeroben Bereich (die Energiebereitstellung findet mit Hilfe von Sauerstoff statt) in den Hintergrund. Anmerkung: Eine gute Grundlagenausdauer ist allerdings sehr vorteilhaft für eine erhöhte Belastbarkeit und schnellere Regeneration der Spieler.

Am Anfang der Vorbereitung kann das aerobe System, also Läufe mit niedriger bis mittlerer Intensität über eine längere Dauer, trainiert werden. Jedoch schon nach kurzer Zeit sollte der Fokus auch auf das anaerobe Energiesystem gelegt werden (hier findet die Energiebereitstellung ohne Sauerstoff statt), da dies dem Handballspiel deutlich mehr entspricht. Die kürzeren oder explosiven höheren Belastungen reichen von nur wenigen Sekunden bis zu ca. 40 Sekunden, bei nicht voller körperlicher Ausbelastung auch noch länger.

Am Anfang und Mitte der Vorbereitung können beispielsweise längere Intervallläufe von zwei bis fünf Minuten Dauer mit halb so langen Belastungspausen eingesetzt werden, um eine höhere Leistungsfähigkeit zu erzielen. Gegen Ende der Vorbereitung werden die Intervalle immer kürzer und intensiver (von einer Minute bis teilweise nur wenige Sekunden) und mit längeren Pausen ausgeführt (je intensiver die Belastung, desto länger die Pause, teilweise mehrere Minuten).

Die Belastungsdauer sollte sich an den tatsächlichen Gegebenheiten einer Spielsituation orientieren, also so lange wie eine An-



Beispiel einer Ausdauerübung für Feldspieler

Sports Athletic

griffs und Abwehrschlacht im Handball anhalten kann.

### 2. Was für Unterschiede gibt es bei Torwart und Feldspieler?

Eine Grundlagenausdauer ist für beide Spielertypen sehr hilfreich, ansonsten brauchen Torhüter wenig Intervalltraining. Hochexplosive kurze Belastungen in Form von Sprints oder Stop-and-Go-Manövern bis zu maximal 30 Sekunden Dauer mit verhältnismäßig langen Pausen von einer bis vier Minuten, sind hier zielführender.

### 3. Gibt es Unterschiede beim Ausdauertraining von Kindern/Jugendlichen oder Männern und Frauen?

Hier gibt es keine nennenswerten Unterschiede bezogen auf das Ausdauertraining an sich. Jedoch tendieren Männer bei hochexplosiven Belastungen (zum Beispiel Sprints) eher zu Muskelzerrungen und -verletzungen. Denn bei solchen Bewegungen wirken sehr hohe Kräfte und da Männer stärker sind als Frauen, sind auch die einwirkenden Kräfte bei Männern noch höher.

Frauen haben hingegen ein erhöhtes Risiko für vordere Kreuzband- oder Meniskusverletzungen, da sie eine eher schwächer ausgeprägte Beinbeugemuskulatur im Vergleich zur Streckmuskulatur haben. Dies belastet das vordere Kreuzband. Ein unterstützendes Athletiktraining hilft

hierbei, die Verletzungsanfälligkeit deutlich zu reduzieren.

### 4. Wie kann das Ausdauertraining innerhalb des Mannschaftstrainings aussehen?

Ausdauertraining muss nicht immer nur Laufen auf der Tartanbahn bedeuten. Je näher die Saison rückt, desto besser eignet sich ein handballspezifischeres Ausdauertraining. Eine sehr gute Möglichkeit bietet beispielsweise sogenanntes „Power Handball“, bei dem ein schneller Torabschluss nach wenigen Pässen und eine sofort anschließende erste bzw. zweite Welle non-stop gespielt wird.

So lassen sich leicht zwei oder mehr Mannschaften bilden, die für eine vorgegebene Zeitdauer diese Spielform durchführen. In der Pause werden dann die Mannschaften ausgetauscht. Die Intensität lässt sich zusätzlich über die Anzahl der Spieler regulieren. Eine Spielzeit von zum Beispiel zwei Minuten ist für drei Spieler pro Mannschaft deutlich anstrengender als bei der doppelten Spieleranzahl.

Was beim handballspezifischen Ausdauertraining nicht vergessen werden sollte: Genauso wie im Krafttraining entstehen erst durch die Variation der Belastung (Anzahl, Dauer und Intensität der Intervalle) und Übungen innerhalb der Vorbereitung und Saison die besten Effekte. Neben der Belastung des

Intervalls muss auch eine angemessene Erholungsphase zwischen den Intervallen eingebaut werden. Denn erst mit der richtigen Regenerationszeit bzw. -dauer findet die gewünschte Leistungssteigerung statt.

Eine gut ausgeprägte Ausdauerleistungsfähigkeit führt zu einer geringeren Ermüdung der Spieler während des Trainings und Spiels, was auch einen besseren Schutz vor Verletzungen bedeutet. Denn die Ansteuerung der Muskulatur funktioniert besser im nicht ermüdeten Zustand. Diese Kombination von Leistungssteigerung und Verletzungsprävention ist auch die Kernaufgabe des Athletiktrainings. Es geht darum, die Spieler so leistungsstark und verletzungsresistent wie möglich zu machen.

Mit diesem Artikel endet die vierteilige Athletik-Serie. Hoffentlich haben Sie interessante Information und Anreize mitnehmen können. Wenn Sie mehr zum Thema Athletik wissen möchten, können Sie zum Beispiel Sports Athletic auf Facebook und Instagram folgen. Die dazugehörige App kann ergänzend zum Mannschaftstraining eingesetzt und vier Wochen getestet werden.

RED



### ZUR PERSON

**Ingemar Pohl**, 37 Jahre, Fitnessökonom und Athletiktrainer, Handballer seit über 28 Jahren und Mitbegründer der weltweit ersten Handball Athletik App „Sports Athletic“. Kooperationspartner u.a.: Bayerischer Handballverband, Bayerische Handballakademie, Weplay Handball. Mehr Informationen zur Sports Athletic App im App Store, Play Store und auf [www.sportsathletic.com](http://www.sportsathletic.com)

### Fragen · Wünsche · Anregungen

Leserservice Handballwoche  
Telefon: 0800 2050 7606  
Fax: 0800 2050 7607  
[leserservice@handballwoche.de](mailto:leserservice@handballwoche.de)