EHF Top Coaches‘ Seminar

Belgrad 19th–22nd of January 2012

Visions for a succesfull future of Handball

Game, Training, Coaches, Players, Team, general structures

Game Philosophy

more speed and variety in offense and defense

Excercise-, Training- and Coaching Philosophy

more integration of muscles and mind

Coaches-, Players- and Team Philosophy

more coaching experts and perfect players and teams

General Structures in the fields of Handball

more professionalism, more commercialism and internationalism

Game Philosophy

“more high-speed and variety in offense and defense“

- Good mixture of free play and set play
- Good mixture of divergent (creativity) and convergent (intelligence) decisions
- Innovative systems in offense (e.g. two pivots against wing, three pivots + backplayer, playing 7:6 without goalkeeper – **figure 1 + 2**)
- More attractive goal actions, “playing in the third dimension“
- Innovative systems in defense (e.g. Variaties of defensive formations with more antizipaton, steals, charging, “help the helper“, ...)
- Innovative Systems in transition game
- Video feedback + game analysis made with computer support (**figure 3 a-c**)
- Statistics made by Computer during the Game
- 14 fieldplayers + 2 goal keepers → more alternations

Excercise, Training and Coaching Philosophy

“more integration of muscles and mind“

- Optimized and prophylactical speed-, coordination- and strength training (core-Training, sensory-motor training (SMT), free bar training, HIT = high intensity training in strength and endurance)
- Team tactic as a help for “simple“ intelligent decisions and actions (**figure 4**)
- Individual tactic as a help for “difficult“ and creative decisions and actions (**figure 4**)
- More psychological training (Life Kinetics, mental training, video feedback (**figure 5**)
- Input (Training load) and Output (Performance Skill and Game) relation analysis (**figure 6 + 7**)

Coaches-, Players- and Team-Philosophy

“more coaching experts and allround players and teams“

- Headcoach / Teammanager = Expert with holistic know-how, leadership, innovative readiness – change management, lifelong learning, ... (**figure 8 + 9 + 10**)
- Several assistant coaches = specialists with analytical know-that about body and mind
- Players = allrounder, perfect athlete, team player, self motivated (**figure 11**)
- Teams = synergetic self organisation, knowing all rules for a good team performance (**figure 12**)

General Structures in the fields of Handball

more professionalism, commercialism and internationalism

- Associations (national & international), EHF = model for development of handball all over the world (USA, commenwealth, ...)
- Better education of coaches = academic level (figure 9)
- Better education of referees, “better“ rules for the game
- Better marketing and controlling
- Better systems of talentscouting and especially recruiting

More professional management for a higher attractivity and public interest for handball all over the world!!!

1. Entrance 6:6 from 3:3 into 4:2

a) Double Missmatch against right outside defender. First leftwinger with pivot (leftwinger enters as second pivot between defenders 5 and 6) afterwards wide back left with pivot

b) 2 wide pivots (between defenders 1,2 and 5,6) playing continuation with blocks

2. Entrance 6:6 from 4:2 into playing with 3 pivots

a) Missmatch in 4:2 against right outside defender + entrance as 3. pivot

b) Playing continuation with main principle of indirect blocks Indirect blocks + wide parallel thrust into gaps

3. Playing in numerical advantage 7:6 (2 pivots)

a) Standard = Back left - pass to wide pivot or parallel thrust to the right side

b) If there is no positional advantage to the right side → Piston movement with parallel thrust to the left side

4. Playing in numerical advantage 7:6 (3 pivots)

a) Main principle: Indirect blocks + wide parallel thrust into gaps

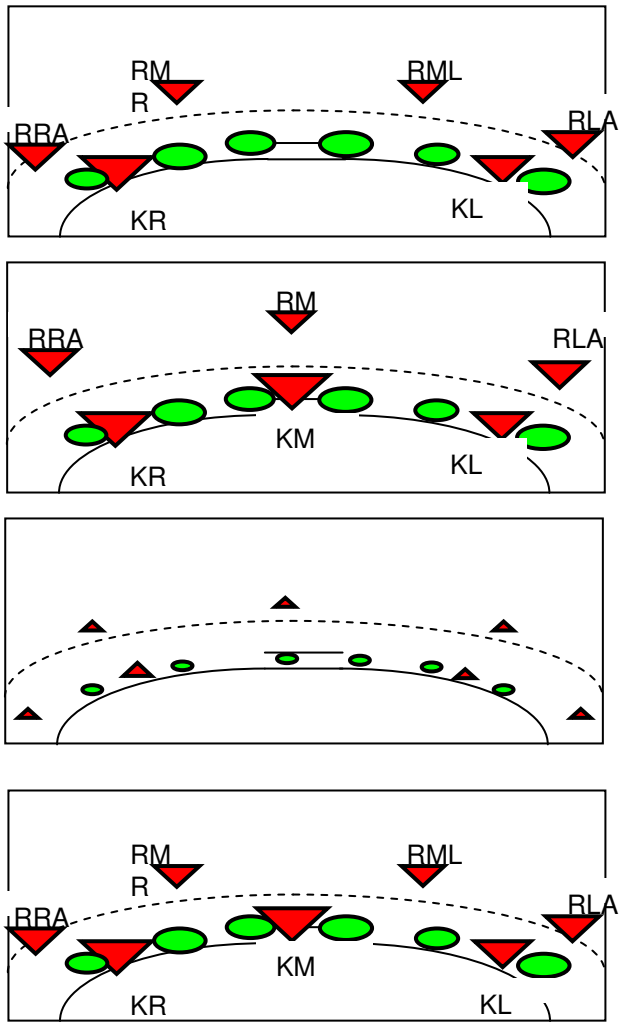


figure 1

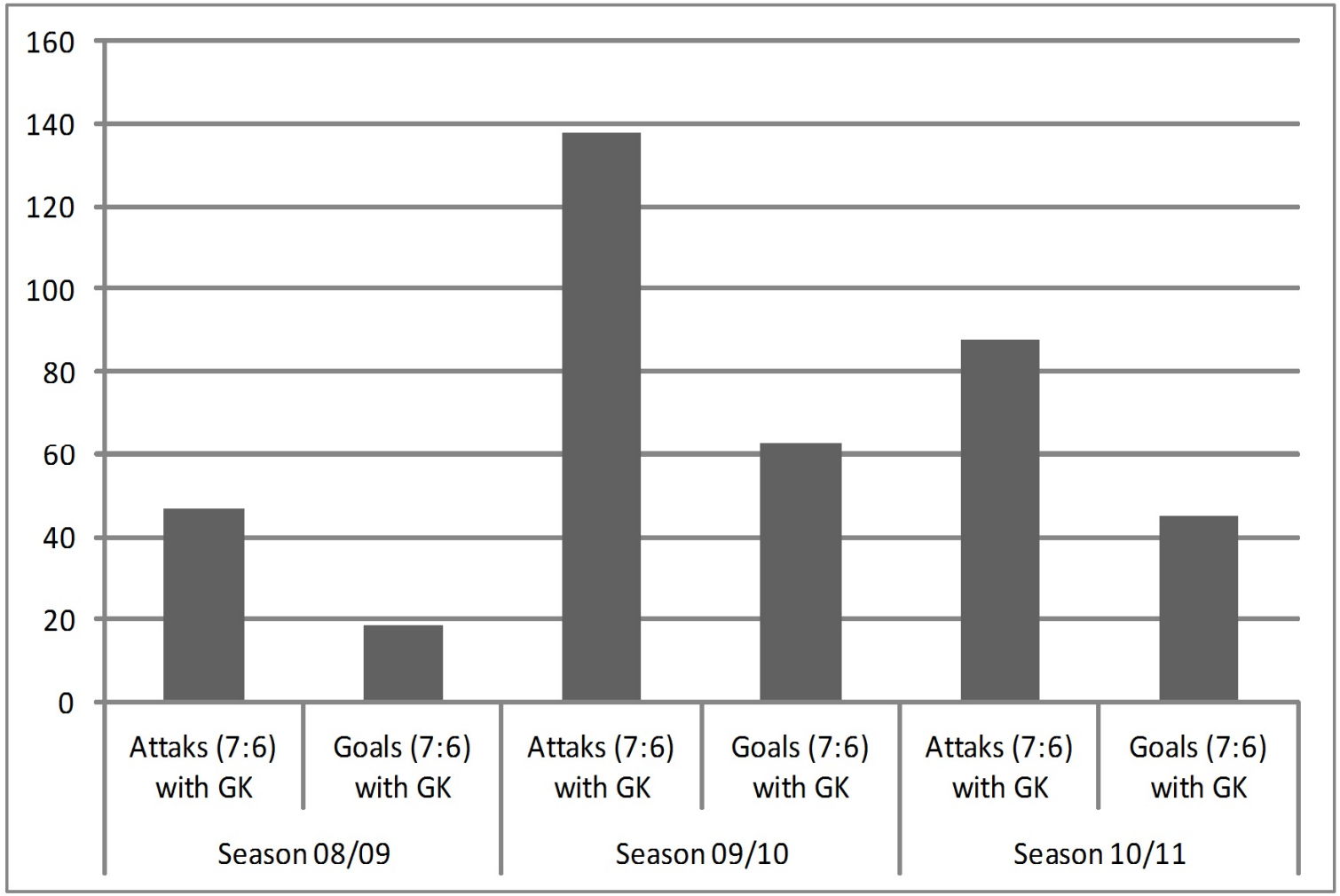
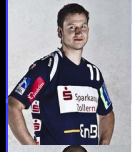


figure 2: Offensive quotes in playing 7 against 6

HBW Monitoring Cockpit 2010/2011 2

	RNL	VfLG	TSGF	THW	TBV	FAG	HSGAH	HSGW	SCM	HB	TuS	DHC	FB	MTM	SGF	TVG	HSV
Erg	36:30	29:28	35:31	22:28	27:29	25:25	24:23	27:22	25:32	26:25	26:26	29:26	20:29	32:29	25:28	22:23	24:33
BV	12	8	6	12	11	6	7	8	8	8	11	2	11	8	9	8	9
FW	16	10	15	16	19	15	18	19	22	19	8	19	19	15	18	18	20
Ang	52%	62%	60%	44%	47%	54%	49%	50%	45%	48%	58%	55%	40%	56%	48%	47%	45%
TW	12	11	13	14	17	16	24	13	12	14	19	14	11	12	22	22	13
BG St-TF	12	11	8	11	17	11	11	10	14	14	10	7	9	11	10	12	8
ZS	4	12	18	6	0	10	4	10	12	16	8	16	12	6	8	8	6
AW	33%	39%	30%	39%	45%	43%	55%	41%	40%	43%	41%	37%	37%	36%	45%	47%	37%
KT Geg	9:4	4:4	6:2	7:5	7:3	4:7	4:3	4:3	4:1	7:4	4:2	7:1	8:3	10:3	4:1	8:4	
KT HBW	5:8	6:2	4:4	1:7	11:6	4:1	8:5	8:2	7:4	4:1	7:3	10:1	5:5	7:5	7:13	4:4	6:0
Ges																	

„Handball Braucht Wille & Top Einstellung Als Maxime!“



Kategorie 2:

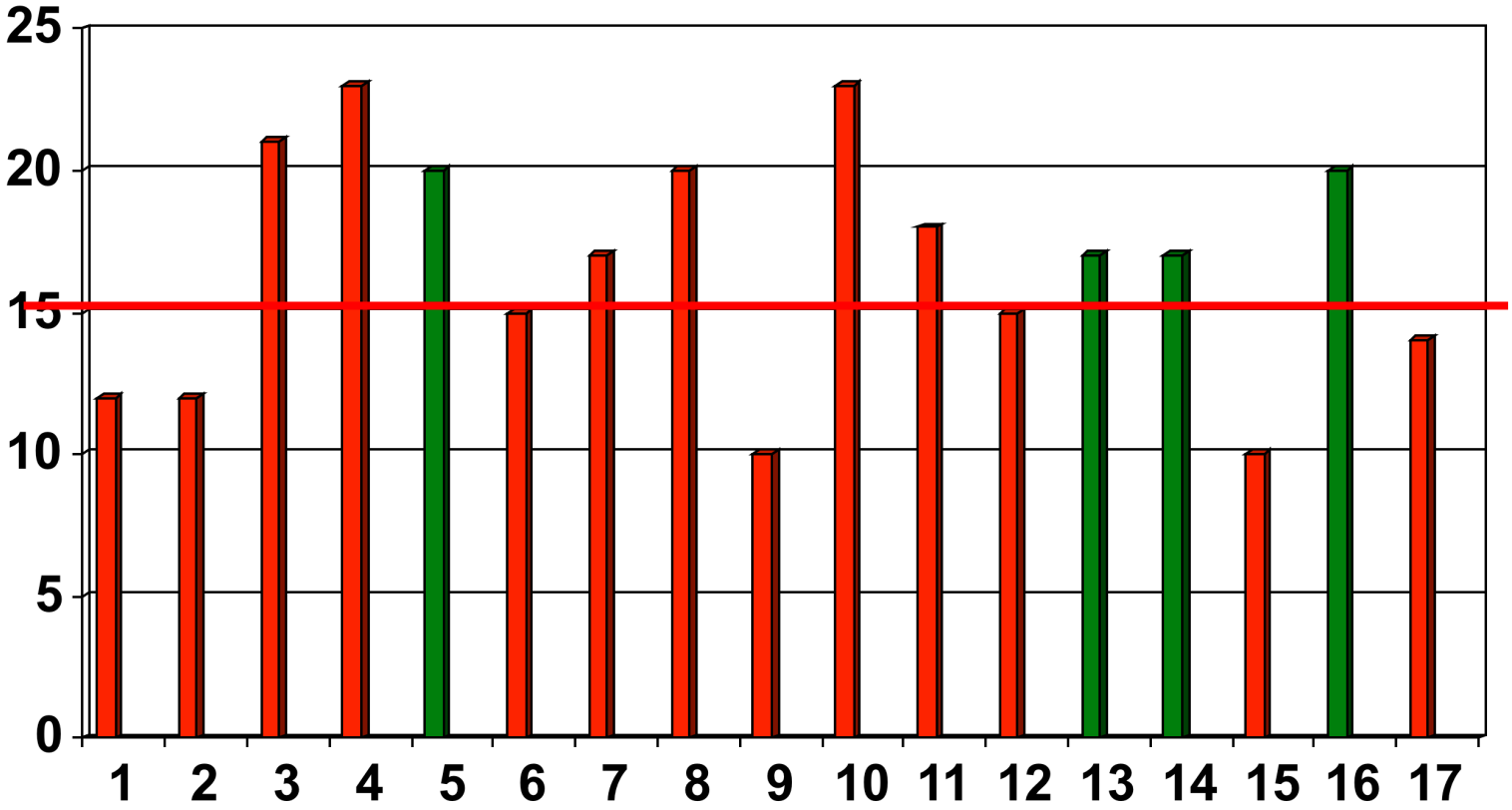
HBW Balingen-Weilstetten

Toyota-Handball-Bundesliga

2009/10

Torwart-Paraden Hinrunde

Schnitt: 16,1



Kategorie 2:

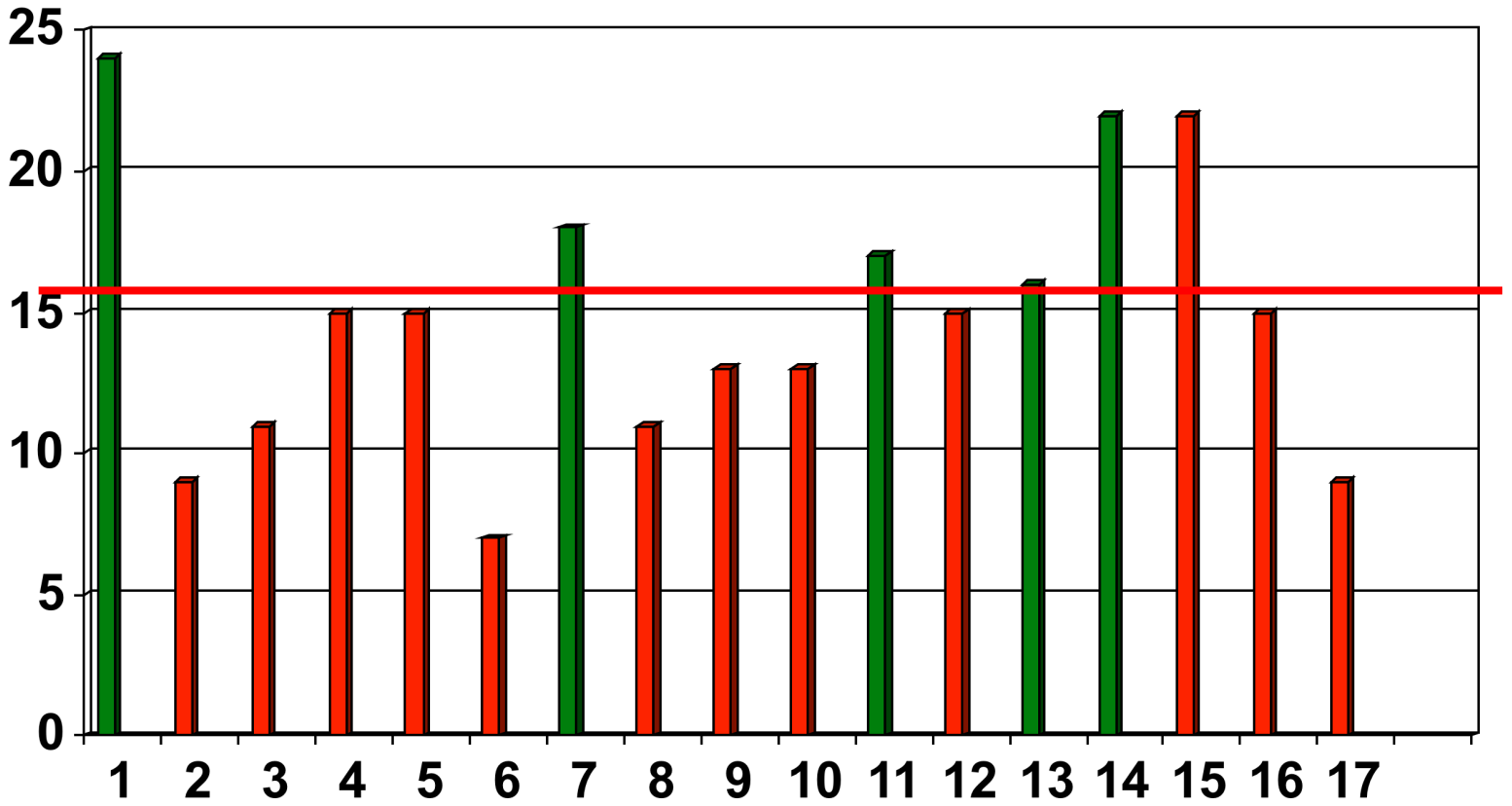
HBW Balingen-Weilstetten

Toyota-Handball-Bundesliga

2009/10

Torwart-Paraden Rückrunde

Schnitt: 14,8



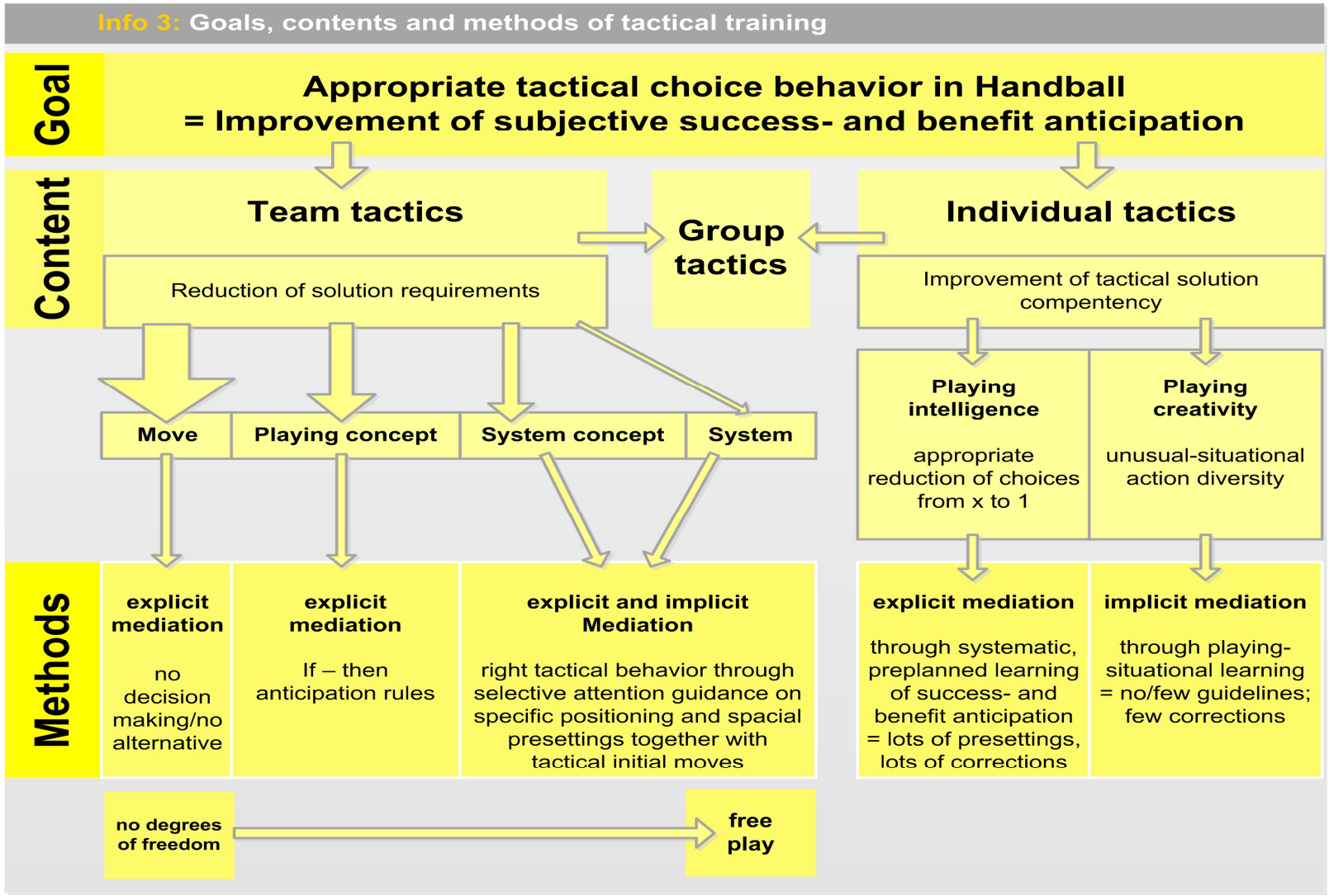


figure 4: content and methods of tactical training

figure 5: video feedback in tactical training

Zeitraum:		17.12-23.12 (MiZ 24)		Mo	Di 1	Di 2	Mi	Do 1	Do 2	Fr	Sa	So	Summe
1. AUF-WÄRMEN		1.1 Kondition	Lauf-ABC	10	5	5			10				30
		1.2 Spielform	FB/BB		15	15							30
		1.3 Tech-Taktik	Passkontinuum							15			15
		Gesamt Aufwärmen										**∑ Aufwärmen =**	**75**
2. KONDITION	2.1 AD	2.1.1 GA 0	Regenerationslauf										0
		2.1.2 GA 1	extensiver Lauf/Zirkel										0
		2.1.3 GA 2	intensiver Lauf/Zirkel										0
												∑ Ausdauer =	**0**
	2.2 Schnelligkeit/Kraft	2.2.1 KAD	Stabi/ Sensomotorik				10		20				30
		2.2.2 MK	Kraftraum (MA + IK)				60						60
		2.2.3 SK/RK	Sprungkraft	10									10
			Wurfkraft										0
		2.2.4 Schnelligk	zyklisch (Sprint)	10									10
			azyklisch (Beinarbeit)	10			20						30
												∑ Kraft/Schnelligkeit =	**140**
		Gesamt Kondition										**∑ Ko =**	**140**
3. TECHNIK/TAKTIK	3.1 Grundübung	3.1.1Techniken	schnelle Moves/Torwurf	20	25	15	10			10			80
		3.1.2 spielspez Handlungen	1. Angriff	20	25				20	15			80
			2. Abwehr							15			15
			3. komplex (Wettkampf)										0
												∑ Grundübungen =	**175**
	3.2 Grundspiel	3.2.1 spielspez Handlungen (mit Torwurf + Gruppentaktik)	1. Angriff			20			10				30
			2. Abwehr				15		10				25
			3. komplex (Wettkampf)										0
			4. Transition (2 Tore)	10			15		20				45
			5. Überzahl (4:3, 3:2)										0
												∑ Grundspiele =	**100**
	3.3 Zielspiel	3.3.1 spielspez Handlungen (mit Torwurf + Mannschafts-taktik)	1. Überzahlspiel (6:5)										0
			2. Angriff			20							20
			3. Abwehr										0
			4. komplex (Wettkampf)							20			20
			5. Transition (2 Tore)			10							10
			6. Übungsspiel (2 Tore)				20						20
												∑ Zielspiel =	**70**
		Gesamt Technik/ Taktik										**Σ TeTa =**	**345**
4. SPIEL		4. Spiel	4.1 Trainingsspiel										0
			4.2 Turnierspiel										0
			4.3 Meisterschaftsspiel								60		60
		Gesamt Spiel										**Σ Spiel =**	**60**
5. WK Steuer-ung		5. Taktische Kenntnisse	5.1 Vorb. + Lenkung								60		60
			5.2 Nachbereitung	60									60
		Gasamt Taktische Kenntnisse										**Σ Ta Kenntnisse=**	**120**
		Gesamt Belastungsumfang										**Σ GBU =**	**740**

figure 6

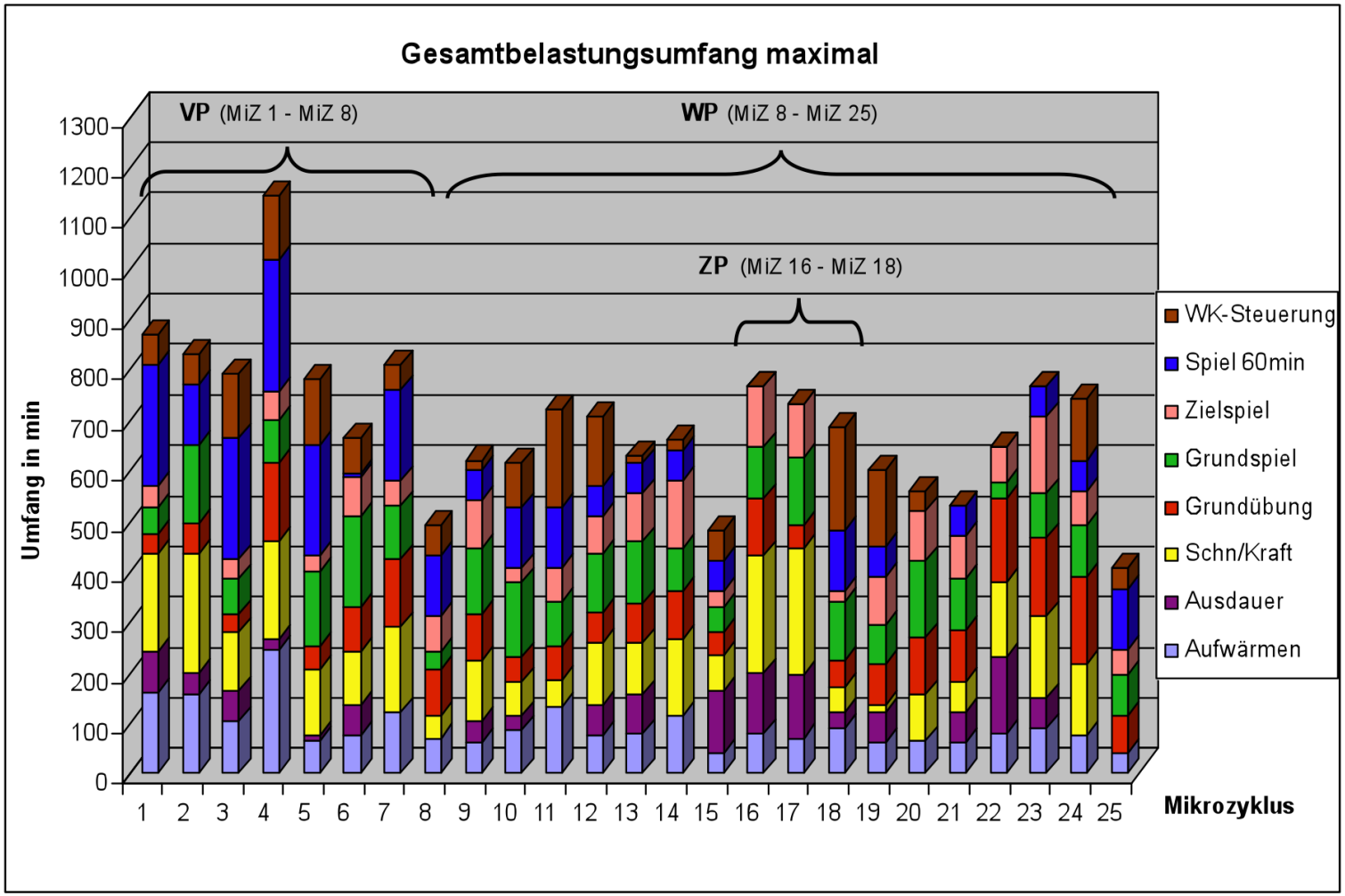


figure 6: contents of training load HBW 2008/09

Subjektive Prozessdiagnostik Vorbereitung HBW Saison 2011-12

KW 33– MIZ 6	10.10. – 16.10.11
Wie habe ich die Trainingswoche empfunden?	Wie habe ich mich in dieser Woche von einer auf die nächste Trainingseinheit erholt?
sehr, sehr leicht	sehr, sehr schlechte Erholung
sehr leicht	sehr schlechte Erholung
ziemlich leicht	schlechte Erholung
etwas hart	mäßige Erholung
hart	gute Erholung
sehr hart	sehr gute Erholung
sehr, sehr hart	sehr, sehr gute Erholung

Name:_____

Vorbereitungswoche:__14_____

Für die Beantwortung der folgenden Fragen blicke ich nochmals auf die Trainingswoche zurück und versuche dann eine persönliche Einschätzung vorzunehmen!

	☹		☺
Wie erfolgreich waren meine Pausen und Erholungsaktivitäten in der letzten Woche?	Nicht erfolgreich	☐☐☐☐☐☐☐	erfolgreich
Wie erholt habe ich mich in der letzten Woche vor dem Training gefühlt?	Immer noch nicht erholt	☐☐☐☐☐☐☐	energetisiert und wieder aufgeladen
Wie viel Anstrengung war erforderlich, um das Training in der letzten Woche durchzuführen?	Außerordentliche Anstrengung	☐☐☐☐☐☐☐	kaum Anstrengung
Wie gut habe ich mich in der letzten Woche körperlich erholt?	Niemals	☐☐☐☐☐☐☐	Immerzu
Wie zufrieden und entspannt bin ich in der letzten Woche eingeschlafen?	Niemals	☐☐☐☐☐☐☐	immerzu
Wie häufig habe ich mich in der letzten Woche amüsiert?	Niemals	☐☐☐☐☐☐☐	Immerzu
Wie überzeugt war ich in der letzten Woche, dass ich meine Ziele während der sportlichen Leistungen erreichen konnte?	Niemals	☐☐☐☐☐☐☐	Immerzu
Wie schätze ich meine Form in dieser Woche ein?	Sehr schlecht	☐☐☐☐☐☐☐	sehr gut

Für die Beantwortung der folgenden Frage blicke ich nochmals auf die Testspiele der vergangenen Woche zurück und versuche dann eine persönliche Einschätzung vorzunehmen!

Bei dem Spiel am Fr in Wetzlar habe ich meine gewünschte Leistung nicht erreicht ☐☐☐☐☐☐☐ übertroffen

figure 7

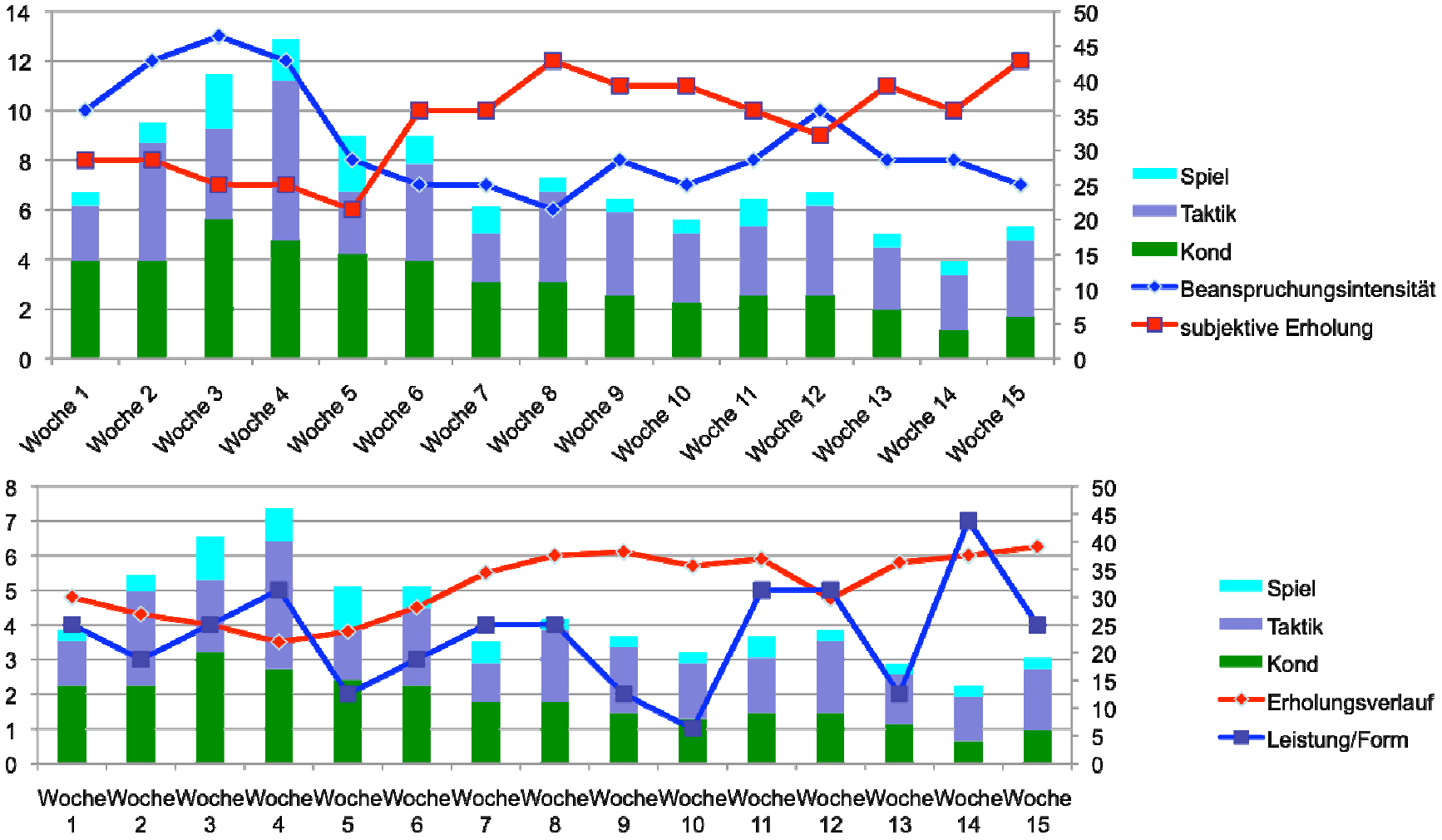


figure 7: input and output relation analysis of one player

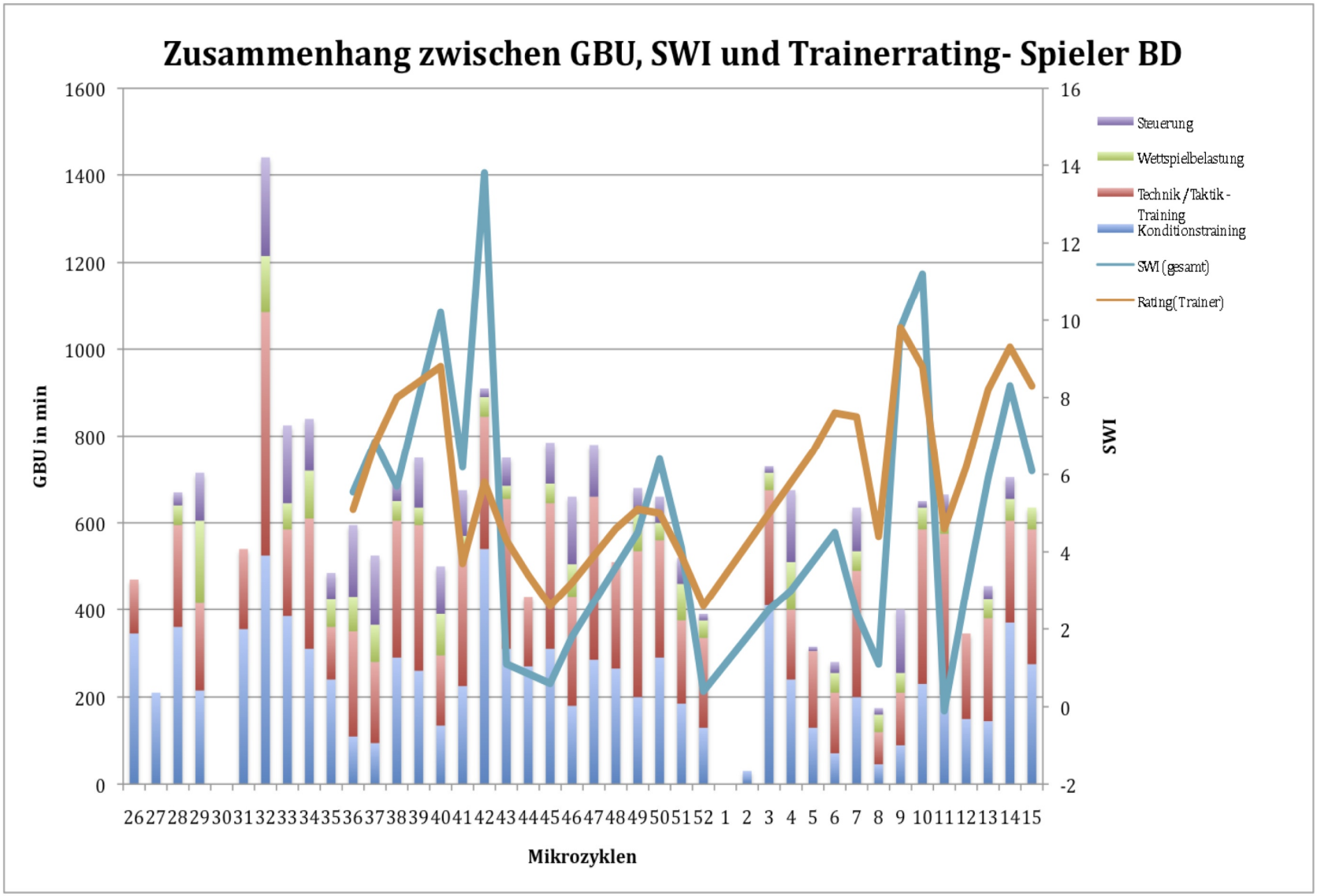

Zusammenhang zwischen GBU, SWI und Trainerrating- Spieler BD
GBU in min
SWI
Mikrozyklen
Steuerung
Wettspielbelastung
Technik /Taktik - Training
Konditionstraining
SWI (gesamt)
Rating(Trainer)

Figure 7

3. Führungsphilosophie

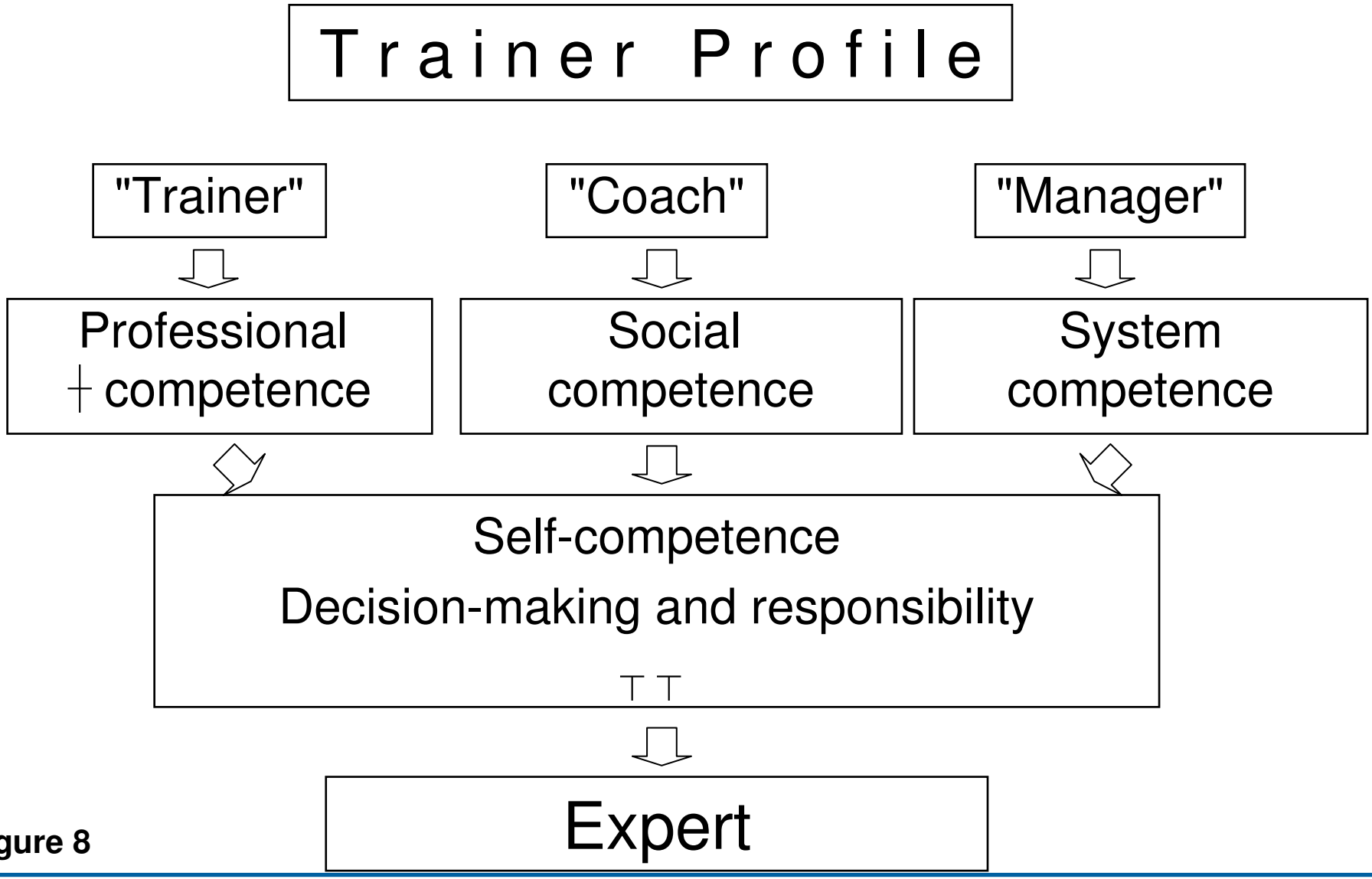


figure 8

From Novice to Expert

Experts have structured their knowledge in its contentional meaning better (differently) than novices, which makes it more accessible, functional and efficiently for them.

Novice-Coach = Knowing

Coach-Compentency = Acting

Coach-Expertise = Mastering

Expert player = experienced Knowledge

Analytical „Know-that“

Hollistic „Know-how“

Implicit Knowledge

Coach Education = learned factual Knowledge

Explicit Knowledge

Intuition = heuristical Knowledge

figure 9

Formula of Success

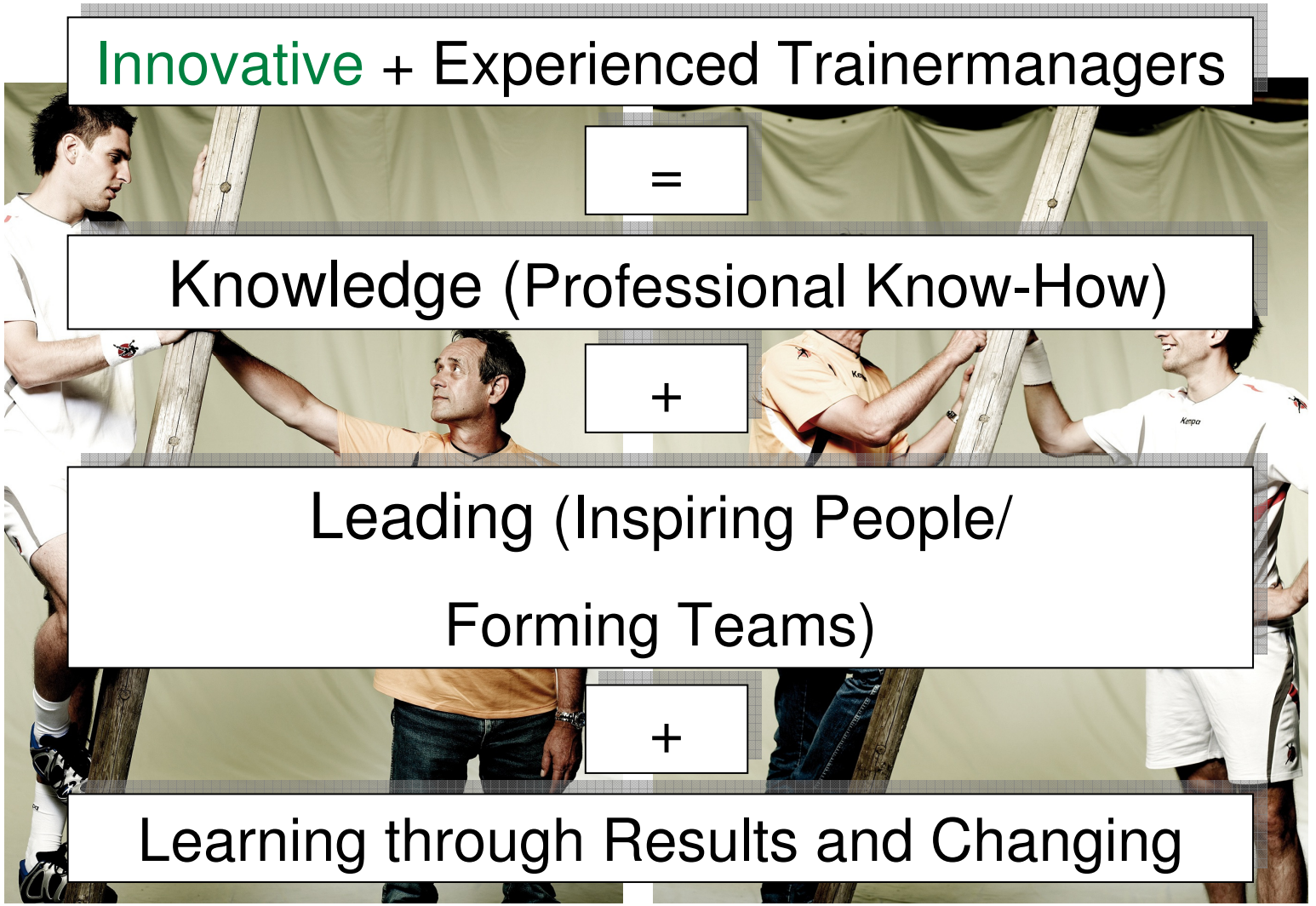


figure 10

Visions

figure 11

Die zehn HBW-Gebote für die MISSION PLATZ 15 in der Saison 2010/11

Wir sind uns der Stärke unserer Abstiegskonkurrenten bewusst. Die realistische, objektive Erfolgswahrscheinlichkeit für die Zielerreichung PLATZ 15 liegt bei 50%-x!!! Um mit 50%+x den direkten Klassenerhalt zu schaffen, müssen wir unsere Stärken TAKTIK und TEAM fokussieren und über die gesamte Saison anhand der folgenden Gebote weiterentwickeln.

TAKTIK-Gebote:

1. Wir müssen unser 3:2:1-Abwehr als Standard-TAKTIK perfektionieren (1-gegen-1, Helfen, Verhalten gegen 2 KL). Wir müssen Varianten der 5:1-Abwehr als Alternativ-TAKTIK sowie der 4:2-Abwehr als Überraschungs-TAKTIK entwickeln.

2. Die Quoten im Tempospiel bezüglich Konter und Rückzug sind absolut spielentscheidend. Deshalb brauchen wir eine Konter-TAKTIK mit 10+x eigenen Toren und eine Rückzugs-TAKTIK mit 10-x gegnerischen Toren als absolute Quoten. Dies führt zu einem positiven Verhältnis von eigenen zu gegnerischen Kontertoren als relative Quote.

3. Die TAKTIK im Angriff muss allen helfen, das vorhandene individuelle Potenzial bezüglich maximaler Dynamik und situationsgerechtem Entscheidungsverhalten auszuschöpfen.

4. Die Systemkonzepte 1, 2, 3 und 6 (evtl. 10?) sind geplante Auslösehandlungen mit vielen Entscheidungsspielräumen. Sie dienen dazu, die gruppen-TAKTISCHEN Elemente Stoßen/Rückstoßen/1-gegen-1, Sperren, Übergang und Kreuzen durch ständiges Trainieren in der Kleingruppe im Spiel perfekt und kreativ umzusetzen.

5. Die Angriffskonzeptionen in GZ, ÜZ, UZ haben weniger Entscheidungsspielräume. Sie dienen dazu, die finale Abschlusssituation eindeutiger bezüglich der Ball- und Laufwege festzulegen, um damit die Erfolgswahrscheinlichkeit einer taktisch intelligenten (=richtigen) Entscheidung im Knotenpunkt (Torwurf oder Abspiel) der Konzeption zu erhöhen.

TEAM-Gebote:

6. Jeder arbeitet jeden Tag an seiner persönlichen Erhaltung und Entwicklung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit für sich und das TEAM! „Wer aufgehört hat, besser werden zu wollen, hat aufgehört, gut zu sein!“

7. Jeder ist wichtig für das TEAM. Die Wertschätzung des Trainers äußert sich in Lob und harter, aber fairer Kritik.

8. Jeder, der weder sich noch das TEAM maximal fördert und fordert, betrügt nicht nur sich selbst, sondern auch alle anderen. WIR MÜSSEN MENSCHLICH UND SPORTLICH UNSER BESTES GEBEN.

9. WIR HABEN MEHR HUNGER NACH ERFOLG UND MEHR WILLE ZUM SIEG ALS UNSERE GEGNER.

10. WIR MÜSSEN MIT VERTRAUEN UND SELBSTDISZIPLIN DEN SCHWEREN WEG AUF PLATZ 15 GEMEINSAM GEHEN.

„Handball Braucht Wille & Top Einstellung Als Maxime!“
(Wir brauchen immer 100%, um erfolgreich zu sein!)

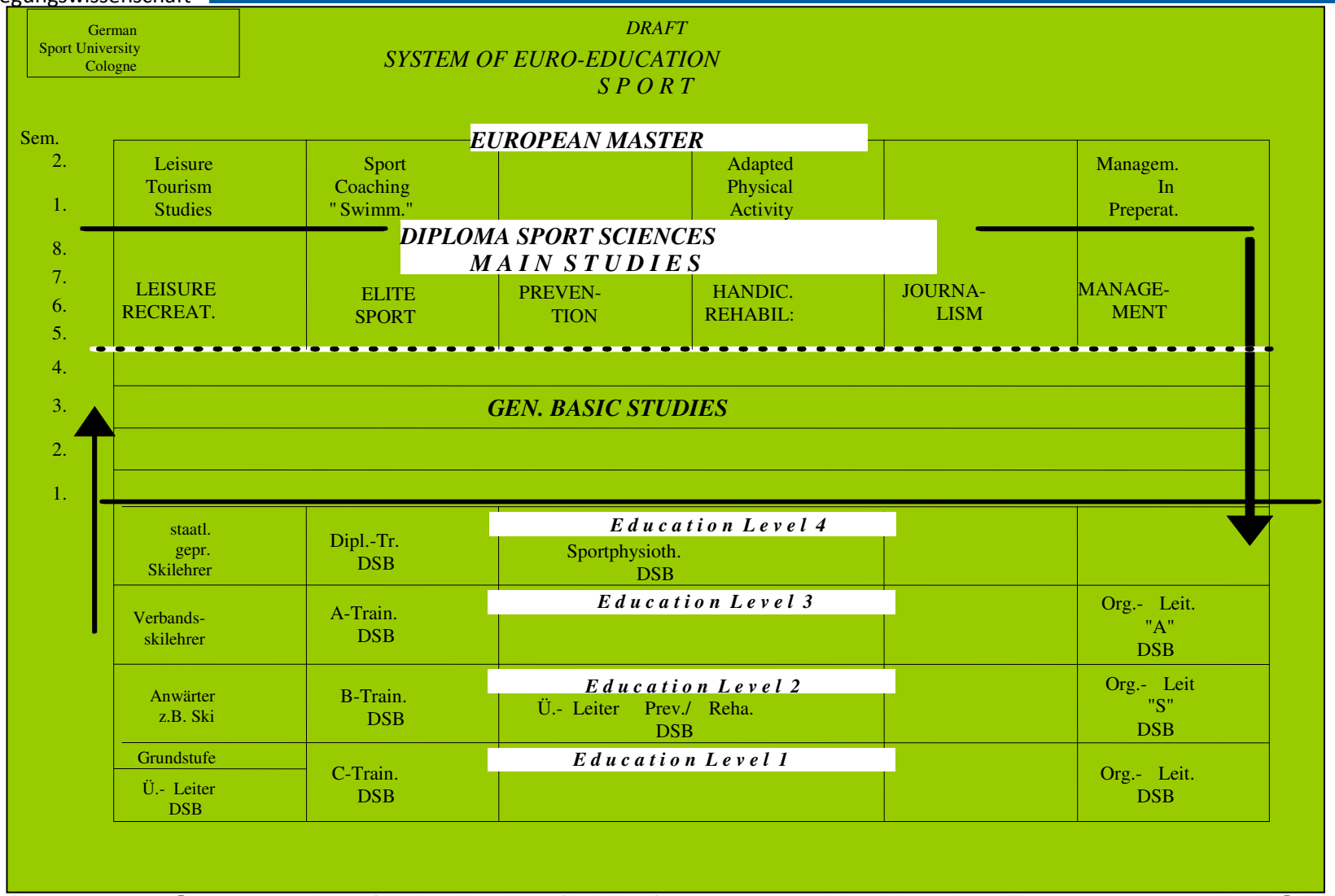


figure 13: *Systematic of jobs in the field of sport provided by the European (MESTER 1995, 129)*