

# HANDBOOK THSA SHOOTER

## TRAINER HANDBALL SPIEL ANALYSE

Digital unterstütztes Training im Bereich Wurf- und Torwarttraining für Handball!



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	0
Zweck .....	2
Aus der Not eine Tugend machen, falls kein Co-Trainer oder Torwarttrainer zur Verfügung steht. Diese digital konzipierten Trainingsformen ermöglichen es Feldspielern und Torhütern auch dann gerecht zu werden, wenn nur ein Trainer in der Halle ist. ....	2
Im Bereich Wahrnehmungsschulung sowie beim Training der Handlungsschnelligkeit ist es äußerst wichtig alle entsprechenden Sinne anzuregen.....	2
Neben der Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten wird auch ein Augenmerk auf den Spieler, speziell im Wurftraining, gelegt. ....	2
Es werden verschiedenste Übungen für Torwarttraining, Wurftraining, Athletik, Schnelligkeit, Kraft und Tabata angeboten. Viele Übungen sind frei und falls Ihr wollt.....	2
könnt Ihr zusätzliche Übungen (Level1/Level2/Level3) über einen geringen Unkostenbeitrag noch erwerben. ....	2
Das entscheidende ist immer wie etwas trainiert wird. Probleme mit der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination? Hier stellt sich wiederum die Frage WIE trainiere ich Schnelligkeit oder Schnellkraft an? .....	2
Hierfür bietet Ihnen THSA-TS alle Möglichkeiten an. Sie können verschiedenste Übungen auswählen und THSA-TS gibt Ihnen genau die Intensität, Zeit, Pause und Intervalle vor.....	2
Viele trainieren einfach falsch und wundern sich wieso Sie zum Beispiel im Bereich Schnellkraft keine Erfolge erzielen.....	2
THSA-TS wird ständig mit neuen Übungen erweitert die Sie problemlos herunterladen können. Des Weiteren sind alle Übungen weitreichend erklärt und eine entsprechende Animation hilft Ihnen bei der Ausführung der einzelnen Aktivitäten. Beschreibung Bildschirmaufbau.....	2
Trainingsplan .....	3
Torwarttraining .....	4
Torwarttraining - Übungsablauf .....	5
Nutzung von digitalen Geräten in der Sporthalle .....	6
Nutzung von digitalen Geräten in der Sporthalle .....	6
Nutzung von digitalen Geräten in der Sporthalle .....	8
Wichtige links .....	8

## Zweck

### Handball Wurftraining - Torwarttraining

Aus der Not eine Tugend machen, falls kein Co-Trainer oder Torwarttrainer zur Verfügung steht. Diese digital konzipierten Trainingsformen ermöglichen es Feldspielern und Torhütern auch dann gerecht zu werden, wenn nur ein Trainer in der Halle ist.

Im Bereich Wahrnehmungsschulung sowie beim Training der Handlungsschnelligkeit ist es äußerst wichtig alle entsprechenden Sinne anzuregen.

Neben der Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten wird auch ein Augenmerk auf den Spieler, speziell im Wurftraining, gelegt.

Es werden verschiedenste Übungen für Torwarttraining, Wurftraining, Athletik, Schnelligkeit, Kraft und Tabata angeboten. Viele Übungen sind frei und falls Ihr wollt

könnt Ihr zusätzliche Übungen (Level1/Level2/Level3) über einen geringen Unkostenbeitrag noch erwerben.

Das entscheidende ist immer wie etwas trainiert wird. Probleme mit der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination? Hier stellt sich wiederum die Frage WIE trainiere ich Schnelligkeit oder Schnellkraft an?

Hierfür bietet Ihnen THSA-TS alle Möglichkeiten an. Sie können verschiedenste Übungen auswählen und THSA-TS gibt Ihnen genau die Intensität, Zeit, Pause und Intervalle vor.

Viele trainieren einfach falsch und wundern sich wieso Sie zum Beispiel im Bereich Schnellkraft keine Erfolge erzielen.

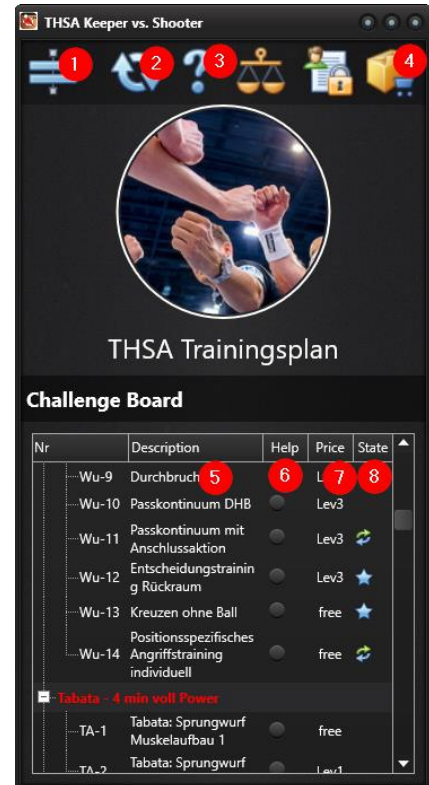
THSA-TS wird ständig mit neuen Übungen erweitert die Sie problemlos herunterladen können. Des Weiteren sind alle Übungen weitreichend erklärt und eine entsprechende Animation hilft Ihnen bei der Ausführung der einzelnen Aktivitäten.

## Beschreibung Bildschirmaufbau

### Trainingsplan

1. Informationsmenü mit Versionsanzeige, Status usw.
2. update der Übungen. Hier können Sie, wenn eine Internetverbindung besteht, automatisch neue Übungen heruntergeladen werden.
3. Anzeige des THSA Shooter Handbuches.
4. Bei Windows Anwendung kann hier der Programmcode und Registrierungscode eingegeben werden.
5. Klicken Sie unter Description auf eine Übung so wechselt THSA-Shooter auf den nächsten Screen der entsprechenden Übung.
6. Klicken Sie unter Help auf einen runden Schalter, so wird Ihnen direkt die entsprechende Beschreibung der Übung angezeigt. (bei Preis free)
7. Unter der Spalte Price sehen Sie sofort welche Übungen frei sind oder ein kleiner Unkostenbeitrag geleistet werden sollte.
  - a. Free: Hierbei bedeutet, dass alle Übungen, die mit free bezeichnet sind, vollkommen frei sind und direkt benutzt werden können.
  - b. Lev1: Hierbei bedeutet, dass alle Übungen mit **Level1** einen kleinen Unkostenbeitrag kosten. Das heißt, Sie müssen nur 1x den Beitrag leisten und sie haben dann ALLE Übungen mit Lev1 frei!
  - c. Lev2: Hierbei bedeutet, dass alle Übungen mit **Level1 und Level2** einen kleinen Unkostenbeitrag kosten. Das heißt, Sie müssen nur 1x den Beitrag leisten und sie haben dann ALLE Übungen mit Lev1 und Lev2 frei!
  - d. Lev3: Hierbei bedeutet, dass alle Übungen mit **Level1 und Level2 und Level3** einen kleinen Unkostenbeitrag kosten. Das heißt, Sie müssen nur 1x den Beitrag leisten und sie haben dann ALLE Übungen mit Lev1 und Lev2 und Lev3 frei!

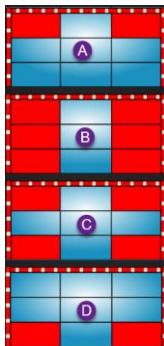
**Tipp:** Nehmen Sie gleich Lev3, dann haben Sie alle Übungen zum günstigsten Preis.
8. Unter der Spalte State sehen Sie den Status der entsprechenden Übung
  - a. Übung wurde ergänzt und angepasst
  - b. Stern: neue Übung



## Torwarttraining

1. Rücksprung ins vorherige Menü
2. Hilfe zur Übung
3. Weiter zur Übung
4. Geschwindigkeit wie schnell die entsprechenden Farben angezeigt werden sollen. Standard steht hier auf 2 Sekunden.
5. Wie viele Durchgänge sollen ausgeführt werden. Hier sind es 6 Runden.
6. Auswahl der Torecken wie geübt werden soll. Hier nur oben links und rechts.

Es stehen hier 4 Wurfbilder zur Verfügung.

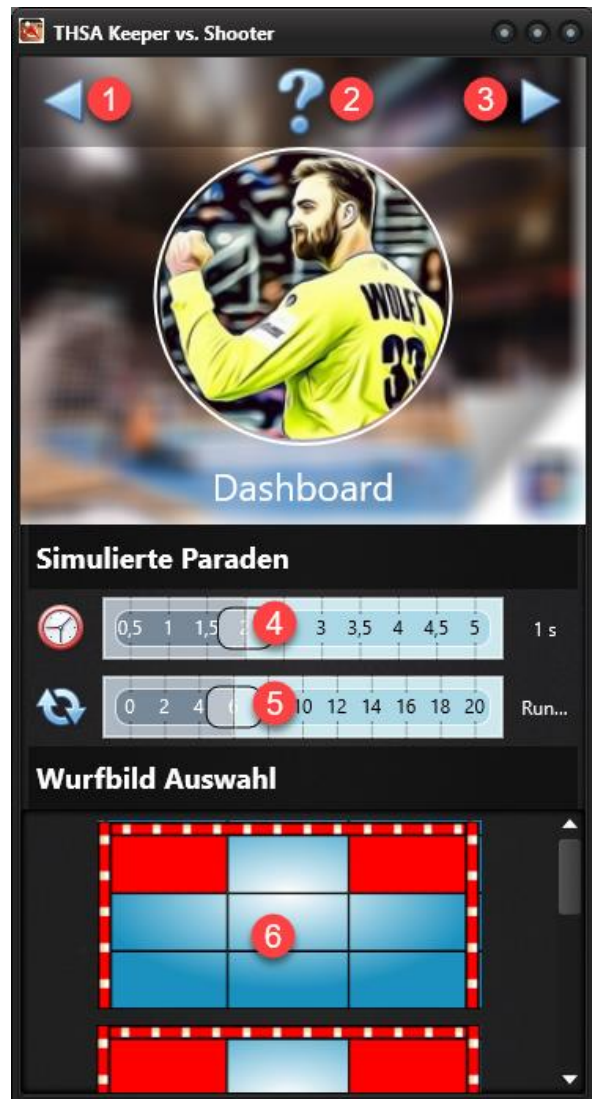


A: oben links/rechts

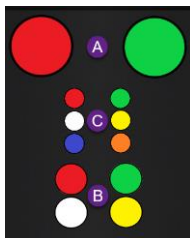
B: Seite links/rechts

C: Ecke links/rechts –  
oben/unten

D: unten links/rechts



Bei bestimmten Übungen kann es auch sein, dass Sie keine Auswahl nach Torecken aussuchen müssen, sondern nach 2, 4, oder 6 Farben.



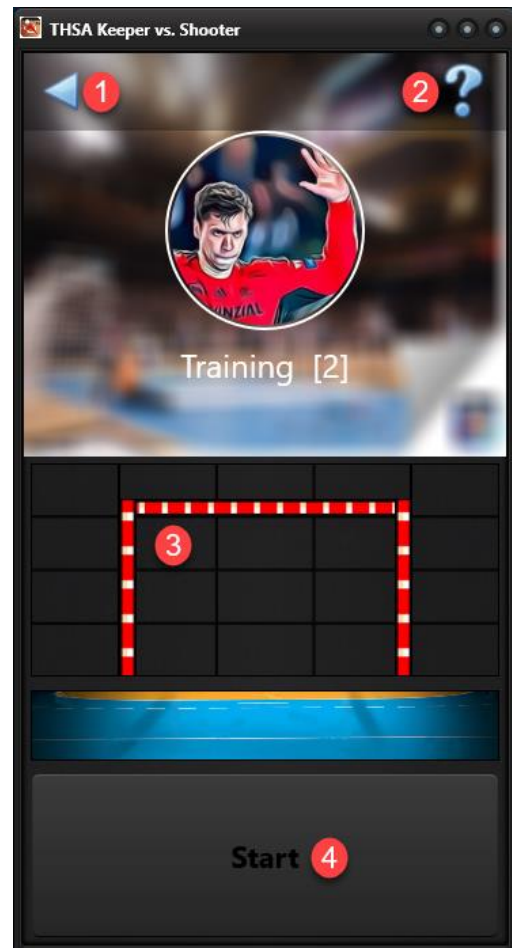
A: 2 Farben

B: 4 Farben

C: 6 Farben

## Torwarttraining - Übungsablauf

1. Rücksprung ins vorherige Menü
2. Hilfe zur Übung
3. Anzeige der Farbe, wohin der Torhüter sich bewegen soll.
4. Start drücken um die Übung zu starten



## Nutzung von digitalen Geräten in der Sporthalle

### THSA Shooter Aufbau

Sie können Ihr Smartphone oder iPad folgendermaßen aufbauen

#### 1. Einfach auf einem Kasten platzieren



#### 2. Mit einem Fotostativ + iPad Halter



## Nutzung von digitalen Geräten in der Sporthalle

### Aufbau – Trainingsablauf der Übungen

#### Ziel:

Aufbau einer Auslösehandlung gegen eine offensive Abwehr mit Orientierungsfähigkeit und schnelles Erfassen von Situationen für den erfolgreichen Abschluss.

#### Organisation:

Zu den einzelnen Übungen ist das Tablet/Smartphone auf einem Stativ oder auf einem Kasten neben dem Tor platziert (A)

je 1 Abwehrspieler auf den Halbpositionen - Grundabläufe 3 - 2 - 1 Abwehr Angreifer: je 1 Spieler auf LA und RA, je 1 Spieler auf RR und RL, 1 Kreisläufer

#### Ablauf:

1. Pässe RR - RL
2. Kreisspieler setzt Sperre auf Ballseite oder auf ballferne Seite anbieten.
3. Kreisspieler darf nur selbst abschließen, wenn er den Ball von der anderen Spielfeldseite erhalten hat.
4. Die Abwehrspieler agieren nach den Grundprinzipien der Halbverteidiger einer 3-2-1 Abwehr

Erscheint bei (A) eine entsprechende Farbe so muss der Spieler RM in die entsprechende Torecke werfen.

**Hinweis:** über Sperre (innen - außen) verständigen! Immer weiterspielen, wenn eine Sperre nicht gelöst werden kann

#### Variante 1 (4 Farben)

- rot = oben links
- grün = oben rechts
- weiß = unten links
- gelb = unten rechts

#### Variante 2 (6 Farben)

- rot = oben links
- grün = unten links
- weiß = oben rechts
- gelb = unten rechts
- blau = freie Entscheidung
- orange = freie Entscheidung





## Nutzung von digitalen Geräten in der Sporthalle

### Aufbau – Trainingsablauf der Übungen

Zu den einzelnen Übungen ist das Tablet/Smartphone auf einem Stativ oder auf einem Kasten platziert.

Für z.B. das Wurftraining stellen sich die Spieler hintereinander auf. Jeder Spieler wird durchnummeriert. (1 – 2 – 3).

Der Trainer oder erste Spieler stellt in der THSA Shooter App die Übung ein.

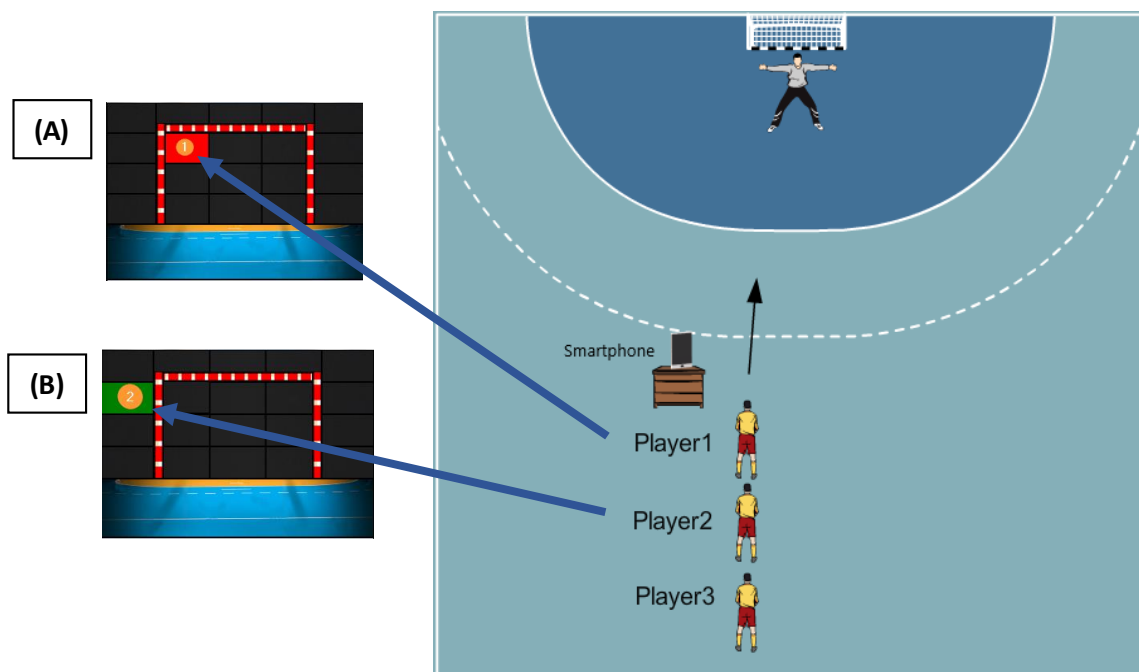
Zum Beispiel Spieleranzahl 3, Durchgänge 10x.

Anschließend startet Spieler 1 die App und bekommt von THSA Shooter genau zugewiesen in welche Ecke der Spieler werfen soll **(A)**.

Nachdem der Spieler 1 geworfen hat, gibt Spieler 2 die Ecke an wohin der Spieler 1 geworfen hat **(B)**.

Anschließend bekommt der Spieler 2 die Angabe wohin er werfen soll. So wiederholt sich der Vorgang von Neuem.

Sind alle Runden durchlaufen wird automatisch die Wurfquote pro Spieler als Ergebnis dargestellt.



Viel Spaß und sportlichen Erfolg wünscht Euch

Rolf Hauger

[www.matechard.eu](http://www.matechard.eu) [support@matechard.de](mailto:support@matechard.de)