2 | 2025

14. Jahrgang | handballtraining.com

handballtraining JUNIOR

Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes
für Kinder- und Jugendtrainer in Verein und Schule

Die Außen einbinden

„Give and Go“ – nicht nur mit dem Kreis

Einen Mini-Spieltag gestalten

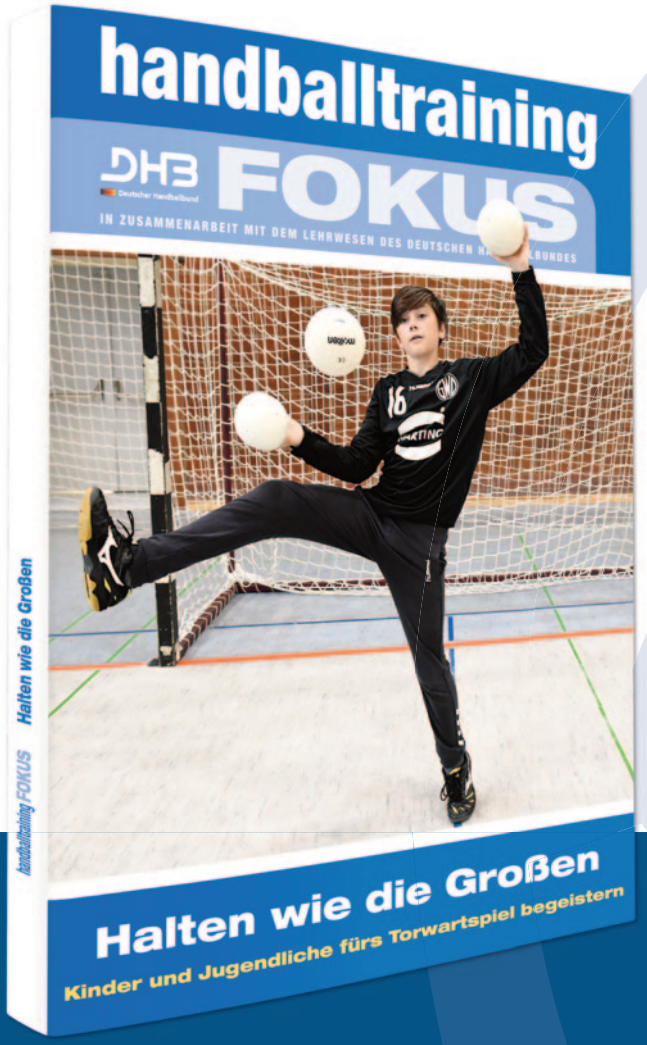
Neue Ideen für Handball-Kids

Gleiches Alter – ungleiche Entwicklung

Bio-Banding

TALENTE BEGEISTERN UND FÖRDERN:

IDEEN ZUR AUSBILDUNG JUNGER TORHÜTER



Viele Kinder finden die Torwartposition spannend!

> Kinder und Jugendliche, die Spaß und Interesse am Torwartspiel zeigen, sollten gezielt und altersgerecht gefördert werden.

> **Halten wie die Großen** gibt Trainern dafür das notwendige Rüstzeug an die Hand.

> Neben der **Vermittlung der Technik-Basics** gehört die **Koordinations- und Konditionsschulung** zu den Ausbildungsschwerpunkten für junge Torwarte. Dafür bietet dieser Band viele **Praxisübungen**.

Renate Schubert/Norbert Potthoff/Christian Potthoff:

Halten wie die Großen

Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern

80 Seiten • 14,80 €

0251/23005-11 buchversand@philippka.de philippka.de

Foto: IMAGO/imagebroker

Den Baum vor lauter Wald nicht sehen

Ich weiß, die Redewendung lautet ein bisschen anders. Aber kennt ihr das? Man sitzt am Abend nach einer Stunde Training von 17 Mini-Handballern (auf einer Hallenhälfte) auf dem Sofa, völlig platt von dem „Gewusel“, und stellt sich plötzlich die Frage: „War Sofia eigentlich heute beim Training?“. Und dann wird das gute Gefühl, das man hatte, als die durchgeschwitzten Kinder schnatternd und noch ein bisschen mit dem Ball spielend die Halle verließen, überschattet von schlechtem Gewissen, da der eigene Anspruch ja ist, jedes Kind für sich genommen wahrzunehmen. Und dann hat man Übungen aufgebaut, Schnürsenkel gebunden, Regeln erklärt, Elterngespräche geführt und noch so vieles mehr, doch im Bestreben, das Optimum an Trainingszeit und -inhalt für alle herauszuholen, blieb der Blick auf den Einzelnen offensichtlich auf der Strecke. Dabei ist es so schön, sich selbst zwischendurch einfach mal diesen Moment zu gönnen: Einen Spieler in Ruhe zu beobachten und seine Fortschritte, an denen man bestenfalls nicht ganz unbeteiligt ist, zu genießen.

Bei älteren Spielern gelingt es einerseits leichter, jeden Einzelnen wahrzunehmen: Die Gruppen sind in der Regel kleiner, das Training disziplinierter und Erfolge oder Fortschritte – etwa im 1 gegen 1 – werden auf den Positionen in Abwehr und Angriff deutlicher sichtbar. Andererseits stellen die teils erheblichen Unterschiede zwischen den Spielern hinsichtlich ihrer biologischen Reife – gerade in der D- und C-Jugend – eine solche Herausforderung dar, dass man auch hier nicht jedem Spieler gerecht werden kann.

Die offiziellen Vorgaben für Jahrgangsmannschaften lassen da leider wenig Spielraum für individuelle Anpassungen: Wenngleich wir beispielsweise beobachten, dass Vorgaben hinsichtlich der Ballgröße für die Technik von spätentwickelten Kindern mit kleinen Händen total kontraproduktiv sind, sind uns unsere (deutlich größeren) Hände gebunden – schließlich wird mit dieser Ballgröße auch am Spieltag gespielt. Im Sinne der individuellen Spielerentwicklung würde ich mir hier mehr Flexibilität im System wünschen. Unser Beitrag „Bio-Banding“ zeigt Möglichkeiten auf, wie dies umgesetzt werden könnte.

Auch sonst lassen wir euch beim Fokus auf die einzelnen Spieler nicht im Wald stehen: Thorsten Pschierer bindet die Außenspieler mit seinem „Give and Go“ ins Spielgeschehen ein, Renate Schubert und Thomas Krüger zeigen mit kreativen Ideen, wie Übungen und Spiele dem Leistungsstand der Spieler angepasst werden können, und für eure Minis wären da noch jede Menge Anregungen für das nächste Spielfest.

Viel Spaß beim Lesen dieser und der weiteren Beiträge und jede Menge Erkenntnisgewinn wünscht

Eure
Nina Wickemeyer

PRAXIS

06 MINI-SPIELTAG
In Teams und Trikots in vielseitigen Wettkämpfen gegeneinander antreten
Von Uwe Sauerbrey und Lena Steinecke

40 EINE SPIELIDEE - VIELE MÖGLICHKEITEN
Wandball
Von Renate Schubert

TECHNIK

30 SICHERES FALLEN ÜBEN
TEIL 1
Das Verletzungsrisiko durch Durchrutschen und Abrollen mindern
Von Kirsten und Detlev Pröhl und der *ht-JUNIOR-Redaktion*

ANGRIFF

56 AUCH DIE AUSSENSPIELER MACHEN MIT!
Mit Give-an-Go über die Außenspieler die Tiefenräume der 1:5-Abwehr nutzen
Von Thorsten Pschierer

06

30

ZEICHENERKLÄRUNGEN			
▲ ▼ ▲	Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das schwarze Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS	→	Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
		⇢	Ballweg bzw. Pass
		∿→	Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.
● ●	Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL	⇢	Der Ballhalter läuft mit dem Ball.
		⇢\⇢	Passtäuschung
◡	Torwart (TW)	T	Trainer/Übungsleiter
		⇒ ⇉	Torwurf bzw. Torwurftäuschung

TRAINERWISSEN

16 **„IN DEUTSCHLAND WIRD ZU VIEL WERT AUF STARRE REGELN GELEGT.“**
Interview mit Nicolej Krickau über Kinderhandball und Talentwicklung in Dänemark und Deutschland
Von Grit Jurack und der ht-JUNIOR-Redaktion

22 **BIO-BANDING**
Potenzial schlägt Performance
Von Niklas Nolte und der *htj-Redaktion*

27 **WENN ZWEI SICH STREITEN**
Wie Trainer zwischen Kindern vermitteln können
Von Sabine Bertram

44 **NACH WELCHEN REGELN SPIELT IHR HANDBALL?**
Föderalismusverwirrung in der E-Jugend
Von Julia Nikoleit

50 **BALLKLAU VON DER MATTE**
Gewusst wie: ein „Kracher“ von den Minis bis zu den Senioren
Von Thomas Krüger

22

Fotos: Miriam Baltzer, Nina Wickemeyer

27

Kleiner Kasten mit Bällen	Basketballkorb
Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen	
Kleine Kästen	Große Kästen, Kastenzwischenteile
Schaumstoffbalken („Pommes“)	
Weichbodenmatte	Turnmatte
Bank	Reifen

V **F** **E_S** **E_F** **D** **C**

V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)

F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)

E_S = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)

E_F = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)

D = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)

C = C-Jugend (13 bis 14 Jahre)

dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe
hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar

MINI-SPIELTAG

In Teams und Trikots in vielseitigen Wettkämpfen gegeneinander antreten

Von Uwe Sauerbrey und Lena Steinecke

F

Fotos: Miriam Baltzer

Mini-Spielfeste erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Kindern. Normalerweise spielen sie in einer angepassten Handball-Variante gegeneinander, während auf der anderen Seite der Halle ein Koordinations- und Bewegungsparcours frei zur Verfügung steht. Die SG BBM Bietigheim hat nach den Vorgaben des Württembergischen Handballverbandes und auf Wunsch der Kinder einen anderen Ansatz gewählt – hier präsentieren wir ein Beispiel für ein Mini-Turnier, bei dem Vereine aus der Umgebung mit den kleinsten Spielern in Trikots und vor einer gut gefüllten Zuschauertribüne in vielseitigen Wettkämpfen gegen- und miteinander antreten.

Mini-Spielfeste

Ein Mini-Spielfest ist ein spezielles Handball-Event für Kinder, das darauf abzielt, den jungen Spielern ein freudvolles und lehrreiches Erlebnis zu bieten. Der Grundgedanke von Mini-Spielfesten ist es, neben dem Spielbetrieb auch attraktive Möglichkeiten zur Beschäftigung für die Kinder zu schaffen, die gerade nicht aktiv im Spiel sind. Hierzu wird oft ein Bewegungsparcours aufgebaut, der den Kindern nicht nur Spaß bereitet, sondern auch ihre motorischen Fähigkeiten fördert.

SG BBM Mini-Spieltag

Die kleinsten Spieler der SG BBM Bietigheim haben gefordert, auch ein richtiges Turnier zu spielen, mit Trikots und Zuschauern, wie die Großen. Warum nicht, dachten sich die Trainer und Jugendleiter. Sie schrieben die Vereine aus der Gegend an und luden sie zu einem großen Mini-Spieltag ein. Sie überlegten sich Spiele, bei denen die Kleinsten gegeneinander antreten können, der Wettkampfcharakter vorhanden ist und trotzdem die Koordination gefördert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt. Die Vorgaben des Verbandes für diese Altersklasse wurden natürlich ebenfalls berücksichtigt.

Stolz holten sich die Kleinsten am Ende ihre Medaillen ab und winkten den Zuschauern zu, die auf der ausgefahrenen Tribüne saßen und ihnen zujubelten.

Einbindung von Jugendlichen

Nicht nur die Kleinsten können sich groß fühlen, indem sie ein richtiges Turnier spielen. Die SG BBM nutzt das Event auch, Jugendliche einzubinden. Sie gestalten das Aufwärmen, betreuen die Stationen und Kindergruppen und stellen Schiedsrichter und Schiedsgericht. Hier dürfen auch die Jüngeren Verantwortung übernehmen. Die Mädchen der weiblichen C-Jugend gestalten mit Hilfe der Trainer und Eltern den hier dokumentierten Spieltag. Sie nehmen diese Aufgabe begeistert an. Der Verein hat festgestellt: Je mehr Verantwortung die Jugendlichen tragen dürfen, desto mehr Helfer beteiligen sich.