

handballtraining



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

JUNIOR

Handlungsfähigkeit
entwickeln

3x3 der Kreativität

Torhüter

Vielseitig und
reaktionsschnell

Doppelpass im Fokus

GIVE and GO
spielnah vermitteln



Vom „Wer geht rein?“ zum „Ich will!“

Eine einzige Entscheidung kann alles verändern. Nationaltorhüter David Späth erlebt das, als sein Jugendtrainer ihn ins Tor stellt. Späth ist ihm bis heute dankbar – weil er ihm damit nicht nur eine Position gab, sondern eine Chance.

Was Späths Geschichte zeigt: Es lohnt sich, Kinder im Tor nicht nur mitspielen zu lassen, sondern ihnen gezielt Aufgaben zu geben. Vielleicht steht da gerade jemand, der später einmal sagt: „Danke, dass du mich ins Tor stellst hast.“

Auch andere Nationalspieler haben ihren Jugendtrainern viel zu verdanken. Wem und warum, lest ihr ab S. 26.

Passend dazu liefert diese Ausgabe zwei praxistaugliche Beiträge für Torhüter: kurze Routinen, die du ohne großen Aufwand in jede Einheit einbauen kannst (ab S. 19), und das Training mit dem Vector-Ball. Dieser Ball erzeugt über zufällige Farbreize Wahrnehmungs- und Entscheidungsaufgaben – ein motivierender Impuls, der sich nicht nur im Torwarttraining einsetzen lässt.

Ein weiteres Highlight: Dr. Patrick Luig zeigt, wie er den Doppelpass auf Basis der RTK-Vorgaben systematisch erarbeitet und für die Praxis aufbereitet hat.

Viel Freude beim Lesen wünscht eure
Miriam Baltzer



Foto: IMAGO/camera4+

ANGRIFF

06 „NACH DEM PASS IST VOR DEM LAUF!“

Spielnah den Doppelpass schulen
 Von Dr. Patrick Luig

PRAXIS

19 DEM BALL ENTGEGENARBEITEN

Routinen für junge Torhüter – Übungen für jedes Training
 Von Katrin Sonnenschmidt

56 PASSSPIEL IM VORWÄRTSGANG

Eine Praxiseinheit zum Passen und Fangen in der Bewegung
 Von Miriam Baltzer

INTERVIEW

26 „WIR SAGEN DANKE!“

Diese Kinder- und Jugendtrainer haben unsere Nationalspieler geprägt
 Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion







06



Fotos: IMAGO/Maximilian Koch, Carolin Kornfeld, Nina Wickemeyer, Nico Wittler

26

ZEICHENERKLÄRUNGEN		
 <p>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</p>		→ Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
		-----> Ballweg bzw. Pass
 <p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>		~> Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.
		-----> Der Ballhalter läuft mit dem Ball.
 <p>Torwart (TW)</p>	 <p>Trainer/Übungsleiter</p>	---\---> Passtäuschung

MOTORISCHE GRUNDLAGEN

30 WAS BLINKT DA?

Der Vector-Ball bringt Farbe in das kognitive Training

Von Renate Schubert



TRAINERWISSEN

38 KLEINES 3 MAL 3 DER KREATIVITÄT

Wie kann kreative Handlungsfähigkeit frühzeitig ausgebildet werden?




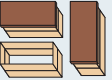
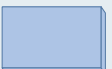
Von Klaus Roth, Jörg Schorer und Pablo Greco

48 BILATERALES TRAINING IM KINDER- UND JUGENDHANDBALL

Forschungsergebnisse und praktische Ansätze

Von Dr. Elke Uhl und Prof. Dr. Stefan König



 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	<p>■ V ■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C</p> <p>V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)</p> <p>F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)</p> <p>E_s = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)</p> <p>E_f = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)</p> <p>D = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)</p> <p>C = C-Jugend (13 bis 14 Jahre)</p> <p>dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar</p>
 Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen		
 Kleine Kästen	 Große Kästen, Kastenwischenteile	
 Schaumstoffbalken („Pommes“)		
 Weichbodenmatte	 Turnmatte	
 Bank	 Reifen	

„Nach dem Pass ist vor dem Lauf!“

Spielnah den Doppelpass schulen

Von Dr. Patrick Luig

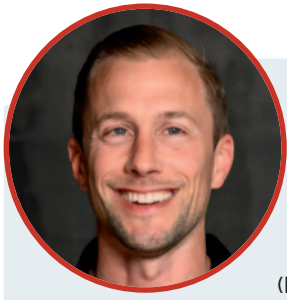
■ E_f ■ D ■ C



Der Doppelpass ist kein „Trick“, sondern eine Handlungskette aus situativ aufeinander abgestimmten Pass- und Laufwegen von mindestens zwei Spielern. Damit das „Give and Go“ gelingt, müssen alle Beteiligten Signale im Spiel wahrnehmen, Entscheidungen treffen und entsprechend handeln. Entscheidend ist: Kinder sollen Bewegungen nicht „abspulen“, sondern Pass- und Anschlussaktionen im Spiel sinnvoll miteinander verknüpfen. Genau so entsteht Spielfähigkeit im Angriffsspiel.

Mit dem Coaching Cue „Nach dem Pass ist vor dem Lauf“ wird diese Verbindung für Kinder greifbar. Sie koppeln Pass und Anschlussaktion, werden variabler gegen die offensive Manndeckung und die 1:5-Abwehr und lernen, kooperative Lösungen in allen Räumen zu finden – nicht nur im Zusammenspiel mit dem Kreisspieler, sondern auch mit den Außenspielern.

Fotos: Nina Wickemeyer



PATRICK LUIG ...

... zur Rahmentrainingskonzeption und zum Doppelpass

>> Die Rahmentrainingskonzeption (RTK) des Deutschen Handballbundes bildet den zentralen Leitfaden für die langfristige Entwicklung von Handballspieler:innen – von den Minis bis in den leistungsorientierten Jugendbereich.

Für den Kinderhandball sind dabei die Ausbildungsstufen Basis-schulung und Grundlagentraining entscheidend.

In dieser Entwicklungsphase werden die fundamentalen Grundlagen für das individuelle und kooperative Angriffsspiel gelegt. Das übergeordnete Ziel ist es, Spieler:innen grundlegende Prinzipien und Handlungsziele zu vermitteln, sodass sie lernen, Spielsituationen wahrzunehmen, situativ angemessene Entscheidungen zu treffen und hierfür geeignete individuelle und kooperative Angriffsmittel zu nutzen. Kurzum: Mitspielen ermöglichen und Spielfähigkeit herstellen.

Die RTK formuliert als Handlungshilfe für Trainer:innen klare Lernziele für das individuelle und kooperative Angriffsspiel in der Basis-schulung und im Grundlagentraining (siehe Info 1). <<

... zum Doppelpass

>> Der Doppelpass ist eine der ersten kooperativen Angriffshandlungen im Kinderhandball – und von zentraler Bedeutung für das Angriffsspiel gegen Manndeckung und 1:5-Abwehr.

Das Grundprinzip des „Give and Go“ lässt sich für Kinder in einem einfachen Coaching Cue zusammenfassen: „Nach dem Pass ist vor dem Lauf.“ Der Pass beendet die Aktion nicht – er löst die nächste

Bewegung aus. Damit werden Kinder erstmals gezielt an für den Handball unverzichtbare Handlungsketten herangeführt – also an nacheinander (sukzessiv) und/oder gleichzeitig (simultan) ablaufende Aktionen.

Der Doppelpass bietet zudem eine große Chance: Er beteiligt mehr Spieler:innen aktiv am Angriffsspiel. Insbesondere Außen- und Kreisspieler, die in der E-/D-Jugend nicht selten auch einmal nur „mitlaufen“, werden gezielt in das Zusammenspiel eingebunden. Dadurch ermöglicht der Doppelpass zugleich mehr Aktivität und ein variables Angriffsspiel in allen Räumen des Spielfelds – und nicht nur durch die Mitte.

Der Doppelpass – obwohl kooperatives Element – ist zudem eine ideale Lernumgebung für die Schulung grundlegender individueller Fertigkeiten: das Lösen aus dem Passschatten, Pass- und Lauf-täuschungen sowie spielnahe Pässe in den Lauf oder in den Raum – direkt wie indirekt. Damit lassen sich zentrale Elemente des individuellen und kooperativen Angriffsspiels spielnah verbinden.

Der vorliegende Beitrag knüpft an meine in *handballtraining JUNIOR 6/25* dargestellte Trainingsphilosophie für den Kinderhandball an. Am Beispiel des Doppelpasses wird gezeigt, wie sich die Lernziele der DHB-Rahmentrainingskonzeption (RTK) für das individuelle und kooperative Angriffsspiel praktisch umsetzen lassen. Ausgangspunkt sind dabei erneut grundlegende Angriffsprinzipien und Handlungsziele, die für die Vermittlung von Trainer:innen- und Spieler:innenwissen von übergeordneter Bedeutung sind. <<

Hier gehts zum RTK-Poster



RAHMENTRAININGSKONZEPTION DER MASTERPLAN IN DER TALENTAUSBILDUNG									
INDIVIDUELLES ANGRIFFSSPIEL	INDIVIDUELLES ABWEHRSPIEL	KOOPERATIVES ANGRIFFSSPIEL	KOOPERATIVES ABWEHRSPIEL	KOLLEKTIVES ANGRIFFSSPIEL	KOLLEKTIVES ABWEHRSPIEL	POSITIONS-SPEZIFISCHES ANGRIFFSSPIEL	TORHÜTERSPIEL	TEMPOSPIEL	MOTORIK/ATHLETIK
ANFANGSUNTERRICHT									
<ul style="list-style-type: none"> Positionsspezifika Technik gegen höchste physische Herausforderungen abschirmen Individualeffektivität unter höchsten Druckbedingungen Spiele- und Situationswissen optimieren Handlungsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Stärken stärken Typbedingte und positionsspezifische Spezialisierung Positive Fähigkeiten ausprägen; Wettkampfkraft Abwehrpass lesen 	<ul style="list-style-type: none"> Situative und flexible Anpassung von Kooperationen Spezielle Kooperationen: Würfel Kooperationen gegen Störfaktoren abschirmen Abwehrpass lesen 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperationen situativ und flexibel abrufen Spezielle Kooperationen: Würfel Kooperationen gegen Störfaktoren abschirmen Körpersprache nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> Eigenverantwortliche Spielsteuerung Flexibile und gegnerorientierte Anpassung des Angriffsspiels Forcierung des Tempospieles Kollektive Lösungen für Sonder-situationen 	<ul style="list-style-type: none"> Flexibile und situationsorientierte Anpassung des Abwehrspiels Anpassung an individuelle Stärken und Gegner Mehrsysteme Individuelle Freiheit 	<ul style="list-style-type: none"> Individualisierung und Belastungsintensität maximieren Technisch-taktisches Handlungsspiel gegen höchste Herausforderungen abschirmen Ständige Anpassung an internationale Wettkampfsituationen Eigene Innovationen 	<ul style="list-style-type: none"> Spieltaktische Kompetenz ausbauen Spezifisches Torhütertraining Spätkooperativ- und nachbereitend Torhüterteam Manuale Wehrkampfsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> Gegnerorientierung Systemorientierung Risikobewertung und Handlungsschnelligkeit optimieren 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeines Krafttraining: Hypertrophie- und NK-Methode Individuelles positionsspezifisches und strategisches Abwehrtraining Physische und kognitive Schnelligkeit Belastungsintensität maximieren
ALFAUBUNGSSTADIUM 2									
<ul style="list-style-type: none"> Technisch-taktisches Handlungsspiel erweitern Stärken identifizieren und ausbauen Individualeffektivität unter variablen Druckbedingungen 	<ul style="list-style-type: none"> Variablen Lösen von Spiel- und Zweikampfsituationen Positionsspezifika Antizipatives Abwehrspiel Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung von Kooperationen an kleine Räume Kombination und Variation von Kooperationen Abgabe von Kooperationen Sperrvariationen 	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung von Kooperationen an komplexeres Angriffsspiel Kooperationen gegen Kreisspieler Kooperationen variabel lösen Abwehrdreieck und Hilfskette 	<ul style="list-style-type: none"> Eigene Spielstrategie entwickeln Spielsituationen gezielt organisieren und reorganisieren Kreisspieler als zweiter Spielmacher Aktionen auf ballferner Seite und gegen Bewegungsrichtung der Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung 6:9-Abwehr Alternative Einführung 5:1- und/oder 4:2-Abwehr sektororientierte, defensive und aktive Spielweise Gegnerorientierung 	<ul style="list-style-type: none"> Positionsspezialisierung Individuelle Spielertypen entwickeln Positionsspezifisches Technik-, Taktik- und Athletiktraining 	<ul style="list-style-type: none"> Abwehrkooperation in defensiven Systemen Hürdenzettel Spiel- und Videoanalyse mentale und physische Regenerationsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung 3. Welle mit taktischem Konzept Tempowechsel Phasen der Tempospiele-abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeines Krafttraining: Einseitig NK-Methode Individuelles und positionsspezifisches Abwehrtraining Phasen der Tempospiele-abwehr Aktive Regeneration
ALFAUBUNGSSTADIUM 1									
<ul style="list-style-type: none"> Technik unter Gegen-spielerinfluss, zeitlichen und räumlichen Einschränkungen anpassen Lösungen gegen defensiven Verteidiger Wettkampfsituation einfließen lassen Individualeffektivität verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 in defensiven Räumen Abwehrtechniken: Blocken, Rückstößen, Kopfen Positionsspezifische Kooperationen Defensives Handlungsspiel erweitern Express- und Rückpass 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperationen gegen defensiven Abwehrspieler Sperrvariationen Express- und Rückpass 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperationen in der Tiefe gegen Sperren Positionsspezifische Kooperationen Erste Kooperationen mit Torhüter Abwehrdreieck und Hilfskette 	<ul style="list-style-type: none"> Detaillierte Spielverläufe, Tempo- und Rhythmuswechsel Auslösehandlungen und Wechselspiele Aktionen auf ballferner Seite und gegen Bewegungsrichtung der Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung ballorientierte 3:2-1-Abwehr Überzahl auf Ballseite Überzahl auf ballferner Seite 	<ul style="list-style-type: none"> Positionszuordnung Positionsspezifische Anpassung und Festigung von Technik und Taktik Einseitig differenziertes, positionsspezifisches Training Späteröffnung Umgang mit Gegentoren und Fehlern 	<ul style="list-style-type: none"> Reportiere an Halte-techniken erweitern Einseitig spezifisches Torhütertraining Erste Abwehrkooperationen Grundprinzipien der 2. Welle Umgang mit Gegentoren und Fehlern 	<ul style="list-style-type: none"> Phasen des Tempospieles Strukturierung und Aufgabenverteilung Gegentor und Gegenstoßabwehr Grundprinzipien der 2. Welle 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeines Krafttraining: Hypertrophie- und NK-Methode Allgemeines Krafttraining: Schnell- und Reaktionskraft Einseitig schnelles und spezifisches Abwehrtraining Einseitig positionsspezifisches Abwehrtraining Ausdauer durch Spitztempo, Intervall- und Dauermethoden
BREITLAGENTRAINING									
<ul style="list-style-type: none"> Neue Techniken erwerben und bekannte variieren Lösungen gegen offensive Abwehrsysteme Individualeffektivität Signale der Abwehr erkennen und situativ beantworten 	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 offensiv mit und ohne Ball Lösungen gegen offensive Abwehrsysteme Abwehr spielen statt beantworten 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperationen in der Breite: Parallelstoß, Stößen-Rückstößen, Kopfen Kooperationen in der Tiefe: Freilauf, Doppelpass, Sperrabwehren 	<ul style="list-style-type: none"> Kooperationen vorbereiten: Positionierung in Räume steuern Erste Systematische Kooperationen mit Torhüter Abwehrdreieck und Hilfskette 	<ul style="list-style-type: none"> Spezialstruktur im Positionsangriff: Raumaufteilung, Grundbewegungen Rhythmisierung des Positionsangriffs Kreatives Spiel nach ersten taktischen Prinzipien 	<ul style="list-style-type: none"> Grundprinzipien und Verhaltensweisen der Raumdeckung kennenlernen Einführung 1:5-Abwehr und/oder 3:3-Abwehr Manorientierte, offensive und aktive Spielweise Veränderungen zur Ballseite 	<ul style="list-style-type: none"> Positionsvariabilität Keinseitigkeit auf allen Positionen Anpassung von Technik und Taktik an die Positionen 	<ul style="list-style-type: none"> Positionierung Festsetzung fördern Grundtechniken erwerben Belastungsintensität Torhüter:innen 	<ul style="list-style-type: none"> Raumaufteilung Grundtechniken in hohem Tempo anwenden Wahrnehmung- und Entscheidungsfähigkeit Ausdauer durch Spitztempo, Intervall- und Dauermethoden 	<ul style="list-style-type: none"> Integration MAPS Allgemeines Krafttraining: angepasste Lasten Einseitig spezifisches Abwehrtraining Ausdauer durch Spitztempo, Intervall- und Dauermethoden
BASIS-SCHULUNG									
<ul style="list-style-type: none"> Grundtechniken erwerben Orientierung in großen Räumen Spielsituationen spielerisch und intuitiv lösen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 gegen Angreifer mit und ohne Ball Aktives Verteidigen in großen Räumen Abwehrtechniken zur Ballberührung 	<ul style="list-style-type: none"> Freilaufen und Anhalten Sperrpass Sperrtechniken ohne taktische Zwänge erlernen Erste Halte-techniken erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> Bereitschaft zur Unterstützung Erste Abwehrwissen erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> Freude am Zusammenspiel Spiele in der Mann-deckung Individuelle und kooperative Lösungen ohne taktische Zwänge 	<ul style="list-style-type: none"> Freies Spiel in allen Räumen und ohne feste Spielsituationen Einführung 1:5-Abwehr und/oder 3:3-Abwehr Mannorientierte, offensive und aktive Spielweise Veränderungen zur Ballseite 	<ul style="list-style-type: none"> Freies Spiel in allen Räumen und ohne feste Spielsituationen Jeder will ins Tor Spill am Tor verhindern Bewegungsfähigkeit Koordination Erste Halte-techniken vorbereiten 	<ul style="list-style-type: none"> Räumliche Orientierungsfähigkeit Grundtechniken in Bewegung anwenden Belastungs- und Belastbarkeit erkennen 1. Welle-Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> Elementare Bewegungs-fertigkeiten Spielerische und vielseitige Hermitzung Einseitig allgemeines Krafttraining: Körpergewicht/leichte Zusatzlasten Erwerb erster Techniken 	

VERSION 2.0 01.12.2020