

handballtraining KARTOTHEK



SPIELE UND WETTKÄMPFE
für Handballer

handballtraining

DIE AUTOREN



RENATE SCHUBERT

Als Expertin für Kinderhandball ist die Stammautorin von *handballtraining* und *handballtraining junior* vor allem für die Kreativität und den Abwechslungsreichtum ihrer Trainingsideen bekannt.



DIETRICH SPÄTE

Nicht nur die nationale und internationale Leistungsspitze, sondern auch und gerade die Förderung von Talenten an der Vereinsbasis ist Dietrich Späte ein wichtiges Anliegen.



DAGO LEUKEFELD

Seinen reichen Erfahrungsschatz als Trainer von Bundesliga- und Auswahlteams vereint Dago Leukefeld mit der Leidenschaft, Kindern und Jugendlichen Handball zu vermitteln.

handballtraining

ALLGEMEINE TIPPS

Tipps zum Umgang mit dieser Kartothek

ZIELGRUPPEN

- Die vorgestellten Spiel- und Wettkampfformen orientieren sich in erster Linie an den Trainingsinhalten für den Kinderhandball mit E- und D-Jugendlichen.
- Im Kopf jeder Karte finden Sie eine Empfehlung, ab welcher Altersstufe die Trainingsform eingesetzt werden kann. Trainingsformen, die mit „ab D-Jugend“ gekennzeichnet sind, können in der Praxis sicher sowohl von fortgeschrittenen E-Jugendlichen als auch von 13-/14-/15-Jährigen im Grundlagentraining durchgeführt werden.

METHODISCHER SCHWERPUNKT

- Schwerpunkt dieser Kartothek ist es, aus einfachen Grundformen von Spielen und Wettkampfformen möglichst viele Variationen zu entwickeln.
- Nach der Beschreibung der (einfachen) Grundform folgen in der Regel viele Variationen, mit deren Hilfe die Trainingsform vereinfacht, für Fortgeschrittene erschwert oder auch trainingsorganisatorisch verändert werden können. So kann das Training immer wieder abwechslungsreich verändert werden!
- Zu zwei Spielformen (Abtreffball, Brennball) haben wir einmal nahezu alle denkbaren Variationen hintereinander auf mehreren Karten zusammengestellt.

TRAININGSORGANISATION

- Grundsätzlich orientieren wir uns an den typischen Rahmenbedingungen des Kinderhandballs. Deshalb sind die meisten Trainingsformen für eine Spielfeldhälfte (20 x 20 m) konzipiert.
- Auch dem Alltagsproblem der oft größeren Trainingsgruppen haben wir Rechnung getragen. Zu vielen Trainingsformen haben wir passende Räume für Zusatzaktivitäten für zeitweise pausierende Spieler ausgewiesen.

Tipps zum Umgang mit dieser Kartothek

ZUSATZAKTIVITÄTEN

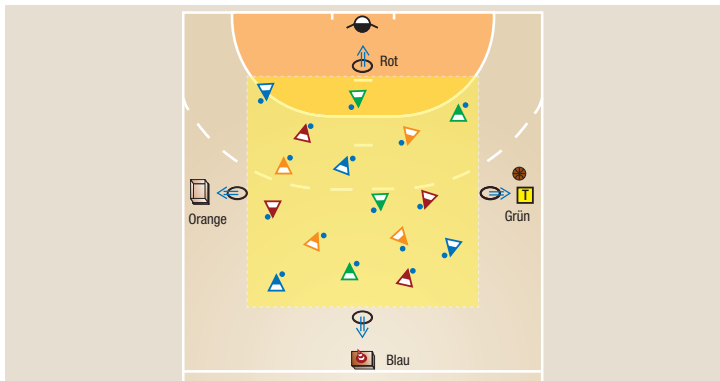
- Aufgrund der oft geringen wöchentlichen Trainingszeiten im Kinder- und Jugendhandball sollten Organisationsformen gewählt werden, mit denen in komplexer Form mehrere Inhaltsbereiche gleichzeitig abgedeckt werden, z. B. balltechnische Grundlagen, Spielverhalten in einfachen Situationen, koordinative und konditionelle (z. B. Kräftigung) Grundlagen.
- Außerdem sollten bei größeren Gruppen Rückwege zur Ausgangsposition bzw. Spielpausen aktiv mit Zusatzaktivitäten gestaltet werden.
- Die angegebenen Zusatzaktivitäten sind nur exemplarisch. Orientieren Sie sich an der vorhandenen Geräteausstattung und den räumlichen Voraussetzungen in der Sporthalle (z. B. Größe der Flächen außerhalb des Handball-Spielfeldes usw.). Und das Wichtigste: Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!

ENTWICKLUNGS- UND KÖNNENSSTAND

- Gerade im Kinderhandball muss bei der Auswahl von Spielen und Wettkampf- formen der oft unterschiedliche Leistungsstand der Spieler berücksichtigt werden. Viele Organisationsformen bieten deshalb die Möglichkeit, Kinder in Bezug auf Spiel- und Wettkampf- formen nach dem Könnensstand einzuteilen!
- Gerade bei Spielen können Sonderaufgaben für bessere Spieler festgelegt werden (z. B. Prellverbot, Pässe nur mit der Nichtwurfhand, Wurfverbot = nur Anspieler-Funktion).

ABWEHRVERHALTEN

- Das Abwehrverhalten in handballspezifischen Spielformen orientiert sich an den DHB-Wettkampfvorgaben. Deshalb wird i.d.R. Manndeckung gespielt.



Mehrziel-Ball

ORGANISATION

Dieses Spiel eignet sich besonders gut für große Gruppen.

- Die Gruppe in 4 Teams à 4 (5) Spieler aufteilen, die jeweils von 1 bis 4 (5) durchnummeriert und unterschiedlich farbig gekennzeichnet sind.
- Jeder Gruppe ist anfangs ein Reifen zugeordnet.

ABLAUF

- Alle Spieler absolvieren unterschiedliche koordinative Aufgaben mit Ball.
- Ruft der Trainer eine Nummer, müssen die Spieler aller Teams mit dieser Nummer in den ihrem Team zugeordneten Reifen laufen und versuchen, im Reifen stehend das Ziel zu treffen bzw. ein Tor zu erzielen.

ZIELWURFWETTKÄMPFE

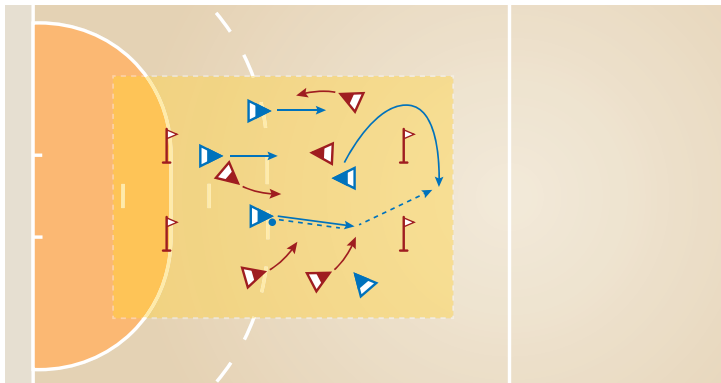
- Ziele sind:
 - Team Rot: Ein Tor mit neutralem TW
 - Team Orange: Ein offener großer Kasten, in den der Ball per Aufsetzer hineingeworfen werden soll
 - Team Grün: Ein Pezziball, der getroffen werden muss, nachdem er vom Trainer angeworfen oder aufgetippt wurde
 - Team Blau: Ein Hütchen auf einem Kasten, das abgeworfen werden muss
- Auf Zeichen des Trainers wechseln die Teams im Uhrzeigersinn, sodass sie danach aus einem anderen Reifen heraus das entsprechende Ziel treffen müssen.
- Der Trainer streicht die gerufenen Nummern auf einer vorbereiteten Liste ab (darauf stehen die Nummern 1 bis 4 bzw. 5 mehrfach und/ in stets unterschiedlicher Reihenfolge, aber jede Nummer insgesamt gleich häufig). Alle Spieler sollten 2-mal (3-mal) auf jedes Ziel geworfen haben.
- Welches Team hat nach Abpfiff die meisten Stationen gewonnen oder insgesamt die meisten Treffer erzielt?

VARIATIONEN

- Die Spieler prellen ihren Ball in der Bewegung.
- Den Ball in der Bewegung am Fuß führen.
- Aus dem Sitzen werfen.
- Mit der ungeübten Hand werfen.
- Die Zielwürfe dürfen erst nach einer (zwei) Drehung(en) erfolgen.

TRAININGSTIPP

Damit die Spieler sich nicht nur in der Nähe ihres Reifens aufhalten, müssen sie nach dem Aufrufen ihrer Nummer vor dem Zielwurf die von ihnen am weitesten entfernte Spielfeldlinie berühren.



Stangentorball

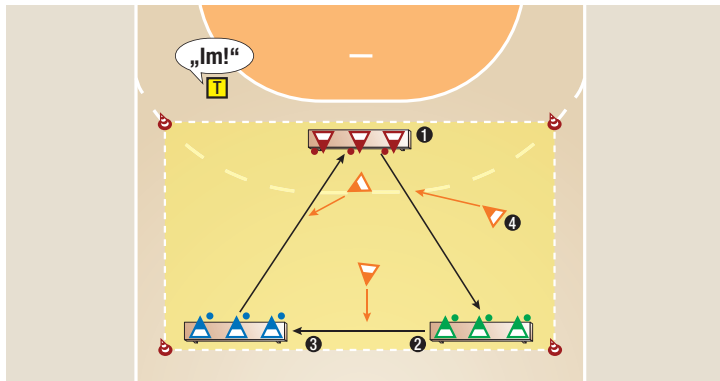
ORGANISATION

Auf einem markierten Spielfeld (Größe je nach Leistungsstärke) auf jeder Seite ein Stangentor platzieren.

2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

Die Mannschaften spielen nach dem Parteiball-Prinzip gegeneinander. Ziel ist es, einem Mitspieler im freien Spiel den Ball, der nur einhändig – mit der geübten Hand – gepasst und gefangen werden darf, per Aufsetzer durch ein Stangentor zuzuspielen. Der Ball darf von beiden Seiten durch die Tore gepasst werden.



Ball herausspielen will gelernt sein

ORGANISATION

- Je nach Gruppengröße vier 3er-, 4er- oder 5er-Gruppen bilden. Die Gruppen 1 bis 3 setzen sich auf je eine Bank. Jeder Spieler hat einen Ball.
- Gruppe 4 (= Abwehrgruppe) verteilt sich auf dem Feld.

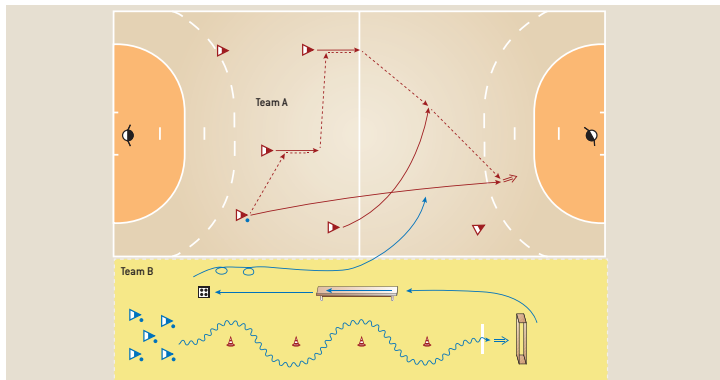
ABLAUF

- Der Trainer sagt für die Teams 1 bis 3 den Richtungswechsel an.
- Beispiel: Ruft der T als Startkommando „Im!“, dann wechseln die Gruppen 1 bis 3 im Uhrzeigersinn auf die nächste Bank: Gruppe 1 auf die Bank von Gruppe 2; Gruppe 2 auf die Bank von Gruppe 3 und Gruppe 3 auf die Bank von Gruppe 1.

- Während des Bankwechsels müssen die Spieler prellen.
- Während der Bankwechsel der Gruppen 1, 2 und 3 versucht Gruppe 4, so viele Bälle wie möglich herauszuspielen. Der Trainer notiert die Anzahl der Ballverluste. Anschließend bekommen die Gruppen ihre Bälle zurück.
- Ruft der Trainer das Startkommando „Gegen!“, dann müssen die Gruppen gegen den Uhrzeigersinn auf die entsprechenden Bänke wechseln.
- Nach 4 bis 6 Durchgängen wird eine neue Abwehrgruppe benannt.
- Welcher Gruppe gelingt es, die meisten Bälle herauszuspielen.

VARIATIONEN

- Es ist auch ein Wechsel mit 4 Gruppen möglich, wenn 4 Langbänke aufgestellt werden.
- Zwischen den Startkommandos des Trainers Zusatzaktivitäten an den Langbänken ausführen.



Handballspiel mit Auffüllen

ORGANISATION

In beiden Toren ist je ein Torwart. Auf dem Seitenstreifen einen Parcours aus Hütchenslalom, Kastenzwischenteil und Bank aufbauen. Vor dem Kastenzwischenteil eine Abwurflinie markieren und am Parcoursende eine Ballkiste aufstellen.

2 Teams (A, B) bilden: A spielt auf dem Handballfeld in beide Richtungen (zu Beginn 6 gegen 0), während B auf dem Seitenstreifen den Parcours absolviert.

ABLAUF

Parcours

- B1 prellt im Slalom bis zur Abwurflinie und treibt das Kastenzwischenteil durch einen harten Wurf möglichst weit.

- Anschließend bringt B1 den Ball unter Kontrolle, läuft zur Bank und zieht sich bäuchlings über die Bank; dabei klemmt B1 den Ball zwischen Ober- und Unterschenkel.
- B1 legt den Ball in der Ballkiste ab und schlägt zwei Räder.
- Danach geht B1 als erster Abwehrspieler seines Teams aufs Handballfeld.
- Sobald B1 das Spielfeld betritt, startet B2 mit dem Parcours.

Handballfeld

- Team A versucht zunächst, im Spiel 6 gegen 0 Tore zu erzielen, dann (sobald B1 den Parcours absolviert) im Spiel 6 gegen 1, anschließend (sobald B2 den Parcours absolviert hat) wird im Spiel 6 gegen 2 gespielt usw. Wenn auch B6 den Parcours absolviert hat, werden noch zwei Angriffe im Spiel 6 gegen 6 ausgetragen.
- Anschließend Aufgabenwechsel zwischen den Teams
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?
- Das Team, das das Kastenzwischenteil weiter getrieben hat, erhält zusätzlich zwei Tore gut geschrieben.

VARIATIONEN

- Erst wenn B2 den Parcours geschafft hat, geht B1 zum Spiel 6 gegen 1 aufs Feld. B2 wartet dann, bis B3 den Parcours absolviert hat, bevor er als Abwehrspieler aufs Feld darf, sodass 6 gegen 2 gespielt werden kann usw.
- Solange in den Konstellationen 6 gegen 1, 6 gegen 2 und 6 gegen 3 gespielt wird, darf nicht zweimal derselbe Spieler von Team A ein Tor erzielen, sondern es müssen jeweils andere Spieler mit Torwurf abschließen.