

handballtraining

JUNIOR



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



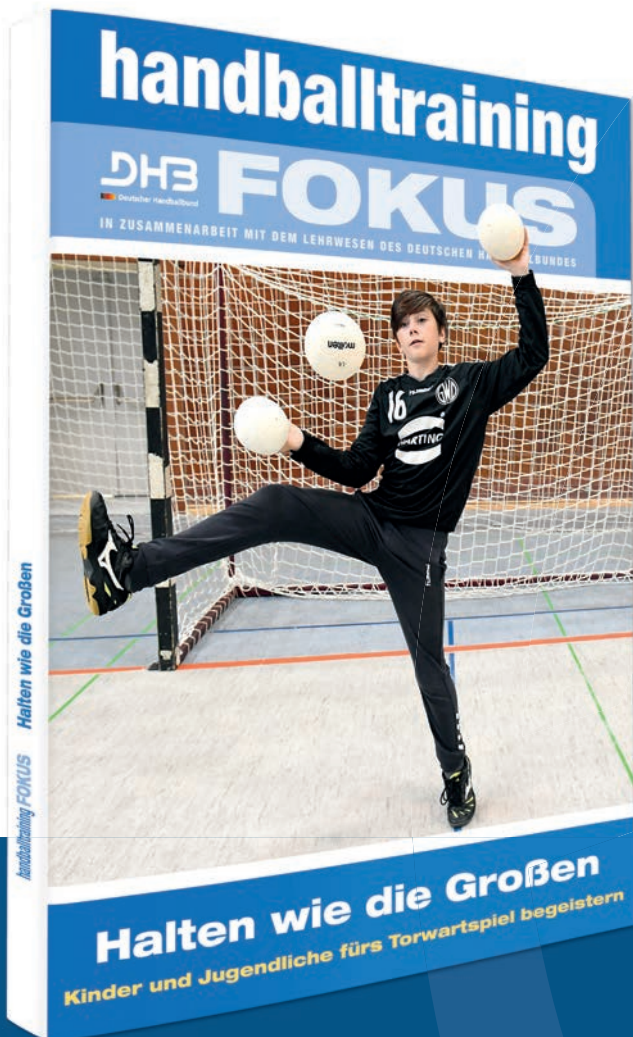
Täuschungen und Tricks
**Freilaufen in der
Manndeckung**

Trainerwissen
**Spielertypen im
Kinderhandball**

Von Vorbildern lernen

Handballcamp mit Profis!

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 €





„Leitwölfe produziert man nicht.“

Wenn ein „großes Turnier“ nicht wie gewünscht verläuft, führt das scheinbar zwangsläufig zu grundlegenden Diskussionen in „Handball-Deutschland“. So auch bei der jüngsten EM, bei der das deutsche Team sein Ziel – das Halbfinale – nicht erreichen konnte. Viele Gespräche drehen sich nun um die Frage, ob es in Deutschland an Führungsspielern mangelt. Dazu äußerte sich auch der ehemalige Nationalspieler Stefan Kretzschmar in seinem „Kretzsche-Talk“. Er stellt zunächst klar: „Leitwölfe produziert man nicht“ und fügt an, dass seiner Meinung nach in Deutschland bereits zu früh zu diszipliniert, zu durchstrukturiert mit jungen Spielern gearbeitet würde, anstatt das freie Spiel zu fördern und die Kids „einfach machen zu lassen“. Mit anderen Worten: Einen Ball in die Mitte werfen und los geht's – so zeigen sich Kretzsches Ansicht nach am besten die individuellen Qualitäten.

Einverstanden! Spielen ist im Kinderhandball ein Muss und sollte im Training an oberster Stelle stehen – Gleiches fordert auch die Rahmentrainingskonzeption für den Bereich der Basisschulung: „Mehr Spielen als Üben: freies, kreatives Spielen ohne taktische Zwänge!“

Ganz ohne *Üben* geht es aber auch nicht, denn wer keine Basics beherrscht, der kann am Spiel kaum teilhaben und wird schnell die Lust am Handball verlieren. Ziel unserer Zeitschrift ist deshalb, altersgerechte Anregungen zum Spielen *und* Üben zu liefern. So auch in dieser Ausgabe: In einem Handballcamp wird grundsätzlich viel gespielt, schließlich „opfern“ die Spieler ihre Ferien fürs Handballspielen und möchten dann auch genau das tun – Spielen! Das Camp der SG Schozach-Bottwartal (Seite 6 ff.) zeichnet sich darüber hinaus durch gezieltes Üben aus – mit hochkarätigen Profitrainern, die mit den Spielern an verschiedenen Feinheiten wie dem Torwartspiel (Seite 19 ff.), den Abwehrbasics (Seite 26 ff.) oder der Wurftechnik (Seite 32 ff.) feilen.

Eine Kinderhandballmannschaft zu trainieren, bedeutet jedoch weitaus mehr, als die Spieler sportlich voranzubringen. Unterschiedliche Spielertypen bringen unterschiedliche Bedürfnisse mit. Wie diese in einer Mannschaft zusammen funktionieren und wie Trainer die Stärken der einzelnen Charaktere herauskitzeln können – und so vielleicht doch ein Stück weit dazu beitragen, die Entwicklung von „Leitwölfen“ zumindest zu fördern – zeigt die Beitragsreihe von Claus-Peter Niem (Seite 56 ff.).

Viel Freude beim Lesen
wünscht Eure
Carolin Kornfeld



Foto: Carolin Kornfeld

11



HANDBALLCAMP

06 DREI TAGE HANDBALL!

Handballcamps mit Profis als Trainer – und Vorbilder ...
Von Ilka Korn

11 AGIL UND STABIL

Spielerisch die Propriozeption verbessern
Von Sebastian Daebel

19 EIN CAMP – AUCH FÜR TORWARTE! TEIL 1

Beispielhafte Trainingsinhalte für ein Torwart-Gruppentraining
Von Laura Glaser und Marco Stange

26 BEST OF ABWEHR!

Übungsformen zur Verbesserung des individuellen Abwehrspiels
Von Klaus Hüppchen

32 FEINSCHLIFF FÜR DIE WURFTECHNIK

Videogestützte Arbeit an den Bewegungsdetails
Von Pascal Morgant



19

ZEICHENERKLÄRUNGEN

<p>Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das blaue Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS</p>		<p>Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden.</p>
<p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>		<p>Ballweg bzw. Pass</p>
<p>Torwart (TW)</p>		<p>Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.</p>
<p>Trainer/Übungsleiter</p>		<p>Der Ballhalter läuft mit dem Ball.</p>
		<p>Passtäuschung</p>
		<p>Torwurf bzw. Torwurfstäuschung</p>

44



Fotos: Carolin Kornfeld (3), Björn van Stigt (1)

38 COACH THE COACH

TEIL 14

Neuankömmlinge im Team willkommen heißen
Von Thomas Krüger

40 WELCHES TEAM GEWINNT?

Motivierende Wettkämpfe rund ums Thema Werfen
Von Renate Schubert

44 VON DER SPIELFORM ZUM KLEINEN SPIEL

Schritt für Schritt in die richtige Richtung
Von Klaus Feldmann

49 IN DER MANNDECKUNG FREILAUFEN

Täuschungen als Basis des Angriffsspiels
Von Thomas Krüger

56 SPIELERTYPEN IM KINDERHANDBALL TEIL 1: FEINFÜHLIG, DÜNNHÄUTIG, ZART BESAITET!

Tipps für den Umgang mit dem sensiblen und
schüchternen Spielertyp
Von Claus-Peter Niem

62 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS 2019



56

 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, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen		
 Kleine Kästen	 Große Kästen	
 Schaumstoffbalken („Pommes“)		
 Weichbodenmatte	 Turnmatte	
 Bank	 Reifen	



Drei Tage Handball!

Handballcamps mit Profis als Trainer – und Vorbilder ...

Von Ilka Korn*

■ E_S ■ E_F ■ D ■ C

Trainingscamps, bei denen Talente gezielt und effizient gefördert werden sollen, gibt es im Handball und anderen (Mannschafts-)Sportarten zahlreiche. Auch die SG Schozach-Bottwartal (SGSB; damals noch SG Bottwartal) hatte sich in Vorbereitung und

Durchführung ihres ersten Camps in den Osterferien 2012 die sportfachliche Förderung der Jugendspieler kurz vor Beginn der Qualifikations- und Sommerrunde auf die Fahnen geschrieben – und veranstaltet mittlerweile drei große Trainingscamps pro Jahr.

*Ilka Korn hat nach dem Wintercamp 2020 ihre Tätigkeit für die Campreihe beendet.



Aus der Trainingseinheit zum
Thema Koordination von
Sebastian Daebel (Seite 11 ff.).

„Trainieren mit Profis“

Mit dem Ansturm zum ersten Camp in den Osterferien 2012 hatten die einstigen Organisatoren nicht gerechnet. Innerhalb einer Woche waren alle Campplätze weg. Aber kein Wunder, denn das Motto „Trainieren mit Profis“ konnte und kann immer noch wörtlich genommen werden. So gingen zum Projektstart 119 Nachwuchshandballer auf Torejagd – beobachtet und gecoacht von ehemaligen und aktiven Bundesliga-Akteuren. Die Veranstalter möchten den Kindern die Möglichkeiten geben, mit Trainern zu trainieren, mit denen sie sonst nicht zusammentreffen. So begrüßten die Organisatoren zum Auftakt u. a. Kurt Reusch, Armin Emrich und Patrick Zieker. Um neben sportfachlichen Zielen (Verbesserung der individuellen und gruppentaktischen handballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr) auch soziale und persön-

liche Ziele (Sozialkompetenz, Einstellungen, Leistungsmotivation) zu erreichen, wurden für die Planung des Camps vorab folgende Eckpunkte festgelegt:

- > Möglichst viele Spieler der SGSB nehmen am Ostercamp teil, damit das im Camp Gelernte und Erfahrene auch Eingang in den Trainingsalltag der Mannschaften der SGSB findet.
- > Mindestens ein Drittel der Teilnehmer kommt aus anderen Vereinen, damit die Spielerinnen und Spieler der SGSB altersgemäße Modelle der Leistungsorientierung erleben.
- > Die Teilnehmerzahl ist hoch, damit viele Begegnungen mit anderen möglich werden. Dennoch müssen die Trainingsgruppen (Info 1, Seite 8) eine effektive Größe haben (max. 14 bis 15 Teilnehmer).
- > Die Camps werden durch die angebotenen Inhalte und die handelnden Trainer attraktiv.