

handballtraining



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

JUNIOR

Wertvolle Zeit

In Kleingruppen
lernen Kinder
viel dazu!

Behutsamer Neustart

**Praxis pur
für jeden
Bedarf!**

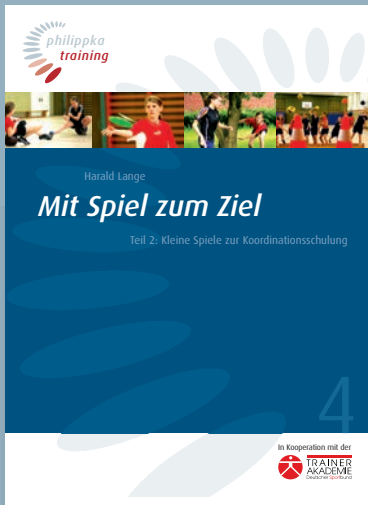
Service:
Trainingskarten
Reifen kreativ
nutzen



BASICS VERMITTELN – GUT ORGANISIERT UND IDEENREICH



Sportpraxis organisieren und leiten
So gelingen Ihre Trainingsstunden.



Mit Spiel zum Ziel
Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinations-
schulung.

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Einführung
 - 1.1 Training leiten
 - 1.2 Zur Broschüre
- 2 Aufgaben des Trainers
 - 2.1 Die richtigen Belastungskriterien
 - 2.2 Inhalte sinnvoll anordnen und ökonomisieren
 - 2.3 Sicherheit
- 3 Werkzeuge des Trainers
 - 3.1 Aufstellungsformen
 - 3.2 Betriebsformen
 - 3.3 Geräte
 - 3.4 Kommunikation unterstützen
 - 3.5 Interaktions- und Sozialformen
 - 3.6 Helfereinsatz
 - 3.7 Gruppen einteilen
- 4 Spezielle Probleme und Lösungen
 - 4.1 Große und/oder heterogene Gruppen
 - 4.2 Tore und Hilfstore
 - 4.3 Werfen



Wählen Sie den Kreis als Aufstellungsform, um Übungen anzusetzen.

Aufstellungsformen 3.1

Tab. 4: Gängige Aufstellungsformen

| | |
|--------------------------|---|
| Freie Aufstellung | <p>geplant für: gymnastische und andere Körperübungen ohne Orientierung, Gruppenübungen, Demonstrationen</p> <p>Vorteile: geringer Platzbedarf, alle können gleichzeitig über ausreichender Abstand für die Bewegungsrichtung (z. B. rechtlich doppelt herumlaufen)</p> <p>Beachte:</p> |
| Linie | <p>geplant für: Übungen am Ort oder gleichzeitiges Üben mit paralleler Bewegungsrichtung</p> <p>Vorteile: alle üben gleichzeitig, Sicht ist für alle frei, auch parallele Bewegungen in Längsrichtung sind möglich</p> <p>Beachte: je nach Bewegung ausreichend seitlicher Abstand mehrere Längsreihen mit ausreichend Abstand</p> <p>Variante:</p> |
| Grube | <p>geplant für: Pass- und Wurfbewegungen, Reaktionsübungen, gegenseitige Korrektur durch die Sportler</p> <p>Vorteile: Wettkampfsituation, Teamarbeit</p> <p>Beachte: je nach Übungsform und Kinematik ausreichend seitlicher Abstand einlegen</p> <p>Variante:</p> |
| Reihe | <p>geplant für: Lauffähigen, Technikaufbau</p> <p>Vorteile: klar gegrenztes Nachbarnfeld, dadurch auch hohe Sicherheit, geringere Abstand für Beobachtung und Kontrolle</p> <p>Beachte: Dauer (Bewegungsrichtung), bis der Einzel wieder über, dadurch wird zu niedrige Reaktionszeit, sie können diese Zeit über die Gruppenglieder steuern, mehrere Reihen nebeneinander</p> <p>Variante:</p> |
| Kreis | <p>geplant für: gymnastische und andere Körperübungen am Ort</p> <p>Vorteile: alle können gleichzeitig üben, gegenseitiges Beobachten/Kontrollieren möglich</p> <p>Beachte: seitlicher Abstand muss ausreichend groß sein, bei großen Gruppen hoher Platzbedarf</p> <p>Variante: mit 1/4 Drehung (Pfeilrichtung) – so sind Übungen (auch in Bewegung) in Kreislage möglich – oder als Doppelkreis mit Rückversetzen, dann sind Partnerübungen möglich</p> |
| Halbkreis | <p>vgl. Kreis</p> <p>zusätzlich gute Ansprache oder Demonstration möglich, da Sie sich als Trainer dafür besser positionieren können</p> |



Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln
Organisationsformen für ein abwechslungsreiches Training



Ballspielen lernen
25 Spiele plus Variationen – vom einfachen Dribbeln zum komplexen Spiel.



Spielen mit dem Gleichgewicht
Teil 1: Balancieren, wackeln und schaukeln.



Spielen mit dem Gleichgewicht
Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen.

Infos:
0251/23005-11
buchversand@philippka.de
Leseproben auf www.philippka.de

Alle Bände
aus der Reihe
philippka training
mit guten Ideen
für die Trainingspraxis:
je 64 Seiten
zu 12,80€



Für jeden etwas ...

Liebe Leser,

ganz allmählich zeichnet sich (auch) im Kinder- und Jugendhandball die Rückkehr zu einer gewissen Normalität ab. Die Schritte zur Lockerung der corona-bedingten Einschränkungen fallen von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich aus, sodass ihr als Trainer – zumal in den Sommerferien – mit ganz besonderen, sich überdies verändernden Trainingsverhältnissen klarzukommen müsst. Die vorliegende Ausgabe von *handballtraining junior* deckt diese sehr unterschiedlichen Anforderungen gut ab.

Thomas Krüger (Seite 6 ff.) beispielsweise beschreibt, wie ergiebig ein handballspezifisches Training in Kleinstgruppen von z. B. nur drei Spielern sein kann, und stellt im Anschluss eine beispielhafte Trainingseinheit vor, die in diesen Zeiten sicher für so manches Team wie gerufen kommt.

Ein paar Teilnehmer mehr braucht es für die Trainingsideen von Anet Sander, bei denen große Kästen im Mittelpunkt stehen. Wer clever plant, so der Tenor, kann die Auf- und Umbauzeiten auf ein Minimum reduzieren und die Trainingszeit effizient nutzen. Diesen beiden „Praxis-Pur-Beiträgen“ schließen sich in dieser Ausgabe gleich drei weitere an: Mario Wittenbergs Themenstunde rund ums Pferd, Hans Katzenbogners Ideen zur Rhythmusschulung und Nina Wickemeyers „Fahrstunde“, bei der die Jüngsten den „Sinnes-Führerschein“ ergattern können (Bild). Und nicht zu vergessen: die Einhefterkarten, die – ebenfalls „Praxis pur“ – diesmal Trainingsmöglichkeiten mit Reifen vorstellen.

Wer womöglich noch eine Weile überbrücken muss, bis er wieder in die Praxis starten darf (aber natürlich auch alle anderen!), findet in diesem Heft reichlich Lesestoff – praxisrelevant, aber eben auch theoretisch unterfüttert. Stefan Grenda und Hans-Peter Oppermann beispielsweise zeigen auf, wie sie ihre Teams auf die spezifischen Herausforderungen der jeweiligen Liga vorbereitet haben. Selbst wenn die Lösungen nicht auf jede Mannschaft übertragbar sind, so liefern sie doch Anregungen – und Diskussionsstoff! – dazu, wie es gelingen kann, Kinder schrittweise an das Handballspiel der „Großen“ heranzuführen.

Viel Freude beim Lesen, vor allem aber Gesundheit wünscht eure

Carolin Kornfeld



Foto: Nina Wickemeyer

PRAXIS

- 06 TRAINING LOHNT SICH – IMMER!**
Kleine Trainingsgruppe, große Wirkung!
Von Thomas Krüger

- 11 EINMAL AUFBAUEN – MEHRFACH NUTZEN**
Beispielhafte Bausteine für Trainingseinheiten mit großen Kästen
Von Anet Sander

- 16 LUST AUF EINEN GEMEINSAMEN RITT?**
Wie man mit Kreativität und Fantasie zum Thema Pferd das Handballtraining von Mädchen und Jungen bereichern kann
Von Mario Wittenberg

- 22 WIR MACHEN DEN SINNES-FÜHRERSCHEIN**
Ideen für einen SINNVollen Trainingseinstieg nach der Sommerpause
Von Nina Wickemeyer

- 32 TRAINING „TO GO“**

- 34 RHYTHMUS: DIE PERSÖNLICHKEIT DER BEWEGUNG**
Eine umfangreiche Übungssammlung zur Ausbildung der Rhythmisierungsfähigkeit
Von Hans Katzenbogner



Fotos: Mario Wittenberg, Hans Katzenbogner, Anet Sander; Illustration: Marcel Bräutigam

34

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> | | 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. |
| Torwart (TW) | Trainer/Übungsleiter | Passtäuschung |
| | | Torwurf bzw. Torwurf-täuschung |

30



TRAINERWISSEN

26 VOM INDIVIDUUM ZUM TEAM TEIL 1

Selbstwirksamkeit als Fundament sozialer Kompetenz
Von Falk von Hollen

30 SPIELERTYPEN IM KINDERHANDBALL TEIL 4: DER HITZKOPF

Tipps für den Umgang mit besonders impulsiven Kindern
Von Claus-Peter Niem

44 COACH THE COACH TEIL 16

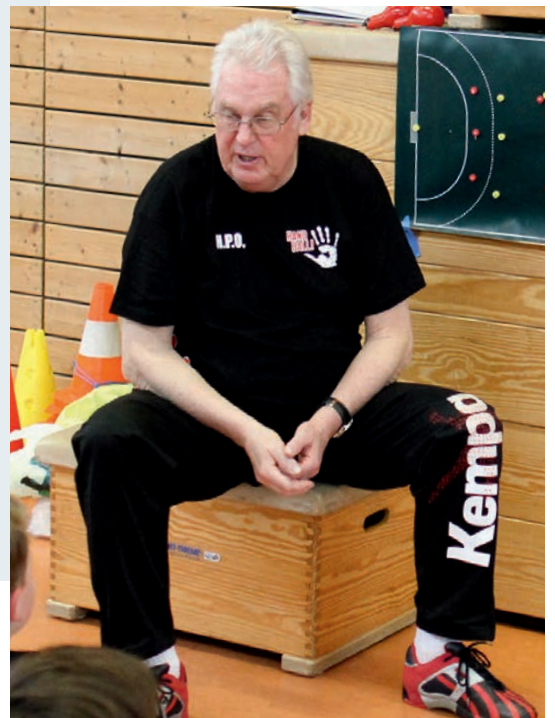
Wer spielt in welchem Team?
Von Thomas Krüger

46 KINDER WOLLEN HANDBALL SPIELEN!

Spielräume und das Spiel zwischen zwei Angriffsreihen
Von Hans-Peter Oppermann

56 ZWEI-ZONEN-DECKUNG

Erst Manndeckung mit Joker, dann 1:5-Deckung
Von Stefan Grenda



46

| | | |
|---|--|---|
|  Kleiner Kasten mit Bällen |  Basketballkorb | <p>■ V ■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C</p> <p>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)</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 | |

Training lohnt sich – immer!

Kleine Trainingsgruppe, große Wirkung!

Foto: Nils Conrad

Von Thomas Krüger

■ E_S ■ E_F ■ D

Das Kleingruppentraining – im Folgenden KGT – ist bei vielen Trainern verpönt. Sind weniger als fünf Sportler angemeldet, wird häufig auf das Training verzichtet. Argumente wie „Es lohnt sich nicht – der Aufwand/die Zeit/die Fahrerei für die paar Spieler ist nicht angemessen ...“ werden dann oft als Begründungen dafür herangezogen, das Training – z. B. in den Ferien – ausfallen zu lassen. Schade! Denn das KGT bietet viele Vorzüge, wie dieser Beitrag von Thomas Krüger zeigt.

Wertvoll(st)e Trainingszeit für junge Sportler

Wer aufgrund zahlreicher Trainingsabsagen auf eine Trainingseinheit verzichtet, dem sind offenbar die vielen positiven Effekte des KGT nicht bewusst:

- > Der Trainer kann sich Zeit für jeden einzelnen Spieler nehmen.
- > Es besteht kein Zeitdruck, der Trainer ist entspannter.

- > Jeder Spieler erhält ausreichend Aufmerksamkeit und individuelle Korrekturen.
- > Jeder Spieler kann seine Stärken verbessern und in Ruhe seine Schwächen ausgleichen (Selbstvertrauen tanken).
- > Jeder Spieler erfährt eine große Wertschätzung.
- > Arbeit an den (Technik-)Details ist möglich.
- > Aufwändige Techniken können erlernt werden.