

handballtraining



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

JUNIOR



Umgang mit Regeln

Spielideen und -regeln
selbst entwickeln –
und daraus lernen

Der Doppelpass

Eine Trainingseinheit
zur Schulung der ersten
Angriffs-Kooperation

Sinnvoller Geräteinsatz

Besser trainieren mit Matten und Kästen

BASICS VERMITTELN – GUT ORGANISIERT UND IDEENREICH



Sportpraxis organisieren und leiten
So gelingen Ihre Trainingsstunden.



Mit Spiel zum Ziel
Teil 1: Kleine Spiele zur Konditionsschulung. 48 Seiten, 9,80 €.

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



3.1 Aufstellungsformen

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, Ihre Trainingsgruppe und sich selbst im Raum zu positionieren. Diese Aufstellungsformen sind nur zum Teil austauschbar, denn sie haben je eigene Vorzüge und Einschränkungen. Aufstellungsformen wenden Sie immer dann an, wenn Sie:

- mit Ihrer Gruppe kommunizieren wollen oder müssen, z.B. bei Begrüßung und Verabschiedung, bei der Übungsansage, beim Beobachten und Korrigieren, beim Vorwarnen und Demonstrieren usw.
- Übungen durchführen wollen, bei denen die Spieler mehr oder minder an Ort und gegebenfalls an einem Sportplatz bleiben.
- Übungen durchführen wollen, bei denen die Spieler sich „gerundet“ weiterbewegen sollen. – Dann dienen die Aufstellungsformen zumindest als Ausgangsposition, manchmal auch als eine Formation, die sich als Ganzes unverändert weiterbewegt. Wählen Sie je nach Situation und Zielstellung eine passende Form aus, oder variieren und kombinieren Sie Tab. 4 gibt Ihnen einen Überblick über gängige Grundformen.

Wählen Sie den Kreis als Aufstellungsform, um Übungen anzusetzen.

Aufstellungsformen 3.1

Tab. 4: Gängige Aufstellungsformen

Form	geplant für:	Verteilung:	Beachte:
Freie Aufstellung	gymnastische und andere Körperübungen ohne Orientierung, Gruppenübungen, Demonstrationen	gleichmäßig über den Platz	ausreichender Abstand für die Beweglichkeit (z.B. rechtlich gesetzte Mindestabstände)
Linie	Übungen am Ort oder gleichzeitiges Üben mit paralleler Bewegungsrichtung	alle gleichmäßig, steht für alle frei, auch parallele Bewegungen in Längsrichtung sind möglich	je nach Bewegung ausreichend seitlicher Abstand mehrere Linien hintereinander mit ausreichendem Abstand
Gruppe	Paar- und Werksübungen, Kooperationsübungen, gegenseitige Korrektur durch die Spieler	Wahlweise über, kreuzförmig je nach Übungsform und Kinematik ausreichend seitlichen Abstand einlegen	
Reihe	Läufübungen, Technikaufbau	Maß gegebenfalls nach hinten, dadurch auch hohe Sicherheit, geringere Abstände für Beobachtung und Korrektur	Größen (Bogen zeitlicher Abstand), bis der Einzelne wieder über, dadurch nicht zu niedrige Höhenpositionen, sie können diese gut über die Gruppengrenze steuern, mehrere Reihen hintereinander
Kreis	gymnastische und andere Körperübungen am Ort	alle können gleichzeitig üben, gegenseitiges Beobachten/Korrigieren möglich	seitlicher Abstand muss ausreichend groß sein, bei großen Gruppen haben Platzbedarf
Halbkreis	mit 1/4 Drehung (Partnerübungen) – so sind Übungen (auch in Bewegung) in Kreislänge möglich – oder als Körperkreis mit Rückverwendung, dann sind Partnerübungen möglich		



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€



Der Stoff, aus dem Erinnerungen werden ...

Liebe Leser,

je nachdem, wie eure eigene Handball-Biografie aussieht, habt ihr sicher ganz unterschiedliche Erinnerungen an die ersten Handball-Momente in eurem Leben. Bei einigen sind die Bilder vielleicht noch ganz frisch, weil sie als „Quereinsteiger“ erst spät Handball als ihr Thema entdeckten. Andere – die klassischen „Hallenkinder“ – waren schon als Dreikäsehoch bei jedem Spiel der Eltern dabei; logisch, dass der Einstieg als Minihandballer nicht lange auf sich warten ließ. Letztgenannte können vermutlich ein dickes Album mit den Bildern ihrer Handball-Erinnerungen füllen.

Darin – virtuell – zu blättern lohnt sich, wenn man heute als Trainer die ersten Schritte junger Handballer maßgeblich mitgestaltet. Welche Momente sind euch im Kopf geblieben? Waren es die „großen“ Siege oder besonders coole Tore? Oder die gemeinsamen Aktionen und besonderen Erlebnisse mit Mitspielern, die über den Sport hinaus zu Freunden wurden?

So unterschiedlich die „wertvollsten“ Erinnerungen sein werden – ich bin mir sicher, dass eure „ersten“ Trainer darin eine wichtige Rolle spielen. Sie reißen mit, motivieren, trösten, sind Vorbild – und prägen so das ganze Team und die einzelnen Spieler in besonderer Weise.

Dieser Rolle sollten wir uns bewusst sein, wenn wir selbst Kinder trainieren. Die Chance, das Erinnerungs-Album der Spieler mit schönen, ja mit prägenden Handball-Bildern zu füllen, sollten wir uns nicht entgehen lassen.

Wie ich darauf komme? Die Idee, seinen Spielern einen Saisonbegleiter in Buchform an die Hand zu geben, hat Thomas Krüger inzwischen weiterentwickelt: Entstanden ist ein „Handball-Buch“, das die Spieler selbst mitgestalten können, das sie anregt, sich mit ihrer Sportart auseinanderzusetzen und das ihnen – Jahre später – einen freudvollen, vielleicht auch wehmütigen Blick zurück auf die besten Momente ihres liebsten Hobbys ermöglicht. Mehr Infos zu dem Buch findet ihr auf Seite 32/33 dieser Ausgabe.

Viel Freude mit diesem Heft, das euch hoffentlich viele Anregungen für tolle Momente mit eurem Team liefert, wünscht eure

Carolin Kornfeld



Foto: Björn van Stigt

PRAXIS-PUR

- 06 ZWEI GERÄTE – VIELE MÖGLICHKEITEN**
Kleine Kästen und Turnmatten sinnvoll ins Training einbauen
Von Anet Sander
- 13 GIVE AND GO**
Übungen zum Erlernen und Anwenden des Doppelpasses
Von Olaf Grintz
- 21 SEIFENBLASEN-SPEKTAKEL**
Geschicklichkeit und Beinarbeit mit Seifenblasen schulen
Von Stefan Grenda
- 24 WERFEN, FANGEN, FLITZEN, JAGEN!**
Das abwechslungsreiche Training mit Minibällen von Hamburgs DFB-Stützpunktkoordinator Fabian Seeger motiviert auch Handballer
Von Fabian Seeger
- 44 TIPPS FÜR ZWISCHENDURCH**
Spielerische Kräftigungs- und Koordinationsaufgaben, die auch junge Spieler selbstständig absolvieren können
Von Anne Hölscher
- 46 VON EINER AUFGABE ZUR NÄCHSTEN ... TEIL 1**
Stations- und Orientierungsläufe – in der Halle und im Gelände
Von Thomas Krüger



Fotos: Stefan Grenda, Nils Conrad, Björn van Stigt (2)

ZEICHENERKLÄRUNGEN		
▲ ▲ ▼	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	→ 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)	↑ ↑ Torwurf bzw. Torwurfstäuschung
T	Trainer/Übungsleiter	

18



TRAINERWISSEN

18 COACH THE COACH TEIL 17

Brauchen auch Kindermannschaften einen Physiotherapeuten?
Von Thomas Krüger

34 VOM INDIVIDUUM ZUM TEAM TEIL 2

Schritt für Schritt ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln
Von Falk von Hollen

54 MIT DEN SPIELREGELN SPIELEN

Steuerungsmöglichkeiten zur Herausbildung der (Mit-)Spielfähigkeit
Von Hans-Peter Oppermann

60 SPIELERTYPEN IM KINDERHANDBALL TEIL 5: KEINEN BOCK, TRAINER!

Tipps für den Umgang mit lustlosen Spielern
Von Claus-Peter Niem



34

 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	

2 Geräte – viele Möglichkeiten

Kleine Kästen und Turnmatten sinnvoll ins Training einbauen

Von Anet Sander

■ E_f ■ D ■ C

Der Einsatz von Hallengeräten im Training – speziell im Training von Kindermannschaften – kann dazu beitragen, die Übungseinheiten abwechslungsreicher zu gestalten und die Spieler auf vielfältigere Weise zu fordern. In diesem Zusammenhang ist es jedoch nicht sinnvoll, den „gesamten

Geräteraum“ in einer Einheit zu verwenden; vielmehr bietet es sich an, wenige Geräte mehrfach einzusetzen. Wie das geht, zeigt der Beitrag von Anet Sander am Beispiel von kleinen Kästen und Turnmatten – Geräten also, wie sie in jeder Sporthalle vorhanden sind.

Einmal flugs in die Bauchlage auf der Matte – und dann wieder hoch und mit Tempo zur nächsten Aufgabe ...

