

handballtraining



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

JUNIOR

Schlagwurferschulung

Die „Mutter“ aller Würfe

Trainerwissen

„Mini“ sprechen –
kindgerechte Kommunikation

Training (auch) für
Corona-Zeiten

Training
„to go“
Action für alle



Redaktionsassistent*in Handball (m/w/d)

Reizvolle Berufsperspektive für Handballtrainer*innen!

Als Sportmedien-Haus (Special-interest-Magazine, Fachzeitschriften für Trainer, Fachbücher und Online-Medien) und Medien-Partner bedeutender Sportverbände sind wir nach über 40 Jahren Marktpräsenz in diesem Segment eines der führenden deutschen Unternehmen.

Zur Verstärkung unserer Handballmedien-Redaktion (Zeitschriften *handballtraining* und *handballtraining junior*, Fachbücher und Dienstleister für Webauftritte wie dhb-schiedsrichterportal.de) suchen wir baldmöglichst eine/n

Redaktionsassistent*in Handball (m/w/d)

Es handelt sich um eine zweijährige Einarbeitung (40 Std./Woche, vor Ort in Münster und/oder im Homeoffice) in die Aufgaben eines/r Fachredakteurs*in, die interne und externe Schulungsmaßnahmen beinhaltet.

Anforderungsprofil

Im Idealfall solltest du bereits über Erfahrungen aus redaktioneller Mitarbeit bei Print- und/oder Onlinemedien verfügen, auf denen die Ausbildung aufbauen kann.

Dein Aufgabengebiet

- > redaktionelle Mitarbeit bei den Zeitschriften *handballtraining* und *handballtraining junior*
- > Themenplanung, Akquise von Beiträgen, fachliche Beurteilung und redaktionelle Bearbeitung eingereicherter Manuskripte, Verfassen eigener Beiträge, gemeinsame Produktion mit unserer Grafik- und Herstellungsabteilung
- > fachdidaktische und crossmediale Aufbereitung handballspezifischer Inhalte für Print (z. B. Bücher, Kartotheken), Online (z. B. dhb-schiedsrichterportal.de), Video oder Animation
- > Betreuung und Ausbau des ht-/DHB-Autorennetzwerks
- > Organisation und Durchführung von externen Terminen zur Generierung von Fachbeiträgen (z. T. mit Fotoshootings und Videoaufnahmen)

Wir erwarten

- > ein fundiertes handballspezifisches Fachwissen – am besten unterlegt durch praktische Erfahrungen als Trainer*in (möglichst Trainerlizenz) und/oder Spieler*in – sowie sportwissenschaftliche Kenntnisse
- > Kenntnis von Fachmedien (Print, Online) – insbesondere der verlagseigenen Medien
- > gute Kontakte in die Trainerszene
- > ein sicheres Sprachgefühl für das Redigieren und Umschreiben (Ghostwriting) von Manuskripten sowie das Erstellen von eigenen Beiträgen
- > Computerkenntnisse – ideal wären Erfahrungen mit Mac-Rechnern und QuarkXPress sowie eine Affinität zur Erstellung von digitalen Medien

Deine Perspektive

Nach dem zweijährigen Anlern-Arbeitsverhältnis bietet sich die Möglichkeit, fester Bestandteil der Handball-Fachredaktion zu werden und eigene Projekte als Fachredakteur*in verantwortlich zu betreuen. Mit Münster erwartet dich eine reizvolle Stadt im Herzen Westfalens mit 300 000 Einwohnern, der fünftgrößten Universität Deutschlands, hohem Wohn- und Freizeitwert und bester Verkehrsanbindung.

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen, Gehaltsvorstellung und möglichem Eintrittstermin sende bitte an

Philippka-Sportverlag | Rektoratsweg 36 | 48159 Münster | bewerbung@philippka.de

Rückfragen dazu beantwortet dir gerne Thomas Hammerschmidt, Tel. 0251/23005-21, hammerschmidt@philippka.de



Foto: Renate Schubert

Die Kinder in dieser schwierigen Zeit unterstützen



Nicht nur die Corona-Pandemie kommt – diese Erfahrung haben wir alle schmerzvoll machen müssen – in Wellen. Auch unsere Hoffnungen auf eine Besserung der gesellschaftlichen Gesamtlage und insbesondere auf eine Rückkehr zur sportlichen Normalität durchlaufen eine Berg- und Talfahrt. Auf den Optimismus im Sommer folgte der desillusionierende zweite Lockdown, der (dann) ermutigende Rückgang der Infektionszahlen fiel und fällt zunehmend B.1.1.7 zum Opfer und die große Hoffnung, das Geschehen per Impfung in den Griff zu bekommen, scheint bedroht durch neue Virusmutanten und vor allem durch stets andere Probleme bei der Impf-Organisation.

Was für Erwachsene schon schwer zu begreifen und zu erdulden ist, übersteigt umso mehr das Einsichtsvermögen und die Leidensfähigkeit von Kindern.

In der vorliegenden Ausgabe von *handballtraining junior* zeigen wir daher in mehreren Beiträgen, wie Trainer von Kindermannschaften ihren Schützlingen in dieser für sie so schwierigen Situation etwas Gutes tun können. Unsere Autoren beschreiben Alternativen zum – derzeit und bis auf Weiteres leider nicht oder nur stark eingeschränkt möglichen – Hallentraining. Sie liefern Anregungen für – nicht nur, aber auch! – unter Coronabedingungen (und deshalb im Freien) durchzuführende Bewegungsangebote. Und sie machen Vorschläge, wie sich auch ohne gemeinsames Training der Kontakt zu den Spielerinnen und Spielern halten, wie sich mit ihnen eine altersgerechte Form der Kommunikation umsetzen lässt. Ein wenig Balsam für die Seele ...

Zahlreiche Erkenntnisse bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe und vor allem gutes Gelingen bei dem Vorhaben, euren Kids unter die Arme zu greifen, wünscht euer

Thomas Hammerschmidt



PRAXIS

06 DER SCHLAGWURF – EIN WURF FÜR ALLE FÄLLE!

So vermittelt ihr eine erfolgversprechende Schlagwurf-Grundtechnik
 Von Benny Daser

15 VON EINER AUFGABE ZUR NÄCHSTEN ... TEIL 4

Stations- und Orientierungsläufe – in der Halle und im Gelände
 Von Thomas Krüger

24 TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL

„Außer-Haus-Training“ – eine Alternative (nicht nur) in Corona-Zeiten
 Von Renate Schubert

32 TRAINING „TO GO“

Training als Bewegungszeit für alle
 Von Nelis Heidemann und Nina Wickemeyer






54 RUND, BUNT, SPRUNGEWALTIG TEIL 1

Eine Trainingseinheit mit Flummis für Minis und Spielanfänger der E-Jugend
 Von Mario Wittenberg



15

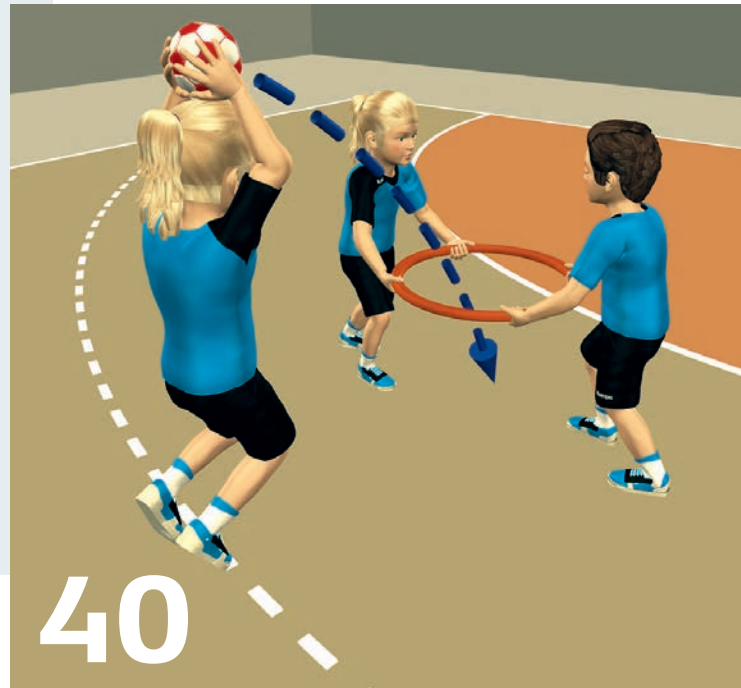
Fotos: Björn van Stigt, Thomas Krüger, Nina Wickemeyer

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.
		- - / - ➔ Passtäuschung
 <p>Torwart (TW)</p>	 <p>Trainer/Übungsleiter</p>	 <p>Torwurf bzw. Torwurf-täuschung</p>



TRAINERWISSEN

- 20 UND ES HAT ZOOM GEMACHT**
Ein Handball-Camp in Lockdown-Zeiten
Von Julia Nikoleit
- 34 SCOTLAND YARD JAGT MISTER X**
Eine spannende Verfolgungsjagd für ortskundige Handball-Detektive
Von Luisa Deppermann
- 38 DER FITNESS-HASE**
Kindgerecht zu mehr Bewegung motivieren
Von Nina Wickemeyer
- 40 TORE UND ZIELE FÜR ALLE GELEGENHEITEN TEIL 2**
Durch alternative Tore und Ziele vielfältige Trainingsmöglichkeiten schaffen
Von Renate Schubert und Thomas Krüger
- 58 COACH THE COACH TEIL 20**
Identifikation schaffen und Begeisterung auslösen
Von Thomas Krüger
- 60 SPRICHT DU SCHON „MINI“?**
Stolpersteine bei der Kommunikation mit den Kleinsten umgehen
Von Elke Opitz



	Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb
	Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen		
	Kleine Kästen		Große Kästen
	Schaumstoffbalken („Pommes“)		
	Weichbodenmatte		Turnmatte
	Bank		Reifen

■ V ■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C

- 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)

dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe
hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar

Der Schlagwurf – ein Wurf für alle Fälle!

So vermittelt ihr eine erfolgversprechende Schlagwurf-Grundtechnik

Der Schlagwurf ist die „Mutter aller Würfe“. Ihn den Spielern von Beginn ihrer Handballkarriere an systematisch und gezielt zu vermitteln ist wichtige Voraussetzung dafür, dass sie erfolgreich am Spiel teilnehmen können.

Von Benny Daser

■ E_s ■ E_f ■ D ■ C

Basis für die meisten Wurf- und Passtechniken

Das Überraschungsmoment eines unvermittelt und verdeckt „abgefeuerten“ Schlagwurfs ist gar nicht hoch genug einzuschätzen: Während der Verteidiger den Ball nur schwerlich blocken kann, ist er für den Torwart häufig gar nicht – und wenn doch, dann meist zu spät – zu sehen.

Welch wichtige Rolle eine überdurchschnittliche Schlagwurfbeherrschung spielt, zeigten und zeigen Weltklasseakteure wie Ivano Balić, Andy Schmid oder Jim Gottfridsson – allesamt auf der Spielmacher-Position zuhause. Dass sie – neben der

Fähigkeit, das Spiel zu lesen und die Mitspieler zu steuern – (gerade) per Schlagwurf über enorme Abschlussqualität verfügen, lässt erahnen, wie viele hunderte, nein tausende Male sie an dieser Wurftechnik gefeilt haben müssen.

Als Basis für sämtliche Wurfvariationen wie für ein schnelles und präzises Passspiel ist der Schlagwurf ein Grundstein des Angriffsspiels. In seinem Beitrag stellt Benny Daser Übungs- und Wettkampfformen vor, mit deren Hilfe sich die Ausführungsqualität bei E- und D-Jugendspielern (aber auch noch bei C- oder B-Jugendlichen) systematisch verbessern lässt.

Übung 1: Einlaufen mit Passaufgaben

Organisation

- > Die Spieler gehen paarweise zusammen (A, B); jeder Spieler hat einen Ball.
- > Die Partner stehen im Abstand von ca. zwei Metern nebeneinander auf der Grundlinie (Abb.).

Ablauf

- > Die Spieler laufen nebeneinander jeweils bis zur Mittellinie und zurück und führen dabei folgende Aufgaben aus:
 - A und B laufen vorwärts und passen gleichzeitig jeweils den eigenen Ball zum Partner (Bild 1).

- A und B laufen per Sidestep (Blick zueinander). A hat beide Bälle (in jeder Hand einen) und passt diese gleichzeitig zu B, der sie jeweils einhändig fängt und zurückpasst (Bild 2).
- A und B laufen vorwärts; A prellt seinen Ball, fängt mit der freien Hand

