

handballtraining



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

JUNIOR



Für die Corona-Zeit ... und danach

**Spaß und Action
mit Pop-up-Toren**

Kontaktfrei üben

**Individuell trainieren
in 2er-Gruppen**

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



„Mit Gurken und doppelt Käse?“

Kennt ihr das? Man möchte im Fast-food-Restaurant seines Vertrauens eigentlich nur ein normales Sandwich bestellen und dann geht es los: „Sesam oder Cheese Oregano?“, „Honey Mustard oder BBQ Sauce?“, „Gouda oder Frischkäse?“, „Salat?“, „Gurken?“, „Grüne Paprika oder Jalapeños?“

Wir würden verstehen, wenn ihr, liebe Leser, euch beim Lesen dieser Ausgabe von *htj* entfernt daran erinnert fühltet:



„Ein ganz normales Handballtraining, bitte!“, „Outdoor oder Indoor?“, „Mit Körperkontakt oder ohne?“, „In 2er-, 5er- oder 10er-Gruppen?“ „Eher techniklastig oder doch lieber spielerisch?“

Mit der vorliegenden Ausgabe liegt das „Corona-Double-Deluxe mit Allem“ (ohne Käse) vor euch. Es ist bestrichen mit einem ausgewogenen Mix aus praktischen und pädagogischen Themen, die euch sicher nicht schwer im Magen liegen werden. Im Unterschied zu oben erwähntem Fastfood setzen wir nämlich voll auf Slow Food: Regional angepasste „Kost“ (die euch für alle regionalen Corona-Einschränkungen wappnet), die ihr mit Ruhe und Bedacht aber auch nach der Pandemie für den ganz normalen Trainingsalltag nachhaltig für euch nutzen könnt.

Wir haben für euch mit WERTEvollen Zutaten von Elke Opitz jongliert (mit Sascha Šimec) und uns beim Tic Tac Toe (durch Leo Franken) die besten Rezepte gesichert.

Egal, ob ihr euer Exemplar im Garten (mit Renate Schubert), auf dem Schulhof (mit Thomas Krüger) oder auf dem Tartanplatz (mit mir) genießen wollt:

Wir hoffen, dass wir euch mit unserer „Zubereitung“ einen Energieschub für die nächsten Wochen verschaffen können!

Guten Appetit und bleibt gesund!

Eure

Nina Wickemeyer



Foto: Thomas Krüger

OUTDOOR

06 KLEINE TORE – GROSSE WIRKUNG

Neue Spielformen mit Pop-up-Toren für ein abwechslungsreiches Outdoor-Training
 Von Nina Wickemeyer

**36 TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
 TEIL 2**

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

**46 VON EINER AUFGABE ZUR NÄCHSTEN ...
 TEIL 4 (CORONA-ERWEITERUNG)**

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



06



13

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



PRAXIS

13 INDIVIDUELLE FÖRDERUNG TROTZ (DANK!) CORONA

Eine Übungssammlung für ein kontaktfreies 2er-Training in der Halle
 Von Thomas Krüger

22 JONGLAGE FÜR HANDBALLER

Die Auge-Hand-Koordination spielerisch trainieren
 Von Sascha Šimec

50 TIC TAC TOE – MEHR ALS NUR ZEITVERTREIB! TEIL 2

Wie sich eine simple Spielform sinnvoll erweitern lässt
 Von Leo Franken

TRAINERWISSEN

33 COACH THE COACH TEIL 21

(Co-)Trainer für ihre Tätigkeit gewinnen und ausbilden
 Von Thomas Krüger

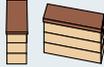
54 ÜBER DEN WERT DER WERTE

Welche Werte sind im Sport wichtig, kann ein Trainer diese überhaupt vermitteln und wenn ja, wie?
 Von Elke Opitz

Fotos: Nina Wickemeyer, Thomas Krüger, Renate Schubert, IMAGO/Eibner Europa



22

 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> V F E_s E_f D C </div> <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	



Fotos: Nina Wickemeyer

Kleine Tore – große Wirkung

Von Nina Wickemeyer

■ F ■ E_S ■ E_F ■ D ■ C

Neue Spielformen mit Pop-up-Toren für ein abwechslungsreiches Outdoor-Training

Outdoor-Training auf dem Tartanplatz bedeutet: Wenig Material und Tore, die im Boden verankert und somit nicht verschiebbar sind. Wer dann noch, so wie die E-Jugend des TuS 97 Bielefeld Jöllenbeck, auf nur einer Spielfeldhälfte trainiert, der kommt schnell auf den Gedanken: „Mehr Tore würden dem Spiel guttun!“ Die folgende Spielesammlung mit Pop-up-Toren zeigt, das dem tatsächlich so ist!

„Können wir kein Abschlusspiel machen?“

Jeder Kindertrainer weiß: Das Abschlusspiel am Ende eines Trainings gehört einfach dazu. Und auch während der Trainingseinheiten sorgen kleine Torwurf(wett-)spiele stets für neue Motivation und gute Stimmung. Neben fehlenden Aufbauten, die outdoor schlicht nicht möglich sind, erschweren die Coronabestimmungen die Suche nach geeigneten, körperkontaktarmen Spielformen zusätzlich. Im Folgenden werden Ideen mit variablen Pop-up-Toren (siehe auch Info auf S. 12) präsentiert, die durch ihre Organisationsform Körperkontakt weitestgehend reduzieren und am Trainingsende sogar ein (fast) echtes Handballspiel möglich machen!