

# handballtraining



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

## JUNIOR



Fokus auf die Basics

## Den Schlagwurf von der Pike auf lernen

Zentrales Spielelement  
1 gegen 1

Zweikämpfe ohne  
und mit Ball

Gehüpft  
wie gesprungen

Spielspaß mit Flummis

# FRAGEN ZUM KINDER- HANDBALL?

DIESER LEITFADEN  
BEANTWORTET FAST ALLE!



**Kinderhandball**  
Von den Minis bis zur D-Jugend –  
ein Leitfaden für Trainer

176 Seiten • 27,80 Euro

0251/23005-11  
buchversand@philippka.de  
Mehr Infos auf [philippka.de](http://philippka.de)





Foto: IMAGO/SNA

## Herbstzeit ...

... ist Erntezeit!

Während die Bauern die Kartoffeln roden und Hobbygärtner sich an ihren Äpfeln und Birnen erfreuen, verbinden sich für uns Handballtrainer mit dem langersehnten Saisonbeginn Hoffnung und Vorfreude, endlich die Früchte unserer (Trainings-)Arbeit ernten zu können.

Die Vergleichsspiele an den Wochenenden geben den Kids wieder ein konkretes Ziel, auf das es sich hinarbeiten lohnt; wir Trainer haben die Möglichkeit, einmal genau zu schauen, ob unsere Saat aufgegangen ist: Schaffen es die Spieler, im Wettkampf auf die Platte zu bringen, was in den Trainingsstunden erarbeitet wurde? Wie sicher sind ihre Bewegungsabläufe auch in ständig wechselnden Spielsituationen, wie ausgeprägt ist ihr Spielverständnis entwickelt und wie gut haben wir sie konditionell, koordinativ, technisch und taktisch auf die Aufgaben vorbereitet?

Nach der langen Coronapause liegt da einiges an Arbeit hinter und vor allem auch noch vor uns: Grund genug, sich in der vorliegenden Ausgabe von *ht junior* einmal mehr ausführlich den Basics unserer Sportart zu widmen, sind sie doch Nährboden und Grundlage all dessen, was im weiteren Verlauf der hoffentlich langen Handballlaufbahn unserer Spieler noch zu entwickeln und „abzuernten“ sein wird.

Der neu aufgelegte und überarbeitete Grundlagenbeitrag zur Schlagwurfvermittlung von Renate Schubert und Dietrich Späte behandelt ein solches Basic-Thema und gehört – als „Kleines Nachschlagewerk für zwischendurch“ – deshalb eigentlich in die Sporttasche jedes Kindertrainers. Von der idealtypischen Ausführung des Wurfs über Beobachtungsschwerpunkte hin zu methodischen Hilfen zur Korrektur klassischer Fehlerbilder bietet er alles, was das Trainerherz begehrt.

Dem ebenfalls elementaren Thema Zweikampfschulung ohne und mit Ball widmen sich Anne Hölscher und Benny Daser in ihren Beiträgen.

Anne Hölscher sagte mir übrigens kürzlich im Gespräch zum Thema „ertragreich“: „Nina, reich wirst du als Kindertrainerin eh nicht. Mein liebster Ertrag sind die leuchtenden Kinderaugen!“



In diesem Sinne: Ertragreiche Ernte!

Eure

**Nina Wickemeyer**

**TECHNIK/TAKTIK**

- 06    BASISSCHULUNG SCHLAGWURF**  
Back to the roots – nach der langen Coronapause den Blick aufs Wesentliche richten  
Von Renate Schubert und Dietrich Späte
  
- 24    LAUFEND TÄUSCHEN**  
Variable Täuschungsbewegungen ohne Ball erlernen  
Von Anne Hölcher
  
- 37    ABSCHLUSS NACH SPIELNAHER BEINARBEIT**  
Wartezeiten verkürzen bzw. sinnvoll nutzen  
Von Thomas Hammerschmidt
  
- 54    AUF DEN RICHTIGEN ABSTAND KOMMT ES AN**  
Eine komplette Trainingseinheit zur Zweikampfschulung  
Von Benny Daser



06



Fotos: Nina Wickemeyer (2), Mario Wittenberg, Carolin Kornfeld

24

**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>Ballweg bzw. Pass</p>
<p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>		<p>Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.</p>
		<p>Der Ballhalter läuft mit dem Ball.</p>
<p>Torwart (TW)</p>	<p>Trainer/Übungsleiter</p>	<p>Torwurf bzw. Torwurf-täuschung</p>
		<p>Passtäuschung</p>

## VIELSEITIGKEIT

### 42 RUND, BUNT, SPRUNGGEWALTIG TEIL 2

Eine Trainingseinheit mit Flummis für Spielerinnen und Spieler der D- und C-Jugend  
Von Mario Wittenberg

# 42



## TRAINERWISSEN

### 34 COACH THE COACH TEIL 23

Trauer – ein (zu) häufig tabuisiertes Thema  
Von Thomas Krüger

### 50 ENE MENE MECK ...?

Mannschaftsbildungen als Chance für ein kreatives Aufwärmen nutzen  
Von Florian Seidel

# 50

 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	<p>■ V ■ F ■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C</p> <p><b>V</b> = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)  <b>F</b> = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)  <b>E<sub>s</sub></b> = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)  <b>E<sub>f</sub></b> = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)  <b>D</b> = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)  <b>C</b> = 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	

# Basisschulung Schlagwurf

Back to the roots – nach der langen Coronapause den Blick aufs Wesentliche richten

Von Renate Schubert und Dietrich Späte  
(überarbeitet und ergänzt von der *htj*-Redaktion)

■ F ■ E<sub>S</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C



Fotos: Nina Wickemeyer

Der Schlagwurf als grundlegendste Wurf-Passtechnik ist, neben dem Fangen, *das* Kernelement des Handballs und damit die wichtigste Voraussetzung, um durch genaue Pässe am Spiel partizipieren und durch Wurfhärte und -genauigkeit Tore erzielen und Erfolge verbuchen zu können.

Was also tun, wenn die Kinder beim Wiedereinstieg nach der langen Coronapause die eigentlich schon ganz gut beherrschte Technik nicht mehr parat zu haben scheinen oder sich eher weniger zielführende Bewegungsabläufe eingeschlichen haben?

Oder – was wünschenswert wäre – Kinder ganz neu mit dem Handball beginnen möchten? Der folgende überarbeitete Beitrag von Renate Schubert und Dietrich Späte (aus *ht junior* 1/2012) liefert grundlegende Antworten.