

handballtraining



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

JUNIOR



RTK plus
DHB-TrainercenterTV

Trainingspraxis zu den
Ausbildungszielen
in über 100 Videoclips

Umschalten
**Schneller Kopf,
schnelle Beine!**

Training
in der Matrix
Rot – gelb – grün
und dann aufs Tor

TALENTE BEGEISTERN UND FÖRDERN: IDEEN ZUR AUSBILDUNG JUNGER TORHÜTER



Viele Kinder finden die Torwartposition spannend!

- > Kinder und Jugendliche, die Spaß und Interesse am Torwartspiel zeigen, sollten gezielt und altersgerecht gefördert werden.
- > **Halten wie die Großen** gibt Trainern dafür das notwendige Rüstzeug an die Hand.
- > Neben der **Vermittlung der Technik-Basics** gehört die **Koordinations- und Konditionsschulung** zu den Ausbildungsschwerpunkten für junge Torwarte. Dafür bietet dieser Band viele **Praxisübungen**.

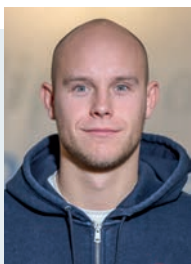
Renate Schubert/Norbert Potthoff/Christian Potthoff:

Halten wie die Großen

Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern

80 Seiten • 14,80 €





Den Grundstein legen für die EM-Debütanten 2032

In den letzten Wochen blickte ganz Handball-Deutschland gespannt gen Osten. Wie schlägt sich die Männerauswahl des Deutschen Handballbundes bei der Europameisterschaft in der Slowakei und Ungarn? In der Hauptrunde kämpfte das deutsche Team (letztlich ohne Erfolg) gegen starke Nationen wie Spanien, Norwegen und Schweden. Mit dabei: zahlreiche – vor allem junge – Debütanten im DHB-Dress, die Bundestrainer Alfred Gislason für das Turnier nominiert bzw. coronabedingt nachnominiert hatte. Bis zum ersten Auftritt auf so großer Bühne war es für jeden dieser Spieler ein weiter Weg. Ein Weg, der vielleicht beim (Schnupper-)Training in ihrem Heimatverein begonnen hat.

Womöglich steckt ja demnächst bei eurem Training ein kleiner Handballer den Kopf durch die Hallentür, der das Zeug dazu hat, bei der EM 2032 sein DHB-Debüt zu geben. Ihn – und alle anderen Nachwuchsspielerinnen und -spieler in eurem Klub – für den Handballsport zu begeistern und bestmöglich zu fördern, ist eine anspruchsvolle, aber lohnende Aufgabe. Die Rahmentrainingskonzeption des DHB bietet euch dabei Unterstützung – jetzt auch mit beispielhafter Trainingspraxis, wie ihr auf den Seiten 16 bis 21 erfahrt.

Darüber hinaus starten wir mit viel Tempo ins neue Jahr! Mario Wittenberg zeigt, wie sich mit abwechslungsreichem Schnelligkeitstraining die Grundlagen für reaktionsschnelle und explosive Spieler schaffen lassen. Dass neben schnellen Beinen vor allem schnelle Köpfe zum Erfolg beitragen, beweist der Blick auf die EM-Spiele eindrucklich. Trainingsideen, die beides miteinander vereinen, findet ihr in der vorliegenden Ausgabe zuhauf: Nina Wickemeyer legt in ihrem Beitrag den Fokus auf das Training der Handlungsschnelligkeit speziell im Umschalten zwischen Abwehr und Angriff. Mit dem darauffolgenden Tempogegenstoß befasst sich die Trainingseinheit von Carolin Bruning. Fabian Neumann fordert seine Spieler durch visuelle Aufgaben der ganz anderen Art. Und Renate Schubert lässt die Spieler aus diversen Voraufgaben ins Tempospiel umschalten.

Viel Freude bei der Lektüre der neuen Ausgabe wünscht

Björn van Stigt



VFL Bad Schwartau, TV Aldekerk oder SSV Marienheide – im Zuge der neuen DHB-Kampagne WIR. VON EUCH. GETRAGEN. prangten die Jugendvereine der Nationalspieler auf den Trainingsjacken.

Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

PRAXIS

06 UMSCHALTEN

Den Wechsel zwischen Abwehr und Angriff (gedanklich) schnell vollziehen
 Von Nina Wickemeyer

22 JÄGER ODER GEJAGTER?

Spielformen für ein motivierendes Schnelligkeitstraining
 Von Mario Wittenberg

31 ERST FANGEN, DANN AUFS TOR WERFEN

Aus einer Grundorganisation viele Spielvariationen entwickeln
 Von Renate Schubert

37 TEMPOSPIEL – SPIELERISCH IN DER KLEINGRUPPE

Eine Trainingseinheit zum Gegenstoß in der Basisschulung
 Von Carolin Bruning

44 HANDBALL IN DER MATRIX

Abwechslungsreiche Trainingsformen mithilfe von Markierungsflecken
 Von Fabian Neumann



06



Fotos: Nina Wickemeyer, Mario Wittenberg, Björn van Stigt, Nils Eden

22

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



Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an.
 Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL



Torwart (TW)



Trainer/Übungsleiter



Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden



Ballweg bzw. Pass



Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.



Der Ballhalter läuft mit dem Ball.



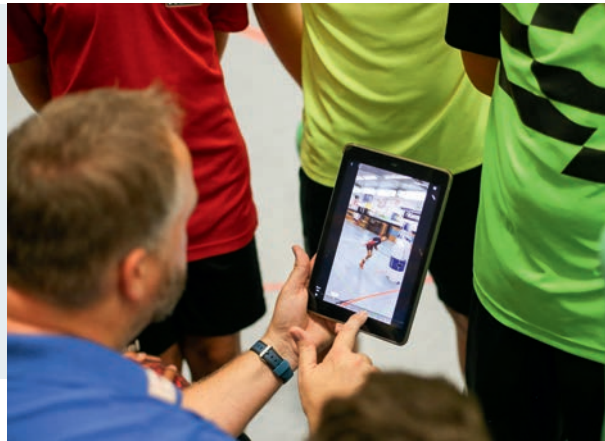
Passtäuschung



Torwurf bzw. Torwurfäuschung

16 NEUER SERVICE DER RTK: DHB-TrainercenterTV

Das digitale Handwerkszeug für alle Trainer
Von der *handballtraining JUNIOR*-Redaktion



52



TRAINERWISSEN

42 COACH THE COACH TEIL 25

Zu viele Spieler für ein, zu wenige für zwei Teams
Von Thomas Krüger

52 SO WIRD DIE SPORTHALLE ZUM ZOO

Vielfältige Ideen für den Einsatz von Turngeräten
Von Jördis Gluch, Andreas Kosel, Julian Mädrich
und Heike Stanowski

58 DIE KÜCHE EROBERN!

Gemeinsam auf eine kulinarische Entdeckungsreise
gehen
Von Noelle Schweizer

62 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS 2021



Kleiner Kasten mit
Bällen



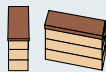
Basketballkorb



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



Umschalten

Den Wechsel zwischen Abwehr und Angriff (gedanklich) schnell vollziehen

In einem Moment noch strahlender Torschütze – im nächsten schon drei Schritte zu spät. Der aus der offenen Manndeckung resultierende schnelle Wechsel zwischen Abwehr und Angriff fordert F- und E-Jugendlichen (gedanklich) einiges ab. Der folgende Beitrag bietet zahlreiche Praxisideen, wie genau dieser (häufig entscheidende) Moment des Umschaltens und die damit einhergehende Neuorientierung auf dem Spielfeld schon von Beginn an spielerisch und wettkampfnah trainiert werden kann.

Von Nina Wickemeyer

■ F ■ E_S ■ E_F ■ D ■ C