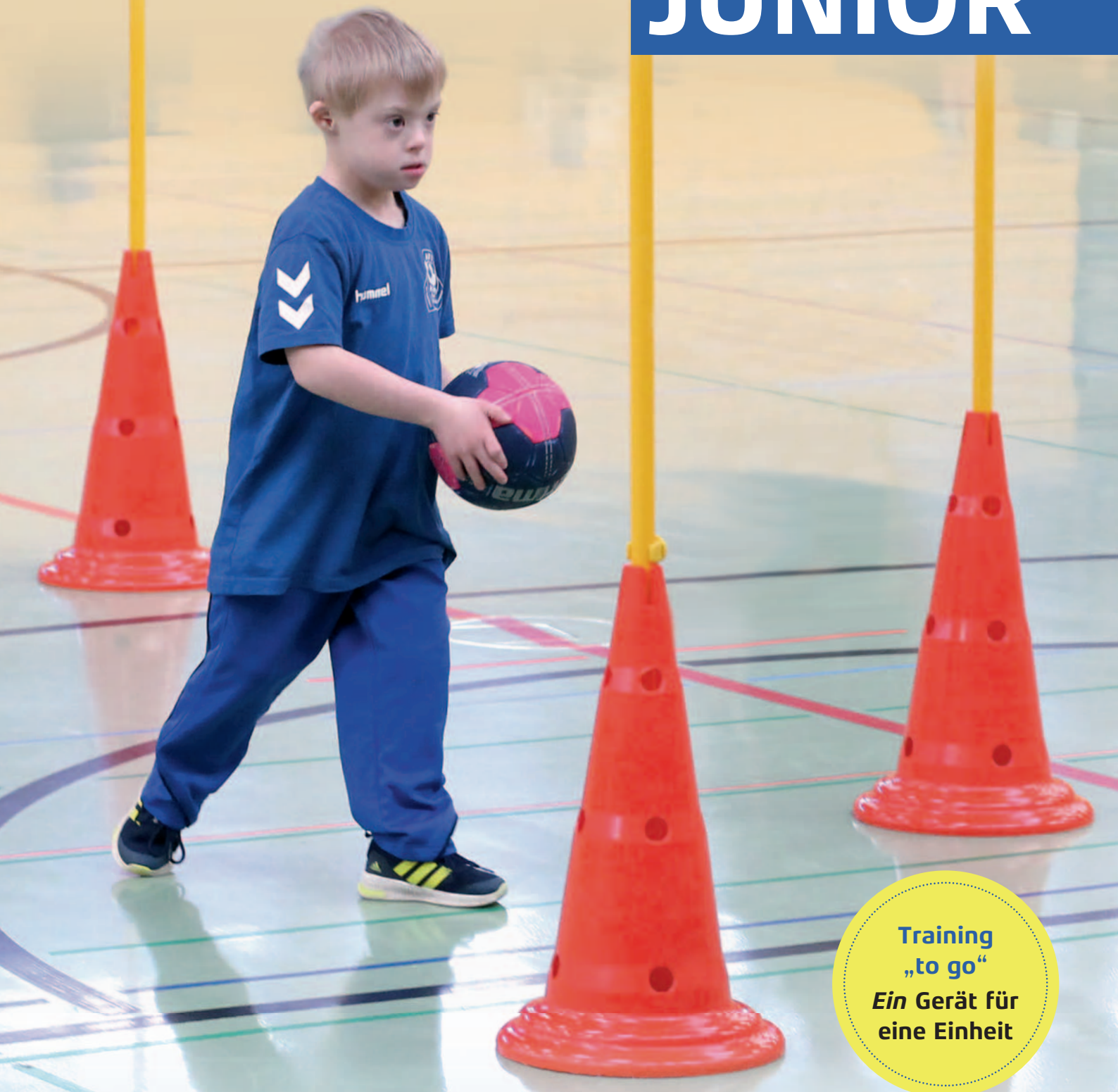


# handballtraining



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

## JUNIOR



**Training „to go“**  
**Ein Gerät für eine Einheit**

Handball für Kinder mit Entwicklungsstörungen

**SuperKidz in der Glücksliga**

Junge Torhüter frühzeitig spezifisch ausbilden

**Gutes Timing ist die halbe Miete**

# BASICS VERMITTELN – GUT ORGANISIERT UND IDEENREICH



Sportpraxis organisieren und leiten  
So gelingen Ihre Trainingsstunden.

**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



**Aufstellungsformen 3.1**

Tab. 4: Gänge Aufstellungsformen

Form	geignet für:	Verhalten:	Beachte:
Freie Aufstellung	Gymnastische und andere Körperübungen ohne Orientierung, Gruppenübungen, Demonstrationen	geringer Platzbedarf, alle können gleichzeitig üben	ausreichender Abstand für die Bewegungsfreiheit (z. B. rechtlich festgelegter Mindestabstand)
Linie	Übungen am Ort oder gleichzeitiges Üben mit paralleler Bewegungsrichtung	alle üben gleichzeitig, Sicht ist für alle frei, auch parallele Bewegungen in Längsrichtung sind möglich	je nach Bewegung ausreichend seitlicher Abstand mehrere Längsreihen mit ausreichendem Abstand
Grasse	Pass- und Wurfbewegungen, Koordinationen, gegenseitige Korrektur durch die Sportler	Weitläufiger Übungsaufbau, Raumnutzung je nach Übungsform und Körpermaße ausreichend seitlicher Abstand einplanen	
Reihe	Läufübungen, Technikaufbau	klar gegrenztes Nachbarnfeld, dadurch auch hohe Sicherheit, geringere Abstand für Beobachtung und Kontrolle	Grasse (Breite zentraler Abstand), bei der Einzelne wieder übt, dadurch nicht zu niedrige Mindestabstände, sie können diese gut über die Grasse hinweg steuern, mehrere Reihen nebeneinander
Kreis	Gymnastische und andere Körperübungen am Ort	alle können gleichzeitig üben, gegenseitiges Beobachten/Kontrolle möglich	seitlicher Abstand muss ausreichend groß sein, bei großen Gruppen höherer Platzbedarf
Halbkreis	mit 1/4 Drehung (Flankendrehung) – so sind Übungen (auch in Bewegung) in Richtung möglich – oder als Körperkreis mit Blick zueinander, Grasse und Passübungen möglich		
vgl. Kreis	zusätzlich gute Ansprache oder Demonstration möglich, da sie sich als Trainer dafür besser positionieren können		



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



Spielen mit dem Gleichgewicht  
Teil 1: Balancieren, wackeln und schaukeln.



Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln  
Organisationsformen für ein abwechslungsreiches Training.



Spielen mit dem Gleichgewicht  
Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen.



Ballspielen lernen  
25 Spiele plus Variationen, vom einfachen Dribbeln zum komplexen Spiel.

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

Alle Bände  
aus der Reihe  
**philippka training**  
mit guten Ideen  
für die Trainingspraxis:  
je 64 Seiten  
zu 12,80 €



## Handball macht glücklich!

Die aktuelle Saison neigt sich bei den Kinder- und Jugendteams dem Ende entgegen. Hochmotiviert, mitunter gar verbissen, wird um die letzten zu vergebenden Punkte gekämpft – sei es, um die Meisterschaft einzufahren oder in der Tabelle noch ein wenig nach oben zu klettern. Mit Blick auf die nächste Saison nehmen die Trainer ihre Schützlinge kritisch unter die Lupe, bewerten und beurteilen deren Leistung. „Reicht es nächstes Jahr bei Philipp für die C1?“ „Auf welcher Position hilft uns Lukas am Besten weiter?“ „Welche Liga entspricht unserer Leistungsstärke?“ „Schaffen wir nur die Kreis- oder doch die Bezirks- oder gar die Oberliga?“ Business as usual ...

Vor einigen Wochen war ich in Bad Salzuflen zu Gast und durfte das Handballtraining mit entwicklungsgefährdeten Kindern – den SuperKidz – in der „Glücksliga“ miterleben. „Glücksliga“ – was für ein toller Name! Eine Liga, die sich schlicht und ergreifend auf die Fahne geschrieben hat, gehandicapte Kinder gleich welchen Alters durch Handball glücklich zu machen. Nicht durch das Erringen von Meistertiteln oder die Aussicht auf sonstigen Prestigegewinn; völlig losgelöst von Tabellen und Ergebnissen. Einfach nur so, indem sie miteinander Handball spielen!

Bei meinem Besuch hat mich besonders beeindruckt, mit welcher Ernsthaftigkeit und Hingabe sich die Kinder in die angebotenen Übungen und Spiele vertieften. Welch augenscheinlichen Genuss sie dabei empfanden. Die Kinder waren vollständig „im Flow“, erlebten gleichsam das Glück im Tun.

Ich glaube, es ist ratsam, wenn wir Trainer uns hin und wieder über das „business as usual“ hinaus vergegenwärtigen, welches ursprüngliches Glücksgefühl wir unseren Spielerinnen und Spielern über den (Handball-)Sport bescheren können!

Um Glück geht es auch im Beitrag von Thomas Krüger; allerdings in einem ganz anderen Verständnis. In sämtlichen vorgestellten Spiel- und Wettkampfformen spielt das Würfelglück eine wesentliche Rolle und sorgt für eine Extraportion Spiel und Spannung in der Sporthalle.

Viel Vergnügen beim Lesen dieser und der weiteren Beiträge in der aktuellen Ausgabe von *handballtraining JUNIOR*. Und in den nächsten Trainingseinheiten ein paar glückliche Momente wünscht euch

eure

**Nina Wickemeyer**



Fotos: Nina Wickemeyer, Rahmen: freepik.de/starline



**PRAXIS**

- 06 ZU GAST BEI DEN HANDBALL BAD SALZ-UFLEN SUPERKIDZ**  
Handball in der „Glücksliga“ für Kinder mit Entwicklungsstörungen  
Von Maria Ravn Jørgensen und Andreas Stolle
  
- 22 ICEBREAKER-SPIELE – LOCKER-FLOCKIG IN DIE NEUE SAISON STARTEN**  
Neuzugänge spielerisch leicht ins Team integrieren  
Von Marc Kuhlmann
  
- 32 TRAINING „TO GO“**  
Aufbau- und Wartezeiten minimieren: *Ein* Gerät für die gesamte Trainingseinheit nutzen  
Von Nina Wickemeyer
  
- 34 DEN KAMPFGEIST WECKEN TEIL 2**  
Schritt für Schritt das Abwehrspiel trainieren  
Von Mario Wittenberg
  
- 54 DAS GLÜCK IST MIT DEN TÜCHTIGEN ...**  
Mit Würfeln Spiel, Spaß und Spannung ins Training bringen  
Von Thomas Krüger








06



Fotos: Nina Wickemeyer, IMAGO/MIS, Björn van Stigt, Conny Kurth

54

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>

## TORWARTE

### 12 (AUCH) TORHÜTER BRAUCHEN DAS RICHTIGE TIMING

Gezieltes Torwarttraining auch für die Jüngsten  
 Von Renate Schubert, Christian Potthoff und  
 Norbert Potthoff



# 12



# 26

## TRAINERWISSEN

### 26 VON TENTAKELN UND FEUERHEXEN

Wie Kita-Kinder in und um Magdeburg zum Sporttreiben ermuntert werden  
 Von Julian Friedrich

### 42 COACH THE COACH TEIL 26

Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale im Training und beim Spiel  
 Von Thomas Krüger

### 46 AUF DIE HOLME, FERTIG, LOS!

Der Stufenbarren: ein (fast) vergessenes Trainingsgerät  
 Von Hans Katzenbogner

 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)</p> <p><b>F</b> = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)</p> <p><b>E<sub>s</sub></b> = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)</p> <p><b>E<sub>f</sub></b> = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)</p> <p><b>D</b> = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)</p> <p><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	



# Zu Gast bei den



Handball in der  
„Glücksliga“ für Kinder mit  
Entwicklungsstörungen

Von Maria Ravn Jørgensen  
und Andreas Stolle

■ F ■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C

In Skandinavien ist die Lykke Liga – die Glücksliga – bereits vielen ein Begriff. Als erster Verein in Deutschland hat nun Handball Bad Salzuflen ein umfassendes Konzept für das Handballtraining und den Spielbetrieb mit entwicklungs-gestörten Kindern und Jugendlichen entwickelt und nach und nach bereits einige Mitstreiter zur Gründung einer „Glücksliga“ in Deutschland gewinnen können.

Der folgende Beitrag zeigt exemplarisch eine Trainingseinheit des Teams und beantwortet häufig gestellte organisatorische Fragen. Vor allem zeigt er das Wichtigste: glückliche Kinder!

Endlich wieder Samstag:  
Es ist Zeit für die SuperKidz!