

handballtraining



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

JUNIOR

Trainingseinheit

Von Anfang bis Ende
in festen Dreiergruppen

Sport im TV

In der Halbzeitpause
selbst aktiv werden

Kreativer Materialeinsatz

Werfen mit Tempos



VIELSEITIGKIET

06 SPIELE MIT TEMPO(S)

Ein Wurfgerät mit vielen Vorteilen
 Von Armin Eisele und Hans-Gerhard Hahn

14 SPORT GUCKEN – UND SELBST AKTIV WERDEN

Als Kindertrainer auch zu Bewegung zu Hause animieren
 Von Renate Schubert und der htj Redaktion

37 SCHAUMSTOFFBALKEN VIELFÄLTIG NUTZEN

Mit einfachen Geräten abwechslungsreiches Training organisieren
 Von Hans Katzenbogner

44

TRAINERWISSEN










18 COACH THE COACH TEIL 29

Besondere Spieler
 Von Thomas Krüger

44 UND PLÖTZLICH GIBT ES POSITIONEN ...

Methodische Einführung des Positionsangriffs in der D-Jugend gegen die sinkende Manndeckung
 Von Klaus Feldmann

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



PRAXIS

- 21 INDIVIDUELLE ABWEHRSCHULUNG**
Technische Grundlagen für die Abwehr legen
Von Steffen Birkner
- 30 ALLER GUTEN DINGE SIND DREI!**
Eine Trainingseinheit – eine Organisationsform
Von Michael Neuhaus
- 55 DAS GLÜCK IST MIT DEN TÜCHTIGEN
TEIL 3**
Mit Würfeln Spiel, Spaß und Spannung ins
Training bringen
Von Thomas Krüger

Fotos: Thomas Hammerschmidt, Nina Wickemeyer, Thomas Zöller,
Würfel: freepik.com/Racool studio

	Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb	<p>■ V ■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C</p> <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	


Ein Wurfgerät mit vielen Vorteilen

Spiele mit Tempo(s)

Armin Eisele und Hans-Gerhard Hahn

■ F ■ E_s ■ E_f ■ D





Als Wurfgeräte kommen in der Halle in der Regel Bälle für die entsprechenden Altersklasse zum Einsatz. In den folgenden Spielideen hingegen wird ein Alltagsgegenstand benutzt, der viele tolle Eigenschaften mitbringt: handelsübliche Tempo-Päckchen.*

Wurfgeräte

Tempo-Päckchen (im Folgenden: TP) haben gegenüber Bällen den Vorteil, dass sie für sehr wenig Geld zu beschaffen sind und deshalb in nahezu unbegrenzter Stückzahl genutzt werden können. Zudem können sie von den Kindern gut festgehalten und geworfen werden und rollen nach dem Wurf nicht weiträumig durch die Halle, sodass das Verletzungsrisiko beim Drauftreten ebenso wie bei einem Körpertreffer gering ist. Zur besseren Haltbarkeit können die TP mit Paketklebeband (auch in verschiedenen Farben) umwickelt werden.

Methodische Gestaltung der Spielformen

Im Folgenden werden spielerische Übungsformen angeboten, die Voraussetzungen für eine spätere sportartspezifische Weiterentwicklung schaffen. Es geht somit um die Basics einer motorischen – sportartunspezifischen – Entwicklung. Während zu Beginn das Werfen mit TP im Mittelpunkt steht, wird in den letzten Trainingsformen (Spielformen 8 und 9, Seite 12/13) der Ball und somit das Tippen und Prellen in den Vordergrund gerückt. In den dargestellten Spielformen stehen im Bereich der Bewegungsformen vielfältiges Werfen, Laufen, Springen und die Möglichkeiten des Ball-/TP-Transports im Fokus. Erschwerend hinzu kommen koordinative Druckbedingungen: Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations- und Belastungsdruck. Bei den Spielformen mit den TP ist der Komplexitätsdruck häufig groß – die Spieler müssen hintereinandergeschaltete Bewegungen absolvieren, z. B. erst vorwärts, dann rückwärts laufen, dann um 180 Grad drehen und anschließend zielgenau werfen. Wenn der Ball ins Spiel kommt, steigt der Organisationsdruck: Laufen und gleichzeitig prellen oder sich zupassen stellt eine hohe Anforderung an die Spieler dar. Die Übungsformen lassen sich aber alle hinsichtlich Zeit-, Präzisions- und Belastungsdruck steuern und variieren. Übungsleiter können somit viele Bewegungsformen kreieren, je nachdem, welche koordinativen Fähigkeiten sie ansteuern möchten.

Methodik des Werfens

Geworfen werden kann in den Spielformen mit der linken oder rechten Hand, mit beiden Händen, als Druckwurf oder als Einwurf über dem Kopf, nach oben, waagrecht oder nach unten, mit maximaler oder dosierter Kraft, in ein großes oder kleines Zielfeld. Eine wichtige Form des Werfens ist der rhythmisch ausgeführte Schlagwurf aus dem Anlauf mit Impuls- und Stemmschritt, der mit den TP ebenfalls geübt werden kann. Am Anfang sollte ein nicht angeleitetes, freies Werfen mit unterschiedlichen Wurfaufrorderungen im Vordergrund stehen. Anschließend folgt dann die Erarbeitung der korrekten Armhaltung mit dem Wurfgerät (Ball), um einen kräftigeren Wurf (längerer Beschleunigungsweg) zu erreichen.

* Diese kreative Idee stammt ursprünglich von der Leichtathletikgruppe Ostalb.