

# handballtraining



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

## JUNIOR

**Training „to go“**  
Eine Einheit  
mit Reifen

**Athletiktraining**  
Ganzheitlich und  
entwicklungsgerecht

**Ballhandling**  
Lernen von den  
Basketballern

Kinderhandball in Dänemark

# Håndbold „på dansk“







Fotos: Björn van Stigt (2), Laura Herrmann; Logo: dänischer Handballverband

## PRAXIS

### TRAINING TO GO IN DER HEFTMITTE

- 12 **UNTER D~NISCHEM EINFLUSS**  
Vermittlung variabler Schlagwurftechniken  
Von Grit Jurack
- 23 **MEHR ALS NUR LIEGESTÜTZE ...**  
Athletik ein wesentlicher Trainingsbaustein  
auch im Kinderhandball  
Von Jessica Bregazzi
- 32 **ALLE JAHRE WIEDER ...**  
Mit dem ht-JUNIOR-Bewegungsadventskalender  
fit durch die Weihnachtszeit  
Von Nina Wickemeyer

# 23

 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	V	F	E <sub>S</sub>	E <sub>F</sub>	D	C
 Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen		V =	Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)				
 Kleine Kästen	 Große Kästen	F =	F-Jugend (7 bis 8 Jahre)				
 Schaumstoffbalken ( Pommes )		E <sub>S</sub> =	E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)				
		E <sub>F</sub> =	E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)				
 Weichbodenmatte	 Turnmatte	D =	D-Jugend (11 bis 12 Jahre)				
 Bank	 Reifen	C =	C-Jugend (13 bis 14 Jahre)				
<p>dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar</p>							

Neue Spielformen im  
Kinder- und Jugendhandball

# Der Dänisch



Screenshots: [www.dhf.dk/boern-unge-og-motion/nye-spilformer/](http://www.dhf.dk/boern-unge-og-motion/nye-spilformer/)

# e Weg

Foto: stock.adobe.com

Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

Seit 2019 nahm der Dänische Handballverband diverse Änderungen an dem im Kinder- und Jugendhandball praktizierten Wettkampfbetrieb vor. Für die Umsetzung und Evaluation der Änderungen war ein Projektzeitraum von vier Jahren angesetzt, sodass mit der Saison 2022/23 alle Umsetzungen erfolgt sind. Die Änderungen betreffen die Spielweise, Altersklassen, Bälle und Spielfeldgrößen und hatten zum Ziel, sicherzustellen, dass dänische Kinder auf allen Ebenen den kinderfreundlichsten, entwicklungsfähigsten und einbeziehendsten Handball spielen. Wir schauen für Euch über die Grenze zu unseren Nachbarn, um – auch wenn bei uns andere Vorgaben gelten – spannende Möglichkeiten für das Training aufzuzeigen.\*



\* Der Beitrag basiert auf Informationen, die auf der Homepage des Dänischen Handballverbands verfügbar sind.