3 | 2024

13. Jahrgang | handballtraining.com

handballtraining JUNIOR

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

Hoher Wurfarm

Technik will geübt sein

Luftballons

Koordination mit Spaß

Durchbruch gegen die Wurfarmseite

Überzieher & Co

DAS DIGITALE

HANDBALL-TRAININGSPORTAL

Gratis-Überblick über die Ziele der fünf Ausbildungsstufen!

Freischaltung aller Inhalte mit vielen Bildern und Videos

NUR 20 €

Du möchtest professionelles und trotzdem einfach erklärtes Handball-Wissen?
Dann hol dir die 1. digitale RTK (Rahmentrainingskonzeption) im deutschen Sport!

DER WEGWEISER FÜR TRAINER*INNEN, DIE TALENTE FÖRDERN WOLLEN!

- ✓ **TRAININGSINHALTE FÜR DIE TALENTENTWICKLUNG**
- ✓ **LANGFRISTIGER ATHLETISCHER LEISTUNGSAUFBAU**
- ✓ **ORIENTIERUNG FÜR TRAINER*INNEN**

NEU: RTK für den Beachhandball

> enge Verknüpfung mit der Hallen-RTK und dem Athletikkonzept
> praxisnahe Darstellung mittels Bilder, Bildreihen, Videos, Spielfeldabbildungen und Grafiken

+ DHB-TrainercenterTV: mehr als 120 Videos mit zahlreichen Spiel- und Übungsformen

Gehe jetzt auf: **www.dhb-rtk.de**

DHB
Deutscher Handballbund

„Fachkräftemangel“

Jedes Jahr wird die Planung der kommenden Kinder- und Jugendsaison begleitet durch die bange Frage: „Haben wir genügend Trainer?“ Habt ihr als Antwort darauf schon einmal „Ja klar, läuft super, ich musste schon drei B-Lizenz-Inhabern absagen!“ gehört? Ich nicht. Etliche Male hingegen Sätze wie: „Kennst du nicht noch einen, der die E-Jugend machen könnte? Ist doch nur einmal die Woche!“, „Die ist nett und hat selbst Kinder in dem Alter, die könnte die Minis übernehmen…“, „Der wollte beim Spielen kürzer treten, dann hat der doch jetzt Zeit für die D2!“.

Eltern, ehemalige Spieler, Jugendspieler – das ist gemeinhin der Kreis, aus dem sich neue Trainer für den Kinderbereich rekrutieren. In den seltensten Fällen greifen die „Freiwilligen“ auf ein umfangreiches Trainer Know-How zurück. Der ehemalige Bundestrainer Dagur Sigurdson sieht hier einen Unterschied zu den (handballerisch oftmals erfolgreicheren) skandinavischen Ländern und Island, wo große Clubs die Kinder bereits ab den Minis betreuen und von Anfang an speziell für den Kinderhandball qualifizierte Trainer einsetzen. Auch Kinderhandballexperte Markus Scherbaum kritisiert: „Wir optimieren ab der C-Jugend aufwärts oft jede Kleinigkeit, aber das riesige Poteztial in der F-, E- und D- Jugend lassen wir zu großen Teilen ungenutzt.“

Woher aber die „Kinderhandball-Fachkräfte“ nehmen? Die Antwort liegt sicherlich in der Bereitschaft oben erwähnter Freiwilliger, sich für die Rolle des Trainers weiterzubilden und sich intensiv damit auseinanderzusetzen, dass Kinderhandballtraining eben nicht einfach Erwachsenentraining mit kleinen Menschen ist. Wissen über Bewegungsabläufe, methodische Kompetenz und die Kommunikation mit anderen Trainern sind Voraussetzung dafür, dass wir das von Scherbaum beschworene Potenzial insgesamt besser zu nutzen lernen.

In der vorliegenden Ausgabe findet sich jede Menge Input dazu: Wir werfen einen genauen Blick auf technische Fertigkeiten wie das Fangen, die hohe Wurfarmführung und unterschiedliche Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite. Der koordinativen Schulung und der Wahrnehmungsfähigkeit als Grundlage für erfolgreiches Bewegungslernen widmen wir uns mit actionreichen Spielen und Übungen mit Luftballons. Olaf Grintz zeigt in seinem Beitrag, wie die Zusammenarbeit von Trainern bei der HTSF Senne durch wegfallende Auf- und Abbauzeiten massenhaft Zeit spart, die dann wiederum den Spielern als Bewegungszeit zur Verfügung steht.

Viel Freude und Erkenntnisgewinn beim Lesen dieser und der weiteren Beiträge wünscht euch

eure
Nina Wickemeyer

Foto: imago/PantherMedi, Niall Wiggan

06

TECHNIK

06 DURCHBRUCHVARIANTEN ZUR WURFARMGEGENSEITE TEIL 1
Überzieher & Co frühzeitig anbahnen
Von Nina Wickemeyer

TRAINERWISSEN

23 FANGEN TEIL 3
Die variable Ballannahme schulen
Von Thomas Krüger

PRAXIS

15 ELLBOGEN HOCH UND LOS GEHT´S
Die richtige Wurfhaltung trainieren
Von Manuela Weller

32 NETZFUND
Training der Schnelligkeit und Merkfähigkeit
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

34 DA IST NIE DIE LUFT RAUS!
Koordination, Wahrnehmung und jede Menge Action mit Luftballons
Von Nina Wickemeyer

ZEICHENERKLÄRUNGEN		
Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das schwarze Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS		Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
		Ballweg bzw. Pass
		Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.
Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL		Der Ballhalter läuft mit dem Ball.
		Passtäuschung
Torwart (TW)	T Trainer/Übungsleiter	Torwurf bzw. Torwurftäuschung

15

44 **„KANNST DU STEHENLASSEN!“**
Von den Minis bis zur C-Jugend den gleichen Geräteaufbau nutzen
Von Olaf Grintz

ATHLETIK

54 **MIT FREUDE ZUR AUSDAUER**
Spielerisch die Kondition verbessern
Von Hans Katzenbogner

Fotos: Nina Wickemeyer; Miriam Baltzer; Axel Heimken; Franziska Rolf

34

Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb	
Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen			
Kleine Kästen		Große Kästen, Kastenzwischenteile	
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

TEIL EINS

DURCHBRUCHVARIANTEN ZUR WURFARMGEGENSEITE

Überzieher & Co frühzeitig anbahnen

Von Nina Wickemeyer

E$_F$ D C

Fotos: Nico Wittler

Die Bundesliga macht es vor: Mehr denn je ist Variabilität im Spiel 1 gegen 1 gefragt. Spitzenspieler beherrschen Durchbrüche zur Wurfarm- und zur Wurfarmgegenseite gleichermaßen gut. Obwohl die offensive Abwehr von der E- bis zur C-Jugend eigentlich schon früh die ideale Gelegenheit bietet, diese Variabilität im Zweikampfverhalten anzubahnen, sieht man doch hauptsächlich 1-gegen1-Aktionen zur Wurfarmseite. Im Sinne eines variablen Angriffspiels spricht vieles dafür, frühzeitig zu beginnen, Durchbrüche zu beiden Seiten zu schulen.

Teil 1 gibt einen Überblick, welches die gängigsten Varianten zur Wurfarmgegenseite sind und welche Technikmerkmale im Wesentlichen zu beachten sind. In der nächsten Ausgabe vermittelt Teil 2, wie sich Basics wie die Schrittfolge, der akzentuierte Richtungswechsel und die Armführung wiederkehrend mit hohen Wiederholungszahlen ins Training einbauen lassen.

1 gegen 1 in beide (!) Richtungen

In Kinder- und Jugendspielen ist immer wieder zu sehen, dass die Spieler Zweikämpfe zum überwiegenden Teil zur Wurfarmseite durchführen. In der Konsequenz drängen sie größtenteils zur Spielfeldmitte, mit dem Ziel, aus eher günstigen Wurfpositionen zum Torabschluss zu kommen. Durchbruchaktionen zur Wurfarmgegenseite sind vergleichsweise selten zu beobachten oder mit hoher Fehlerquote (z. B. Schrittfehlern, Angreiferfoul) behaftet. Technisch ist der Durchbruch „gegen die Hand" sicherlich auch schwieriger, da insbesondere die Schrittgestaltung sauber ausgeführt werden muss (und bisweilen trotzdem in einem Abschluss über das „falsche Bein" endet), um einen Schrittfehler zu vermeiden. Darüber hinaus setzt der Durchbruch zur Wurfarmgegenseite voraus, dass der Spieler – auch unter Bedrängnis – mit seiner „falschen" Hand sicher prellen kann, da nach dem Durchbruch aufgrund des zu überwindenden Tiefenraums das Prellen mit der verteidigerabgewandten Hand in der Regel erforderlich ist. In mehrfacher Hinsicht ist es – trotz dieser technischen Herausforderungen – dennoch sinnvoll, eine möglichst große Palette an Technikvarianten zum Umspielen zur Wurfarmgegenseite frühzeitig einzuführen und immer wieder zu schulen. So gibt auch die RTK des DHB bereits im Bereich der Basisschulung vor, dass das 1 gegen 1 mit Ball (mit bzw. ohne Prellen) in *beide* Richtungen geschult werden soll. Die Gründe sind einleuchtend:

> Die Spieler sind im motorisch besten Lernalter und können Fertigkeiten wie das gleichzeitige Ausführen einer bestimmten Schrittkombination mit unterschiedlichen Armbewegungen koordinativ stemmen.
> Das Ziel muss es sein, vielseitige Spieler auszubilden. Jeder einzelne Spieler, der Durchbrüche in beide Richtungen beherrscht, ist schwieriger zu verteidigen – und damit die Mannschaft als ganze schwerer auszurechnen.
> Halb-Angreifer (Rechtshänder auf RL/Linkshänder auf RR), die 1-gegen-1-Aktionen zur Wurfarmgegenseite beherrschen, entzerren den Spielraum im Zentrum und vergrößern so die Abstände zwischen den Verteidigern.
> Durchbrüche zur Wurfarmgegenseite sind Voraussetzung dafür, taktisch mit den Außenspielern kooperieren zu können.
> Als taktisches Mittel zwingen Trainer und clevere Abwehrspieler (durch eine leicht versetzte Positionierung zur Spielfeldmitte) den Angreifern gerne den Weg gegen die Wurfhand auf. Da ist es gut, wenn der Angreifer diese Einladung technisch versiert annehmen kann.

Technikvarianten zum Umspielen zur Wurfarmgegenseite – mehr als nur Überzieher

Die dominierende Technikvariante beim Umspielen zur Wurfarmgegenseite ist nach wie vor der Überzieher. Dieser wird insbesondere von körperlich akzelerierten Spielern angewendet, die ihre Größenvorteile nutzen, um die körperlich kleineren Spieler „auszumanövieren".
Doch der Überzieher ist bei Weitem nicht die einzige Variante.

Wie effektiv der Größenvorteil für einen Überzieher genutzt werden kann zeigt hier Dainis Krištopāns von der MT Melsungen.

Foto: IMAGO/ Eibner

Hinzu kommen:

> Durchbruch zur Wurfarmgegenseite mit Handwechsel
> Durchbruch zur Wurfarmgegenseite mit Durchstecken des Wurfarms
> Durchbruch zur Wurfarmgegenseite aus einer Drehung („Abdreher"; ggf. nach einer Passtäuschung)
> „Tempodurchbruch" mit drei Schritten aus explosivem Richtungswechsel (rechts-links-rechts für Rechtshänder) mit dem Absprung vom falschen Bein

Worauf es ankommt

Es ist entscheidend, dass der Trainer …

… die wesentlichen Knotenpunkte der Bewegung kennt und die Spieler entsprechend korrigiert:
  – raumverlagernde, glaubhafte Täuschung zur Wurfarmseite bzw. Anlauf Richtung Abwehrlücke (nicht auf den Gegenspieler zu), um den Verteidiger aus seiner Grundposition in die vorgetäuschte Richtung zu ziehen und den Raum zur Wurfarmgegenseite zu öffnen
  – angemessen hohes, kontrolliertes Anlauftempo, das eine akzentuierte Richtungsänderung erlaubt. Daran schließt sich Dynamik und Konsequenz in der Durchbruchaktion an.
  – ausreichend großer Abstand zum Verteidiger (grob eine Armlänge)
  – sicheres Ballhandling/Prellen mit beiden Händen
  – technisch einwandfreie Schrittgestaltung (z. B. „sauberer" Sprung in die parallele Grundstellung)
  – den Körper zwischen den Verteidiger und den Ball bringen
… ein Bewusstsein dafür schafft, welche Technik (Technikerwerb) geübt wird (Präzision der Beschreibung) und in welcher Situation (Technikanwendung) die Technik sinnvoll angewendet werden kann (z. B. das Durchstecken des Wurfarms bei einem deutlich größeren Gegenspieler).
… Ausdauer im Trainingsprozess beweist: Gerade im Technikerwerb stellt sich ein Lernerfolg nur über hohe Wiederholungszahlen ein. Also: Am Ball bleiben und immer wieder über einen längeren Zeitraum die Möglichkeit zum Üben geben! (dazu mehr in Teil 2)

Der Beitrag ist angelehnt an: ht 9+10/10, Späte: Überzieher & Co -Durchbruchvarianten zur Wurfarmgegenseite