

handballtraining

UNIOR



Die Trainerzeitschrift des DHB
für Kinder- und Jugendtrainern



Kraft und Koordination

Athletiktraining kindgerecht
verpacken

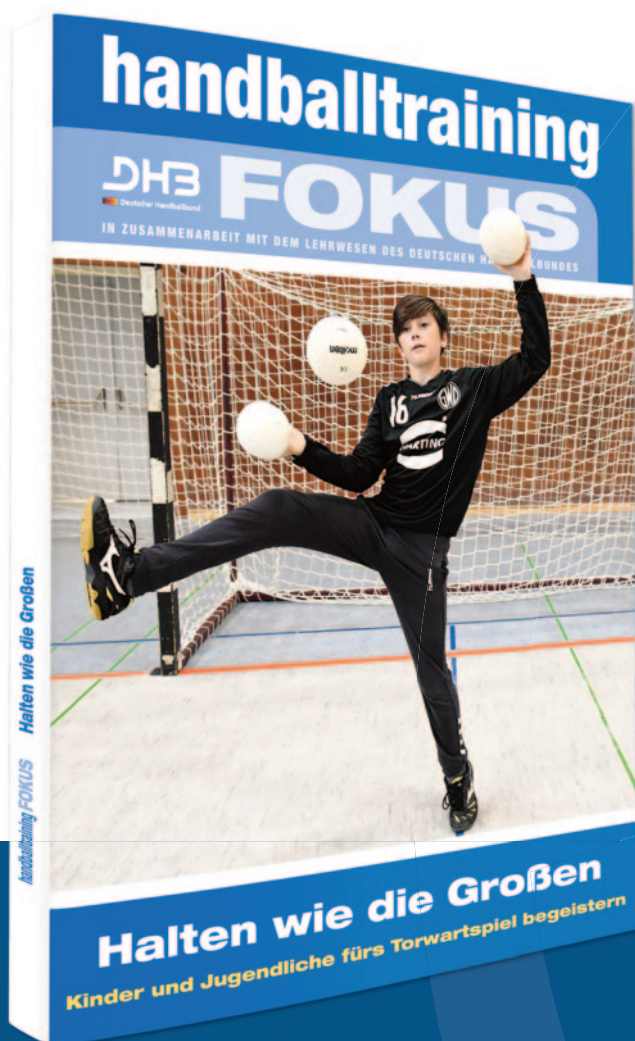
Parkour

Gewandtheit vielseitig
trainieren

Beachhandball

Im Sommer auch auf Sand trainieren

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 €





Foto: IMAGO/Pond5 Images

Ein Blick über den Spielfeldrand hinaus

Leute, Sommerferien! Für die Kids heißt das: Einmal den „Pause-Knopf“ drücken, sechs Wochen keine Pflichttermine, kein frühes Aufstehen, kein „Hast du schon die Hausaufgaben gemacht?“. Herrlich freie Zeit. Auch bei uns Kindertrainern steht nach dem „Hoppla-Hopp“-Mannschaftswechsel zu Ostern, der durch die sich direkt anschließenden Aufstiegsspiele und Pokalrunden immer stressig ist, auch mal ein Moment des Durchschnaufens und Neusortierens an. Der eine oder andere mag womöglich zunächst mal zwei Wochen gar nichts von Handball hören und sehen, um dann hoffentlich mit neuer Energie, neuer Motivation und neuen Ideen in die nächste Saison zu starten.

Auch wir möchten diese Ausgabe nutzen, um unseren Blick einmal über den Spielfeldrand hinaus schweifen zu lassen ... und (oh nein!) direkt wieder in der Schule zu landen: Unsere Autoren haben sich intensiv Gedanken darüber gemacht, wie Kinder durch die Kooperation von Schule und Verein den Einstieg in den Handballsport finden können. Trockener Stoff? Nein, Handball für alle!

Mit Hausaufgaben der etwas anderen Art können wir auch noch dienen: Mit den „MovementPreps“ von Linda Mack erarbeiten sich eure Spieler auch in den Ferien eigenständig und intensiv Stabilität und Beweglichkeit.

Apropos Stabilität und Beweglichkeit: Ich hatte letzte Woche das Glück, einen sehr coolen Parkour-Trainer bei mir im

Training zu Gast zu haben. Parkour? Ist das nicht das, wo die Leute so artistisch über Geländer, Treppen und (in James-Bond-Filmen) Häuserdächer springen? Ja genau, Parkourer haben eine extrem gute Körperbeherrschung, können gelenkschonend fallen, sind mutig und haben auch sonst einiges auf Lager, was wir Handballer gut gebrauchen können. Mehr dazu im Beitrag von Jonas Pfeiffer.

Sommerzeit ist „Beach-Zeit“ und dort konnten die Teams des DHB in diesem Jahr schon beachtliche Erfolge verbuchen: Vizeweltmeister der U17-Frauen, Vizeweltmeister und Europameister der U17-Männer und nicht zuletzt Bronze der Frauen und erstmals Gold für die Männer bei der Europameisterschaft in Alanya. Der Weg dahin ist lang und – sandig – und so heißt es bei der HT-Staufen „Früh übt sich!“. Sie präsentieren, wie sie die Entwicklung ihrer Spieler konzeptionell und strukturiert vorantreiben, damit diese „nicht auf Sand gebaut ist.“

Nun genug der Wortspiele, ich brauche Urlaub!

Gute Erholung und bis bald in alter Frische.



Eure

Nina Wickemeyer

ATHLETIK

06 ATHLETIK + HANDBALL = SCHWITZEN MIT SPASS

Kräftigung und Stabilisation mit handballspezifischen Inhalten kombinieren
Von Renate Schubert und der *ht-JUNIOR*-Redaktion

22 ROPE SKIPPING

Schulung der Koordination und Kondition mit dem Seil
Von Christian Gustedt

30 FIT FÜR SPIEL UND TRAINING

Gut vorbereitet mit MovementPreps
Von Linda Mack

06



BEACHHANDBALL

13 BEACHTRAINING

Mit Sand unter den Füßen zu mehr Kreativität und Athletik
Von Philipp Bäßler und Ralf Rascher



13

Fotos: Miriam Baltzer, Paul Göser, Malte Krop, Nina Wickemeyer

ZEICHENERKLÄRUNGEN			→	Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
▲ ▼ ▲	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		-----→	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	⇒ ⇒	Torwurf bzw. Torwurfstäuschung



## PRAXIS

### 40 1-GEGEN-1-TÄUSCHUNGEN

Eine Trainingseinheit zum Üben von Lauf- und Körpertäuschungen  
Von Khalid Khan



## TRAINERWISSEN

### 48 HANDBALL MACHT SCHULE

Über die Schule in den Verein  
Von Armin Eisele, Gerhard Hahn, Thomas Krüger, Fabian Lukac und der *ht-JUNIOR*-Redaktion

## VIELSEITIGKEIT

### 54 PARKOUR

Von der Straße in die Halle –  
in der Halle für die Straße  
Von Jonas Pfeiffer und der *ht-JUNIOR*-Redaktion



# 40

# 54

	Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb	
	Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen			<b>V =</b> Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)
	Kleine Kästen		Große Kästen, Kastenzwischenteile	<b>F =</b> F-Jugend (7 bis 8 Jahre)
	Schaumstoffbalken („Pommes“)			<b>Es =</b> E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)
	Weichbodenmatte		Turnmatte	<b>Ef =</b> E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)
	Bank		Reifen	<b>D =</b> D-Jugend (11 bis 12 Jahre)
				<b>C =</b> C-Jugend (13 bis 14 Jahre)
				dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar



**ATHLETIK + HANDBALL**  
**SCHWITZEN MIT SPASS**



## Kräftigung und Stabilisation mit handballspezifischen Inhalten kombinieren

Von Renate Schubert und der *ht-JUNIOR-Redaktion*

■ F ■ E_S ■ E_F ■ D ■ C

Manchmal fühlt man sich als Kindertrainer regelrecht erschlagen von all den Inhalten, die man noch angehen müsste: Kräftigung, Koordination, Werfen, Fangen, Prellen, Körpertäuschungen – die Liste scheint endlos. Doch wie soll das alles in den ohnehin knappen Trainingszeiten untergebracht werden? Renate Schubert macht Mut und zeigt, wie sich unterschiedliche Inhalte sinnvoll kombinieren lassen, um effektiv und abwechslungsreich zu trainieren – selbst bei begrenzten Ressourcen.

### Ohne Grundlagen keine spezifischen Fertigkeiten

Kinderhandballtrainer berichten zunehmend von motorischen Defiziten bei ihren Spielern. Sowohl die Kraft- als auch die koordinativen Fähigkeiten leiden unter der allgemeinen Bewegungsarmut unserer Gesellschaft. Gleichzeitig sind die Leistungsunterschiede innerhalb einer Trainingsgruppe oft groß. Trotz dieser Problematik – oder vielmehr gerade deswegen – dürfen wir Trainer nicht resignieren. Vielmehr liegt es an uns, den Kindern ein Handballspiel zu ermöglichen, das ihren aktuellen Bewegungsprofilen entspricht und ihnen Freude bereitet. Dabei müssen wir akzeptieren, dass die Spielqualität nicht immer unseren Idealvorstellungen entspricht – besonders, wenn uns in der F-, E- und D-Jugend oft nur 60 bis 90 Minuten Trainingszeit pro Woche zur Verfügung stehen. Große Leistungssprünge sind in diesem Rahmen nicht zu erwarten. Unsere Aufgabe ist es, das Beste aus der begrenzten Zeit herauszuholen. Dabei gilt es, handballspezifische mit koordinativ-konditionellen Bausteinen zu kombinieren und zu verknüpfen, denn das sind auch im Zielspiel die leistungslimitierenden Faktoren.

Drei ganz konkrete Beispiele:

- Ein Kind, das die Technik einer Wurfbewegung zwar beherrscht, aber nicht über ausreichende Kraft verfügt, wird aus sechs Metern Entfernung kaum gegen einen aktiven Torhüter erfolgreich sein.
- Ein Sprungwurf ist ohne die Fähigkeit, sicher zu springen und zu landen nicht möglich. Fehlt es an Körperstabilität – besonders, wenn ein Kind im Sprung bedrängt wird – ist die Verletzungsgefahr groß.
- Ein Kind, das nicht sicher zwischen Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsbewegungen wechseln kann, wird sich im 1 gegen 1 kaum freilaufen können.

Nachfolgend stellen wir eine exemplarische Trainingseinheit für die E-Jugend vor, die handballspezifische und koordinativ-konditionelle Elemente miteinander verbindet. Sie soll als Anregung dienen, die knappe Trainingszeit durch Kombination unterschiedlicher Anforderungen effektiv zu nutzen, Wartezeiten zu minimieren und damit oben genannten Defiziten entgegenzuwirken.