

# handball training

## UNIOR

**DHB**  
Deutscher Handballbund

Die Trainerzeitschrift des DHB  
für Kinder- und Jugendtrain



**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**

The image shows the cover of the magazine 'handballtraining FOKUS'. At the top, the word 'handballtraining' is written in a blue, sans-serif font. Below it, the word 'FOKUS' is written in a large, bold, white font. To the left of 'FOKUS', the logo of the 'Deutscher Handballbund' (DHB) is displayed, consisting of a red square with a white 'DHB' and a smaller blue square below it with the text 'Deutscher Handballbund'. Below the main title, the text 'IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRWESEN DES DEUTSCHEN HANDBALLBUNDES' is written in a smaller, white, sans-serif font. The central image is a photograph of a young male handball player in a black tracksuit with the number 16 and 'SCHATTING' on the front. He is in a dynamic pose, holding a white handball in his right hand and his left leg is kicked high into the air. He is positioned in front of a handball goal with a net. The background shows a sports hall with a polished floor. The bottom of the cover features a blue banner with the text 'Halten wie die Großen' in large white letters, and below it, in smaller white letters, 'Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern'.

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

## 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

# 54



	Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb		
	Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen				
	Kleine Kästen		Große Kästen, Kastenzwischenteile		
	Schaumstoffbalken („Pommes“)				
	Weichbodenmatte		Turnmatte		
	Bank		Reifen		
				<b>V =</b>	Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)
				<b>F =</b>	F-Jugend (7 bis 8 Jahre)
				<b>Es =</b>	E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)
				<b>Ef =</b>	E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)
				<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<sub>S</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ 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.