

handballtraining

JUNIOR

Zeitschrift des Deutschen Handballbundes
Jugendtrainer in Verein und Schule



Mit Köpfchen

Werfen mit
Vorausgaben

ADHS

Herausforderung
und Chance

Jede Minute zählt

Individuelle Qualität durch kleine Spielformen

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**

DHB-TrainercenterTV

- > nur ein Klick vom
RTK-Ausbildungsziel
zur Trainingspraxis
- > mehr als 120 Videos
mit zahlreichen Spiel-
und Übungsformen

Alles aus einem Guss:
Ausbildungsziel aus der
RTK – Trainingstipps per
DHB-TrainercenterTV

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



Hands up for more – Motto der Frauen-WM und Initiative des DHB

Die Frauen-WM 2025 vom 26. November bis zum 14. Dezember in Deutschland und den Niederlanden soll mehr sein als nur ein sportliches Ereignis. Sie ist ein Aufruf an alle Mädchen und Frauen, sich zu zeigen, mutig zu sein und Verantwortung zu übernehmen.

Mit dem offiziellen WM-Song „Hands up for more“ haben die Sängerinnen Bria und Lucille eine Hymne geschaffen, die „Female Empowerment“ und die Stärkung der Rolle von Frauen feiert. Der Song bringt die Energie und den Geist der gleichnamigen DHB-Initiative auf den Punkt: mehr Aufmerksamkeit, mehr Respekt und bessere Rahmenbedingungen für Frauen und Mädchen im (Handball-)Sport.

Diese WM ist eine hervorragende Gelegenheit, um Mädchenhandball in den Fokus zu rücken und euren Spielerinnen zu zeigen, was Handball alles sein kann.

Die Inhalte dieser Ausgabe helfen euch dabei, eure Mädchen – und natürlich ebenso die Jungs – im Training zu stärken.

Wir starten mit einem „ungewöhnlichen“ Autor: Hannes Wolf, Sportdirektor für Nachwuchs, Training und Entwicklung des Deutschen Fußball-Bundes, hat mit seiner *Trainingsphilosophie Deutschland* den Nachwuchsfußball revolutioniert. Als Vater von zwei handballbegeisterten Töchtern und Ehemann einer ehemaligen Bundesliga-Handballerin überträgt er seine Ideen erfolgreich auf den Handballsport. Seine D-Jugend-Mädchen begeistern so mit temporeichem und kreativem Handball.

Linda Mack stellt den zweiten Teil ihrer Vorbereitung für Spiel und Training vor. Ihre praxisnahen Tipps sind eine wertvolle Unterstützung für alle Trainerinnen und Trainer. Michael Franz hat sich zusammen mit der *ht-JUNIOR*-Redaktion dem spannenden Thema ADHS im Kinderhandball gewidmet. Der Beitrag beleuchtet die Herausforderungen, aber auch die Chancen, die dieses Thema mit sich bringt, und liefert hilfreiche Ansätze für den Umgang damit.

Darüber hinaus zeigt Olaf Grintz, wie sich motorische Grundlagen mit Handball verbinden lassen, und die *ht-JUNIOR*-Redaktion präsentiert Wurfübungen zum Mitdenken, die sich direkt ins Training integrieren lassen.

Wir wünschen euch viel Freude mit diesen und weiteren interessanten Beiträgen dieser Ausgabe.

Eure Miriam Baltzer



Foto: IMAGO/wolf-sportfoto

TRAINERWISSEN

06 HANDBALL – GANZHEITLICH & HOCHDOSIERT

Handball nach der *Trainingsphilosophie Deutschland (TPD)*
Von Julia und Hannes Wolf

18 VIEL ZU GUT FÜR DEN GEGNER

Was tun, wenn man total überlegen ist?
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

54 ADHS IM (KINDER-)HANDBALL

Herausforderung und Chance
Von Michael Franz und der
ht-JUNIOR-Redaktion



06

PRAXIS

31 AM BESTEN IN KOMBINATION

Motorische Grundlagen handballerisch
schulen
Von Olaf Grintz



31

Fotos: IMAGO/Markus Endberg, Miriam Baltzer

ZEICHENERKLÄRUNGEN		→	Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden	📦	Kleiner Kasten mit Bällen
▲ ▼ ▲ Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS		-----→	Ballweg bzw. Pass	📍 Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen	
		~~~~~→	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	🛏	Weichbodenmatte
🧤	Torwart (TW)	📦	Trainer/Übungsleiter	⇒ ⇋	Torwurf bzw. Torwurfäuschung
				🛏	Bank



## VIELSEITIGKEIT

### 22 TURNEN ALS MOTORISCHE GRUNDLAGE

Kraft und Beweglichkeit durch  
Gerätturnen fördern

Von Christian Gustedt und Thorsten  
Pschierer

## ANGRIFF

### 47 WURFÜBUNGEN MIT KÖPFCHEN

Komplexe Wurfaufgaben zum Mitdenken  
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

## ATHLETIK

### 36 FIT FÜR SPIEL UND TRAINING TEIL 2

Gut vorbereitet mit Lauf- und  
Sprungkoordination  
Von Linda Mack



# 22



# 36

	Basketballkorb	■ V ■ F ■ E _s ■ E _f ■ D ■ C
	Schaumstoffbalken („Pommes“)	<b>V</b> = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)
	Kleine Kästen	<b>F</b> = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)
	Große Kästen, Kastenzwischenteile	<b>E_s</b> = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)
	Turnmatte	<b>E_f</b> = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)
	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

## IN EIGENER SACHE

### Liebe Abonnenten,

zum Jahreswechsel bitten wir um Ihr Verständnis für eine Anhebung des Bezugspreises Ihrer Fachzeitschrift. Zum Jahr 2026 müssen wir diesen um 4,20 Euro pro Jahr, also 70 Cent pro Ausgabe, erhöhen. Die globalen Entwicklungen der letzten Jahre haben weiterhin zu gestiegenen Kosten u. a. bei Energie, Papier, Druck, Versand geführt. Da wir an der Qualität der Zeitschrift auf keinen Fall Abstriche machen wollen, sehen wir uns zu diesem Schritt gezwungen. Bleiben Sie uns bitte trotzdem gewogen.

**Verlag und Redaktion**





# HANDBALL – GANZHEI

Handball nach der *Trainingsphilosophie Deutschland (TPD)*

## Spieler im Mittelpunkt

Im Kinderhandball wurden bereits vor vielen Jahren Regelanpassungen für den Spielbetrieb der jüngsten Akteure vorgenommen: Es wurden kleinere Spielfelder, Bälle und Tore eingeführt sowie die Anzahl der Spieler pro Mannschaft reduziert. Das Ziel war es, möglichst viele Spieler einzubeziehen, Erfolgserlebnisse für alle zu schaffen und die individuelle Entwicklung aller voranzutreiben. Während sich diese Änderungen im Spielbetrieb zweifelsfrei durchgesetzt haben, hinkt der Trainingsbetrieb leider häufig noch hinterher: Lange Stand- und Wartezeiten vor Übungsaufbauten, Spielformen im 7 gegen 7, die wenig Spielbeteiligung ermöglichen und monotone Pass- und Wurfübungen aus dem Seniorenhandball ohne

Spielbezug stehen der individuellen Weiterentwicklung entgegen.

Ähnlich stellt sich die Situation im deutschen Fußball dar: Der Deutsche Fußball-Bund hat nach ausgiebiger Testphase mit der Wettspielreform 2024/2025 vergleichbare Änderungen für den Spielbetrieb im Kinderfußball eingeführt (kleinere Felder, Reduzierung der Spieleranzahl, neue Spielformate). Als grundlegende Handreichung für den Trainingsbetrieb entwickelten Hannes Wolf und sein Kompetenzteam jedoch darüber hinaus noch die „Trainingsphilosophie Deutschland“, die „in jeder Minute des Trainings die Entwicklung des einzelnen Spielers in den Vordergrund“ stellt*.

*<https://www.dfb-akademie.de/trainingsphilosophie-deutschland/-/id-11011532/>





Von Julia und Hannes Wolf

■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C

Hannes Wolf, U-20-Nationaltrainer und DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung, und die untrennbar mit seinem Namen verbundene *Trainingsphilosophie Deutschland (TPD)* haben den Kinderfußball in Deutschland revolutioniert. Getragen von der Leitidee „Fußball ganzheitlich und hochdosiert erleben“, bilden kleine Spielformen vom 1 gegen 1 bis maximal 4 gegen 4 auf mehreren Kleinfeldern den Kern jeder (!) Trainingseinheit.

Als Co-Trainer seiner Frau, der ehemaligen Bundesliga-Handballerin Julia Wolf, setzt Wolf dieses Konzept sehr erfolgreich auch mit den D-Mädchen des SC 1885 Huckarde-Rahm im Handball um.

# TLICH & HOCHDOSIERT



>> Wir wollen Freude, Intensität und Wiederholung für jeden Spieler und jede Spielerin und auf jeder Position in jeder Minute des Trainings. <<

Hannes Wolf

Fotos: Niklas Nolte