

handballtraining

DHB
Deutscher Handballbund

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

JUNIOR



Wichtel-Bootcamp

Fit durch die Adventszeit

Umschalten

Mit Tempo agieren

Schnelle Hände – schnelle Füße

Abwehr spielen

KREATIV, PHANTASIEVOLL, VIELSEITIG: **SO MACHT KOORDINATIONSTRAINING SPASS!**

- > Ein vielseitiges, variantenreiches Koordinationstraining hat für alle Alters- und Leistungsbereiche einen hohen Stellenwert – wenngleich sich koordinative Fähigkeiten am besten bei Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren ausbilden lassen.

- > Dieser ht-FOKUS bietet Trainern und Übungsleitern im Kinderhandball für das Grundlagen- und Aufbautraining sowie im unteren bis höheren Leistungsbereich **Programme mit Variationsmöglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung der Koordination**. Bei den Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen kommen selbstverständlich Bälle, aber auch Leibchen, Bänke, Schaumstoffbalken, Seilchen, Reifen, Matten und Gerätekombinationen zum Einsatz. Ein schier unendlicher Fundus an Trainingsmöglichkeiten!

Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsbereiche

80 Seiten • 14,80 €



Foto: IMAGO/Foto Funke Services

Was hast du zu deiner Verteidigung zu sagen?

Ich komme direkt mal ganz offensiv raus: Wie viel Zeit widmest du in deinem Kindertraining der Abwehrschulung? Ich meine nicht das beiläufige „Ich brauch mal grad zwei Freiwillige für die Abwehr!“, sondern gezielte Übungen und Spiele, die den Fokus klar auf die Verteidiger und ihre unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten legen. Welche davon kennst und vermittelst du? Was hast du zu deiner Verteidigung, oder besser gesagt, deinen Verteidigern zu sagen? „STOPPFOUL!“? Ich hoffe nicht. Natürlich, Kinder wollen Tore werfen – und wir Trainer lassen uns nur allzu gerne von dieser Begeisterung anstecken. Werfen, Passen, Fangen – das sind die Basics, die wir intensiv schulen und die allein schon unzählige Trainingsstunden füllen. Im Seniorenbereich werden die Trainer jedoch bekanntermaßen nicht müde, die Rolle der Abwehr – dem vielbeschworenen Schlüssel zum Gewinn der Meisterschaft – zu betonen. Sollten wir dann nicht, frei nach dem Motto „früh übt sich“, schon im Kinderhandball ebenso viel Trainingszeit darauf verwenden, die enorme Bedeutung des Abwehrspiels zu vermitteln?

Das ist leichter gesagt als getan. Beim Torewerfen kommt die Belohnung unmittelbar: Der Ball zappelt im Netz, der Jubel der Mitspieler, die Freude der Eltern über den Erfolg – das motiviert. Abwehrerfolge sind weniger offensichtlich, da müssen wir uns etwas einfallen lassen. Das geht nur über den Spaß und das ausdrückliche Lob des Coaches: Wir müssen herauskitzeln, dass ein herausgespielter Ball, ein

abgefangener Pass oder ein clever erzwungener Fehler des Gegners genauso viele Glücksgefühle auslösen kann wie ein erzieltes Tor. Abwehrarbeit (allein der Begriff!) darf nicht als lästige Pflicht empfunden werden. Sie muss genauso spannend und belohnend sein wie der Angriff. Patrick Luig, Bundestrainer für Bildung und Wissenschaft, verfolgt dazu einen entscheidenden Ansatz: Er spricht nicht von „Abwehrarbeit“, sondern von „AbwehrSPIEL“. Stoppfouls in der E-Jugend sind ihm ein Dorn im Auge. Er möchte „Zocker“ entwickeln – Spieler, die foulfrei Ballgewinne erzielen und dabei kreativ und clever agieren. Wie er das konkret umsetzt? Lies selbst.

Weitere Autoren präsentieren darüber hinaus zahlreiche Praxisideen zur Abwehrschulung sowie zum daraus resultierenden Tempospiel. Nach getaner Arbeit – nein, nach getanem SPIEL – könnt ihr das Jahr dann mit euren Kids beim „Wichtel-Bootcamp“ ausklingen lassen und euch direkt im Anschluss in die Vorbereitungen für das „Handball-Silvester“ stürzen. Und damit:



Einen schönen Jahresausklang, einen guten Rutsch und bis bald in 2026! Ich freue mich schon,

Eure
Nina Wickemeyer

ABWEHR

06 ABWEHR SPIELEN STATT KÄMPFEN

Abwehrspielfähigkeit kindgerecht entwickeln – Grundprinzipien und Handlungsziele

Von Patrick Luig

20 PRELLEN? NICHT MIT MIR!

Das gezielte Herausprellen des Balls als elementarer Bestandteil einer aktiven Abwehrarbeit

Von Elke Lackner und Jörg Madinger

52 ABWEHR – VIEL MEHR ALS EIN NOTWENDIGES ÜBEL

Warum das Abwehrspiel schon früh geschult werden sollte

Von Sabine Novakovic



06

ANGRIFF

26 DEN NÄCHSTEN VERTEIDIGER BINDEN

Mit Hilfe von Körpertäuschungen in die Tiefenräume der 1:5-Abwehr ziehen

Von Torsten Feickert

BEST PRACTICE

38 HANDBALL OHNE ENDE

Ein 24-Stunden-Handballspiel beim Handball-Silvester

Von Julia Nikoleit

20



Fotos: Miriam Baltzer, Julia Nikoleit, 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.	→ 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.
	Torwart (TW)	→ Passtäuschung
		⇒ ⇢ Torwurf bzw. Torwurftäuschung

PRAXIS

33 EINE IDEE – VIELE MÖGLICHKEITEN

TEIL 2

Wahrnehmen, Reagieren, Ausführen
Von Renate Schubert

42 VON ABWEHR AUF ANGRIFF IN HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT

Tempo-Skills für das schnelle Spiel
nach vorn
Von Thorsten Pschierer und
Miriam Baltzer

57 NETZFUND

Gagaball
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

58 DAS WICHTEL-BOOTCAMP

Vorweihnachtliches Trainingsprogramm:
Sind die Wichtel fit genug für den Stress
am Weihnachtsabend?
Von Julia Nikoleit



42



58

TRAINERWISSEN

36 ANFEUERN JA, ANWEISEN NEIN!

Elterninitiative in konstruktive Bahnen
lenken
Von Matthias Röben

	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 Es Ef D C

V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)

F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)

Es = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)

Ef = 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

ABWEHR SPIELEN

Abwehrspielfähigkeit kindgerecht entwickeln – Grundprinzipien und Handlungsziele



Von Patrick Luig

■ E_S ■ E_F ■ D

Ein Stoppfoul nach dem anderen, mit dem ersten und einzigen Ziel, den Spielfluss zu unterbinden – für Patrick Luig, EHF-Mastercoach und DHB-Bundestrainer Bildung und Wissenschaft, ganz sicher nichts, was er mit seiner E-Jugend des TuS Königsdorf anstrebt.

Er möchte Spielfähigkeit entwickeln – auch, und gerade in der Abwehr. Welche inhaltlichen Schwerpunkte er setzt, auf welchen methodischen Prinzipien „seine“ Trainingsphilosophie aufbaut und welche Praxis sich daraus ergibt, zeigt der folgende Beitrag.

STATT KÄMPFEN

Stoppfouls widersprechen der Spielidee des Handballs

Patrick Luig besucht als DHB-Bundestrainer Bildung und Wissenschaft auf professioneller Ebene unzählige Handballspiele in internationalen Sporthallen. Der Vater eines 9-jährigen Sohnes hat als E-Jugendtrainer in den vergangenen zwei Jahren darüber hinaus auch in heimischen Gefilden zahlreiche Spiele im Altersbereich der E-Jugend gesehen. Sein Fazit: Allerorts trifft er auf „Stoppfoufluten“ mit dem ersten Ziel, den Spielfluss der angreifenden Mannschaft zu unterbinden. Das ist für alle Beteiligten demotivierend und steht für ihn der Spielidee des Handballs und damit auch der Entwicklung der Spielfähigkeit der Kinder diametral entgegen. Kindern als erste Handlungsmaßgabe in der Abwehr Stoppfouls beizubringen, findet Luig schlichtweg falsch. Was aber ist die Alternative? Und vor allem: Wie können Kinder diese alternativen Abwehr- und auch Spielhandlungen erlernen?



>> Die zentrale Abwehrspielidee im Handball? Balleroberung – nicht foulen. Und schon gar nicht als Einstieg bei Kindern. Abwehrspiel soll Spielfähigkeit ermöglichen, nicht verhindern. <<

Kindgemäße Trainingsphilosophie

Luigs primäres Ziel ist es, Spielfähigkeit – auch in der Abwehr – zu entwickeln. Gestützt auf sein Wissen aus dem Profibereich und seinen Beobachtungen aus den vergangenen zwei Jahren als Kindertrainer hat er seine eigene Trainingsphilosophie entwickelt:

> Basis und Grundlage: Die **Rahmentrainingskonzeption (RTK)** des DHB ist für Luig der zentrale Leitfaden (Info 1, S. 8). Das dort formulierte Ziel „Altersgerechte Techniken zur Balleroberung entwickeln“, das auch aus dem Regelwerk hervorgeht (Info 2, S. 8), steht für ihn im Zentrum.

> Didaktik: Basierend auf den allgemeinen Zielvorgaben der RTK hat Luig für sein Team sehr konkrete **Grundprinzipien und Handlungsziele für das Abwehrspiel** (Info 3, S. 9) festgelegt.

> Methodik: Bei der Vermittlung dieser Grundprinzipien und Handlungsziele orientiert sich Luig an verschiedenen **Vermittlungsmodellen** (Info 4, S. 10/11):

- Vermittlungsansatz der **nicht-linearen Pädagogik (NLP)**
- **Teaching Games for Understanding (TGfU)** für die Entwicklung von Spielfähigkeit im Allgemeinen
- Konzept der **Perception-Action Coupling (PAC)**
- **Constraints-Led Approach (CLA)**
- **Self-Determination Theory (SDT)**

> Praxis: Vermittlung handballerischer Inhalte nach obigen didaktischen und methodischen Prinzipien. Die ab S. 12 folgende beispielhafte Trainingseinheit zeigt eine Methodische Reihe zur Vermittlung zentraler Grundprinzipien des Abwehrspiels.