

handballtraining



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

JUNIOR



**Gemeinsam besser
Vereinsübergreifend
trainieren**

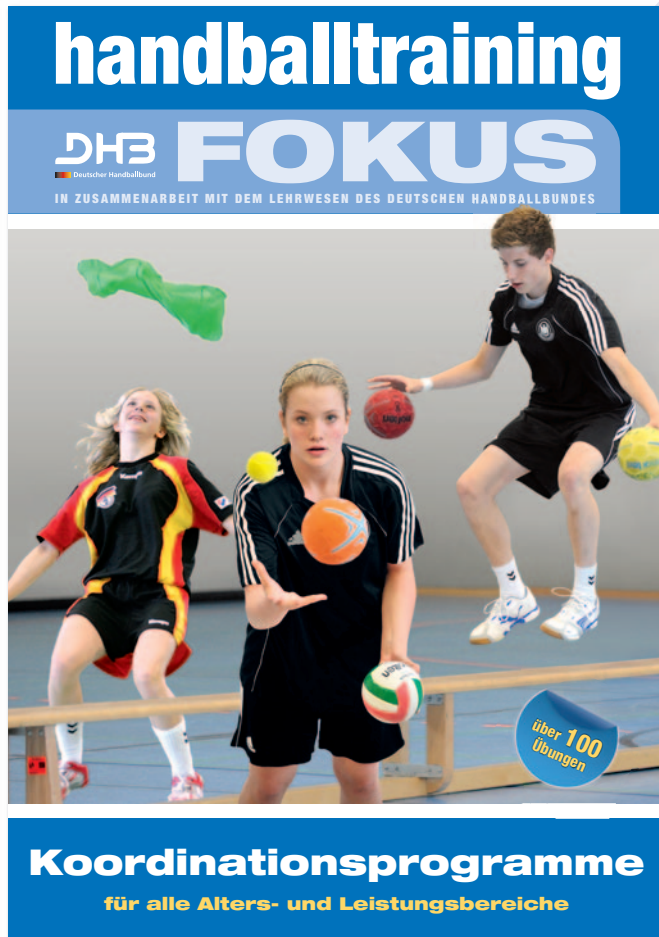
**Sprungkraft
Hoch springen
– sicher landen**

Im Spiel, für das Spiel

Schlagwurfqualität entwickeln

KREATIV, PHANTASIEVOLL, VIELSEITIG:

SO MACHT KOORDINATIONSTRAINING SPASS!



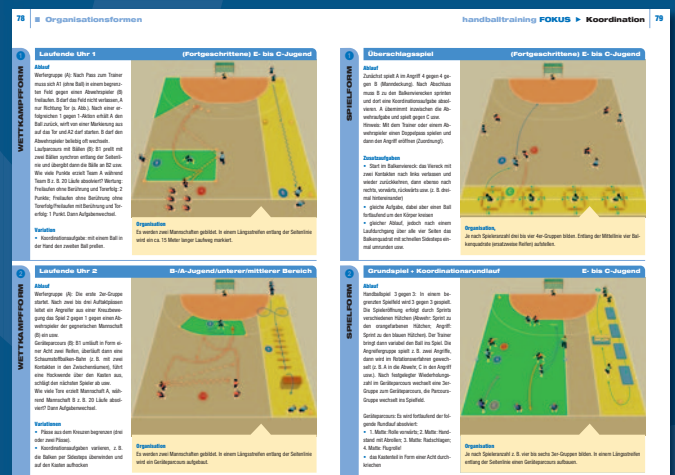
> Koordinative Fähigkeiten lassen sich am besten bei Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren ausbilden – sie spielen jedoch auch für alle anderen Alters- und Leistungsbereiche eine wichtige Rolle.

> **Koordinationsprogramme** bietet für das Grundlagen- und Aufbaustraining 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 €





Die Reform beginnt auf der Trainingsfläche

Liebe Leserinnen und Leser,
am 11. Oktober 2026 entscheidet der DHB-Bundesrat über die Zukunft des Kinderhandballs. Für mich persönlich ist die geplante Reform ein längst überfälliger Schritt und eine große Chance: kleinere Teams, mehr Spielzeit und mehr Spielaktionen für jedes einzelne Kind, flexible Spielformate, die zu den Erfahrungen der Kinder passen, und endlich bundesweit einheitliche und verbindliche Regeln.

Wenn die seit knapp 18 Monaten mit den Landesverbänden ausgehandelte Reform beschlossen wird, schafft sie bessere Rahmenbedingungen für das Wochenende. Sie wird aber nicht alle Herausforderungen des Kinderhandballs lösen. Wir müssen die Kernideen der Reform auch auf die Trainingsfläche bringen.

Trainingsqualität im Kinderhandball heißt vor allem viel Spielzeit und hohe Aktionsdichte mit Ball für jedes Kind. Vielleicht ist es deshalb auch an der Zeit, unsere bisherigen Vermittlungsansätze zu hinterfragen. Der Schlagwurf ist für mich ein Paradebeispiel. Er gehört zu den klassischen Inhalten linearer Übungsreihen, häufig orientiert an festen Technikleitbildern. Reifen und Bodenmarkierungen geben Schrittfolgen vor. Die Bewegung wird in Anlauf, Ausholbewegung, Wurfbewegung und Ausklang zerlegt. Dazu kommen vertraute Bewegungskorrekturen wie: „Streck die Hüfte mehr“ oder „Heb den Ellbogen höher“. Erst wenn die Bewegung oft genug wiederholt wurde, darf gespielt werden. Das kennen wir alle. Und vielleicht fühlen wir uns als Trainer in diesem Vorgehen besonders sicher. Nur: Mit dem Schlagwurf im Spiel hat es wenig zu tun. Und: Noch kein Kind ist zu mir ins Training gekommen und hat gesagt: „Patrick, bring mir den Schlagwurf bei!“ Wir alle kennen aber den mit leuchtenden Augen geäußerten Wunsch unserer Kids: „Spielen wir heute?“

Und genau in diesem Spiel stehen Gegner im Weg. Mitspieler passen den Ball mal von vorne, mal von hinten, mal besser und mal schlechter zu. Die Entfernung zum Tor und zu den Mitspielern verändert sich ständig. Jede Spielsituation ist anders. Das Spiel erlaubt keine Standardbewegung. Vor einigen Jahren habe ich mir deshalb eine zentrale Frage ge-

stellt: „Warum vermitteln wir sie eigentlich dann immer noch so?“

Anders als in ästhetischen Sportarten muss Technik im Handball nicht perfekt aussehen. Sie muss vor allem funktionieren. Am Ende muss der Pass ankommen oder der Ball im Netz einschlagen, unabhängig davon, welche Bedingungen die jeweilige Spielsituation vorgibt.

Gleichzeitig sehnen wir uns in Deutschland – wie in keinem anderen Land – nach diesen besonderen, kreativen, variablen und anpassungsfähigen Talenten.

Vielleicht braucht es dafür häufiger nichtlineare und explorative Ansätze. Vielleicht müssen wir Kindern nicht nur Standardbewegungen vermitteln, sondern ihnen echte Spielräume geben. Spielräume, in denen sie mit ihren individuellen Voraussetzungen eigene Lösungen finden können, auch wenn diese manchmal von unserer Vorstellung einer Idealbewegung abweichen. Denn wer ausschließlich Standardlösungen vorgibt, lässt wenig Raum für individuelle und variable Lösungen.

Das heißt nicht, isoliertes Üben grundsätzlich abzulehnen. Gezielt eingesetzt, hat es weiterhin seine Berechtigung. Auch in Zukunft kommen wir an unverhandelbaren technischen Knotenpunkten nicht vorbei. Ich wünsche mir für unsere Kinder trotzdem mehr Raum zum Ausprobieren, mehr Technik in der Anwendung und mehr Training unter spielnahen Druckbedingungen.

Also: raus aus der Passgasse, rein ins Spielgeschehen!

Viel Freude beim Lesen!

Euer **Patrick Luig**

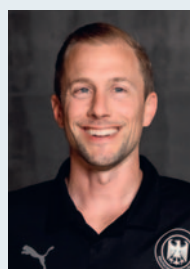


Foto: DHB/Marco Wolf

PRAXIS

06 PRELLEN OHNE ENDE ...

Eine Trainingseinheit zur Verbesserung der Prellfähigkeit

Von Miriam Baltzer

37 GANZHEITLICHES TRAINING AUF KLEINSTEM RAUM

Viele Kinder, wenig Platz

Von Dirk Mimberg

TRAINERWISSEN

13 SCHLAGWURF: NUR UNTER DRUCK GUT!

Warum wir Werfen und Passen häufiger spielnah vermitteln sollten

Von Patrick Luig

26 WAS SIND UNS UNSERE KINDER WERT?

Ein Aufruf zur Würdigung von Kinder- und Jugendtrainern

Von Thomas Krüger



06



Fotos: Miriam Baltzer, Nina Wickemeyer

13

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



Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL



Torwart (TW)



Trainer/Übungsleiter



Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden



Ballweg bzw. Pass



Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.



Der Ballhalter läuft mit dem Ball.



Passtäuschung



Torwurf bzw. Torwurf-täuschung



ATHLETIK

30 ATHLETIK MIT DER TEPPICHFLIESE

Kraft und Ausdauer der Kleinsten spielerisch verbessern

Von Manuela Weller

46 SPRUNGKRAFT ENTWICKELN

Stabil landen, explosiv abdrücken

Von Linda Mack

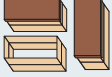
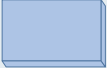
BEST PRACTICE

54 MITEINANDER BESSER WERDEN

Gemeinsames Training zweier leistungsstarker E-Jugend-Teams

Von Thomas Krüger, Mathias Deppisch und Oliver Wunstorf



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

PRELLEN OHNE

Eine Trainingseinheit
zur Verbesserung der
Prellfähigkeit



Fotos: Miriam Baltzer

ENDE ...

Von Miriam Baltzer

■ E_S ■ E_F ■ D

„Prellen, prellen, prellen!“ – was zunächst nach bloßen Wiederholungen klingt, wird in dieser Trainingseinheit immer wieder neu verpackt. Denn Prellen ist eine zentrale Fertigkeit im Kinderhandball und sollte regelmäßig unter unterschiedlichen Bedingungen geübt werden. Miriam Baltzer zeigt, wie E- und D-Jugendliche ihre Prellfähigkeit mit koordinativen Aufgaben, kleinen Wettkämpfen, 1-gegen-1-Duellen und intensiven Spielformen verbessern. Die Spieler haben viele Ballkontakte, müssen sich immer wieder neu anpassen und wenden das Prellen zunehmend spielnah an. So erleben sie, dass Techniktraining richtig Spaß machen kann.

Endlich darf ich prellen

In der F- und zu Beginn der E-Jugend spielt das Prellen im Training zunächst eine eher untergeordnete Rolle. Viele Spielformen am Spieltag werden in diesen Altersklassen ohne Prellen gespielt. Die Kinder sollen lernen, das Spiel zu beobachten, freie Mitspieler zu erkennen und den Ball rechtzeitig weiterzuspielen.

Je nach Landesverband kommt das Prellen gegen Ende der E-Jugend oder spätestens in der D-Jugend als Technik hinzu. Die Spieler können sich nun mit Ball vorwärtsbewegen – und nutzen diese neue Möglichkeit zu Beginn oft sehr ausgiebig. Genau deshalb ist es wichtig, das Prellen nicht nur „zuzulassen“, sondern gezielt zu schulen.

Mehr als eine Technik

Prellen gehört zu den Grundfertigkeiten im Kinderhandball. Die Spieler brauchen es, um freie Räume zu nutzen, sich gegen einen direkten Gegenspieler durchzusetzen und den Ball auch unter Druck sicher zu kontrollieren.

Gleichzeitig ist Prellen deutlich mehr als ein rein technischer Ablauf. Die Kinder müssen den Ball führen, den Raum wahr-

nehmen, den Gegenspieler beobachten und im richtigen Moment entscheiden, ob sie weiterprellen, täuschen, passen oder werfen. Gute Prellfähigkeit bedeutet also nicht nur, den Ball sicher auf den Boden zu tippen, sondern das Prellen in Spielsituationen sinnvoll einzusetzen.

Verschiedene Anforderungen, viel Spielanwendung

Deshalb reicht es nicht, das Prellen nur isoliert zu üben. Kinder verbessern ihre Prellfähigkeit vor allem dann, wenn sie viele unterschiedliche Erfahrungen sammeln: mit verschiedenen Bällen, in koordinativen Zusatzaufgaben, in engen 1-gegen-1-Duellen und in Spielformen mit hohem Handlungsdruck.

Genau hier setzt diese Trainingseinheit an. Zu Beginn steht eine koordinative Erwärmung, in der die Spieler mit wechselnden Prellaufgaben und unterschiedlichen Bällen arbeiten. Im Koordinationsparcours wird das Prellen anschließend mit Gleichgewicht, Sprüngen, Handwechseln und Bewegungsaufgaben verbunden. Danach rückt der Zweikampf stärker in den Mittelpunkt. Die Spieler sichern den Ball gegen einen Verteidiger, der versucht, ihn herauszuspielen, und lernen, mit der gegnerischen Hand zu prellen. In den abschließenden Spielformen wird das Prellen spielnah angewendet – mit Torabschluss, Umschalten und vielen intensiven Aktionen.

So entsteht eine Trainingseinheit, in der die Kinder ständig mit Ball in Bewegung sind. Sie wiederholen das Prellen häufig, ohne dass es eintönig wird, und lernen Schritt für Schritt, den Ball auch in schwierigen Situationen sicher zu behaupten. Wichtig ist dabei, möglichst gleich starke Spieler gegeneinander antreten zu lassen. So bekommen alle die passende Mischung aus Erfolgserlebnissen, Herausforderungen und kleinen Rückschlägen, an denen sie wachsen können.

