

# handballtraining

DHB  
Deutscher Handballbund

# FOKUS

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRWESEN DES DEUTSCHEN HANDBALLBUNDES



## Koordinationsprogramme

für alle Alters- und Leistungsbereiche

## ***handballtraining FOKUS - ein hilfreicher Ratgeber für Ihre Trainingsgestaltung!***



Vor etwa zwei Jahren haben wir die Quartalszeitschrift *handballtraining junior* ins Leben gerufen. Seither ist dieser „Ableger“ unserer in 35 Jahren etablierten Trainerzeitschrift *handballtraining* prächtig gediehen; er verfolgt konsequent unser Anliegen, den oft wenig erfahrenen Übungsleitern und Trainern von Mannschaften im Kinderhandball bei Organisation, Planung und Durchführung eines zielgruppengerechten Trainings unter die Arme zu greifen.

Mit dem ersten Band von *handballtraining FOKUS* halten Sie einen weiteren Baustein der *handballtraining*-Medienpalette in Händen. Das *FOKUS*-Konzept zielt auf elementare Trainingsbausteine, die – unabhängig vom Alters- und Leistungsbereich – für jeden ambitionierten Trainer ein Muss darstellen.

Ganz bewusst haben wir als ersten Themenkomplex das Koordinationstraining gewählt. Schon lange besteht Einigkeit darüber, dass eine umfassende und variantenreiche Schulung der koordinativen Fähigkeiten unabdingbare Voraussetzung für das Erlernen handballspezifischer Techniken ist – vor allem im Kinderhandball, aber nicht nur da: Die Verbesserung von Ballgefühl oder Arm-Bein-Koordination trägt entscheidend auch zur Beherrschung komplexer Spielhandlungen bei und ist aus dem Training sämtlicher Alters- und Leistungsklassen nicht wegzudenken.

*handballtraining FOKUS* ist zur direkten Nutzung vor Ort, also in der Halle, gedacht. Eine Vielzahl von Einzelübungen haben wir zu kompakten, nach Geräten (Bälle, Leibchen, Bänke, Schaumstoffbalken, Seilchen, Reifen, Matten) und Organisationsformen (Einzel-, Partner-, Gruppenübungen) differenzierenden Programmen zusammengestellt, die sich ganz gezielt z. B. als Baustein für den einleitenden Teil einer Trainingseinheit nutzen lassen.

Im Mittelpunkt steht das Koordinationstraining mit verschiedenen Bällen, das Ihnen unzählige Anregungen für die so wichtige bilaterale Ausbildung (= Fangen und Passen sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand) liefert. Anhand zahlreicher organisatorischer Tipps erfahren Sie, wie Sie Koordinationsübungen im Stationsbetrieb, in Wettkämpfen und selbst in Spielformen durchführen können.

Wir sind uns sicher: Die Reihe *handballtraining FOKUS* wird Ihnen bei der Trainingsgestaltung ein hilfreicher Ratgeber und Begleiter sein!

Ihre  
Renate Schubert und  
Dietrich Späte

**handballtraining FOKUS**

**Redaktion:** Dietrich Späte (Schriftleitung, verantwortlich), Thomas Hammerschmidt, Carolin Kornfeld (Schlussredaktion), Sascha Simec (Redaktionsassistent), Renate Schubert, Dago Leukefeld

**Verlagsleitung:** Thorsten Krybus

**Gestaltung:** Thorsten Krybus, Anna Rewer, Janet Rittig

**Verlag und Anzeigenverwaltung:** Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG  
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster  
Telefon: (02 51) 2 30 05-0,  
Fax: 2 30 05-99  
E-Mail: info@philippka.de  
Internet: www.philippka.de

**Anzeigenleitung:** Peter Möllers, Telefon: (0251) 2 30 05-28,  
Fax: 2 30 05-79

**Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:** (Vorwahl Münster 02 51)  
Redaktion: 2 30 05-21  
Telefax Redaktion: 2 30 05-89  
Abonnement/Vertrieb: 2 30 05-15  
Buchhaltung: 2 30 05-18/19  
Buchversand: 2 30 05-11  
Telefax (außer Redaktion): 2 30 05-99  
E-Mail Redaktion:  
handballtraining@philippka.de

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben »handballtraining« das »volleyball-magazin«, »fussballtraining« und »tischtennis«.

Zur Philippka-»sportivkombi« gehören außerdem das »handballmagazin«, das »volleyball-magazin«, »tischtennis«, »fussballtraining«, »fussballtraining JUNIOR«, »handballtraining JUNIOR«, »leichtathletiktraining« und »leistungssport«.

»handballtraining«, »handballtraining JUNIOR« und das »handballmagazin« bilden die »Handballkombi«

Gesamtherstellung: Westmünsterland Druck GmbH & Co. KG, 48683 Ahaus. Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorkreislaufem Papier gedruckt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**ISBN:** 978-3-89417-234-3

Urheberrechtlicher Hinweis: Diese Publikation sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotos: Axel Heimken, weitere Fotos: Jan Düfelsiek, Christoph Keil, Thomas Kiehl, Carolin Kornfeld, Conny Kurth, Renate Schubert

Titelfotos: Axel Heimken

**Gut koordiniert geht alles besser****4****Koordinationsprogramme mit Bällen****12****Koordinationsprogramme mit Leibchen****28****Koordinationsprogramme mit Bänken****34****Koordinationsprogramme mit Schaumstoffbalken****42****Koordinationsprogramm mit Seilchen****52****Koordinationsprogramme mit Reifen****56****Koordinationsprogramme mit Matten****65****Einige Beispiele für Organisationsformen****73**

# Gut koordiniert geht alles besser

Stellenwert, methodische Grundsätze und -regeln zur Koordinationsschulung

**Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen unter unterschiedlichen Bedingungen genau und schnell bzw. mit richtigem Timing auszuführen.**  
**Koordination ist ein Sammelbegriff für Fähigkeiten, die in sportlichen Bewegungen meist im komplexen Zusammenwirken gefordert werden.**

Grundsätzlich besteht heute Einigkeit darüber, dass eine vielseitige, auch sportartenübergreifende Bewegungsschulung die Entwicklung der konditionellen und der koordinativen Fähigkeiten von Kindern fördert. Letztere bilden dabei die zentrale Basis für das, was man im Allgemeinen als motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Begabung und Talent bezeichnet. Info 1 gibt einen Überblick über die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten beim Erlernen und Trainieren von Techniken im Sport.

Das günstigste Alter für eine optimale Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten liegt zwischen 6 und 12 Jahren (= Beginn der Pubertät), wobei Mädchen in ihrer Entwicklung meist ein bis zwei Jahre weiter sind.



Daraus ergeben sich klare Leitlinien für die inhaltliche Gestaltung des Trainings im Kinderhandball (Info 2). Vielseitigkeit geht vor Spezialisierung! Oder auch: Eine umfassende und variantenreiche Koordinationsschulung ist Voraussetzung für das Erlernen handballspezifischer Techniken. Wird das Training der Koordination zugunsten frühzeitiger und einseitiger Spezialisierung (= ausschließlich technisch-taktische Inhalte im Kindertraining) vernachlässigt, kann es im Jugend- bzw. Erwachsenenalter nur noch sehr begrenzt „nachgeholt“ werden. Die Aussichten für eine befriedigende Leistungsentwicklung in einer bestimmten Sportart sind dann stark eingeschränkt.

## Bedeutung koordinativer Fähigkeiten



- 1 Koordinative Fähigkeiten sichern den motorischen Lernerfolg.  
Das Erlernen technischer Fertigkeiten wird beschleunigt und effektiviert.
- 2 Sie erhöhen den Wirkungsgrad von Sporttechniken und fördern deren Vervollkommen und Stabilisierung.
- 3 Sie verbessern die situationsangemessene Anwendung, Umstellung und Anpassung.
- 4 Sie sichern eine höhere Effektivität von Umlernprozessen.
- 5 Sie ermöglichen einen höheren Ausnutzungsgrad konditioneller Fähigkeiten.

**Koordination hat Vorrang vor Kondition!**

## Grundregeln zur Koordinationsschulung

### Stellenwert

- 1 Vielseitigkeit geht vor Spezialisierung!
- 2 Für die Schulung der Koordination gibt es kein „zu früh“, aber immer ein „zu spät“!
- 3 Das günstigste Lernalter ist das Kindesalter (6 bis 12 Jahre); in dieser Phase lässt sich die Koordination am besten trainieren.
- 4 Die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten ist die Basis für gute Lernfähigkeit, Leistungsentwicklung und die Ausschöpfung des sportlichen Leistungspotenzials von Kindern.

### Methodische Grundsätze

- 1 Bewegungen müssen beherrscht werden. Durch
  - Variationen der Bewegungsausführung,
  - Veränderung der Situationsbedingungen und
  - variable Zusatzanforderungen (= Druckerhöhung)
 werden die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickelt.
- 2 Koordinationsschulung muss abwechslungsreich sein und vor allem Freude bereiten.
- 3 „Vormachen – Nachmachen“ ist die wichtigste Vermittlungsmethode.
- 4 Spontaneität und Ideen der Kinder nutzen!

Kreativität, Phantasie und  
Einfallsreichtum ...

... sind unabdingbare Voraussetzungen der  
Koordinationsschulung.



**Beachte:** Koordinative Übungen nach der Wiederholungsmethode durchführen lassen. Je höher die Bewegungsgeschwindigkeit bzw. die Anforderungen, desto länger müssen Erholungspausen und desto geringer Wiederholungszahlen sein. Die neuronale Ermüdung tritt früher ein als die muskuläre! (Wichtig für Koordinations-, Technik- und Schnelligkeits-training!)

### Fazit

Mit Kindern und Jugendlichen facetten- und variantenreich statt spezialisiert zu trainieren – das sollten Trainer, Übungsleiter und Verantwortliche (aber auch Eltern!) in den Sportvereinen beherzigen!

Koordinationstraining sorgt im Kinder- und Jugendtraining für viel Abwechslung. Denn im Gegensatz zum Leistungstraining, wo einzelne technisch-taktische Inhalte mit hohen Wiederholungszahlen trainiert werden, muss die Koordinationsschulung abwechslungsreich sein. Kreativität, Phantasie und Einfallsreichtum des Trainers sind dabei unabdingbare Voraussetzungen für eine motivierende Koordinationsschulung.

Diese gehört grundsätzlich – wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung – in das Training aller Alters- und Leistungsklassen (siehe auch Seiten 8 und 9).

Ein Beispiel: Das sogenannte Ballgefühl ist die Fähigkeit, in einer

konkreten Situation (Übung oder Spiel) die eigene Muskelbewegung aufgrund der Situationswahrnehmung, insbesondere der Beurteilung der Entfernung zum Mitspieler, zum Ball oder zum Tor, präzise zu regulieren.

Die meisterhafte Beherrschung des Balls – z. B. bei trickreichen Kreisanspielen und Pässen, Wurfvarianten oder kreativen Prellfinten – ist nur Spielern mit hohem Koordinationsniveau möglich. Dabei gilt: Je höher das Koordinationsniveau, desto schneller ist eine Entwicklung des Ballgefühls möglich.

Vor diesem Hintergrund haben wir in dieser Fokus-Ausgabe der Zeitschrift *handballtraining* besonders variable Koordinationsprogramme vor allem mit Bällen zusammengestellt. Sie sind in allen Alters- und Leistungsklassen anwendbar. Besonders wichtig ist dabei die bilaterale Ausbildung, also die Fähigkeit, Bälle sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand genau zu spielen. Zwei Programme (Seite 24 bis 27) schulen besonders das einhändige Fangen des Balls – eine spezielle Technik der Ballannahme in allen möglichen Spielsituationen, die in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen hat.

## Tipps zur Trainingsorganisation

Koordinationsübungen bieten besonders im Kinderhandball viel Abwechslung. Gerade hier lassen sich Übungs-, Wettkampf- und Spielformen so organisieren, dass sie in alle drei Stundenbausteine (Aufwärmen, Hauptteil, Abschluss) integriert werden können (siehe Info 6 und die passenden Organisationsformen auf den Seiten 73 bis 79).

Wie die folgenden Praxisprogramme zeigen, können Koordinationsübungen

- als Einzel-, Partner- oder Gruppenübung,
- mit unterschiedlichen Bällen und Geräten sowie
- an Gerätekombinationen bzw. -parcours durchgeführt werden.

Info 5 zeigt, dass sich auch in der spielfreien Zeit im Sommer im Freien gute Möglichkeiten für nahezu alle Alters- und Leistungsbereiche ergeben!

Gerade bei großen Gruppen hat sich die Organisationsform des Stationsbetriebs bewährt (Beispiele auf den Seiten 74 bis 77). Je nach Zahl der Spieler, Form der Bewegungsaufgaben (Einzel-, Partnerübung) sowie den räumlichen Gegebenheiten werden dazu Stationen eingerichtet, die von den Spielern in festgelegter Reihenfolge durchlaufen werden.

Wichtig: Gerade beim Stationsbetrieb lassen sich Gruppen sehr gut nach dem jeweiligen Könnensstand zusammenstellen!

Für alle Alters- und Leistungsbereiche sind besonders Organisationsformen geeignet, in denen Koordinationsübungen mit handballspezifischen Inhalten kombiniert werden (siehe Info 6 und Seite 78/79). Folgende Kombinationen haben sich bewährt:

- Übungsformen: z. B. Lauf durch einen Koordinationsparcours

(Schaumstoffbalken, Koordinationsleiter oder Reifen) mit anschließenden Wurfaufgaben

- Wettkampfformen: Wettkampf zwischen einer Werfer- und einer Übungsgruppe mit Koordinationsaufgaben nach dem Prinzip der „Laufenden Uhr“ (siehe Info 6 und Seite 78)
- Spielformen: Handballspiele, bei denen die Spielgruppen abwechselnd im Rotationsverfahren Koordinationsaufgaben durchführen (siehe Info 6 und Seite 79). Alternativ können spielfreie Gruppen in separaten Übungsfeldern parallel zum Spiel üben.

### Tipps zur Trainingsdurchführung

- Übungen unter Zeitdruck/als Wettkampf erst dann durchführen, wenn die Bewegungsausführungen sicher beherrscht werden!
- Gerade Kindern genügend Zeit zum selbstständigen Ausprobieren geben!
- Die Spieler auffordern, selbst Variationen zu „erfinden“!
- Dieselbe Koordinationsübung nicht zu lange durchführen. Immer wieder kleine Variationen vorgeben, um neue Reize zu setzen!
- Zusätzliche Wahrnehmungsaufgaben sind besonders wichtig!
- Speziell im Kinder- und Jugendtraining Übungsgruppen nach dem Könnensstand zusammenstellen!

### Koordinationstraining im Freien



Ungewohnte Koordinationsaufgaben sorgen für Abwechslung und Spaß!



Im Freien sollte die jeweilige Umgebung genutzt werden, z. B. Treppen.



Übungen zur Ballkoordination lockern Ausdauerläufe auf.

## 1 Handballspiel 3 gegen 3 + Koordination

F-Jugend

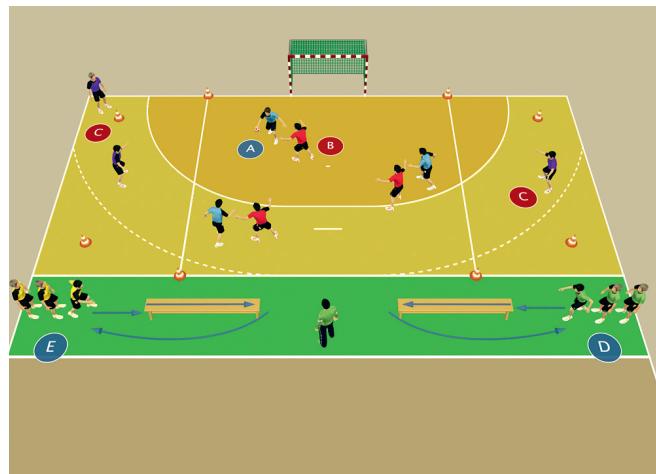
### Organisation/Ablauf

In einem Hallendrittel ein Spielfeld quer und mit Wurflinien markieren. Je nach Spielerzahl wird z. B. 3 gegen 3 auf Hütchen- oder Stangentore gespielt (s. Abb.; Gruppe A gegen Gruppe B; Gruppe C besetzt im ersten Spiel die Torwartpositionen; ihre Spieler wechseln sich dabei ab).

In einem zusätzlichen Übungsfeld über die gesamte Breite des Handballfelds absolvieren weitere 3er-Gruppen (s. Abb., Gruppen D und E) Koordinationsübungen an Bänken.

Der Trainer kann beide Felder gut beobachten, das Spielgeschehen steuern und Übungen im Übungsfeld vorgeben. Dabei kann er je nach Leistungsstand der Kinder mittels Übungsvariationen sehr gut zwischen den Gruppen differenzieren.

Die Gruppen wechseln im Rotationsverfahren.



## 2 Wettkampf „Laufende Uhr“

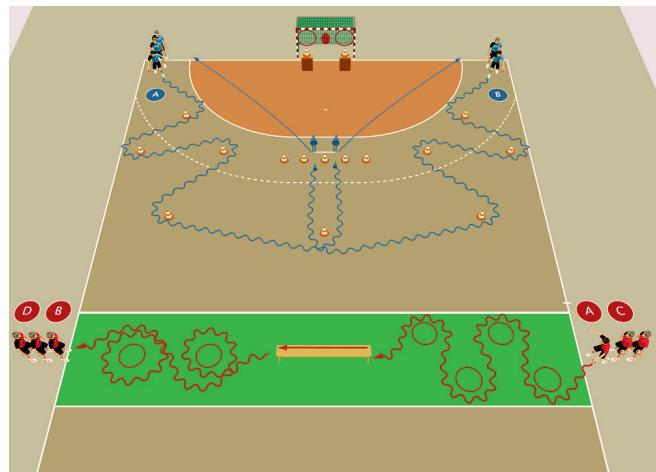
E-Jugend

### Ablauf Werfergruppe

A und B starten gleichzeitig und umprellen die Markierungen. Von der RM-Position werfen sie auf Ziele im Tor (Reifen, Luftballon, Kästen, Pylone o. Ä.). Bei Treffern gibt es Punkte, z. B. Reifen: 1 Punkt; Pylone: 2 Punkte; Ballon: 3 Punkte. Nach dem Wurf laufen die Spieler zur jeweils gegenüberliegenden Gruppe und schlagen dort den nächsten Spieler ab. Welche Gruppe erzielt in der Zeit, die die Übungsgruppe für ihre Läufe benötigt, die meisten Punkte?

### Ablauf Übungsgruppe

Prellparcours: A umprellt vier Reifen (mit Handwechsel), läuft prellend über die Bank, umkreist rechts bzw. links zwei weitere Reifen und schlägt B ab, der den Parcours in Gegenrichtung durchläuft usw. (insgesamt z. B. 15 Läufe). Anschließend Aufgabenwechsel.



## 3 Grundspiel 3 gegen 3 + Koordination

D-/C-Jugend

### Ablauf

2er-Gruppen bilden. Eine 2er-Gruppe (F) nimmt jeweils für einen Durchgang die KM- und die HM-Position ein (KM = F1 und HM = F2 wechseln nach jedem Angriff die Rolle). Nach einer Zusatzaufgabe in der Eröffnung (A und B springen gegeneinander zum Sprungblock o. Ä.) bringt der Trainer den Ball ins Spiel und lässt 3 gegen 3 (A plus F1 gegen B plus F2) spielen. Nach Abschluss wechselt A in die Abwehr und spielt gegen C usw. B läuft auf die jeweilige Außenbahn, absolviert an Langbänken Koordinationsaufgaben mit Ball (siehe Seite 35 ff.) und stellt sich wieder an der Mittellinie an.

### Variationen

- 3 gegen 3 in der linken oder rechten Spielfeldhälfte
- 4 gegen 4 (Aufbau des Koordinationsparcours' z. B. an der Mittellinie)



## Koordinationsprogramm 1: Einzelübungen + ein Ball

### Ablauf

Die Spieler halten einen Ball baggernd (wie beim Volleyball) in der Luft und bewegen sich dabei frei durch die Halle (Bild 1).

### Variationen

- den Ball pritschend hochhalten (Bild 2)
- den Ball köpfend hochhalten (Bild 3)
- den Ball mit dem linken/rechten Oberschenkel hochhalten (Bild 4)
- den Ball im Wechsel mit dem linken und dem rechten Oberschenkel hochhalten
- den Ball mit dem linken/rechten Fuß hochhalten (Bild 5)
- den Ball im Wechsel mit dem linken und dem rechten Fuß hochhalten

### Erweiterung

Alle zuvor genannten Möglichkeiten, den Ball in der Luft zu halten, lassen sich beliebig miteinander kombinieren. Dabei können unterschiedliche Bälle genutzt werden.



### Ablauf

Die Spieler spielen einen Ball beidhändig von hinten per Bodenpass durch die gebrätschten Beine (Bild 1), spielen ihn mit dem linken/rechten Fuß hoch und fangen ihn wieder auf (Bilder 2 und 3).

### Variationen

- den Ball nacheinander mit Fuß und Oberschenkel hochspielen
- den Ball mit dem Fuß hochspielen und dann einhändig fangen



### Ablauf

Den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß prellen (Bilder 1 bis 3)

### Variationen

- den Ball in einem bestimmten Rhythmus mit den Füßen prellen, z. B. zweimal links, dreimal rechts; einmal links, zweimal rechts
- zusätzlich Armaktivitäten mit oder ohne Ball, z. B. einen zweiten Ball um den Körper kreisen lassen



**ÜBUNG****Ablauf**

Die Spieler jonglieren fortlaufend drei Handbälle (Bilder 1 und 2) oder drei verschiedene Bälle (Bilder 3 und 4).

**Variation**

- mit einer Hand zwei kleine Bälle jonglieren, mit der anderen Hand einen Ball prellen

**ÜBUNG****Ablauf**

Zwei aufeinanderliegende Bälle möglichst lange führen (im Stand, gehend, mit Side-steps usw., Bilder 1 bis 3)

**Variationen**

- mit einem Ball in der Hand einen zweiten Ball hochprellen (Bild 4)
- wie zuvor; jetzt mit Handwechsel (Bilder 5 und 6)
- wie zuvor; nun per Hopserlauf, Sidesteps o. Ä. durch die Halle bewegen (Bilder 7 und 8)
- mit einem Ball in der Hand einen zweiten Ball prellen
- Als Partnerübung: Ein Spieler geht ohne Ball neben dem Ballhalter her und übernimmt auf Zeichen des Trainers die Bälle, ohne dass sie außer Kontrolle geraten.

**ÜBUNG****Ablauf**

Die Spieler prellen fortlaufend einen Ball, während sie einen zweiten zwischen den Füßen hin- und herspielen (Bilder 1 bis 3).

**Variationen**

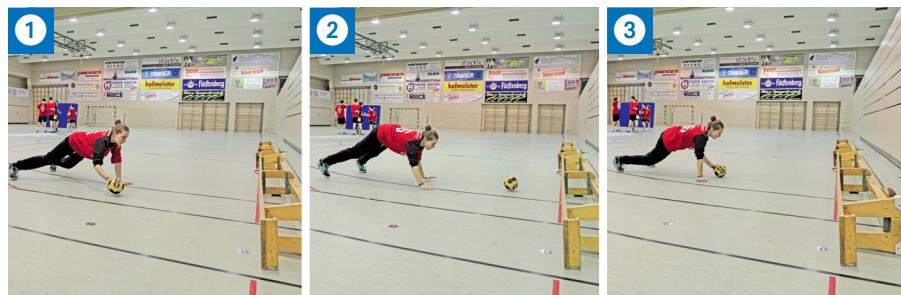
- mit der ungeübten Hand prellen
- während der Übung in unterschiedliche Richtungen bewegen
- mit den Füßen einen kleinen Ball (z. B. Tennisball) im Spiel halten



## Koordinationsprogramm 1: Einzelübungen mit einem Ball

### Ablauf

Die Bank auf die Seite legen. Die Spieler bewegen sich im Wanderliegestütz seitwärts vor der Bankfläche (vier Meter Abstand). Sie rollen den Ball gegen die Sitzfläche, bewegen sich seitwärts und nehmen ihn wieder auf (Bilder 1 bis 3).



### Variationen

- seitwärts gehen, den Ball mit dem Fuß gegen die Sitzfläche spielen, ganze Drehung, den Ball mit dem Fuß stoppen usw. (Bilder 4 bis 6)
- den Ball aus der Liegestützposition gegen die Sitzfläche rollen, sich einmal um die Körperlängsachse drehen und den Ball im Liegestütz wieder annehmen usw. (Bilder 7 bis 9)
- den Ball aus der Liegestützposition rücklings (mit dem Rücken zur Bank) gegen die Bank rollen, ihn nach einer halben Drehung um die Körperlängsachse stoppen, ihn nach erneuter halber Drehung wieder gegen die Bank rollen usw.



### Ablauf

Neben der Bank gehen und den Ball „wie eine heiße Kartoffel“ über die Sitzfläche rollen. Dabei beide Hände (Handfläche/-rücken/-kanten) benutzen (Bilder 1 bis 4)



### Variationen

- seit- oder rückwärts gehen
- nach je drei Handkontakteen eine Hockwende über die Bank ausführen und die Übung auf der anderen Bankseite fortsetzen



### Ablauf

Sitzend (vorwärts/rückwärts) über die Bank rutschen und dabei den Ball wie in Übung 4 „mitnehmen“ (Bilder 1 und 2)

### Tipp

Das Rutschen fällt leichter, wenn die Spieler auf einer Teppichfliese sitzen.

### Variationen

- unterschiedliche Bälle einsetzen
- mit geschlossenen Augen agieren
- Partnerübung: Einer sitzt mit angehobenen Füßen auf einer Teppichfliese auf der Bank, der andere schiebt ihn vorwärts; Ballhandling wie zuvor.
- Die Spieler stehen auf kleinen Teppichfliesen (die Bank zwischen den Beinen), gleiten darauf vorwärts und bewegen den Ball wie zuvor.

## Koordinationsprogramm 2: Balkenreihe längs

### Organisation und Ablauf

Diverse Lauf- und Übungsformen an Reihen mit acht bis zehn Schaumstoffbalken absolvieren:

- Wechselsprünge abwechselnd links und rechts über die Balken, gleichzeitig einen Ball um die Hüfte (um den Kopf) kreisen (Bilder 1 bis 3) lassen

Hinweis: Vor jedem Wechselsprung jeweils drei Kontakte auf einer Seite

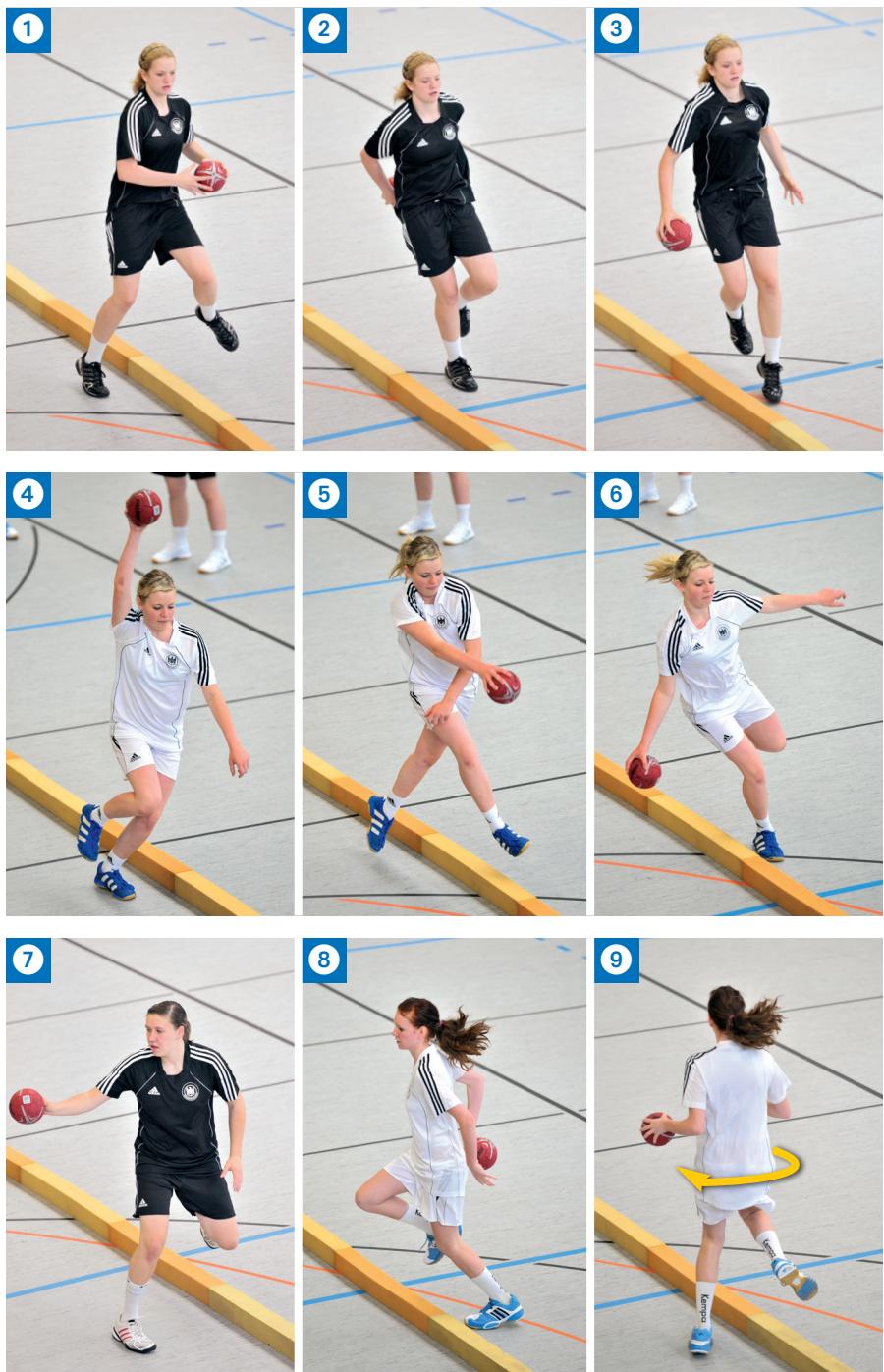
- Wechselsprünge mit drei Kontakten auf jeder Seite, dabei einarmiges Mühlkreisen (mit Ball) vorwärts/rückwärts
- Wechselsprünge in der Rückwärtsbewegung, dabei einarmiges Mühlkreisen rückwärts/vorwärts
- fortlaufende Wechselsprünge mit Kreuzen der Beine aus nur einem Kontakt auf jeder Seite, zeitgleich einarmiges Mühlkreisen (mit Ball) rückwärts (Bilder 4 bis 6)

### Erschwernisse

- den rechten Arm mit Ball vorwärts, den linken Arm rückwärts kreisen
- Seitwärtssprünge (ein Kontakt auf jeder Seite) über die Balken: bei Sprüngen nach rechts (links) einen Handgelenk-Pass mit dem rechten (linken) Arm vortäuschen, dann Ballwechsel in die linke (rechte) Hand mit Sprung zur Gegenseite (Bild 7)
- die Balken vorwärts mit schnellen Richtungswechseln überlaufen und dabei einen Ball um den Körper kreisen lassen (Bild 8)

### Variation

- mit Körperdrehungen agieren (Bild 9)

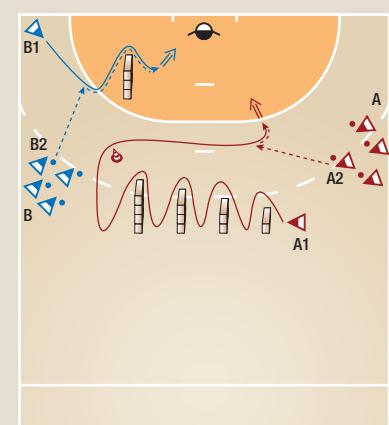


### Komplexe Organisationsform

Zwei gleichgroße Gruppen bilden (A, B). A1 überspringt vier Schaumstoffhürden (je nach Leistungsstand mehrere Balken übereinanderlegen), umläuft eine Markierung, erhält das Zuspiel von A2, schließt mit Torwurf ab und stellt sich hinter Gruppe A an. A2 springt als nächster usw. Während der Sprungzeit von A absolviert Gruppe B Torwürfe: B1 erhält das Zuspiel von B2, überspringt eine Schaumstoffhürde

und schließt mit Sprungwurf ab. B1 stellt sich hinter Gruppe B an, während B2 als Nächster von der LA-Position mit Torwurf abschließt usw.

Variation: unterschiedliche Sprungvorgaben für A, z. B. Schlusssprünge mit ganzer Drehung, Einbeinsprünge vorwärts/seitwärts, Grätschsprünge, Sprünge mit Zusammenschlagen der Füße in der Luft (Anschlagsprünge)



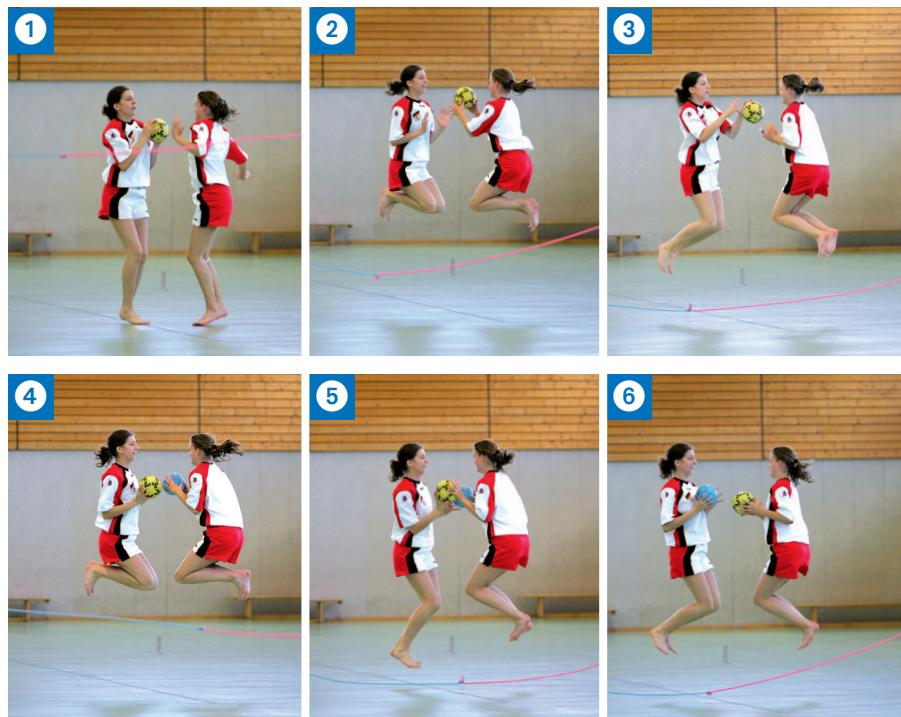
## Koordinationsprogramm: Seilchen und Bälle

### Ablauf

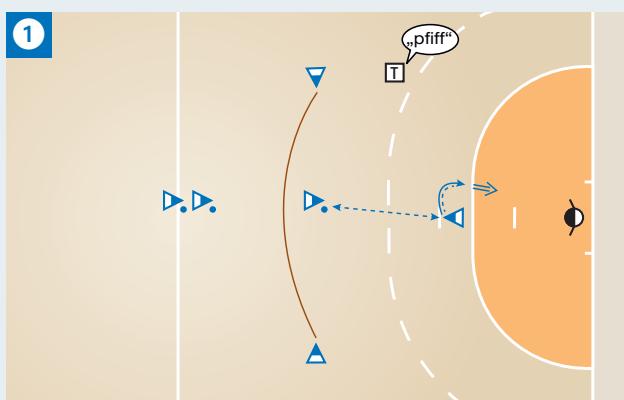
Zwei Spieler schlagen ein Langseil, zwei weitere springen in Frontalstellung über das Seil und passen sich dabei fortlaufend auf kurze Distanz einen Ball zu (Bilder 1 bis 3).

### Variationen

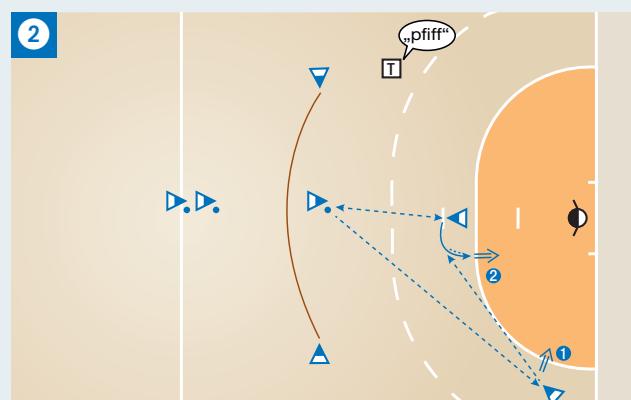
- Wie vorher; jetzt haben beide Spieler je einen Ball, den sie fortlaufend im/gegen den Uhrzeigersinn übergeben (Bilder 4 bis 6).



### Spielnahe Kombinationen



Ein Torwart ins Tor, ein Spieler auf die KM-Position. Zwei Spieler schwingen ein Langseil, die anderen verteilen sich mit Ball auf die RM-Position. RM 1 läuft ins Seil und spielt, während er springt, fortlaufend Pässe mit KM. Auf Signal des Trainers wirft KM aufs Tor. Anschließend wird RM 1 neuer KM und KM wechselt auf RM. Die Spieler am Seil regelmäßig auswechseln.



Ein Spieler kommt auf RA (LA) hinzu. Ablauf zunächst wie zuvor (Doppelpässe zwischen RM und KM). Auf Signal des Trainers spielt RM 1 einen Pass zum RA (LA), dieser wirft nach Vorgabe entweder selbst aufs Tor (1) oder spielt weiter zu KM, der mit Torwurf abschließt (2). Anschließend wechseln RM 1 auf RA (LA) und RA (LA) auf KM.

### Anmerkung

Sprungvariationen ohne Ball mit einem (kurzen) Seilchen haben wir uns in diesem Koordinationsprogramm gespart. Einzelübungen wie Beid-/Einbeinsprünge, Sprünge mit Überkreuzen der Arme oder Schrittsprünge lassen sich allerdings sehr gut in das Training integrieren, z. B. zum Aufwärmen oder zur Wartezeitverkürzung in Übungsformen mit großen Gruppen. Auch Partnerübungen (Foto rechts) sind mit kurzen Seilchen möglich.

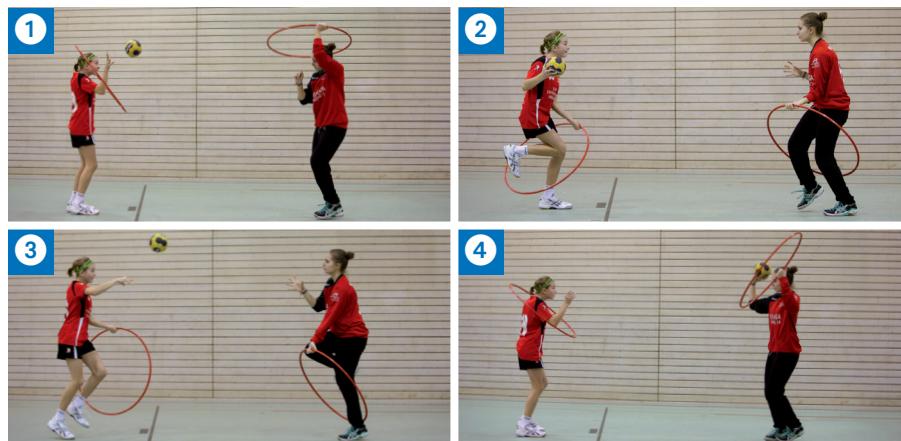


7  
ÜBUNG**Ablauf**

Zwei Spieler passen sich mit der ungeübten Hand einen Ball zu und führen fortlaufend einen Reifen über den Kopf, dann am Körper hinunter und steigen mit den Füßen heraus usw. (Bilder 1 bis 4).

**Variation**

- den Ball mit der geübten Hand passen

8  
ÜBUNG**Ablauf**

Die Spieler lassen einen Reifen um einen Arm in Seithalte kreisen und spielen sich mit einem Partner einhändig einen Ball zu (Bilder 1 und 2).

**Variation**

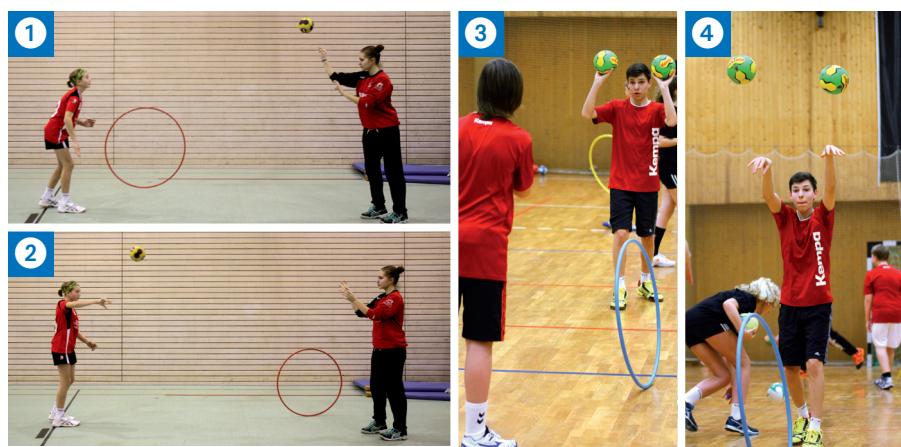
- Die Spieler rollen sich mit ihrer jeweils linken Hand einen Reifen zu und passen gleichzeitig einen Ball.

9  
ÜBUNG**Ablauf**

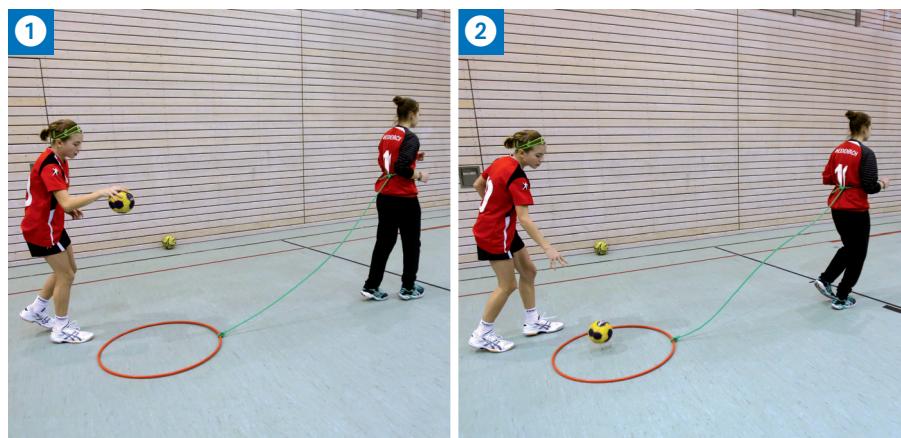
Paare bilden. A mit Reifen und B mit Ball stehen sich gegenüber (Abstand ca. drei Meter). A dreht den Reifen mit „Rückwärts-Spin“ so an, dass er zu ihm zurückrollt. B passt den Ball zu A, A muss schnell zurückspielen, bevor er den Reifen wieder annimmt (Bilder 1 und 2).

**Variation**

- Die Spieler passen sich jetzt zwei Bälle gleichzeitig zu (Bilder 3 und 4).

10  
ÜBUNG**Ablauf**

Partnerübung: Ein Seil an einen Reifen knoten; ein Spieler steckt sich das freie Ende des Seils hinten in den Hosenbund und läuft auf beliebigen Wegen durch die Halle. Sein Partner versucht fortlaufend, einen Ball in den Reifen zu prellen (Bilder 1 und 2). Hebt sein Partner einen Arm, Wechsel der Prellhand.



**Ablauf**

Einen Weichboden in unterschiedlichen Bewegungsarten überwinden und dabei diverse Aktivitäten mit dem Ball ausführen, z. B.:

- Kniehebeläufe in der Seitwärtsbewegung; den Ball dabei jeweils unter dem angehobenen Bein hindurch in die andere Hand übergeben (Bilder 1 und 2)
- den Ball um Körper/Kopf oder abwechselnd um Kopf und Körper führen und dabei seitliche Übersetzschritte machen (Bilder 3 bis 5)
- auf dem Mattenrand laufen und dabei den Ball mit der äußeren Hand auf den Boden prellen (Bilder 6 bis 8)
- Grätschwinkelsprünge, dabei den Ball von hinten durch die Beine hochwerfen und wieder auffangen (Bilder 9 bis 11)
- die Matte seilspringend (ein-/beidbeinig) überqueren (Bilder 12 bis 14)

**Koordinationsprogramm 2: Weichböden (Einzelübungen)**

# Einige Beispiele für Organisationsformen

Stationsbetrieb, Wettkämpfe und Spielformen mit koordinationsschulenden Aufgabenstellungen effektiv organisieren

## Stationsbetriebe – unendliche Möglichkeiten

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen eignen sich insbesondere für die kreative Zusammenstellung immer wieder variierender Stationsbetriebe, je nach Trainingsschwerpunkt sowohl im Aufwärm- oder Hauptteil als auch zum Stundenausklang, an unterschiedlichen Geräten, mit oder ohne Ball/Bällen, mit allgemeinen oder handballspezifischen Elementen. An den Stationen können die Spieler einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen üben. Dies gilt für alle Leistungs- und Altersstufen.

Die Übungen an den Stationen sollten dem Leistungsvermögen der Spieler bzw. der Trainingsgruppe angepasst werden. Dabei ist es in der Regel nicht notwendig, Stationen doppelt aufzubauen oder umzubauen – mit einfachen Variationen lässt sich der Schwierigkeitsgrad der meisten Übungen problemlos steigern oder senken. Stationswechsel können entweder nach einer bestimmten Zeit oder nach einer vorgegebenen Wiederholungszahl der zeitintensivsten Übung erfolgen.

Auf den nächsten Seiten stellen wir beispielhaft je einen Stationsbetrieb für F-/E- (Seite 74/75) und D-/C-Jugendmannschaften (Seite 76/77) mit unterschiedlichen Schwerpunkten vor. Für den Aufbau reichen jeweils ein Hallendrittel oder eine Hallenhälfte aus. Für die F-/E-Jugend stellen wir Partnerübungen vor. Bei ungerader Spielerzahl können auch Dreiergruppen gebildet werden – die Übungen müssen dann entsprechend angepasst werden. Im D-/C-Jugend-Parcours haben die Spieler individuell variantenreiche Bewegungen ohne und mit Ball/Bällen zu absolvieren.

## Wettkampf- und Spielformen unter Einbeziehung koordinativer Aufgabenstellungen

Sobald die Koordinationsübungen sicher beherrscht werden, können sie auch in Wettkampf- oder Spielformen integriert werden. Dann schließen sich z. B. Spielphasen direkt an bestimmte Koordinationsübungen an. Komplexer ist die Integration in das Spiel, z. B.:

Team A kassiert ein Tor und darf erst angreifen, nachdem jeder Spieler des Teams vier Räder geschlagen hat.

Variation 1: Je nach Position, von der das Tor erzielt wurde, müssen nur der Torhüter und der entsprechende Abwehrspieler eine Koordinationsübung durchführen.

Variation 2: Die Mannschaft, die ein Tor hinnehmen muss, darf den nächsten Angriff nur mit der ungeübten Hand spielen (= bilaterale Ausbildung), der Torwurf jedoch darf mit der geübten Hand erfolgen.

Sehr motivierend im Kinder- und Jugendtraining sind variierende Wettkampfformen. Absolvieren zwei Teams nebeneinander die gleichen Abläufe, ist stets sichtbar, wer in Führung liegt. Im Gegensatz dazu ist bei der Organisationsform „laufende Uhr“ das Ergebnis lange offen und die Spannung (und damit auch die Leistungsbereitschaft) bis zum Wettkampfende hoch. Bei dieser Organisationsform treten ebenfalls zwei oder mehr Teams gegeneinander an. Während die Mitglieder des einen Teams (A) eine vorgegebene Wiederholungszahl einer Übung absolvieren, versucht das andere Team (B), bei einer handballspezifischen Übung so viele Tore wie möglich zu erzielen. Anschließend Aufgabenwechsel.

Variation: Wie viele Übungswiederholungen schafft B in der Zeit, die A für z. B. 20 erfolgreiche Torwürfe benötigt?

Abschließend stellen wir Spiel- und Wettkampfformen für unterschiedliche Alters- und Leistungsbereiche vor (Seite 78/79).

### Spiele und Koordinationsübungen verknüpfen

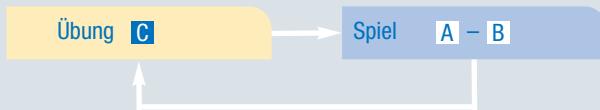
#### 1 Abwechselnd spielen und üben



#### 2 Übungsformen während des Spiels



#### 3 Überschlagprinzip



#### 4 Stationsbetrieb



## **handballtraining FOKUS**

ist eine 2014 begründete Broschüren-Reihe aus dem Handball-Fachverlag schlechthin.  
„ht Fokus“ ergänzt die *handballtraining*-Medienpalette für Trainer und Übungsleiter und widmet sich ausgesprochen praxisorientiert zentralen, für die Trainingsgestaltung relevanten Themen und Inhaltsbausteinen. Wie der Reihentitel aussagen soll, fokussiert sich jeder Band auf ein bestimmtes Thema, das dann ausführlich und möglichst abschließend behandelt wird.

Dieser erste Band befasst sich ganz bewusst mit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten, sind diese doch unabdingbare Voraussetzung für das Erlernen handballspezifischer Techniken – vor allem im Kinderhandball, aber nicht nur da, sondern im Grunde in allen Alters- und Leistungsklassen. Er präsentiert eine Vielzahl von Übungen mit Bällen, Leibchen, Bänken, Schaumstoffbalken, Seilchen, Reifen und Matten in diversen Organisationsformen (Einzel-, Partner- und Gruppen-Übungen). Mit solchen Bausteinen werden Ihre Schützlinge vom Aufwärmen bis zum Abschluss jeder Trainingseinheit mit Begeisterung bei der Sache sein!

