

# handballtraining



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

## JUNIOR



Training für zu Hause

# So machen wir das Beste draus!

Jahreskalender einer E-Jugend

Zeit für gemeinsame Aktivitäten

Wahrnehmungsschulung

Spielerisch die Sinne schärfen

# TALENTE BEGEISTERN UND FÖRDERN: IDEEN ZUR AUSBILDUNG JUNGER TORHÜTER



## 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 Konditionsschulung** 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 €





## Hin- und hergerissen

Liebe Leser,

lange haben wir überlegt, ob wir „Corona“ auch in unserer Zeitschrift zum Thema machen sollen. Dafür spricht: Ein „normaler“ Trainingsbetrieb ist in diesen Zeiten nicht möglich, weshalb viele Mannschaften nach Alternativen suchen, auf Distanz Kontakt zu halten und sich *gemeinsam* – aber eben nicht *miteinander* – sportlich zu betätigen.

Dass das Internet bereits voll von Ideen für das *Training zu Hause* ist, scheint ein Argument dagegen zu sein – zumal wir als zweimonatlich erscheinende Zeitschrift den Online-Beiträgen zwangsläufig immer etwas hinterherhinken. Außerdem: Slogans wie #stayhome oder #trainat-home beginnen den einen oder anderen social-media-bewanderten Nutzer womöglich bereits zu nerven.

Da aber nicht all unsere Leser in den sozialen Medien unterwegs sind, haben wir uns entschieden, in dieser Ausgabe eine Reihe von Ideen vorzustellen, mit denen Kinder- und Jugendmannschaften die aktuelle Situation bewältigen können: vom Sporttreiben mit der Familie über das Training per Videokonferenz bis hin zur Sportplatzchallenge, bei der die Teams – sobald erlaubt! – wieder im Mannschaftsrahmen, aber weiterhin mit Abstand trainieren.

Ein weiterer guter Grund für unsere Entscheidung ist der Umstand, dass sich viele der Ideen auf die Zeit „nach Corona“ übertragen lassen – zum Beispiel, um in den Ferien fit zu bleiben.

Wer also keine Lust mehr auf „Corona“ hat (wenn das so einfach wäre ...), darf die Beiträge gerne unter diesem Aspekt lesen und verzeiht uns hoffentlich, dass handballspezifische Themen in dieser Ausgabe etwas kürzer kommen. Das soll sich in Zukunft wieder normalisieren – auch wenn zu befürchten ist, dass wir auf Normalität noch eine Weile werden verzichten müssen.

Viel Freude beim Lesen, vor allem aber Gesundheit wünscht Eure

**Carolin Kornfeld**



Foto: Nina Wickemeyer

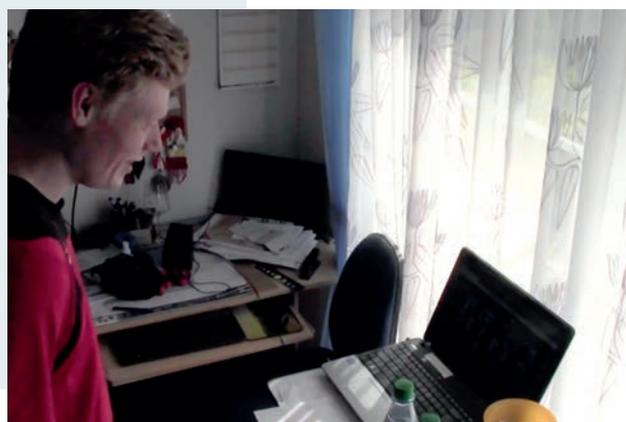
**SCHWERPUNKTTHEMA – TRAINING IN CORONA-ZEITEN**

- 06 JUNGE HANDBALLER „ALLEIN“ ZU HAUS!**  
Die Corona-Zeit als Team sinnvoll überbrücken!  
Redaktion
- 08 FAMILIEN-SPIELE**  
Anregungen für Handball-Familien –  
damit alle in Bewegung bleiben!  
Von Nina Wickemeyer
- 14 SAMMLE 600 PUNKTE!**  
Ein Ferienprogramm für handballfreie Zeiten  
Von Steffi Janke
- 16 OUTDOOR-CHALLENGE**  
Alle zusammen – aber jeder für sich!  
Von Thomas Krüger
- 20 WOCHEN-CHALLENGE**  
Wettkämpfe für die trainingsfreie Zeit  
Von Max Domaschke und Norbert Nolde
- 22 GEMEINSAM GETRENNT TRAINIEREN**  
Wie interaktives Live-Video-Training das Einzeltraining  
für Team-Player bereichern kann  
Von Mario Wittenberg
- 26 EIN BRIEF FÜR DICH!**  
Wenn der persönliche Kontakt nicht möglich ist, helfen  
liebvolle Worte  
Von Carola Ketelhut



08

22



Fotos: Nina Wickemeyer, Mario Wittenberg, Renate Schubert, Björn van Stigt

ZEICHENERKLÄRUNGEN		
 <p>Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das blaue Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS</p>		→ Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
		-----> Ballweg bzw. Pass
 <p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>		~> Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.
		-----> Der Ballhalter läuft mit dem Ball.
		---> Passtäuschung
 Torwart (TW)	 Trainer/Übungsleiter	 Torwurf bzw. Torwurfstäuschung



## 27 WER GEWINNT HIER?

Wettkampfformen, bei denen das Ergebnis bis zum Ende offenbleibt  
 Von Renate Schubert

## 34 EIN GUTER PLAN!

Ein beispielhafter Jahreskalender für die Saison mit einer E-Jugend  
 Von Thomas Krüger

## 38 SPRINGEN UND LANDEN LERNEN TEIL 2

Auf den Rhythmus kommt es an – allein und in der Gruppe  
 Von Rudi Lütgeharm

## 44 BEWÄHRTE KARTEN – NEU GEMISCHT!

Wie sich bekannte Trainingsideen gezielt variieren lassen  
 Von Thomas Krüger

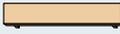
## 54 ZWISCHEN INNEN- UND AUSSENWELT

Spielerische Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung  
 Von Sebastian Daebel

## 60 SPIELERTYPEN IM KINDERHANDBALL TEIL 3: DER SPASSVOGEL

Tipps für den Umgang mit dem albernen Kind  
 Von Claus-Peter Niem



	Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>E<sub>s</sub></b>	<b>E<sub>f</sub></b>	<b>D</b>	<b>C</b>
	Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen			<b>V</b> =	Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)	<b>F</b> =	F-Jugend (7 bis 8 Jahre)	<b>E<sub>s</sub></b> =	E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)
	Kleine Kästen		Große Kästen	<b>E<sub>f</sub></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)
	Schaumstoffbalken („Pommes“)			dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar					
	Weichbodenmatte		Turnmatte						
	Bank		Reifen						

10

Ihre Idee hatte Steffi Janke ursprünglich gar nicht für die Corona-Zeit entwickelt, sondern für „herkömmliche“ Ferien – sie eignet sich aber hervorragend, um die Spieler in diesen Zeiten zum Sporttreiben zu motivieren.

## &gt; MIT DER FAMILIE IN BEWEGUNG

Seite 8



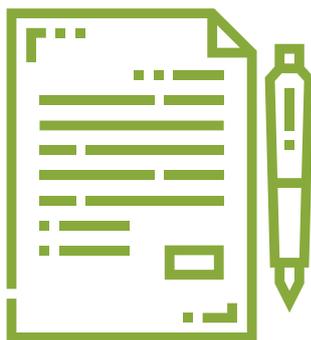
Nina Wickemeyer stellt Bewegungsspiele vor, die Handball-Kids zu Hause mit ihren Familien durchführen können. Die Spiele richten sich an Minis und E-Jugendliche – aber auch ältere oder jüngere Geschwister haben sicher Spaß daran.

# Junge Ha „allein“ z

Die Corona-Zeit als Team

## &gt; EIN BRIEF AN DIE F-JUGEND

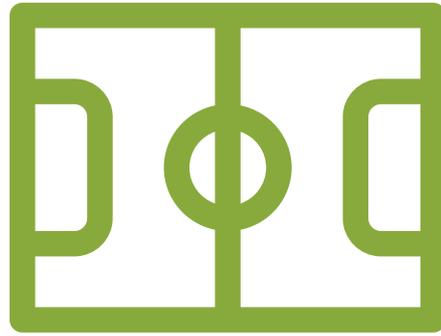
Seite 26



Carola Ketelhut hat einen liebevollen Brief an ihre F-Jugendlichen geschrieben, um in Kontakt zu bleiben. Außerdem gibt sie ihren Handball-Minis eine vielseitige Übungssammlung zum Prellen an die Hand.

Icons: freepic / www.flaticon.com

In dieser Ausgabe stellen wir eine Reihe von Ideen vor, mit denen ihr zu Corona-Zeiten mit eurem Team in Kontakt bleiben und die Spieler zum Sporttreiben animieren könnt. Denn selbst wenn die Ausübung von Breitensport nach und nach wieder erlaubt wird, müssen viele Kinder- und Jugendmannschaften sicher noch eine gewisse Zeit überbrücken, bis ein „Mannschaftstraining“ wieder umsetzbar ist.



Die Outdoor-Challenge von Thomas Krüger ist für die Zeit gedacht, wenn Mannschaften wieder ins „gemeinsame“ Sporttreiben einsteigen. Die Anordnung der Stationen auf dem Fußballplatz garantiert jederzeit ausreichend Abstand.

# Handballer zu Hause!

sinnvoll überbrücken!



Max Domaschke und Norbert Nolde haben sich für ihre E-Jugend-Handballer des HC Elbflorenz 2006 e.V. Challenges überlegt, in denen die Spieler wöchentlich – von zu Hause aus – gegeneinander antreten.



Mario Wittenberg hat mit seinen D-Jugend-Mädels der HSG Stuhr das interaktive Video-Training für sich entdeckt. Er zeigt, worauf bei der Durchführung zu achten ist und welche Übungen sich besonders gut eignen.

Outdoor-Challenge | handballtraining junior 3 | 2020

**LAUFKARTE OUTDOOR-CHALLENGE** NAME: \_\_\_\_\_

STATION	BESCHREIBUNG/ÜBERUNG	ERREICHTE PUNKTE	BEWERTUNGSFAKTOR	ERGEBNIS
1 - Gelände-Sprung	Sprung über das Sportplatz-Geländer: 30 Sek. ein Punkt pro Sprung		x 2	
2 - Tennisaufschlag	Wahrheit ist die Grundlinie mit einem Tennisaufschlag: 30 Sek. ein Punkt		x 2	
3 - Elfmeter	11 m-Wurf gegen den Partner: 3 Würfe, ein Punkt pro Treffer		x 1	
4 - Cross-Balk	Ein Punkt Cross-Balk gegen den Partner: ein Punkt für den Sieger		x 2	
5 - Frisbee-Wettbewerb	Wahrheit ist die Grundlinie mit einem Frisbee-Wettbewerb: 3 Würfe		x 2	
6 - Zehnfuß-Golddüne	3 Würfe (Schießbrett, Tennisaufschlag, Frisbee) auf die Golddüne: ein Punkt pro Treffer		x 2	
7 - Frisbee-Zehnfuß	3 Würfe ab der Seitenlinie: Treffer Zone 1: 1 Punkt, Zone 2: 2 Punkte, Zone 3: 3 Punkte		x 1	
8 - Liegestütze-Wettbewerb	Liegestütze mit den Händen auf dem Rand: 30 Sek.: ein Punkt pro Liegestütz		x 2	
9 - Kicker	Ein Punkt Kicker gegen den Partner: ein Punkt für den Sieger		x 2	
10 - Tackelwettbewerb	Tackelwettbewerb mit Schlägen (Schwung über die Handfläche, Schiene überrollen, Handfläche überrollen, Schläge überrollen): 30 Sek.: ein Punkt pro Tackel		x 1	
11 - Zehnfuß Tor	Ein 11 m-Wurf pro Tageliste gegen den Partner: ein Punkt pro Treffer		x 2	
12 - Sperrbrechen	Spiel mit dem Partner: ein Punkt für jeden Ballkontakt (ohne Unterbrechung)		x 4	
13 - Langeweile	30 Sekunden mit dem Partner: ein Punkt für den gegnerischen Team (sonstige alle Monotonie)		x 4	
14 - Zehnfuß Mittelkreis	3 Würfe auf die Wanne von außerhalb des Mittelkreises: ein Punkt pro Treffer		x 1	
15 - Wasserball-Wettbewerb	Spiel mit dem Partner: ein Punkt für jeden Ballkontakt (ohne Unterbrechung)		x 4	
16 - Seilparcours	Seilparcours: 30 Sek.: ein Punkt pro Sprung		x 4	
<b>GESAMTPUNKTE</b>				

- Training für die  
Führung der Übungen
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5



Zahlreiche Ergänzungen und Materialien zu dieser Ausgabe stehen auf unserer Homepage zum Download bereit: [www.handballtraining.com/service](http://www.handballtraining.com/service)  
An den entsprechenden Stellen in den Beiträgen haben wir Hinweise platziert.