

handballtraining



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

JUNIOR

Training „to go“
Spiel- und Wett-
kampfformen
kombinieren

DHB-TrainercenterTV

Neue Praxisvideos

Spielbesprechung

Optimale Ansprache
dank guter Struktur

Einheit mit Matten und Markierungsplättchen

Zwei Materialien – viele Möglichkeiten


KREATIV, PHANTASIEVOLL, EINFALLSREICH:

IDEEN ZUR KOORDINATIONSSCHULUNG

handballtraining

DHB FOKUS
Deutscher Handballbund

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM LEHRWESEN DES DEUTSCHEN HANDBALLBUNDES



Koordinationsprogramme

für alle Alters- und Leistungsbereiche

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

> **Koordinationsprogramme** bietet Trainern und Übungsleitern im Kinderhandball für das Grundlagen- und Aufbau-training 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 €

44
handballtraining FOKUS > Koordination

Koordinationsprogramm 1: Balkenreihe quer

ÜBUNG

Die Spieler 1 bis 10 stehen quer hinter einer Reihe von 10 Balken (Höhe ca. 10 cm) auf, die in einem Abstand von 2 m nebeneinander auf dem Boden liegen. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

Varianten

- Balkenreihe in 1-2-3-Kombi
- Abstand einer Zwischenübung einbringen
- Spieler abwechselnd 2 und 3 über Balken, nach 3 Balken wieder 2 über Balken und wieder abwechselnd
- Balkenreihe in 2-3-Kombi
- Lauf mit Knieball, Handball
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)

Organisationsform

Die Spieler bilden unterschiedliche Gruppen (1-10) in der Reihe und springen abwechselnd über die Balkenreihe. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

Koordinationsprogramm 2: Balkenreihe längs

ÜBUNG

Die Spieler 1 bis 10 stehen längs hinter einer Reihe von 10 Balken (Höhe ca. 10 cm) auf, die in einem Abstand von 2 m nebeneinander auf dem Boden liegen. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

Varianten

- Balkenreihe in 1-2-3-Kombi
- Abstand einer Zwischenübung einbringen
- Spieler abwechselnd 2 und 3 über Balken, nach 3 Balken wieder 2 über Balken und wieder abwechselnd
- Balkenreihe in 2-3-Kombi
- Lauf mit Knieball, Handball
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)

Organisationsform

Die Spieler bilden unterschiedliche Gruppen (1-10) in der Reihe und springen abwechselnd über die Balkenreihe. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

78
handballtraining FOKUS > Koordination

Laufende Uhr 1 (Fortgeschrittene) E- bis C-Jugend

WETTBEWERBSFORM

ÜBUNG

Die Spieler bilden eine Reihe von 10 Gruppen (1-10) auf dem Spielfeld. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

Varianten

- Balkenreihe in 1-2-3-Kombi
- Abstand einer Zwischenübung einbringen
- Spieler abwechselnd 2 und 3 über Balken, nach 3 Balken wieder 2 über Balken und wieder abwechselnd
- Balkenreihe in 2-3-Kombi
- Lauf mit Knieball, Handball
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)

Organisationsform

Die Spieler bilden unterschiedliche Gruppen (1-10) in der Reihe und springen abwechselnd über die Balkenreihe. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

Laufende Uhr 2 (E-Jugend/unters/mittlerer Bereich)

WETTBEWERBSFORM

ÜBUNG

Die Spieler bilden eine Reihe von 10 Gruppen (1-10) auf dem Spielfeld. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.

Varianten

- Balkenreihe in 1-2-3-Kombi
- Abstand einer Zwischenübung einbringen
- Spieler abwechselnd 2 und 3 über Balken, nach 3 Balken wieder 2 über Balken und wieder abwechselnd
- Balkenreihe in 2-3-Kombi
- Lauf mit Knieball, Handball
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)
- Koordinationsspiel und Einübung in der Spring (1-10 Übung)

Organisationsform

Die Spieler bilden unterschiedliche Gruppen (1-10) in der Reihe und springen abwechselnd über die Balkenreihe. Die Spieler 1 bis 10 springen abwechselnd über die Balkenreihe und landen auf dem Boden.



Modische Hingucker ...

Zugegeben: Die allermeisten Modetrends gehen an mir unbemerkt vorüber. Meine eigenen Kinder sind noch zu jung für Tanktops, Cut-outs und dergleichen und ich selbst bemerke meistens erst im Folgejahr, welche Farben ich in der Vorsaison hätte tragen müssen.

Ein Trend ist mir jedoch nicht entgangen: Das vom Bundestrainer Alfreð Gíslason als „Riesenerfolg“ bewertete Abschneiden der Männernationalmannschaft bei der WM in Polen und Schweden hat in den letzten Wochen Einzug in die Kleiderschränke der Nachwuchsspieler gehalten. Quer durch alle Altersstufen sehe ich Deutschlandtrikots – überwiegend mit den Namen Knorr oder Wolff. Ein ziemlich guter Indikator dafür, was den Kids von der WM 2023 in Erinnerung bleiben wird: zwei herausragende Einzelkötter, die vor allem ihrer individuellen Qualitäten wegen aus einer ansonsten soliden Mannschaft herausstechen.

Auch wenn ein Prellmove à la Knorr mit anschließendem Schlagwürfchen aus zehn Metern (vorgeführt von einem meiner D-Jugendlichen in der entscheidenden Phase eines Spiels) mir und meinem Blutdruck doch einiges abverlangt

hat – ich freue mich über die zahlreichen Knorr- und Wolff-Shirts! Sie zeigen, dass die Nachwuchsspieler nach höchster individueller Qualität streben und erinnern mich als Trainerin einer Kindermannschaft einmal mehr an unseren wichtigsten Auftrag: die individuelle Weiterentwicklung!

Der dafür unabdingbaren guten Gesamtkoordination widmet sich Matthias Kornes in der vorliegenden Ausgabe von *ht JUNIOR*.

Olaf Grintz zeigt in seinem Beitrag, dass es für das individuelle Training aller Spieler in allen handballrelevanten Bereichen mitunter gar nicht mehr braucht als kleine Matten und Markierungsflecken.

Ob individuell, kooperativ oder kollektiv: Zahlreiche den Ausbildungsstufen und Inhaltsbausteinen der RTK zugeordnete Trainingsvideos findet ihr auf DHB-TrainercenterTV – und einen Eindruck von diesem Trainingstool in unserem Beitrag.

Viel Spaß beim Lesen dieser und der übrigen Beiträge und bei der individuellen Weiterentwicklung eurer Spieler wünscht euch

eure
Nina Wickemeyer



Foto: Nina Wickemeyer

PRAXIS

06 MIT MINIMALEM MATERIALEINSATZ DAS MAXIMALE HERAUSHOLEN

Eine „All-inclusive“-Trainingseinheit mit Matten und Markierungsplättchen
 Von Olaf Grintz und der *ht-JUNIOR*-Redaktion

14 FREILAUFEN MIT PLAN

Eine Trainingseinheit für E-Jugendliche
 Von Dardan Haziri

24 NOCH MEHR PRAXISVIDEOS: DHB-TRAINERCENTER TV

Zahlreiche Trainingsvideos für die RTK-Ausbildungsstufen und -Inhaltsbausteine
 Digitales Trainingstool – DHB-zertifizierte Inhalte
 Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

32 TRAINING „TO GO“

Wettkämpfe und Spielformen kombinieren
 Von Renate Schubert und Thomas Krüger

53 SPIEL DICH FREI: BALLHANDLING UND DRIBBLING-DRILLS TEIL 1

Trainingsformen zur Verbesserung von Ballkoordination und Technikbasics
 Von Klaus Feldmann

58 NETZFUND

Training der Reaktionsschnelligkeit
 Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion



06



Fotos: Nina Wickemeyer (2), Malte Krop, Conny Kurth

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.
		- - - - -> Passtauschung
<p>Torwart (TW)</p>	<p>Trainer/Übungsleiter</p>	<p>Torwurf bzw. Torwurf-tauschung</p>

VIELSEITIGKEIT

18 NEUE REIZE – NEUE FÄHIGKEITEN

Ein Werkzeugkasten für das Koordinationstraining
Von Matthias Kornes

34 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, SPIELEN!

TEIL 2

Ideensammlung aus dem Schulsport
Von Jördis Hasler, Andreas Kosel, Julian Mädlich und Heike Stanowski

46 TRAINING MIT HAND UND FUSS

Eine Trainingseinheit für „Ballsporthandwerker“
Von Nina Wickemeyer



TRAINERWISSEN

41 EIN RÖTER FADEN FÜR DEINE SPIELBESPRECHUNG

Trainingsformen zur Verbesserung der Spielfähigkeit
Von Claus-Peter Niem

60 LESER FRAGEN – HT JUNIOR ANTWORTET

Wie gehe ich mit einem Überflieger um, der andere Kinder schlecht macht/auslacht, da er Dinge viel schneller lernt?
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

41

 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	<table border="0"> <tr> <td>V</td> <td>F</td> <td>E_s</td> <td>E_f</td> <td>D</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>V =</td> <td colspan="5">Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)</td> </tr> <tr> <td>F =</td> <td colspan="5">F-Jugend (7 bis 8 Jahre)</td> </tr> <tr> <td>E_s =</td> <td colspan="5">E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)</td> </tr> <tr> <td>E_f =</td> <td colspan="5">E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)</td> </tr> <tr> <td>D =</td> <td colspan="5">D-Jugend (11 bis 12 Jahre)</td> </tr> <tr> <td>C =</td> <td colspan="5">C-Jugend (13 bis 14 Jahre)</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar </td> </tr> </table>	V	F	E_s	E_f	D	C	V =	Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)					F =	F-Jugend (7 bis 8 Jahre)					E_s =	E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)					E_f =	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	
V	F		E_s	E_f	D	C																																								
V =	Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)																																													
F =	F-Jugend (7 bis 8 Jahre)																																													
E_s =	E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)																																													
E_f =	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																																														
 Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen																																														
 Kleine Kästen	 Große Kästen																																													
 Schaumstoffbalken („Pommes“)																																														
 Weichbodenmatte	 Turnmatte																																													
 Bank	 Reifen																																													

Mit minimalem Materialeinsatz das Maximale herausholen

Eine „All-inclusive“-Trainingseinheit mit Matten und Markierungsplättchen

Sechs Matten, bunte Markierungsplättchen und für jeden Spieler einen Handball: Mehr braucht es nicht, um in einer Trainingseinheit nahezu alle handballrelevanten Bereiche wie Koordination, Kräftigung, Spiel- und Umschaltfähigkeit, Angriff, Abwehr, Torwartspiel und Wurftechnik „abzuarbeiten“. Wie, das zeigen Olaf Grintz und die *ht-JUNIOR*-Redaktion in folgendem Beitrag.

Von Olaf Grintz und der *htj*-Redaktion

■ F ■ E_S ■ E_F ■ D ■ C

Ein Dauerbrenner

Es liegt auf der Hand: Ein vielfältiger Material- und Geräteeinsatz kann – gerade im Kindertraining – immer wieder für neue Motivation, Abwechslung und Herausforderung sorgen. Dass gerade mit Kindern aber der Auf- und Abbau unterschiedlicher Geräte häufig lang dauert und damit wertvolle Trainings- und Bewegungszeit verschwendet wird, ist ebenso offensichtlich. Ein Dauerbrenner in der Trainingsplanung ist daher die Frage, wie man mit wenigen, möglichst noch leicht und schnell zu transportierenden Materialien und Geräten alle Trainingsphasen abwechslungsreich gestalten und die unterschiedlichsten Zielsetzungen erreichen kann.

Die hier vorgestellte Ideensammlung sprengt zeitlich sicherlich den Rahmen einer Trainingseinheit. Hier kann jeder Coach selbst „herauspicken“, was er mit seinem Team trainieren möchte (oder einfach zwei Trainingseinheiten damit füllen!).



Fotos: Nina Wickemeyer

ERWÄRMUNG MIT ATHLETISCH-KOORDINATIVEM SCHWERPUNKT

2er-Gruppen an einer Matte

Organisation und Ablauf

- > 2er-Gruppen bilden (A, B); eine Matte, ein Markierungsplättchen und ein Handball pro Gruppe (den Handball zunächst zur Seite legen).
- > Die Spieler stehen sich an den kurzen Seiten der Matte gegenüber und werfen sich das Plättchen zu:
 - erst frei, dann mit Trickwürfen; dabei lockere Beinarbeit (Bild 1).
 - mit Wechselsprüngen an der Matte (Bild 2).
 - mit kurzen Sidesteps an der kurzen Mattenseite, dann mit größerer Amplitude an der längeren Seite.
- > Ablauf wie oben, jetzt werfen sich die Spieler das Plättchen und den Handball gleichzeitig zu.
- > Die Spieler stellen beide Füße halb auf die kurze Seite der Matte, die Fersen berühren den Boden, die Ballen und Zehen sind auf der Matte. A geht in die Kniebeuge und wirft das Plättchen beim Aufrichten zu B. Die Fersen bleiben die ganze Zeit auf dem Boden (Bildreihe 1). B fängt das Plättchen, macht ebenfalls eine Kniebeuge und wirft es zurück.
- > A kniet auf der Matte, B lässt das Plättchen von hinter ihm stehend fallen. A versucht, es zu fangen (Bild 3).
- > A versteckt das Plättchen unter der Matte, ohne dass B sieht, wo. A legt sich auf den Bauch auf die Matte. B versucht, durch Anheben der Matte das Plättchen zu finden, A versucht dies durch Anspannung und Gewichtsverlagerung zu verhindern (Bild 4).
- > Die Spieler stehen auf einem Bein, der halbe Fuß steht auf der Matte (Bild 5). Sie werfen sich das Plättchen abwechselnd mit rechts und links zu, dürfen nur mit einer Hand fangen und sollen einbeinig das Gleichgewicht halten (Bild 6).
- > A und B stehen sich an den längeren Mattenseiten an den entgegengesetzten Ecken gegenüber. A hat das Plättchen, B den Handball. Beide werfen/lupfen ihren Gegenstand gleichzeitig gerade nach vorne über die Matte, der Partner fängt nach



Bildreihe 1: Kniebeugen

