

# handballtraining



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

## JUNIOR



Barfuß oder Turnschuh?

## Outdoortraining von A bis Z

Weniger ist mehr

Dosiert coachen –  
Kreativität fördern

Eine für alles

Vielfältige Praxisideen  
mit Turnbänken

# Gerade eine Mannschaft neu übernommen? Mach Deinem Team ein Geschenk, von dem es noch lange etwas hat!

**10%**  
Rabattcode  
HTJ2023



40 Seiten im Format 21 x 21 cm,  
Spiralbindung, schon ab  
9,90 € je Exemplar!



## EUER PERSÖNLICHES MANNSCHAFTSBUCH

- > in eurem Vereinsdesign (Logo/Farbe),
- > mit attraktiven Mitmach-Seiten und
- > mit Platz für wichtige Ereignisse in eurer Saison.

Auf 40 Seiten finden sich – in kindgerechter Ansprache – viele Informationen rund um den (Kinder-)Handball sowie vielfältige Möglichkeiten der Mitgestaltung durch dich und die Kinder.

Heute ist das Buch ein motivierender Saisonbegleiter, später eine tolle Erinnerung für die Kids.

- > Hole die Eltern oder einen Sponsor mit einer Anzeige mit ins Boot und mache deinem Team eine einzigartige Freude!
- > Kinderleicht in wenigen Minuten das Buch für dein Team gestalten!
- > Informationen und Bestellungen auf [www.mein-handball-buch.de](http://www.mein-handball-buch.de)

## MIT DIESEM BUCH

- > vertieft du das Interesse deiner Spieler an der Sportart,
- > vermittelst spielerisch die Handball-Basics und
- > stärkst den Zusammenhalt im Team.





## Plane mein Training, ChatGPT!

Die künstliche Intelligenz „ChatGPT“ ist momentan in aller Munde. Benutzer können dort Fragen stellen oder Aufträge erteilen, auf die das System mit einem Text zum Thema reagiert. „Ist das was für uns bzw. für unsere Leser?“, haben wir uns in der Redaktion gefragt. Und gleich mal die Probe aufs Exempel gemacht: „Freilaufen in der Manndeckung“ – ein Thema von elementarer Bedeutung für alle, die Minihandballer, E-Jugendliche und auch D-Jugendliche trainieren.

Also dann, ChatGPT, teile dein Wissen mit uns! Nach ein paar einführenden Informationen – sehr allgemein gehalten, ein wenig oberflächlich, aber auch nicht falsch – geht es ans Eingemachte:



Foto und Illustration: stock.adobe.com

*Übungen zur Freilaufschulung:\**

> *Kleine Spielformen: Spiele kleine Spiele oder Spielformen, bei denen die Kinder in Manndeckung agieren. Sie müssen lernen, sich abzusetzen, um den Ball zu empfangen.*

**Kommentar:** Absolut richtig – leider kein bisschen hilfreich. Sag deinen Kindern, dass sie etwas lernen müssen; wenn es so leicht wäre.

> *Laufwege üben: Markiere auf dem Spielfeld verschiedene Laufwege und lasse die Kinder diese immer wieder durchlaufen. Betone dabei die Bedeutung der Bewegung ohne Ball und des Timings.*

**Kommentar:** Mit Verlaub, das ist ausgemachter Blödsinn! Die Kinder sollen markierte Laufwege ablaufen und dabei Bewegung ohne Ball (Na gut!) und Timing (Wie denn das?) verbessern?

> *Spielerische Wettbewerbe: Organisiere Wettbewerbe zwischen den Kindern, bei denen sie ihr Freilaufverhalten demonstrieren können. Das kann beispielsweise ein „Wer kann sich am besten freilaufen?“-Wettbewerb sein.*

**Kommentar:** So einfach ist das? Und 1-gegen-1-Aktionen zur Wurfarmgegenseite vermitteln wir künftig mit dem „Wer kann den besten Überzieher?“-Wettbewerb ...

Zugegeben, das ist ein wenig polemisch. Und ja, die Erkenntnis, dass künstliche Intelligenz kein Allheilmittel ist, erfüllt einen durchaus mit Schadenfreude.

Natürlich gibt es Felder, auf denen KI Erstaunliches leistet (auch bei der Erstellung von Hausaufgaben, was unsere Kinder und Jugendlichen längst entdeckt haben). Bei der Gestaltung des Trainings ist ChatGPT jedenfalls keine Hilfe. Deshalb sind wir umso glücklicher, für die Beiträge von *handballtraining JUNIOR* auf die Expertise unserer Autoren bauen zu können – echte Menschen und leidenschaftliche Kinderhandballtrainer, die ihren Erfahrungsschatz in Form von praxiserprobten (!) Übungs- und Spielformen, Vermittlungswegen und Verhaltenstipps stets aufs Neue mit euch und uns teilen.

Viel Freude bei der Lektüre unserer aktuellen – ganz „menschlichen“ – Ausgabe wünscht euch

eure

**Carolin Kornfeld**

\*Auszüge aus dem Originaltext von chat.openai.com in kursiver Schrift

## OUTDOORTRAINING

- 06 AUS DIE SCHUHE, FERTIG, LOS!**  
Eine Übungssammlung für ein Barfußtraining unter freiem Himmel  
Von Andreas Künkler, Michael Wilms & Kristin Winter
- 14 IN DEN SOMMERFERIEN AM BALL BLEIBEN**  
Training für zu Hause nach dem Motto: „Mach dich auf die Socken!“  
Von Nina Wickemeyer
- 19 BLICK ÜBER DEN TELLERRAND**  
Zu Gast beim American Football  
Von Bert Smith Junior und der *ht-JUNIOR*-Redaktion



06

## TRAINERWISSEN

- 24 „SAG MIR WENIGER, DANN SEHE ICH MEHR!“**  
Mehr Kreativität durch weniger Input  
Von Philip Furley



Fotos: Malte Krop, Michael Wilms, Nina Wickemeyer (2)

19

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
<p>Torwart (TW)</p>	<p>Trainer/Übungsleiter</p>	<p>Torwurf bzw. Torwurfstäuschung</p>

## PRAXIS

### 29 SPIEL DICH FREI: BALLHANDLING UND DRIBBLING-DRILLS TEIL 2

Trainingsformen zur Verbesserung von Ballkoordination und Technikbasics  
Von Klaus Feldmann

### 36 NICHTS FÜR BANKDRÜCKER

Kreativ trainieren mit Bänken  
Von Olaf Grintz

### 46 FREILAUFEN IN DER MANNDECKUNG

Richtungswechsel ohne Ball systematisch einführen  
Von Dietrich Späte

### 52 PASSEN UND FANGEN – IN DER BEWEGUNG

Eine Trainingseinheit für die D- und C-Jugend  
Von Jonas Heilmann

### 58 GYMNASTIK NACH DEM ALPHABET TEIL 1

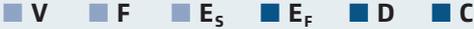
Einprägsame Übungen für eine bessere Beweglichkeit, Stabilität und Koordination  
Von Johannes Hücklekemkes



# 36



# 52

	Kleiner Kasten mit Bällen		Basketballkorb	
	Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen			<b>V</b> = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)
	Kleine Kästen		Große Kästen	<b>F</b> = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)
	Schaumstoffbalken („Pommes“)			<b>Es</b> = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)
	Weichbodenmatte		Turnmatte	<b>Ef</b> = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)
	Bank		Reifen	<b>D</b> = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)
				<b>C</b> = C-Jugend (13 bis 14 Jahre)
				dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar

# AUS DIE SCHUHE,

Eine Übungssammlung für ein Barfußtraining unter freiem Himmel



Foto: Michael Wilms

# FERTIG, LOS!

Von Andreas Künkler,  
Michael Wilms & Kristin Winter

■ F ■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C



Sie kommen in jeder Trainingseinheit zum Einsatz, erhalten aber selten die volle Aufmerksamkeit. Die Rede ist von unseren Füßen. Dabei leisten sie unter anderem einen wichtigen Beitrag zur Körperhaltung und zur Bewegungskoordination – vorausgesetzt, sie sind stabil und gesund. Um dies sicherzustellen, sollten wir ihnen mehr Beachtung schenken, denn Schwächen oder Fußfehlstellungen können Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Eine präventive Maßnahme ist zum Beispiel regelmäßiges Barfußlaufen. Unser Autoren-Trio beschreibt, wie man bereits die Jüngsten für gezieltes Training der Füße begeistern kann.

## Was bringt Barfußtraining?

Obwohl Barfußlaufen so gesund ist, ist es ab einem gewissen Alter eher unüblich, sich auf blanken Sohlen fortzubewegen. Dabei gibt es zahlreiche Argumente, die dafür sprechen, die Schuhe regelmäßig im Regal zu belassen. Barfußlaufen

- > schult einen natürlichen Fußaufsatz und Laufstil, der sich positiv auf die Laufökonomie auswirken kann.
- > wirkt monotonen Belastungen entgegen und reduziert so das Verletzungsrisiko.
- > trainiert die Gleichgewichtsfähigkeit und die Propriozeption, was wiederum die Gesamtkörperkoordination verbessert.
- > kräftigt die Fußmuskulatur und unterstützt somit Leistungsverbesserungen u. a. beim sprinten und springen.

(Klaus Bartonietz, „Auf freiem Fuß“, *leichtathletiktraining* 5/17, S. 20 ff.)

Übungen zur Fußkräftigung sollten somit bereits im Kindertraining eingesetzt werden. Bestenfalls werden diese von den Spielern auch (regelmäßig) zu Hause absolviert. Daher ist es in Gruppen mit jüngeren Sportlern eine Überlegung wert, die Eltern in das Thema „gesunde und kräftige Füße“ einzubinden.