

# handballtraining



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

## JUNIOR



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

Training richtig  
vorbereiten  
Gut geplant ist  
halb gewonnen

Spielsystem  
unter der Lupe  
Ein Blick nach  
Skandinavien

Positionsspezifisches Training mit Pezzibällen

# Große Bälle – großer Spaß!

# DAS DIGITALE HANDBALL- TRAININGSPORTAL

Gratis-Überblick  
über die Ziele der fünf  
Ausbildungsstufen!

Freischaltung aller  
Inhalte mit vielen  
Bildern und Videos

**NUR 20 €**



**Du möchtest professionelles  
und trotzdem einfach erklärtes  
Handball-Wissen?**

Dann hol dir die 1. digitale RTK  
(Rahmentrainingskonzeption) im deutschen Sport!

**DER WEGWEISER FÜR TRAINER\*INNEN,  
DIE TALENTE FÖRDERN WOLLEN!**

- ✓ **TRAININGSINHALTE FÜR DIE  
TALENTENTWICKLUNG**
- ✓ **LANGFRISTIGER ATHLETISCHER  
LEISTUNGSaufbau**
- ✓ **ORIENTIERUNG FÜR TRAINER\*INNEN**

## DHB-TrainercenterTV

- > nur ein Click vom  
RTK-Ausbildungsziel  
zur Trainingspraxis
- > mehr als 100 Videos  
mit zahlreichen Spiel-  
und Übungsformen

Alles aus einem Guss:  
Ausbildungsziel aus der  
RTK – Trainingstipps per  
DHB-TrainercenterTV

Gehe jetzt auf: **www.dhb-rtk.de**





## Was uns zusammenhält ...

Im Juni 2023 hat der DOSB gemeinsam mit den Landessportbünden erstmalig zum bundesweiten Trikottag aufgerufen – ein Aktionstag, der in einigen Handballverbänden schon seit mehreren Jahren zelebriert wird. „Wir wollen mit dieser Aktion Sichtbarkeit für die 87.000 Sportvereine schaffen, für das, wofür sie stehen, und für das, was sie tagtäglich leisten. Sportvereine sind Orte der Gemeinschaft, der Vielfalt, der Integration und der Inklusion, sie fördern gesellschaftlichen Zusammenhalt“, erklärt DOSB-Präsident Thomas Weikert.



Foto: stock.adobe.com

Beim Stichwort „Zusammenhalt“ mussten wir an eine Umfrage denken, die *infratest dimap* kürzlich im Rahmen einer ARD-Themenwoche durchgeführt hat.\* Diese untermauert die Worte des DOSB-Präsidenten: Die mit Abstand wichtigsten Institutionen für das Wir-Gefühl in Deutschland sind laut Umfrageergebnis Sportvereine, Kultur- und Freizeiteinrichtungen. Mehr als drei Viertel der Befragten sehen hier den Ort, an dem gesellschaftlicher Zusammenhalt entsteht. Und das ist umso bedeutungsvoller in einer Zeit, die von zahlreichen Krisen und Konflikten geprägt ist – was dazu führt, dass viele Menschen das Miteinander in der Gesellschaft als ungenügend empfinden.

Die Sorgen und Nöte der Kinder sind aus Erwachsenenperspektive oft weniger weltbewegend – für die Kleinen aber in dem jeweiligen Moment mitunter riesengroß. Wie gut tut es da, wenn das Handballtraining ein Lachen in die Gesichter zaubert und der Trainer merkt, dass die Kinder sich wohlfühlen. Wenn der Sportverein für sie zu dem Ort wird, der ihnen – auch in Zukunft – Zusammenhalt und Geborgenheit bietet.

Puh – klingt nach einer großen Verantwortung für uns Handballtrainer. Vielleicht wird es etwas weniger erdrückend, wenn man sich folgendes Ziel setzt: im Training darauf zu achten, *alle* Kinder mitzunehmen und ihnen eine sportliche Weiterentwicklung zu ermöglichen, bei der der Spaß nicht zu kurz kommt und der Zusammenhalt im Team an oberster Stelle steht.

Wir hoffen, dass wir mit den Beiträgen unserer aktuellen Ausgabe ein Stück weit dazu beitragen können. Viel Freude bei der Lektüre wünscht euch

eure

**Carolin Kornfeld**

\* <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/themenwoche-113.html>

**ANGRIFF**

**06 POSITIONSTRAINING MIT PEZZIBÄLLEN  
TEIL 1**

Eine handballspezifische Übungssammlung mit großen und kleinen Bällen  
Von Nina Wickemeyer

**20 SCHLAGWURFTRAINING IM  
KINDERHANDBALL**

Eine Trainingseinheit zur Schulung der Schlagwurftechnik  
Von Klaus Hüppchen



**MOTORISCHE GRUNDLAGEN**

**15 IM GLEICHGEWICHT**

So lassen sich einfache Grundübungen methodisch variieren  
Von Matthias Kornes

**56 GYMNASTIK NACH DEM ALPHABET  
TEIL 2**

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

06



20

**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

## TRAINERWISSEN

### 26 KLEINE PAUSENSPIELE

Keine Langeweile bei Turnieren und Spielfesten  
Von Robin Seitenglanz

### 32 AM BESTEN IN KOMBINATION!?

Der deutsche und der skandinavische Weg: verschiedene Ansätze zur Angriffsschulung  
Von Jan-Lukas Stibbe, Patrick Engel und Dr. Julian Bauer

### 38 PLANUNG IST DAS A UND O! TEIL 1

Viel Zeit sparen durch strukturierte Trainingsvorbereitung  
Von Dirk Mimberg



# 38



Fotos: Malte Krop, Nina Wickemeyer, Carolin Kornfeld, IMAGO/Bildbyran

## PRAXIS


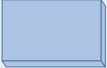
### 46 ACTION STATT PAUSE!

Den Schulhof für ein abwechslungsreiches Outdoortraining nutzen  
Von Renate Schubert und Thomas Krüger

### 62 NETZFUND

Angriff und Verteidigung  
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

# 46

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



TEIL EINS

Eine handballspezifische Übungssammlung mit großen und kleinen Bällen

# POSITIONSTRAINING MIT PEZZIBÄLLEN

Neben den klassischen Stabiübungen hat der Pezziball noch viel mehr zu bieten. Auch beim Erlernen, Üben und Vertiefen positionsspezifischer Bewegungsabläufe kann er im Kinderhandball gute Dienste leisten und sorgt dank seines hohen Aufforderungscharakters für jede Menge Spaß und Abwechslung im Trainingsalltag. Teil 1 zeigt Anwendungsbeispiele für die Rückraumpositionen.

Von Nina Wickemeyer

■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C



Fotos: Nina Wickemeyer

## Alleskönner Pezzibälle

Pezzibälle sind einfach super: Sie springen hoch, sie prellen, sie federn ab, man kann auf ihnen rollen, hüpfen, oder trommeln, Balance halten (oder selbige rollend verlieren). Wer schon einmal Kindern ein paar Pezzibälle hingeworfen hat, weiß: Ihnen fällt ganz sicher etwas damit ein und sie haben Spaß! Zielgerichtet lassen sich all diese positiven Eigenschaften auch für das Erlernen, Üben und Vertiefen positionsspezifischer Bewegungsabläufe im Handballtraining nutzen. Die hier vorgestellten Übungen sind vor allem zu zweit oder zu dritt durchführbar. Wenn nicht für alle Paare bzw. Dreiergruppen Pezzibälle zur Verfügung ste-

hen, lassen sich die Übungen in einem Stationsbetrieb zusammen mit anderen Übungsaufbauten verwenden oder als positionsspezifische Übung, die parallel zu anderen (ohne Pezziball) abläuft. Eine beispielhafte Kombination findet sich in Info 1.

Auch bei der (positionsunspezifischen) Erwärmung lassen sich Pezzibälle in Spiel- und Übungsformen einbauen. Dafür finden sich im ersten Teil des Beitrags einige Ideen. Die hier vorgestellte Übungs- und Spielesammlung eignet sich somit, um einzelne Bausteine in unterschiedlichen Trainingseinheiten zu gestalten, oder ein komplettes Training von Anfang bis Ende mit Pezzibällen durchzuführen.

Foto: stock.adobe.com

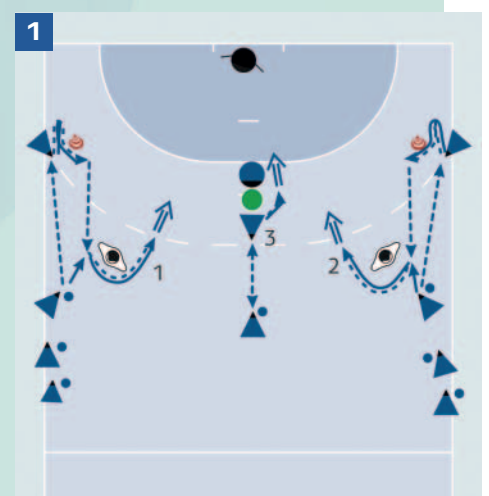
## Info 1: Pezziballübungen mit anderen kombinieren

### Organisation

- > Zwei Hütchen auf AR und AL positionieren.
- > Zwei Abwehr-Dummys offensiv auf HL und HR aufstellen.
- > Die Positionen RL und RR mehrfach (mit Ball), LA und RA einfach (ohne Ball) besetzen.
- > Ein Verteidiger besetzt die Position HM mit einem Pezziball (Bild, S. 6), davor steht ein Spieler als Kreisspieler (KS) und auf der Position RM ein Anspieler.

### Ablauf

- > RL passt den Ball zu LA, der ihn nach einer Körpertäuschung gegen das Hütchen zu RL zurückpasst. RL führt am Abwehr-Dummy eine Körpertäuschung aus und kommt über die Mitte zum Abschluss.
- > Anschließend erfolgt der gleiche Ablauf auf der rechten Angriffsseite.
- > Währenddessen spielen RM und KS Doppelpässe. KS wird dabei durch HM mit dem Pezziball bedrängt. Nach dem Abschluss von RR wirft KS aufs Tor.



## ERWÄRMUNG

### Spiel 1: Fänger und Läufer

#### Organisation und Ablauf

- > Zwei bis drei Spieler (je nach Gruppengröße) haben als Fänger einen Handball.
- > Die übrigen Spieler führen als Läufer einen Pezziball vor sich.
- > Ziel der Fänger ist es, den Handball so zu rollen, dass dieser einen der Läufer am Bein/Fuß berührt. Die Läufer müssen stets mit mindestens einer Hand Kontakt zum Pezziball halten (Bild 1).
- > Bei Fuß-/Beinberührung wechseln Fänger und Läufer die Aufgaben.

#### Variationen

- > Alle Spieler (auch die Fänger) führen einen Pezziball vor sich. Die Fänger (ggf. mit Leibchen oder Parteibändern kennzeichnen) versuchen, ihren Pezzi-

ball so zu rollen, dass er den Pezziball eines Läufers berührt (Bild 2). Gelingt dies, tauschen Fänger und Läufer die Aufgaben.

- > Zwei bis drei Spieler (je nach Gruppengröße) haben als Fänger einen Handball, den sie prellen. Jeder Läufer hat einen Pezziball. Ziel der Fänger ist es, den Läufern den Pezziball mit dem Handball in der Hand wegzustoßen. Die Läufer müssen stets mit einer Hand Pezziballkontakt haben, mit der anderen können sie den Fänger abschirmen. Die Fänger dürfen den Handball zum Wegstoßen aufnehmen. Gelingt es ihnen nach Ballaufnahme nicht, den Pezziball zu erwischen, müssen sie einen neuen Versuch bei einem anderen Läufer starten.

