

handballtraining

JUNIOR



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



Wurfspiele steuern

Werfen spielerisch schulen

Verletzungen

Sofort richtig reagieren

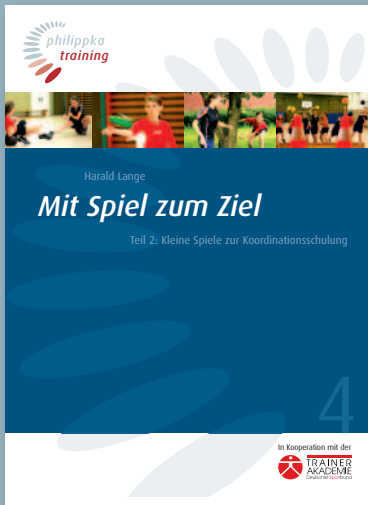
Grundlagen schaffen

Koordination und Technikerwerb

BASICS VERMITTELN – GUT ORGANISIERT UND IDEENREICH



Sportpraxis organisieren und leiten
So gelingen Ihre Trainingsstunden.



Mit Spiel zum Ziel
Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinations-
schulung.

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Einführung
 - 1.1 Training leiten
 - 1.2 Zur Broschüre
- 2 Aufgaben des Trainers
 - 2.1 Die richtigen Belastungskriterien
 - 2.2 Inhalte sinnvoll anordnen und ökonomisieren
 - 2.3 Sicherheit
- 3 Werkzeuge des Trainers
 - 3.1 Aufstellungsformen
 - 3.2 Betriebsformen
 - 3.3 Geräte
 - 3.4 Kommunikation unterstützen
 - 3.5 Interaktions- und Sozialformen
 - 3.6 Helfereinsatz
 - 3.7 Gruppen einteilen
- 4 Spezielle Probleme und Lösungen
 - 4.1 Große und/oder heterogene Gruppen
 - 4.2 Tore und Hilfstore
 - 4.3 Werfen



28 philippka training

Aufstellungsformen 3.1

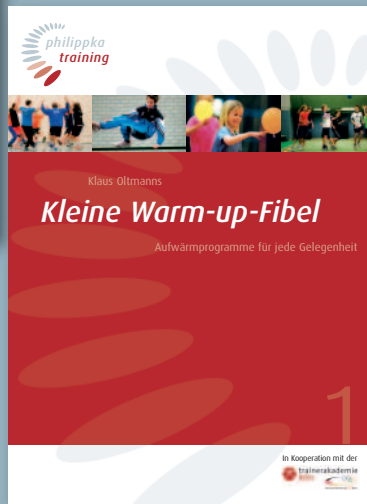
□ □ □ TAB. 4: Gängige Aufstellungsformen

| | |
|--------------------------|---|
| Freie Aufstellung | <p>geignet für: gymnastische und andere Körperübungen ohne Orientierung, Gruppenübungen, Bewegungsübungen</p> <p>Vorteile: großer Platzbedarf, alle können gleichzeitig über ausreichender Abstand für die Bewegungsfreiheit (z. B. rechtlich doppelter Abstand)</p> <p>Beachte:</p> |
| Linie | <p>geignet für: Übungen am Ort oder gleichzeitiges Üben mit paralleler Bewegungsrichtung</p> <p>Vorteile: alle üben gleichzeitig, Sicht ist für alle frei, auch parallele Bewegungen in Längsrichtung sind möglich</p> <p>Beachte: je nach Bewegung ausreichend seitlicher Abstand mehrere Längs hintereinander mit ausreichend Abstand</p> |
| Gasse | <p>geignet für: Pass- und Wurfübungen, Koordinationen, gegenseitige Korrektur durch die Sportler</p> <p>Vorteile: Wechselseitige Übung, Koordination je nach Übungsform und Körperzustand ausreichend seitlicher Abstand einengen</p> <p>Beachte:</p> |
| Reihe | <p>geignet für: Lauffähigen, Techniktüchtigen</p> <p>Vorteile: klar gegliedert hintereinander, dadurch auch hohe Sicherheit, geringere Abstand für Beobachtung und Kontrolle</p> <p>Beachte: Dauer (langer zeitlicher Abstand), bei der Einzelne wieder übt, dadurch nicht zu niedrige Intensität, sie können diese Zeit über die Gruppengänge steuern</p> <p>Vorteile: mehrere Reihen hintereinander</p> |
| Kreis | <p>geignet für: gymnastische und andere Körperübungen am Ort</p> <p>Vorteile: alle können gleichzeitig üben, gegenseitiges Beobachten/Kontrollieren möglich</p> <p>Beachte: seitlicher Abstand muss ausreichend groß sein, bei großen Gruppen hoher Platzbedarf</p> <p>Vorteile: mit 1/4 Drehung (Pfeilrotation) – so sind Übungen (auch in Bewegung) in Kreislagen möglich – oder als Ringübungen mit Blick zueinander, dann sind Partnerübungen möglich</p> |
| Halbkreis | <p>vgl. Kreis</p> <p>Vorteile: zusätzlich gute Ansprache oder Demonstration möglich, da sie sich als Trainer dafür besser positionieren können</p> |

philippka training 29



Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln
Organisationsformen für ein abwechslungsreiches Training



Kleine Warm-up-Fibel
Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit



Ballspielen lernen
25 Spiele plus Variationen, vom einfachen Dribbeln zum komplexen Spiel.

Infos:
0251/23005-11
buchversand@philippka.de
Leseproben auf www.philippka.de

Alle Bände
aus der Reihe *philippka training*
mit guten Ideen für die Trainingspraxis:
je 64 Seiten zu 12,80 €



Foto: IMAGO/foto2press

Der BVB freut sich über die Rückkehr von Linkshänderin Alicia Stolle.

Welttag der Linkshänder

Jedes Jahr am 13. August ist der internationale Linkshändertag. Im Jahr 1976 vom Amerikaner Dean R. Campbell ins Leben gerufen, sollte dieser Tag ein Zeichen gegen den Aberglauben setzen, der sich um die Linkshändigkeit rankte, und auf die diversen Alltagsprobleme aufmerksam machen, denen Linkshänder ausgesetzt sind – zum Beispiel der Umgang mit Dosenöffnern, Scheren und Schreibblöcken. Schwierigkeiten im Alltag hin oder her: Auf dem Handballfeld sind Linkshänder aufgrund ihres eher seltenen Auftretens – nur zehn bis fünfzehn Prozent der Gesamtbevölkerung bevorzugen die linke Hand – heiß begehrt. Ihnen wird der rote Teppich quasi bis direkt vor den Harztopf ausgerollt. Warum? Zum einen natürlich, weil die Spieler beim Abschluss von der rechten Angriffsseite günstigere Wurfwinkel erzielen können als ihre rechtshändigen Kollegen. Zum anderen haben Untersuchungen gezeigt, dass Gegenspieler aufgrund geringerer Erfahrung mit linkshändigen Kontrahenten weniger effektiv (re-)agieren. Sie können linkshändige Handlungsabsichten schlechter antizipieren, schlicht und ergreifend, weil es ihnen an Routine mit der visuellen Wahrnehmung von deren Bewegungsabläufen mangelt. Daher ist es nicht verwunderlich, dass bei Sportarten mit direkter Interaktion zwischen zwei Gegnern der Anteil von Linkshändern in der Weltspitze bis zu dreimal so hoch ist wie im demografischen Durchschnitt. Hat also der in Handballerkreisen gerade jungen Eltern oft scherzhaft gegebene Tipp, ihrem Kind ab den ersten Wurf-

versuchen den Ball konsequent in die linke Hand zu geben und die rechte auf den Rücken binden, um die sportliche Karriere stringent voranzutreiben, doch seine Berechtigung? Wohl kaum! Die Möglichkeit der Einflussnahme ist in diesem Zusammenhang, leider auch für uns Trainer, bekanntermaßen sehr begrenzt – Lateralität ist angeboren. Da hilft also nur: Nehmen wie es kommt und das Beste aus dem machen, was der Spieler mitbringt!

Das gilt im Übrigen auch für Veranlagungen auf der Charakterebene, wie z. B. Introvertiertheit. Auf die Leserfrage „Wie kann ich stille und zurückhaltende Spieler ins Team integrieren?“ gehen wir in unserer Rubrik „Leser fragen – ht JUNIOR antwortet“ ein und zeigen Alternativen zu wohlmeinenden, aber leider kontraproduktiven Sätzen wie „Komm doch mal mehr aus dir raus!“ oder „Sag doch auch mal was!“.

Für die vorliegende Ausgabe haben unsere Autoren darüber hinaus den Geräteraum leergeräumt und „Praxis pur“ mit Kastenoberteilen, Seilen und Pezzibällen hervorgezaubert.



Jede Menge Input also. So schafft ihr die Trainingsplanung – mit links!

Eure
Nina Wickemeyer

35



TRAINERWISSEN

- 06 KOORDINATIV VIELSEITIG UND TECHNISCH STARK**
Eine Trainingseinheit mit koordinativ-technischem Schwerpunkt
Von Philipp Reinertz
- 35 GANZ SCHÖN WAS AUF DEM KASTEN!**
Mit Kastenoberteilen eine Trainingseinheit gestalten
Von Fabian Neumann
- 56 PLANUNG IST DAS A UND O! TEIL 2**
Viel Zeit sparen durch strukturierte Trainingsvorbereitung
Von Dirk Mimberg
- 60 LESER FRAGEN – HT JUNIOR ANTWORTET**
Wie schaffe ich es, stille und zurückhaltende Kinder zu stärken und ins Team einzubinden?
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

ANGRIFF

16 POSITIONSTRAINING MIT PEZZIBÄLLEN TEIL 2

Eine handballspezifische Übungssammlung mit großen und kleinen Bällen
Von Nina Wickemeyer

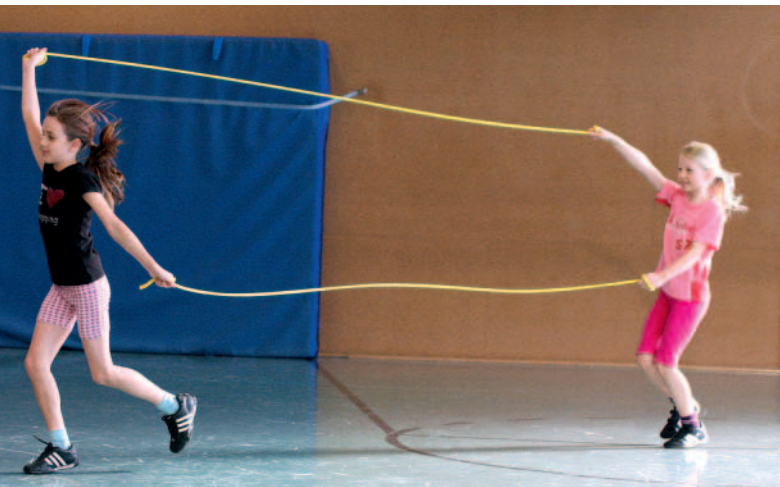


16

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 | → | Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden |
| ● ● | Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL | -----▶ | Ballweg bzw. Pass |
| ⦿ | Torwart (TW) | ~ ~ ~ ~ ~▶ | Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt. |
| T | Trainer/Übungsleiter | -----▶ | Der Ballhalter läuft mit dem Ball. |
| | | ---\---▶ | Passtäuschung |
| | | ⇒ ⇒ | Torwurf bzw. Torwurfäuschung |

48



SERVICE

23 AU, AUA, AUTSCHI!

Kleine Blessuren und Verletzungen des Bewegungs- und Stützapparats
Von Prof. Dr. Detlef Brock und Dirk Behnke

MOTORISCHE GRUNDLAGEN

48 VIEL SPASS MIT BUNTEN SEILEN

Eine Übungssammlung mit besonders vielseitig nutzbaren Trainingsgeräten
Von Hans Katzenbogner

WERFEN

28 SPIELERISCH DAS WERFEN SCHULEN TEIL 1

Varianten eines Wurfspiels -
eine methodische Spielreihe
Von Matthias Kornes

PRAXIS


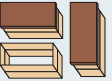




45 NETZFUND

Defense Drill
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion



Fotos: Fabian Neumann, Nina Wickemeyer, Hans Katzenbogner, IMAGO/Camera 4

28

| | | |
|---|--|--|
|  Kleiner Kasten mit Bällen |  Basketballkorb | <p>■ V ■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C</p> <p>V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)</p> <p>F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)</p> <p>E_s = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)</p> <p>E_f = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)</p> <p>D = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)</p> <p>C = 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, Kastenwischenteile | |
|  Schaumstoffbalken („Pommes“) | | |
|  Weichbodenmatte |  Turnmatte | |
|  Bank |  Reifen | |

Von Philipp Reinertz

■ E_F ■ D ■ C

Schon lange besteht Einigkeit darüber, dass eine umfassende und variantenreiche Schulung der koordinativen Fähigkeiten unabdingbare Voraussetzung für das Erlernen handballspezifischer Techniken ist. Philipp Reinertz, Coach der belgischen Erstliga-Damen und der U14 vom KTSV Eupen, zeigt am Beispiel der folgenden Trainingseinheit, wie sich beides miteinander kombinieren lässt.



Foto: Thomas Kiehl

KOORDINATIV VIELSEITIG UND TECHNISCH STARK

Eine Trainingseinheit mit koordinativ-technischem Schwerpunkt

Koordination als Basis für den Technikerwerb

Koordination, also die Fähigkeit, Bewegungen unter unterschiedlichen Bedingungen genau und schnell bzw. mit dem richtigen Timing auszuführen, bildet die zentrale Basis für das, was man im Allgemeinen als motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Begabung und Talent bezeichnet. Eine sportartübergreifende unspezifische Bewegungsschulung sollte also in jeder (!) (Kinder-)Trainingseinheit ihren Platz finden, denn der Erwerb und im Weiteren die Verfeinerung handballspezifischer Fertigkeiten hängen in entscheidendem Maße von den grundlegenden koordinativen Voraussetzungen ab.

Es hat sich herausgestellt, dass Spieler, die über herausragende oder sehr gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten verfügen, häufig auch eine solidere Basis besitzen, um ihren individuellen Technikerwerb rapide voranzutreiben (siehe Info 1). Das liegt daran, dass sie das Potenzial besitzen, Bewegungen

präziser nachzuahmen, und dass sie diese schneller an wechselnde Situationsbedingungen anpassen können. Dementsprechend ist es als Trainer von besonderer Wichtigkeit, Spieler auszubilden, die koordinativ stark sind, damit darauf aufbauend das Techniktraining schnell Früchte tragen kann.

Der folgende Beitrag zeigt beispielhaft, wie handballspezifische Technik- und sportartübergreifende Koordinationsübungen komplementäre Bausteine einer Trainingseinheit darstellen können. Dabei sind sicherlich nicht alle Variationen in einer Trainingseinheit unterzubringen, die Auswahl obliegt dem Trainer unter Berücksichtigung der Leistungsvoraussetzungen der eigenen Mannschaft.

Für noch mehr Input zu diesem Thema siehe auch: Schubert, R., Leukefeld, D. & Späte, D. (2014). ht Fokus: Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsbereiche.

Info 1: 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 Vervollkommnung 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!

aus: Schubert, R., Leukefeld, D. & Späte, D. (2014). ht Fokus, Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsbereiche, S. 4.