

handballtraining



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

JUNIOR



Technik-Basics

Den Ball richtig fangen

Große Gruppen

Alle Spieler in Bewegung bringen

Im Team und darüber hinaus

Kooperation und Zusammenhalt fördern



FRAGEN ZUM KINDER- HANDBALL?

**DIESER LEITFADEN
BEANTWORTET FAST ALLE!**



Kinderhandball

Von den Minis bis zur D-Jugend –
ein Leitfaden für Trainer
2., erweiterte Auflage

192 Seiten • 34,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

Mehr Infos auf philippka.de

Idole und Vorbilder

Die Heim-EM der Männer hat die Stars der DHB-Auswahl einmal mehr ins Rampenlicht gerückt. Man hört die Namen in jedem Training: Andreas Wolff – „was der dem Gegner wieder für einen bösen Blick zugeworfen hat“ – und Juri Knorr, „der mit den langen Haaren – wie krass der wirft, er macht einfach voll sein Ding“.

Das sind sie, die Idole unserer Kids: Typen, die nicht der Norm entsprechen, die auffallen durch ihre Emotionalität, durch sportliche und häufig auch optische Besonderheiten.

Doch was sind Idole überhaupt? Idole sind Abbilder dessen, was man insgeheim selbst gern wäre. Ein Schwarm, der unerreichbar ist und den man auch deshalb toll findet, weil er sich nicht so verhält, wie es einem Mama, Papa oder der Trainer beigebracht haben, und der vielleicht gerade deswegen total cool ist.

Und was ist ein Vorbild?

Ein Vorbild geht in der Regel mit gutem Beispiel voran und ist stiller, leiser, präsenter und greifbarer. Man ahmt es nach, orientiert sich an ihm, hört ihm zu. Wir Trainer sind (in der Regel) keine Idole, aber wir sind Vorbilder!

Wir verbringen viel Zeit mit den Kindern, wir vermitteln ihnen unsere Werte, wir bauen eine Vertrauensbasis auf und bringen den Kindern im Optimalfall mehr bei als nur Handball.

Wir sind Vorbilder, jeden Tag. Idole sind wir nicht; die Kleinen werden sich nie darum streiten, wer unser Trikot tragen darf, oder sich ein Poster von uns übers Bett hängen.

Aber als Trainer hinterlassen wir viele Spuren, stetig und prägend. Idole hingegen werden angehimmelt, sind aufregend und kurzweilig.

Unsere Sportart braucht sie beide: Die Idole der EM, die dem Handball öffentliche Wahrnehmung verschaffen und Kinder animieren, unsere Sportart auszuprobieren. Und uns, die Vorbilder in der Halle, die dafür sorgen, dass die Kinder dabeibleiben und lernen. Für den Handballsport und fürs Leben.

Viel Freude beim Lesen unserer ersten Ausgabe des neuen Jahres wünscht euch eure

Miriam Baltzer



Topleistungen, cooles Auftreten – der erst 23-jährige Juri Knorr ist in der Nationalmannschaft unverzichtbar – und Idol unserer Nachwuchsspieler.

Foto: IMAGO/camera4+



Neuzugang für die Handball-Redaktion

Seit Oktober verstärkt **Miriam Baltzer** als Redaktionsassistentin die Handball-Redaktion.

Die 45-jährige Diplom-Sportwissenschaftlerin liebt den Handballsport von Kindesbeinen an und spielte in ihrer aktiven Zeit in der 2. Handball-Bundesliga bei der TuS Metzingen. Nach beruflichen Stationen im Landesportverband und als Leitung eines Leistungssportinternats war die Baden-Württembergerin in den letzten zehn Jahren als Kita-Leitung aktiv und sammelte zahlreiche Er-

fahrungen im pädagogischen Bereich. Mit dem Eintritt der eigenen Kinder in den Handballsport engagiert sie sich wieder als Jugendtrainerin und Jugendkoordinatorin bei der SG BBM Bietigheim.

Die Leidenschaft für den Handball und die Perspektive bei *philippka* waren ausschlaggebende Argumente für die berufliche Neuorientierung Baltzers: „Ich freue mich auf eine neue Herausforderung!“ – und wir Kollegen uns auf frische Impulse und fachlichen Input.

06



TRAINERWISSEN

- 06 FANGEN**
Die variable Ballannahme schulen
Von Thomas Krüger
- 12 GEMEINSAM ERFOLGREICH**
Kooperationsspiele gezielt einsetzen
Von Sybille Bierögel
- 19 MAL MIT- STATT GEGENEINANDER**
Ein Trainingsevent für kooperierende Teams
Von Thomas Krüger und der
ht-JUNIOR-Redaktion
- 46 ALLE IN AKTION**
Große Gruppen im Kinderhandball
Von Miriam Baltzer
- 55 PRAXIS UNTER DER LUPE**
Training verstehen – Coaching verbessern
Von Nina Wickemeyer



46



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

PRAXIS

30 MIT FREUDE UND ABWECHSLUNG

Kreative Übungen für die Kleinsten
Von Manuela Weller



30

Fotos: Miriam Baltzer, Axel Heimken, Jan Düfelsiek



38

12

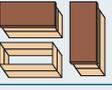
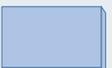
VIELSEITIGKEIT

38 CHALLENGE FOR TWO

Einen Vielseitigkeitsmehrkampf
paarweise absolvieren
Von Renate Schubert

SERVICE

28 JAHRESINHALTSVERZEICHNIS

 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, Kastenzwischenteile	
 Schaumstoffbalken („Pommes“)		
 Weichbodenmatte	 Turnmatte	
 Bank	 Reifen	

TEIL EINS

FANGEN

Die variable Ballannahme schulen

Einhändiges Fangen im Gegenstoß, unter vollem Gegnerdruck als Kreisspieler oder als Außenspieler im Sprung über dem Torraum – keine Frage, die Ballannahme im Spitzenhandball hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. Trainer von Kinderhandball-Mannschaften wissen, welche Schwierigkeiten die Ballannahme ihren Spielern bereiten kann. Grund genug, dieses Thema einmal näher zu betrachten. Teil 1 wirft einen genauen Blick auf die Technikkriterien und mögliche Fehlerquellen bei Anfängern. Teil 2 (in der nächsten Ausgabe) liefert darauf aufbauend Anregungen für das methodische Vorgehen und zahlreiche Praxistipps.

Von Thomas Krüger

■ F ■ E_s ■ E_f ■ D ■ C

Unser erstes Ziel ist eine verbesserte Passqualität, um Fangfehler zu reduzieren!

Etwas paradox ist es schon, einen Beitrag zur Ballannahme mit dieser Prämisse zu beginnen, aber: Sichere, gut getimte Pässe sind im Spiel eine wichtige Grundlage, um in allen Spielsituationen spielfähig zu sein. In der Trainingspraxis kann deshalb das Passen und Fangen kaum getrennt werden.

Das Passen sollte dabei im Zuge des Lernfortschritts der Kinder gezielt durch methodische Druckbedingungen (z. B. Passen unter Gegnerdruck, Passen nach Vorbelastungen, aus unterschiedlichen Lauf tempi und über unterschiedliche Distanzen) immer wieder variiert werden, um im Training spielnahe Situationen herzustellen.

Fortgeschrittenen Kindern bereiten Vorübungen zum einhändigen Fangen viel Spaß!



Fangfehler führen häufig zu Verletzungen!

Viele Trainer kennen solche Situationen:

- > Ein Spieler versucht, einen schlecht zugespikten Ball noch zu fangen.
- > mangelnde Fangtechnik bei sehr hart gespielten Pässen (= Unterschätzung von Härte/Höhe eines zugespikten Balls)
- > Versuch der Ballannahme bei Körperkontakt durch einen Gegenspieler

Recht häufig kommt es hier im Kinderhandball zu Verstauchungen, Prellungen oder sogar Kapselverletzungen von Zeige-, Mittel- oder Ringfinger. Andererseits entstehen Fangfehler von Kindern aber gerade auch aus der Angst vor einer Verletzung. Bälle werden nicht gefangen, wenn die Eigensicherung im Vordergrund steht. Hier ist der Trainer gefordert. Was kann er tun?

Technikschulung: Kindern die unterschiedlichen Techniken der Ballannahme vermitteln

Die Bildreihen in Info 4 zeigen typische Probleme bei der Ballannahme:

- > falsche Handhaltung beim Fangen (Bildreihe 1)
- > Die Hände scheren beim Fangen übereinander (Bildreihen 2 und 4).
- > Die Arme gehen nicht dem Ball entgegen (Bildreihe 3).
- > keine situationsgerechte Auswahl der Fangtechnik (Bildreihen 3 und 5)
- > unnötiger Sprung bei der Ballannahme (Bildreihe 6)

Kinder, die nicht gut fangen können, haben Probleme, ins Spielgeschehen einzugreifen. Eine gute Fangtechnik ist daher enorm wichtig!

> Die Kinder bleiben stehen, sie laufen nicht in eine günstige Position zur Ballannahme (Bildreihe 7).

> Die Kinder saugen den Ball nicht an (Bildreihe 8).

In Info 3 (Seite 9) sind die verschiedenen Techniken der Ballannahme ausführlich beschrieben. Trainer sollten sie – z. B. vor Beginn einer Trainingseinheit – im Rahmen einer kurzen Einführung gezielt mit den Kindern besprechen.

Trainingsmethodik: Das Passen und Fangen gehört in jede Trainingseinheit!

Meiner Meinung nach wird das Passen und Fangen zu oft in isolierten, starren Übungsformen unter immer gleichen Bedingungen geübt (Beispiel: Passen und Fangen in 2er-Gruppen, die sich gegenüberstehen). Für längere Übungszeiten fehlt dann oft eine attraktive Zusatzaufgabe (z. B. nach dem Abspiel die Position verändern, den Boden berühren, eine Körperdrehung ausführen). Die Folge: Die Aufgabe stellt keine Herausforderung mehr für die Kinder dar. Pässe werden nicht präzise gespielt, der Konzentrationsverlust führt zu häufigeren Fang-



Die Annahme von schwierigen Bällen, wie hier seitlich oder in der Tiefe, muss unbedingt ein Schulungsschwerpunkt im Kinderhandball sein!

Bei dem Beitrag handelt es sich um eine leicht veränderte Neuauflage aus dem Jahr 2013.