

handball

DHB

Deutscher Handballbund

In Zusammenarbeit mit dem Lehrwesen
des Deutschen Handballbundes

Die Zeitschrift für
Kinder- und Jugendtrainer
in Verein & Schule

training

01
12

JUNIOR



SCHWERPUNKT WERFEN

TRAININGSTUNDE FÜR MINIS

**Abwechslung
macht Spaß**

SPIELFORMEN

**Von der Mann-
zur Raumdeckung**

ht JUNIOR INTERAKTIV

**Miteinander
macht mehr Spaß**

Ergänzungen zu unseren Beiträgen finden Sie bei FACEBOOK unter: facebook.com/handballtraining.junior

So nutzt Ihr ht JUNIOR

Für wen ist ht JUNIOR gedacht?

Diese 4-mal im Jahr erscheinende Schwesterzeitschrift von *handballtraining* ist speziell für alle Trainer, Betreuer und auch Lehrer im Kinderhandball (F-, E-, D-Jugend). Trainingseinheiten und Übungssammlungen werden in einer Systematik (siehe Seite 5 unten) für eine bestimmte Altersstufe ausgewiesen (= dunkelblaue Fläche). Viele Trainingsformen sind mit leichten Abänderungen aber auch in jüngeren bzw. älteren Altersstufen einsetzbar (= hellblaue Flächen).

Aufbau der Ausgabe

Jedes Heft hat ein Schwerpunktthema, das in der Regel für **alle** Altersstufen ausgewiesen ist. Das gilt auch für Trainingseinheiten oder Übungssammlungen. Daneben wollen wir aber auch interessante Kinderhandball-Abteilungen vorstellen und Euch praktische Lösungen für typische Alltagsprobleme geben.

ht JUNIOR ist interaktiv!

Die Inhalte dieser Zeitschrift könnt Ihr von Anfang an mitbestimmen (siehe Facebook-Seite unten)! Zu einigen Beiträgen findet ihr dort auch weiterführende Informationen in Form von Videos, Bildreihen und/oder PDFs zum Download.

Darüber hinaus könnt Ihr über die nächsten Schwerpunktthemen von *ht JUNIOR* abstimmen und auch selbst weitere Themenvorschläge machen. Zusätzlich könnt Ihr über alle Fragen rund um den Kinderhandball mitdiskutieren, Eure Erfahrungen weitergeben oder auch Fragen an die Redaktion von *ht JUNIOR* stellen. Ausgewählte Themen daraus werden dann wieder ausführlich in einer der nächsten Ausgaben behandelt. Also:

Gestaltet Eure ht JUNIOR-Zeitschrift mit!

Fach-Chinesisch?

Ihr kennt einzelne Begriffe nicht? Wir lassen Euch nicht im Regen stehen! Die wichtigsten Fachbegriffe, die im laufenden Text **orange** gekennzeichnet sind, werden in jedem Heft auf einer Seite erklärt.

Trainingsbaukasten

In jedem Heft werdet Ihr zur schnellen Orientierung eine tabellarische Übersicht aller Trainingsformen der jeweiligen Zeitschrift finden (hier Seite 62). Im Laufe der Zeit könnt Ihr Euch so einen persönlichen Trainingsbaukasten zusammenstellen.

Hier findet Ihr mehr!

www.facebook.com/handballtraining.junior



Um die Ergänzungen der Facebook-Seite von *ht JUNIOR* nutzen zu können, müsst Ihr **nicht** angemeldet sein. Bildreihen, Videos und Downloads stehen allen Usern zur Verfügung. Nur wer Fragen stellen, mitdiskutieren oder an Abstimmungen teilnehmen möchte, muss bei Facebook angemeldet sein.

BESTELLEN SIE ...

... *handballtraining JUNIOR* ganz einfach

telefonisch: 0251/23005-16,
per Fax: 0251/23005-99,
per Mail: abo@philippka.de oder
über unseren Shop auf www.philippka.de

ht JUNIOR erscheint vier- mal pro Jahr
mit je 64 Seiten und kostet nur:

24,00 €

Bezugsdetails auf Seite 35.



Für ht-Abonnenten!

Alle, die bereits *handballtraining* abonniert haben, zahlen für *ht JUNIOR* statt 24,00 €
nur: **19,80 €**

Für Vereine!

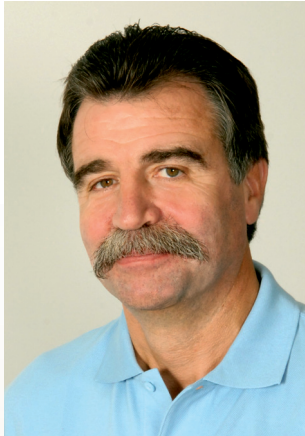
Machen Sie Ihre Kindertrainer stark, und abonnieren Sie für sie *ht JUNIOR*! Im Sammel-Abo ist *ht JUNIOR* dann noch günstiger.

Ab 6 Abos erhalten Sie 20 % Rabatt und zahlen je Abo nur noch: **19,20 €**

Ab 10 Abos erhalten Sie 25 % Rabatt und zahlen je Abo nur noch: **18,00 €**

Weitere Infos per Telefon: 0251/23005-16

Sichern Sie die Zukunft unserer Sportart!



Die WM 2007 im eigenen Land hat eine bis dahin ungeahnte Welle der Handballbegeisterung entfacht. Unser Handballspiel ist in Schule und Verein angekommen. Inzwischen sind gut ein Drittel aller Mitglieder im DHB 6 bis 14 Jahre alt!

Deshalb wollen wir Euch, d. h. die vielen engagierten, ehrenamtlich tätigen Trainer und Betreuer im Kinderhandball bei der Gestaltung fachlich richtiger, attraktiver Spiel- und Trainingsangebote noch tatkräftiger als bisher unterstützen.

Der Deutsche Handballbund und die Fachzeitschrift **handballtraining** präsentieren Euch heute mit **handballtraining JUNIOR** einen neuen, wertvollen Ratgeber zu allen Fragen rund um das Spielen, Trainieren und Betreuen mit Kindern vor allem in der F-, E- und D-Jugend. Alle drei Monate erhalten Trainer, Übungsleiter und Betreuer in den Kinderhandball-Abteilungen unserer DHB-Vereine und auch Sport-

lehrer besonders in den Grundschulen ganz praxisorientierte Hilfen und Anregungen, damit unsere Kinder für die Zukunft in allen Belangen gut ausgebildet werden.

Mir liegt besonders am Herzen, dass Abteilungsleiter und Jugendwarte in unseren DHB-Vereinen dafür Sorge tragen, dass **handballtraining JUNIOR** wirklich jeder Trainer und Betreuer im Kinderhandball in die Hände bekommt. Sollte es uns gelingen, dass Trainer und Übungsleiter Spaß am Trainerjob im Kinderhandball bekommen und unsere Kinder auf diese Weise mit inhaltlich attraktiven und faszinierenden Trainingsstunden langfristig für den Handball gewinnen können, dann hätten wir alle zusammen ein wichtiges Ziel erreicht – die Zukunftssicherung unserer Sportart!

Heiner Brand • DHB-Handball-Manager

Foto: Klaus Schwarten



SCHWERPUNKTTHEMA WERFEN

Vermitteln • Variieren • Korrigieren

Von Renate Schubert und Dietrich Späte	6
• Der Schlagwurf ist die erste Wurftechnik	6
• So funktioniert der Schlagwurf mit Stemmschritt	8
• F-Jugendliche lernen den Schlagwurf	10
• E-Jugendliche erlernen und variieren den Schlagwurf	14
• D-Jugendliche wenden Technikvarianten gegnerabhängig an	17
• Wie können wir die Schlagwurftechnik bei Kindern verbessern?	19

LESERTIPPS

DER SCHLAGWURF MIT KNALLEFFEKT!

Eine Lernhilfe für ein Techniktraining mit Spaß

Von Dirk Mimberg und Renate Schubert 21

FACHCHINESISCH - DEUTSCH 25

VIELSEITIGE GRUNDAUSBILDUNG

GANZHEITLICH FÖRDERN VON ANFANG AN!

DJK Oespel Kley: Zusammenarbeit mit der Ringerabteilung

Von Jens Pfänder und Thomas Eigenbrodt 26

ABWEHR

Die sinkende Manndeckung

SINKEN • HELFEN • SICHERN

Von Klaus Feldmann 32

TRAINERVERHALTEN:

Fragen zum Kinderhandball - ht Junior antwortet

MITEINANDER MACHT MEHR SPASS!

Von Renate Schubert 42

TRAININGSEINHEITEN/ÜBUNGSSAMMLUNGEN

F-JUGEND: ABWECHSLUNG MACHT SPASS!

Eine Übungsstunde für 6- bis 8-jährige

Von Renate Schubert 44

E-JUGEND: FREILAUFEN IN DER MANNDECKUNG

Eine Trainingseinheit für 9- bis 10-jährige

Von Dietrich Späte 52

D-JUGEND: AUFWÄRMEN MIT PFIFF

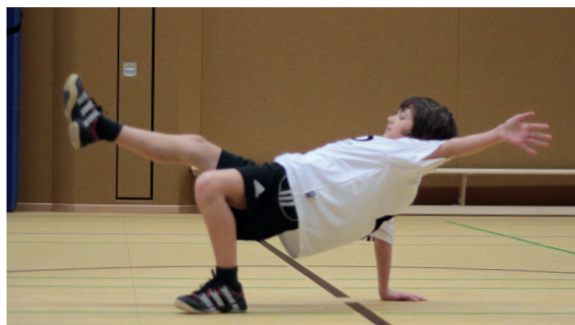
Eine Übungssammlung für 11- bis 12-jährige

Von Thomas Krüger 58

TRAININGSBAUKASTEN

Überblick über die Trainingsformen in dieser Ausgabe

62



Die Autoren dieses Hefts



Renate Schubert

Renate Schubert ist eine Expertin für Kinderhandball. Sie hat unzählige Beiträge zu diesem Thema verfasst und tausende von Übungsleitern bei DHB-Workshops mit ihrer Kreativität begeistert.



Dietrich Späte

Dietrich Späte liegt die Ausbildung von Kindertrainern sehr am Herzen. In den letzten 20 Jahren hat er gemeinsam mit Renate Schubert zig DHB-Workshops durchgeführt, tausende von Übungsleitern ausgebildet und umfangreiche Ausbildungsmaterialien für die Übungsleiter erstellt.



Jens Pfänder

Der ehemalige Bundesliga-Trainer hat als Vater von drei handballspielenden Söhnen vor vier Jahren eine E-Jugend-Mannschaft übernommen, die er bis jetzt begleitet. Als amtierender Bundeslehrwart zeichnet er mitverantwortlich für die Rahmentrainingskonzeption des DHB.



Thomas Eigenbrodt

Der ehemalige Bundesliga-Ringer und Inhaber der B-Lizenz des Deutschen Ringerbundes ist durch seine beiden Söhne zum Handball gekommen und hat soviel Spaß daran gefunden, dass er gemeinsam mit Jens Pfänder eine Jugendmannschaft trainiert.



Dirk Mimberg

Der B-Lizenz-Inhaber war selbst als Handballer, Speerwerfer und Volleyballer aktiv. Seine derzeitige Jugendmannschaft übernahm er bereits 2006 als F-Jugend. Sein Verein engagiert sich sehr für den Kinderhandball und hat 2010 den Bundeswettbewerb „Kinder stark machen“ gewonnen.



Klaus Feldmann

Klaus Feldmann zählt zu den Urgesteinen der Autoren der Mutterzeitschrift *handball-training*. Einer seiner Schwerpunkte ist seit vielen Jahren das Training mit E-, D-, C- und B-Jugendlichen. Seine Videos zu diesem Thema gehören im Verlag mit zu den Bestsellern. Er trainiert seinen Sohn und seine Tochter.



Thomas Krüger

Der hauptamtliche Landestrainer in Bremen hat Frauen- und Männermannschaften trainiert. Seine Leidenschaft gehört aber dem Jugendhandball. Die Begeisterungsfähigkeit der Jugendlichen ist das, was ihn seit 25 Jahren immer wieder aufs Neue motiviert.

Zeichenerklärungen



Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das blaue Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Die „Ärmchen“ zeigen einen Rechts- oder einen Linkshänder.



Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an.



Torwart



Kleiner Kasten mit Bällen



Trainer/Übungsleiter



Basketballkorb



Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen



Kleine Kästen



Reifen



Schaumstoffbalken („Pommes“)



Bank



Turnmatte



Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden



Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.



Der Ballhalter läuft mit dem Ball (maximal 3 Schritte).



Ballweg bzw. Pass



Passtäuschung



Sprungwurf



Torwurf bzw. Torwurfäuschung



V



F



Es



Ef



D



C

V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)

F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)

Es = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)

Ef = 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



Von **Renate Schubert** und **Dietrich Späte**

SCHWERPUNKTTHEMA

WERFEN!

- VERMITTELN
- VARIIEREN
- KORRIGIEREN

Werfen und Fangen sind die wichtigsten Voraussetzungen, um Handball spielen und Tore werfen zu können – und das wollen die Kinder beim Handballtraining. Deshalb stehen praktische Lernhilfen für die F-, E- und D-Jugend im Mittelpunkt unseres ersten Schwerpunktthemas.

FACH-CHINESISCH?

Auf Seite 25 erklären wir alle orange markierten Begriffe!



AUF EINEN BLICK!

F-Jugend (6-8 Jahre)

Als erste Wurfart sollten Kinder mit der Grundform des Schlagwurfs möglichst viele Bewegungserfahrungen sammeln.

E-Jugend (9-10 Jahre)

Wurfkraft und Dynamik werden entwickelt. So kann der Schlagwurf variabel geschult werden.

D-Jugend (11-12 Jahre)

Nun lernen geübte Kinder Varianten des Schlagwurfs und die Anwendung in einfachen **Grundspielen**.

Beachte: Diese Schwerpunkte sind nur als Grundorientierung für die einzelnen Altersstufen anzusehen. Immer den Entwicklungsstand der Kinder beachten! Oft bestehen große Leistungsunterschiede!

Der Sprungwurf - eine Überforderung für viele Spielanfänger



In der Luft fehlt dem Anfänger (oft) die Körperstabilität. Wer noch nicht hoch genug springen kann, hat einfach zu wenig Zeit, um vor der Landung einen technisch sauberen Wurf auszuführen. Die Folge: Die Ausholbewegung ist zu kurz, der Ball wird mehr gestoßen als geworfen (Bilder 3 und 4).

Den zweiten Schritt nicht vor dem ersten tun

Warum wollen Kinder schon früh den Sprungwurf erlernen?

Dieses „Problem“ kennt Ihr alle: Kinder schauen sich gerne – auch bei Handballübertragungen im Fernsehen oder bei Live-Spielen – Techniken von ihren Vorbildern ab. Viele Kinder wollen dann in der eigenen Trainingsstunde zum Beispiel so werfen wie Pascal Hens! Auch einige Eltern reagieren mit Unverständnis, wenn ihre Kinder im Training keinen Sprungwurf lernen, da er in ihren Augen doch „viel erfolgreicher“ ist!

Die Bildreihe oben zeigt, dass der Sprungwurf für viele Spielanfänger eine klare Überforderung darstellt. Aufgrund der noch unzureichend ausgeprägten Sprungkraft ist die Dauer der Flugphase viel zu kurz, um eine technisch ausreichende Schlagwurf-Bewegung im Sprung ausführen zu können. Die Folgen sind in der Bildreihe zu se-

hen: Die Ausholbewegung ist zu kurz (Bild 3), der Ball wird mehr gestoßen als geworfen und aufgrund der geringen Zeit (zu kurze Flugphase) für die Wurfbewegung ist die für die Wurfkraft so wichtige Körperverwindung (siehe Technik-Leitbild zum Schlagwurf auf der folgenden Seite) nur unvollkommen (Bilder 3 und 4).

Der Schlagwurf ist die erste Wurftechnik

Kinder sollten zunächst die Grundform des Schlagwurfs erlernen, den sie sowohl als Torwurf als auch als Pass zu Mitspielern über verschiedene Distanzen nutzen können. In Info 1 (S. 13) haben wir die wichtigsten Argumente, warum Kinder zuerst den Schlagwurf erlernen sollten, in einem Informationsbrief an die Eltern formuliert.

Den Brief könnt Ihr Euch auch über unsere Facebook-Seite (www.facebook.com/handballtraining.junior) herunterladen.

ANZEIGE

Training wie bei den Profis!



NEU



Der neue Katalog
Gratis bestellen unter
www.Teamsportbedarf.de



...all das und noch viel mehr
finden Sie in unserem
Online-Shop:

www.Teamsportbedarf.de

Der Profishop
für den
modernen Trainer!

TEAMSPORTBEDARF.DE



1

Linke Schulter vor ①, Ball nach oben führen ②, flacher vorletzter Schritt als Überkreuzschritt ③, geradlinige Ausholbewegung nach hinten oben eng am Körper



2

Wurfarm leicht gebeugt ④, Hand hinter dem Ball ⑤, Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung ⑥, linke Schulter und Hüfte zeigen in Wurfrichtung ⑦, Stemmbein ist leicht gebeugt ⑧

Anlaufbewegung

Wurfauslage



1

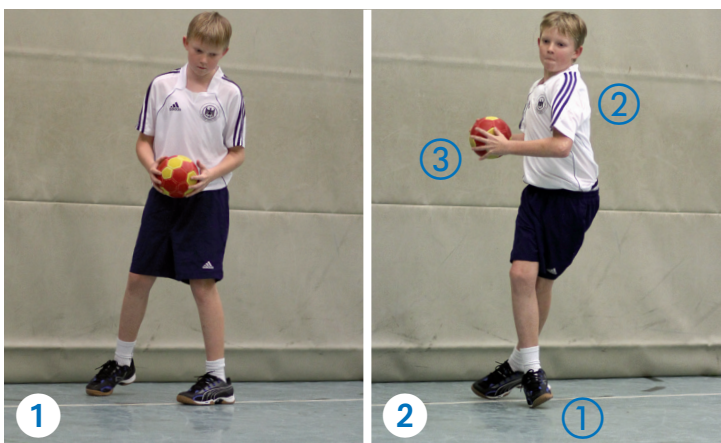
2

Blick zum Tor ①, linke Schulter ist bereits vorn ②, der Ball muss jetzt über Schulterhöhe nach hinten gebracht werden ③



3

Ball und Ellbogen müssten etwas höher sein ④, in Bild ④ ist der Ball beim Wurf auf Kopfhöhe; der Stemmschritt könnte etwas länger sein ⑤



1

2

3

Dynamischer Kreuzschritt ① (entspricht dem Leitbild!), linke Schulter ist sehr gut in Wurfrichtung ②; Variante der Ausholbewegung: über unten-hinten nach oben ③



3

5

4

Gute Wurfauslage, dabei sollte die linke Fußspitze geradlinig in Torrichtung aufsetzen ④, der Stemmschritt sollte etwas kürzer sein, als hier zu sehen ⑤