

# handballtraining



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

## JUNIOR



**Ehrensache**

Ein Kinderschutzkonzept  
im Handballverein

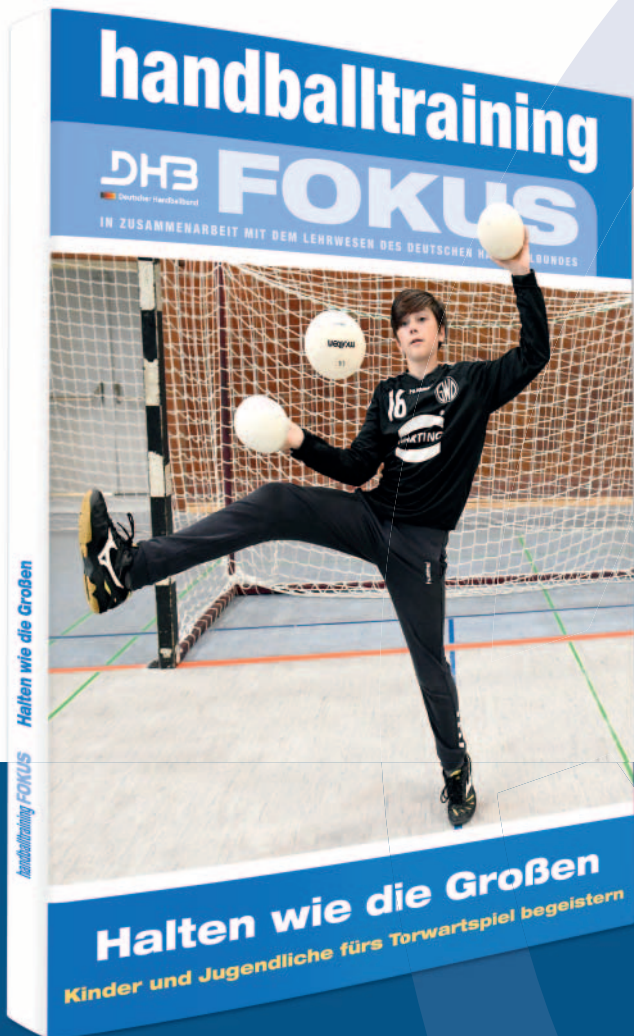
**Vamos a la playa**

Spaß im Sand mit  
der neuen Beach-RTK

Vom Europameister lernen

# Aktive Abwehr

# TALENTE BEGEISTERN UND FÖRDERN: VIELE KINDER FINDEN DIE TORWARTSPOSITION SPANNEND!



## Ideen zur Ausbildung junger Torhüter

- > Kinder und Jugendliche, die Spaß und Interesse am Torwartspiel zeigen, sollten gezielt und altersgerecht gefördert werden.
- > **Halten wie die Großen** gibt Trainern dafür das notwendige Rüstzeug an die Hand.
- > Neben der **Vermittlung der Technik-Basics** gehören die **Koordinations- und Konditionsschulung** zu den Ausbildungsschwerpunkten für junge Torwarte. Dafür bietet dieser Band viele **Praxisübungen**.

Renate Schubert/Norbert Potthoff/Christian Potthoff:

## Halten wie die Großen

Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern

80 Seiten • 14,80 €







Foto: IMAGO/Sportimage

## Wenn das Spiel zur Nebensache wird

Ich muss direkt etwas ausholen: Kürzlich trafen in der englischen Premier League (vorläufig) letztmalig die beiden Trainer Jürgen Klopp und Pep Guardiola aufeinander. Viel wurde geschrieben über das „epische Duell“ der beiden Trainerkollegen beim Kampf um die englische Meisterschaft. Ein Zeitungsartikel, betitelt mit den Worten „Wenn das Spiel zur Nebensache wird“, beschrieb, wie das Geschehen auf dem Rasen angesichts dessen, was sich an der Seitenlinie abspielte, gänzlich in den Hintergrund geriet. Wenn auch in einem anderen Zusammenhang gelesen, hat sich diese Überschrift bei mir eingebrannt und ich zitiere sie seitdem (innerlich!) immer wieder gerne bei unterschiedlichsten Situationen, die ich in meinem Kindertraineralltag beobachten darf:

- > Bei einem Minispielfest, als sich eine 6-Jährige lautstark beschwerte, dass sie sich – weil es keine Medaillen, und noch viel schlimmer, keine Süßigkeiten gab – ja ganz umsonst angestrengt habe.
- > Bei einem E-Jugendspiel, als die beiden Trainer beim Stand von 32:16 mit hochrotem Kopf und nur einem Meter Abstand voreinander standen und sich wegen einer strittigen Schiedsrichterentscheidung anschrien.
- > Bei E-Jugendlichen, die sich mit einer „Black-Roll“ am Seitenstreifen aufwärmen, einen Bissen vom Proteinriegel nehmen, um dann das Spielfeld zu betreten, allerdings nicht, ohne sich vorher ihre „Compression-Sleeves“ gerade zu ziehen.
- > Beim „Strafenkatalog“ einer C-Jugend, der eine Geldstrafe vorgibt, wenn beim Spiel nicht die Vereinssocken getragen werden.

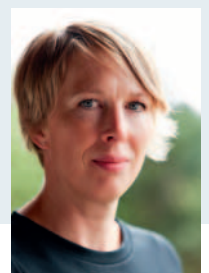
Unterschiedlichste Beispiele, die alle eines gemein haben: Das Spiel wird zur Nebensache. Vielfach haben wir Erwachsenen selbst Schuld. Pädagogisch wohlmeinend spendieren wir Belohnungen, Preise und Equipment und lenken die Kids vom Wesentlichen ab, nämlich vom Glück, die absolut beste Sportart dieser Welt auszuüben. Ja, ich weiß, da bin ich altmodisch, aber manchmal möchte ich laut rufen: „Lasst sie doch einfach nur Handball spielen!“

Eine sicherlich effektivere Möglichkeit hat Thomas Krüger für sich entdeckt: Er nutzt Motivationsplakate schon im Kinderhandball, um die jungen Akteure bereits von Beginn an auf das Geschehen „auf der Platte“ zu fokussieren. Fokus auf das Wesentliche legen unsere Autoren in dieser Ausgabe zudem gleich in mehrfacher Hinsicht: Finn Lemke zeigt auf, welche grundlegenden Abwehrskills er seinen Jungs beim Übergang in die Raumdeckung vermittelt, Katrin Neumann und Miriam Baltzer geben praktische Beispiele, wie wesentliche koordinative Fähigkeiten geschult und verbessert werden können, und Thomas Krüger wirft seinen geschulten Blick auf das Fangen als grundlegende Fertigkeit.

Viel Spaß beim Lesen dieser und der weiteren Beiträge dieser Ausgabe und einen unverstellten Blick aufs Wesentliche wünscht euch

Eure

**Nina Wickemeyer**



## ABWEHR

### 06 DIE ABWEHR ENTSCHIEDET!

Finn Lemke über den Weg von der Mann- zur Raumdeckung  
Von Finn Lemke












# 06

## TRAINERWISSEN

- 17 FANGEN TEIL 2**  
Die variable Ballannahme schulen  
Von Thomas Krüger
- 26 MITTENDRIN STATT NUR DABEI**  
Handball-Training für Handball-Eltern  
Von Julia Nikoleit
- 28 BEACHHANDBALL – DIE NEUE RTK**  
Training im Sand – Basisschulung in der Beach-RTK  
Von Marten Franke und der ht-JUNIOR-Redaktion
- 52 YO, WIR SCHAFFEN DAS!**  
Motivationsplakate im Kinderhandball  
Von Thomas Krüger
- 58 HABT IHR SCHON EIN KINDERSCHUTZ-KONZEPT?**  
Maßnahmen zum Kinderschutz im Handballverein  
Von Manuela Weller

### ZEICHENERKLÄRUNGEN

 <p>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</p>		 Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
 <p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>		 Ballweg bzw. Pass   Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.
 Torwart (TW)	 Trainer/Übungsleiter	 Passtäuschung   Torwurf bzw. Torwurf-täuschung



46



28

## PRAXIS

### 36 WO MUSS ICH HIN?

Eine Trainingseinheit zum schnellen Umschalten und Orientieren  
Von Miriam Baltzer

### 45 NETZFUND

Wurfauslagen erproben  
Von der *ht-JUNIOR*-Redaktion

### 46 PYLONEN IM KINDERTRAINING – KEIN ALTER HUT

Neue Spiel- und Übungsformen mit altbekanntem Trainingsmaterial  
Von Katrin Neumann

Fotos: Nina Wickemeyer; DHB-Beach RTK; IMAGO/Camera 4.

 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	<p>■ V ■ F ■ E<sub>S</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C</p> <p>V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)</p> <p>F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)</p> <p>E<sub>S</sub> = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)</p> <p>E<sub>F</sub> = 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	



# DIE ABWEHR ENTSCHEIDET!

Von Finn Lemke

■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D



## Finn Lemke über den Weg von der Mann- zur Raumdeckung

Wenn es einer weiß, dann er: Finn Lemke ist wohl einer *der* Abwehrspieler im deutschen Handball schlechthin. Wenig verwunderlich also, dass sein Hauptaugenmerk bei seinem Amtsantritt als E-/D-Jugendtrainer der MT Melsungen auf der systematischen Vermittlung wesentlicher individueller und mannschaftlicher Abwehrskills beim Übergang von der Manndeckung zur 1:5 Abwehr lag. Lemkes Hauptmessage: Der Abwehrspieler muss aktiv werden! Wie und nach welchen Grundregeln zeigt er in folgendem Beitrag.

Fotos: Alibek Kästler/MT Melsungen

## Abwehr in den Fokus rücken

Finn Lemke hat viel erreicht in seinem Handballerleben: Er gewann den DHB Pokal, wurde 2016 Europameister und holte mit der Nationalmannschaft Bronze bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro. Als Torschütze tat sich der 2,10-m-Hüne dabei weniger hervor, wohl aber als emotionaler Leader und absoluter Abwehrspezialist. Im letzten Jahr musste er seine aktive Karriere wegen eines Knorpelschadens beenden, bleibt dem DHB aber als Co-Trainer der U16/U17-Nationalmannschaft erhalten. In seinem Heimverein MT Melsungen arbeitet der dreifache Vater als Koordinator für den Kinderhandball und als Trainer der männlichen D-Jugend. In letztgenannter Position hat er im vergangenen Jahr den Wechsel seiner Jungs von der E- in die D-Jugend begleitet und mit ihnen den Übergang von der „offenen Deckung in Tiefe und Breite“ hin zur „Deckung in begrenzter Breite und Tiefe“ vollzogen. Finn Lemke lacht, wenn er sagt: „Ich kenne das doch: Bei Oma am Kaffeetisch wird nur darüber gesprochen, wer die meisten Tore gemacht hat. Wenn einer gut verteidigt hat, Tore verhindert, Bälle abgefangen und damit vielleicht den Sieg gerettet hat, davon spricht keiner. Das war mein erstes Ziel: Den Jungs und dem kompletten Umfeld aufzuzeigen, wie wesentlich Abwehrarbeit ist, und vor allem zu vermitteln: Abwehr macht richtig Spaß!“

## Grundlagen der Abwehrarbeit

Finn Lemke teilt in diesem Beitrag seine grundsätzlichen (Vor-)Überlegungen zur Entwicklung eines effektiven Abwehrspiels. Er führt aus, welche Grundregeln der individuellen und mannschaftlichen Abwehrarbeit er mit seinem Team formuliert und erarbeitet hat, und stellt einen exemplarischen Übungskatalog vor, der diese Schwerpunkte und Grundregeln akzentuiert. Elementar für eine gelingende Abwehrarbeit in der D-Jugend, so sagt Lemke, sei vor allem die koordinative Vorbereitung in der E-Jugend:

„Um in großen Tiefen- und Breitenräumen erfolgreich verteidigen zu können, bedarf es grundsätzlicher Bewegungssicherheit beim

- > Vorwärtslaufen
- > Rückwärtslaufen
- > seitlichen Laufen
- > Laufrichtungswechsel
- > Drehen der Körperachse
- > Abstoppen einer Bewegung
- > simultanen Ansteuern von Armen und Beinen.

Diese Grundlagen sollten bis zum Ende der E-Jugend gelegt sein.“



Finn Lemke erklärt einen seiner wichtigsten Lerninhalte: Der Abwehrspieler entscheidet und bestimmt je nach Spielsituation über den Abstand zum Angreifer.

## Neue Abwehrgrenzen schaffen neue Spielsituationen

Beim Übergang von der Mann- zur Raumdeckung entstehen neue Abwehrgrenzen für jeden einzelnen Spieler. Während bei der mannorientierten Spielweise bis einschließlich E-Jugend der Verteidiger den Angreifer auf dem gesamten Spielfeld begleitet und dabei zunächst das Ziel hat, die Position zwischen Angreifer und dem eigenen Tor zu halten, so setzt der Übergang in eine erste Form der Raumdeckung neue Abwehrgrenzen:

- > Begrenzung in der Breite durch Seitenauslinien und Nebenspieler
- > Begrenzung in der Tiefe durch Regeln der Verbände: Mit Ausnahme des HM-Verteidigers decken alle Spieler vor dem 9-Meter-Raum und bis zur Mittellinie.

Die wesentlichen Spielsituationen, die es innerhalb dieser Grenzen zu verteidigen gilt, sind

- > die Verteidigung gegen einen prellenden Angreifer
- > ein (körperbetontes) 1 gegen 1, nachdem der Angreifer in einer tornahen Position den Ball aufgenommen hat
- > die Verteidigung gegen einen sich freilaufenden Angreifer ohne Ball
- > erste Formen des Übergabens/Übernehmens, Helfens und Sicherns

## Einen aktiven Abwehrstil fördern

Finn Lemke ist mit dem Ziel angetreten, bei seinen Spielern von Beginn an einen aktiven Abwehrstil zu etablieren, bei dem sich die Verteidiger sehr offensiv bereits kurz hinter der Mittellinie ihren Gegenspielern zuordnen, sie frühzeitig aktiv unter Druck setzen und mit dem Ziel handeln, Fehler des Angriffs zu provozieren. Besonderes Augenmerk legt Lemke darauf, dass der Verteidiger selbst die Initiative ergreift, um über seinen Abstand zum Angreifer zu entscheiden.