

Die Zeitschrift für
Kinder- und Jugendtrainer
in Verein & Schule

training


02
17

JUNIOR

Mit heraus-
trennbaren
Trainingskarten



#000 6881911



Herrn
Christoph Meinert
HSG EURO
Höfen 12
32479 Hille

Philippka Sportverlag, Rektoratsweg 36, 48159 Münster
PVST, DPA6, Entgelt bezahlt
-24750#12022993#0217#

Deutsche Post

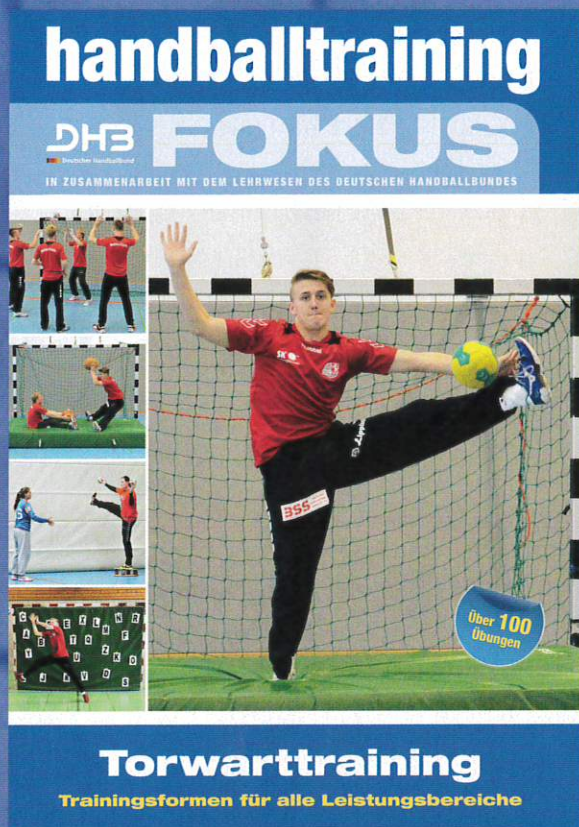
EXPLODIEREN“ EINS GLEICH EINS MAL ANDERS

**JAHRESPLANUNG E-JUGEND
LERNZIELE FESTLEGEN
UND ERARBEITEN**

**TRAINING AM SAMSTAG
EINE GUTE ZEIT FÜR
ELTERN UND KINDER**

**ZUM EINSTIEG
KLEINE SPIELE, DIE
BEGEISTERN WERDEN**

TORWARTTRAINING - VON DEN GRUNDLAGEN BIS ZU TAKTISCHEN FINESSEN



Handball-Torhüter sind hochspezialisierte Individualisten, die Spiele nicht selten entscheiden. Im Training fristen sie allerdings häufig ein Schattendasein. Dieser Band ist eine Fundgrube für Trainer, denen Ausbildung und Vervollkommnung auch ihrer Torwarte am Herzen liegen.

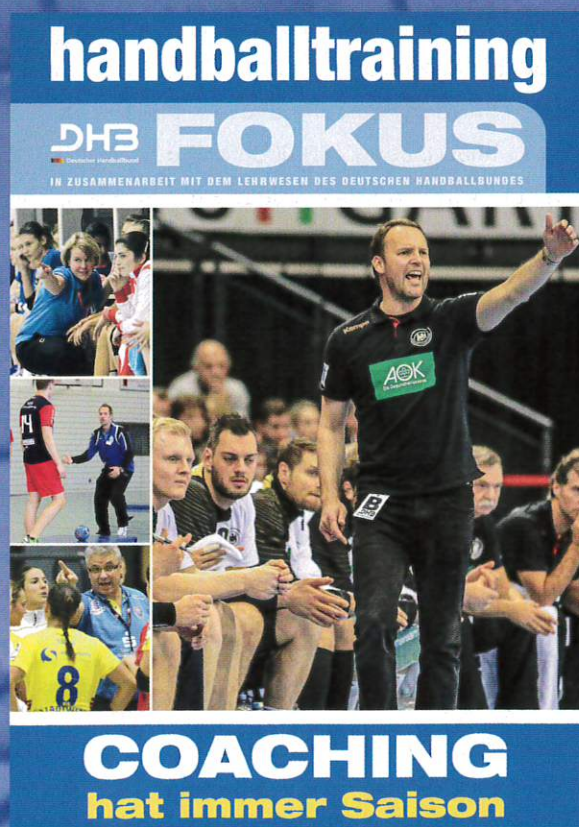
Mit gezielten Übungen zum Aufwärmen, zu Koordination und Stabilisierung, Wahrnehmung und Reaktion, aber auch zu Technik, Taktik und Tempospiel bietet dieser handballtraining FOKUS-Band kreative und motivierende Trainingsideen für Torwarte aller Leistungs- und Altersklassen. Verschiedene Hilfsmittel sorgen dafür, dass beim Üben keine Langeweile aufkommt.

handballtraining FOKUS:
Torwarttraining für alle Leistungsbereiche
von Renate Schubert u.a.
96 Seiten • A4-Format • 14,80 €

DIE KUNST DES COACHENS - MEHR ALS TRAININGSPLANUNG UND SPIELBETREUUNG

Was gilt es schon vor der Übernahme einer Mannschaft zu bedenken, welche Problem- und Konfliktfelder können auftreten und wie lassen sie sich umschiffen – all das thematisiert dieser Band, eingebunden in ein ganzheitliches Verständnis von Coaching. Denn das ebenso anspruchsvolle wie umfassende Anforderungsprofil des Trainers setzt sich aus zahlreichen Kompetenzen zusammen, die über das rein Sportliche weit hinausgehen. Dieser Leitfaden bietet Trainer-Anfängern genauso wie 'alten Hasen' aus dem unteren, mittleren und höheren Leistungsbereich Tipps zu verschiedensten Aspekten der Mannschaftsbetreuung.

handballtraining FOKUS:
Coaching hat immer Saison
von Peter Feddern
64 Seiten • A4-Format • 14,80 €



Die Jüngsten haben das Wort!



Liebe Leser,

ein wichtiges Bewertungskriterium dafür, ob ein Training gut ist, ist die Meinung der Kinder. Daher wechseln wir heute die Perspektive und fragen bei unseren Hauptakteuren nach. Denn auch wenn sich nicht jeder ihrer Wünsche erfüllen lässt, ist die Chance groß, sie langfristig für unseren Sport zu gewinnen, wenn wir mit den Trainingsinhalten ihren Geschmack treffen. Wir haben die E-Jugend-Mädchen aus Steinhagen nach ihrer Ansicht gefragt:

handballtraining junior: „Was macht Euch im Training besonders viel Spaß?“

E-Jugend: „Wenn wir zu Beginn ein Spiel spielen, zum Beispiel Kettenfangen oder Brennball.“ • „Wenn wir am Ende gegen die Jungs Handball spielen.“

handballtraining junior: „Und wann habt Ihr weniger Spaß?“

E-Jugend: „Wenn ich eine Vielseitigkeitsübung nicht schaffe.“ • „Wenn ich etwas Anstrengendes nicht schaffe.“

handballtraining junior: „Was könnt Ihr schon richtig gut?“

E-Jugend: „Tore werfen.“ • „Pässe spielen.“ • „Zusammen nach vorn laufen.“ • „Torwürfe abwehren.“ (Torwart)

handballtraining junior: „Worin seid Ihr noch nicht so gut – und möchtet besser werden?“

E-Jugend: „In der Abwehr, also im Tore-Verhindern.“ • „Beim Sprungwurf.“

handballtraining junior: „Warum spielt Ihr Handball?“

E-Jugend: „Weil meine Freundin auch Handball spielt.“ • „Weil Handball Spaß macht.“ • „Weil ich ein Spiel meiner Schwester gesehen habe und das toll fand.“ • „Weil ich es im Schulprojekt kennengelernt habe.“ • „Erst haben mich meine Eltern zum Training geschickt, da hatte ich keine große Lust. Jetzt gehe ich selbst gerne zum Training.“

Was können wir daraus lernen? In der E-Jugend wollen die Kinder vor allem spielen, spielen und nochmal spielen! Überforderung hingegen demotiviert viele Kinder. Der Ehrgeiz, auch schwierige Übungen zu bewältigen, erlahmt oft sehr schnell. Aufgabe des Trainers ist es dann, den Kindern klarzumachen, dass es sich lohnt, an sich zu arbeiten, um besser zu werden (übrigens nicht nur im Handball). Auch kleine Fortschritte sind ein Erfolg. Kinder wollen und brauchen solche Erfolgserlebnisse – darauf sind sie stolz und berichten freudig darüber. Die kleine Befragung zeigt auch, dass unsere Jüngsten noch keine besondere Bindung zum Handball haben. Eher sind Freunde, Eltern oder ein Zufall dafür „verantwortlich“, dass sie den Weg in die Sporthalle gefunden haben. Wir sollten versuchen, die ursprüngliche Spielfreude der Kinder zu erhalten und ihnen das Handballspiel über kleine Erfolgserlebnisse Schritt für Schritt schmackhaft zu machen. Jede Menge hilfreiche Praxistipps dazu finden Sie in der vorliegenden Ausgabe.

Ihre

Carolin Kornfeld



DEM GEGNER AUS DEM STAND ENTWISCHEN

Von Khalid Khan

6

WIE GEHT ... 2-LINIEN-ABWEHR? TEIL III

Spielreihen zum Abwehrspiel in der D-Jugend

Von Klaus Feldmann

25

WIRKLICH SPIELEN - UND SPIELEN LASSEN TEIL II

Einnetzen! Warum „Konzentration“ im Handball nicht wirklich gebraucht wird - und was stattdessen spielentscheidend ist.

Von Michael Franz

34

WAS, WANN, WIE? MIT PLAN IN DIE E-JUGEND

Verteidigen lernen mit der Abwehr-Ampel

Von Dominik Schicke

41

„SAMSTAGSPORT“

Kinder treiben Sport, Eltern kaufen ein - oder machen mit!

Von Gerd Köhler

56

PRAXIS PASSEN, FANGEN, TÄUSCHEN UND WERFEN!

Von Thomas Krüger

16

TRAINING „TO GO“

32

VOM HANDBALLZWERG ZUM MINIHANDBALLER

Wie der TuS 97 Bielefeld-Jöllenbeck Kindern den Einstieg in den Minihandball erleichtert

Von Nina Wickemeyer

50



Aktionen zur Handball-WM im eigenen Land

Vom 1. bis 17. Dezember 2017 findet in Deutschland die 23. IHF Handball-Weltmeisterschaft der Frauen statt. Solche Events bieten Vereinen die Möglichkeit, die Werbetrommel für den Handballsport zu rühren. Public-Viewing, Grundschul-WM-Turniere oder vereinsinterne Aktionen sind möglich. Die „Bad Boys“ – unsere Männer-Nationalmannschaft – haben in den vergangenen Jahren durch ihre



HANDBALL WM DER FRAUEN 2017

guten Leistungen durchaus Aufmerksamkeit erregt und entsprechenden Zuspruch während der Turniere erhalten. Den haben auch unsere Damen – die „Biegler-Ladies“ – verdient. Ein guter sechster Platz bei der vergangenen Europameisterschaft lässt auf eine erfolgreiche Heim-WM hoffen. Wir freuen uns auf spannende Spiele, die auch die Jüngsten für Handball begeistern.

Lasst uns die Ladies unterstützen! Welche Aktionen plant Euer Verein, um den Schwung der WM mitzunehmen? Schickt uns Eure Ideen an ht-junior@philippka.de.

Zeichenerklärungen

<p>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.</p>		<p>Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden</p>	
<p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an.</p>		<p>Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.</p>	
<p>Torwart</p>		<p>Der Ballhalter läuft mit dem Ball.</p>	
<p>Kleiner Kasten mit Bällen</p>		<p>Ballweg bzw. Pass</p>	
<p>Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen</p>		<p>Passtäuschung</p>	
<p>Kleine Kästen</p>	<p>Große Kästen</p>	<p>Sprungwurf</p>	<p>Torwurf bzw. Torwurf-täuschung</p>
<p>Schaumstoffbalken („Pommes“)</p>	<p>Vario-Keil</p>	<p> <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> E_s <input type="checkbox"/> E_F <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> C V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre) F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre) E_s = E-Jugend (Spielfanfänger, 9 bis 10 Jahre) E_F = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre) D = D-Jugend (11 bis 12 Jahre) C = C-Jugend (13 bis 14 Jahre) </p>	
<p>Weichbodenmatte</p>	<p>Turnmatte</p>	<p>dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar</p>	
<p>Bank</p>	<p>Reifen</p>		



Von Khalid Khan

D-JUGEND □ V □ F □ E_S ■ E_F ■ D ■ C

Anzahl der Spieler: ab 6
Raum: ½ Halle

DEM GEGNER AUS DEM STAND ENTWISCHEN

Diese Entwicklung kennen wir auch aus dem Spitzenbereich: Aktive, antizipative Abwehrspielweisen machen es den Angreifern immer schwerer, den Ball in einer dynamischen Bewegung anzunehmen. Offensive Deckungsformationen im Kinderhandball haben die gleiche Wirkung.

Khalid Khan stellt in seinem Beitrag vor, wie wir unseren Spielern schon frühzeitig Lösungsmöglichkeiten an die Hand geben können, mit deren Hilfe sie den Verteidiger auch aus dem Stand erfolgreich umspielen können.

Angreifervorteil dank Bewegungsdynamik

Läuft ein Angreifer dynamisch den Raum rechts oder links vom Verteidiger an, zwingt er diesen (weil er sich ja nicht überlaufen lassen will!) zu einer Seitwärtsbewegung. Die wiederum kann der Angreifer für einen Durchbruch in Gegenrichtung nutzen. Dabei profitiert er von der Bewegungsdynamik, mit der er in die Aktion hineingeht und die den Verteidiger von vornherein in eine nachteilige Ausgangssituation versetzt.

Aufwärmen

1 SPIEL

Fangspiel 1

Organisation

- Eine Aktionsfläche abgrenzen.
- Alle Spieler haben je einen Ball.
- Drei bis vier Fänger erhalten je ein Leibchen.

Ablauf

- Gefangene Spieler gehen in die Liegestützstellung (dabei wird der Ball fortlaufend mit einer Hand geprellt), bis sie von einem Mitspieler durch kurzes Antippen befreit werden (s. Bild 1).
- Die Fänger nach vorgegebener Zeit, z. B. 30 Sekunden, wechseln.



Variation

- Alle Spieler ohne Ball: Gefangene Spieler nehmen die Liegestützstellung

ein und können befreit werden, indem ein Mitspieler unter ihnen hindurchkriecht (s. Bild 2).

1 ÜBUNG

Erstarren

Organisation und Ablauf

- Die Spieler laufen ohne Ball in einer Spielfeldhälfte durcheinander.
- Auf Pfiff des Trainers „erstarren“ sie augenblicklich in der Schrittstellung (s. Bild 1). ertönt der nächste Pfiff, dürfen sie weitertraben usw.

Variationen

- Wie zuvor, jetzt führen die Spieler nach dem Erstarren einen Richtungswechsel mit kurzem Antritt aus.
- Nach dem Erstarren absolvieren die Spieler eine Täuschungsbewegung.
- Wie zuvor, jetzt nach der Täuschungsbewegung einen Richtungswechsel mit kurzem Antritt ausführen.

- Der Trainer variiert zwischen Einfach- und Doppelpfiff. Bei einem Einfachpfiff wird wie zuvor agiert. Bei einem Doppelpfiff gehen die Spieler so lange in

Liegestützstellung, bis der Trainer erneut pfeift: Dann springen sie auf, absolvieren eine Täuschungsbewegung usw. (s. Bilder 2 bis 6).

Explosive Täuschungsbewegungen ausführen

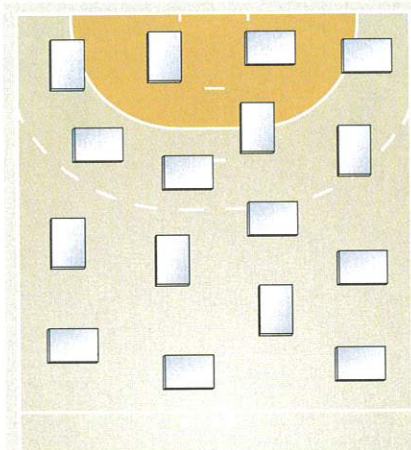


SPIEL 2
Fangspiel 2**Organisation**

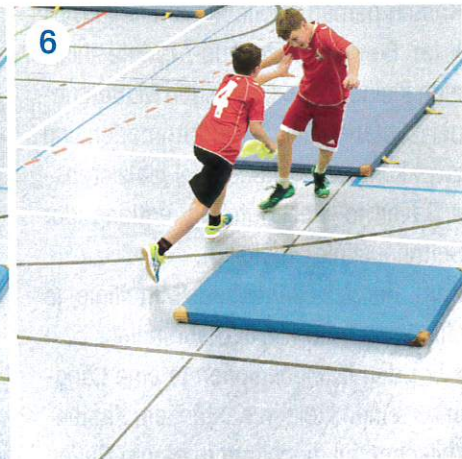
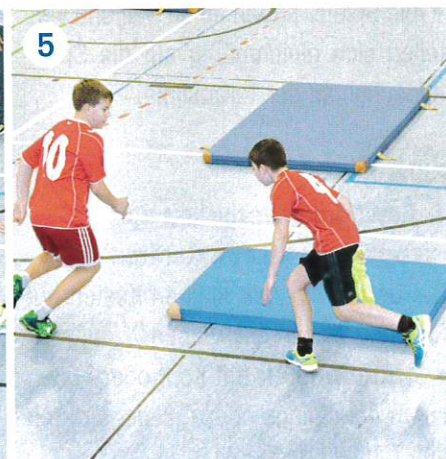
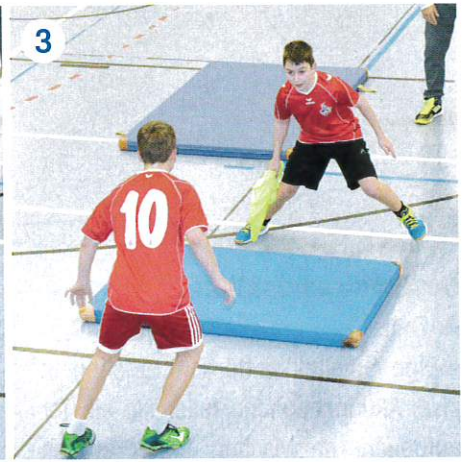
- In einer Spielfeldhälfte kleine Matten (z. B. 16) mit ausreichend Abstand zueinander auslegen (s. Abb.).
- Je nach Spielerzahl drei bis fünf Fänger bestimmen; diese halten jeweils ein Leibchen in der Hand (s. Bild rechts).

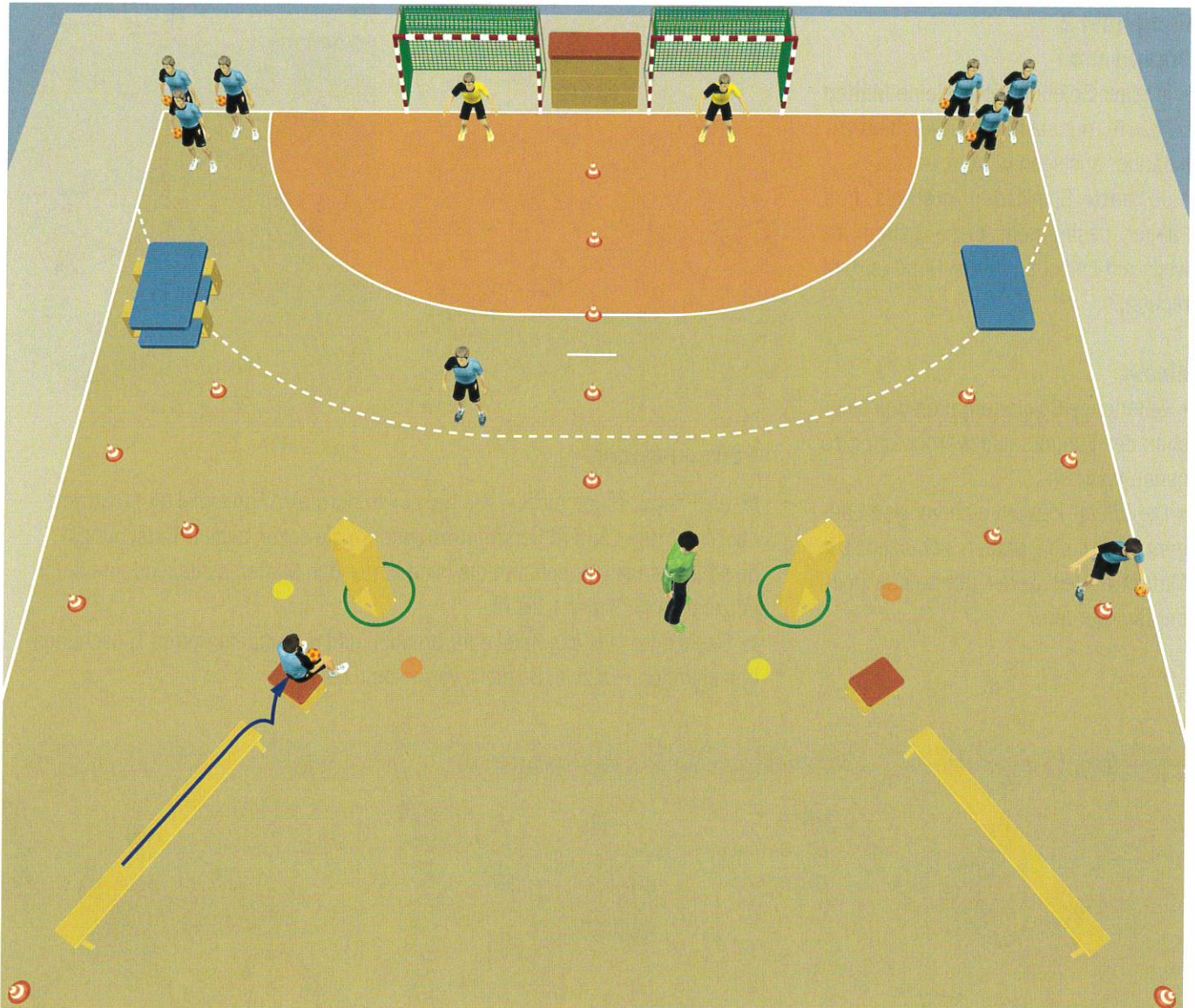
Ablauf

- Gefangene Spieler erhalten das Leibchen des Fängers und werden dann zu neuen Fängern.
- Die Läufer können sich vor den Fängern hinter den Matten schützen: Die Matten dürfen weder überlaufen noch berührt werden.

**Hinweise**

- ▶ Die Fänger sollen nicht – wie bei einem normalen Fangspiel oft praktiziert – nur hinter den Läufern hersprinten, sondern sie sollen gezielt Täuschungsbewegungen anwenden, um die (sich hinter den Matten schützenden) Läufer einzuholen (s. Bilder 1 bis 6).
- ▶ Gegebenenfalls das Spiel unterbrechen und die eingeforderten Täuschungsbewegungen von zwei Spielern vormachen lassen.

Den Gegner mit schnellen Täuschungsbewegungen überrumpeln

Hauptteil**ÜBUNG 1****Gesamtorganisation****Aufbau**

- Eine Spielfeldhälfte mit Hütchen in zwei Aktionsbereiche teilen; je ein Tor aufbauen, dazwischen einen großen Kasten gemäß Abbildung aufstellen.
- Im Bereich Seitenaus-/9-Meter-Linie eine kleine Matte bzw. einen Mattentunnel (bestehend aus zwei Turnmatten und zwei Kastenzwischenteilen) platzieren.
- Davor je vier Hütchen entlang der Seitenauslinie aufstellen.
- Im Bereich Seitenaus-/Mittellinie je eine Wendemarkierung aufstellen.
- Vor den Halbpositionen je eine Langbank, einen kleinen Kasten, ein Kastenzwischenteil (hochkant in einem Reifen

stehend) und zwei Markierungsflecken (links gelb; rechts rot) platzieren.

- Auf jeder Angriffsseite einen Torhüter und einen Anspieler (oder Co-Trainer) positionieren.
- Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich gleichmäßig auf die Spielfeldecken an der Torauslinie.

Ablauf**1. Bewegungsvorgaben und -variationen an den Geräten**

Die Geräte bis zum kleinen Kasten auf folgende Weise überwinden:

- **Mattentunnel:** Mit Kopf oder Füßen voran bäuchlings oder rücklings durch den Tunnel kriechen.

- **Kleine Matte:** Rolle vorwärts; Rolle rückwärts; Skippings

- **Hütchenparcours:** prellen mit der Wurf-/Nichtwurfhand; mit Handwechsel

- **Langbank:** Neben/auf der Bank mit der Wurf-/Nichtwurfhand prellen; Bank überlaufen und den Ball um den Körper kreisen lassen.

2. Täuschungsaktionen

Nach Erreichen des kleinen Kastens beginnen die Spieler mit den Täuschungsaktionen am Kastenzwischenteil (ohne oder mit Ball, s. S. 11 und 12), werfen anschließend aufs Tor, holen ihren Ball und stellen sich hinter der anderen Gruppe an.

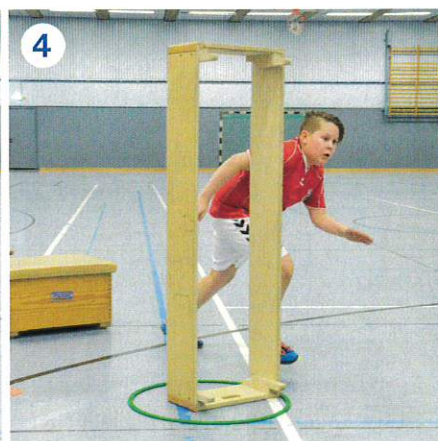
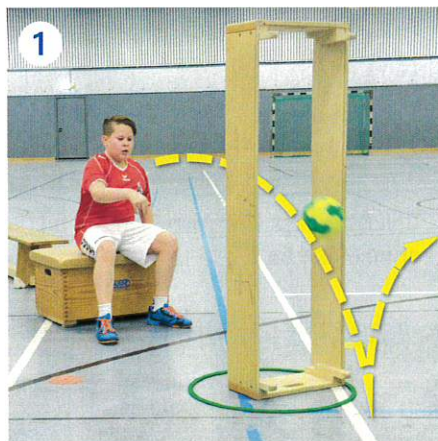
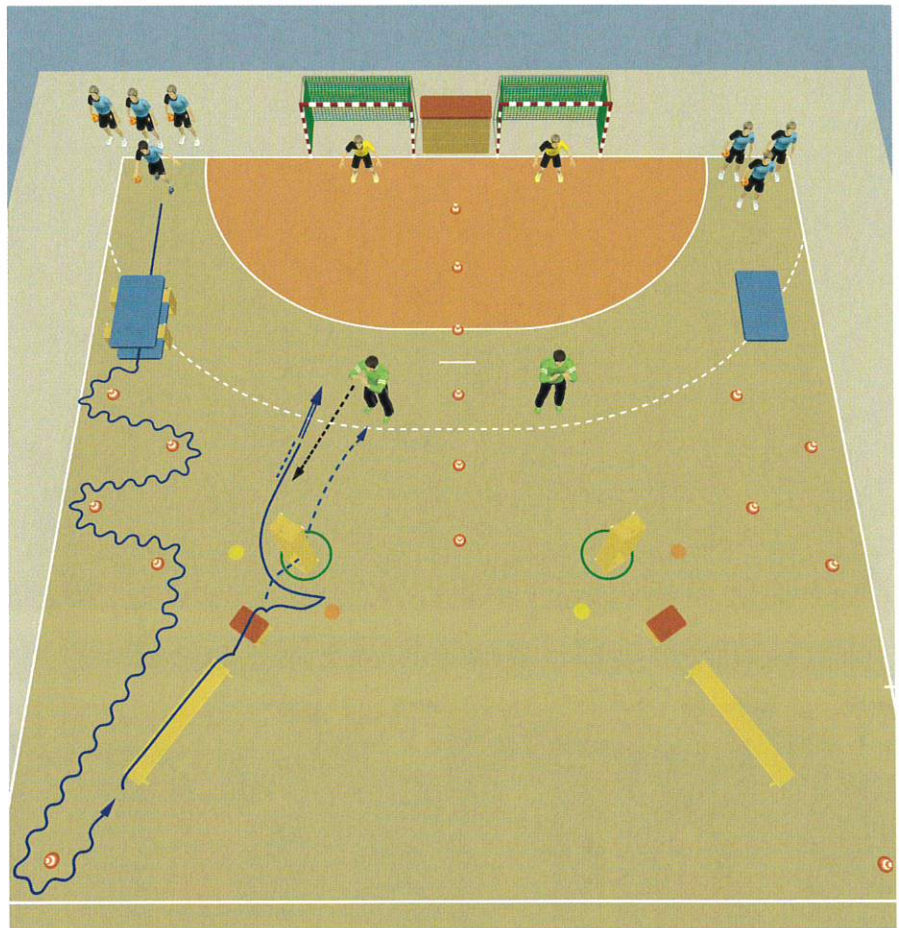
Durchbruch ohne Ball

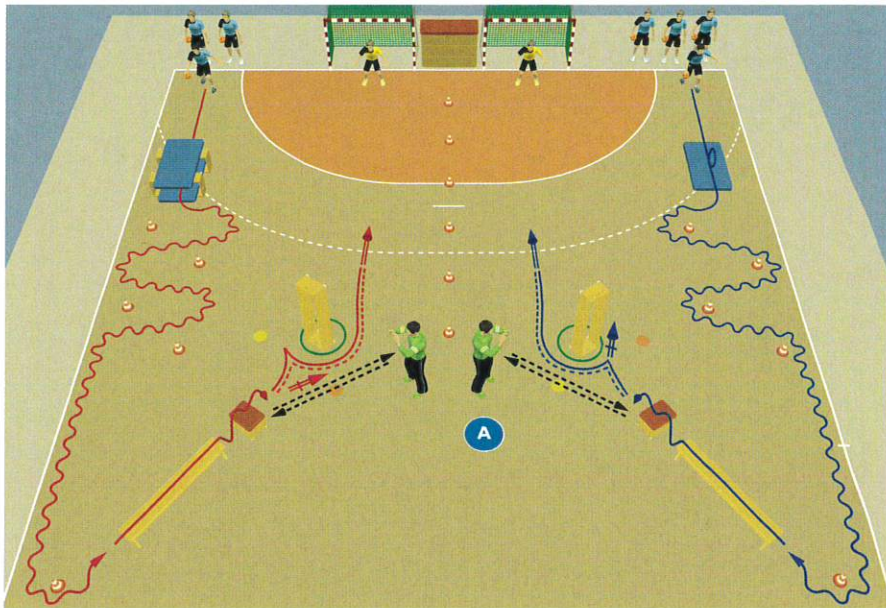
Ablauf

- Die Anspieler befinden sich kurz hinter der 9-Meter-Linie (s. Abb.).
- Der Spieler überwindet die Geräte bis zum Ende der Langbank mit den unter „Gesamtorganisation“ beschriebenen Bewegungsvorgaben bzw. -variationen.
- Von der Langbank springt er beidfüßig auf den Boden, von dort auf den Kasten und wieder herunter (dabei sollen Boden- und Kastenkontakt so kurz wie möglich erfolgen).
- Nach der Landung setzt er sich auf den Kasten, spielt einen Bodenpass durch das Kastenzwischenteil (s. Bild 1) zum Anspieler und steht wieder auf.
- Aus dem Stand macht er eine Täuschungsbewegung am Kastenzwischenteil (s. Bilder 2 und 3) und läuft Richtung Tor (s. Bilder 4 und 5).
- An der 9-Meter-Linie erhält er den Rückpass und schließt mit Schlagwurf aufs Tor ab.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der vorherige den kleinen Kasten erreicht hat.

Variation

- Wie zuvor, jetzt gibt der Trainer die Durchbruchrichtung vor, indem er die Farbabfolge der Markierungsflecken zuruft: „Rot – Gelb!“ oder „Gelb – Rot!“ (= Wahrnehmungsschulung).



Hauptteil**Mit Ball und Körper täuschen
Ablauf**

- Die Anspieler (A)/Co-Trainer befinden sich jetzt auf der RM-Position (s. Abb.).
- Der Spieler überwindet die Geräte (s. Ablauf S. 10) und nimmt die Sitzposition auf dem kleinen Kasten auf vorgegebene Weise ein (s. Ablauf S. 11).
- Er passt zum Anspieler, steht auf und erhält den Rückpass (s. Bildreihe 1, Bilder 1 und 2).
- Aus dem Stand führt er am Kastenteil zwei Täuschungsaktionen (Wurf- und Körpertäuschung direkt nacheinander) durch (s. Bildreihe 1, Bilder 3 bis 5).

Bildreihe 1: Wurf- und Durchbruch ohne Handwechsel

Der Spieler passt aus dem Sitzen zum Anspieler auf der RM-Position.



Den Rückpass vom Anspieler nimmt er im Stand an ...



... und absolviert eine Wurf- und Körpertäuschung „hoch“ am Kastenteil.

Bildreihe 2: Wurf- und Durchbruch mit Handwechsel

Auch dieser Spieler führt eine Wurf- und Körpertäuschung zur Wurfarmseite aus.



Beim Durchbruch zur Wurfarmgegen-
seite nimmt er den Ball in die linke ...



... und danach wieder in die rechte Hand.

- Mit einer Temposteigerung bricht er durch und prellt in Richtung Tor (s. Bild 6).
- Der Spieler schließt mit Schlagwurf aufs Tor ab, holt seinen Ball und stellt sich anschließend hinter der anderen Gruppe an.

Variationen

- Wie zuvor, jetzt mit Handwechsel üben (s. Bildreihe 2).
- Wie zuvor, jetzt mit einer Pass- anstelle der Wurf-täuschung agieren (s. Bildreihe 3).

Kommentar

- ▶ Zunächst können die Spieler die zwei (!) Täuschungsaktionen ohne gezielte Vorgaben ausprobieren, lediglich der Abstand zum Kasten teil wird korrigiert.
- ▶ Danach können die Wurf- und die Körpertäuschung auf folgende Weise methodisch geschult werden (Beschreibung für Rechtshänder):
 - Wurf-täuschung zur Wurfarmseite (WAS) mit direkt anschließendem Durchbruch zur Wurfarmgegenseite

(WAGS; s. Abb. blauer Lauf- und Ballweg).

– Wurf-täuschung zur WAGS mit direkt anschließendem Durchbruch zur WAS.

- ▶ Fortgeschrittene Spieler führen Doppelfinten aus: Nach einer Wurf-täuschung zur WAS täuschen sie einen Durchbruch zur WAGS nur an, um dann (doch) zur WAS durchzubrechen (s. Abb. roter Lauf- und Ballweg).



4 Mit der anschließenden Körpertäuschung lockt er den „Verteidiger“ überzeugend ...



5 ... auf die Wurfarmseite, um dann mit explosivem Querschritt ...



6 ... in Gegenrichtung zur Wurfarmgegenseite durchzubrechen.

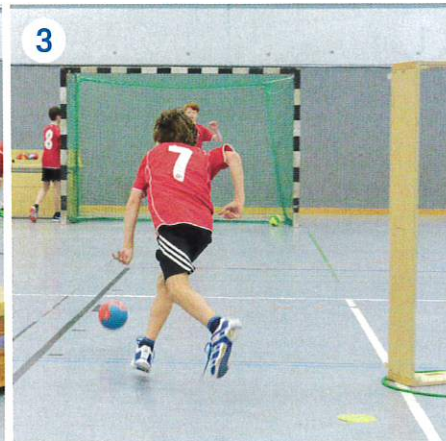
Bildreihe 3: Passtäuschung und Durchbruch



1 Hier täuscht der Spieler (RR) ein Abspiel zur RA-Position an, ...



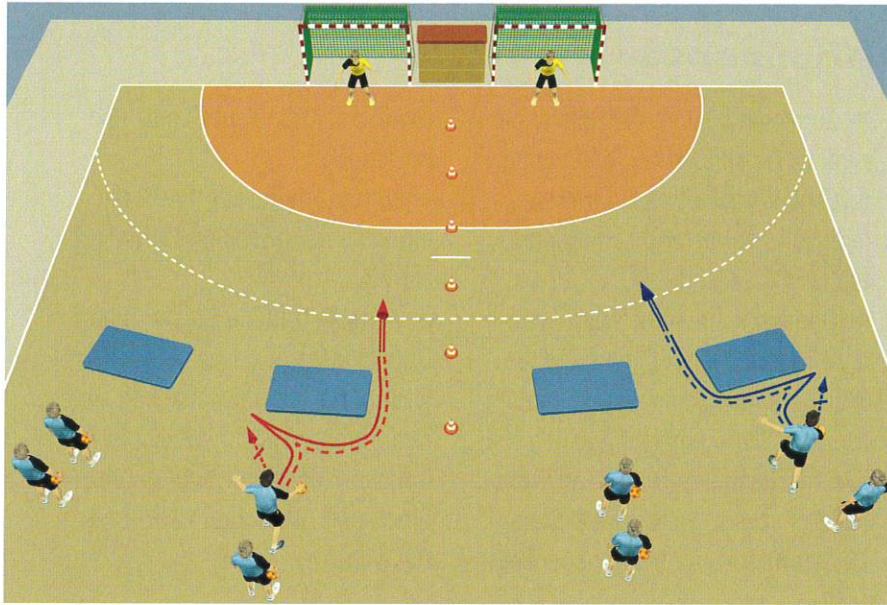
2 ... vollzieht beim Durchbruch in Gegenrichtung einen Handwechsel ...



3 ... und läuft temposteigernd Richtung Tor, um abzuschließen.

Hauptteil

ÜBUNG 2

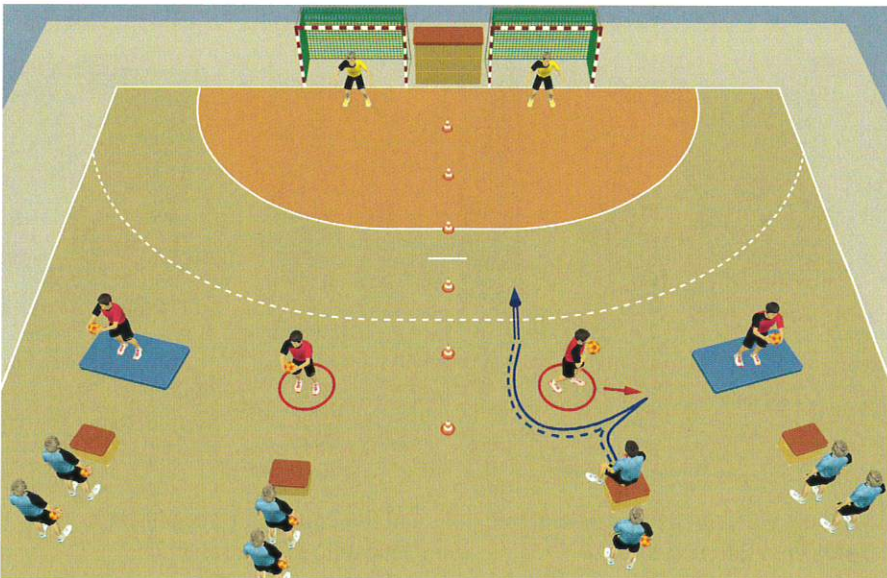
**Durchbruch mit Prellen****Organisation**

- In jedem Aktionsbereich zwei kleine Matten gemäß Abbildung platzieren.
- Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich gleichmäßig an den Matten.
- Die an den Außen- und Innenmatten stehenden Spieler üben im Wechsel.

Ablauf

- Der Spieler absolviert an der Matte eine Passtauschung zur Wurfarmseite, bricht prellend zur Wurfarmgegenseite durch und schließt mit Sprungwurf ab (s. Abb. blauer Lauf- und Prellweg).

ÜBUNG 3

**Durchbruch gegen einen eingeschränkten Verteidiger****Organisation**

- In jedem Aktionsbereich gemäß Abbildung eine kleine Matte und einen Reifen platzieren; davor je einen kleinen Kasten aufstellen.
- Auf der Matte bzw. im Reifen positioniert sich je ein Verteidiger, der einen Ball mit **beiden** Händen hält.
- Alle Angreifer haben einen Ball und verteilen sich gleichmäßig hinter den kleinen Kästen.
- Die Spieler an den Reifen und Matten üben wechselweise.
- Die Verteidiger nach neun bis zehn Abwehrreaktionen oder nach vorgegebener Zeit, z. B. nach drei Min., wechseln.

Ablauf

- Der Angreifer springt beidbeinig auf/über und dann vor den kleinen Kasten.
- Er setzt sich kurz auf den Kasten und steht wieder auf.
- Aus dem Stand macht er eine Körpertäuschung vor dem Verteidiger, der den Durchbruch verhindern soll, aber die Matte nicht verlassen darf bzw. mit mindestens einem Fuß Reifenkontakt behalten muss.

Bildreihe 1: Beinarbeit des Verteidigers vor der Korrektur

Der Durchbruch des Angreifers gelingt, weil der Verteidiger ...



... den linken Fuß nicht umgesetzt und daher zu langsam ist.

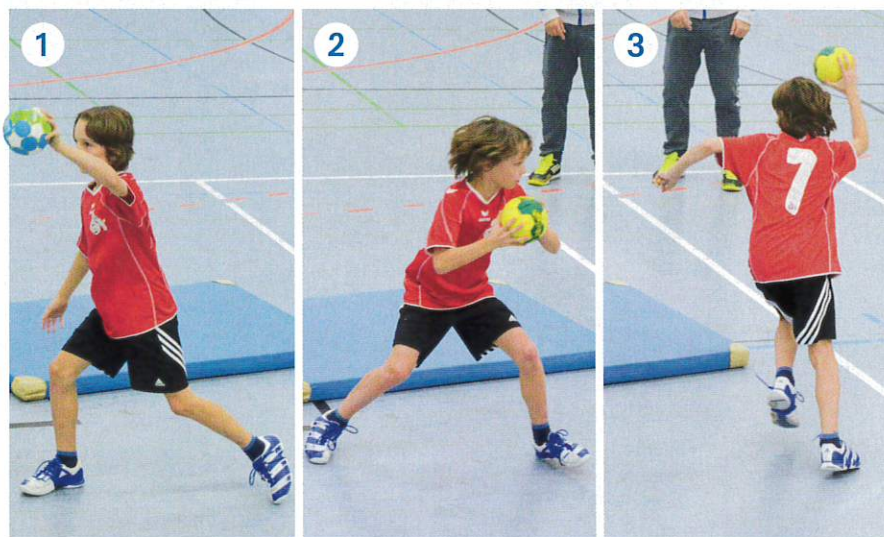
Variationen

- Wie zuvor, jetzt Passtäuschung und Durchbruch zur anderen Seite ausführen (s. Abb. roter Lauf- und Prellweg).
- Wie zuvor, jetzt führt der Spieler nach der Passtäuschung eine Abdrehfinte aus (s. Bilder 1 bis 3).

Hinweise

- Die Passtäuschung glaubhaft ausführen – nicht nur den Ball (mit gestrecktem Arm) „hinhalten“!
- Unbedingt Bälle benutzen, die die Spieler sicher greifen können!

Durchbruch nach Abdrehen und mit Handwechsel



- Mit einer Temposteigerung bricht der Angreifer durch, prellt Richtung Tor und schließt mit Sprungwurf ab.

Variationen

- Wie zuvor, jetzt die Täuschungsaktion im Wechsel zur Wurfarm- und zur Wurfarmgegenseite ausführen.
- Wie zuvor, jetzt dürfen die Angreifer nur mit Torwurf abschließen, wenn sie vom Verteidiger nicht (mit dem Ball) berührt werden – andernfalls stellen sie sich hinter der anderen Gruppe wieder an.

Bildreihe 2: Beinarbeit des Verteidigers nach der Korrektur



Bei diesem Angriff ist die erste Täuschaktion noch erfolgreich, ...

... aber beim Durchbruch wird der Angreifer vom Verteidiger berührt.

Kommentar

Stellt der Trainer fest, dass die Angreifer „zu 100 % erfolgreich“ sind, sollte er den Verteidigern Tipps (z. B. zur Beinarbeit) geben: „Nicht nur den Oberkörper bewegen, sondern mit schnellen Seitwärtsschritten arbeiten!“ (s. Bildreihen 1 und 2).

Oder er vergrößert ihren Bewegungs- bzw. Aktionsradius, indem er sie mit einhändig gehaltenem Ball agieren lässt (s. Bildreihe 3).

Bildreihe 3: Vergrößerter Aktionsradius



Verteidigt der Abwehrspieler mit einhändig gehaltenem Ball, ...

... muss der Angreifer schneller und raumgreifender agieren.



Von Thomas Krüger

D-JUGEND □ V □ F □ E_s ■ E_f ■ D ■ C

Anzahl der Spieler: ab 8
Raum: 1/2 Halle



PASSEN, FANGEN, TÄUSCHEN **UND** WERFEN!

Die Übungsformen aus dem folgenden Beitrag drehen sich um die Grundfertigkeiten des Handballspiels – motivierend verpackt und so gestaltet, dass alle Spieler auf ihre Kosten kommen.

Hohe Wiederholungszahlen

Passen, Fangen, Täuschen und Werfen: Im Jugendtraining geht es vor allem darum, unseren Spielern die Grundlagen mit auf den Weg zu geben, die sie unabhängig vom angestrebten späteren Leistungsniveau benötigen. Außerdem gilt schon für die Kleinen: Nur wer die Basics beherrscht, ist gerüstet, individuell und als Mannschaft erfolgreich Handball zu spielen. Damit die Grundlagen im Spiel angewendet werden können, müssen sie im Training ausreichend geübt werden. Hohe Wiederholungszahlen dienen – neben der Motivation – vor allem dazu, Techniken so sehr zu verinnerlichen,

dass diese auch im Wettkampf, unter Druck, stabil beherrscht werden. Dafür ist nicht viel Raum notwendig. Auch in einer Spielfeldhälfte können – selbst bei großen Gruppen – hohe Wiederholungszahlen erreicht werden, indem Übungen im linken und rechten Spielstreifen organisiert werden und Hin- und Rückweg sinnvoll genutzt wird (s. Übung 4 auf Seite 21).

Methodisch ist es sinnvoll, Techniken zunächst isoliert zu trainieren und dann über die Hinzunahme von Entscheidungsmöglichkeiten und veränderten Raumbedingungen die Schwierigkeit zu erhöhen. Auch kombinierte Übungen, in

denen auf der einen Seite eine Technik (z. B. Passtäuschung) geübt wird, die auf der anderen Seite direkt im Kleingruppenspiel angewandt werden kann, sind ein effektives Mittel, um den Spielern spielnahes Ausprobieren zu ermöglichen und den Transfer vom Training ins Spiel zu erleichtern.

Zudem muss es ein wesentlicher Aspekt unseres Trainings sein, zu differenzieren. Das gelingt, wenn wir Lernsituationen in unterschiedlichen Räumen und mit unterschiedlichen Herausforderungen kreieren. Der Trainer setzt durch die Steuerung einer Übung die gewünschten Schwerpunkte. Über Vorgaben für die Ab-

wehrspieler (durch Veränderung der Startposition oder einen eingeschränkten Bewegungsradius) kann beispielsweise ein Stellungs-vorteil für die Angreifer erzeugt werden, um ihnen die Anwendung einer gewünschten Technik (z. B. Lauf-täuschung) zunächst zu erleichtern.

Die folgenden Praxisinhalte eignen sich als Bausteine einer Trainingseinheit. Dabei ist es wichtig, auf das Lerntempo der Spieler zu achten und nicht alle Variationen im Rahmen einer einzelnen Trainingseinheit unterbringen zu wollen. Die Erweiterungen von Übungen können auch gut über einen längeren Zeitraum mit den Spielern erarbeitet werden.



PRAXISTIPP!

Zum motivierenden und abwechslungsreichen Techniktraining gehört es auch, mit anderen Sportgeräten als Handbällen zu arbeiten. Frisbeescheiben (große, leichte Stoff-Frisbees) sind eine tolle Lernhilfe. Sie sind lange unterwegs und der Fänger lernt,

zum Fangen zur Scheibe zu laufen. Er muss erahnen, wohin die Scheibe fliegt und sich entsprechend positionieren (häufiges Problem im Kinderhandball ist, dass die Kinder stehenbleiben

und sich nicht zum Ball bewegen). Das Stoff-Frisbee kann man zudem gut greifen – selbst in schwierigen Situationen (über Kopf, flach). Das schult die Auge-Hand-Koordination, führt zu Erfolgserlebnissen und macht noch dazu Spaß.



ÜBUNG 1

Eingewöhnung 1

Organisation

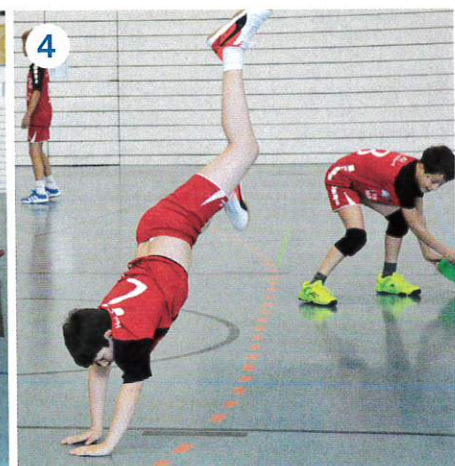
• Die Spieler bilden 3er- oder 4er-Gruppen mit je einem Frisbee. Innerhalb der Gruppen die Spieler durchnummerieren. Das Frisbee wird von 1 zu 2 zu 3 zu 4 gespielt. Dabei bewegen sich die Spieler frei in der Halle (s. Bilder 1 bis 3).

Variationen

- In umgekehrter Reihenfolge spielen.
- Mit der ungeübten Hand passen.
- Nach jedem Pass ein Rad schlagen (s. Bild 4).
- Nach jedem Pass einmal auf den Boden setzen.

Hinweis

- Die Spieler sollen Erfahrungen im Umgang mit der Frisbeescheibe sammeln und verschiedene Wurfvarianten (Vor-/ Rückhand) ausprobieren.



Eingewöhnung 2**Organisation und Ablauf**

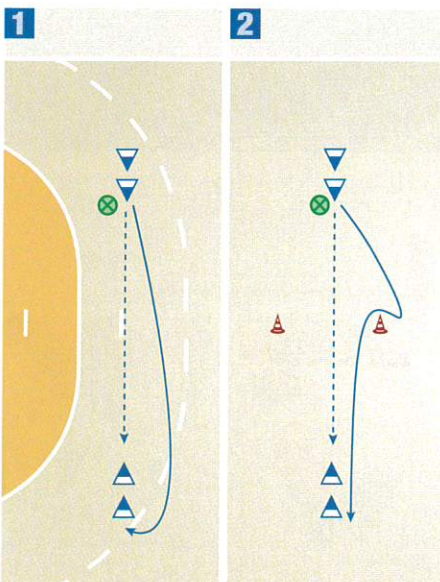
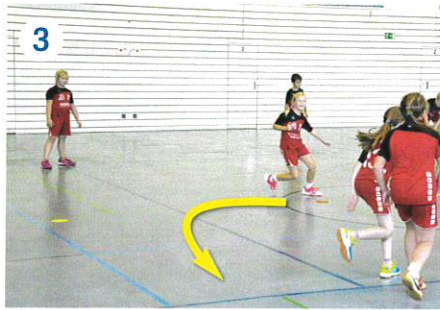
- Die 4er-Gruppen stellen sich jeweils einander gegenüber auf. Die Spieler werfen sich das Frisbee kontinuierlich zu, laufen dem Wurf nach und stellen sich auf der anderen Seite an (s. Abb. 1).

Variationen

- Zwei Markierungsteller/Hütchen zwischen den Spielern platzieren (s. Abb. 2). Nach einem Pass machen die Spieler eine Lauftäuschung am Markierungsteller (s. Bilder 1 bis 4) und stellen sich dann auf der anderen Seite an.
- Die Spieler machen eine Abdrehtäuschung am Markierungsteller (s. Bilder 5 bis 8).
- Verschiedene Passarten ausprobieren, z. B. Vorhand, Rückhand, Bodenpass (s. Bilder 9 bis 12), Pass im Sprung.
- Verschiedene Fortbewegungsarten, z. B. 4-Füßlergang, Krebsgang, Spinnengang, vorgeben.

Wettkampf

- Die 4er-Gruppen spielen gegeneinander. Sie spielen sich zwei Minuten lang Pässe zu. Welche Gruppe schafft die meisten (erfolgreichen = gefangenen) Pässe?



Frisbee hinter die Linie**Ablauf**

• Zwei Mannschaften bilden. Gespielt wird mit zwei Frisbeescheiben. Ziel ist es, die Frisbeescheibe ins gegnerische Tor zu werfen.

Regeln

• Die Spieler dürfen maximal drei Schritte mit der Frisbeescheibe machen.

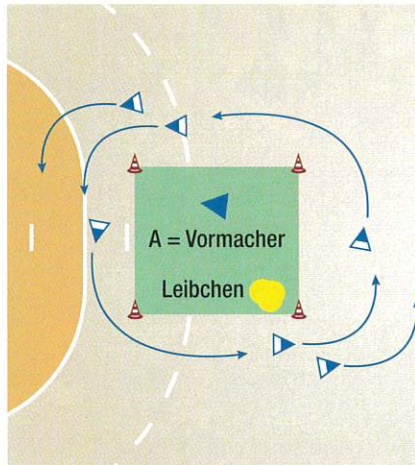
- Bei Berührung durch einen Gegenspieler wechselt der Frisbee-Besitz.
- Die Frisbeescheibe darf nicht mit dem Fuß berührt werden.
- Greifen zwei Spieler gleichzeitig nach der Frisbeescheibe, entscheiden sie per Schnick-Schnack-Schnuck, wer die Frisbeescheibe behält.

**Fangspiel****Ablauf**

• Mit Hütchen ein Viereck markieren. Darin befinden sich Leibchen und ein „Vormacher“ (Spieler A, s. Abb.). Für alle anderen Spieler ist dieser Bereich gesperrt.

• A läuft im gekennzeichneten Raum und gibt verschiedene Fortbewegungsarten vor (z. B. Hopselauf, Radschlagen; s. Bild 1). Die anderen Spieler laufen in der entsprechenden Art um das Spielfeld herum.

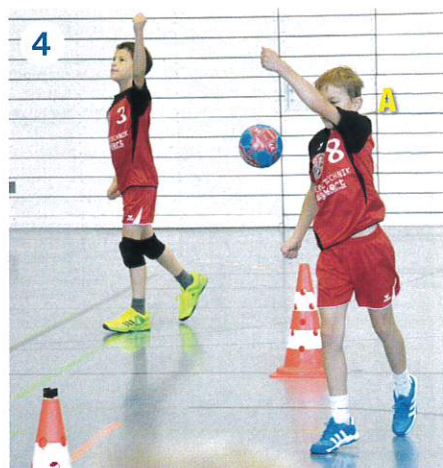
• Plötzlich startet A, um die Spieler außerhalb des Felds zu fangen (s. Bild 2). Dafür darf die ganze Hallenhälfte genutzt werden (abgesehen vom abgegrenzten Viereck) und die Laufvorgabe entfällt. Wer gefangen wurde, holt sich schnell ein Leibchen aus dem Viereck und ist ebenfalls Fänger (s. Bild 3).

**Variationen**

• Wie zuvor, nur mit Ball (s. Bilder 4 und 5). Beim Fangen und Weglaufen prellen die Spieler.

• Zwei Fänger: Wer gefangen wurde, muss befreit werden (z. B. durch Abklatschen oder Bocksprung).

• Wer gefangen wurde, absolviert im Viereck eine Zusatzaufgabe (z. B. Hampelmannsprünge) und kann dann befreit werden, indem er eine Hand aus dem Viereck hält und abgeklatscht wird.



Täuschen + Prellen**Ablauf**

- Vier Hütchen gemäß Abb. 1 platzieren. Der Trainer steht an der 9-Meter-Linie, die Spieler (jeweils mit Ball) verteilen sich hinter den zwei Hütchen im 6-Meter-Raum.
- Die Spieler starten mit einer Passtauschung zum Trainer (s. Bilder 1 und 2), dann prellen sie zum Hütchen an der Mittellinie (s. Bild 3) und außen zurück. Auf dem Rückweg absolvieren sie eine Zusatzübung (s. Laufformen Rückweg; Bild 4) und stellen sich an der anderen Gruppe an (s. Abb. 1).

Hinweis

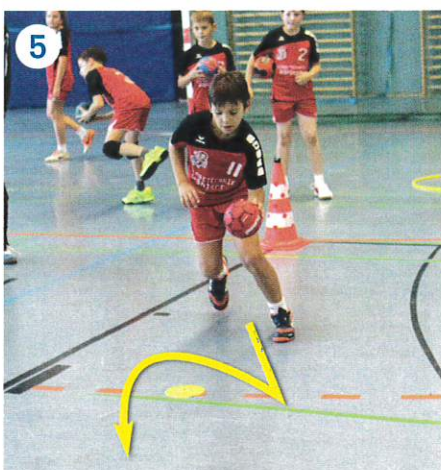
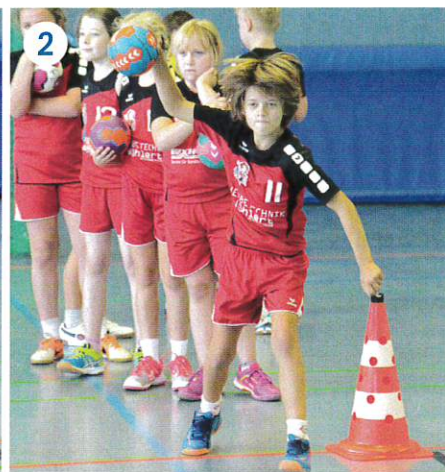
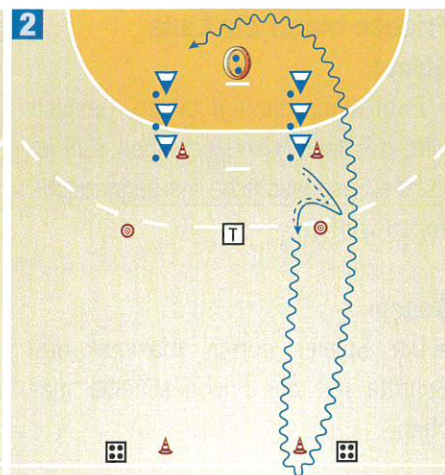
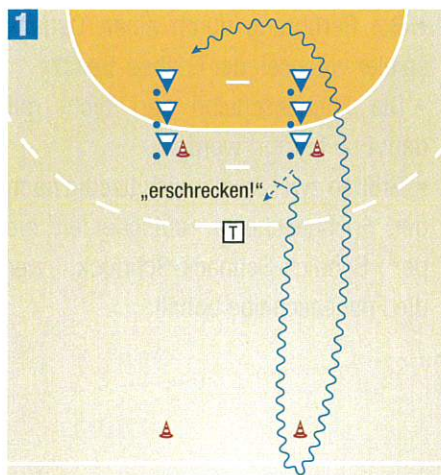
- Die Spieler sollen mit ihrer Täuschung versuchen, den Trainer zu „erschrecken“. So wird die Täuschung dynamisch und möglichst „echt“.
- Wichtig ist dafür auch, in Richtung der Täuschung zu gucken und – wie beim Wurf – auszuholen und den Arm nach vorne zu strecken.
- Zunächst sollte die Täuschung langsam geübt werden, dann Schritt für Schritt dynamischer.

Laufformen Rückweg

- Rückwärts laufen.
- Ball am Fuß
- Ball auf Händen balancieren.
- Ball mit einer Hand hochhalten („Tischtennis“).

Variation

- Die Spieler machen anstelle der Passtauschung eine Prelltäuschung an einem Markierungsteller (s. Abb. 2; Bilder 5 und 6). An der Mittellinie nehmen sie einen zweiten Ball aus einer Kiste und absolvieren auf dem Rückweg Übungen mit zwei Bällen (z. B. beide Bälle synchron/asynchron prellen, einen Ball prellen, den anderen hochwerfen). Den zweiten Ball legen sie im Torraum in einem Reifen ab.



Täuschen + Prellen + 1 gegen 1**Ablauf**

- Grundaufbau wie in Übung 3. Zusätzlich auf jeder Seite einen Durchbruchraum mit vier Hütchen markieren, in jedem agiert ein Abwehrspieler (s. Abb. 1).
- Die Spieler machen am Markierungsteller eine Wurf-täuschung (s. Bild 1; alternativ ist auch eine Prell-täuschung möglich, s. Übung 1), prellen um das Hütchen an der Mittellinie und setzen sich dann im 1 gegen 1 gegen den Abwehrspieler im markierten Raum durch (s. Abb. 1; Bild 2). Anschließend stellen sie sich auf der anderen Seite wieder an.

Hinweis

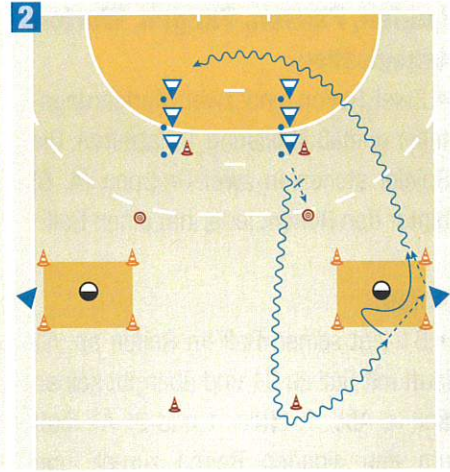
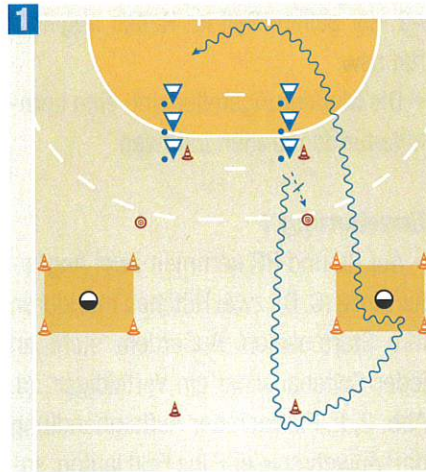
- Die Spieler sollen bei den Täuschungen mit Ball darauf achten, mit der richtigen (gegnerfernen) Hand zu prellen, damit sie den Ball vor dem Gegner schützen.

Variation

- Neben jedem Durchbruchraum steht ein Anspieler. Nachdem die Angreifer das Hütchen an der Mittellinie umlaufen haben, spielen sie den Anspieler an und versuchen, sich ohne Ball gegen den Verteidiger durchzusetzen (mit Lauftäuschungen arbeiten), um anschließend den Rückpass annehmen zu können (s. Abb. 2; Bilder 3 bis 6).

Keine halbe Halle?

- Da für die Übung kein Tor notwendig ist, kann sie auch in nur einem Hallendrittel quer aufgebaut werden. Um Platz zu sparen, können die Spieler auf einer Seite zurückprellen (s. Übung 3) und auf der anderen die 1 gegen 1-Aktion absolvieren. So ist auch auf begrenztem Raum eine hohe Wiederholungszahl für alle Spieler möglich.



Laufen, Passen, Fangen, Werfen Organisation

• Zwei Reifen und zwei Markierungsteller gemäß Abbildung 1 platzieren. Die Spieler stehen in zwei Gruppen (A, B) hinter den Reifen, jeder hat einen Ball.

Ablauf

- B1 legt seinen Ball im Reifen ab, A1 läuft mit Ball zu B1 und übergibt seinen Ball (s. Abb. 1; Bilder 1 und 2). A1 läuft um den eigenen Reifen zurück und dann Richtung Tor, dort bekommt er den Pass von B1 (in den Lauf) und schließt mit Torwurf ab (s. Bilder 3 bis 6).
- Anschließend erfolgt der Ablauf spiegelverkehrt zur rechten Seite: B1 nimmt den Ball aus dem Reifen, läuft zu

A2, der seinen Ball im Reifen abgelegt hat usw.

- Die Markierungsteller sind eine Lernhilfe für den breiten Laufweg.

Erweiterung 1

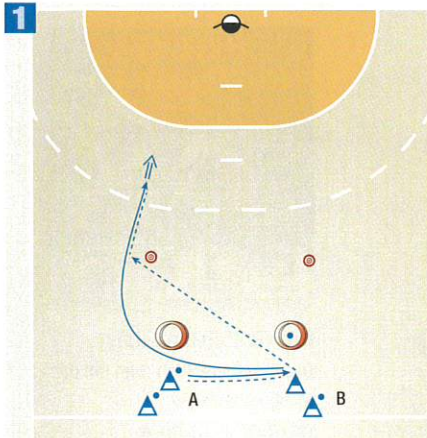
- Auf RL und RR kommen zwei Angreifer hinzu (C, D), zwei Hütchen markieren ihre Startposition. Außerdem steht an jeder Seitenauslinie ein Verteidiger (s. Abb. 2; E, F). Nach der Auftakthandlung darf Abwehrspieler F ins Feld laufen, sobald B aus der Seitwärtsbewegung um den eigenen Reifen in die Vorwärtsbewegung startet. B spielt dann mit D im 2 gegen 1 gegen F (s. Bilder 7 und 8). B nimmt anschließend die Position von D ein und D stellt sich bei Gruppe A an.

Hinweis

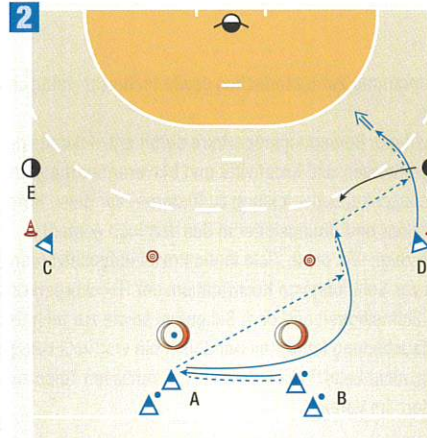
Durch die methodische Erweiterung (vom 1 gegen 0 bis zum 2 gegen 2) nimmt die Komplexität der Übung schrittweise zu. Eine Veränderung der Startposition der Verteidiger (z. B. aus dem Sitz oder Liegestütz; von der Seitenaus-, 9- oder 6-Meter-Linie) verschafft dabei den Angreifern (oder Verteidigern) einen Stellungs Vorteil.

- Verschiedene Vorgaben können die 2 gegen 1-Situation steuern, z. B. Prelen einschränken oder mindestens mit einer Täuschung arbeiten.

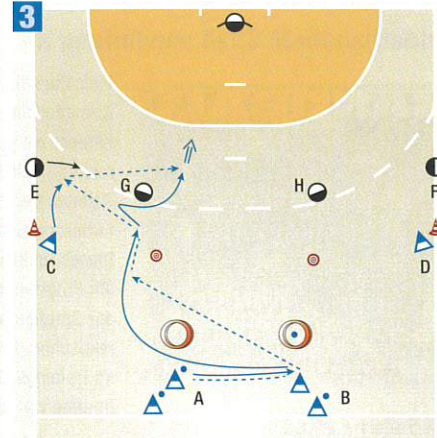




1 gegen 0



2 gegen 1: F (bzw. E) läuft von der Seite ins Spielfeld.



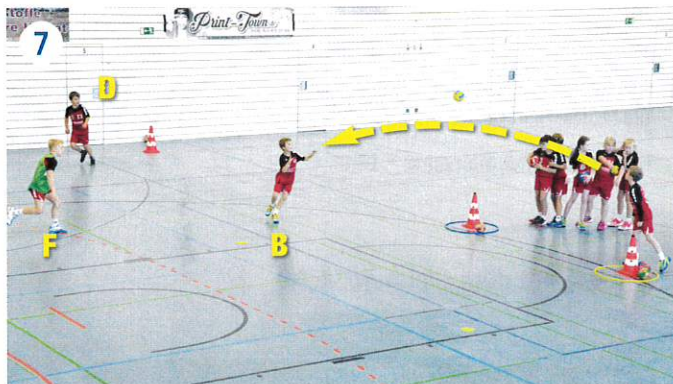
2 gegen 2: E (bzw. F) läuft von der Seite ins Feld, G (H) startet im Sitzen.

Erweiterung 2

• Auf jeder Seite kommt je ein weiterer Abwehrspieler (s. Abb. 3; G und H) hinzu. Er startet im Sitzen auf Höhe der

9-Meter-Linie und darf zum selben Zeitpunkt wie der erste Abwehrspieler starten (aufstehen). A und C spielen nach der Auftakthandlung im 2 ge-

gen 2 gegen die beiden Deckungsspieler auf ihrer Seite (s. Abb. 3; Bilder 9 bis 12). Sie sollen dabei möglichst mit Lauf- und Passtauschungen arbeiten.



Spielen und Üben mit Kindern

Kinderhandball: Spaß von Anfang an



384 Seiten • 29,65 €

Vielseitigkeitsprogramme zur motorischen sowie technisch-taktischen Grundausbildung. Kindern ein vielseitiges Bewegungsrepertoire durch entwicklungsge- rechte Spiele beizubringen und Kreativität und Mitverantwortung im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung zu fördern – vor diese Heraus- forderung sind Trainer und Übungsleiter in den Vereinen gestellt. Dieses Handbuch zeigt, wie diese Ziele in die Praxis umgesetzt werden. Mit Programmen zur Schulung von Koordination, der Ganzkörperkraft, der Sprungkraft, Schnelligkeit und dem Ballgefühl sowie zur technisch- taktischen Grundausbildung ist dieses Handbuch ein wertvoller Begleiter im Trainingsalltag, nicht zuletzt auch durch seine zahllosen Tipps zur Be- treuung von Kindern im Verein.

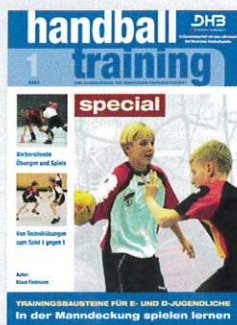


Hits für Handball-Kids

Organisationshilfen rund um das Minihandballspiel von Judith Schöberl

CD-ROM • 14,20 €

In der Manndeckung spielen lernen (handballtraining special)



3. Aufl. 2013 • 48 Seiten • 9,20 €

Mit dieser Broschüre bekommen Vereine und Trainer anhand von Trainingsbausteinen und vielen Übungs- und Trainingsformen einen metho- dischen Leitfaden für den Kinder- und Jugend- handball an die Hand. Die Ziele der Wettspiel- struktur, Manndeckung in der E-Jugend sowie offensives Verteidigen in der D-Jugend werden in diesem *ht-special* praxisnah aufgearbeitet. Anschaulich und übersichtlich werden Trainings- formen vorgestellt, die Kinder in Abwehr und An- griff gleichermaßen schulen. NEU in der 3. Aufl.: Thema 'Sinkende Manndeckung'.

Bewegungshits für Kinder



112 Seiten • Spiralbindung • 16,00 €

Dieses Buch bietet vielfältige, attrak- tive und leicht zu organisierende Be- wegungsangebote zur motorischen Grundlagenschulung für 4- bis 8-Jäh- rige. Ob Gehen, Laufen, Hüpfen, Krie- chen, Ziehen, Werfen, Springen oder Rollen – für nahezu alle grundlegen- den Fertigkeiten finden sich hier ab- wechslungsreiche Spiele, mit denen man die Bewegungsfreude der Kinder entwickeln, ihre Neugierde wecken und ihre Fantasie anregen kann. Ziel ist, sie früh für Bewegung zu begeistern.

Kinder für Handball begeistern



Diese Broschüre bietet praxiserprobtes Handwerkzeug für die Vorbereitung und Durchführung kindgerechter Trainings- und Spielstunden; dazu Planungshilfen, auch für große Gruppen, eine große Auswahl an Spie- len und Übungen für die Vermittlung vielseiti- ger Bewegungserfahrungen sowie viele an- dere Tipps (pädagogisches Handwerkzeug, methodische Hinweise, Lösung von Alltags- problemen wie fehlende Kindertore, zu weni- ge Bälle, typische Verhaltensweisen von Kin- dern im Training). **128 Seiten • 18,50 €**

Spielen mit dem Gleichgewicht

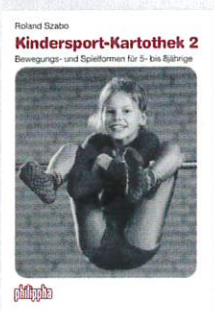


Teil 1: Balancieren, wackeln und schaukeln



Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen je 64 Seiten • 12,80 €

Kindersport-Kartothek



Praktische Übungskarten in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert – zur Gestaltung individueller Übungsstunden mit Kindern.

Bewegungs-/Spielformen (6-8 Jahre)

Kleine Sportspiele, Spielen mit/ohne Gerät, Koordinationsschulung, Bewegun/spielerische Erfahrung an den Geräten

Über 80 Doppelkarten im Karteikasten mit Beiheft mit Erläuterungen • 10,00 €

Sportpraxis organisieren und leiten



So gelingen Ihre Trainingsstunden! Kompakte und wirkungsvolle Lösungen für die handwerkliche Seite der Trainertätigkeit (Aufgaben des Trainers bei der Trainings- durchführung; Mittel, die dem Trainer bei der Trainingsdurchführung zur Verfügung stehen; Lösung typischer Problemsitua- tionen).

64 Seiten • 12,80 €



Von Klaus Feldmann

D-JUGEND V F E_S E_F D C



WIE GEHT ... 2-LINIEN-ABWEHR?

SPIELREIHEN ZUM ABWEHRSPIEL IN DER D-JUGEND

In den ersten beiden Teilen des Beitrags (*ht junior* 2/2016 und 1/2017) hat Klaus Feldmann die Grundlagen zur 2-Linien-Abwehr und Grundspiele zur Kooperation in der Breite vorgestellt. Abschließend folgen in diesem dritten Teil methodisch aufgebaute Spielreihen, in denen das Abwehrverhalten gegen Angriffshandlungen in der Tiefe entwickelt werden kann.

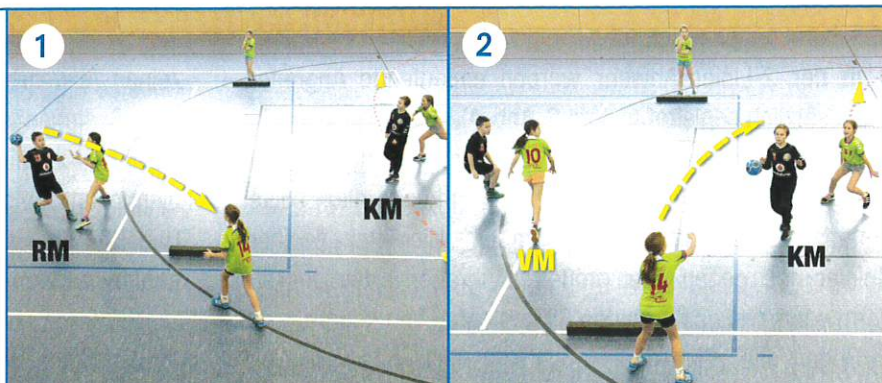


Handlungsoptionen im Angriff und Aufgaben in der Abwehr

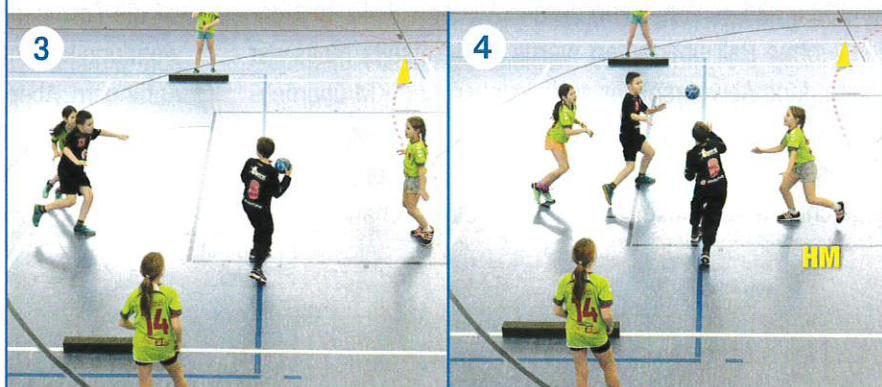
Schwerpunkt Angriff:

Kooperation in der Tiefe

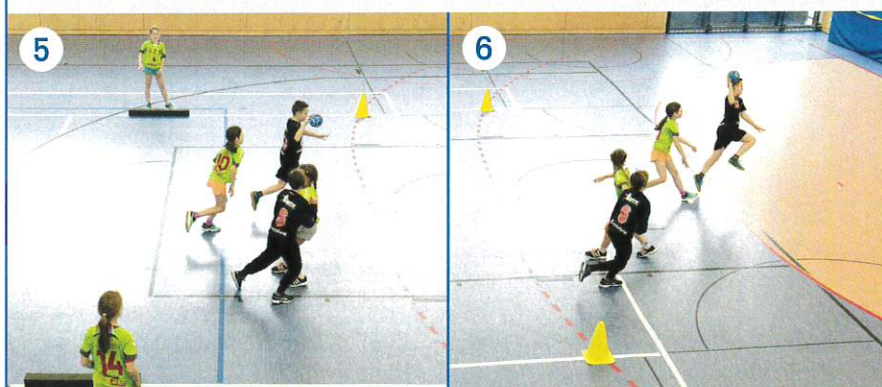
- Die Angreifer können untereinander passen und mit beiden Anspielern zusammenspielen.
- Aufgrund der Distanz zum Tor und um wirklich Hilfe zu forcieren, darf das Dribbling nicht verboten werden!
- Die Anspieler dürfen den Ball nur drei Sekunden halten; Pässe zum anderen Anspieler sind erlaubt.
- Als methodische Hilfe für die Abwehr können die **Passoptionen der Anspieler** zunächst eingeschränkt und dann schrittweise erweitert werden:
 1. Es sind Pässe nur zu Rückraum- bzw. Außenspielern erlaubt.
 2. Es sind Pässe zu allen Angreifern erlaubt, sofern sich diese außerhalb des 9-Meter-Raums befinden (KM muss sich in die Tiefe freilaufen).
 3. Es sind alle Pässe erlaubt (KM kann auch innerhalb des 9-Meter-Raums angespielt werden).
- Die Angreifer sollen die Situation lösen, wobei der Schwerpunkt auf der Kooperation in der Tiefe liegen soll (s. Bilder 1 bis 6). Deshalb wird festgelegt, dass ein Abschluss erst möglich ist, nachdem der Kreisspieler in Ballbesitz war (direktes 1 gegen 1 der Rückraumspieler wird damit verhindert).



RM passt zum Anspieler, KM bietet sich in der Tiefe an. VM kann jetzt Ball und Gegenspieler nicht gleichzeitig beobachten.



RM hat den Moment, in dem VM zum Ball geschaut hat, genutzt, um an dieser vorbeizulaufen und bekommt den Pass von KM. HM könnte jetzt noch helfen.



HM bleibt jedoch bei KM. VM hat keine Chance, RM noch einzuholen, sodass der Weg zum Tor für diesen frei ist.

Schwerpunkt Abwehr:

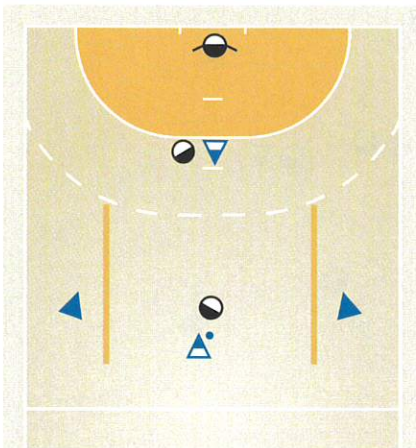
Druck auf den Ballführer

- Das Anspiel der Rückraumspieler in die Tiefe verhindern (Pass blocken).
- Das Freilaufen des Kreisspielers in der Tiefe verhindern (begleiten).
- Nach dem Pass in die Tiefe sollen die vorderen Abwehrspieler sinken.

- Der hintere Abwehrspieler muss sich situativ zur Hilfe bzw. zum Switch gegen freilaufende Rückraumspieler entscheiden.
- Die vorderen Abwehrspieler müssen darauf situativ reagieren und ggf. den Kreisspieler übernehmen.
- Hilft ein Abwehrspieler aus, muss der nächste wiederum Hilfe für den Helfer geben.

- Der Ballführer soll grundsätzlich immer unter Druck gesetzt werden: So kann in Situationen, in denen der Angreifer ohne Ball kurzfristig freisteht, verhindert (oder doch mindestens erschwert) werden, dass der Ballhalter diesen auch anspielen kann.

Kooperation in der Tiefe - 2 gegen 2 mit Hilfe & Switch



2 gegen 2 + 2 Anspieler

Organisation und Ablauf

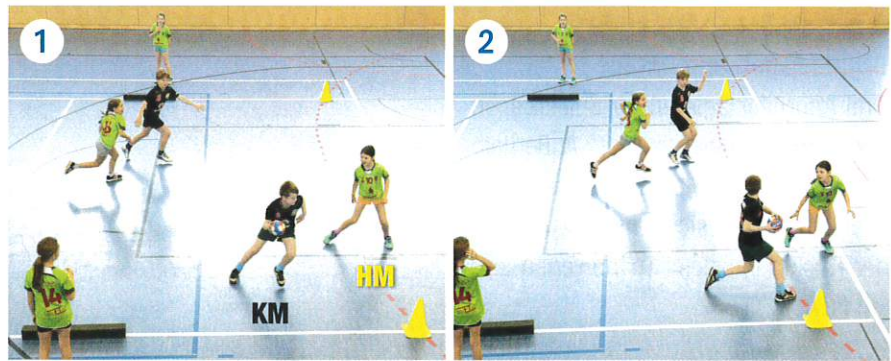
Zwei Angreifer agieren im Spielstreifen gegen zwei Abwehrspieler. Außerhalb des Spielstreifens sind zwei Anspieler positioniert, die sich immer auf Höhe des vorderen Angreifers (Rückraumspielers) mitbewegen sollen (s. Abb.).

Handlungsoptionen im Angriff (s. S. 28)

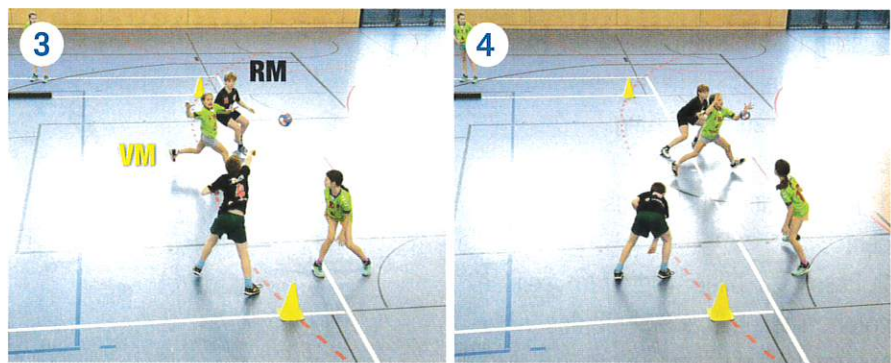
- Die Angreifer können untereinander passen und mit beiden Anspielern zusammenspielen.
- Optionen zur Steuerung:
 1. Pässe von Anspielern nur zum Rückraumspieler erlauben.
 2. Pässe zu beiden Angreifern erlauben, wenn diese sich außerhalb des 9-Meter-Raums befinden.
 3. Alle Pässe erlauben.
- Schwerpunkt: Kooperation in der Tiefe (Abschluss erst, nachdem der Kreisraumspieler in Ballbesitz war).

Aufgaben in der Abwehr (s. S. 28)

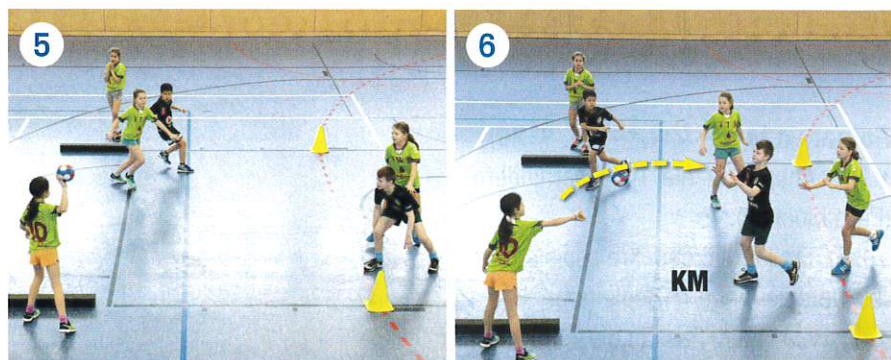
- Das Anspiel vom Rückraumspieler in die Tiefe verhindern (Pass blocken).
- Das Freilaufen des Kreisraumspielers in der Tiefe verhindern (Begleiten; s. Bilder 1 bis 4).
- Absinken nach Pass in die Tiefe (s. Bilder 5 bis 8).
- situative Hilfe bzw. Switch
- Ballführer unter Druck setzen.



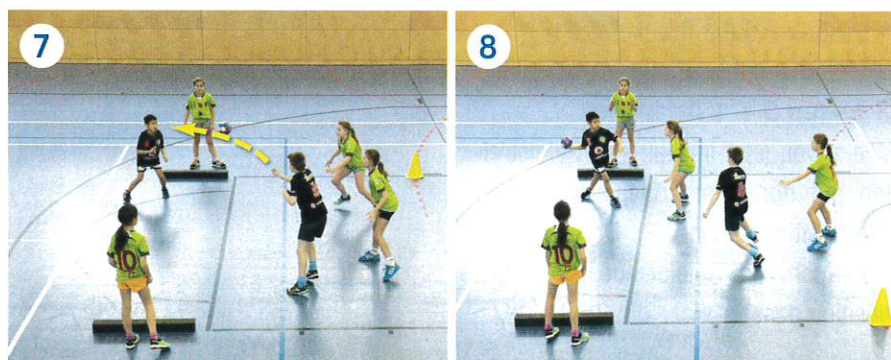
KM hat sich zum Anspiel in der Tiefe angeboten und orientiert sich zum Tor. Da HM ihm den Weg zur Mitte verstellt, bricht KM den Durchbruch ab.



VM hat rechtzeitig bemerkt, dass sich RM in ihrem Rücken freigelaufen hat (s. Bilder 1 und 2); sie kann zu RM aufschließen und den Pass von KM abfangen.



Gute Deckung: KM bietet sich in die Tiefe an und erhält den Pass vom Anspieler. Beim Versuch, sich Richtung Tor freizulaufen, wird RM von VM begleitet und ...



... zieht sich deshalb wieder in die Spielfeldtiefe zurück. KM ist mit dem Rücken zum Tor ungefährlich und passt zu RM, dem VM wieder offensiv entgegentritt.

Kooperation in der Tiefe - 3 gegen 3 mit Hilfe & Switch

3 gegen 3 + 2 Anspieler

Organisation und Ablauf

Drei Angreifer agieren im Spielstreifen gegen drei Abwehrspieler. Außerhalb des Spielstreifens sind zwei Anspieler positioniert, die sich immer auf Höhe der Rückraumspieler mitbewegen sollen (s. Abb. 1).

Handlungsoptionen im Angriff

(s. S. 28)

- Die Angreifer können untereinander passen und mit dem Anspieler zusammenspielen.

- Optionen zur Steuerung:

Die Anspieler dürfen

1. nur zu den Rückraumspielern passen;
2. Pässe zu allen Angreifern spielen, sofern diese sich außerhalb des 9-Meter-Raums befinden;
3. beliebig zu allen Angreifern passen.

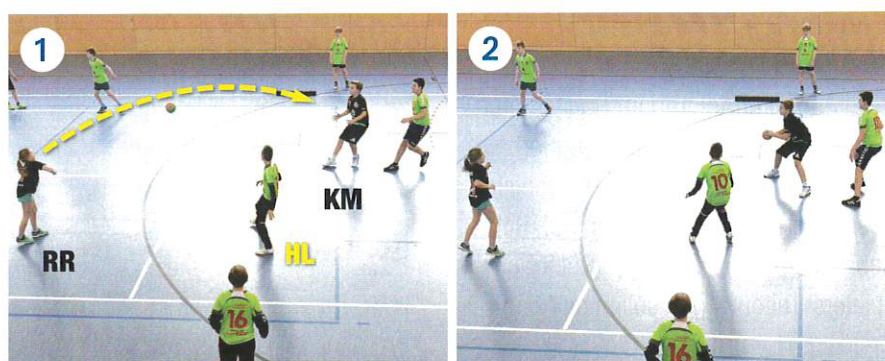
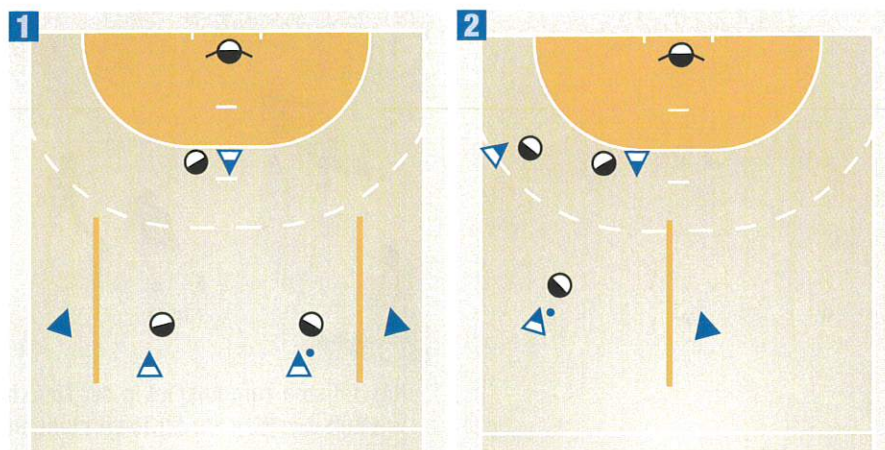
- Schwerpunkt: Kooperation in der Tiefe (Abschluss erst, nachdem der Kreisspieler in Ballbesitz war).

Aufgaben in der Abwehr (s. S. 28)

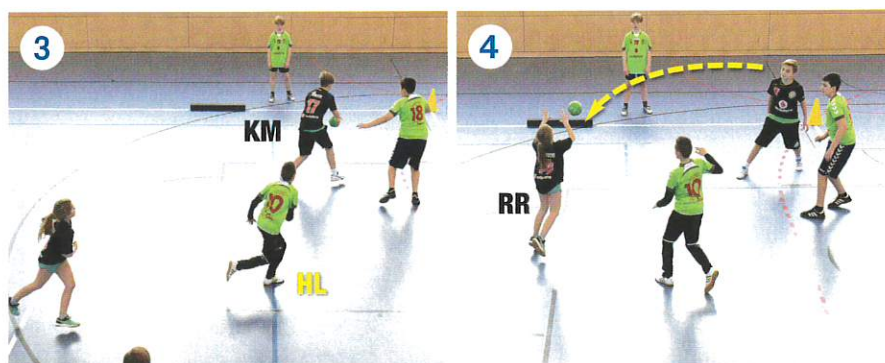
- Das Anspiel in die Tiefe verhindern (Pass blocken).
- Das Freilaufen des Kreisspielers in der Tiefe verhindern (Begleiten).
- Absinken nach Pass in die Tiefe.
- situative Hilfe bzw. Switch (s. Bilder 1 bis 6)
- Hilfe für den Helfer
- Ballführer unter Druck setzen.

3 gegen 3 + 1 Anspieler

Wie zuvor, jetzt im äußeren Spielstreifen mit nur einem Anspieler auf der RM-Position (s. Abb. 2). Der Anspieler darf auch zum Spieler auf der Außenposition passen.



RR passt zu KM, der sich in der Tiefe anbietet. In der Ausgangsposition agiert der Gegenspieler von RR (HL) nicht offensiv genug.



KM prellt Richtung Tor, HL sinkt auf Ballhöhe ab und verliert dabei RR aus den Augen, die sich Richtung Mitte freiläuft und den Rückpass von KM erhält.



RR überläuft HL. Die Idee der Deckung, jetzt zu switchen, ist gut. HL läuft zu KM, die Hilfe von HM gegen RR kommt aber etwas zu spät.

Kooperation in der Tiefe - 4 gegen 4 mit Hilfe & Switch

4 gegen 4 + 2 Anspieler

Organisation und Ablauf

Vier Angreifer agieren im mittleren Spielstreifen gegen vier Abwehrspieler. Außerhalb des Spielstreifens sind zwei Anspieler positioniert, die sich immer auf Höhe der Rückraumspieler mitbewegen sollen (s. Abb. 1).

Für die Anspieler gelten hier die gleichen Steuerungsoptionen wie in Grundspiel 2.

Handlungsoptionen in Angriff und Abwehr

- siehe Grundspiel 2; aus Abwehrsicht insbesondere „Hilfe für den Helfer“

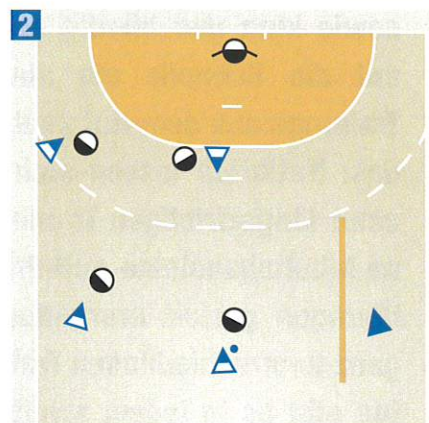
4 gegen 4 + 1 Anspieler

Wie zuvor, jetzt im äußeren Spielstreifen mit einem Anspieler (außerhalb des Spielstreifens), der auch zum Angreifer auf der Außenposition passen darf (s. Abb. 2).

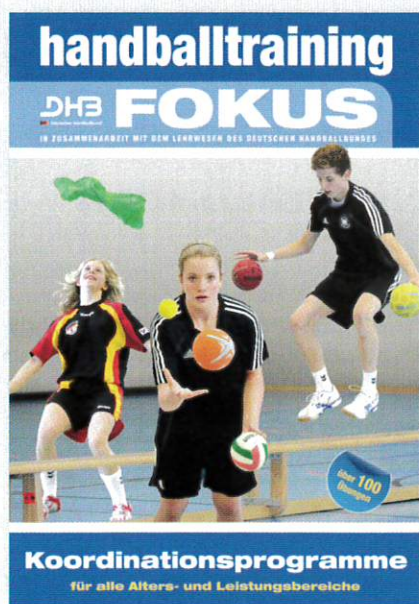
Hinweis

Je größer die Spielerzahl im Grundspiel, desto komplexer die Aufgabe für Angreifer und Abwehrspieler. Für die Verteidiger ist es dann umso schwieriger, den Überblick zu behalten. Im Kinderhandball laufen oft unvermittelt mehrere Angreifer gleichzeitig an den Kreis (auch wenn das

wenig sinnvoll ist). Dann ist es besonders wichtig, dass in der Abwehr das Begleiten bzw. Switchen funktioniert. Der Ballführer muss jetzt unter großen Druck gesetzt werden, damit er nicht bzw. nur unter Bedrängnis zu einem Mitspieler passen kann, der im „Tumult“ kurzzeitig freisteht.



Koordinationschulung mit vielen kreativen Einfällen



Ein vielseitiges Koordinationstraining hat für alle Alters- und Leistungsbereiche einen hohen Stellenwert. **handballtraining FOKUS** bietet Trainern und Übungsleitern im Kinderhandball für das Grundlagen- und Aufbautraining sowie im unteren bis höheren Leistungsbereich Programme mit Variationsmöglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung der Koordination. Bei den Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen kommen selbstverständlich Bälle, aber auch Markierungshemden, Bänke, Schaumstoffbalken, Seilchen, Reifen, Matten und Gerätekombinationen zum Einsatz. Ein schier unendlicher Fundus an Trainingsmöglichkeiten!

handballtraining FOKUS: Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsbereiche
80 Seiten • 14,80 €



02 51/23 00 5-11



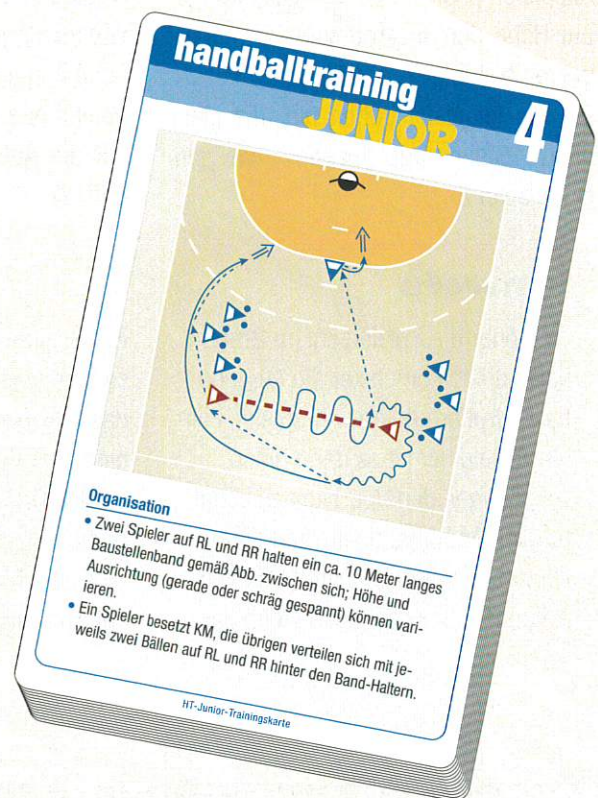
buchversand@philippka.de



Weitere Informationen auf www.philippka.de

TRAINING „TO GO“

Wenn die Zeit mal nicht gereicht hat, das Training akkurat vorzubereiten – kein Problem: Unser Training „to go“ hilft Euch aus dieser „Notlage“. Die Übungen, die Ihr auf den Karten findet, werden mit einer Abbildung skizziert sowie kurz und bündig erklärt. So könnt Ihr auf die Schnelle ein abwechslungsreiches Trainings aus dem Hut zaubern. Und nicht nur das: Natürlich lassen sich auch im Rahmen einer längerfristigen Trainingsplanung einzelne Inhaltsbausteine mithilfe der vorgestellten Übungen gezielt erarbeiten. Acht Karten zu ganz unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten gibt es in jedem zweiten Heft von *handballtraining junior*. Wem das zu wenig ist, der findet im Philippka-Shop verschiedene *handballtraining*-Kartotheken.



TRAININGSPRAXIS IN PRAKTISCHEN KARTENSAMMLUNGEN



Trainingsformen für das spielnahe Einwerfen der Torwarte von allen Positionen.

In diesen Trainingsformen werfen die Feldspieler nach vorgegebenen Abläufen, von festgelegten Positionen und in einer bestimmten Frequenz „in Serie“ – regelmäßig und unregelmäßig – aufs Tor. Vorteil dieses Trainingsangebots: Die Torwürfe erfolgen von allen Positionen. So können die Torwarte auch bei der Abwehr von Bällen aus der Nahwurfzone ihre Abläufe festigen bzw. um gezielte Variationen erweitern. Die Feldspieler ihrerseits werden „spielnah“ gefordert, was ein verstärktes Engagement und erhöhte Konzentration fordert.

handballtraining KARTOTHEK: Wurfserien für Torwarte und Spieler • 50 Karten • A6-Format • 11,80 €



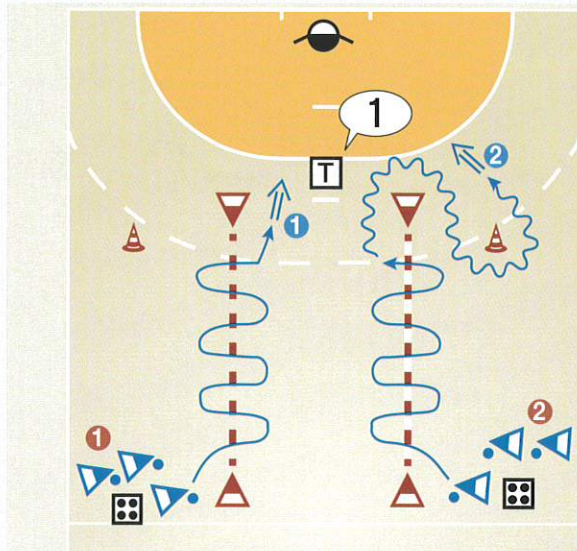
Spiel- und Wettkampfformen für den Kinderhandball mit E- bis D-Jugendlichen.

Zielwurfwettkämpfe, Torwurfwettkämpfe, Zielwurfspiele, Parteiballsiele, spielnahe Wettkampfformen, Handballvariationen – jede dieser Spiel- oder Wettkampfformen wird zunächst in einer einfachen Grundform beschrieben, gefolgt von vielen Variationen, mit deren Hilfe die Trainingsform vereinfacht, für Fortgeschrittene erschwert oder auch trainingsorganisatorisch verändert werden kann. Gemäß den typischen Rahmenbedingungen des Kinderhandballs sind die meisten Trainingsformen für eine Spielfeldhälfte (20 x 20 m) konzipiert.

handballtraining KARTOTHEK: Spiele und Wettkämpfe für Handballer • 50 Karten • A6-Format • 11,80 €



handballtraining JUNIOR 1

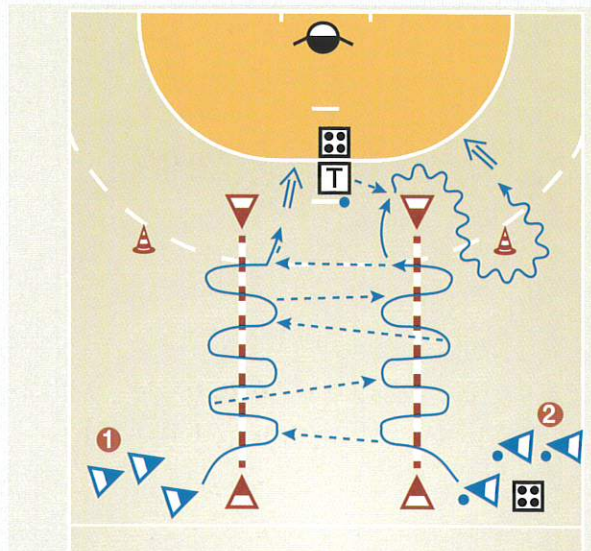


Organisation

- Zwei Hütchen und zwei Ballkisten gemäß Abb. platzieren.
- Je zwei Spieler halten ein ca. 10 Meter langes Baustellenband gespannt zwischen sich (die Höhe dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen).
- Die übrigen Spieler (1, 2) stehen an den Ballkisten.

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining JUNIOR 2

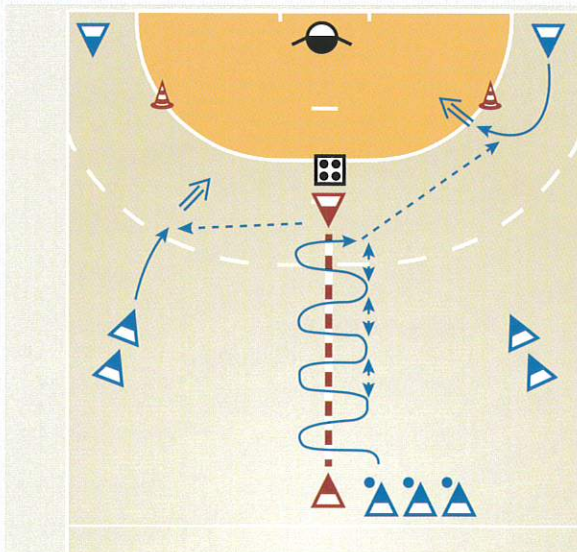


Organisation

- Zwei Hütchen und zwei Ballkisten gemäß Abb. platzieren.
- Je zwei Spieler halten ein ca. 10 Meter langes Baustellenband gespannt zwischen sich (die Höhe dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen).
- Die übrigen Spieler (1, 2) stehen am Ende der Bänder.

HT-Junior-Trainingskarte

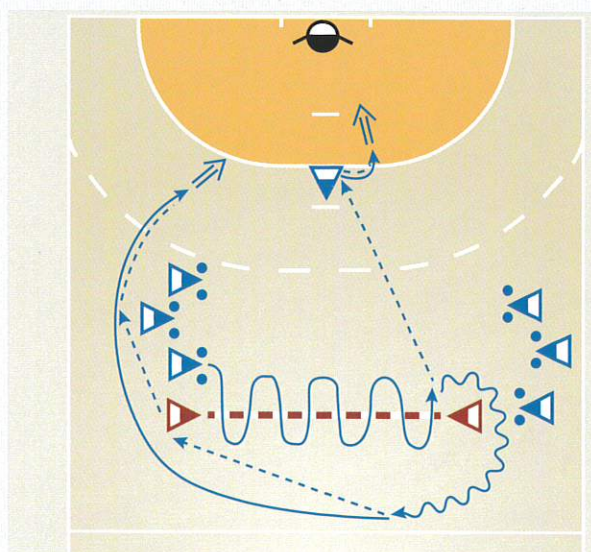
handballtraining JUNIOR 3



Organisation

- Zwei Hütchen und eine Ballkiste gemäß Abb. platzieren.
- KM und RM1 halten ein ca. 10 Meter langes Baustellenband zwischen sich gespannt; Höhe und Ausrichtung (gerade oder schräg gespannt) können variieren.
- LA und RA jeweils einfach, RL und RR jeweils doppelt besetzen. Die übrigen Spieler stehen mit Ball auf der RM-Position.

handballtraining JUNIOR 4



Organisation

- Zwei Spieler auf RL und RR halten ein ca. 10 Meter langes Baustellenband gemäß Abb. zwischen sich; Höhe und Ausrichtung (gerade oder schräg gespannt) können variieren.
- Ein Spieler besetzt KM, die übrigen verteilen sich mit jeweils zwei Bällen auf RL und RR hinter den Band-Haltern.

handballtraining 2

JUNIOR

Ablauf

- Die ersten zwei Spieler (1, 2) starten gleichzeitig, absolvieren zueinander gerichtet Schrittwechselsprünge über das Baustellenband und passen sich dabei fortlaufend einen Ball zu (direkt, per Bodenpass oder im Wechsel). Sobald sie das Bandende erreichen, ruft der Trainer die Nummer des Spielers, der zuerst werfen soll. Dem zweiten Spieler passt er einen Ball zu, mit dem dieser um das Hütchen prellt und anschließend wirft. Auf Zeichen des Trainers startet das nächste Paar.
- Die übrigen Spieler absolvieren während der Wartezeit vorgegebene Übungen (Koordination/Kräftigung).
- Die Band-Halter nach jedem Durchgang wechseln.

Variationen

- Nach dem Wurf übernehmen die Spieler sofort die Verteidigerrolle und spielen gegen den nächsten Werfer auf ihrer Angriffsseite 1 gegen 1.
- Die Paare passen sich während der Übung am Baustellenband fortlaufend zwei Bälle zu (einen direkt, den anderen indirekt).
- Das Baustellenband auf- oder absteigend halten (z. B. von der Mittellinie zum Tor hin absteigend).

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining 1

JUNIOR

Ablauf

- Die ersten Spieler (1, 2) starten gleichzeitig mit Ball in der Hand und absolvieren eine vorgegebene Übung am Baustellenband. Sobald sie das Bandende erreichen, ruft der Trainer die Nummer des Spielers, der zuerst werfen soll; der zweite Spieler prellt vor seinem Wurf erst um das Hütchen. Auf Zeichen des Trainers startet das nächste Paar.
- Die übrigen Spieler absolvieren während der Wartezeit vorgegebene Übungen (Koordination/Kräftigung).
- Die Band-Halter nach jedem Durchgang wechseln.

Variationen am Baustellenband

- Überlaufen (vor-, seit- oder rückwärts)
- Schluss sprünge (vor-, seit- oder rückwärts)
- Einbeinsprünge (vor-, seit- oder rückwärts)
- Wechselsprünge (seitwärtsgerichtet)
- Anschlagsprünge: Ein Bein links, das andere rechts vom Band; beim Vorwärtsspringen berühren sich die Füße über dem Band.
- Sprünge mit halber oder ganzer Drehung
- Kombinationen der aufgeführten Variationen
- Kombination der Lauf- und Sprungübungen mit Ballaktivitäten, z. B. Wurffinten, Ball um den Körper kreisen, Ball abwechselnd nach vorn, oben und zur Seite strecken.

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining 4

JUNIOR

Ablauf

- RL1 startet und absolviert eine vorgegebene Sprung- oder Laufübung am Baustellenband. Dabei lässt er die Arme fortlaufend (vorwärts, rückwärts oder gegengleich) kreisen.
- Am Ende der Sprungbahn passt er einen Ball (direkt oder indirekt) zu KM, der mit Torwurf abschließt. Mit dem zweiten Ball prellt er um den Band-Halter auf RR und passt zum Band-Halter auf RL. Dann umläuft er diesen in Richtung Tor, erhält den Rückpass in den Lauf und schließt mit Torwurf ab.
- Der nächste Ablauf startet von RR.
- Die Band-Halter nach jedem Durchgang wechseln.

Variationen

- Die Würfe erfolgen gegen Abwehrspieler (HM und HL/HR)
- Zwei Weichbodenmatten unter das Baustellenband legen; der instabile Untergrund erschwert den Ablauf.

handballtraining 3

JUNIOR

Ablauf

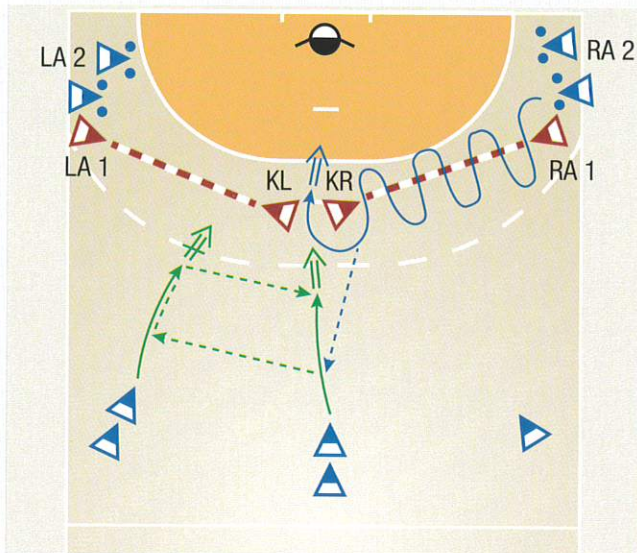
- B2 absolviert am Baustellenband eine vorgegebene Sprung- oder Laufübung in Richtung Tor und spielt dabei fortlaufend Pässe mit KM. Am Ende der Sprungbahn passt er zum (um das Hütchen herumlaufenden) RA, der mit Torwurf abschließt.
- KM nimmt einen (zweiten) Ball aus der Kiste und passt zu RL1, der ebenfalls mit Torwurf abschließt.
- B2 wechselt auf RL und RL1 stellt sich bei Gruppe B an.
- Der nächste Ablauf startet gegengleich (erster Ball/Pass von B3 zu LA, zweiter Ball/Pass von KM zu RR1).
- Die Band-Halter nach einem Durchgang wechseln.

Variationen

- Die Würfe von RL und RR erfolgen gegen einen Abwehrspieler (1 gegen 1 oder direkter Wurf).
- Zwei Weichbodenmatten unter das Baustellenband legen; der instabile Untergrund erschwert den Ablauf.
- B wirft nach der Übung am Band direkt aufs Tor. KM spielt den zweiten Ball zu RL (RR), der dann so weiter zu LA (RA) spielt, dass dieser per Kempa abschließen kann (nur für geübte D-Jugendliche).

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining JUNIOR 5

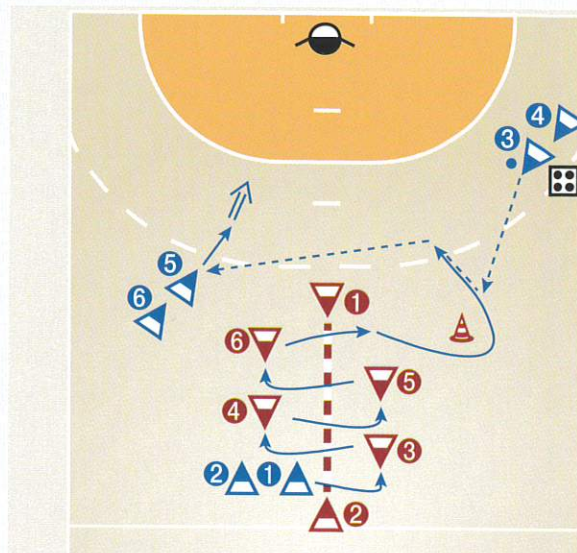


Organisation

- LA1 und KL sowie RA1 und KR halten jeweils ein ca. 10 Meter langes Baustellenband gespannt zwischen sich. Höhe und Ausrichtung (gerade oder schräg gespannt) können variieren.
- Die übrigen Spieler besetzen die Rückraum- und Außenpositionen, die Außenspieler haben jeweils zwei Bälle (s. Abb.).

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining JUNIOR 6

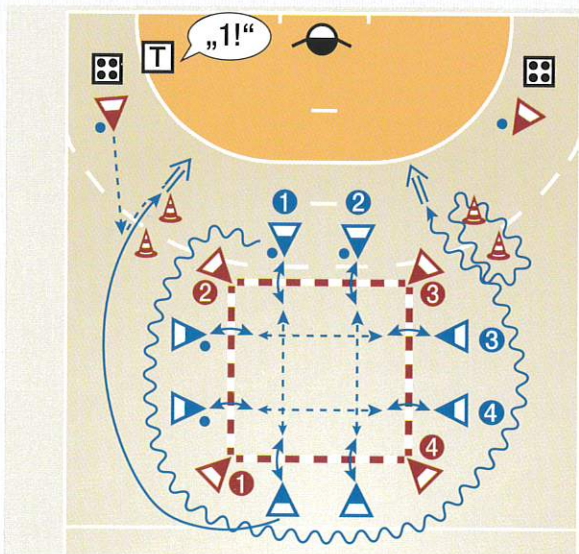


Organisation

- Zwei Gruppen bilden; eine Ballkiste gemäß Abb. auf der RA-Position platzieren.
- A1 und A2 halten ein Baustellenband (unter Kniehöhe) gespannt; A3 bis A6 stehen (mit gegrätschten Beinen und dem Rücken zum Tor) rechts und links neben dem Band.
- B1 und B2 stehen neben A2; B3 und B4 besetzen die RA- und B5 und B6 die RL-Position.

HT-Junior-Trainingskarte

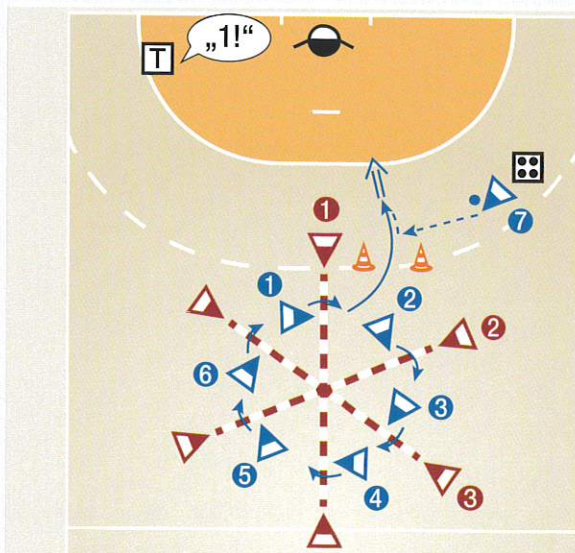
handballtraining JUNIOR 7



Organisation

- Zwei Gruppen bilden; vier Hütchen gemäß Abb. aufstellen.
- A1 bis A4 stehen zwischen Mittel- und 9-Meter-Linie im Viereck und halten ein Baustellenband (etwas unter Kniehöhe) gespannt; A5 und A6 stehen im Bereich der Linienaußenpositionen jeweils vor einer Ballkiste.
- Gruppe B bildet Paare (1 bis 4), die mit je einem Ball an den Viereckseiten außerhalb des Baustellenbandes stehen.

handballtraining JUNIOR 8



Organisation

- Zwei Gruppen bilden; zwei Hütchen gemäß Abb. aufstellen.
- Gruppe A bildet Paare (A1, A2, A3), diese stellen sich gemäß Abbildung auf und halten jeweils ein Baustellenband (etwas unter Kniehöhe) gespannt zwischen sich.
- Gruppe B durchnummerieren: B1 bis B6 positionieren sich zwischen den einzelnen „Bandstrahlen“.
- B7 steht als Anspieler (Ballkiste) an der 9-m-Linie (s. Abb.).

handballtraining JUNIOR 6

Ablauf

- B1 überspringt den ersten Bandabschnitt mit einem Schlussprung seitwärts, rutscht durch die gegrätschten Beine von A3, springt seitwärts über den zweiten Bandteilabschnitt, rutscht durch den Beintunnel von A4 usw.
- Nach dem letzten Übersprung erhält B1 das Zuspiel von B3 und passt weiter zu B5, der per Schlagwurf auf das Tor abschließt.
- B2 startet, sobald B1 den zweiten Tunnel durchrutscht hat.
- B1 stellt sich hinter B6, B5 hinter B4 und B3 hinter B2 an.
- Nach jeweils zwei bis drei Durchgängen tauschen A und B die Positionen; die Band-Halter wechseln ebenfalls.

Variationen

- Vor dem Durchrutschen des Tunnels erfolgen jeweils drei Sprünge über das Baustellenband: Ein Sprung seitwärts auf dem rechten, der zweite seitwärts auf dem linken Bein und der dritte beidbeinig.
- Geübte dürfen Sprungwürfe ausführen.
- Die Torwürfe erfolgen nach einer 1 gegen 1-Aktion.

Hinweis

- Die Spieler, die „getunnelt“ werden, müssen – um die Üben sehen zu können – mit dem Rücken zum Tor stehen!

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining JUNIOR 5

Ablauf

- RA2 startet und absolviert eine vorgegebene Sprung- oder Laufübung am Baustellenband.
- Am Ende der Sprungbahn passt er den ersten Ball zu RM, mit dem zweiten Ball wirft er selbst aufs Tor (s. blaue Lauf- und Passwege).
- RM passt den Ball weiter zu RL – der spielt nach einer Wurffinte den Ball zurück – und RM schließt mit Torwurf ab (s. grüne Lauf- und Passwege).
- LA2 startet, sobald RA zu RM gepasst hat.
- Die Außenspieler stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an, im Rückraum wechseln die Spieler nach jeder Aktion die Positionen.
- Die Band-Halter nach einem Durchgang wechseln.

Variationen

- RA (LA) spielt den ersten Pass zu RL (RR), dieser weiter zu RM, der nach einer Passtauschung zu RL (RR) zurückspielt. RL (RR) schließt mit Torwurf ab.
- Die Würfe aus dem Rückraum erfolgen gegen Abwehrspieler.

HT-Junior-Trainingskarte

handballtraining JUNIOR 8

Ablauf

- Die Spieler der Gruppe B überlaufen die Baustellenbänder im Uhrzeigersinn.
- Sobald der Trainer eine Nummer aufruft, läuft der entsprechende Spieler in der Kreisbahn so lange weiter, bis er die Position am Hütchentor erreicht hat. Er läuft durch dieses hindurch, erhält ein Anspiel von B7 und schließt mit Schlagwurf aufs Tor ab.
- B2 bis B6 kehren auf ihre jeweiligen Ausgangspositionen zurück; der Werfer (B1) wird Anspieler, der Anspieler (B7) übernimmt Nummer und Startposition des Werfers.
- Aufgabenwechsel nach ca. 20 Torwürfen.

Variationen

- Der Ablauf erfolgt gegengleich (Anspiel von LA).
- Geübte dürfen Sprungwürfe ausführen.
- Die Würfe erfolgen nach einer 1 gegen 1-Aktion.
- Ein-/beidbeiniges Überspringen des Bands
- Die Bänder mit Lauf- oder Sprungvariationen (z. B. Hopsersprung, Seitsteps, Einbeinsprünge) überwinden.

Hinweis

- Je nach Gruppengröße mehr Spieler/Baustellenbänder im „Strahlenkreuz“ oder zwei „Strahlenkreuze“ bilden

handballtraining JUNIOR 7

Ablauf

- Die Spieler der Gruppe B absolvieren Schrittwechselläufe über das Band, dabei passen sie sich ihre Bälle zu (Paare 1 und 2: indirekt, Paare 3 und 4: direkt).
- Sobald der Trainer ein Paar aufruft, läuft der nicht ballbesitzende Spieler (Richtung Tor) zur RL-Position (= kürzerer Weg), erhält ein Anspiel von LA und schließt mit Torwurf ab; der ballbesitzende Spieler dribbelt zur RR-Position, umprellt die Hütchen (= längerer Weg) und wirft aufs Tor – je nach Position müssen die Spieler ggf. um die Mitspieler herum dribbeln (s. Abb.).
- Aufgabenwechsel nach ca. 20 Torwürfen.

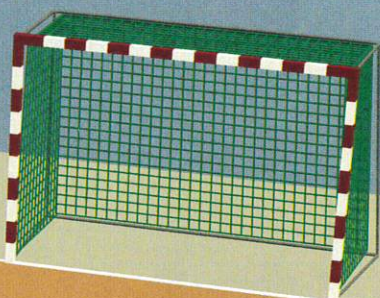
Variationen

- Der Ablauf (kürzerer bzw. längerer Weg) erfolgt gegengleich.
- Geübte dürfen Sprungwürfe ausführen.
- Die Würfe erfolgen nach einer 1 gegen 1-Aktion.
- Ein-/beidbeiniges Überspringen des Bands

Hinweis

- Damit die Sprungphasen nicht zu lange dauern, unterbricht der Trainer diese in unregelmäßiger Folge; die Paare passen sich dann ihren Ball im Stand weiter zu.

HT-Junior-Trainingskarte



In dieser Ausgabe erwartet Euch eine Übungssammlung für E- und D-Jugendliche, bei der Torwürfe von verschiedenen Positionen nach einer Vorübung im Fokus stehen. Das Besondere: Die Übungen werden am Baustellenband absolviert – einem ebenso kostengünstigen wie praktischen Hilfsmittel: leicht zu transportieren (kaum Gewicht und Platzbedarf) und flexibel einsetzbar – z. B. als „höhenverstellbare“ Hürde, die obendrein kein Verletzungsrisiko birgt, weil sie sofort nachgibt, wenn der Sprung hinüber mal zu flach gerät.

Besonders dann, wenn bei Übungen nur zwei Kinder parallel arbeiten können, sollte die Wartezeit der übrigen Kinder überbrückt werden. Dazu hier ein paar Anregungen, die Ihr natürlich auch an anderen Stellen im Training nutzen könnt.

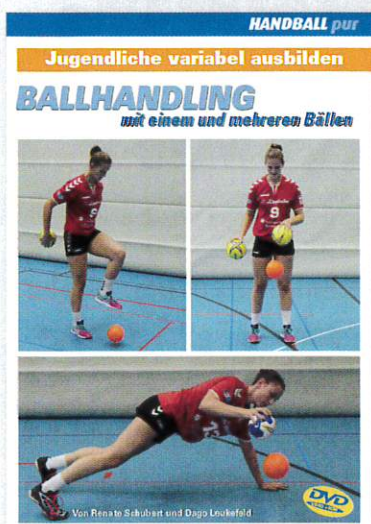
Beispiele für Aktivitäten ohne Ball zur Wartezeit-Gestaltung

- Über die eigenen gefalteten Hände und zurück steigen.
- Stabilisierung im Unterarmlieggestütz
- Im Liegestütz an- und zurückhocken.
- Im Liegestütz angrätschen und zurückhocken.

Beispiele für Aktivitäten mit Ball zur Wartezeit-Gestaltung

- Ball im/gegen den Uhrzeigersinn um Kopf/Oberkörper/Fußgelenke kreisen lassen.
- Ball zwischen den gegrätschten Beinen fortlaufend mit schnellem Umgreifen (eine Hand von vorn, eine von hinten) anwerfen und fangen.
- Pass- und Wurffinten mit der geübten/ungeübten Hand
- Schrittwechselsprünge, dabei den Ball fortlaufend durch die Beine prellen.
- Im Liegestütz den Ball fortlaufend mit der linken/rechten Hand prellen.
- Den Ball von hinten durch die gegrätschten Beine werfen, einmal mit dem Fuß hochspielen und dann fangen.
- Zwei Bälle aufeinander balancieren.

SICHER MIT DEM BALL UMGEHEN!



Jugendliche variabel ausbilden:

80 Übungen und Variationen.

Die Mehrzahl bereits ab D-Jugend einsetzbar, in modifizierter Form schon ab E-Jugend!

Ballhandling mit einem Ball

- mit unterschiedlichen Körperteilen (ohne Handaktionen)
- schnelle Hände ohne Prellen
- schnelle Hände mit Prellen
- schnelle Hände mit anderen handballspezifischen Fertigkeiten
- beidhändige Aktionen

Ballhandling

- mit zwei oder mehr Bällen
- mit unterschiedlichen Bällen
- nur mit Handbällen
- Prellen mit unterschiedlichen Bällen
- Allgemeine Ballaktivitäten in Kombination mit anderen handballspezifischen Fertigkeiten

Von Renate Schubert und Dago Leukefeld, Laufzeit 61 Minuten

NEU

21,- €





Von Michael Franz



Foto: Axel Heimken

TEIL II

WIRKLICH SPIELEN - UND SPIELEN LASSEN!

**EINNETZEN! WARUM „KONZENTRATION“
IM HANDBALL NICHT WIRKLICH GEBRAUCHT WIRD -
UND WAS STATTDESSEN SPIELENTSCHEIDEND IST.**

Nach seinen grundlegenden, mitunter philosophischen Gedanken zum Wesen des (Handball-)Spiels (*ht junior 1/2017*) wirft Michael Franz nun einen genauen Blick „in den Kopf“ unserer Spieler. Dabei hebt er (auch) auf die teilweise stark veränderten Wahrnehmungs-

und Aufmerksamkeitsfähigkeiten der Kinder „dieser Zeit“ ab und benennt mögliche Stressfaktoren. Seinen Tipp, die mentale Seite des Spiels nicht zu vernachlässigen, untermauert er mit einigen praktischen Übungen (denen im nächsten Teil weitere folgen werden).

Der erste Beitragsteil im letzten Heft (*handballtraining junior 1/2017*) zielte darauf ab, das aus meiner Sicht notwendige Fundament für eine kindgerechte Trainingsarbeit zu vermitteln: ein bewussteres Verständnis unseres wunderbaren Spiels vor allem im Zusammenhang mit teilweise ungünstigen Rahmenbedingungen bzw. Einflussfaktoren – Stichwort „Erwartungs-Stress“.

Zur Erinnerung die wesentlichen Leitlinien:

1. Kinder im und durch das Handballspiel achtsamer und gezielter in ihren Bedürfnissen, Motiven und – schulischen, seelischen, sozialen etc. – Problemlagen ansprechen, fördern und stärken!
2. Das Wesen des echten, also ursprünglichen, freien, kreativen Spiels wieder mehr betonen – Entwicklung und Erlebnis vor Ergebnis!
3. Den – auch im Vergleich zu anderen Sportspielarten – hohen Lernwert unseres komplexen Handballspiels bewusster nutzen und vermitteln, auch gegenüber Eltern und Lehrkräften.

Handballer benötigen Konzentration – oder (doch) nicht?

Auch diese Beitragsfolge kommt nicht gänzlich ohne ein paar grundsätzliche Überlegungen aus, denen sich eine Auswahl erprobter Praxisbeispiele anschließt. Es geht um das Thema „Konzentration“ – ein vermeintlich wesentlicher Erfolgsfaktor in unserem Spiel. Ich bestreite das! „Konzentration“, „Aufmerksamkeit“, „Präsenz“, „Fokus“ – nur unterschiedliche Begriffe für das gleiche Phänomen? Zweifelhaft! Mitunter hilft es, sich den (ursprünglichen) Wortsinn zu vergegenwärtigen, um Begrifflichkeiten richtig einordnen zu können: „concentra“ bedeutet „zusammen zum Mittelpunkt“ – und damit ist nicht der gemeinsame Sprint zur schnellen Mitte gemeint! Sondern ein „In-sich-Gehen“ und „Sich-Sammeln“, am besten mit geschlossenen Augen (s. Info 1 auf Seite 36). Das exerzieren gelegentlich Spitzentorhüter (Andi Wolff & Co) vor einem möglicherweise entscheidenden Strafwurf, aber eben *vor* und nicht *beim* Wurf. Bob- und Schlittensfahrer brauchen dagegen „Konzentration pur“, weil während der Höllenfahrt im Eiskanal ganz selten mal ein Gegner den Laufweg versperrt, ein Mitspieler den Ball schlecht zuspießt oder fängt oder ein überraschender Schiedsrichterpfiff zu einer spontan anderen Aktion zwingt. Sie haben diese Strecke unzählige Male mental durchfahren und würden dies auch mit geschlossenen Augen beherrschen! Was „unsere“ Kinder bzw. Spieler jedoch benötigen und lernen sollten, ist „Aufmerksamkeit“: Offen sein für das, was an spiel- und entscheidungsrelevanten Informationen so „reinkommt“ (s. Info 2 auf Seite 37). Was unsere Hand-

ball-Kinder zudem brauchen, ist „Präsenz“, also Geistesgegenwart, um unverzüglich das zu tun, was die Situation erfordert – zum Beispiel das Umschalten von Angriff auf Abwehr (und umgekehrt) oder das gespannte Lauern auf einen Abpraller beim Strafwurf etc. Was dem Modus „Konzentration“ vielleicht am nächsten kommt, ist das „Fokussieren“, also das Eingrenzen der Wahrnehmung auf einen bestimmten Ausschnitt des ganzen Spielgeschehens, etwa die Arm- und Handhaltung des gegnerischen Werfers, um die angemessene Abwehraktion vorwegzunehmen. Sicher auch das Beobachten von Mit- und Gegenspielern in einem bestimmten Aktionsraum, um eine Erfolg versprechende Aktion – eine Täuschung oder einen Doppelpass – „anzuzetteln“ bzw. auf Seiten des Gegners zu verhindern. Auch diese Wahrnehmung ist jedoch nach außen gerichtet und blendet (idealerweise) alles aus, was nicht von Bedeutung ist. Wie viele Kinder lassen sich ablenken von Impulsen, die gerade „hier und jetzt“ überhaupt nicht spielrelevant sind, sich möglicherweise sogar außerhalb des Spielfelds (vielleicht auf der Tribüne) abspielen? Oder – „Baustelle Schule“ – mit der Lösung der aktuellen Mathe-Aufgabe gerade mal gar nichts zu tun haben.

Das Einzigartige wiederholen: Übung macht den Straßenhandballer

Der Zyklus von „Aufmerksamkeit – Fokus – Entscheidung – Aktion – Präsenz“ scheint doch ein zentrales Element unseres Spiels zu sein; selbstverständlich in oft ähnlichem Ablauf, aber doch immer wieder einzigartig, eigentlich unwiederholbar, nicht zwingend vorhersehbar, oft sehr schnell, oft in hoher Komplexität – und eben gerade deshalb auch „faszinierend“, fesselnd, spannend. Und nur wer Gelegenheit hat, sich in ähnlichen Spielsituationen „tausendfach“ zu erproben, schleift ein intuitives Verhalten ein, das eben den allseits gewünschten „Straßenhandballer“, den echten, kreativen, mental fitten Spieler ausmacht.

Wir erinnern uns: „Spiel“ und „Stress“ schließen sich aus! Wer richtig spielt, ist „mit Haut und Haar“ – treffender: mit jeder Muskel- und Gehirnzelle – genau und nur bei dem, was gerade dran ist. Und hat keine Zeit (!), zu hadern, zu diskutieren, in den Boden zu versinken.

Den Untertitel „Einnetzen!“ habe ich für diesen Beitragsteil aus zwei Gründen ganz bewusst gewählt: Zum einen beschreibt er bekanntlich die finale Aktion, der ja die ganze Vorbereitung, das Positionsspiel, die 1 gegen 1-Aktion, das Kreisanspiel oder der Pass zum freistehenden Mitspieler gilt – den Torwurf. Zum anderen, wenn ein wenig „angewandte Hirnforschung“ erlaubt ist: Ein neuer Trainingsimpuls – sei er technisch oder taktisch beabsichtigt – kann ja nur dann lohnend wirken, wenn er an etwas Bekanntes und

Sich sammeln und besinnen

„Was (viele) Kinder gar nicht mögen, kaum aushalten und dringend brauchen: Stille!“ – eine Übung, ein Ritual

Die Mannschaft bildet (z. B.) in der Spielfeldmitte einen Kreis, alle treten dann zwei, drei Schritte zurück und legen sich mit den Füßen zum Zentrum auf den Rücken:

- so, dass jeder Platz ohne Berührung zu anderen hat;
- die Füße gestreckt nebeneinander, nicht über Kreuz;
- die Arme locker neben dem Rumpf (die Hände übereinander auf dem Bauch ist auch ok);
- Augen schließen und auf den Atem achten: In den Bauch, nicht in die Brust atmen (eher die Ausatmung betonen).

Und jetzt geht es los (bis dahin können aber gefühlt Stunden vergehen, weil immer jemand „herumkaspert“): Diese

Ruhe und Stille (von Körper und Geist) 30 Sekunden, eine oder zwei Minuten genießen – bzw. aushalten. Wenn jemand kichert, hustet, die Beine übereinander schlägt etc., startet die Zeit bei Null – hart, aber herzlich! Das kann viel Trainingszeit kosten (es sei denn, man führt die Übung vor oder nach dem eigentlichen Training durch), muss aber vielleicht gelegentlich sein, um entsprechende Lerneffekte zu erreichen.

Übrigens: Die Aufgabe lässt sich auch in der Kabine durchführen – im bewährten „Kutschersitz“ (entspannter Sitz auf der Bank, Beine hüftweit auseinander; aus der Taille nach vorn beugen, die Unterarme auf den Oberschenkeln abstützen und den Kopf hängen lassen).



Foto: Thomas Hammerschmidt

auch Eingebühtes anknüpft! Training bedeutet im Prinzip, Trampelpfade zu eröffnen und nach und nach zu Autobahnen auszubauen, auf denen dann mehrspurig, flott und flexibel gefahren werden kann. Unser Gehirn ist ein gigantisches Netzwerk, kein Eimer, den man volllaufen lassen kann!

Handball (auch) als Gegenpol zur digitalen Ablenkung

Wenn wir an „Aufmerksamkeit“ oder „Fokus“ denken, kommt uns wohl bald dieses Gerät in den Sinn, das mal als Segen, mal als Fluch erscheint – so eine „WhatsApp“-Gruppe kann schon superpraktisch sein; aber mitunter raubt sie eben eine Menge Aufmerksamkeitseinheiten, hat nicht selten Sucheigenschaft (Buch-Tipp: „Cyberkrank“ von Manfred Spitzer). Dass unsere Spieler (auch die „Kleinen“) ein Handy

besitzen und den ganzen Tag mit sich führen, muss kaum noch erwähnt werden. Dass – wie selbst erlebt – das eine oder andere Kind sein Smartphone in der Trainingshose hat (wohl gemerkt: während des Trainings!), geht natürlich gar nicht (Verletzungsgefahr), lässt sich aber mit entsprechendem Hinweis vor Trainingsbeginn relativ problemlos aus der Welt schaffen. Aber: Sind wir uns auch über die möglichen Folgen einer übermäßigen Nutzung dieser Geräte für das kognitive, schulische Lernvermögen – hier spielt Konzentration schon eine Rolle – wie auch die (negativen) Auswirkungen auf die emotionale und soziale Kompetenz im Klaren?

Wie auch immer sich Handy, iPad und Co. auf die Entwicklung von Kindern auswirken mögen: Als Kinder- und Jugendtrainer haben wir die Möglichkeit, ja, die Chance, der digitalen Beschäftigung das Angebot einer handfesten Betä-

Teambesprechung vor einem „wichtigen“ Spiel

Stress reduzieren, Aufmerksamkeit steigern und Zuversicht versprühen

Ansprache zur Einstimmung „meiner“ D-Jugend vor dem entscheidenden Spiel um die Meisterschaft gegen punktgleichen Gegner – ziemlich wortwörtlich:

„So, Kinderchen, das liebe ich: Wenn es im Spiel ‚Spitz auf Knopf‘ steht oder wie heute um die Meisterschaft geht – denn dann lernen wir besonders viel; egal, ob wir in Toren verlieren oder gewinnen! Wenn wir hoch führen und deutlich gewinnen, spüren wir nicht unsere Grenzen, können wir uns nicht so wirklich gut entwickeln. Aber jetzt braucht es totale Aufmerksamkeit, jede einzelne Aktion ist wichtig, kann entscheidend sein. Und Ihr könnt das schaffen! Ich

will heute nur das Gefühl haben, dass jede und jeder bei der Sache ist, dass alles, was gemacht wird, mit größter Aufmerksamkeit und klarer Absicht gemacht wird – beim Fangen, beim Werfen, beim Abwehren. Und dann ist das schon ein Erfolg; und wenn wir das heute zusammen besser machen als der Gegner, dann können wir auch siegen!“ (Es folgen Aufstellung, Taktik etc.)

Bitte nicht auswendig lernen! Aber vielleicht in dieser Richtung und in der eigenen Sprache – authentisch, ohne negative „Schwingung“, ohne „Müll“ und mit viel Blickkontakt! (Das Spiel endete nach ständig knapper Führung übrigens 20:15 für uns).

tigung entgegenzusetzen – mit (ganz sicher) positiven Folgen für die sportliche Leistung und (womöglich) auch im Interesse des Lernvermögens.

So haben die folgenden Übungen, die nicht unbedingt eine geschlossene Trainingseinheit ausmachen müssen, eben diesen Ziel- und Schwerpunkt: Aufmerksamkeit und Fokus auf sowie Präsenz für das Wesentliche, nämlich den aktuellen Spielmoment, die nächste situationsgerechte Aktion!

Es geht also um:

- Verminderung oder Vermeidung von emotionalem Stress
- Verringerung des (physischen und mentalen) Energieaufwands
- schnellstmögliche und ökonomische Bewegungskonsequenz
- Verbesserung der Balance und Verletzungsprophylaxe
- Optimierung der „Auge-Hand-Umfeld-Koordination“

Kurzum: Unsere (Handball-)Kinder brauchen dringend über Bewegung, Sport und Spiel Übungen, die Koordination und Timing – ganzhirnig – ansprechen, die Bildung und Vernetzung der Gehirnzellen fördern. Deshalb sind Übungen aus der (Sport-)Kinesiologie sehr zu empfehlen. Wenn es um die Steigerung des Energieniveaus, der Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Koordination geht, blicke ich gern über den Tellerrand und verwende Übungen aus dem Repertoire von Shaolinmönchen („Gelenkkreisen“ u. a.) oder solche, die dem „pädamotorischen Handlungsmodell“ nach Arturo Hotz folgen.

Praxisbeispiele

- **Vorübungen** (allgemein – sportartübergreifend; s. Seite 38 f.)

Wir gehen zunächst für einige Minuten alle Gelenke durch – ein immer wieder einmal eingesetztes Ritual. Übungen zur Muskelaktivierung und -dehnung stehen häufig an, die Gelenke bekommen eher selten diese „ungeteilte Aufmerksamkeit“. Es spricht aber vieles dafür, dass die Gelenke und das sie umschließende Milieu eine Rolle bei der Informationsübertragung spielen – und unsere Spielkinder sollen ja „schnell schalten“!

- **Zielübungen** (handballorientiert – mit Schwerpunkt „Wahrnehmung und Koordination“; s. Seite 40; weitere folgen im nächsten Beitragsteil)

Hier sind Übungen aus der Sportkinesiologie besonders angezeigt, um die Übenden mit neuen Herausforderungen für Kopf und Körper zu konfrontieren.

- **Komplexübungen** (handballspezifisch – mit Schwerpunkt „Fokus und Timing“) sowie Spielformen mit kognitiven Anforderungen (folgen im nächsten Beitragsteil)

Üblicherweise startet die Trainingseinheit mit Spielformen zur Einstimmung und Motivation. Ich neige mittlerweile dazu, diese ans Ende zu legen – aus folgenden Gründen:

1. Wenn es um das Einüben von koordinativen und mentalen Grundfähigkeiten geht, braucht es die entsprechende Ruhe und Besinnung, Präzision und Frische. Diese verfliegen schnell bei einem emotional aufgeladenen Spiel.
2. Die Kinder sollen auch (wieder) lernen, sich einer bestimmten Aktivität achtsam und sorgfältig zu widmen.
3. Die Kinder sollten auch darin gefördert und gefordert werden, auf etwas warten zu können, das Spiel am Ende als Belohnung für ein „gutes“ Training verstehen.

Gelenkkreisen**Organisation und Ablauf**

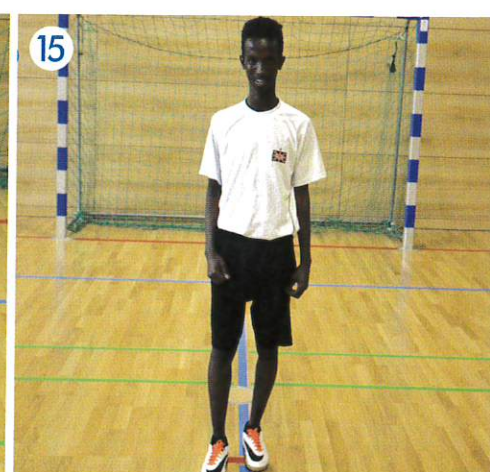
Die Spieler arbeiten individuell und führen folgende Aufgaben aus:

- Die ineinandergreifenden Hände (Handballen halten Kontakt) brusthoch vor dem Körper kreisen lassen (s. Bild 1) – in beide Richtungen.
- Im Stand den gerade gehaltenen Kopf nach links bzw. rechts drehen (s. Bilder 2 und 3).

- Im Stand den Kopf nach unten neigen (Kinn auf die Brust) bzw. nach oben nehmen (leicht nach oben schauen).
- Im geschlossenen Stand die Arme nach oben strecken und die Hände verschränken (Handinnenflächen nach oben). In dieser Position den Oberkörper nach links und rechts neigen (s. Bild 4).
- Im Stand die Fingerspitzen von oben auf die Schultern setzen. In dieser Position die Schultern nach vorn-unten und

wieder zurück führen (s. Bilder 5 und 6), dabei beschreiben die Ellbogen große Kreise und reichen über Schulterhöhe.

- Im Stand die Arme in U-Halte nehmen (s. Bild 7). Die Unterarme nach unten „klappen“, ohne die Position der Ellenbogen zu verändern (s. Bild 8); gleichzeitig die Fersen heben (auf die Fußballen stellen; nicht zu sehen).
- Im Stand den linken Arm in U-Halte und den rechten nach unten nehmen



(s. Bild 9) und umgekehrt (s. Bild 10).

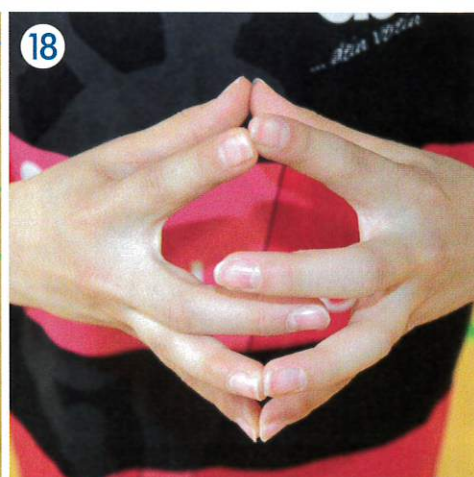
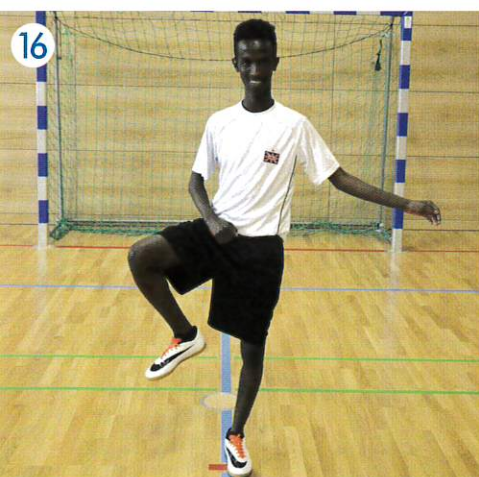
- Bei gestreckten Armen beschreiben die Hände gegengleich große Kreise (s. Bilder 11 und 12).
- Im Stand die Hände in die Hüfte stützen (s. Bild 13); jetzt die Hüfte kreisen lassen – in beide Richtungen.
- Im geschlossenen Stand die Hände auf die (leicht gebeugten) Knie legen. Die Knie kreisen lassen (s. Bild 14).
- Im Stand das rechte Bein anheben

(Knie nach oben ziehen) und gleichzeitig 90 Grad nach außen rotieren (die Fußinnenseite zeigt nach vorn; s. Bilder 15 und 16). Der Impuls kommt aus dem Knie, der Unterschenkel bleibt passiv. Anschließend zurück in den Stand gehen und mit dem linken Bein ausführen.

- Im Stand das Gewicht aufs rechte Bein verlagern. Die linke Ferse nach oben ziehen, sodass nur die Fußspitze aufsetzt. In dieser Position den linken

Fuß rotieren (Hüftbereich mobilisieren; s. Bild 17) – anschließend den rechten.

- Die Hände berühren sich vor dem Körper (brusthoch) nur mit den Fingerspitzen (linker und rechter Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger usw.). Jetzt zunächst nur die Daumen umeinander kreisen lassen (mit Richtungswechsel!), dann nur die Zeigefinger, die Mittelfinger (s. Bild 18) usw. bis zu den kleinen Fingern – und wieder zurück.



Koordinations- und Denkaufgaben

Organisation und Ablauf

• Die Spieler sollen nach Vorgabe (Ansprache) des Trainers eine der folgenden koordinativen Aufgaben erfüllen, denen jeweils ein Zahlen-Code zugewiesen ist:

1. Der Trainer sagt „1“: Im Wechsel mit der rechten Hand das linke Knie (s. Bild 1) bzw. mit der linken Hand das rechte Knie berühren.
2. Der Trainer sagt „2“: Im Wechsel den rechten Arm und das rechte Bein (s. Bild 2) bzw. den linken Arm und das linke Bein nach hinten schwingen.
3. Der Trainer sagt „3“: Im Wechsel die rechte Hand nach hinten führen und den linken Fuß berühren (s. Bild 3) bzw. mit der linken Hand den rechten Fuß berühren.
4. Der Trainer sagt „4“: Im Überkreuzgang seitwärts nach links bewegen – das rechte Bein beim ersten Schritt vor

(s. Bild 4), beim nächsten Schritt hinter dem linken Bein überkreuz setzen (s. Bilder 5 und 6) – und dabei beide Arme nach rechts halten; nach zwei bis drei Schritten Richtung und Armhaltung wechseln.

Erweiterung 1

- Den Aufgaben wird zusätzlich zum Zahlen- ein Farben-Code zugewiesen:
 - „rot“ = Aufgabe 1
 - „blau“ = Aufgabe 2
 - „gelb“ = Aufgabe 3
 - „grün“ = Aufgabe 4
- Der Trainer sagt die Aufgaben wahlweise per Zahlen- oder Farben-Code an (z. B. „1“ – „gelb“ – „rot“ – „4“ – „2“ usw.).

Erweiterung 2

- Den Aufgaben werden zusätzlich zum Zahlen- bzw. Farben-Code Städtenamen zugeordnet:

- „Berlin“ = Aufgabe 1
- „London“ = Aufgabe 2
- „Paris“ = Aufgabe 3
- „New York“ = Aufgabe 4

• Der Trainer sagt die Aufgaben an, indem er wahlweise eine Zahl, eine Farbe oder einen Städtenamen nennt (z. B. „grün“ – „3“ – „1“ – „Berlin“ – „blau“ – „Paris“ usw.).

Variation

- Es werden Aufgaben mit Ball ausgeführt:
 1. Mit der rechten Hand prellen und kleine Kreise im Uhrzeigersinn laufen.
 2. Mit der linken Hand prellen und kleine Kreise im Uhrzeigersinn laufen.
 3. Mit der rechten Hand prellen und kleine Kreise gegen den Uhrzeigersinn laufen.
 4. Mit der linken Hand prellen und kleine Kreise gegen den Uhrzeigersinn laufen.





Von **Dominik Schicke**

E-JUGEND V F E_S E_F D C

Anzahl der Spieler: 12
Raum: Ganze Halle



Alle Fotos: Carolin Kornfeld, Anet Sander

WAS, WANN, WIE? MIT PLAN IN DIE E-JUGEND

VERTEIDIGEN LERNEN MIT DER ABWEHR-AMPEL

Trainer planen (nicht nur im E-Jugendbereich) die Inhalte für die nächste Trainingseinheit häufig anhand der Fragestellung: „Was hat im Spiel am Wochenende nicht geklappt und wie können wir das abstellen bzw. verbessern?“

Dominik Schicke, E-Jugendtrainer beim TV Bissendorf-Holte, hält das für falsch: Er sieht nicht nur die „Gefahr“, dass der in der emotionalen Wettkampfsituation gewonnene Eindruck zu unreflektiert ist – mit der Folge, dass wichtige Aspekte womöglich unter den Tisch fallen. Eine ausschließlich am Wettspiel orientierte Planung der Trainingsinhalte widerspricht darüber hinaus einer alters- und entwicklungsge-

rechten, langfristig strukturierten Ausbildung der Spieler, wie sie (nicht nur) bei E-Jugendlichen anzustreben ist. Sinnvoller ist es deshalb, sich bereits vor der Saison bzw. vor der Übernahme der neuen Mannschaft mit solchen Themen zu beschäftigen; dabei empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- Sich als Trainer vergegenwärtigen, was die Spieler idealerweise können sollten (Lernziel-Vision).

Grüne Zone

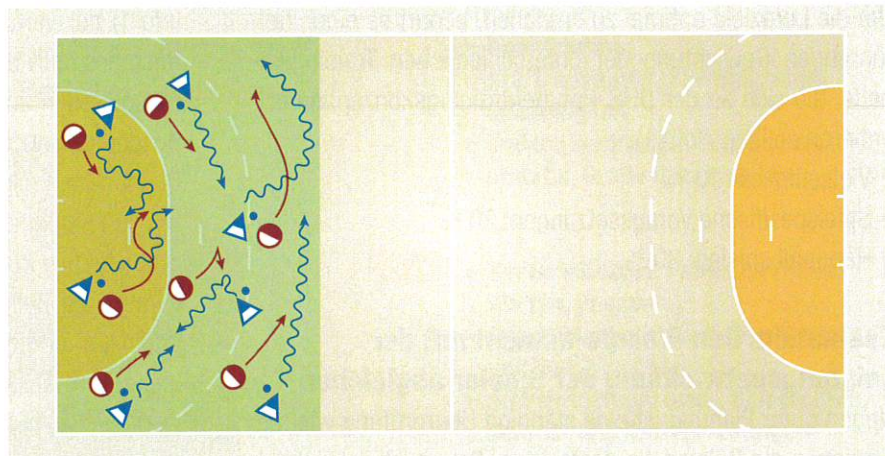
Bälle herausspielen

Organisation

- Die grüne Zone (= Aktionsfläche) kennzeichnen (z. B. mit Hütchen, Klebeband, Schaumstoffbalken o. Ä.).
- Zweiergruppen (A = Angreifer, B = Verteidiger) mit je einem Ball bilden.

Ablauf

- A prellt in der Aktionsfläche, B versucht, den Ball regelkonform (s. Hinweise/Lernziele und Bilder 1 bis 3) herauszuspielen.
- Pro Ballgewinn erhält B einen Punkt; ebenso, wenn A die grüne Zone verlässt.
- A bleibt nach Ballverlust in Ballbesitz.
- Nach vorgegebener Zeit (auf Trainerzuruf) wechseln A und B die Aufgaben: A wird Verteidiger, B wird Angreifer.
- Ohne Körperkontakt verteidigen!



Erweiterung

- Alle Angreifer haben je einen Ball und prellen innerhalb der Aktionsfläche (der Torraum ist jetzt ausgenommen); sechs vom Trainer benannte Verteidiger warten am Rand der Aktionsfläche.
- Auf Trainersignal starten die Verteidiger in die Aktionsfläche (s. Bild 4) und

- spielen möglichst viele Bälle der Angreifer regelkonform heraus.
- Die Angreifer führen nach Ballverlust eine Zusatzaufgabe im Torraum aus (Bauchlage, Radschlag, Hocksprung) und prellen dann in der Aktionsfläche weiter.
- Nach vorgegebener Zeit benennt der Trainer sechs neue Verteidiger.



Hinweise/Lernziele

- ▶ Ein erfolgreicher und regelkonformer Ballgewinn ist möglich, wenn es dem Verteidiger gelingt, neben den Angreifer zu gelangen (s. Bild 1), statt nur „begleitend“ hinterherzulaufen (s. Bild 2) oder zu versuchen, den Ball von hinten (s. Bild 3) herauszuspielen (Klammergefahr!).
- ▶ Das regelkonforme Herauspielen des Balls muss mit „offener“ Hand (und nicht durch „Wegschlagen“ von oben!) erfolgen.

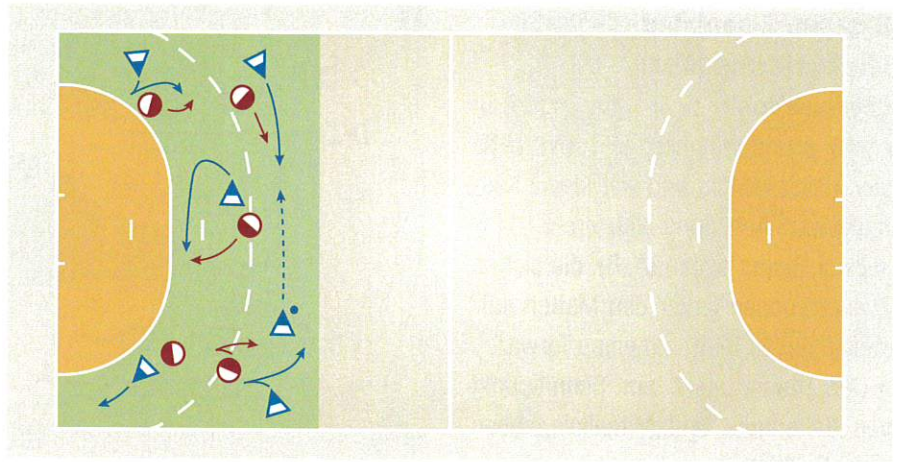


ÜBUNG 1

ÜBUNG 2

Pässe abfangen**Organisation und Ablauf**

- Die grüne Zone (= Aktionsfläche) kennzeichnen (z. B. mit Hütchen, Klebeband, Schaumstoffbalken o. Ä.); der Torraum ist ausgenommen.
- Zwei Teams bilden, die gegeneinander Parteiball spielen: Welches Team schafft es (in vorgegebener Zeit), mehr Pässe zu spielen (z. B. 7, 8, 9)?



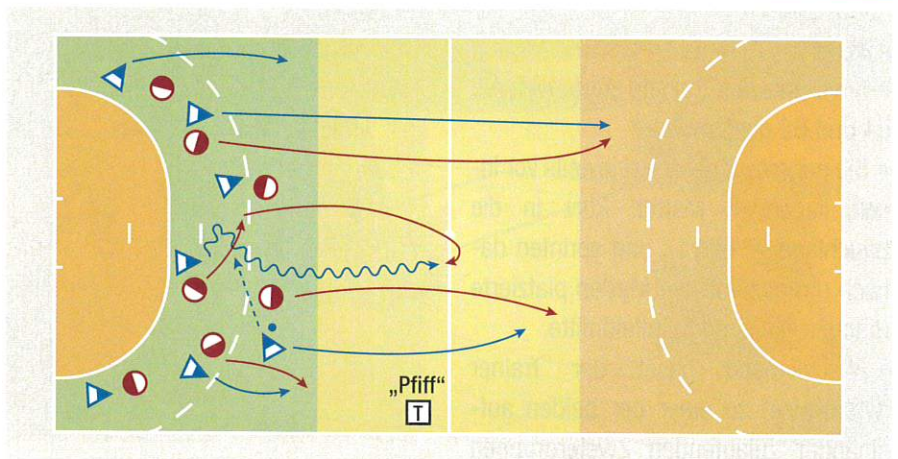
ÜBUNG 3

Zonenübergreifend agieren**Organisation**

- Grüne, gelbe und rote Aktionsfläche kennzeichnen (z. B. mit Hütchen o. Ä.); beide Torräume sind ausgenommen.
- Zwei Teams bilden und mit Leibchen kennzeichnen.

Ablauf

- Die Teams spielen gegeneinander Parteiball: Auf Trainersignal (akustisch; bei geübten Spielern kann dies auch optisch erfolgen) startet das ballbesitzende Team einen Gegenstoß zur roten Zone, um in dieser den Ball abzulegen.
- Die Verteidiger versuchen, dies zu verhindern bzw. einen Ballgewinn zu erzielen, indem sie durch schnellstmögliche Gegenspielerzuordnung – eine enge Pressdeckung spielen und/oder – die Grundposition einnehmen.



Angestrebte Lernziele beim Verteidigen in der Gelben Zone: Pressdeckung und Einnahme der Grundposition. Doch wie in Bild 1 erkennbar, stellt anfangs schon ...



... die Gegnerzuordnung eine große Hürde dar. Diese wird aber mit zunehmender Übungsdauer deutlich besser (s. Bild 2) – daher im Training viel spielen lassen!

Hinweis/Lernziel

▶ „Einnehmen der Grundposition“ bedeutet für die Abwehrspieler, sich schnellstmöglich in den Raum zwischen Angreifer (Gegenspieler) und eigenem Tor zu begeben, um einen Ballgewinn zu erzielen oder den Angreifer in torwurfungünstige Räume abzudrängen.

Rote Zone

5 ÜBUNG

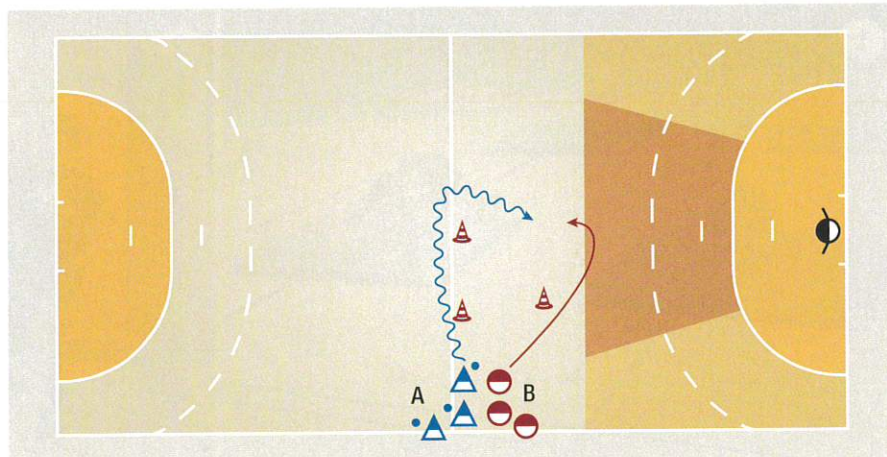
Abdrängen eines prellenden Angreifers im Spiel 1 gegen 1

Organisation

- Hütchen gemäß Abbildung platzieren und einen Sektor (= dunkelrote Zone) mit Klebeband o. Ä. markieren.
- Zwei Gruppen (A, B) bilden, die am Schnittpunkt von Mittel- und Seitenauslinie stehen. Die Spieler der Gruppe A haben je einen Ball.

Ablauf

- Auf Signal des Trainers starten A1 und B1 Richtung Hütchendreieck: A prellt um die beiden torentfernten, B sprintet um das tornahe Hütchen.
- B versucht, durch Zustellen des Prellwegs bzw. Abdrängen nach außen einen Torwurf von A im Bereich der dunkelroten Zone zu verhindern (s. Bilder 1 bis 4).
- Nach Angriffsabschluss stellt sich A hinter Gruppe B und B hinter Gruppe A an, d. h., im nächsten Durchgang agieren beide mit vertauschten Rollen.



Variationen

- Die Zweiergruppen verteilen sich gleichmäßig an beiden Seitenauslinien; zwei zusätzliche Hütchen werden entsprechend platziert. Die Zweiergruppen

agieren jetzt abwechselnd von beiden Seitenauslinien.

- Nach Angriffsabschluss agieren die Spieler mit Rollentausch. Danach stellen sie sich an der anderen Seitenlinie an.



Der Verteidiger schafft es, noch vor der 9-Meter-Linie die Grundposition ...



... einzunehmen und den Angreifer zunächst nach rechts abzudrängen.



Anschließend verhindert er auch den Durchbruchversuch des Angreifers ...

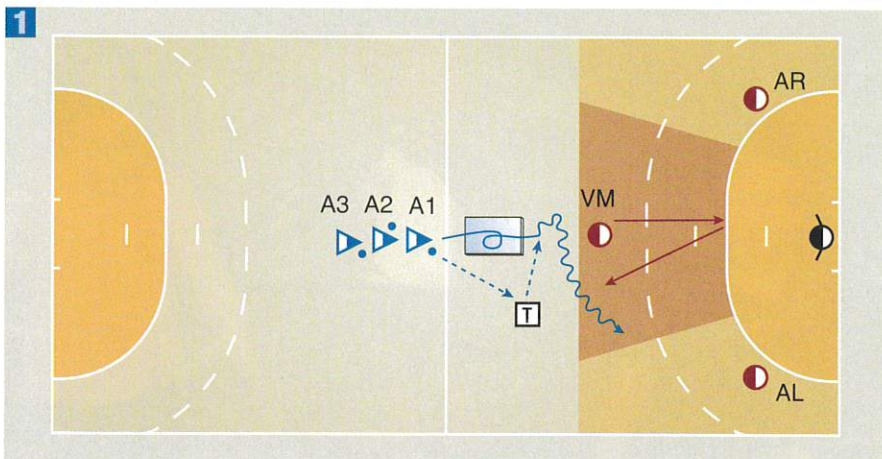


... zur Gegenseite und ihm gelingt sogar der Ballgewinn am Zonenrand.



Hinweise/ Lernziele

- ▶ Die Verteidiger sollen Angreiferdurchbrüche in der markierten Zone verhindern und die Angreifer durch Zustellen der Lauf- bzw. Prellwege nach außen abdrängen.
- ▶ Ist ein Abdrängen nicht möglich, nimmt der Verteidiger Körperkontakt zum Angreifer auf, d. h., er übt (regelkonform = mit angewinkelten Armen) Gegendruck aus und nimmt ggf. einen Freiwurf in Kauf.



Abdrängen eines Angreifers nach Ballannahme

Organisation

- Eine kleine Matte wie in Abbildung 1 platzieren und einen Sektor (= dunkelrote Zone) mit Klebeband, Hütchen o. Ä. markieren.
- Ein Verteidiger beginnt auf der VM-Position, zwei weitere stehen bzw. warten auf der AR- bzw. AL-Position.
- Alle anderen Spieler (A) stehen mit je einem Ball hinter der kleinen Matte.
- Der Trainer steht als Anspieler neben der Matte.

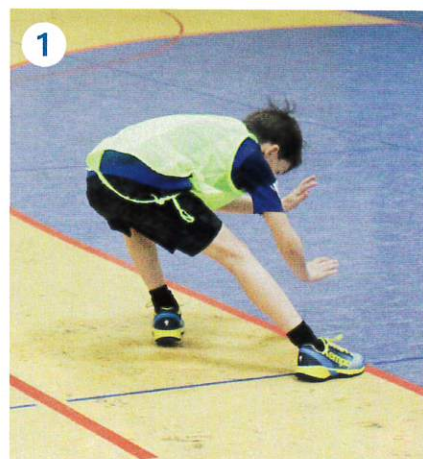
Ablauf

- A1 passt zum Trainer, führt eine Zusatzaufgabe an/auf der Matte aus (Rolle vorwärts o. Ä.) und erhält anschließend den Rückpass.

- Mit dem Pass von A1 sprintet der Verteidiger (VM) zur 6-Meter-Linie, berührt diese (s. Bild 1), sprintet Richtung Ausgangsposition zurück und versucht, den Durchbruch von A1 zu verhindern.
- Nach Angriffsabschluss wechseln VM und AR die Position und AR verteidigt gegen A2.
- Danach wechseln AR und AL die Position und AL verteidigt gegen A3 usw.

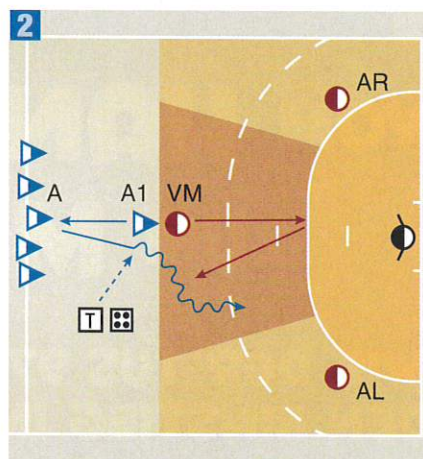
Variationen

- Der Trainer steht gemäß Abbildung 2 neben einer Ballkiste, die Angreifer (A) stehen an der Mittellinie; A1 und VM stehen voreinander und führen einen Schiebewettkampf (s. Bild 2) aus. Auf Signal des Trainers sprintet VM zur 6-Meter-Linie und berührt diese; A1 sprintet zu A2, klatscht diesen ab, er-



hält vom Trainer einen Pass und spielt anschließend 1 gegen 1 gegen VM. Die Positionswechsel erfolgen wie zuvor.

- Wie zuvor, jetzt ziehen sich die Spieler (beidhändig) auseinander (s. Bild 3) oder schieben Schulter an Schulter stehend gegeneinander (s. Bild 4).





Von Nina Wickemeyer

Mini-Minis ■ V ■ F ■ E_s □ E_F □ D □ C

Anzahl der Spieler: ab 8
Raum: kleine Halle



Alle Fotos: Carolin Kornfeld

VOM HANDBALLZWERG ZUM MINIHANDBALLER

WIE DER TUS 97 BIELEFELD-JÖLLENBECK KINDERN DEN EINSTIEG IN DEN MINIHANDBALL ERLEICHTERT



In der neuen Beitragsreihe stellt Nina Wickemeyer Inhalte aus den Samstags-einheiten mit ihren Mini-Minis vor. Die kreativen Spielformen aus diesem ersten Teil eignen sich für den Einstieg oder Ausklang einer Spiel- und Übungsstunde. Der zweite Teil enthält Übungsformen für den Hauptteil.

Die Ausgangssituation

Als unsere 3-, bzw. 4-jährigen Söhne begannen, sich in den teils völlig überfüllten Kinderturnstunden zu langweilen, riefen wir – drei handballerprobte Sportlehrerinnen – die „Handballzwerge“ ins Leben. Das Angebot richtete sich an Kinder ab drei Jahren. Neben kleinen altersspezifischen Fang- und Laufspielen standen im Hauptteil der wöchentlich stattfindenden Trainingsstunden Geräteaufbauten zur För-

derung der motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten im Mittelpunkt. Im Bereich der koordinativen Fähigkeiten sind hier insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit, die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (also die Feinabstimmung von Bewegungen) und die räumliche Orientierungsfähigkeit von Bedeutung. Unser liebstes Spielgerät, der Ball, war selbstverständlich immer mit dabei – in sämtlichen Farben, Formen und Größen.

Ein Riesenschritt für Handballzwerge

Nun, knapp zwei Jahre später, „entwuchs“ eine altershomogene Gruppe 5-jähriger Jungen und Mädchen den „Handballzwerge“ und wir stellten fest: Der Schritt für diese Kinder zum eigentlichen Minihandballspiel ist nach wie vor riesig. Handballspezifische Fertigkeiten, wie insbesondere das Fangen, aber auch das zielgenaue Passen und Werfen, die für ein gelingendes Handballspiel essenziell sind, sind in dieser Altersstufe bei einem Großteil der Kinder nur rudimentär ausgeprägt. Um diese Kinder nicht durch Überforderung und Misserfolgserlebnisse zu demotivieren, entschied ich mich, einen Zwischenschritt einzubauen: die Mini-Minis.

Die Mini-Minis

Das Training der Mini-Minis findet samstagsvormittags in der Zeit von 11 bis 12 Uhr statt. Aufgrund mangelnder Hallenzeiten zunächst als Notlösung gedacht, erwies sich diese Zeit als absoluter Glücksgriff für diese Gruppe. Insbesondere die Väter der Kinder freuen sich, ihre Sprösslinge bei dieser Freizeitaktivität begleiten zu können. Bei der Planung der Übungsstunden setzte ich die Eltern bewusst als Anspieler,

Torwart oder zur Hilfestellung mit ein. Die Kinder genießen diese „Quality Time“ sehr und sind besonders motiviert, wenn der eigene Papa im Tor steht, an einer Station der Anspieler ist oder Hilfestellung leistet.

Ein weiteres Plus der ungewöhnlichen Trainingszeit: Vor und nach uns sind keine weiteren Mannschaften in der Halle. So kann ich mit den Aufbauten bereits um 10.30 Uhr beginnen. Das hat zum einen den Vorteil, dass die Kinder nicht auf halbaufgebauten, ungesicherten Stationen herumturnen (Verletzungsgefahr!), zum anderen stelle ich damit eine maximale Bewegungszeit für die Kids innerhalb der Übungsstunde sicher. Jede Woche ist ein Elternteil zur Unterstützung bei Auf- und Umbau eingeteilt. Wir trainieren in einer kleinen Grundschulhalle – darauf beziehen sich auch die folgenden Übungsbeschreibungen.

Die Mini-Minis nehmen noch nicht am Spielbetrieb teil. In dieser und in den folgenden Ausgaben begleiten wir sie auf ihrem Weg zum Spiel 4 gegen 4. In diesem Beitrag stelle ich kreative Spiel- und Bewegungsformen zum Ein- und Ausklang der Übungsstunden vor, die sich an die Lebenswirklichkeit der Kinder anschließen.

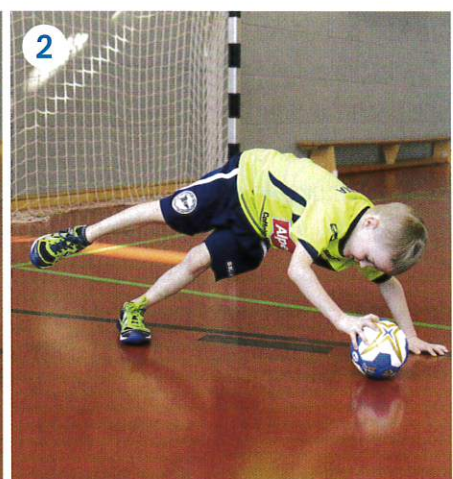
Froh mit dem Po auf'm Klo

Organisation und Ablauf

- Alle Kinder haben einen Ball und laufen durcheinander, die Trainerin stellt zusätzliche Bewegungsaufgaben (z. B. Ballkreisen, Seitsteps, Skippings).
- Auf ein akustisches Signal hin bleiben die Kinder stehen und die Trainerin nennt ein oder mehrere Körperteile, die dann nur noch den Boden berühren dürfen, beginnend mit dem Po.
- Der Ball wird unter, über und zwischen den Beinen übergeben (s. Bild 1).

Variationen

- Eine Hand, ein Fuß: Der Ball wird mit der anderen Hand um die Stützhand gekreist (s. Bild 2).
- Der Bauch: Der Ball wird zwischen den Händen hin- und hergespielt (s. Bild 3).
- Ein Fuß und die Fingerspitzen: Der Ball wird mit dem freien Fuß hin und her gerollt (s. Bild 4).



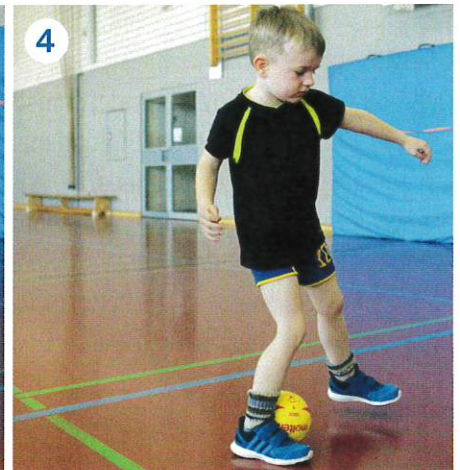
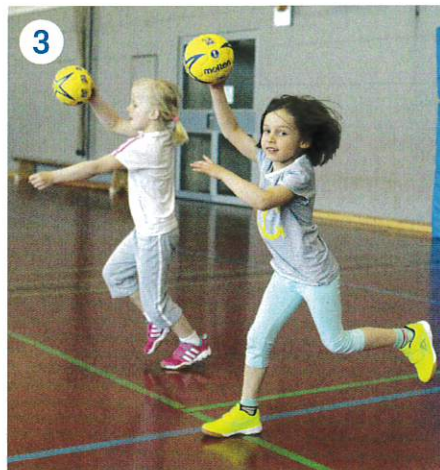
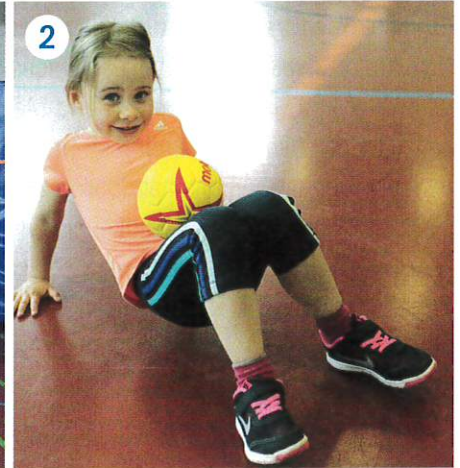
Die Königin und die Drachen

Organisation

- Jedes Kind hat einen Handball, die Trainerin ist mit vier farbigen Tüchern ausgestattet. Zwei Kinder sind die „Drachen“, jedes von ihnen benötigt einen Softball.
- Gespielt wird in einer Hallenhälfte.

Ablauf

- Die Trainerin erzählt den Kindern eine Geschichte und erklärt dabei die Übung: „Ich bin die Königin und diese Hallenhälfte ist mein Königreich.
 - Wenn die rote Fahne an meinem Palast weht (rotes Tuch hochhalten, s. Bild 1), möchte ich, dass ihr lauft wie rote Krebse und den Ball dabei auf eurem Bauch ablegt (s. Bild 2).
 - Weht die blaue Fahne, seid ihr Windmühlen (Armkreisen mit dem Ball in einer Hand, s. Bild 3).
 - Weht die grüne Fahne, bewegt ihr euch alle wie Fußballer mit dem Ball am Fuß (s. Bild 4).
 - Weht die gelbe Fahne, werft ihr euren Ball hoch zur Sonne und fangt ihn wieder auf (s. Bilder 5 bis 7).“
- Aber Achtung! In der anderen Hallenhälfte leben zwei Drachen. Wenn die Königin da ist, machen sie ebenfalls das, was sie sagt, und sind keine Gefahr. Wenn allerdings keine Fahne weht, die Königin also nicht zu Hause ist (die Trainerin hält kein Tuch hoch), kommen die Drachen ins Königreich und speien Feuer (werfen die Kinder mit den Softbällen ab, s. Bild 8).
- Die beiden Kinder, die als erste getroffen werden, sind die nächsten Drachen.



Mit dem Auto zum Kindergarten Organisation und Ablauf

• Jedes Kind hat einen Handball und einen Reifen, den es an einem frei wählbaren Platz in der Halle auslegt. Der Reifen ist das „Zuhause“ der Kinder, von hier geht die Fahrt los.

• Der Ball wird in „Fangposition“ (Zeigefinger und Daumen beider Hände zusammenführen) vor dem Körper gehalten und ist das Lenkrad des Fahrzeugs. Auf dem Weg kann folgendes passieren:

- Links- und Rechtskurven: Den Ball nach links und rechts drehen.
- Schnell- und Spielstraßen: Schnell laufen, langsam kriechen wie eine Schnecke.
- Es ist warm, die Fenster müssen heruntergekurbelt werden: Arm mit Ball in der Hand rückwärts kreisen (s. Bild 1).
- Es ist immer noch zu warm, das Schiebedach muss auf: Arme abwechselnd mit dem Ball in der Hand über dem Kopf nach hinten führen.
- Später müssen die Fenster wieder hoch: Arm vorwärts kreisen.
- Kreisverkehr: Ball um Körper kreisen.
- Ein Trecker ist vor einem und man drückt abwechselnd Gas und Bremse: Der Ball liegt auf dem Boden und man drückt in schnellem Wechsel einen Fuß darauf (s. Bild 2).
- Oh, verfahren! Rückwärtsgang einlegen: Rückwärts laufen.
- Die Ampel ist rot – so ein Mist: Den Ball wütend auf den Boden donnern und auffangen (s. Bilder 3 und 4).

• Zwischenzeitlich haben die Kinder immer wieder etwas „zu Hause“ vergessen und müssen blitzschnell zu ihrem Reifen zurückfinden. Man kann zudem zusätzliche „Stationen“ auf dem Weg einbauen. So kann ein zweiter Reifen der Bäcker und ein dritter Reifen die Eisdielen sein. Immer wieder dorthin zu finden, stellt hohe Anforderungen an die Orientierungsfähigkeit der Kinder.



Variation

• Kleine Geräteaufbauten z. B. als Einbahnstraße (umgedrehte Bank mit vorgegebener Laufrichtung, s. Bild 5), Waschstraße (Aufrechter Reifen mit Baustellenband oder Tüchern zum Durchklettern, s. Bild 6), Hügel (Weichbodenmatte über Bank, s. Bild 7), Tunnel (kleine Matte gebogen zwischen zwei kleinen Kästen, s. Bild 8) aufbauen.

Der Obstgarten

Organisation

- Dies ist die Hallenvariante des Brettspiels „Obstgarten“, das viele Kinder kennen.
- Fünf kleine Kästen (= Obstkörbe) in gleichmäßigen Abständen um das Spielfeld (eine Hallenhälfte) verteilen.
- Für das Spiel werden 40 kleine Plastikbälle aus einem Bällebad in vier verschiedenen Farben (rot: Kirschen, grün: Äpfel, gelb: Birnen, blau: Pflaumen) benötigt.
- zwei schwarze T-Shirts für die Raben

Ablauf

- Vier Mannschaften – die Kirschen-, die Pflaumen-, die Äpfel- und die Birnenpflücker – postieren sich hinter je einem „Obstkorb“.
- Zwei Kinder sind die Raben und stehen hinter dem fünften Kasten.
- Die Trainerin steht in der Mitte des Spielfelds und schüttet alle Plastikbälle aus. Für große Freude sorgt es, wenn die Bälle auf einem großen Handtuch liegen und damit in die Luft katapultiert werden (s. Bild 1).
- Die Kinder sammeln nun schnellstmöglich die Bälle der eigenen Farbe ein und werfen sie in ihren Obstkorb (s. Bild 2). Dabei darf immer nur ein Kind jeder Mannschaft unterwegs sein und auch nur einen Ball einsammeln.
- Sobald ein Kind einen Ball aufgenommen hat, kann es von einem „Raben“ abgeschlagen werden. Es gibt den Ball an den Raben ab und kehrt ohne Ernte zum Obstkorb zurück. Dann startet das nächste Kind.
- Die Raben, die beide gleichzeitig jagen dürfen, bringen ihre Beute (auch immer nur einen Ball!) in ihr „Nest“. Wenn die Raben am Ende mehr Bälle haben als die Mannschaft mit den meisten Bällen, haben die Raben gewonnen (Anzahl der Raben ggf. variieren).



Hinweis

- Gebt den Kindern, die gerade an ihrem Obstkorb stehen und nicht an der Reihe sind, den Hinweis, schon einmal mit den Augen das Spielfeld nach einem geeigneten Ball abzusuchen. Sie sollen dabei auch immer mal wieder schauen, wo sich die Raben gerade befinden. Das schult ganz spielerisch die Spielübersicht der Kinder.



Ene, mene, miste, es rappelt in der Kiste

Organisation

- Vier kleine Kästen umgedreht an den vier Ecken des Spielfelds aufstellen. 40 kleine Plastikbälle aus dem Bällebad gleichmäßig auf die Kästen verteilen.
- An jedem Kasten sammelt sich eine Mannschaft mit ca. drei Spielern pro Mannschaft (bei großen Gruppen entsprechend mehr Kästen aufstellen).

Ablauf

- Das Ziel jeder Mannschaft ist es nun, so schnell wie möglich keine Bälle mehr im eigenen Kasten zu haben. Dazu startet immer ein Kind aus jeder Mannschaft mit einem Ball und versucht, diesen im Kasten einer anderen Mannschaft abzulegen.
- Die (beiden) Kinder, die gerade nicht an der Reihe sind, bewachen den eigenen Kasten, indem sie durch Armeinsatz versuchen, die gegnerischen „Angreifer“ am Ablegen der Bälle zu hindern (s. Bilder 1 und 2).
- Wichtig: Die Abwehrenden dürfen mit den Armen nur Richtung Ball agieren, nicht schubsen, schieben etc. Die Angreifenden sind so zu geschickten Lauftäuschungen und Finten gezwun-



gen, um den Ball schnellstmöglich ablegen und zum eigenen Kasten zurückkehren zu können. Dort erfolgt ein Wechsel, das nächste Kind ist an der Reihe, das gerade zurückgekehrte wird sofort zum Abwehrenden.



Die Eiskönigin

Organisation

- In der Mitte des Spielfelds Parteibänder in einen Reifen legen.

Ablauf

- Ein Kind ist die Eiskönigin/der Eiskönig und damit der Fänger/Jäger.
- Ein weiteres Kind ist „Olaf, der Schneemann“ und bewacht den Reifen, in dem die Parteibänder ausgelegt sind.
- Wenn ein Kind von der Eiskönigin abgeschlagen wird, bleibt es wie eingefroren stehen. Die anderen Kinder können die „Erfrorenen“ erlösen, indem sie

ein Parteiband (für Filmkenner: „eine Umarmung“) aus dem Reifen („Eis Schloss“) stibitzen und den Erfrorenen über das Handgelenk stülpen (s. Bild).

- Wer beim Stibitzen von „Olaf, dem Schneemann“ abgeschlagen wird, gefriert ebenfalls.
- Die „Aufgetauten“ bringen die Parteibänder zum Trainer und dürfen dann wieder mitspielen.

Variation

- Die Eiskönigin versucht, die anderen Kinder nicht abzuschlagen, sondern abzuwerfen.





Von Gerd Köhler

„SAMSTAGSPORT“

**KINDER TREIBEN SPORT,
ELTERN KAUFEN EIN -
ODER MACHEN MIT!**

Bei vielen Eltern-Kind-Angeboten unter der Woche sind eher die Mütter mit ihren Kindern in der Sporthalle. Beim „SamstagSport“ nutzen auch viele Väter die Gelegenheit, ihre Sprösslinge zu begleiten. Viele von ihnen sind oder waren selbst als Handballer im Handballverein Barsinghausen (HVB) aktiv und treffen bei dieser Gelegenheit auf ehemalige Mannschaftskameraden.



Der Handballverein Barsinghausen (HVB) geht aktiv gegen sinkende Mitgliederzahlen an. Seit mittlerweile vier Jahren bieten die Organisatoren um Initiator Gerd Köhler „SamstagSport“ für alle Kinder in Barsinghausen an. Mittlerweile tummeln sich regelmäßig mindestens 50 Kinder in der Halle. Die Jüngsten mit ihren Eltern, die älteren allein. Deren Eltern nutzen die Zeit gerne, um z. B. Erledigungen in der Stadt zu machen.

Idee und Entwicklung

Die Idee hinter diesem Projekt ist einfach zu erklären: Hort- und Grundschulkindern fehlt wegen langer Schul- und Betreuungszeiten die Zeit, Sport im Verein auszuüben. Dabei bleibt vor allem die motorische und koordinative Ausbildung von Kindern und Jugendlichen auf der Strecke. Deshalb bietet der HVB für alle Kinder im Alter von 2 bis 10 Jahren den „SamstagSport“ an (s. Info 1). Dazu treffen sich

- Wieselchen (2 bis 4 Jahre) mit ihren Eltern,
- Minis und Maxis (4 bis 8 Jahre),
- die Grundschulliga Barsinghausen und
- die Hausliga (8 bis 10 Jahre).

Natürlich bilden wir die Kinder in diesem Alter nicht nur sportartspezifisch aus. Wir vermitteln den Kindern mit unserem altersgerechten, spielerischen Ansatz grundlegende Voraussetzungen für alle Ballsportarten. Unser Schwerpunkt liegt vor allem auf vielseitig angelegten Spiel- und Bewegungsangeboten:

- allgemeine motorische Entwicklung
- kindgerechtes Bewegungsangebot
- koordinative Fähigkeiten
- miteinander Spielen lernen
- elementare technische Fertigkeiten
- Körpererfahrung
- soziales Lernen
- Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung

Damit steuern wir der wachsenden Bewegungseinschränkung entgegen, die wir seit Jahren leider beobachten.



Handball gehört in die Grundschulen!
Warum das so ist, beschreibt Gerd Köhler in seiner Ausarbeitung „Handball in die Grundschule“ genauer. Sie steht auf unserer Homepage zum Download bereit: handballtraining.com/service

Einkaufen & Sport

An jedem ersten Samstag im Monat sind alle Kinder aus Barsinghausen und Umgebung eingeladen, von 10 bis 12 Uhr gemeinsam Sport zu treiben. Währenddessen haben die Eltern Zeit, die sie entspannt nutzen können: für einen Besuch des Wochenmarkts und der Fachgeschäfte in der Fußgängerzone zum Beispiel. Dieses Projekt gehen wir gemeinsam mit dem Stadtmarketing – „Unser Barsinghausen“ – an. Die Stadt lockt an jedem ersten Samstag im Monat mit besonderen Angeboten und Aktionen und wirbt für unseren SamstagSport, der dadurch einen spürbaren Zulauf erfahren hat. Einmal im Jahr öffnen wir unsere Türen, damit sich auch die heimischen Kaufleute – darunter zahlreiche Sponsoren des Vereins – ein Bild machen können.

Steigende Mitgliederzahlen

Seit Beginn des SamstagSport-Angebots hat sich die Zahl der jungen Vereinsmitglieder kontinuierlich erhöht. Momentan verzeichnen wir monatlich etwa zehn Neuanmeldungen –

1 Organisation SamstagSport

1. Samstag im Monat	Einkaufen & Sport	4 bis 10 Jahre	10-12 Uhr
	Wieselchen (mit Eltern)	2 bis 4 Jahre	10-11 Uhr
2.-5. Samstag im Monat	Grundschulliga, Hausliga, Minis, Maxis	4 bis 10 Jahre	10-12 Uhr
	Wieselchen (mit Eltern)	2 bis 4 Jahre	10-11 Uhr
Sonderaktionen	Weihnachtsspielfest (letzter Termin vor den Weihnachtsferien) Frühlingsspielfest (erster Termin nach den Osterferien) Abenteuerland (Abschlusspielfest der Grundschul-AGs) Grundschul-EM/WM (alternierend im Januar)		

Wieselchen, Minis und Maxis sind Spielanfänger (eingeteilt in drei Altersstufen), die bisher nicht Handball im Verein spielen (oft Geschwisterkinder). Für Minis und Maxis, die schon im Verein sind, steht eine weitere Trainingseinheit unter der Woche zur Verfügung. In der **Grundschulliga** spielen Kinder, die an einer der sieben Barsinghauser Grundschulen an einer Handball-AG teilnehmen, die ebenfalls vom Verein geleitet wird. In der **Hausliga** trainieren Spielanfänger, die bereits in der E- oder D-Jugend des Vereins spielen. Sie können den Samstag als zusätzliche Trainingseinheit nutzen.

entgegen der Tendenz in vielen anderen Vereinen. Unter den 450 Gesamtmitgliedern tummeln sich derzeit rund 45 Wieselchen. Diese breite Basis ist notwendig, um sich für die älteren Jugendjahrgänge gut aufzustellen und dort im Optimalfall zwei Teams pro Jahrgang stellen zu können. Wichtiges Kriterium ist dafür natürlich, dass wir unseren jungen Mitgliedern, die durch den SamstagSport gewonnen werden, ein überzeugendes Angebot und eine qualitativ hochwertige Ausbildung bieten. Gute Trainer im Jugendbereich sind ein Muss – leider aber in vielen Vereinen nicht die Regel. Um die Identifizierung mit dem Verein zu erhöhen und die emotionale Bindung zu stärken, stehen zahlreiche weitere Aktionen auf unserem Vereinsprogramm (s. Info 2).

So viele Helfer sind notwendig

Wir betreuen den SamstagSport mit (mindestens) drei Trainern – zwei für die großen Kinder, einer für die Wieselchen und die Minis und Maxis, die noch nicht bei den Großen mitmachen. Einigen Trainern, die (berufsbedingt) keine Zeit haben, eine Jugendmannschaft zu trainieren, passt der Samstagstermin besser. Unsere FSJlerin ist ebenfalls eingebunden. Sie betreut auch mit einer weiteren Trainerin die Grundschul-AGs. Wenn möglich, besetzt der Förderkreis die Cafeteria, worüber sich besonders die Eltern freuen.



Das gemeinsame Singen ist bei den Wieselchen fester Bestandteil zum Abschluss jeder Trainingsstunde.

Die Praxisinhalte beim SamstagSport

Für unsere Wieselchen bauen wir vielseitige Stationen auf und legen Geräte (Reifen, Bälle, Sprungseile usw.) aus, an denen die Jüngsten gemeinsam mit ihren Eltern toben und sich ausprobieren können. Bei den älteren Kindern ist die erste Trainingsstunde eher technik- und bewegungsorientiert, die zweite Stunde ist zielspielorientiert. Die folgenden Übungen sind Beispiele für eine SamstagSport-Einheit.

Den Zusammenhalt stärken

Sportler für Sportler

Als Vertreter der höchstspielenden Barsinghäuser Teams (Fußball Herren Regionalliga des 1. FC Germania Langreder, Handball Herren Oberliga des HVB) unterstützen wir in einem Kooperationsprojekt auch Mannschaften, Vereine, Sportgruppen oder Institutionen, die nicht immer im Rampenlicht und auf der ersten Seite der Sportberichterstattung stehen – mit einfachen Mitteln, aber effektiv. Seit drei Jahren lautet das Motto eines gemeinsamen Spiels der 1. Herrenteams beider Vereine: „Sportler für Sportler: Handball spielt Fußball – Fußball spielt Handball“. Bei dieser Spendengala treffen sich beide Mannschaften abseits vom Punktspielbetrieb und spielen je eine Halbzeit lang Handball und Fußball gegeneinander. Im Vorprogramm stellen Barsinghäuser Grundschulen im gemeinsamen Spiel ihre sportlichen Aktionen vor. Anlässlich dieser Veranstaltung haben wir Barsinghäuser Firmen und Geschäftsleute, aber auch Privatleute zu Spenden für die gute Sache aufgerufen. In den letzten Jahren sind so – und

über die Eintrittsgelder der Spendengala – jeweils mehrere Tausend Euro zusammengekommen, mit denen wir ausgewählte Projekte und Vereine unterstützen konnten.

Weitere Aktionen

- Winter- und Sommercamps für die E-/D-/C- bzw. B-/A-Jugend mit Klaus Feldmann
- Mini- und Maxi-Karneval
- Kürbisfest (Förderkreis)
- Weihnachtsbasteln und die Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder
- Mitternachtssport (C-, B, und A-Jugend)

J-Team (Junior-Team)

Initiator vieler Events ist federführend Gerd Köhler. Zukünftig wird sich zudem ein J-Team (ältere Jugendspieler und junge Erwachsene) mannschaftsübergreifend um die Belange der Jugend kümmern, sich regelmäßig über Ideen austauschen und Projekte vorantreiben.

Praxis Wieselchen (und Mini-/Maxi-Anfänger)

Eltern-Kind-Stationen

Organisation

• Die Trainer bauen für die Wieselchen vor der Stunde verschiedene Stationen auf, an denen sich die Kinder mit ihren Eltern austoben können. Mögliche Stationen:

– Rollbrett-Rampe: Die Kinder starten mit einem Rollbrett von einer Rampe – hier Marke Eigenbau (s. Bilder 1 und 2).

– Sprungturm: Die Kinder springen von einem großen Kasten auf eine Weichbodenmatte (s. Bild 3).

– Zielwurf: Die Kinder werfen (einhändig, beidhändig) durch ein Loch in einer Torwand (s. Bild 4).

– Balanceakt: Die Kinder balancieren über einen niedrigen Schwebebalken (s. Bild 5).

– Schaukelseil: Die Kinder schwingen an einem Kletterseil, unter dem eine Weichbodenmatte zur Sicherung liegt (s. Bild 6). Hier ist am Seilende ein Kunststoffteller befestigt, auf dem die Kinder sitzen können. Wer genug Kraft hat, kann auch ohne Sitzteller schaukeln.

– Kriechtunnel: Die Kinder krabbeln durch einen Tunnel aus Turnmatten und kleinen Kästen. Es gibt mehrere Aus- bzw. Eingänge. Auch auf den Matten kann getobt werden (s. Bild 7).

– Schwebebalken: Die Kinder laufen über eine Bank, die zwischen zwei großen Kästen eingehängt ist (s. Bild 8). Darunter liegen zur Sicherung Turnmatten.

Hinweis

• Wir bauen an den großen Kästen bewusst keine Aufstieghilfen auf. Die Kinder sollen versuchen hinaufzuklettern und erhalten nur wenn nötig Unterstützung von ihren Eltern.



Praxis Grundschulliga, Hausliga (und fortgeschrittene Minis/Maxis)

ÜBUNG 1

Erwärmung

Organisation und Ablauf

• Zum Einstieg spielen die Kinder ein Fangspiel. Dazu setzen sie sich in Zweiergruppen in der ganzen Hallenhälfte verteilt auf den Boden. Ein Fänger jagt einen Läufer. Setzt sich der Läufer neben ein Kind, muss das Kind auf der anderen Seite aufstehen, wird zum Fänger und jagt den vorherigen Fänger. Wer bereits an der Reihe war, bleibt stehen (s. Bild 1). Die Kinder sollen möglichst so agieren, dass ein sitzendes Kind Fänger wird.

Variation

• Kettenfangen: Jeweils zwei Kinder bilden ein Fängerteam. Zu Beginn jagen (je nach Gruppengröße) zwei Fängerteams die anderen Kinder. Wer gefangen wurde, schließt sich der Kette an (s. Bild 2).



ÜBUNG 2

Reifenkreisel

Organisation und Ablauf

• Jedes Kind hat einen Gymnastikreifen und dreht ihn an, sodass er sich auf der Stelle dreht wie ein Kreisel. Jetzt versuchen die Kinder, so oft es geht um ihren Reifen zu laufen (s. Bilder 1 und 2).

Variation

• Die Kinder drehen ihren Reifen wieder an. Sobald er etwas flacher kreiselt, versuchen sie, in den Reifen und wieder hinauszuspringen (s. Bilder 3 und 4). Wer schafft die meisten Sprünge, bevor der Reifen liegenbleibt?

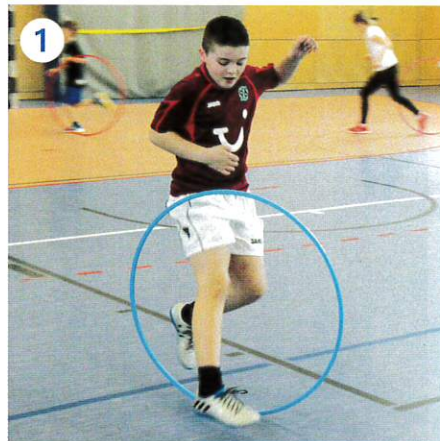


Den Reifen einholen**Organisation und Ablauf**

• Die Kinder und ein Trainer starten in einer Hallenecke. Der Trainer rollt den Reifen in Richtung der diagonal gegenüberliegenden Ecke und die Kinder versuchen, möglichst oft mit einem Fuß in den Reifen zu tippen (s. Bild 1). In der gegenüberliegenden Ecke steht der zweite Trainer, der die Reifen entlang der Seitenauslinie zurückrollt. Die Kinder absolvieren die gleiche Übung mit dem anderen Fuß noch einmal.

Variation

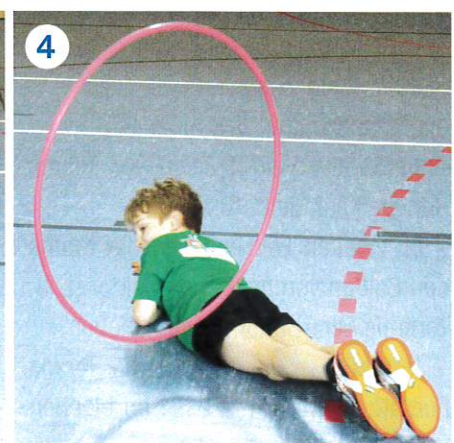
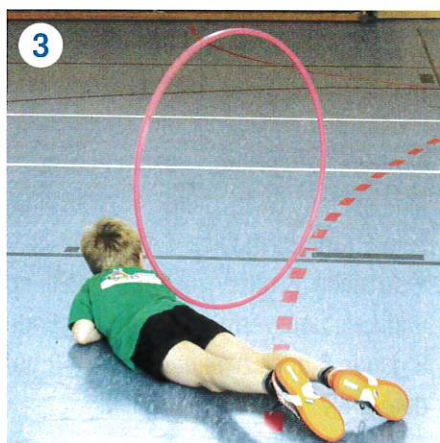
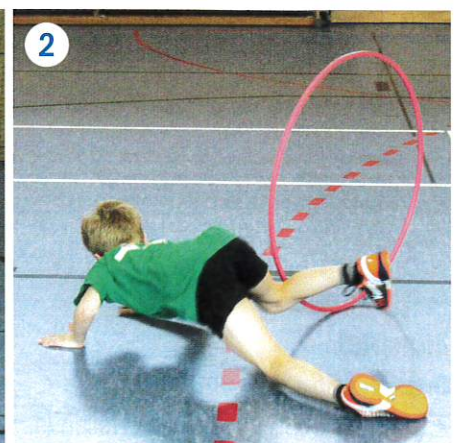
• Jedes Kind hat zusätzlich einen Handball. Der Trainer rollt den Reifen wie zuvor, die Kinder versuchen, durch den Reifen zu prellen, den Ball auf der anderen Seite wieder aufzunehmen und wieder hindurchzuprellen usw. (s. Bilder 2 bis 4).

**Vom Reifen überrollt****Organisation und Ablauf**

• Der Trainer rollt den Reifen wie zuvor. Die Kinder überholen den Reifen, legen sich davor auf den Boden und lassen sich vom Reifen überrollen (s. Bilder 1 bis 4). Schnell stehen sie auf und versuchen, ob es noch einmal gelingt.

Variationen

- Die Kinder lassen sich in Rückenlage überrollen.
- Der Reifen soll nur über die Beine rollen.
- Der Reifen soll nur über die Arme rollen.



Praxis Grundschulliga, Hausliga, Minis/Maxis (Fortsetzung)

ÜBUNG 5

Zauberzahl (Hütchenspiel)

Organisation und Ablauf

- Die Kinder in drei Gruppen einteilen. Jeder Spieler hat einen Ball. Jedes Team stellt eine Bank auf (in Verlängerung der 6-Meter Linie; s. Bild 1).
- Auf die Bankenden jeweils ein Hütchen stellen.
- Die Gruppen verteilen sich vor ihrer Bank und versuchen, die Hütchen abzuwerfen (etwa von der 9-Meter-Linie aus; s. Bilder 2 und 3).
- Der Trainer nennt eine Zauberzahl, z. B. sieben. Das Team, das es zuerst schafft, siebenmal ein Hütchen auf der eigenen Bank abzuwerfen, bekommt einen Punkt.
- Es werden drei Durchgänge gespielt. Das Team, das dann die meisten Punkte hat, darf die Zauberzahl für den letzten (vierten) Durchgang festlegen.



ÜBUNG 6

Zielspiel

Organisation und Ablauf

- Die Halle in drei Felder unterteilen (s. Bild) und sechs Teams bilden. Auf jedem Feld spielen zwei Teams gegeneinander, nach zehn Minuten wechseln die Mannschaften das Spielfeld.
 - Im ersten Feld spielen die Teams Handball auf kleine Tore.
 - Im zweiten Feld müssen die Teams den Ball im vorgegebenen Sektor (z. B. Torkreis Mini-Handballfeld) ablegen.
 - Im dritten Feld spielen die Teams Fünferball. Wer fünf Pässe im eigenen

Team spielt, erhält einen Punkt. Dann wechselt der Ballbesitz.

Hinweise

- Durch die Einteilung der Teams können die Trainer gut differenzieren und Mannschaften/Gegner mit einem ähnlichen Leistungsstand zusammen spielen lassen (z. B. Feld 1: Hausliga; Feld 2: Grundschulliga; Feld 3: Maxis)
- Je nach Gruppenzusammenstellung und Leistungsvermögen wird am Ende 6 gegen 6 oder zweimal 3 gegen 3 auf dem großen Spielfeld gespielt.



Vorschau

handballtraining JUNIOR 3/17



Foto: Conny Kurth

ALTERNATIVE WETTKAMPFFORMEN: ANDERS ALS BEI DEN GROSSEN

Welches ist der sinnvollste Weg, dem Nachwuchs das Handballspielen zu vermitteln? Welche Spielform ermöglicht Kindern – leistungsstärkeren wie -schwächeren – die meisten Spiel- und Erfolgserlebnisse? Bei F- (Minis) und E-Jugend werden nach wie vor unterschiedliche Wettspielformen praktiziert: Mal wird in der E-Jugend 6 gegen 6 gespielt, mal zweimal 3 gegen 3, mal eine Mischform. Renate Schubert und Thomas Krüger stellen in der nächsten Ausgabe alternative Wettkampfformen vor, die sich für das Training mit den Jüngsten gut eignen und die perspektivisch auch im offiziellen Spielbetrieb denkbar sind.

handballtraining JUNIOR

Redaktion ht junior: Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Carolin Kornfeld, Anet Sander (Redaktionsassistentin), Manja Görl (Redaktionsassistentin), Renate Schubert, Thomas Krüger

ht junior Redaktionsteam: Olaf Grintz, Sybille Bierögel, Klaus Feldmann, Khalid Khan

Gestaltung: Lin Lütke-Glanemann

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Telefon: (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
Internet: www.philippka.de

Verlagsleitung: Ferdinand Honig, Thorsten Krybus
Anzeigenleitung: Peter Möllers, Telefon: (0251) 2 30 05-28, Fax: 2 30 05-79

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail: (Vorwahl Münster: 02 51)
Redaktion: 2 30 05-21
Telefax Redaktion: 2 30 05-89
Anzeigenabteilung: 2 30 05-28
Telefax Anzeigenabteilung: 2 30 05-79
Abonnement/Vertrieb: 2 30 05-15
Buchhaltung: 2 30 05-19
Buchversand: 2 30 05-11
Telefax (außer Redaktion): 2 30 05-99
E-Mail Redaktion: ht-junior@philippka.de

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben »handballtraining« das »volleyball-magazin«, »fussballtraining« und »tischtennis«.

Zur Philippka->sportivkombi« gehören außerdem das »volleyball-magazin«, »tischtennis«, »fussballtraining«, »fussballtraining JUNIOR«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining« und »leistungssport«.

»handballtraining« und »handballtraining JUNIOR« bilden die »Handballkombi«.

Erscheinungsweise: vierteljährlich (im ersten Monat des Quartals)
Bezugspreis: für Abonnenten jährlich € 26,00 (Ausland € 29,60) inkl. Versandkosten.
Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Hefen € 20,80 (€ 23,68).
Einzelhefte: € 6,50 zzgl. € 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorauskasse)

Abonnementbestellungen: Direkt beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und erstmals mit einer Frist von 6 Wochen zum Ablauf des ersten Bezugsjahres, danach mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des Kalenderjahres.


Gesamtherstellung: Westmünsterland Druck GmbH & Co KG, Ahaus.
Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: Alfred Schwarz

Ergänzungen zu unseren Beiträgen findet Ihr unter: facebook.com/handballtraining.junior
Anregungen und Fragen beantworten wir natürlich auch per E-Mail: ht-junior@philippka.de

Hier findet Ihr mehr!

 Die Facebook-Seite von **ht junior** enthält viele weiterführende Informationen zu einzelnen Beiträgen jeder Ausgabe in Form von Videos, Bildreihen und PDFs zum Download. Zusätzlich könnt Ihr über alle Fragen rund um den Kinderhandball mitdiskutieren, Eure

Erfahrungen weitergeben oder auch Fragen an die Redaktion von **ht junior** stellen. Darüber hinaus könnt Ihr über die nächsten Themen von **ht junior** diskutieren, abstimmen und selbst Themenvorschläge machen. Wer keinen Facebook-Zugang hat, der kann natürlich auch den Weg per E-Mail wählen – wir antworten möglichst zügig.



Sechs Richtige*



***Dieses Paket ist ein Gewinn für Ihren Verein:
Ab sechs Exemplare handballtraining JUNIOR pro Ausgabe 20% Rabatt.**

Mehr unter: 0251/23005-16 • abo2@philippka.de