

handball

DHB

Deutscher Handballbund

Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Handballbundes

Die Zeitschrift für
Kinder- und Jugendtrainer
in Verein & Schule

01
15

training JUNIOR

**Spielen steht
bei uns an
erster Stelle!**



SCHWERPUNKT

BASISWISSEN FÜR JUNGE TRAINER

TEMPOSPIEL

**Freie Räume erkennen
und ansteuern**

FEST IM GRIFF

**Mit Knautschbällen die
Wurftechnik verbessern**

„SILVESTER“ IM MAI

**Das neue
Handballjahr begrüßen**

Ergänzungen und Bewegtbilder zu unseren Beiträgen im Internet unter: www.facebook.com/handballtraining.junior

SCHWERPUNKTTHEMA JUNIORTRAINER

Einstieg, Aufgaben, Zusammenarbeit

Von Olaf Grintz	6
• Rechtliche Grundlagen	7
• Wichtige Trainingsinhalte im Kinderhandball	9
• Praxisbausteine	10

„HANDBALL-SILVESTER“: FROHE NEUE SAISON

Von Julia Nikoleit	14
--------------------	----

SPRUNG + WURF = SPRUNGWURF TEIL II

Wer höher springt, hat mehr Zeit für den Wurf

Von Dirk Mathis	16
-----------------	----

BESSER WERFEN TEIL I

Techniktraining mit Goalcha-Bällen

Von Ole Bruun Andersen	23
------------------------	----

TRAINING AM BASKETBALLKORB TEIL II

Ungewohntes Terrain effektiv nutzen

Von Thomas Krüger	32
-------------------	----

MÄDCHEN IM FOKUS TEIL I

Die HSG Hannover-Badenstedt bietet Know-how für den Breitensport

Von Karsten Witt	37
------------------	----

ROCK'N'ROLL TEIL II

Wettkämpfe mit Rollbrettern

Von Renate Schubert	44
---------------------	----

TRAININGSEINHEITEN/ÜBUNGSSAMMLUNGEN MIT TEMPO IN DEN GEGENSTOSS

Von Khalid Khan	49
-----------------	----

RAUFEN, RANGELN, KRÄFTIGEN TEIL III

Von Jörn Uhrmeister	54
---------------------	----

KLEINE SPIELE. GROSSE WIRKUNG

Von Marielle Bohm	58
-------------------	----

JAHRESINHALTSVERZEICHNIS 2014	62
-------------------------------	----





Von Ole Bruun Andersen

D-JUGEND □ V □ F □ E_s ■ E_f ■ D ■ C

Anzahl der Spieler: ab 6
Raum: ½ Halle

BESSER WERFEN

TECHNIKTRAINING MIT GOALCHA-BÄLLEN



Im letzten Jahr haben wir in zwei Beiträgen (*ht junior 2+3/2014*) Goalcha Streethandball-Übungen vorgestellt, die vor allem für das Training im Freien gedacht sind. Jetzt zeigt der Autor, wie effektiv der Einsatz der griffigen Bälle in einem kreativen Wurftraining ist.

Auch in der Halle gilt: Tricksen erwünscht!

Mit Techniktraining verbinden viele Sportler langweilige Einheiten, wie sie im Kinderhandball möglichst zu vermeiden sind. Dieser Beitrag beweist, dass Techniktraining viel Spaß machen kann. Die herausfordernden Aufgaben reizen die Kinder und spornen sie an – und wer in Sachen Dreher einem Vorbild wie Uwe Gensheimer nacheifern will, der kann mit dem Üben nicht früh genug beginnen. Nicht nur für solche kniffligen Techniken ist es unerlässlich, dass die Kinder den Ball sicher greifen können. Auch Schlagwürfe, die hier in

verschiedenen Variationen als Würfe gegen die Wand geübt werden, können nur gelingen, wenn der Ball in die Kinderhand passt. Die speziellen Eigenschaften von Goalcha-Bällen (guter Grip, zusammendrückbar; ab sofort übrigens in grün und in zwei verschiedenen Größen erhältlich: 42 cm Umfang für Kinder, 47 cm Umfang und etwas mehr Gewicht für ältere Spieler) erleichtern es den Spielern, den Ball zu kontrollieren und technische Fertigkeiten wie Pässe, Würfe und Tricks zu erlernen – und später mit einem „richtigen“ Handball anzuwenden!

VORÜBUNGEN

ÜBUNG 1

Mit Spin von vorne durch die Beine

Ablauf

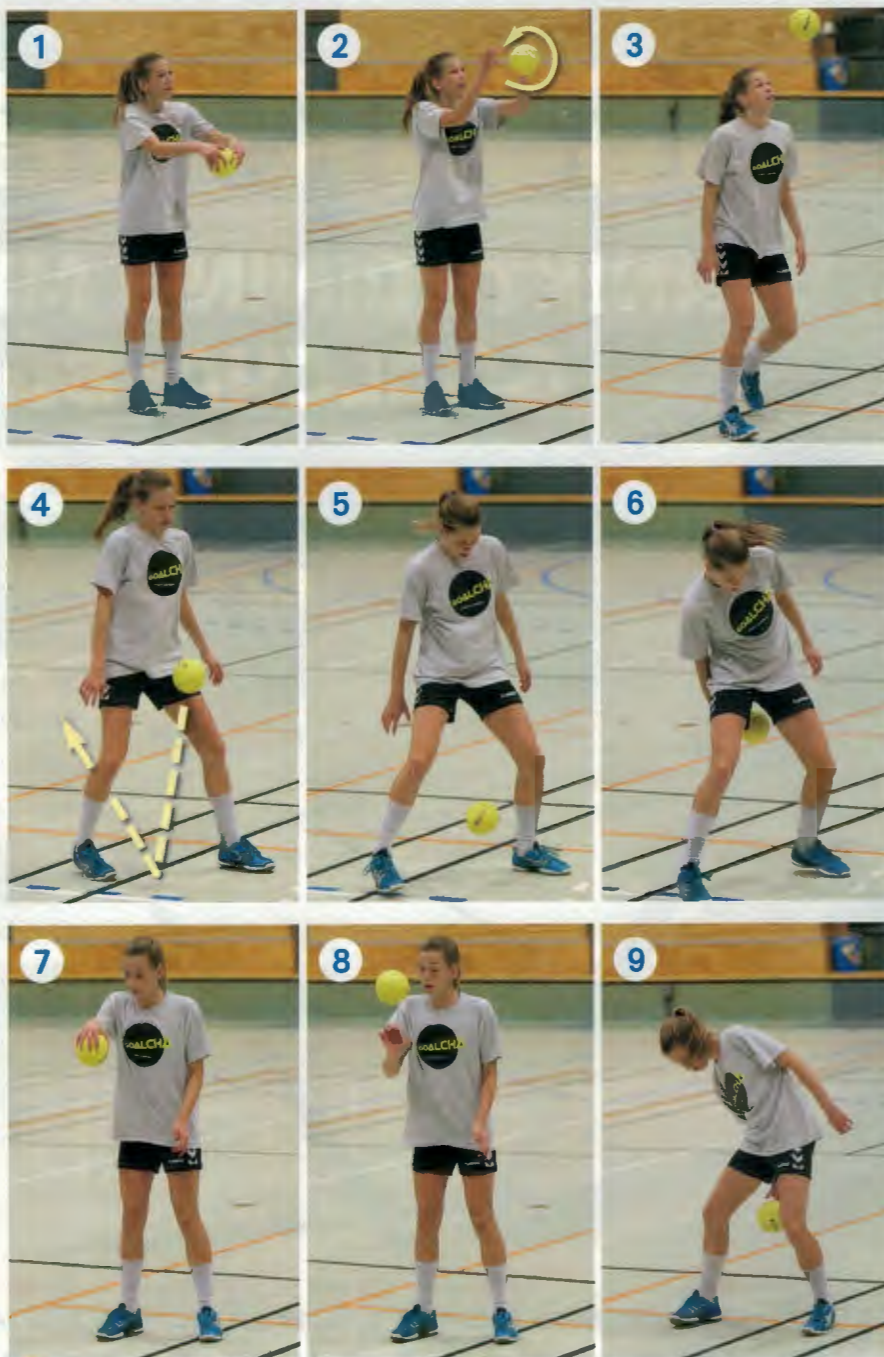
Die Spieler werfen ihren Ball mit beiden Händen hoch, geben ihm dabei einen Rückwärtsspin (Bilder 1 und 2) und fangen ihn wieder auf.

Variationen

- Den Ball nach dem Hochwerfen einmal auftippen lassen. Durch den Rückwärtsspin soll er durch die gegrätschten Beine springen und anschließend hinter dem Körper gefangen werden (Bilder 3 bis 9).
- die gleiche Übung einhändig (abwechselnd mit links und rechts) durchführen

Hinweis

Ein flexibles Handgelenk ist für Handballer extrem wichtig und kann schon im Kinderhandball trainiert werden. Nicht nur für Trickwürfe wie z. B. Dreher ist ein flexibles Handgelenk hilfreich, auch bei den „Standardwürfen“ wird dem Ball durch den Handgelenkeinsatz der letzte Impuls gegeben.



ÜBUNG 2

Mit Spin von hinten durch die Beine

Ablauf

Die Spieler lassen den Ball hinter ihrem Kopf fallen und geben ihm dabei einen Vorwärtsspin, sodass er durch die gegrätschten Beine nach vorne springt, wo die Spieler ihn wieder auffangen (Bilder 1 bis 3).



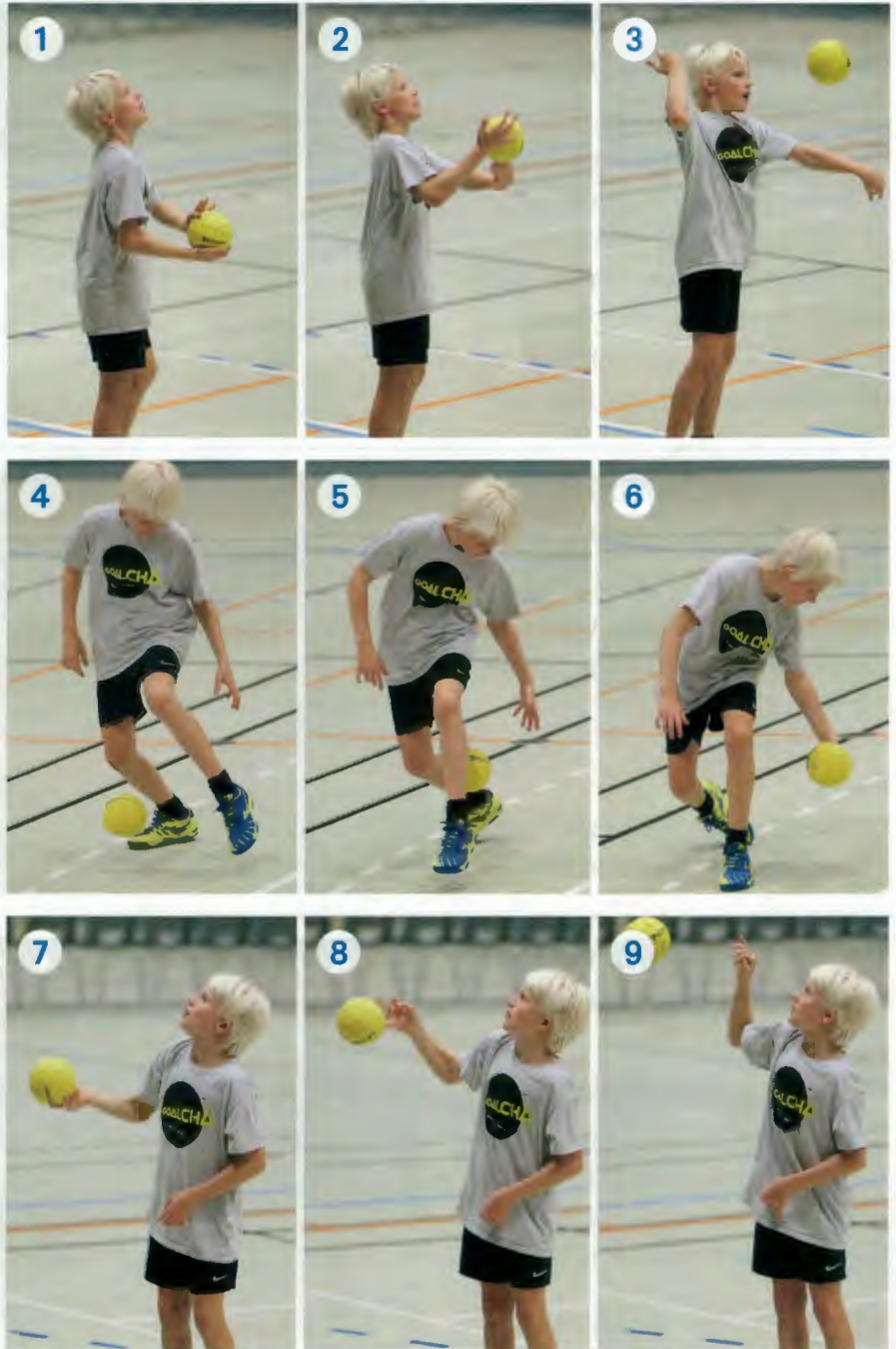
Mit Spin seitlich durch die Beine

Ablauf

Die Spieler werfen ihren Ball mit beiden Händen hoch, geben ihm dabei einen Seitwärtsspin (Bilder 1 bis 3) und fangen ihn wieder auf.

Variationen

- Den Ball nach dem Hochwerfen einmal auftippen lassen. Durch den Seitwärtsspin soll er von links nach rechts bzw. rechts nach links durch die Beine springen (ggf. einen entsprechenden Schritt machen, s. Bilder 4 bis 6) und gefangen werden.
- dem Ball einhändig (abwechselnd mit links und rechts) einen Seitwärtsspin geben (Bilder 7 bis 9)



Dreher am Mitspieler vorbei

Ein Spieler steht mit Ball ca. zwei Meter hinter einem Mitspieler und versucht, den Ball per Dreher links oder rechts am Mitspieler „vorbeizuspielen“.



WANDWÜRFE

ÜBUNG 1

Überkopf mit fixiertem Ellenbogen

Ablauf

Die Spieler stehen ca. 4 Meter vor einer Wand und werfen (aus dem Stand) gegen die Wand. Dabei halten sie mit der Gegenhand den Ellenbogen des Wurfarms, um sicherzustellen, dass der letzte Impuls nur aus Unterarm und Handgelenk kommt (Bilder 1 bis 3).



ÜBUNG 2

Seitlich mit fixiertem Ellenbogen

Ablauf

Wie Übung 1; die Spieler werfen nun aus der seitlichen Wurfarmführung (Bilder 1 und 2).

Hinweis

Der Spieler im Bild arbeitet sehr gut mit dem Handgelenk (Abknicken; Bild 2).



ÜBUNG 3

Von unten mit fixiertem Ellenbogen

Ablauf

Wie zuvor; die Spieler werfen nun von unten (Bilder 1 und 2) und müssen daher den Wurf insbesondere über das Handgelenk steuern. Der Ball soll die Wand etwa auf Brusthöhe treffen.



PRAXISTIPP!

Die Fingerspitzen dienen als Wegweiser

Es ist gar nicht so leicht, ein Gespür für die eigene Bewegung zu bekommen. Oft meint man, eine Bewegung richtig bzw. laut Vorgabe auszuführen, es kommt dabei allerdings etwas ganz anderes heraus. Hier kann es hilfreich sein, den Kindern konkrete Aufgaben zu geben, um die gewünschte Bewegungskörperausführung zu erleichtern. Bei den Wandwürfen dienen z. B. die Fingerspitzen als Indikator: Beim Wurf Überkopf sollen sie vor dem Abwurf nach oben zeigen (Übung 1, Bild 2), beim seitlichen Wurf zur Seite (Übung 2, Bild 1) und beim Wurf von unten entsprechend nach unten (Übung 3, Bild 1).

4 Hoch am Gegner vorbei

Ablauf

Ein Spieler steht mit ausgebreiteten Armen ca. 3 Meter vor der Wand, ein weiterer mit Ball 2 Meter dahinter. Nach ein bis zwei Anlaufschritten wirft der Spieler mit hoher Armführung oberhalb der Arme des „Abwehrspielers“ gegen die Wand (Bilder 1 bis 3).



5 Halbhoch am Gegner vorbei

Ablauf

Wie zuvor; der Werfer wirft nun unterhalb der Arme des „Verteidigers“ (halbhoch, Fingerspitzen zeigen vor dem Wurf zur Seite, s. Praxistipp) gegen die Wand (Bilder 1 bis 3).



6 Flach am Gegner vorbei

Ablauf

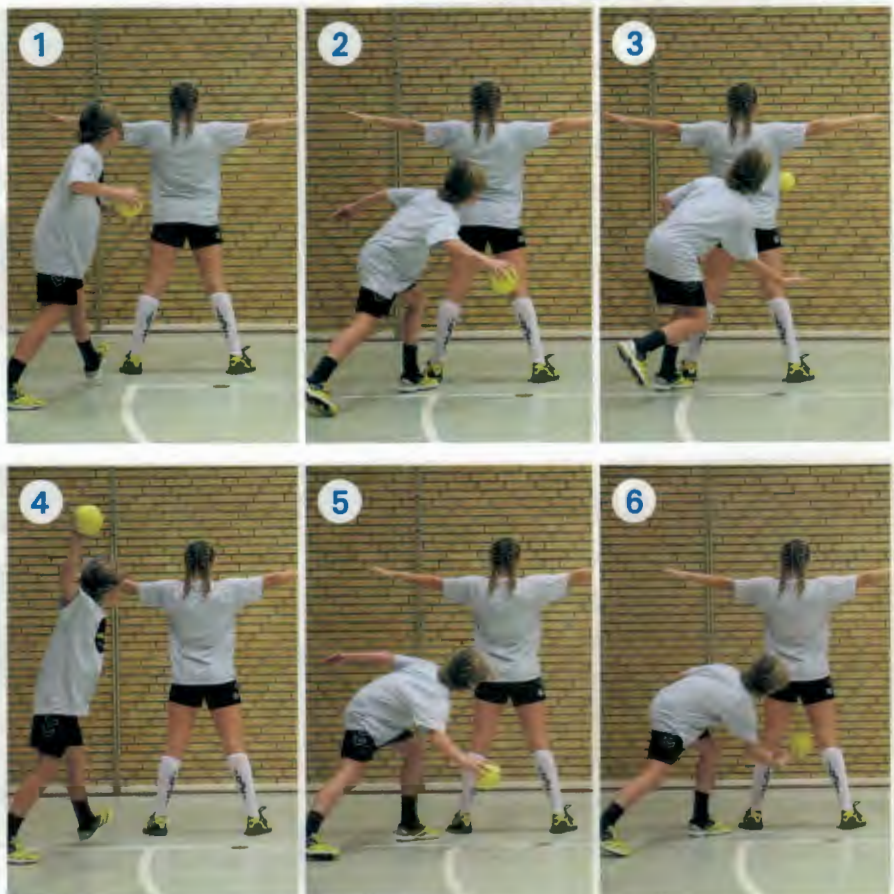
Wie zuvor; der Werfer wirft nun weit unterhalb der Arme des „Verteidigers“ an dessen Beinen vorbei (flach, Fingerspitzen zeigen vor dem Wurf nach unten, s. Praxistipp) gegen die Wand (Bilder 1 bis 3).

Variation

- durch die Beine des „Verteidigers“ werfen (Bilder 4 bis 6)

Hinweis

Dies ist eine extreme Variante des Schlagwurfs, die unter dem Motto „variantenreiches Ausprobieren und Bewegungserfahrungen sammeln“ geübt wird und nicht etwa, da dies ein Standardwurf im Handball ist.



BÄLLE ERLAUFEN, ERKÄMPFEN UND VERWERTEN

ÜBUNG 1

Wurf nach einer Drehung

Ablauf

Die Spieler stehen mit dem Rücken zum Tor am 6-Meter-Kreis, ca. drei Meter vor ihnen steht ein Rebounder. Sie werfen gegen den Rebounder, fangen den zurückspringenden Ball und werfen nach einer halben Drehung und beidbeinigem Absprung aufs Tor (Bilder 1 bis 5).

Variation

- nach der Ballannahme erst eine Täuschung zur einen Seite (Bild 6), dann zur anderen Seite abdrehen und mit Torwurf abschließen (Bilder 7 und 8)

Hinweise

- Goalcha-Bälle wurden nicht für harte Würfe entwickelt, daher darf die Distanz zum Tor nicht zu groß sein. Die Spieler sollen ihren Fokus auf die Wurftechnik und die Platzierung des Wurfes legen und nicht auf die Wurfhärte.
- Diese und die folgenden Übungen können auch mit einem normalen Handball durchgeführt werden – ein schräggestellter kleiner Kasten kann dann den Rebounder ersetzen.



VARIATIONEN

► Bei allen Wurfübungen mit dem Goalcha-Ball steht die Variabilität beim Wurf an erster Stelle. Die Kinder sollen mit dem Ball und ihrem Handgelenk spielen und verschiedene Tricks und Varianten, die sie vielleicht von den Großen kennen, ausprobieren – wie z. B. den Dreher (Bilder 1 bis 3).



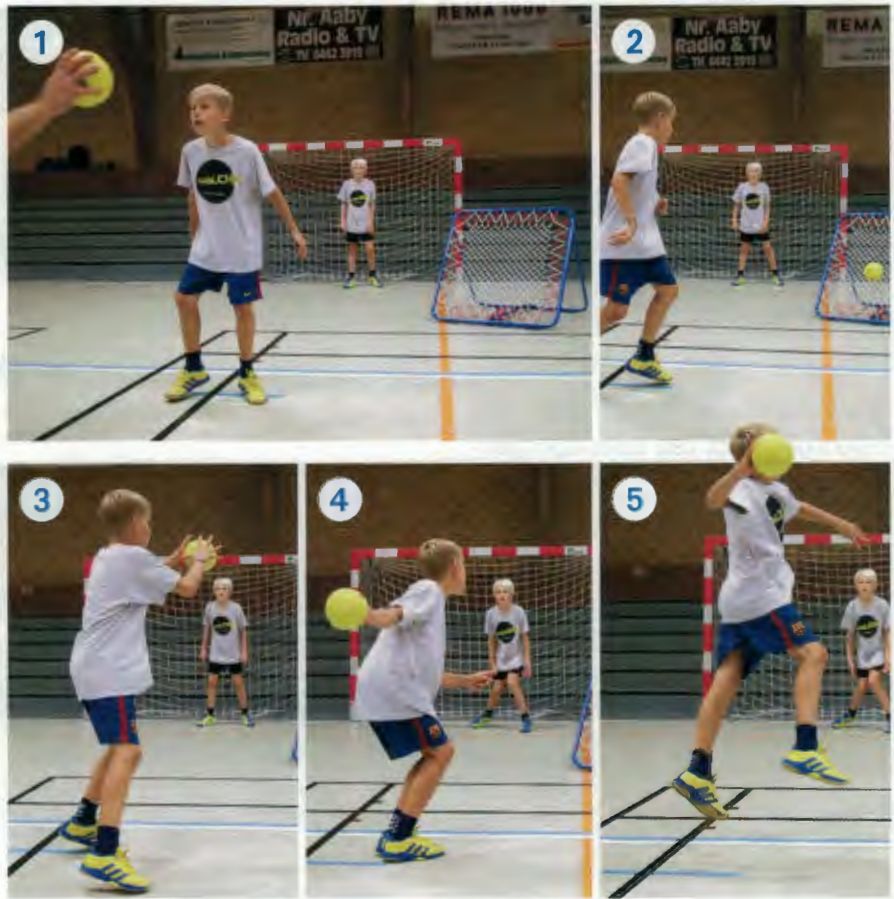
2 Abpraller verwerten nach einer Drehung

Ablauf

Die Spieler stehen mit dem Rücken zum Tor am 6-Meter-Kreis, ca. drei Meter vor ihnen steht der Trainer mit Ball. Im 6-Meter-Raum steht ein Rebounder (s. Bild 1). Die Spieler machen schnelle Tappings (kleine Schritte auf der Stelle). Sobald der Trainer den Ball gegen den Rebounder wirft, dürfen sie sich umdrehen, den Ball aufnehmen und aus dem (beidbeinigen) Sprungwurf aufs Tor werfen (Bilder 2 bis 5).

Hinweis

Diese Übung simuliert z. B. einen Abpraller, bei dem man nach der Ballaufnahme ohne Anlauf auf das Tor werfen muss.



3 Abpraller mit Gegner im Rücken

Ablauf

Wie Übung 2; zusätzlich kommt ein Abwehrspieler hinzu, der zunächst vor dem Angreifer (weiter vom Tor entfernt) steht. Der Angreifer versucht, sich den Abpraller trotz Abwehrspieler im Rücken zu erkämpfen und ein Tor zu erzielen (Bilder 1 bis 5).



BÄLLE ERLAUFEN, ERKÄMPFEN UND VERWERTEN

4

ÜBUNG

Durchsetzen gegen Gegner im Rücken

Ablauf

Ein Abwehrspieler steht am 6-Meter-Kreis, vor ihm steht ein Angreifer mit Ball (Rücken zum Verteidiger); beide haben einen Ball. Der Rebounder steht ca. drei Meter vor dem Angreifer (s. Abb.).

Der Angreifer wirft den Ball gegen den Rebounder, fängt den zurückspringenden Ball und versucht, sich gegen den Abwehrspieler durchzusetzen. Der Abwehrspieler leistet mit dem beidhändig gehaltenen Ball Gegendruck/Widerstand (Bilder 1 bis 5).

Variation

- den zurückspringenden Ball mit einer Hand fangen (Bild 1)



5

ÜBUNG

Seitliche Position zum Gegner

Ablauf

Wie zuvor (aber Verteidiger jetzt ohne Ball); der Angreifer steht nun seitlich neben dem Verteidiger am Torkreis, der Rebounder wird entsprechend ausgerichtet (s. Abb.). Der Angreifer versucht, sich in dieser Konstellation gegen den Verteidiger durchzusetzen.



Hinweis

Diese Übungen (3 bis 6) schulen die Ballannahme und den Zweikampf mit unterschiedlichen Ausgangsstellungen zum Gegenspieler – so, wie sie im Spiel vorkommen können. Techniken wie das einhändige Fangen können Spielern in diesen Situationen klare Vorteile bringen und sind – mit handhabbaren Bällen! – auch mit Kindern trainierbar.

(FORTSETZUNG)**ÜBUNG 6****Vom Gegner absetzen****Ablauf**

Wie zuvor; nun hat der Abwehrspieler den Ball und wirft ihn gegen den Rebounder. Der Angreifer muss sich den Ball erkämpfen und sich dazu ggf. vom Abwehrspieler in den freien Raum absetzen (Bilder 1 bis 5).

Variation

- Unterschiedliche Positionen am Tor-kreis wählen, z. B. auf einer Halbposition oder etwas weiter weg vom Kreis (Bilder 6 bis 9). So ergeben sich stets andere freie Räume und Zweikampfsituationen.

**PRAXISTIPP!****Kein Spezialistentraining im Kinderhandball!**

Auch wenn diese Übungen allesamt am Kreis stattfinden, sind sie keinesfalls nur für potenzielle Kreisspieler, denn sie schulen nicht nur kreisspielerspezifische Fähigkeiten: Das Kämpfen um den Ball und das Durchsetzen gegen Verteidiger in verschiedenen Konstellationen (Gegner im Rücken, seitliche Position zum Gegner) sind für alle Positionen sehr wichtig.

Abgesehen davon sollten im Kinderhandball ohnehin keine Positionsspezialisten ausgebildet werden. Jeder kann sich überall ausprobieren – auch im Tor! Eine hohe Variabilität sorgt nicht nur für Abwechslung – sie kommt den Spielern auch dauerhaft zugute.