

handball

DHB

Deutscher Handballbund

In Zusammenarbeit mit dem Lehrwesen
des Deutschen Handballbundes

Die Zeitschrift für
Kinder- und Jugendtrainer
in Verein & Schule

training

03
14

JUNIOR



AUFWÄRMEN VOR DEM PUNKTSPIEL

BAHNEN LAUFEN IST OUT!

MÄRCHENSTUNDE

**So macht Werfen
noch mehr Spaß!**

DEN TIEFENRAUM NUTZEN

**Bodenpässe –
sicher und effektiv**

HANDBALL IN DER KITA

**FSJ-ler sinnvoll
einsetzen**

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



Von Ole Bruun Andersen

TEIL II

GOALCHA STREETHANDBALL

Im ersten Teil (*ht junior* 2/2014) stellte Ole Bruun Andersen unter anderem die Spielphilosophie vor, die hinter GOALCHA Streethandball steckt: Bewegung, Freude am Spiel, Fair Play und gute Erfahrungen für alle Teilnehmer. Diese Philosophie prägt auch die vielen kreativen Spiel- und Übungsformen, die wir in diesem Beitrag zeigen.

**PASSEN****TRICKSEN****ZIELEN****SPIELEN**

Videos zur Spielweise findet ihr im GOALCHA-YouTube-Kanal „GOALCHA™ Street Handball“ mit den Titeln „GOALCHA Game 3 vs. 3“ und „GOALCHA Game 4 vs. 4“.

ÜBUNG 1

Passspiel**Ablauf**

Die Spieler laufen kreuz und quer auf einem freien Gelände und passen sich in Zweiergruppen einen Ball zu. Bei allen Variationen verändern sie selbstständig die Passdistanzen (kurz/lang) und passen gleichermaßen mit der geübten und ungeübten Hand.

Variationen

- Pässe im Sprung spielen
- einen Trick-Pass spielen, z. B.
 - von hinten, von vorn oder seitlich durch die Beine (Bilder 1 bis 3)
 - über die Schulter
 - aus einer (Sprung-)Drehung (Bild 4)
- aus einem Rad oder Handstand (Bilder 5 bis 8; mit Ball in der Hand) passen
- den Ball mit den Füßen aus dem Spinnen- (Bilder 9 und 10) oder Bären-

gang (Bilder 11 und 12) passen

- mit nur einer Hand fangen

Erweiterung

- Die Spieler werfen den Ball gegen verschiedene Objekte (z. B. Baum, Wand, Tür, Klettergerüst, Basketballkorb). Der Partner fängt den Ball.
- Die Partner laufen oder springen auf über verschiedene Objekte (z. B. Mauern, Bänke) und spielen dabei Pässe.



Finde ein Ziel**Ablauf**

Die Spieler laufen in Zweiergruppen (A, B) kreuz und quer auf einem Platz mit möglichst vielseitiger Bebauung (z. B. Spielplatz). A ist Angreifer, B Verteidiger (Torwart). B zeigt A verschiedene Ziele (Objekte auf dem Gelände) an, die A treffen muss und B verteidigt (Bilder 1

bis 6). Nach einem Treffer wird A Verteidiger und B Angreifer (auf ein neues Ziel). Andernfalls bleibt A im Angriff.

Variation

- Die Angreifer werfen mit Trickwürfen auf die Ziele (z. B. durch die Beine, Leger; s. Bild 6).

Erweiterung

- 2 gegen 2/3 gegen 3: Zwei (drei) Angreifer spielen gegen zwei (drei) Verteidiger (Abwehrspieler und Torwart). Die Verteidiger legen das Ziel fest (z. B. einen Baum; s. Bilder 7 und 8), die Angreifer versuchen, das Ziel zu treffen.



3

ÜBUNG

Rebounder – Zieltreffen**Ablauf**

Einen Rebounder (alternativ ein kleines Trampolin) und ca. drei Meter davor eine Kiste (Wanne o. Ä.) aufstellen. Die Spieler stehen hinter der Kiste und werfen den Ball von dort so gegen den Rebounder, dass er in der Kiste landet (Bilder 1 und 2).

Variationen

- den Abstand von Kiste und Rebounder variieren
- verschiedene Trickwürfe ausprobieren (Bilder 3 bis 5)
- anstelle der Kiste mit Kreide ein Quadrat (oder andere Figuren) auf den Boden malen, in dem der Ball nach dem Zurückspringen liegen bleiben muss



4

ÜBUNG

Rebounder – Distanzpässe**Ablauf**

Vor einem Rebounder mit Kreide Abwurflinien aufzeichnen. Die Spieler starten an der ersten Linie, werfen den Ball gegen den Rebounder und versuchen, ihn einhändig (mit der geübten/ungeübten Hand) wieder aufzufangen. Haben sie es geschafft, dürfen sie eine Linie weiter nach hinten gehen (Bilder 1 und 2).



5

ÜBUNG

Rebounder – 1 gegen 1**Ablauf**

Den Rebounder an einer Seite eines mit Kreide markierten Spielfelds platzieren. Zwei Spieler versuchen, den Ball jeweils so gegen den Rebounder zu spielen, dass der Partner ihn vor der Bodenberührung (innerhalb des Spielfelds) nicht mehr fangen kann (Bilder 1 und 2).



ÜBUNG 6

Rebounder – Rundlauf**Ablauf**

Alle Spieler stehen hintereinander vor einem Rebounder. Zwei Linien (Linie 1 etwa einen Meter, Linie 2 etwa fünf Meter vor dem Rebounder) markieren einen Raum, in dem der Ball gespielt werden darf. Spieler 1 hat einen Ball, wirft ihn gegen den Rebounder und muss diesen einmal umlaufen, bevor er sich wieder am Ende der Gruppe anstellt. Spieler 2 versucht, den Ball zu fangen, wirft ihn seinerseits gegen den Rebounder usw. (Bild 1). Wer den zurückspringenden Ball seines Vorgängers nicht fängt oder den Rebounder nicht trifft, scheidet aus. Das Spiel ist beendet, wenn nur noch ein Spieler übrig geblieben ist.

Variation

- Es sind nur Trickwürfe erlaubt (Bild 2).



ÜBUNG 7

Rebounder – Torwurf**Ablauf**

Die Spieler werfen einen Ball gegen den Rebounder (Bild 1), nehmen den zurückspringenden Ball an und werfen (z. B. per Trickwurf; Bild 2) auf ein Tor.

**handballtraining FOKUS: Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsbereiche**

Band 1 der neuen Schriftenreihe **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!

80 Seiten • 14,80 €

„Showball“**Ablauf**

Ein Torwart besetzt ein Tor, davor mit Kreide einen Wurfkreis markieren (ca. 4 Meter Abstand). Die Spieler versuchen, mit verschiedenen Trickwürfen ein Tor zu erzielen.

Variationen

- hinter dem Rücken werfen (Bilder 1 und 2)
- Wurfarten üben, z. B. Wurf durch die Beine antäuschen und per Rückhandwurf über den Kopf abschließen (Bilder 3 bis 6)
- nach einer Vorübung (z. B. Rad, Handstand, Rolle) werfen (Bilder 7 bis 9)

Erweiterung

- in Zweiergruppen mit Trickpässen und -würfen ein Tor erzielen (z. B. Kempa; Bilder 10 bis 12)



Hindernis-„Showball“**Ablauf**

Ein Tor vor einem Hindernis aufstellen (oder mit Kreide an die Wand zeichnen). Die Spieler laufen/springen auf das Hindernis und werfen beim Herabspringen auf das Tor (Bilder 1 und 2).

Variation

- mit Trickwürfen abschließen; z. B. Drehungen (Bild 3), Wurf durch die Beine (Bild 4) oder hinter dem Rücken (Bilder 5 bis 7)

Erweiterung

- in 2er-Gruppen spielen (z. B. Kempa-pass zum Spieler auf dem Hindernis)



THE ART OF SPORT ULTIMATELY

SELECT
player's choice

SELECT ULTIMATE

SELECT's hochwertigster Handball, der ULTIMATE, ist der bevorzugte Spielball zahlreicher europäischer Top Clubs, Ligen und Nationalmannschaften. Unter anderem ist der Ultimate der offizielle Ligaball in Frankreich, Spanien, und Norwegen. Außerdem ist er der bevorzugte Ball der dänischen Nationalmannschaft seit über 50 Jahren. Der ULTIMATE fliegt gerade wie ein Pfeil durch die Luft und – am wichtigsten – er hat ein vollkommen kontrolliertes Sprungverhalten. Zusätzlich zu diesen klassischen Select-Attributen gibt es etwas Leichtes, Lebhaftes an diesem Ball, das ihn perfekt macht. Wir wollen nicht verschweigen, dass unser bester Handball ein Stück wahre Kunst ist.

Spiel (3 gegen 2 + Torwart/ 4 gegen 3 + Torwart)

Ablauf

Mit Kreide ein Spielfeld markieren (s. Bild 1 und Info 1). Die Spieler sollen verschiedene Pass- und Wurftechniken ausprobieren und dürfen viel tricksen (Bilder 2 und 3).

Hinweis

Spielregeln und -vorgaben sind in Info 1 beschrieben.

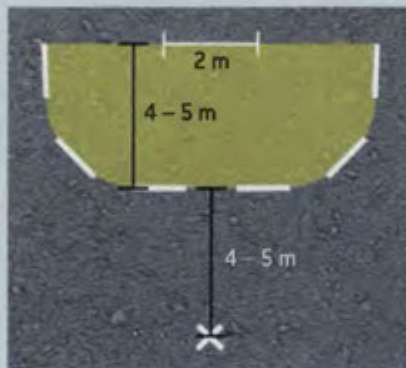


GOALCHA STREETHANDBALL - REGELN UND VORGABEN

Basisregeln

Die Spieler können die Regeln selbstständig anpassen:

- Spiel auf ein (GOALCHA-)Tor
- Fair Play – keine Schiedsrichter
- Teamsport mit 3 bis 4 Spielern
- Ein Defensivspieler wird als Torwart bestimmt (Angriff in Überzahl).
- 3 Schritte – kein Dribbling
- körperlos – kein Kontakt
- nach einem Tor oder Torversuch wechseln Angriff und Abwehr
- Der Torraum wird mit Klebeband, Kreide oder Gegenständen (Schuhe, Kleidung) markiert.
- Es gibt keine Seitenlinien!
- Vor einem neuen Angriff müssen sich alle Angreifer einmal hinter dem Ausgangspunkt befinden (Markierungskreuz 8 bis 10 Meter vom Tor entfernt; s. Bild).



Spielvorgaben

- gemischte Teams (Alter/Geschlecht) sind möglich
- Es wird nur auf ein Tor gespielt:
 - GOALCHA-Tor (zusammensteckbar; kann überall aufgestellt werden; Breite: 2 m; Höhe: 1,80 m)
 - Kreide-Tor (auf eine Wand gemalt)
 - andere Objekte (z. B. 2 Bäume)
- keine festen Positionen; jeder kann/sollte einmal Torhüter sein
- Körperkontakt und Zweikämpfe sind verboten! Der Ball kann nur gewonnen werden, wenn er frei ist. Der



Ballbesitz wechselt außerdem, wenn

- der Torhüter gehalten hat,
- ein Tor gefallen ist oder
- der Ball hinter dem Tor ist.

- Es gibt keine Schiedsrichter. Jeder Spieler ist verantwortlich für den Spielfluss (Torraumlinie nicht übertreten; Schrittregel einhalten).
- Bei GOALCHA Streethandball dreht sich alles um das positive Erlebnis – es geht nicht um den Wettbewerb bzw. darum, wer die meisten Tore erzielt hat. Punkte/Tore werden nicht gezählt.