

Kinderhandball – gestern und heute	12
--	----

2 Motorische Vielseitigkeitsentwicklung

Nachwuchstraining heißt: Sportliche Leistungen langfristig und entwicklungsgemäß aufbauen	26
Motorische Vielseitigkeit – Zielsetzungen und Inhalte	32
Spielfähigkeit entwickeln heißt: Zunächst die koordinativen Fähigkeiten verbessern!	38
Motorische Vielseitigkeit bedeutet auch: Konditionelle Fähigkeiten mitentwickeln!	50
Der richtige Umgang mit dem Praxisangebot: Das methodische Handwerkszeug für den Trainer	62
Vielseitigkeitsprogramme	
Programm 1: Grundbewegungen	74
Programm 2: Grundbewegungen mit, an und auf Sportgeräten	77
Programm 3: Bewegungserfahrungen mit Alltagsmaterialien	89
Programm 4: Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Räumen	100
Programm 5: Kleine Spiele	103
Programm 6: Spielerische Ganzkörperkräftigung	112
Programm 7: Sprungkraftschulung für Fortgeschrittene	121
Programm 8: Spielerische Schnelligkeitsentwicklung	127
Programm 9: Ballgefühl und Ballsicherheit erwerben	131
Programm 10: Wurfkraft entwickeln	140

3 Spielen und Üben mit Spielanfängern

Spielfähigkeit oder: Was macht eigentlich einen guten Handballer aus?	144
Spielfähigkeit entwickeln heißt: Zunächst die für Spielanfänger notwendigen Spielvoraussetzungen schaffen	148
Die Wettkampfstruktur im Kinderhandball alters- und entwicklungsgerecht gestalten: Das Spiel 4+1 als erstes Zielspiel	150
Eine Idee setzt sich durch: das Spielfest	160
Unser Methodikkonzept: So vermitteln Sie Spielanfängern das Handballspiel	171
Das methodische Handwerkszeug zur Einführung des Handballspiels mit Spielanfängern	176
Praxisprogramme	
Lernstufe 1: Werfen lernen	186
Lernstufe 2: Aus dem Prellen werfen	194
Lernstufe 3: Werfen nach dem Freiprellen	200
Lernstufe 4: Werfen nach einem Anspiel	206
Lernstufe 5: Nach Überwindung des Spielfelds werfen	212
Lernstufe 6: Freilaufen und Werfen	218
Lernstufe 7: 2 gegen 1 spielen	224
Lernstufe 8: 2 gegen 2 spielen	230
Lernstufe 9: Vorbereitende Grundspiele	234
Lernstufe 10: Das erste Zielspiel 4+1	237

Das beste Lernalter – welche Konsequenzen hat das für Training und Spiel?	242
Mit „Köpfchen“ spielen – taktische Anforderungen des Spiels	243
Kreativität ist erlernbar – ein methodischer Weg zur taktischen Grundausbildung	254
Die Schlüsselfunktion der Manndeckung	263
Der Lernweg: Von der Manndeckung zur Raumdeckung	268
Methodisches Handwerkszeug für den Trainer	274
Erläuterungen zum Praxisteil	276

Praxisprogramme

Programm 1: Torwurf-Variationstraining	282
Programm 2: Freilaufen – Freilaufen abwehren	298
Programm 3: Freiprellen – Freiprellen abwehren	310
Programm 4: Durchbruch – Durchbruch abwehren (in Tornähe)	320
Programm 5: Im Spiel 2 gegen 2 angreifen und abwehren	335
Programm 6: Im Spiel 3 gegen 3 angreifen und abwehren	347
Programm 7: 6 gegen 6 – vom Grundspiel zum Zielspiel	351
Programm 8: Zweimal 3 gegen 3 – eine effektive, altersgerechte Variante des Zielspiels	354
Programm 9: Torwarte finden und elementare Grundtechniken schulen	357

5 Kinder verantwortlich betreuen

Übungsleiter von Kindern sein heißt: Freund, Helfer und Förderer zugleich sein!	364
Sind Sie Kindern ein guter Übungsleiter?	364
Der Übungsleiter als Bezugsperson und Vorbild	366
Praktische Tips zu typischen Alltagsproblemen	369
Praktische Tips zum Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern	372

Umgang mit unbeherrschten/aggressiven Kindern	373
Umgang mit ängstlichen Kindern	375
Umgang mit überaktiven Kindern	376
Umgang mit lustlosen Kindern	377
Umgang mit unaufmerksamen Kindern	379
Umgang mit kontaktarmen Kindern	380
Praktische Tips zum Umgang mit Kindern	382
Literatur/DHB-Informationen	384