

Handballtraining für Kinder



**Trainingseinheiten, Erfahrungsberichte
und Hilfen für die Praxis in der
E- und D-Jugend mit Ausblick zur C-Jugend**

WALTER BÜHLER-SCHILLING

TEIL 1



Impressum:

Besuchen Sie uns im Internet:
www.papierfresserchen.de

© 2016 – Papierfresserchens MTM-Verlag GbR
Oberer Schrannenplatz 2 – D- 88131 Lindau
info@papierfresserchen.de
Alle Rechte vorbehalten.
Erstauflage 2016

Lektorat: Melanie Wittmann

In der vorliegenden Ausgabe wird zwecks sprachlicher Vereinfachung
vor allem die männliche Sprachform verwenden.

Bilder, Skizzen und Grafiken: Walter Bühler-Schilling
Herstellung: Redaktions- und Literaturbüro MTM
www.literaturredaktion.de

Druck: Totem Druckerei / Polen
Gedruckt in der EU
ISBN: 978-3-86196-587-9 – Taschenbuch

Handballtraining für Kinder

Trainingseinheiten, Erfahrungsberichte
und Hilfen für die Praxis in der
E- und D-Jugend mit Ausblick zur C-Jugend

Walter Bühler-Schilling



*„Lache nie über die Dummheit anderer,
sie ist deine Chance!“*

Winston Churchill

*Gewidmet meiner Familie:
Doris, Maria, Ulli, Lena und Toni*

Mein besonderer Dank gilt

Walter Bärtschi,

Klaus Hepting,

Dragomir Kraljevic,

Olaf Egenhofer sowie

den vielen anderen Kollegen

und Handballern vom

TSV Altensteig,

TSV Dettingen/Wallhausen,

HSG Konstanz und

HSC Kreuzlingen (CH).

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Warum bin ich Trainer?	15
<i>Ausgerechnet Handball</i>	<i>15</i>
<i>Langer Weg</i>	<i>16</i>
<i>Spieler heranzüchten?</i>	<i>17</i>
<i>Siege, Niederlagen und Gefühle</i>	<i>18</i>
<i>Das Image</i>	<i>19</i>
Wie werde ich ein erfolgreicher Trainer?	21
<i>Nur einer kann Meister werden</i>	<i>21</i>
<i>Klare Ziele finden und aufschreiben</i>	<i>22</i>
<i>Spaß oder Ernst</i>	<i>24</i>
<i>Ausbildung und Weiterbildung</i>	<i>25</i>
Die Meisterschaft muss her!	26
<i>Realistische Ziele ansteuern, aber sich nicht unter Druck setzen</i>	<i>26</i>
<i>Genügend gute Spieler sind der Schlüssel zum Erfolg</i>	<i>27</i>
<i>Wie komme ich zu meinen Nachwuchsspielern?</i>	<i>27</i>
<i>Auf dem Dorf irgendwo</i>	<i>28</i>
<i>Ansonsten landauf, landab</i>	<i>28</i>
<i>Der Markt ist begrenzt</i>	<i>30</i>
<i>Auswirkungen von vielen oder wenigen Spielern</i>	<i>31</i>
<i>Jahrgangsmannschaften</i>	<i>32</i>

Wie oft trainieren?	33
Das Minimum: zweimal Training pro Woche	33
Das Maximum: fünfmal Training und mehr	35
Auswahltraining – ja oder nein?	36
Frühentwickler	38
Wer spielt auf welcher Position?	39
Aussortieren oder nicht?	39
Spielertypen	40
Ein Spezialist: der Torwart	41
Positionen in Angriff und Abwehr	42
Die Mannschaft als Kompromiss	42
Der Trainer und die Eltern	43
Die Eltern, deine Verbündeten	43
Die Eltern kennenlernen	43
Elternabend	44
Die Eltern, deine Gegner	45
Die Kinder teilen	45
Das Gerede über den Trainer	46
Illusionen über das eigene Kind zerplatzen	47
Training in den Ferien	48
Die beste Ausbildung für mein Kind	49
Hochgesteckte Erwartungen: Mein Sohn wird Nationalspieler	49
Mein Kind spielt zu wenig!	50
Ausstieg	51
Erzwungenes Aufhören	51
Keine Lust mehr	52
Ernsthafte Verletzungen	53
Rauswurf oder Sozialarbeit	53

Aus dem Alltag eines Trainers	56
<i>Vor und nach dem Training</i>	56
<i>Fehlen im Training</i>	56
<i>Trainingsbeginn</i>	56
<i>Krank sein</i>	58
<i>Wachstumsprobleme</i>	59
<i>Nach dem Training</i>	59
<i>Duschen oder nicht duschen?</i>	59
<i>Musik – ja oder nein?</i>	60
<i>Diebstahl in der Halle</i>	60
<i>Allgemeines Gruppenverhalten in bestimmten Altersstufen</i>	61
<i>Gruppendynamik I E-Jug.: „Ich und mein Freund Florian.“</i>	61
<i>Gruppendynamik II E-Jug.: „Hier, ich bin frei!“</i>	62
<i>Gruppendynamik I D-Jug.: Grenzen austesten</i>	62
<i>Gruppendynamik II D-Jug.: Die Regeln sind nicht absolut</i>	63
<i>Gruppendynamik III D-Jug.: Der alternde Star</i>	63
<i>Einzelprobleme während des Trainings</i>	64
<i>Der Kasper</i>	64
<i>Allgemeine Unruhe</i>	64
<i>Sofortkorrektur</i>	65
<i>Aggressionen</i>	65
<i>Drückeberger</i>	65
<i>Trotz Fehlen spielen wollen</i>	66
Spielbetrieb	67
<i>Spielplan und Spielerliste</i>	67
<i>Heimspiel</i>	68
<i>Auswärtsspiel</i>	70
<i>Nach dem Spiel</i>	71
<i>Das Spiel steuern</i>	72

Jugendtrainer und Verein	75
<i>Die Trainerkollegen</i>	75
<i>Mein Verein</i>	77
<i>Belohnte Mitarbeit</i>	78
<i>Erfolg in der ehrenamtlichen Leistung</i>	78
<i>Symbolische Ehrungen</i>	78
<i>Optimale Information</i>	79
<i>Konkurrenz zwischen Trainern</i>	80
<i>Trainernachwuchs</i>	81
<i>Jugendtrainer und Vereinsleitung</i>	82
Problemkreis Schiedsrichter	84
<i>Der Trainer als Schiedsrichter</i>	84
<i>Probleme mit Schiedsrichtern</i>	84
<i>Heimschiedsrichter</i>	87
Der Trainer	89
<i>Ich bin der Chef!</i>	89
<i>Dein größter Gegner: du selbst</i>	89
<i>Autorität</i>	90
<i>Psychologisches Konzept</i>	91
<i>Das Mannschaftsgefüge formen</i>	92
Die Gestaltung des Trainings	93
<i>Der Einfluss der Teilnehmerzahl auf das Training</i>	93
<i>Wenn es zu viel wird</i>	93
<i>Schwankungen der Trainingsbeteiligung</i>	93
<i>Minimum</i>	94
<i>Die Idealzahl an Teilnehmern bei Übungen</i>	94

Eine Übung der Spielerzahl zwischen drei und achtzehn anpassen	95
Der Trainer als Mitspieler	96
Die Teilnehmerzahl beeinflusst die Intensität der Übungen	96
Zusatzaufgaben und Rückwegstationen	98
Kleine Tipps zur besseren Organisation	99
Zuschauer gibt es nicht, nur Mitmacher	99
Der Gebrauch von Geräten im Training	100
Der Ball – blau, orange, weich oder hart, mit oder ohne Haftmittel?	100
Keine Geräte – auch möglich	101
Viele Geräte	101
Schnelle Hilfsmittel	102
Tipps beim Einsatz von Geräten	102
Gutes Training	104
<i>Handball heute und morgen</i>	104
<i>Zergliederungsmethode</i>	104
<i>Vorübungen</i>	105
Vorübung zum Sprungwurf	106
Vorübung zur Körpertäuschung	107
<i>Vom Leichten zum Schwierigen</i>	109
<i>Vom Neuen und Exotischen</i>	111
Lauftäuschung mit Drehung	111
Drehtäuschung	112
Prellen mit Drehung	112
Zum Erscheinungsbild des Handballspielers in der E-Jugend	118
<i>Anfängerverhalten in der E-Jugend (Acht bis Zehnjährige)</i>	118
Motorik und Spielfähigkeit	118
Fähigkeiten sehr guter Spieler	121
Soziale Phänomene	122

Trainieren mit Plan	124
Grundansichten	124
Formbare Planwirtschaft	125
Trainingsplan E-Jugend	126
Ziel Manndeckung	129
Zum Erscheinungsbild des Handballspielers in der D-Jugend	131
Anfängerverhalten in der D-Jugend (Zehn- bis Zwölfjährige)	131
Sehr gute Lernfähigkeit	131
Soziale Phänomene	132
Training in der D-Jugend	132
Was geht noch nicht?	132
Anmerkungen zum Trainingsplan	133
Trainingsplan D-Jugend	134
Abwehrtraining	141
Abwehrverhalten	141
Mannschaftstaktik und Individualtechniken	141
Ziel der Abwehrarbeit	142
Grundtechniken des Abwehrverhaltens	143
Das Angriffsspiel stören	143
Fair Play, Foulspiel und Foulyramide	146
Foultechniken in der Grauzone	148
Der „4 + 2 außen“ - Angriff und sonstige taktische Experimente	149
Eingeschränkte Handballformen	149
Das 2 x 3 + 3-Spiel	149

<i>Prellverbot</i>	150
<i>Die 1:5-Abwehr</i>	151
<i>Offensive Abwehr</i>	152
<i>Der „4+2 außen“-Angriff</i>	153
<i>Laufender Kreisläufer</i>	155
C-Jugend	157
<i>Besondere Merkmale dieses Altersabschnitts</i>	157
<i>Vorbemerkung</i>	157
<i>Körperliche Entwicklung</i>	157
<i>Spezialisierte Positionen</i>	159
<i>Taktische Vielfalt</i>	160
<i>Probleme mit sich selbst</i>	161
<i>Positionen</i>	162
<i>Der Kreisläufer</i>	162
<i>Anspielhöhe beim Kreisläufer</i>	163
<i>Würfe und Bewegen am Kreis</i>	164
<i>Der Torwart</i>	165
<i>Der Außen</i>	166
<i>Linien- und Eckenaußenspieler</i>	166
<i>Der Rückraumspieler</i>	167
<i>Druck machen?</i>	167
Medienverzeichnis	
Autor	
Buchtipp	

Einleitung

Dies ist ein Buch für Jugendtrainer, das aus mancher Klemme helfen soll. Wir alle kennen folgende Situation: Um 16.30 Uhr Arbeitsende, schnell zur Halle gefahren, um 17.00 Uhr stehen 16 lebhafte Kinder vor dir und du weißt nicht, was du trainieren sollst. Ein Blick in dieses Buch während der Mittagspause oder am Abend vorher bringt die Lösung für solche Probleme.

Oder du suchst Antworten auf bestimmte sportliche Defizite, das heißt konkrete praktische Trainingseinheiten zum Verbessern der spielerischen Situation deiner Jugendmannschaft. Hier sind sie zu finden.

Als Trainer stehst du manchmal unvermittelt vor neuen, schwierigen Situationen. Oder du willst als Anfänger nicht gleich hilflos dastehen. Ich habe einige Einsichten darüber aufgeschrieben, in welche Fallen ich in



meinem langen Trainerleben schon getappt bin. Und warum sollen gemachte Erfahrungen verloren gehen, warum soll man als Einsteiger und Anfänger alle möglichen Fehler noch einmal machen? Auch darüber will ich hier ausführlich berichten.

Außerdem möchte ich aufmerksam machen auf pädagogische Probleme und soziale Themen sowie Hilfe zu ihrer Lösung bieten.

Dies alles soll durch dieses Buch leichter werden.

*Walter Bühler-Schilling
Januar 2016*

Im Sport ist man per Du und dies sollte auch so bleiben. Trotz aller Präsidenten, Sponsoren, VIPs und so weiter, ich hoffe, du verstehst, was ich meine. Die anderen Mannschaften sind in erster Linie nicht die „Gegner“, sondern zuerst einmal die „Sportkameraden“, die ich brauche, um überhaupt spielen zu können. Das sollte man trotz der Alltagsrivalität nie vergessen. Und unter Kameraden duzt man sich bekanntlich.