

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 Schranneplatz 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 verwendet.

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

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

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

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