

BASISSCHULUNG

Die vielseitige motorische Grundausbildung ist der klare Schwerpunkt



| ZIELE | |
|-------|--|
| 1 | Koordinative und konditionelle Voraussetzungen für das Spielen schaffen |
| 2 | Die vielseitige motorische Grundausbildung steht im Vordergrund |
| 3 | Mehr Spielen als Üben: freies, kreatives Spielen ohne taktische Zwänge |
| 4 | In Wettspielen stehen Spielerlebnisse (statt einer Ergebnisorientierung) im Vordergrund. |
| 5 | Offensives Verteidigen von Anfang an ist die Leitdevise |
| 6 | Die pädagogische Betreuung jedes einzelnen Kindes steht im Mittelpunkt. |

Für Spielanfänger erst notwendige Voraussetzungen schaffen

Kinder müssen in Training und Spiel fähigkeitsorientiert (z. B. Auswahl der Inhalte nach körperlichem Entwicklungsstand) und anforderungsorientiert (Auswahl der Inhalte im Rahmen eines langfristigen, entwicklungsgemäßen Leistungsaufbaus) ausgebildet werden. Damit Spielanfänger überhaupt in kindgemäßer Form Handball spielen können, müssen zunächst koordinative und konditionelle Voraussetzungen geschaffen werden.

In allen drei Altersstufen des Kinderhandballs dominiert daher die vielseitige sportartübergreifende motorische Grundausbildung – die Ausprägung ist dabei immer abhängig vom individuellen Entwicklungsstand. Dieser umfassenden Vielseitigkeitsausbildung muss in den Vereinen noch viel mehr Beachtung geschenkt werden, sind bei den Kindern heute doch immer häufiger teilweise erschreckende motorische Defizite, Übergewicht oder auch psychische Probleme zu finden.

Das Training der spielspezifischen Voraussetzungen (Grundfertigkeiten, allgemeine und spezifische Spielfähigkeit) gewinnt im Laufe der folgenden Altersstufen dann schrittweise an Bedeutung. Aber auch hier gilt: Im Training mehr Spielen als Üben! Wettspiele im Kinderhandball müssen sich an diesen Rahmenbedingungen orientieren und müssen klar entwicklungsorientiert und kindgemäß gestaltet werden:

Für Minis bis 8 Jahre, aber auch noch für Spielanfänger im E-Jugendalter sollten Spielfeste dominieren, bei denen motorische Vielseitigkeitsaufgaben oder -wettkämpfe und das Spiel 4+1 auf Querebenen angeboten werden. Hier steht eindeutig das Spieler-

lebnis im Vordergrund. Am Ende gewinnen alle Kinder. Tabellen und Meisterschaften haben hier nichts zu suchen!

In der E- und in der D-Jugend sollte in Handballspielen grundsätzlich Manndeckung gespielt werden. Offensiv verteidigen ist die Leitlinie der DHB-Rahmentrainingskonzeption, um die Spielfähigkeit von Anfang an optimal entwickeln zu können.

Die Palette entwicklungsgerechter Wettspiele für den Kinderhandball ist recht umfangreich und vielfältig, damit Betreuer, Trainer und Verantwortliche vor Ort Wettspiele nach dem Könnens- und Entwicklungsstand ihrer Kinder auswählen und somit für ein umfassendes, vielseitiges Bewegungsrepertoire als optimale Grundlage für ein späteres leistungsorientiertes Handballspielen sorgen. Grundsätzlich können Handballspiele immer mit Spielfesten oder ergänzenden motorischen Zusatzwettbewerben bzw. -spielen kombiniert werden.

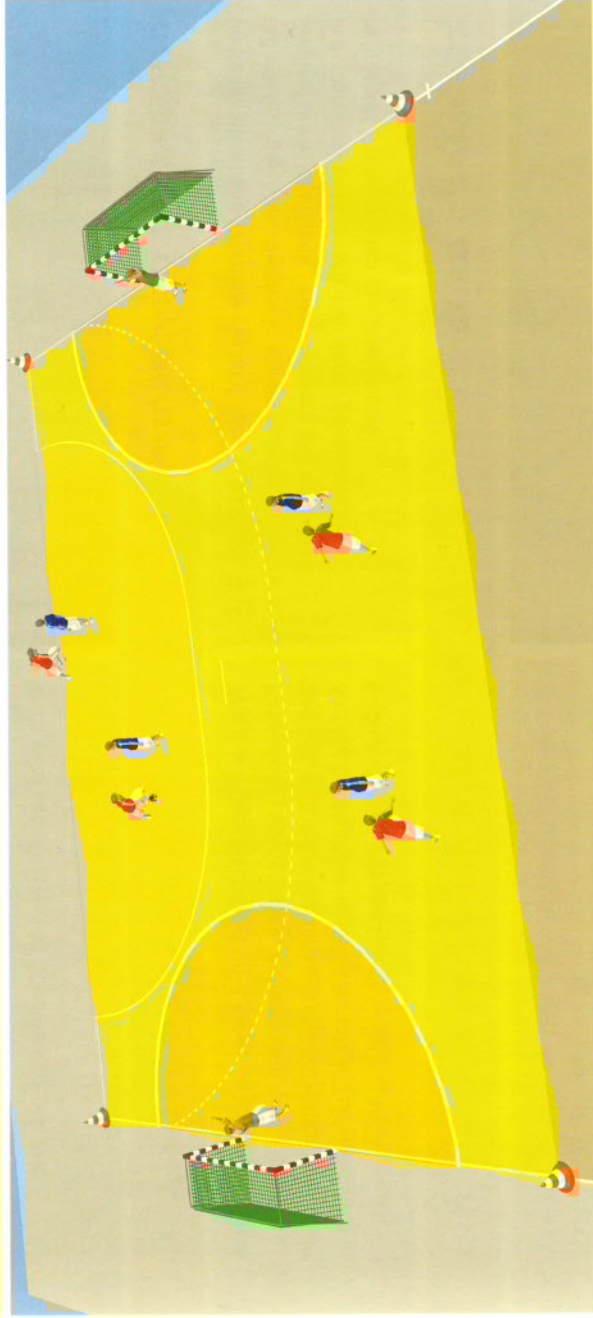
„Wettspiele im Kinderhandball müssen sich am Könnens- und Leistungsstand der Kinder orientieren. Dabei steht das Spielerlebnis im Vordergrund.“

Renate Schubert

ENTWICKLUNGSORIENTIERTE WETTSPIELE

F-JUGEND

HANDBALL 4+1 AUF DEM QUERFELD



ORGANISATION/ABLAUF

Das Handballspiel 4 + 1 ist das Spiel für Minis von 6 bis 8. Es kann schon auf einem normalen Spielfeld quer in einem Hallendrittel gespielt werden (20 x 13 m). Vorteil: Bei Mini-Spielfesten können so bis zu 3 Spielfelder aufgebaut werden. Das heißt: 30 Kinder können gleichzeitig Handball spielen!

Die Torhöhe wird auf 1,60 m reduziert. Sind keine speziellen Minihandballtore vorhanden, kann mit Hilfsmitteln (z. B. Weichböden mit Höhenbegrenzung durch Klebeband oder Markieren von Zielen mit Hilfe von Klebeband oder Reifen an der Wand) gearbeitet und sofort gespielt werden.

SPIELREGELN

- Die Spielleiter pfeifen pädagogisch einfühlend, das heißt z. B. bei Schrittfehlern großzügig, und verstehen sich als Helfer der Kinder.
- Es wird Manndeckung gespielt; ein Seitenwechsel ist nicht notwendig.
- Praxistipp: Um „Alleingänge“ fortgeschrittener Kinder zu verhindern und das Zusammenspiel zu fördern, sollte das Prellen eingeschränkt werden.
- Der Torraum besteht aus einem Halbkreis mit einem Radius von nur 5 m (Verringerung der Wurfdistanz).

SPIELFESTE FÜR SPIELANFÄNGER

■ Organisation: Handballfeld in Querrichtung in drei Spielfelder aufteilen (ca. 13 x 20 pro Feld); in zwei Feldern kann 4+1 Handball gespielt werden und im dritten können motorische Vielseitigkeitsaufgaben absolviert werden.

■ Rahmenorganisation mit Eröffnungsritual (gemeinsame Aktivitäten) und Abschiedsritual (z. B. Siegerehrung für alle Kinder).

■ Motorische Vielseitigkeitsaufgaben und -wettkämpfe in

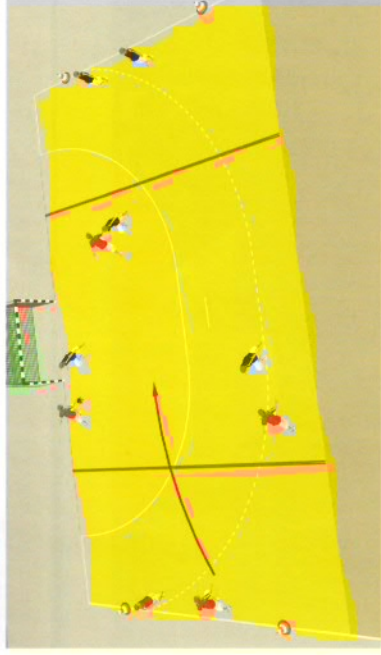
der Halle oder im Sommer auch im Freien durchführen und unter ein Motto (z. B. Weihnachts- oder Karnevals-Spielfest) stellen.

- Spielregeln je nach Könnensstand vereinbaren. Grundsätzlich gilt: pädagogisch pfeifen!
- Mädchen und Jungen sollten zusammen spielen.
- Auf gleiche Spielanteile für alle Kinder achten.

ENTWICKLUNGSORIENTIERTE WETTSPIELE

E-JUGEND

AUFSETZERBALL 3+2



SPIELREGELN

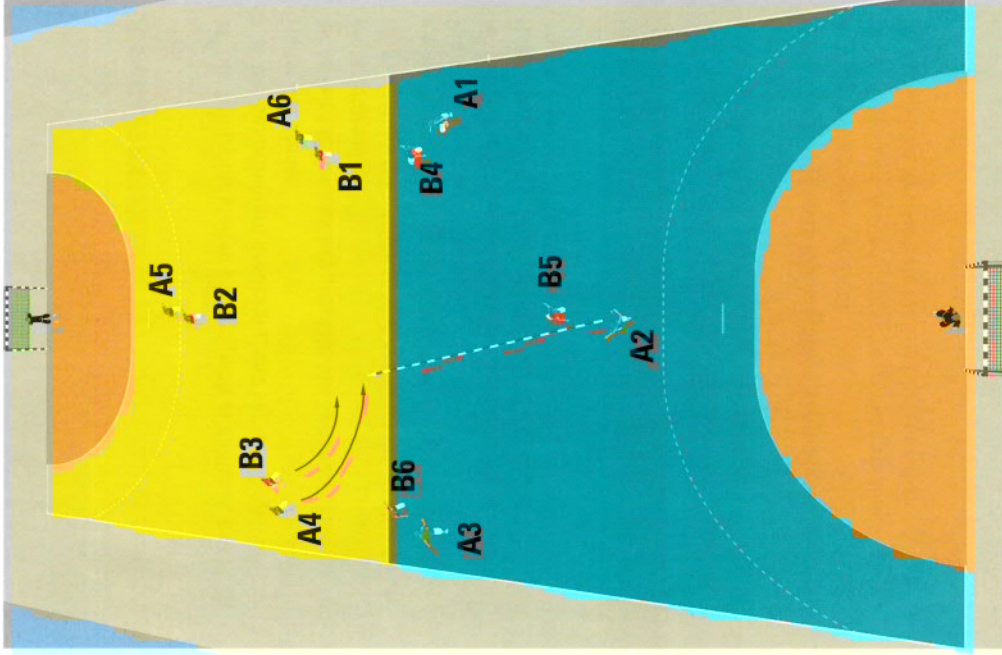
- Gerade Torraumlinien, 6 m von der Torlinie entfernt.
- Torbreite: 8 m
- Treffer: Nur Aufsetzer zählen. Der Ball muss den Boden berühren, bevor er die Torlinie überquert.
- Torwarte: Es dürfen nicht mehr als 2 Torwarte mitspielen.
- Es wird ohne Pellen und ohne Anwurf gespielt.

ORGANISATION/ABLAUF

Im Handballverband Württemberg ist dieses Spiel Bestandteil von E-Jugend-Sportfesten. Es eignet sich besonders für Spielanfänger, ist einfach zu organisieren und erleichtert den angreifenden Mannschaften durch das Überzahlverhältnis das Herausspielen von Torchancen.

Wie das Handballspiel 4+1 wird Aufsetzerball in nur einem Hallendrittel quer gespielt. Auf dem Feld wird 3 gegen 3 gespielt, im 8 m breiten Tor agieren 2 Torwarte. Einer davon darf bei Ballbesitz seiner Mannschaft im Feld mitspielen (=Überzahlspiel 4 gegen 3)

ZWEIMAL 3 GEGEN 3



SPIELREGELN

- Die Mittellinie darf in keine Richtung überquert werden.
- Es wird in beiden Hälften Manndeckung gespielt.
- Variation: Bei Ballbesitz darf einer der Spieler aus der Abwehrhälfte in der Angriffshälfte mitspielen, so dass eine 4 gegen 3-Überzahl entsteht.

ORGANISATION/ABLAUF

Je drei Spieler einer 6er-Mannschaft spielen in der Abwehr- bzw. der Angriffshälfte. Sie dürfen die Mittellinie nicht überqueren. Der Ball muss vom eigenen Tor über die Mittellinie zu den Mitspielern in der Angriffshälfte gespielt werden. Dort soll im Spiel 3 gegen 3 eine Torchance herausgespielt werden.

Der Trainer lässt die Spieler regelmäßig im Rotationsverfahren wechseln, damit jeder mal angreifen kann. Die größeren Aktionsräume beim 3 gegen 3 sind eine Lernhilfe besonders für die Angreifer.

ENTWICKLUNGSORIENTIERTE WETTSPIELE

D-JUGEND

SPIEL 6 GEGEN 6: MANNDECKUNG/1:5-ABWEHR



SPIELREGELN

- Defensive Spielweisen (6:0-, 5:1, 4:2) und Einzel-Mann-deckungssysteme (5:0+1-, 4:0+2-Abwehr) sind untersagt.
- In einigen Landesverbänden bestehen darüber hinaus interessante Zusatzregeln: Der Ball darf nur einmal getippt (nicht mehrfach geprellt) werden. Zeitstrafen sind persönliche Strafen; die Mannschaft darf sich ergänzen.

ORGANISATION/ABLAUF

In der D-Jugend wird in der Regel auf dem normalen Spielfeld gespielt. Gemäß der DHB-Rahmentrainingskonzeption enthalten die Durchführungsbestimmungen der Landesverbände bezüglich des Abwehrhaltens Vorgaben. So darf nur in folgenden Abwehrformationen gespielt werden:

- Manndeckung
- offene Raumdeckung (1:5-Abwehr)

VORTEILE DER MANNDECKUNG IM ÜBERBLICK

Offensives Abwehrspiel ...

...schafft Lernerlebnisse!

In starren, defensiven und für Kinder vielfach langweiligen Raumdeckungen wird eine altersgemäße spielerische Entwicklung der Kinder verhindert. Sie bekommen oft zu 'Regelrobotern' („Hacken am Kreis“). Ein zentraler Grund für das offensive Abwehrspiel sind gerade sehr positive Lernerlebnisse: Die Spieler müssen sich in der Manndeckung dauernd intensiv mit ihrem Gegenspieler auseinandersetzen und die eigene Position, die des Gegners sowie des Balls v. a. im Tiefenraum (er fehlt bei defensiver Spielweise!) permanent wahrnehmen.

...ermöglicht Individualisierung!

In der Manndeckung kann der Trainer dafür sorgen, dass jedem Angreifer ein vom Leistungsvermögen passender Gegenspieler zugeordnet wird. Über- oder Unterforderung wird vermieden, eine lernintensive Auseinandersetzung im Spiel 1 gegen 1 ist gewährleistet. Außerdem ist die direkte Auseinandersetzung mit einer Person für Kinder viel realistischer als die Zuordnung abstrakter Räume in einer defensiven Abwehr.

...garantiert eine hohe konditionelle Belastung!

Aufgrund des ausgeprägten Mittelfeldspiels und der größeren Breiten- und Tiefenräume entsteht – v. a. durch das viel intensivere Spiel ohne Ball – automatisch eine stärkere konditionelle Beanspruchung. Da die Mehrzahl der Jugendmannschaften oft nur einmal pro Woche trainiert, ist dies im Spiel am Wochenende besonders wichtig.

....erzeugt Handlungsdruck!

Der Angreifer muss gegen eine offensive Abwehr eine Vorleistung (ohne Ball) erbringen, um den Ball zu bekommen. Nur wenn er sich im Spiel 1 gegen 1 ohne Ball von seinem Abwehrspieler gelöst hat, kann er angespielt werden. Die Verbesserung des Angreifers im Spiel ohne und mit Ball wird also in erster Linie durch das Abwehrverhalten bestimmt! Die Manndeckung verbessert auch und gerade das Angriffsspiel!

...schafft Erfolgserlebnisse!

Das offensive Abwehrspiel fördert ungleich mehr Spielsituationen, in denen Kinder lobenswerte Spielaktionen haben, sich beweisen können und auch Fehler machen dürfen, aus denen sie lernen und so ihr Spielverhalten verbessern. Wer ausbildungsorientiert denkt und vermittelt, sieht in der offensiven Spielweise keine Bedrohung, sondern eine Herausforderung!

...kreiert Angriffs„typen“

Mutige, riskobereite Spieler können sich gegen eine offensive Abwehr viel effektiver weiterentwickeln. Aufgrund des Handlungsdrucks und der Vielzahl unterschiedlicher Situationen werden kreative Spielweisen gefördert!

...proviziert den modernen Tempohandball...

...durch aktiven Ballgewinn als Leitlinie, schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt, schnelle Entscheidung unter Zeitdruck in immer wieder wechselnden Spielsituationen und vieles mehr!

BAUSTEIN 1**ATHLETIK/MOTORIK**

50%



- Allgemeine koordinative Fähigkeiten: einzeln/mit Partner, an verschiedenen Geräten, andere Sportarten
- Spezifische koordinative Fähigkeiten: Ballhandling, Schulung der Beidseitigkeit, Spielen mit verschiedenen Bällen (mit gezielter Wahrnehmungsschulung)
- Konditionelle Fähigkeiten:
 - Kräftigung mit eigenem Körpergewicht, an/auf Hallengeräten in spielerischer Form
 - Schnelligkeit und Ausdauer durch Spielformen und Wettkämpfe entwickeln (kleine Spiele, Staffeln, Lauf- und Ab-schlagspiele)

BAUSTEIN 2**INDIVIDUELLE SCHULUNG**

20-30%



- Erlernen der Grundtechniken:
 - Schlagwurf als Grundwurfart erlernen, Präzision verbessern, dann einfache Schlagwurfvarianten schrittweise in Grobform erlernen
 - Passen, Fangen, Pellen erlernen, dann Pass- und Anspielvariabilität entwickeln
 - Täuschungen ohne/mit Ball erlernen
 - Abwehrtechniken erlernen (Torwürfe/Passwege blocken, An-spiele abfangen usw.)
- Spiel 1 gegen 1 in unterschiedlichen Räumen
 - Spielverhalten ohne Ball (Anbieten, Freilaufen)
 - Spielverhalten mit Ball (Umspielen des Gegners, Torwurf oder Abspiel usw.)
 - Abwehr: Grundposition zwischen Gegner und Tor, Ball heraus-spielen, Abdrängen des Gegners, Laufwege zum Tor blockieren usw.

BAUSTEIN 3**KOOPERATION**

5-10%



- Grundformen des Zusammenspiels in großen Räumen erlernen:
 - Doppelpass-Spiel
 - Zusammenspiel in Breite und Tiefe (Positionswechsel)
 - Freilaufen zum Ball/im Rücken des Gegners weg vom Ball
- Manndeckung:
 - Begleiten des direkten Gegenspielers (mann-, ballorientiert)
 - einem Mitspieler im torgefährlichen Raum helfen
 - bei zunehmend sinkender Manndeckung: Angreifer bei Posi-tionswechseln übergeben/übernehmen

BAUSTEIN 4**LEITLINIEN IM TEAM**

5-10%



- Raumgefühl in Breite und Tiefe entwickeln (Positionierung, Vor-fahrt für den Ballführer, Freilaufen)
- Grundprinzip: freies Spielen ohne größere taktische Zwänge
- Zuordnung in der Manndeckung zu annähernd gleich starken Kindern
- Gleiche Spielanteile für jedes Kind
- Variationen der Manndeckung mit zunehmendem Könnens-stand: Manndeckung
 - über das ganze Feld
 - ab der Mittellinie
 - zurücksinkend in Tornähe
- Fortgeschrittene in der D-Jugend: Einführung der 1:5-Abwehr

BAUSTEIN 5**TEMPOSPIEL**

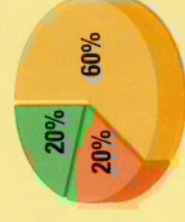
5-10%



- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn auf dem ganzen Feld (abhängig u. a. vom technischen Könnensstand)
- Forcierung des Zusammenspiels in kleinen Gruppen (in Über-zahlsituationen, durch Regelvorgaben [z. B. nur einmaliges Tippen erlaubt], durch große Aktionsräume, mit Anspieler als Helfer usw.)
- Abwehr: Abwehrverhalten im Raum, Passwege blocken, Täu-schungen (z. B. bestimmte Passwege angreifen)

SO GEWICHTEN SIE DIE INHALTE ALTERSGERECHT

Minis

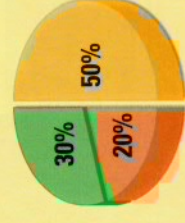


Handball spielen

HANDBALL SPIELEN

(altersgerechte Wettspiele, vorberei-tende Zielspiele)

E-Jugend

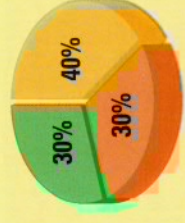


spielspezifische Voraussetzungen

SPIELSPEZIFISCHE VORAUSSETZUNGEN

Allgemeine und spezifische Spielfähig-keit (kleine Spiele, Parteilballspiele, Grundsätze, Grundtechniken, Spiel 1 gegen 1, Zusammenspiel)

D-Jugend



Vielseitigkeit

VIELSEITIGKEIT

Koordinative (allgemeine, spezifische) und konditionelle Fähigkeiten, andere Sportarten