

Deutscher Basketball Bund: Minitrainer-Offensive

Interdisziplinäre Kindersport-Fortbildung

„Vom Spielen zum Spiel“

am 20.01.2018 in Würzburg, Sporthalle Deutschhaus Gymnasium

Idee und Vermittlung von Kinderhandball

Der Kinderhandballbereich umfasst im Handballsport die Jahrgangsorganisation von der Ballschule (3,5 bis 5 Jahre), den Minis (5 bis 8 Jahre), E-Jugend (8 bis 10 Jahre) und D-Jugend (10 bis 12 Jahre).

Der KHB-Bereich wird in der DHB-Rahmentrainingskonzeption als Basisschulung angesehen: Oberstes Ziel dieser Trainingsstufe ist die vielseitige motorische Grundausbildung der Kinder. Die eigentliche Spezialisierung auf die Sportart Handball erfolgt erst später. Erstmal gilt es motorische Grundeigenschaften, wie Laufen, Springen, Werfen inkl. koordinativer Aspekte, den Kindern zu vermitteln.

Im Bereich dieser Basisschulung fällt das „goldene Lernalter“ der Kinder. Im Alter von 10 bis 12 Jahre erlernen Kinder koordinative Bewegungsmuster besonders einfach und schnell.

Drei Grundsätze gibt es im Kinderhandballbereich:

- Mehr Spielen als Üben: das freie, kreative Spielen ohne taktische Zwänge hat Vorrang
- In Wettkämpfen stehen vielfältige Spielerlebnisse anstatt Spielergebnisse im Vordergrund
- Spielerisch/taktisch: Offensive Verteidigung (z.B. Manndeckung) ist Pflicht, um viele Spielsituationen zu schaffen, mit den dazugehörigen Erfolgserlebnissen.

Ballhandling / Ballgewöhnung:

- Ball hochwerfen klatschen (vor/hinter dem Körper) + Bodenberührung
- Prellen (li/re/beidhändig), groß/klein, rückwärts, schnell / langsam, mit Balltausch, hüpfend, um den Körper kreisen, dabei Lauf-ABC
- Schattenlaufen; Zweiergruppen: Einer prellt vorneweg, der Partner hinterher => Lauf-ABC
- Linienlaufen; Kinder prellen ihren Ball, laufen nur auf allen Hallenlinien, bei Begegnung: Abklatschen, Spiel: Stein-Schere-Papier
- Prellen in Handfassung (Zweiergruppe)

Passen und Fangen:

Technikerwerb: Aufstellen gegenüber (Hallen-)Wand, ca. 2-4 Meter:

- Direkte / indirekte Pässe
- Mit Drehung nach Pass
- Im Sitzen
- Als Wettkampf: Wer schafft zuerst 10 (15) Pässe?

Vermittlung des Passens:

Ich werfe mit der Hand, mit der ich in der Schule schreibe.

Beim Passen nehme ich meinen Arm mit Ball so hoch wie möglich über den Kopf. Mein Ellenbogen ist mindestens auf Schulterhöhe.

Der Ball liegt in meiner kompletten Hand und ist sicher mit allen meinen Fingern gegriffen.

Die Fußspitze meines „entfernten“ Beines (für Rechtshänder der linke Fuß) schaut dorthin, wohin ich den Ball spielen möchte.

Das Knie des „entfernten“ Beins ist bei der Ausholbewegung und beim Aufsetzen des Fußes gestreckt.

Bei der Ausholbewegung geht die „ballferne“ Schulter nach vorne und ich verdrehe meinen Oberkörper. Damit kann ich dem Pass mit meiner Wurfkraft versehen.

Das Handgelenk klappt als letzter Ballkontakt bei der Ausholbewegung nach vorne ab und gibt den Ball die entscheidende Richtung des Passes.

Die fett markierten Grundregeln sind entscheidend. Freiheiten den Kindern bei der Erlernung zugestehen (vgl. exploratives Lernen).

Vermittlung des Fangens:

Jeder fliegende Ball wird grundsätzlich mit zwei Händen gefangen.

Werfen / kleine Spiele:

- Medizinballwettkampf:
Zwei Teams, zwei Abwurflinien festlegen, Medizinball in die Mitte, Ziel: Medizinball über gegnerische Linie durch Treffern „zu treiben“.
- Mattenablegeball:
Zwei Teams, vier kleine Turnmatten in die Ecken der Sporthallen, Ziel: Handball auf den Matten ablegen.
Varianten: verschiedene Ballarten auf Matten platzieren. Nach Ablegen des Balles mit anderem Ball weiterspielen.
Nach jedem Pass „Aufladen“ des Kindes durch Pass / Rückpass mit Trainer mit Softball

- Königsball:
Zwei Teams, zwei kleine Kästen in Freiwurf-Basketballkreise aufstellen, Ziel:
Mitspieler auf gegnerischen Kasten fängt Pass.
Variante: Punkt vervollständigen: Wurf durch Basketballkorb

Zielspielvarianten:

Das Zielspiel im Handball (das klassische Spiel 7 x 7) ist im KHB nicht zielführend. Aufgrund Hallenproblematiken (die ganze Sporthalle wird benötigt) im Vereinstraining, aber auch im Schulbereich und dem Einsetzen von „nur“ 14 Kindern, sind Varianten des Zielspiels sinnvoll: Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass möglichst alle Kinder zum Spielen kommen. Dies ist mit der aufgeführten Spielidee gegeben:

1 x 1 mit Stangentor (alternativ Hütchentore):

Zweiergruppe. Eine Mittellinie für alle Paare festlegen. Stangentore nebeneinander aufbauen. Ziel: per Aufsetzer durch das Stangentor des Partners werfen.

Erweiterung: 2 x 2: Beide Kinder agieren als TW, Stangentore vergrößern

3 x 3 mit Störer: Mit Überziehleibchen ein Kind jeder Mannschaft kennzeichnen, ist im gegnerischen Feld: Kann Bälle gewinnen, aber keine „Aufsetzer-Tore“ erzielen, spielt nach Ballgewinn den Ball zurück in sein Feld.

Die Handballregeln (3-Schritte-, Prell-, Ballhaltereregeln) müssen nicht zwangsläufig vorher erklärt werden. Die Kinder entwickeln automatisch eigenständige Spielideen.

Zielspiel KHB: 4 +1 auf Querfeld:

Zwei Teams, Handballtore auf den Querseiten eines Hallendrittels aufstellen, Abwurflinie entweder Hallenlinie oder gerade Linie mit Hütchen ziehen; 4 Feldspieler, 1 Torwart sind pro Team auf dem Feld.

Literaturempfehlung:

Brand, H. et al. (2009). *Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes für die Ausbildung und Förderung von Nachwuchsspielern*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Eisele, A. et al. (2016). *Handball für die Grundschule*. Werne: Philippka-Sportverlag.

Schulze, B. et al. (2018). *Handball für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
(Veröffentlichung zweites Quartal 2018).