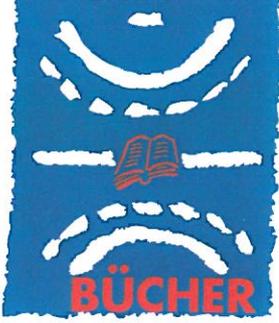


HANDBALL



Mannhard Bech
Malte Gertenbach



HANDBALL

ERWÄRMUNG/ AKTIVIERUNG

FÜR ALLE ALTERSKLASSEN
(M/W)

JETZT NEU für mehr Abwechslung in der Erwärmung

- ★ Über 40 verschiedene handballspezifische Erwärmungsspiele
- ★ Athletikübungen zur Aktivierung der Muskulatur
- ★ Sportartenübergreifende Erwärmung

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Einleitung.....	5
2. Die Autoren.....	6
3. Einleitung „Erwärmungszeit ist Trainingszeit“.....	7
4. Erwärmung aus sportwissenschaftlicher Sicht.....	8
5. Handballspezifische Aktivierung.....	10
6. Bereich 1 „Kreislauf aktivieren“.....	11
7. Bereich 2 „Dorsale (hintere) Muskelkette“.....	13
8. Bereich 3 „Rotation“.....	15
9. Bereich 4 „Laterale (seitliche) Muskelkette“.....	18
10. Bereich 5 „Ganzkörperspannung“.....	20
11. Bereich 6 „Beinachse“.....	22
12. Handballspezifische Erwärmungsspiele.....	27
13. Athletik-Spiele.....	61
14. Handball interdisziplinäre Erwärmungsspiele.....	72
15. Koordinations-Spiele.....	81

Impressum:

ISBN:	978-3-944400-06-8
Redaktion:	CommEvent Management GmbH, Mannhard Bech (V.i.S.d.P.)
Satz/Produktion:	MaKo Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH, Dorothea-Erxleben-Str. 4, 24145 Kiel www.mako-agentur.de
Herausgeber:	CommEvent Management GmbH, Dorothea-Erxleben-Str. 4, 24145 Kiel, Tel.: 0431/6967020, www.commevent-kiel.de, info@commevent-kiel.de
Urheberrechtlicher Hinweis:	Die Lektüre sowie alle in ihr enthaltenden Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1. Einleitung

„In dir muss brennen, was du in einem anderen entzünden willst“

Handball leben und Leidenschaft transportieren. Mit diesem Leitbild arbeitet das Team der Sportagentur CommEvent an der Konzeption, Umsetzung und Weiterentwicklung von Handball-Camps für die Zielgruppe handballinteressierter und -begeisterter Kinder und Jugendlicher in Deutschland.

Am Anfang stand die Vision des ehemaligen Bundesliga- und Nationalspielers Mannhard Bech, in Handball-Camps mit Kindern und Jugendlichen intensiv zu trainieren und im Team mit anderen Trainern, Spaß und Erfolg zu vereinen. Daraus entwickelten sich die Produkte Handball-Camps mit Übernachtung und Bundesligapartnern, Tagescamps und mehrtätige Camps ohne Übernachtung, in denen jährlich rund 10.000 Kids u.a. mit den TOP Teams der Bundesligen trainieren.



Sowohl aus diesen Erfahrungen als auch aus langjähriger eigener Trainings- und Trainererfahrung hat Mannhard Bech sich an die Entwicklung eines Konzepts gewagt, das Handballbegeisterung in die Vereine trägt und handballinteressierte Kinder dort mitnimmt, wo sie stehen, ohne Leistungsdruck. Dieses Konzept hat sich als INTERSPORT Handballschule bundesweit durchgesetzt. Die Mischung aus Training, Spaß und Wettbewerb, vermittelt von einem leidenschaftlichen Trainerteam, bewirkt sowohl für die Kinder als auch für die durchführenden Vereine Motivation und Nachhaltigkeit. Darüber hinaus hat Mannhard Bech gemeinsam mit seinem Team weitere Trainingskonzepte für Jugendliche ab der C- Jugend entwickelt, die deutschlandweit in zahlreichen Power-Camps sowie den Leistungs-Camps erfolgreich umgesetzt werden.

Die sportliche Erfahrung und Kompetenz sowie die authentische Ansprache an die Kids und die Mischung aus Leidenschaft, Zielstrebigkeit und Teamgeist zeichnen Mannhard Bech, der zu den besten und kompetentesten Jugendtrainern in Deutschland zählt, aus. „Viele meiner ehemaligen Spielerkollegen sind als Trainer oder Manager in den Bereich des Leistungshandballs oder beim DHB eingestiegen. Ich sehe die Nachwuchsförderung vor allem auch im weniger medienwirksamen Breitensport als wichtige Aufgabe. Gemeinsam mit meinem Team setze ich auf die Kombination von qualitativ hochwertigem Training und Spaß auf dem Weg zum Erfolg“. (Mannhard Bech)

2. Die Autoren



Mannhard Bech

Spitzname: Mücke

Mannhard ist als Gründer und geschäftsführender Gesellschafter von CommEvent (www.commevent-kiel.de / www.han dball-camp.de) verantwortlich für alle sportlichen Inhalte.

Stationen als Spieler:

THW Kiel (2x Deutscher Meister)

SG Flensburg Handewitt (1x deutscher Vizemeister)

4 Länderspiele für die deutsche Nationalmannschaft

B-Lizenz Handballtrainer

Stationen als Trainer:

Senioren: Landesliga bis 2. Bundesliga (TSV Altenholz)

ehemaliger Verbandstrainer des HVSH

aktuell 2 Jugendmannschaften:

weibliche E-Jugend der SG Bordesholm-Brügge

weibliche C-Jugend der Bramstedter TS (SH-Liga)



Malte Gertenbach

Malte ist Gründer und geschäftsführender Gesellschafter von FIT - Funktionelles Innovatives Training (www.FIT-Kiel.de)

Sportwissenschaftler M.A.

medizinischer Trainingstherapeut

C-Lizenz Trainer Fussball

Athletiktrainer im Nachwuchs- und Seniorenbereich
(Fussball und Handball)

2. Erwärmungszeit ist Trainingszeit

Dieser Leitsatz ist Teil der Handball-Camp Philosophie. Zeiten des starren Bahnenlaufens zum Beginn des Trainings sind vorbei und das sinnvolle Nutzen der Erwärmungszeit ist die Bedingung für ein effektives Training. In diesem neu konzipierten Erwärmungsbuch bieten wir allen Handballtrainerinnen und Handballtrainern ein Übungsportfolio an. Die abwechslungsreichen Erwärmungsspiele sind nach Schwerpunkten sortiert und bieten den perfekten Start in jedes Handballtraining.

Konzipiert wurde das Erwärmungsbuch vom ehemaligen Nationalspieler und „besten Jugendtrainer Deutschlands“ Mannhard Bech (Berliner Kurier, April 2013) und seinem kompetenten Trainerteam sowie Sportwissenschaftlern und Athletikexperten vom FIT.

Die Inhalte des Erwärmungsbuches basieren auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und modernsten Handballtrainingsmethoden und erhöhen jedes Training – von jung bis alt – in seiner Effektivität.

Die einzelnen Kapitel werden auf den folgenden Seiten ausführlich beschrieben und die Übungen werden bildlich und somit leicht verständlich dargestellt:

Viel Freude beim Lesen und Anwenden des Erwärmungsbuches.

3. Erwärmung aus sportwissenschaftlicher Sicht

Die Erwärmung vor sportlichen Aktivitäten ist schon seit jeher eine umstrittene Angelegenheit. Soll man vor dem Sport dehnen oder lieber nicht? Reicht ein wenig Lauf- ABC und Armekeisen nicht aus? Oder könnte man möglicherweise sogar komplett darauf verzichten, ohne dass man sich verletzt? Diese und weitere Fragen stellen sich viele Sportler und Trainer. Das Ziel eines jeden Trainers sollte es sein, Leistungen zu optimieren und das größtmögliche Potenzial der Sportler abzurufen. Dafür sind aus sportwissenschaftlicher Sicht einige Erwärmungsprinzipien unabdingbar.

Es gibt einige klassische Fehler die bei der Erwärmung gemacht werden. Häufig werden nicht alle relevanten Bereiche mit in die Erwärmung einbezogen. Das sind: die Beweglichkeit, sportartspezifische Bewegungsmuster und natürlich auch die Energiebereitstellungssysteme, also das Herz- Kreislauf- System. Auch werden oft nicht alle Gelenke adressiert, also angesprochen. Oder aber es werden alle Gelenke angesprochen, dabei aber sportartspezifische Bewegungsmuster völlig außer Acht gelassen. Nicht selten findet auch gar keine Erwärmung statt.

Um das komplette System des Körpers optimal auf das Training oder den Wettkampf vorzubereiten, sollte der Belastung eine „Aktivierung“ vorgeschaltet werden. Jede Art von Bewegung fordert Muskeln im Zusammenspiel und nicht einzelne Muskeln isoliert. Daher ist es wichtig, diese auch im Zusammenspiel für die Belastung zu aktivieren. Man spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten Muskelketten, welche für die Bewegungen verantwortlich sind.

Bei einer Aktivierung werden verschiedene Übungsformen als dynamische Bewegungen durchgeführt. Es werden keine statischen (gehaltene) Übungen absolviert. So werden Herz-Kreislauf-Aktivierung und Dehnung miteinander kombiniert und der Körper optimal auf die Belastung vorbereitet.

Die Bewegungen der Aktivierung gleichen sportartspezifischen Bewegungsmustern und bereiten die Muskulatur optimal auf die anstehende Belastung vor.

Ein Beispiel für eine solche sportartspezifische Bewegung ist eine Rotationsbewegung (Drehbewegung), bei der versucht wird, einen in den Rücken gepassten Ball zu fangen. Dies sollte nicht ohne entsprechende Vorbereitung (Aktivierung) stattfinden. Sonst kann es schnell zu Verletzungen kommen.

Aufgrund der Übertragbarkeit auf die jeweilige Sportart ist eine Aktivierung wesentlich sinnvoller im Vergleich zu einem klassischen Erwärmungsprogramm bestehend aus „Bahnenlaufen“ und einfachem statischen Dehnen.

Eine effektive Aktivierung liefert folgende positive Aspekte:

- 👉 sowohl mentale als auch physische Vorbereitung
- 👉 Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- 👉 Herstellung von Beweglichkeit
- 👉 geschmeidigere Bewegungsabläufe
- 👉 erhöht die Aufmerksamkeit des Nervensystems
- 👉 erhöhte Durchblutung der Muskulatur und damit Bereitschaft sowie höhere Belastbarkeit der Muskulatur
- 👉 Verbesserung der Körperhaltung

Die Sportwissenschaftler von FIT - Funktionelles Innovatives Training

Das FIT Team ist ein Expertenteam welches aus Sportwissenschaftlern, Pädagogen und Ökotrophologen besteht und mit unterschiedlichen Konzepten für funktionelles Training Sportler aus verschiedenen Sportarten begeistert.

Nähere Informationen zu FIT und zum funktionellen Training gibt es auf

www.FIT-Kiel.de

4. Handballspezifische Aktivierung

Da beim Handball sehr viele und komplexe Bewegungen erforderlich sind, sollten optimalerweise durch die Aktivierung die **verschiedenen Bewegungsmuster** abgebildet werden. Im Folgenden haben wir **sechs Schwerpunktbereiche** zusammengestellt.

Um eine effektive Aktivierung zu gewährleisten, sollte vor dem Training oder Wettkampf aus jedem Bereich mindestens eine Übung gewählt werden. So wird sichergestellt, dass der Körper ganzheitlich auf die Belastung vorbereitet wird. Die sechs verschiedenen Übungen dauern nie länger als fünf Minuten und sind so einfach in die Erwärmung zu integrieren.

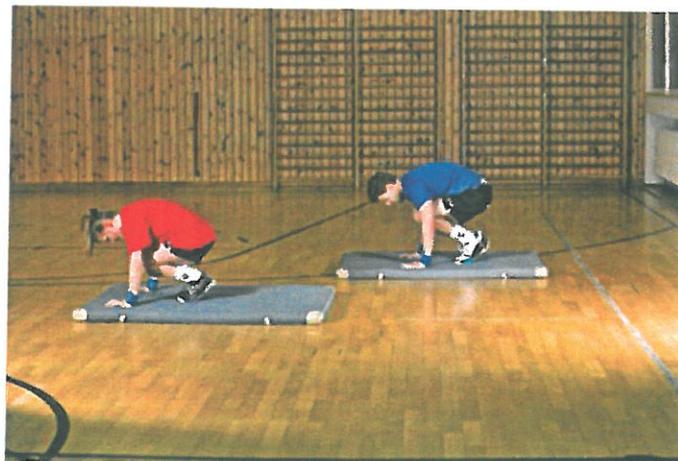
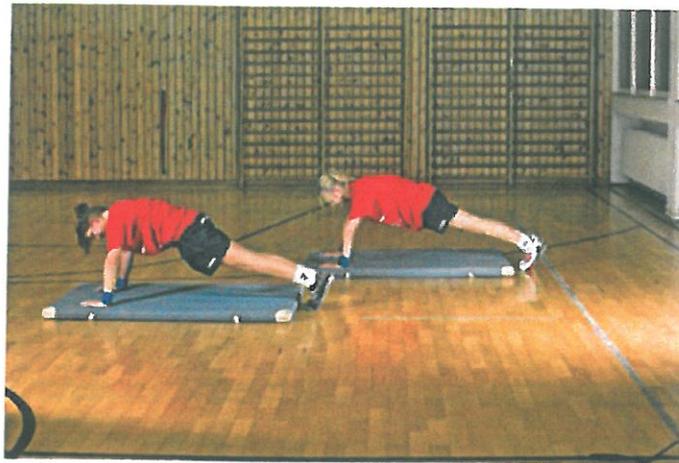
Um bei Trainingseinheiten gezielt bestimmte Schwerpunkte zu setzen, können auch aus einem Bereich mehrere Übungen ausgewählt und in höherer Wiederholungszahl oder in mehreren Runden absolviert werden.

Die Wiederholungszahlen können dem jeweiligen Leistungsniveau angepasst werden. Im Folgenden werden Wiederholungsbereiche empfohlen.

Bereich 1 - Kreislauf aktivieren

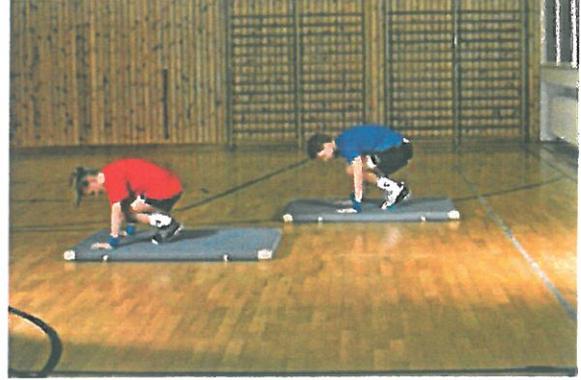
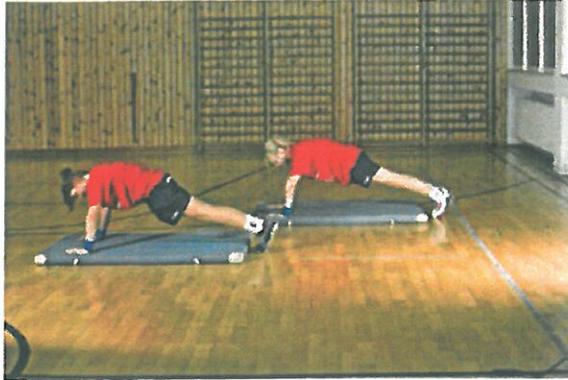
Um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen, eignet sich sicherlich auch das klassische Hin- und Herlaufen mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben. Alternativ bieten sich die folgenden Übungen an, mit denen das Ziel „Kreislaufaktivierung“ aufgrund der höheren Intensität wesentlich schneller und abwechslungsreicher erreicht werden kann. Außerdem wird der Körper dabei vielseitiger gefordert.

1) *Liegestütz - Sprung zu den Händen (20-30 Wiederholungen)*



Ausführung: Nach der Liegestütz mit beiden Füßen maximal weit in Richtung der aufgestützten Arme springen, landen, wieder in die Streckung springen, Liegestütz.

2) Liegestütz – Strecksprung (Burpees) (10-20)

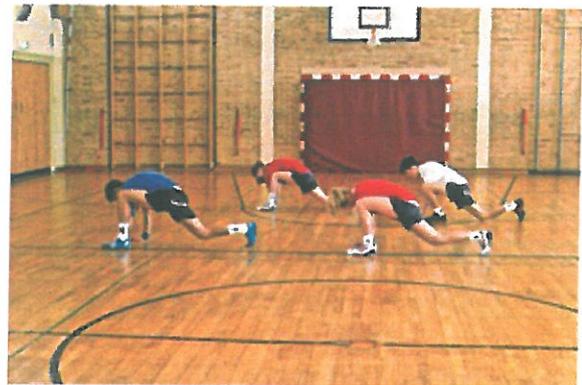


Ausführung: Liegestützposition, zur Liegestützposition beugen, mit beiden Füßen in Richtung der Hände springen, aus der tiefen Position in den Strecksprung springen, tief landen (Kniebeugeposition), Hände auf den Boden aufsetzen, in den Liegestütz springen, zur Liegestütz beugen.

Bereich 2 - dorsale (hintere) Muskelkette

Die hintere Muskelkette erstreckt sich über die gesamte Rückseite des Körpers - von der Wade angefangen über die hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur bis hin zur Rückenstreckmuskulatur. Diese Muskelkette wird in handballspezifischen Bewegungen immer wieder angesprochen - beispielsweise während der Ausholbewegung im Sprungwurf.

1) Ausfallschritte (10-20m)



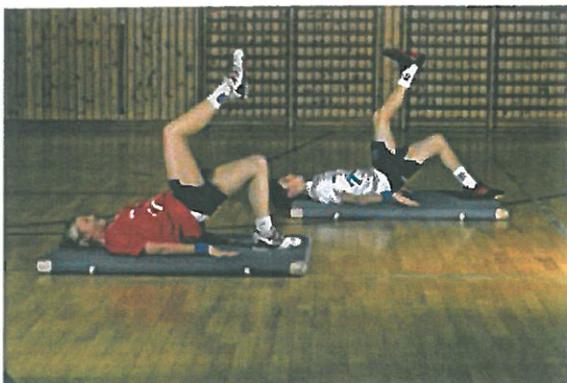
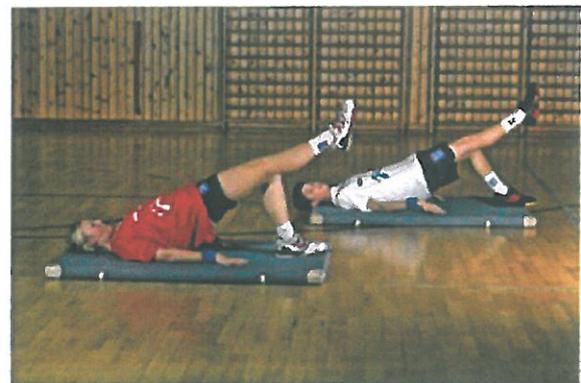
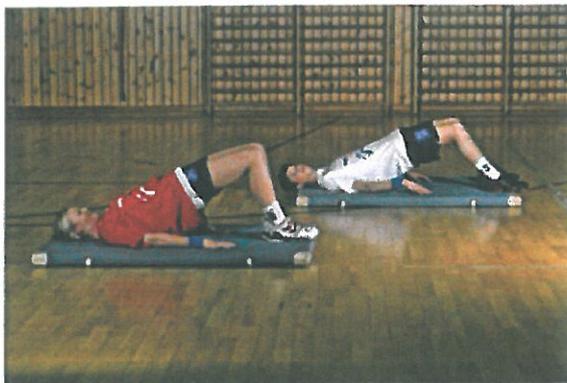
Ausführung: Schulterbreiter Stand, einen Ausfallschritt weit nach vorne setzen, Standbein beugen, Hüfte Richtung Boden absinken lassen - Oberkörper vorbeugen und Ellenbogen in Richtung des Sprunggelenkes.

2) Standwaage (5-10 Wiederholungen pro Seite)



Ausführung: Oberkörper nach vorne beugen und ein Bein lang nach hinten strecken. Bein und Oberkörper ergeben eine Gerade. Position 2 - 3 Sekunden halten. Bein wechseln.

3) Beckenheben (10-15 Wiederholungen pro Seite)

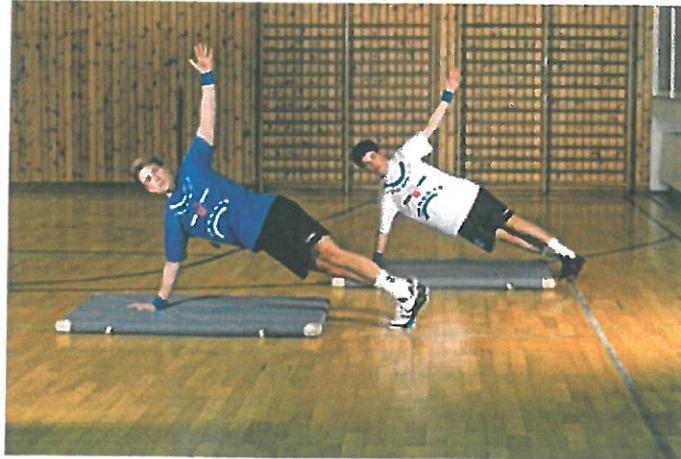
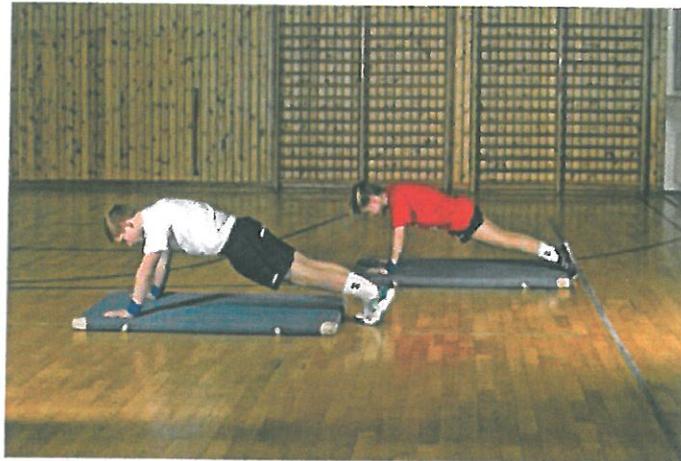


Ausführung: Rückenlage auf einer Matte, Beine anstellen, Becken in die Luft heben, abwechselnd ein Bein strecken und zur Brust ziehen.

Bereich 3 - Rotation

Rotation meint die Drehung eines Körperteils um eine Rotationsachse. In diesem Fall ist die Rotation des Oberkörpers gemeint; eine Bewegung, die vor der Wettkampfsituation unbedingt vorbereitet werden sollte. Für die Vorbereitung bieten sich folgende Übungen an:

1) *Liegestütz - Rotation - Seitstütz (5-10 Wiederholungen pro Seite)*



Ausführung: Hände werden schulterbreit auf den Boden aufgesetzt, Arme gestreckt, stabile Körperhaltung → Hüfte neigt sich weder nach oben noch nach unten. Abwechselnd links und rechts in den Seitstütz aufdrehen, den freien Arm in Verlängerung der Schulterachse in die Luft strecken.

2) Ausfallschritte mit Drehung (10-20m)



Ausführung: Schulterbreiter Stand, einen Ausfallschritt weit nach vorne setzen, Standbein beugen, wenn das linke Bein vorne steht, dreht sich der Oberkörper mit angewinkelten Armen nach links. Hinteres Bein ranziehen. In der Bewegung den Oberkörper wieder gerade drehen. Das Ganze abwechselnd zur anderen Seite.

3) *Gedrehte Kniebeuge (10-15 Wiederholungen auf jeder Seite)*



Ausführung: Schulterbreiter Stand. Arme links und rechts vom Körper abgestreckt (T-Form). In die Knie gehen und mit gestreckten Armen den ganzen Oberkörper zur Seite drehen. Hochkommen und Körper und Hüfte nach hinten unten absetzen. Zur anderen Seite drehen.

Bereich 4 - laterale (seitliche) Muskelkette

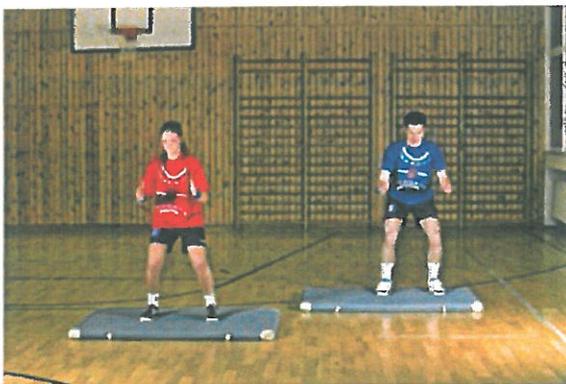
Die laterale Aktivierung spielt für alle seitlichen Bewegungen eine wichtige Rolle - beispielsweise bei Lauf- oder Sprungbewegungen zur Seite. Zu den daran beteiligten Muskelgruppen gehören vor allem die seitliche Bauchmuskulatur sowie die seitliche Hüftmuskulatur (Abduktoren) und der untere Rücken.

1) Ausfallschritt zur Seite (10-15 Wiederholungen pro Seite)



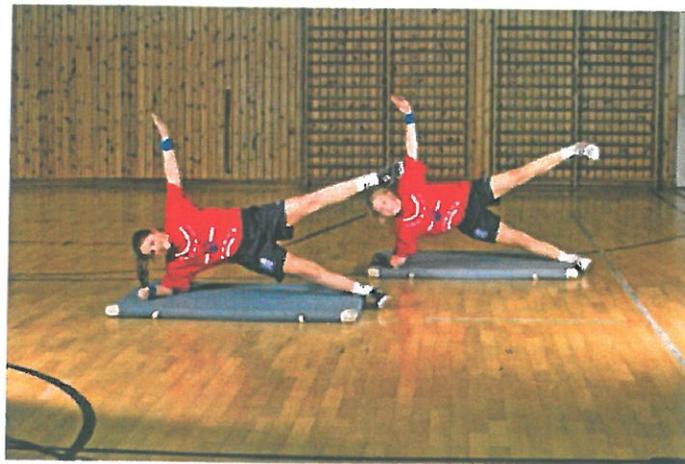
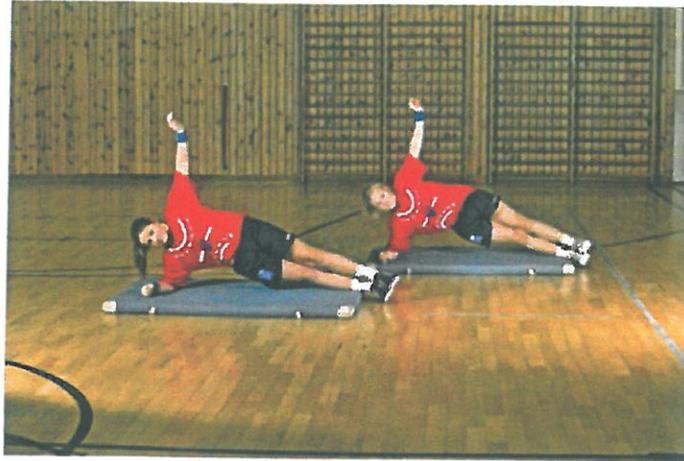
Ausführung: Schulterbreiter Stand, einen Ausfallschritt weit zur Seite setzen, Standbein beugen. Position 1 - 2 Sekunden halten. Ausfallschritte im Wechsel zu beiden Seiten. - S. 11 2. a, b.

2) Seitliche Sprünge in die Kniebeuge (10-15 Wiederholungen pro Seite)



Ausführung: Schulterbreiter Stand, einbeiniger Sprung nach vorne außen, beim Landen das Standbein zur Kniebeuge einbeugen, kurz halten und dann dynamisch zur anderen Seite springen und ebenfalls eingebeugt landen.

3) Seitstütz (10-15 Wiederholungen pro Seite)

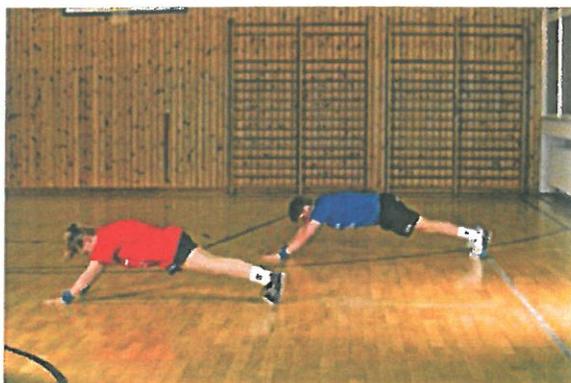
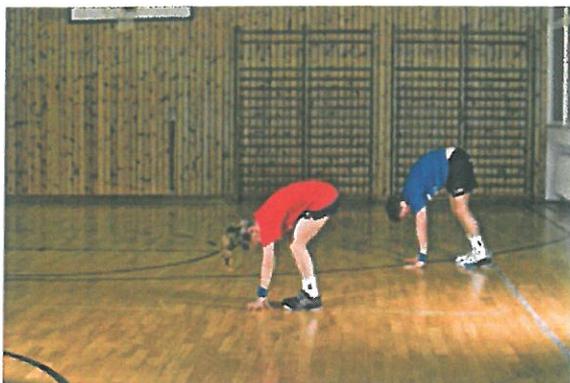


Ausführung: Auf der Seite liegen, Körper auf den Unterarm stützen, Füße übereinander, Körper in Streckung, Hüfte gerade, oberer Arm wird in Verlängerung der Schulterachse gerade in die Luft gestreckt. Oberes Bein abheben und wieder senken.

Bereich 5 – Ganzkörperspannung

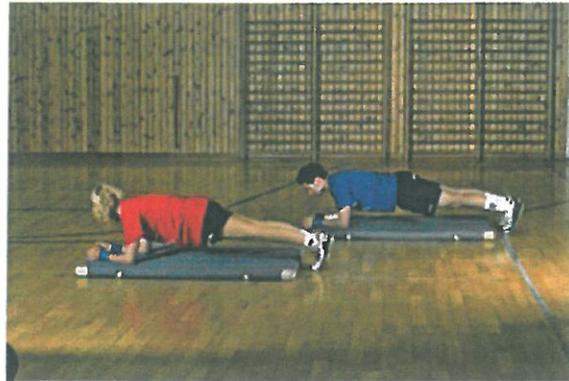
Eine gut ausgeprägte Ganzkörperspannung ist in jeglichen Zweikampfsituationen von Vorteil. Das Zentrum der Ganzkörperspannung bilden besonders Bauch- und untere Rückenmuskulatur. Diese sorgen für die nötige Stabilität und somit beispielsweise dafür, dass Würfe trotz Gegnerkontakt kontrolliert ausgeführt werden können.

1) *Hand-Walks (10-15m)*



Ausführung: Aufrechter Stand, Hände werden so dicht wie möglich vor den Füßen auf den Boden aufgesetzt, Knie möglichst gestreckt. Die Hände abwechselnd nach vorne setzen bis Liegestützposition erreicht ist, Füße folgen nun den Händen bis Ausgangsposition wieder erreicht ist, dann neu starten.

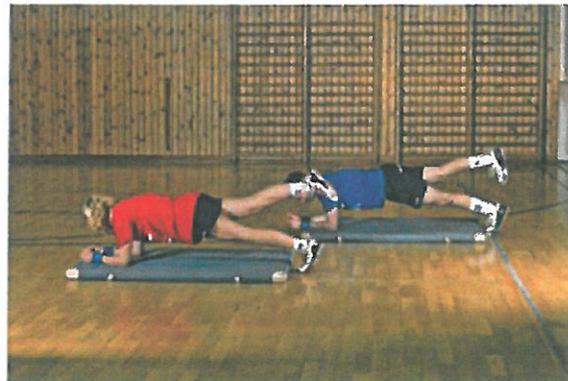
2) Unterarmstütz



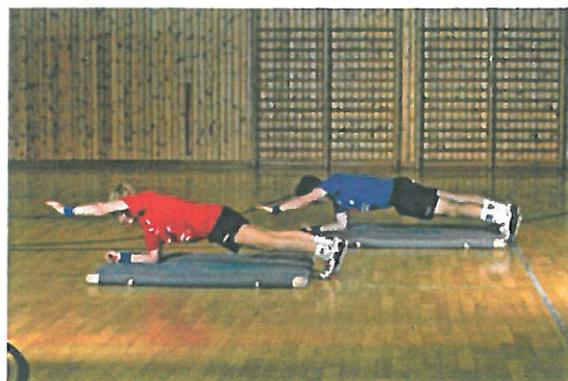
Ausführung: Bauchlage, Unterarme parallel zueinander schulterbreit aufstützen, Hände berühren sich nicht, Hüfte abheben, nicht nach oben oder unten geneigt.

Variationen

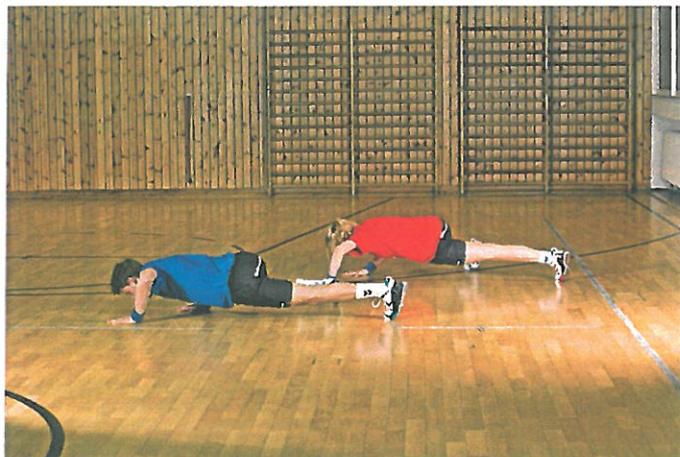
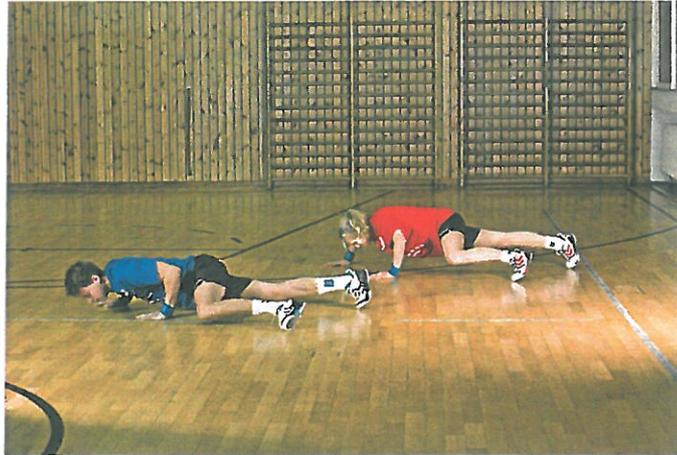
a) *Beine abwechselnd kurz anheben (10-15 Wiederholungen pro Seite)*



b) *Arme abwechselnd nach vorne heben (10-15 Wiederholungen pro Seite)*



3) Spiderman – Walk

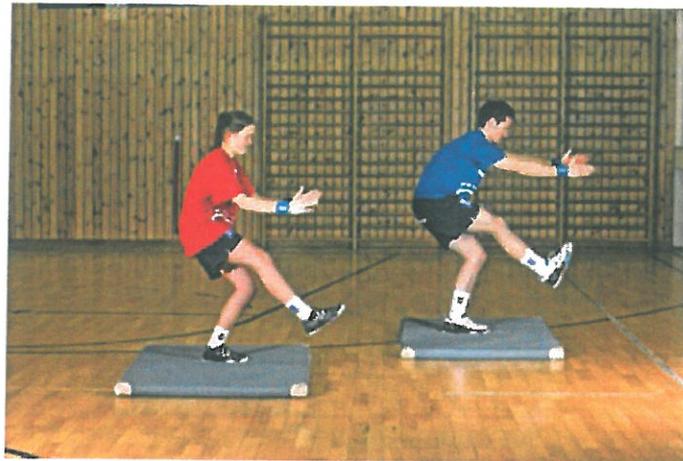


Ausführung: Liegestützposition, rechter Arm und linkes Bein werden gleichzeitig nach außen vorne bewegt und gebeugt, kurz halten, dann Gegenbewegung (Bewegung wie Spiderman), Strecke kann variiert werden.

Bereich 6 – Beinachse

Bei nahezu allen handballspezifischen Bewegungen spielt die Stabilität der Beinachse eine entscheidende Rolle. Hiermit ist das Zusammenspiel von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk und damit der umliegenden Muskeln, Sehnen und Bänder gemeint. Gleichzeitig können Verletzungen im Sprunggelenk durch das harmonische Zusammenwirken der Beinachsenmuskulatur vorgebeugt werden.

1) *Kniebeuge einbeinig (10-15 Wiederholungen pro Seite)*



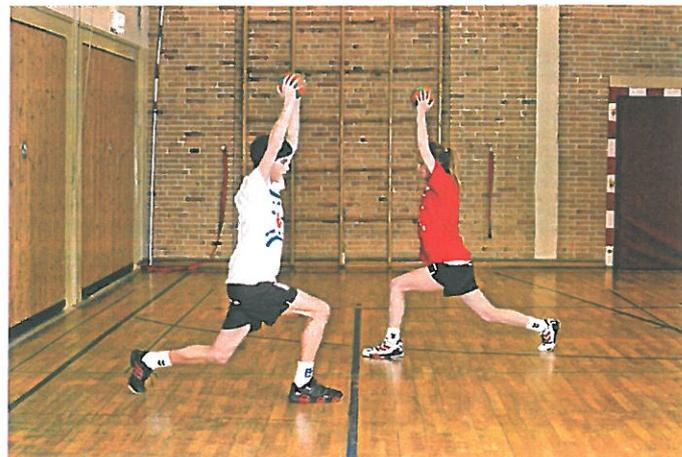
Ausführung: Schulterbreiter Stand, ein Bein wird gestreckt nach vorne in die Luft gehoben, Gesäß geht nach hinten unten (90 Grad Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel) „auf Bank setzen“. Arme werden beim Absetzen nach vorne gestreckt, Unterschenkel stabil → gehen nicht nach vorne.

2) Sprünge aus der Kniebeuge einbeinig (10-15 Wiederholungen pro Seite)



Ausführung: Schulterbreiter Stand, ein Bein wird gestreckt nach vorne in die Luft gehoben, Gesäß geht nach hinten unten (90 Grad Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel) „auf Bank setzen“. Arme werden beim Absetzen nach vorne gestreckt, Unterschenkel stabil → gehen nicht nach vorne. Sprung aus der Kniebeuge einbeinig.

3) Wechselsprung mit Handball über dem Kopf (10-15 Wiederholungen pro Seite)



Ausführung: schulterbreiter Stand, einen Ausfallschritt weit nach vorne setzen, Standbein beugen, Sprung nach oben, Beinwechsel in der Luft.

Mythos Dehnen – Wieso? Wann? Wie?

Zum Thema Dehnen kursieren die unterschiedlichsten Ansichten und Meinungen. Wie dehnt man eigentlich richtig? Sollte man vor oder nach dem Sport dehnen, was für Dehnmethoden gibt es und was genau passiert eigentlich beim Dehnen?

Die Beweglichkeit gehört aus sportwissenschaftlicher Sicht zusammen mit den Komponenten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu den konditionellen Fähigkeiten. Sie ist gerade in den Spportsportarten (wie z.B. dem Handball) eine elementare Voraussetzung für gute Leistungen.

Prinzipiell unterscheidet man zwischen statischem und dynamischem Dehnen. Dynamisches Dehnen zeichnet sich dadurch aus, dass die Zielposition mit einer schnellen Bewegung eingenommen, danach gleich wieder verlassen und anschließend meist mit kleinen Ausholbewegungen erneut eingenommen wird. Diese Methode gleicht einem Wippen bzw. Federn.

Beim statischen Dehnen wird die Dehnposition im Zuge einer langsamen Bewegung eingenommen und diese Position dann für längere Zeit gehalten. Weiterhin wird noch zwischen aktivem (aus eigener Kraft) und passivem Dehnen (mit Hilfe der Schwerkraft, des Partners oder Geräten) unterschieden.

Viele Sportler und Trainer sind der Meinung, dass ein Dehnprogramm die Muskeln verlängern würde. Dies ist jedoch nicht der Fall! Vielmehr ist eine erhöhte Dehnbelastungsfähigkeit des Muskels das Resultat eines effektiven Dehnprogramms. Der Muskel wird also „dehnfähiger“ bzw. der Schmerzpunkt des Muskels wird verlagert, so dass eine größere Beweglichkeit möglich wird. Zusätzlich wird durch das Dehnen der gesamte Kapsel- und Bandapparat „geschmeidiger“ gemacht, was ebenfalls zu einer besseren Beweglichkeit führt.

Sportler versprechen sich durch Dehnen die verschiedensten Wirkungen auf ihren Körper - Verbesserung der Beweglichkeit, Aktivierung der Muskulatur im Vorfeld einer Belastung, Verletzungsprophylaxe oder Verkürzung der Regenerationszeiten (z.B. Verminderung von Muskelkater). Aber ist das wirklich sinnvoll?

Prinzipiell schützt ein Dehnprogramm nicht vor Verletzungen und führt auch nicht zu kürzeren Regenerationszeiten - gerade Muskelkater wird eher verstärkt als verhindert. Eine Dehnung kann den Tonus (Spannung) eines Muskels immer nur erhöhen. Das bedeutet, die Muskulatur zieht sich zusammen und die Durchblutung des Muskels verschlechtert sich. Um die Regeneration zu unterstützen ist es aber notwendig die Durchblutung zu fördern. Daher ist ein statisches Dehnprogramm unmittelbar nach der Belastungen sogar kontraproduktiv und sollte nicht nach Spielen Trainingseinheiten durchgeführt werden.

Generell gilt, dass im Rahmen eines Trainings oder Spiels zur Vorbereitung aktiv dynamische Übungen statischen Übungen vorgezogen werden sollten. Die Muskulatur wird auf Vorspannung gebracht und die Durchblutung gefördert. So wird der Sportler auf die bevorstehende Belastung optimal vorbereitet.

Passiv statische - gehaltene - Dehnübungen eignen sich nicht für eine Aktivierung. Bei dieser Art der Dehnung wird dauerhaft „Stress“ auf die Muskulatur ausgeübt. Der Muskel muss Kraft aufwenden um der Dehnung „stand halten“ zu können. Er verbraucht also schon einen Teil seiner Energiereserven. Im Spiel kann daher nicht die maximal mögliche Leistung abgerufen werden. Gerade in Sportarten kann eine verminderte Sprung- und Sprintleistung das Resultat negativ beeinflussen.

Für das Training der Beweglichkeit, welche eine sehr wichtige Komponente im Sport darstellt, ist ein entsprechendes Dehnprogramm unverzichtbar. Dieses Training sollte aber als gesonderte Trainingseinheit bzw. als gesonderter Teil eines Trainings durchgeführt werden. Hier können und sollen dann auch die oben beschriebenen passiv statischen Dehnübungen durchgeführt werden um die Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass Dehnprogramme unerlässlich sind um die Beweglichkeit von Sportlern zu trainieren. Sinnvoll ist es, ein Beweglichkeitstraining als eigene, isolierte Trainingseinheit bzw. als eigenen Teil des Trainingsprogramms zu betrachten. Muskelkater lässt sich allerdings durch Dehnen genauso wenig verhindern, wie das Auftreten von Muskelverletzungen während oder nach der Belastung. Da vor allem statische Dehnprogramme negative Effekte auf die Sprung- und Sprintfähigkeiten der Spieler haben, sollten gerade vor Wettkämpfen, aber auch vor Trainingseinheiten aktiv dynamische Übungen zur Aktivierung der Muskulatur durchgeführt werden. Ein Dehnprogramm nach Wettkämpfen oder Trainingseinheiten ist kontraproduktiv, da dadurch die Regenerationszeiten des Muskels verlängert werden.

4. Handballspezifische Erwärmungsspiele

Ob Passen, Werfen, Prellen oder Zuordnen – die handballspezifischen Erwärmungsspiele sind nach Schwerpunkten unterteilt und das Training kann je nach Bedarf mit der perfekten Erwärmungsübung intensiviert und effektiver gestaltet werden.

Werfen

1) *Merkball – Material: Softbälle*

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Alle Spieler bewegen sich frei durch die Halle und der Trainer bringt 2-3 Softbälle (alternativ Leibchen) ins Spiel.
- 👉 Die Spieler versuchen sich gegenseitig mit den Softbällen abzuwerfen. Wer getroffen wurde, setzt sich hin. Der Spieler ist dann wieder im Spiel, wenn der Spieler, der ihn zuvor abgeworfen hat, selber abgeworfen wurde.
- 👉 Es gibt keine Schrittbegrenzung.
- 👉 Schaffen es 4 Spieler als einzige übrig zu bleiben? Dann dürfen alle anderen Spieler wieder mitmachen.

Aufbauübung

- 👉 Der Trainer gibt noch weitere Softbälle ins Spiel.

2) *Schlagwurfball – Material: 1 Handball*

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 2 Teams spielen mit Manndeckung auf dem ganzen Handballfeld gegeneinander.
- 👉 Tore können nur mit Schlagwurf im gegnerischen 9m-Raum (auch der 6m-Raum darf betreten werden) erzielt werden.
- 👉 Die Angreifer dürfen sich nicht länger als 3 Sekunden im gegnerischen 9m-Raum aufhalten (sowohl mit als auch ohne Ball).
- 👉 Außerdem können die Teams Punkte erzielen, indem sie Bälle ohne Foul herausspielen.

3) Brennball – Material: Bälle, 3 Kisten, Hütchen, Weichbodenmatte und eine Bank

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

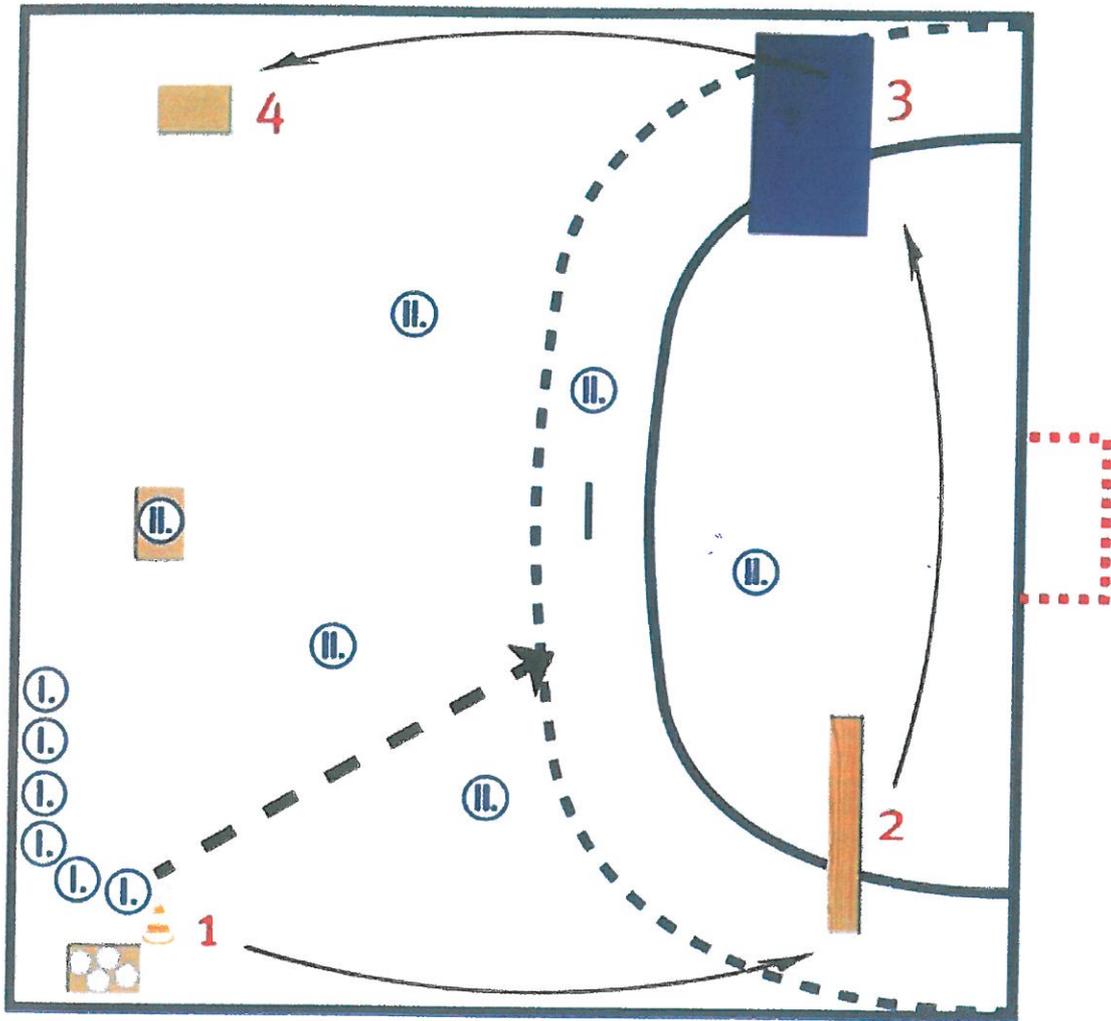
Grundübung

- 👉 Zwei Teams werden gebildet, die gegeneinander Brennball spielen. Ein Team ist das Werferteam, das andere Team das Fängerteam. Ein Feld wird mit 4 Stationen abgesteckt, in dem sich die Fängermannschaft befindet.
- 👉 Das Feld ist als Viereck wie folgt aufgebaut: Erste Station ein Hütchen, zweite Station eine Bank, dritte Station eine Weichbodenmatte und als Ziel die vierte Station eine Kiste. Alle Bälle befinden sich in einer Ballkiste am Start.
- 👉 Ein Mitglied der Fängermannschaft steht auf einer weiteren Kiste zwischen Start und Ziel.
- 👉 Ein Spieler wirft nun soweit er kann den Ball ins Feld der Fänger, so dass diese den Ball möglichst nicht direkt fangen können. Nach dem Wurf läuft er los und versucht nacheinander die vier Stationen (am Hütchen vorbei, über die Bank, über die Weichbodenmatte, über die Kiste) zu erreichen.
- 👉 Die Fängermannschaft versucht so schnell wie möglich den Ball zu holen und durch Passen (prellen und laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt) den Fänger auf der Kiste anzuspielen.
- 👉 Hat der Fänger auf der Kiste den Ball sicher, muss der Werfer an einer Station stehen. Befindet sich der Werfer genau zwischen zwei Stationen, wenn der Fänger den Ball fängt, ist er „verbrannt“. Für jeden Werfer, der ohne zu verbrennen am Ziel ankommt erhält das Team einen Punkt.
- 👉 Läuft ein Werfer ohne Stopp eine komplette Runde erhält das Werferteam 3 Punkte.
- 👉 Jeder Werfer wirft/läuft einmal. Anschließend werden die Werfer zu Fängern und umgekehrt. Welches Team holt die meisten Punkten?

Aufbauübung für das Werferteam

- 👉 Wurf als Schlagwurf aus dem Stand
- 👉 Wurf als Schlagwurf mit vorherigen 3 Schritten
- 👉 Wurf als Schlagwurf nach Pass-Rückpass mit dem Trainer
- 👉 Wurf mit beiden Händen als Fußballeinwurf
- 👉 Wurf mit beiden Händen, aber mit dem Rücken zum Feld

Abbildung befindet sich auf der nächsten Seite



4) **Hütchenschießen – Material: 2 große Kästen, 8 Hütchen**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 2 Teams spielen auf dem ganzen Feld nach Handballregeln. In den Toren steht jeweils ein großer Kasten mit 4 Hütchen.
- 👉 Die Teams spielen ohne Torwart und agieren in Manndeckung. Welches Team hat als erstes alle Hütchen vom gegnerischen Kasten runter „geschossen“?

5) **Leibchenjäger – Material: Leibchen, Bälle und Ballkiste**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Zwei bis drei Spieler sind Jäger und versuchen mit Leibchen die anderen Spieler abzuwerfen.
- 👉 Die Spieler, die abgeworfen wurden, bekommen vom Trainer ein Leibchen und werden ebenfalls Jäger.
- 👉 Nach jedem Durchgang wechseln die Fänger.

6) **Schiffe versenken – Material: Reifen, Leibchen**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Bis auf 2 Spieler bekommen alle einen Reifen, den sie auf Hüfthöhe mit den Händen festhalten. Die beiden übrigen Spieler bekommen jeweils ein Leibchen.
- 👉 Die Spieler mit den Leibchen versuchen nun ihr Leibchen durch den Reifen eines Spielers zu werfen. Dann ist Rollenwechsel und Reifen und Leibchen werden getauscht.
- 👉 Als Alternative, wenn es keine Reifen gibt: die Spieler versuchen sich mit dem Leibchen abzuwerfen.

Aufbauübung

- 👉 Mehr Spieler erhalten ein Leibchen.
- 👉 Lauf- und Bewegungsform vorgeben (hüpfen, einbeinig usw.)

7) Jägerball – Material: Softbälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Alle Spieler bewegen sich im 9m-Raum.
- 👉 Die Spieler versuchen sich gegenseitig mit den Bällen am Körper zu treffen.
- 👉 Anzahl der Bälle ist dabei variabel (Vorschlag 2-3)
- 👉 Ist der Spieler getroffen worden, verlässt er den 9m -Raum und wartet, bis nur noch einer übrig ist.

Aufbauübung

- 👉 Wer getroffen worden ist, setzt sich im 9m- Raum als Hindernis hin.

8) Brettball – Material: Ball, Leibchen, Basketballkörbe

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler werden in zwei Teams (1 und 2) aufgeteilt.
- 👉 Ziel ist es, den Ball gegen das Basketballbrett zu werfen und ein Mitspieler fängt diesen auf, bevor er auf den Boden prellt.
- 👉 Gegenwerfen + Auffangen= 1 Punkt
- 👉 Wenn ein Punkt erzielt wurde, wechselt der Ballbesitz.

Aufbauübung

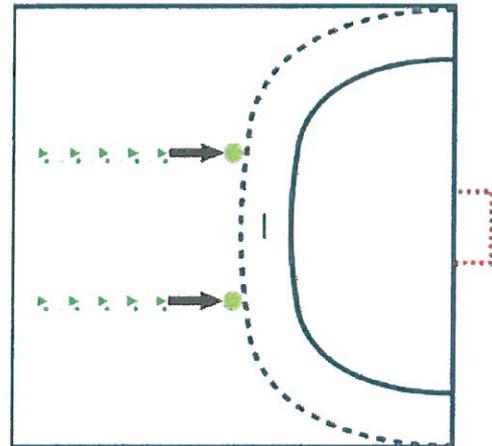
- 👉 Wenn ein Spieler im Ballbesitz ist und es wird vom Gegenspieler getickt, dann wechselt der Ballbesitz.
- 👉 Wird der Ball gegen das Brett geworfen und vom Gegenspieler aufgefangen, erhält das Team des Fängers einen Punkt.

9) **Erwärmung: Ball treiben („Sau treiben“)** – Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team versucht mit Handbällen einen größeren Ball (Medizinball, Fußball o.ä.) abzuwerfen und in Richtung Grundlinie zu treiben.
- 👉 Je weiter der Ball in Richtung Grundlinie getrieben wird, desto weiter rückt der Abwurfpunkt (immer ca. 5m Abstand) vor.
- 👉 Welches Team hat den Ball als erstes hinter die Grundlinie getrieben?



Aufbauübung

- 👉 Würfe mit beiden Händen über dem Kopf
- 👉 Würfe mit der rechten Hand
- 👉 Würfe mit der linken Hand

10) **Völkerball-Dutchball** – Material: Softball, Leibchen

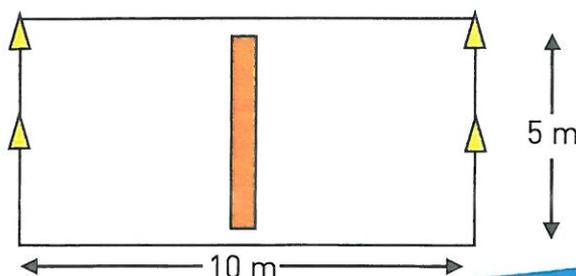
F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt, die sich jeweils in der Hälfte eines 5x10m Feldes (durch Hütchen markiert) aufhalten. In der Mitte wird das Feld durch Bänke getrennt.
- 👉 Ziel ist es mit einem Aufsetzer die gegnerischen Spieler am Fuß bzw. Bein zu treffen.
- 👉 Spieler, die getroffen wurden, setzen sich an den Spielfeldrand.
- 👉 Welches Team hat zuerst alle gegnerischen Spieler abgeworfen?

Aufbauübung

- 👉 Falls ein Softball vorhanden ist, zählen auch Ganzkörper-Treffer.

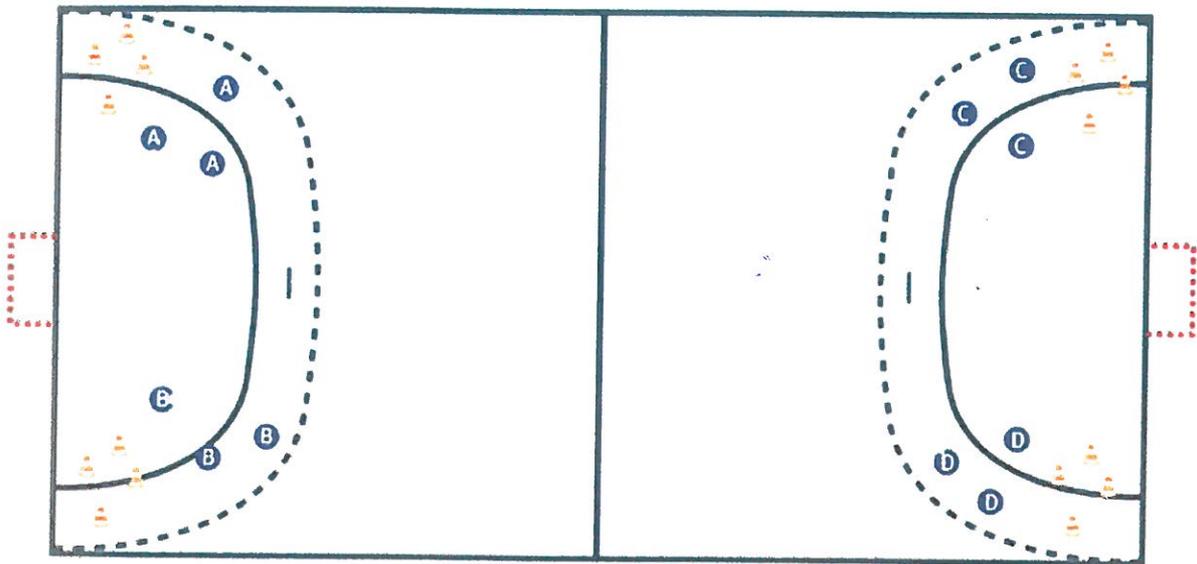


11) Hütchenklau – Material: Softball, Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler werden in vier Teams aufgeteilt, die sich jeweils in einer Spielfeldecke (Handballfeld) aufhalten. In jeder Ecke stehen zusätzlich vier Hütchen und jede Mannschaft hat einen Ball.
- 👉 Ohne prellen versuchen die Mannschaften nun ein gegnerisches Hütchen abzuwerfen. Gelingt das, darf das Team das Hütchen nehmen und zu den eigenen stellen.
- 👉 Spieler mit einem Hütchen in der Hand dürfen abgeworfen werden und müssen dann das Hütchen zurückstellen.
- 👉 Die Würfe auf die Hütchen dürfen mit allen Körperteilen abgewehrt werden.



Passen & Fangen

1) Nummernpassen – Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Alle Spieler erhalten eine Nummer und bewegen sich in der Halle.
- 👉 Der Spieler mit der Nummer 1 erhält einen Ball, rollt den Ball zu Nummer 2 usw.
- 👉 Der Spieler mit der letzten Nummer rollt den Ball wieder zur Nummer 1.
- 👉 Der Trainer gibt weitere Passformen vor (Bodenpass, direkter Pass).
- 👉 Bei einer großen Gruppe werden zwei Teams gebildet.

Aufbauübung

- 👉 Nach jedem Pass macht der Spieler eine Zusatzaufgabe.
 - 3x Froschhüpfer
 - Eine rote Linie berühren
 - Einen Torpfosten berühren

2) Kopfball – Material: 1 Handball, Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 2 Teams spielen auf einer Hallenhälfte Parteiball gegeneinander. Die Teams können Punkte erzielen, indem sie einem Mitspieler den Ball auf den Kopf spielen und anschließend wieder fangen.
- 👉 Nach einem erzielten Punkt bleibt das Team in Ballbesitz, darf aber nicht nochmal direkt mit demselben Spieler einen Punkt erzielen.

3) Wandball - Material: 1 Handball

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

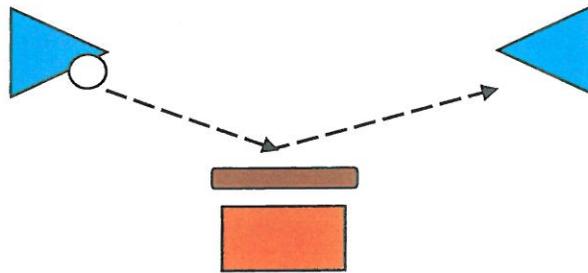
- 👤 2 Teams spielen auf dem ganzen Feld gegeneinander nach Handballregeln, jedoch ohne prellen.
- 👤 Ziel ist es, den Ball gegen eine frei wählbare Wand zu spielen, so dass der Rückpraller direkt von einem Mitspieler gefangen wird. Für jeden erfolgreichen Versuch erhält das Team 1 Punkt.
- 👤 Hat ein Team 1 Punkt erzielt, bleibt es in Ballbesitz, darf aber nicht direkt an derselben Wand wieder einen Punkt erzielen.

4) **Kastenpass** – Material: 4 kleine Kästen, 1 Handball

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ☞ 4 kleine Kästen werden in die Ecken des Handballfeldes platziert und 2 Teams gebildet.
- ☞ Die Teams können Punkte erzielen, indem sie einen indirekten Pass über einen der Kästen zu einem Mitspieler spielen. Anschließend bleibt das Team in Ballbesitz, darf den nächsten Punktgewinn aber nicht direkt auf demselben Kasten erzielen.

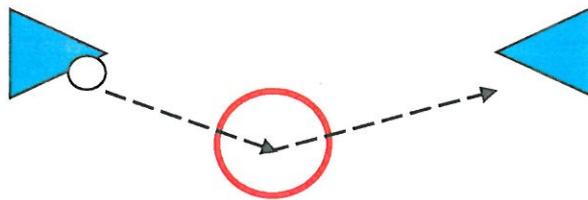


5) **Reifenball** - Material: 6 Reifen, 1 Handball

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ☞ 6 Reifen werden gleichmäßig im Handballfeld platziert und 2 Teams gebildet.
- ☞ Die Teams können Punkte erzielen, indem sie einen indirekten Pass in einen Reifen zu einem Mitspieler spielen. Anschließend bleibt das Team in Ballbesitz, darf den nächsten Punktgewinn aber nicht direkt in demselben Reifen erzielen.



6) Linienball – Material: 1 Handball

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 2 Teams spielen auf dem ganzen Feld nach Handballregeln gegeneinander.
- 👉 Die Teams können folgendermaßen Punkte erzielen:
 - ➔ Ballablage hinter einer der Seitenlinien = 1 Punkt
 - ➔ Ballablage hinter einer der Grundlinien = 2 Punkte
- 👉 Nachdem ein Team einen Punkt erzielt hat, bleibt es in Ballbesitz, darf den Ball aber nicht direkt wieder hinter derselben Linie ablegen.
- 👉 Aufbauübung
- 👉 Sobald der Ballführer vom Gegner berührt wurde, wechselt der Ballbesitz zum anderen Team.

7) Weichbodenball – Material: Ball, Leibchen, 2 Weichbodenmatten

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

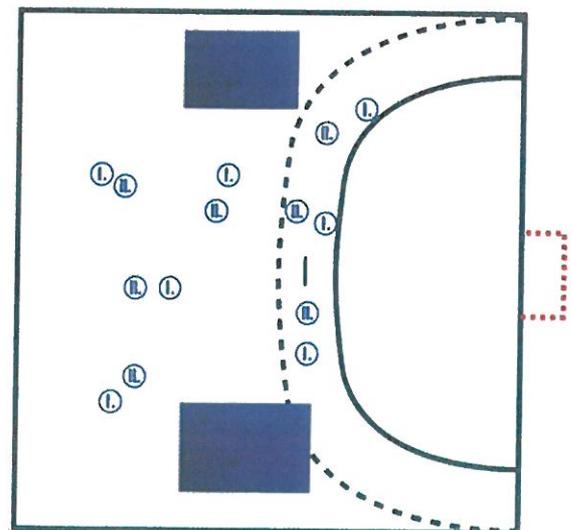
- 👉 Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt.
- 👉 Ziel ist es, den Ball auf der Matte der Gegner abzulegen.
- 👉 Ohne Prellen.
- 👉 Direkte Zuordnung der Spieler.

Aufbauübung 1

- 👉 Anstatt mit dem Handball wird mit einem Rugby gespielt.
- 👉 2 Punkte können erzielt werden, wenn ein Spieler den Ball (Rugby) in der Luft fängt und auf der Matte landet.

Aufbauübung 2

- 👉 Wenn ein Spieler mit Ball in der Hand vom Gegner getickt wird, gibt es einen Ballwechsel.



8) *Kastenshandball – Material: Kasten, Ball, Leibchen*

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt.
- 👉 Ein Punkt ist erreicht, wenn der Ball im Kasten der gegnerischen Mannschaft abgelegt wird. Die Kästen auf den Seitenlinien gegenüber voneinander platzieren oder jeweils am 6m Kreis je nach Gruppengröße.

Aufbauübung 1

- 👉 Keine Doppelpässe

Aufbauübung 2

- 👉 Wenn der Spieler mit dem Ball vom Gegenspieler getickt worden ist, dann ist Ballwechsel.

Aufbauübung 3

- 👉 Mit verschiedenen Bällen spielen

Aufbauübung 4

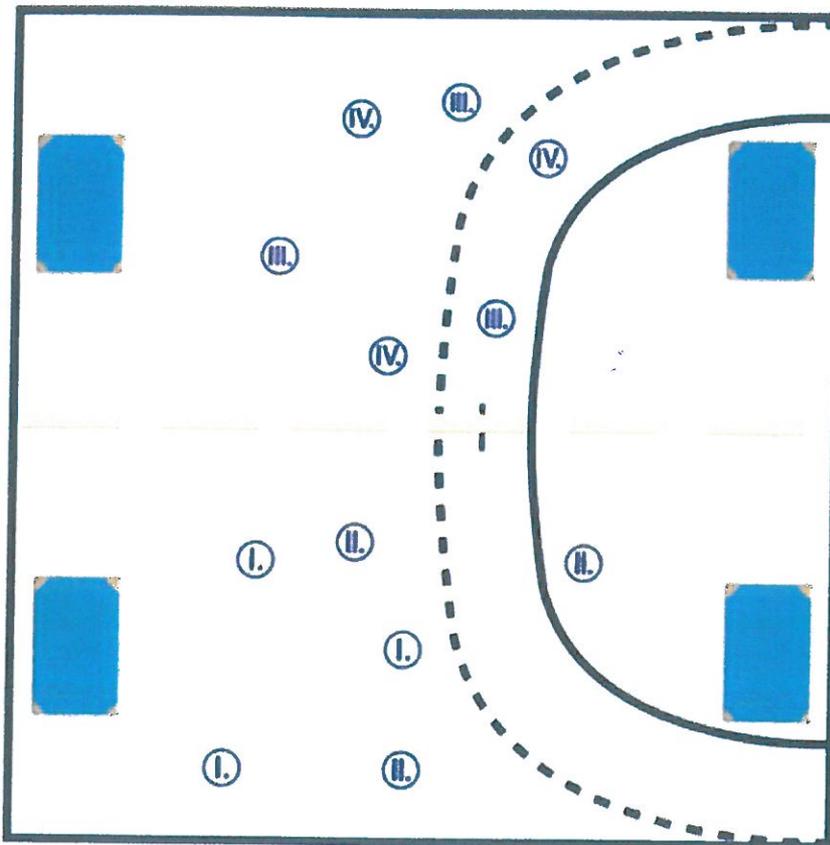
- 👉 2 Kästen pro Mannschaft.

9) 3:3 Mattenball – Material: Bälle und Turnmatten

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler werden so aufgeteilt, dass immer 3 gegen 3 gespielt wird. Der Anzahl entsprechend werden Felder gebildet, an deren Ende jeweils eine Turnmatte (alternativ kleiner Kasten) liegt.
- 👉 Jede Mannschaft verteidigt eine Matte und versucht auf der gegnerischen Matte (bzw. in dem Kasten) den Ball abzulegen.
- 👉 Die Matten dürfen von den Kindern nicht betreten werden.
- 👉 Diese Erwärmung sollte sowohl mit Pellen als auch ohne Pellen ausgeübt werden.



CE HANDBALL-CAMP.DE

10) Fangspiel mit Ball – Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Im Spiel befinden sich 2-3 Bälle
- 👉 3 Spieler sind Fänger und haben keinen Ball.
- 👉 Ziel der Fänger ist es, die Spieler zu fangen
- 👉 Aber: Wer einen Ball hat, kann nicht gefangen werden.
- 👉 Ziel der Gejagten: Den gejagten Spieler sicher anspielen.
- 👉 Wer gefangen worden ist, der setzt sich als Hindernis ins Spielfeld.

11) Sitzhandball – Material: 1 Handball, Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 2 Teams spielen auf dem ganzen Feld nach Handballregeln. Die Teams können Punkte erzielen, indem sie einem Mitspieler den Ball zupassen, der im gegnerischen 6m-Raum sitzt.
- 👉 Die Spieler dürfen im 6m-Raum maximal 3 Sekunden sitzen.

12) Weichböden – Material: 1 Handball, 4 Weichböden, Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Es werden 4 Weichböden in der Halle verteilt und 2 Teams gebildet.
- 👉 Die Teams können einen Punkt erzielen, indem sie einen auf einer Matte stehenden Mitspieler (maximal 3 Sekunden) anspielen. Der Pass darf nur aus mindestens 15m Entfernung gespielt werden.

Aufbauübung 1

- 👉 Die Teams können einen Punkt erzielen, indem ein Spieler einen Pass im Sprung fängt und auf der Matte landet.

Aufbauübung 2

- 👉 Grundübung und Aufbauübung 1 gleichzeitig (die Spieler können wählen).

Prellen

1) *Farbige Hütchen – Material: Hütchen, Bälle*

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ☞ Alle Spieler bewegen sich prellend durch die Halle.
- ☞ Der Trainer hat farbige Hütchen. Hält der Trainer ein rotes Hütchen hoch, bleiben alle Spieler stehen und halten den Ball fest. Hält der Trainer ein weißes Hütchen hoch, wechseln alle Spieler ihre Laufrichtung (vorwärts, rückwärts).

Aufbauübung

- ☞ Hält der Trainer ein gelbes Hütchen hoch, wechseln die Spieler die Hand, mit der sie prellen (weitere Alternativen: abwechselnd links und rechts prellen, beidhändig prellen).
- ☞ Hält der Trainer ein blaues Hütchen hoch, setzen sich alle Spieler hin.
- ☞ Gibt der Trainer ein Signal (Pfiff, „Hepp“, o.ä.), legen alle Spieler ihren Ball auf den Boden und suchen sich einen neuen Ball.

2) Ball klauen – Material: Bälle, Ballkiste

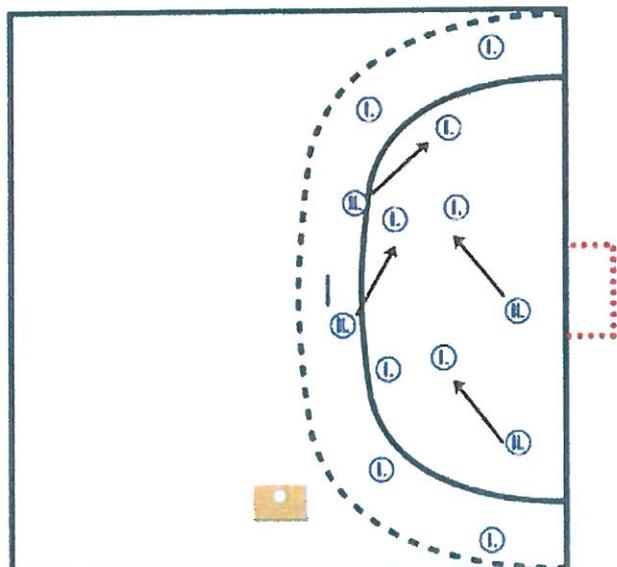
F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Alle bis auf 4 Spieler bewegen sich prellend im 9m- Raum.
- 👉 Die vier Spieler ohne Ball laufen auf Signal des Trainers in den Raum der prellenden Spieler und versuchen die Bälle ohne Foul herauszuspielen.
- 👉 Alle Spieler, die prellen, versuchen den Ball zu verteidigen; nur prellend.
- 👉 Haben Sie einen Ball heraus gespielt, legen sie ihn in die Kiste, die am Startpunkt steht.
- 👉 Die Spieler, denen der Ball herausgespielt wurde, setzen sich auf die Grundlinie.
- 👉 Wer prellend den begrenzten Raum verlässt, muss seinen Ball an einen Jäger abgeben und sich auf die Grundlinie setzen
- 👉 Wie lange benötigen die 4 Jäger, bis sie allen anderen Spielern den Ball fair herausgespielt haben?
- 👉 Nach jedem Durchgang jagen vier neue Spieler alle Bälle, bis jeder Spieler einmal Jäger war
- 👉 Welches Team ist am schnellsten?

Aufbauübung

- 👉 Pellen nur mit der Lieblingshand
- 👉 Pellen mit der Nicht-Lieblingshand
- 👉 Beim Pellen rückwärtsgehen/laufen
- 👉 Den Raum vergrößern.



3) Ballfänger – Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Es werden vier Fänger bestimmt, alle anderen haben jeweils einen Ball und bewegen sich prellend in einer Hallenhälfte.
- 👉 Die Spieler, die gefangen wurden, liegen auf dem Bauch und prellen in Bauchlage weiter.
- 👉 Jeder Spieler soll einmal Fänger sein.

Aufbauübung

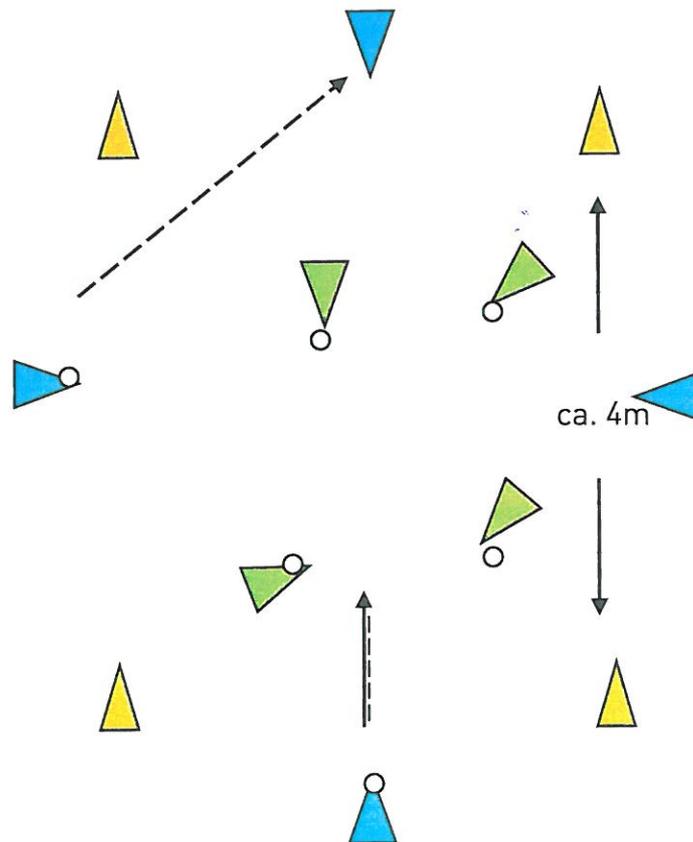
- 👉 Prellen nur mit rechts
- 👉 Prellen nur mit links
- 👉 Beidhändig prellen
- 👉 Die gefangenen Spieler legen sich auf den Rücken und prellen in Rückenlage weiter.

4) Prellball – Material: Handbälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ✎ Es werden 2 Teams gebildet. Die Spieler von Team Grün haben alle einen Ball und halten sich prellend in einem mit Hütchen markierten Viereck auf. Team Blau steht außerhalb und hat 2 Bälle (einen Pass- und einen Prellball).
- ✎ Der blaue Spieler mit dem Prellball prellt in das Viereck und versucht dort einen grünen Spieler zu fangen, während seine Mitspieler sich außerhalb den Passball zuspielen.
- ✎ Hat der blaue Spieler einen grünen Spieler gefangen, verlässt er das Viereck, spielt den Ball zu einem freien Mitspieler, der dann als nächstes Jäger ist.
- ✎ Verliert ein Spieler von Team Grün den Ball, ist er gefangen.
- ✎ Wie lange benötigt das Team, um 5 Spieler zu fangen? Danach tauschen die Teams die Rollen.



5) Atomspiel – Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ☞ Alle Spieler laufen prellend durch die Halle.
- ☞ Der Trainer zeigt mit seinen Fingern eine Zahl. So viele Finger, wie der Trainer in die Luft hält, so viele Spieler müssen sich in einer Gruppe zusammenfinden (prellend). Der Trainer gibt durch lautes Herunterzählen (5, 4, 3...) die verbleibende Zeit vor.
- ☞ Die Spieler, die es nicht geschafft haben, machen 5 Hampelmänner, Froschhüpfer o.ä.

Aufbauübung 1

- ☞ Der Trainer gibt verschiedene Lauf- und Bewegungsarten vor (rückwärts, hüpfen, krabbeln, Krebsgang, Arm kreisen, einbeinig usw.).

Aufbauübung 2

- ☞ Die Gruppengröße, in der sich die Spieler zusammenfinden sollen, entspricht der doppelten (oder halben) Fingeranzahl.

6) Balddiebe – Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Bis auf 3-5 Diebe bewegen sich alle Spieler prellend in einer Hallenhälfte.
- 👉 Die Diebe (ohne Ball) haben die Aufgabe, fair die Bälle der anderen Spieler zu erobern und anschließend zum Trainer zu bringen bzw. in die Ballkisten abzulegen.
- 👉 Wie viel Bälle klaut jedes Dieb-Team in 2-3 min?

Aufbauübung

- 👉 Nach Balleroberung wird der Ball aus der Hälfte geworfen, so dass der Spielern schnell den Ball holen muss und dann weiter prellen darf.
- 👉 Pellen nur mit rechts.
- 👉 Pellen nur mit links.
- 👉 Pellen beidhändig.

7) Prellballspiel – Material: 1 Handball

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Es werden 2 Teams gebildet, die auf dem ganzen Feld gegeneinander antreten.
- 👉 Ein Team kann einen Punkt erzielen, indem ein Spieler den Ball in das gegnerische Tor prellt, wobei sich die Spieler nur prellend fortbewegen dürfen. Pässe dürfen nur als Bodenpass gespielt werden.

Aufbauübung

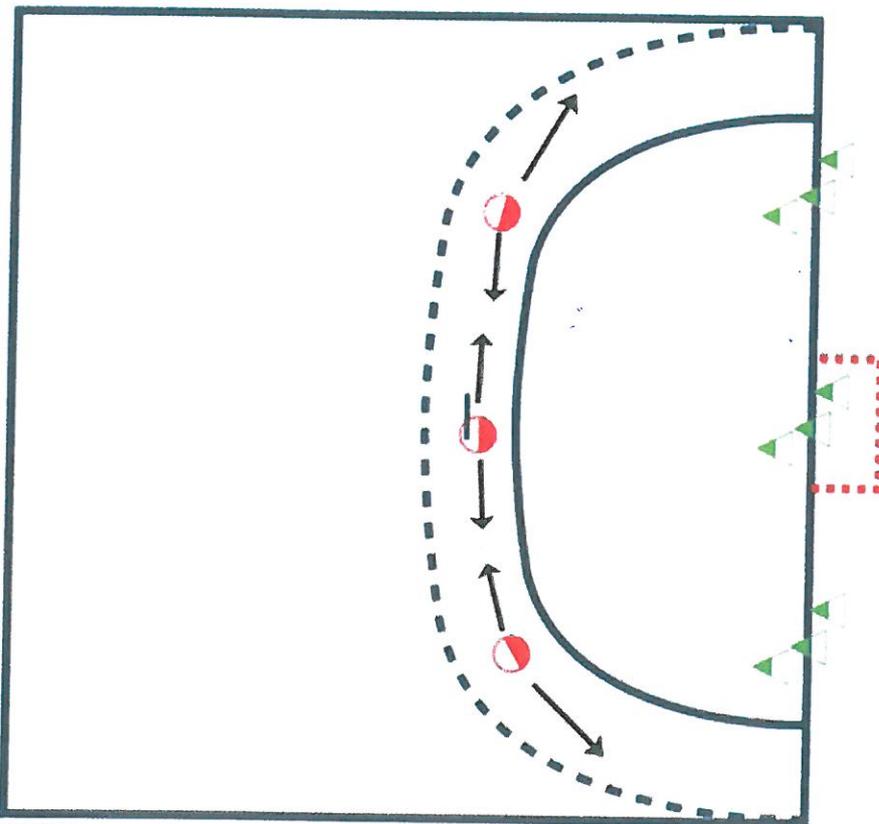
- 👉 Pellen nur mit rechts.
- 👉 Pellen nur mit links.

8) *Brückenwächter* - Material: Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Drei Spieler sind „Brückenwächter“ und dürfen sich im Raum zwischen der 6m- und 9m-Linie aufhalten.
- 👉 Immer drei Spieler gleichzeitig versuchen prellend an den „Brückenwächtern“ vorbei hinter die 9m-Linie zu gelangen.
- 👉 Die „Brückenwächter“ versuchen, den Ball raus zu spielen. Spieler, deren Ball raus gespielt wurde, starten wieder von der Grundlinie aus.
- 👉 Dauert der Versuch zu lang, zählt der Trainer runter.



HANDBALL-CAMP.DE

9) **Gassenprellen – Material: Bälle, Hütchen**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

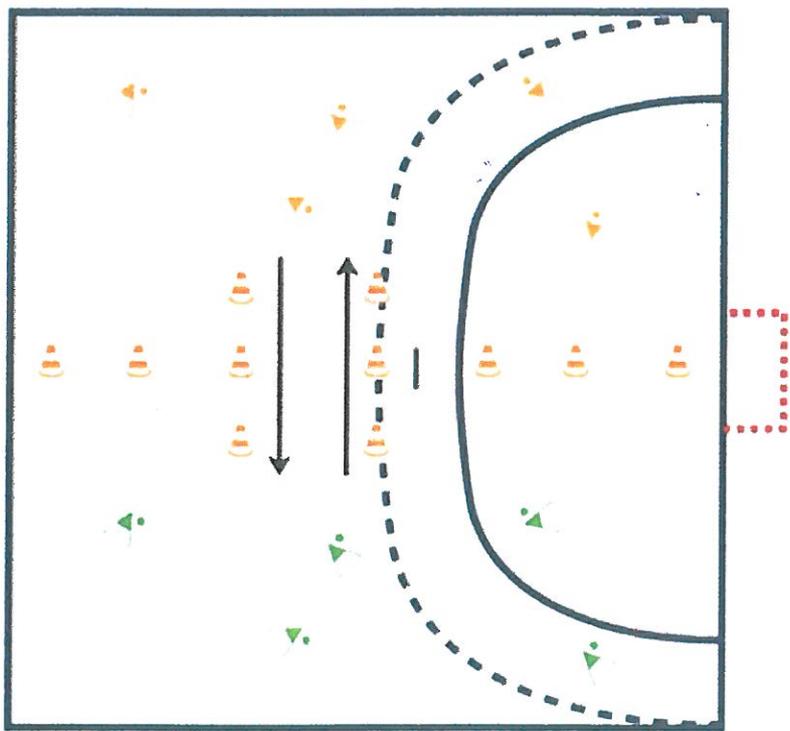
- 👉 Es werden 2 Teams gebildet, die sich jeweils prellend in einer Feldhälfte aufhalten.
- 👉 Auf Signal vom Trainer, wechseln die Teams die Hälften, wobei sie alle prellend durch die mit Hütchen markierte Gasse prellen müssen.

Aufbauübung 1

- 👉 Die Spieler erhalten Zusatzaufgaben während sie prellen (nur mit der linken/rechten Hand prellen, rückwärts usw.)

Aufbauübung 2

- 👉 Die Hütchen für die Gasse werden immer enger gestellt.



10) Nummernfangen – Bälle

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Jeder Spieler erhält eine Nummer und bewegt sich prellend im Feld. Auf Zuruf der Nummer vom Trainer, wird der entsprechende Spieler zum Fänger und versucht (prellend) einen anderen Spieler (ebenfalls prellend) zu fangen.
- 👉 Gelingt das, wird der Gefangen zum Fänger (bis der Trainer eine neue Nummer nennt).

Aufbauübungen

- 👉 Prellen nur mit rechts.
- 👉 Prellen nur mit links.

Zuordnen & Freilaufen

1) *Gegenkreisel fangen* – Material: -

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ☞ Es werden zwei Teams gebildet. Ein Team bildet in Handfassung einen Innenkreis, das andere Team stellt sich als Außenkreis mit ca. 1m Abstand so auf, dass jeder Spieler einen Partner/Gegenspieler im anderen Kreis hat.
- ☞ Auf Signal drehen sich die Kreise in unterschiedlicher Richtung.
- ☞ Beim nächsten Signal lösen sich die Kreise auf und die Spieler des Innenkreises versuchen ihren Partner/Gegenspieler aus dem Außenkreis zu fangen.
- ☞ Dann Rollenwechsel.

Aufbauübung

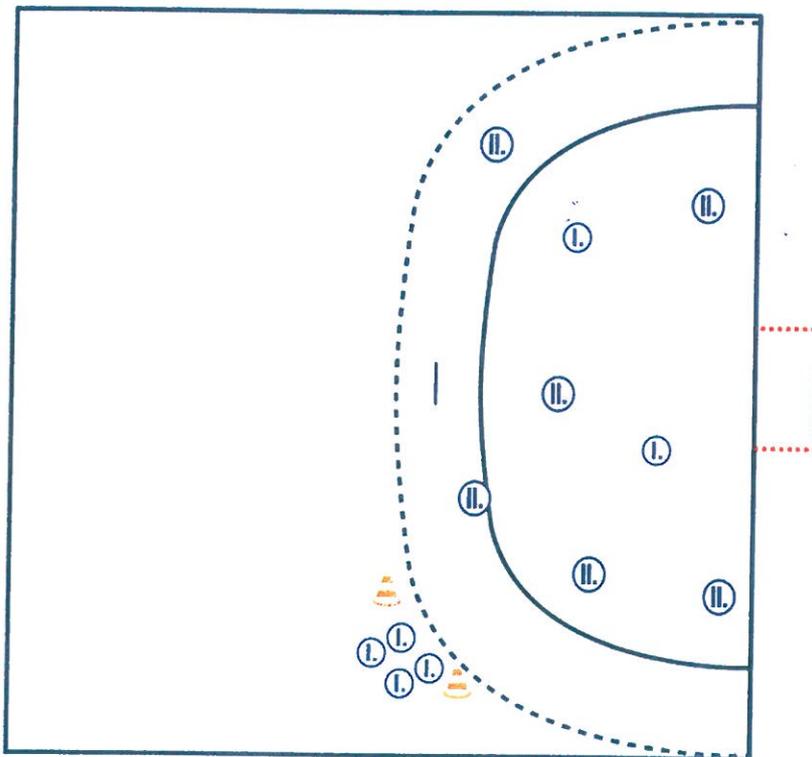
- ☞ Die Spieler haben keine festen Partner im anderen Kreis, sondern müssen alle fangen. (Die Mannschaften hierbei am besten durch Leibchen erkennbar machen)

2) 15-Sekunden-Jagd – Material: Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ✎ Es werden zwei Teams gebildet. Team 2 hält sich im 9m-Raum auf, Team 1 steht außerhalb der 9m-Linie.
- ✎ Immer zwei Spieler von Team 1 laufen mit Leibchen gleichzeitig los und haben 15 Sekunden Zeit, so viele Spieler wie möglich mit dem Leibchen abzuwerfen. Die abgeworfenen Spieler setzen sich im 9m-Raum hin. Nach 15 Sekunden gibt der Trainer ein Signal, die beiden Spieler von Team 1 laufen zum eigenen Team zurück und übergeben die Leibchen an die nächsten beiden Spieler, die nun wiederum 15 Sekunden Zeit haben.
- ✎ Die Runde endet sobald alle Spieler abgeworfen wurden. Danach wechseln die Teams ihre Rollen. Welches Team braucht weniger Zeit, um alle Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen?



3) Schwänzchenklau – Material: Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Bis auf 2 Spieler stecken sich alle ein Leibchen hinten in die Hose, so dass es sichtbar heraushängt.
- 👉 Die Spieler ohne Leibchen versuchen, die Leibchen zu klauen. Sobald einer von beiden ein Leibchen geklaut hat, steckt er es sich in die Hose und der Spieler, dem das Leibchen geklaut wurde, muss sich ein neues Leibchen klauen.

4) Parteball „Gislason“ – Material: Ball und Leibchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

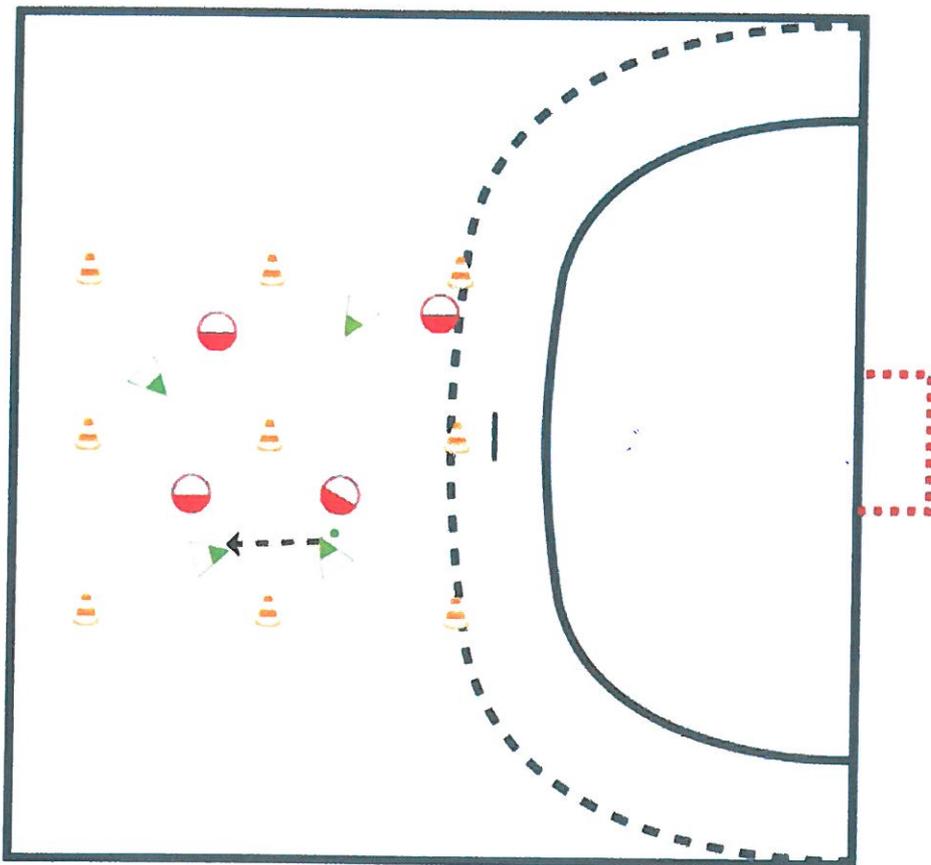
- 👉 Gespielt wird auf das ganze Feld.
- 👉 Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt.
- 👉 Ziel ist es, den Ball auf bzw. hinter der Grundlinie oder im Tor abzulegen, ohne vorher vom Gegner berührt zu werden.
- 👉 Wenn Körperkontakt entstanden ist bzw. der Spieler mit Ball getickt worden ist, dann Ballwechsel.
- 👉 Punktevergabe:
 - ➡ auf bzw. hinter der Grundlinie => 1 Punkt
 - ➡ im Tor ablegen => 3 Punkte

5) 4-Felder-Parteiball – Material: 1 Handball, 9 Hütchen

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- ✎ Mit den Hütchen wird ein Raum in vier gleich große Felder geteilt. Jedes Feld ist ca. 4x4m groß.
- ✎ In jedem Feld spielen zwei Spieler gegeneinander. Das Ziel ist es, den Ball in eins der anderen Felder zum eigenen Mitspieler zu spielen ohne dabei das eigene Feld zu verlassen.



HANDBALL-CAMP.DE

6) **Rattenschwanz – Material: -**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 4-5 Spieler stehen hintereinander und fassen sich an die Schultern
- 👉 Der vor der Gruppe stehende Spieler versucht jetzt, den letzten Spieler des „Rattenschwanzes“ zu berühren.
- 👉 Die Spieler sollen dies verhindern, indem sie durch Bewegung (schnelle Beine) und Körper vorstellen den Weg verstellen.

7) **Zweierfangen – Material: -**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Die Spieler laufen zu zweit (Nr. 1 und 2) als Paar frei umher.
- 👉 Auf Zuruf der Zahl (1 oder 2) muss der Aufgerufene versuchen, innerhalb von 15 Sek. den Partner zu fangen.
- 👉 Der Partner versucht sich freizulaufen.
- 👉 Jeder gelungene Fang ergibt einen Punkt. Wer von Beiden schafft nach 5 Durchgängen mehr Punkte?

Aufbauübung 1

- 👉 Anstelle von Zahlen können z.B. Tiernamen genommen werden.

Aufbauübung 2

- 👉 Gangart wechseln (Hopslerlauf etc.)

8) Kreisfangen- Material: -

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👉 Alle Spieler bilden einen Kreis und gucken in die Mitte.
- 👉 Ein Spieler wird ausgewählt und verlässt seinen Platz im Kreis. Es läuft im Uhrzeigersinn hinter den Rücken der anderen Spieler und berührt einen anderen Spieler am Rücken. Beide Spieler versuchen nun als erstes den freien Platz zu erreichen, indem sie eine Runde um den Kreis laufen.
- 👉 Der Spieler, das als erstes den freien Platz erreicht, nimmt diesen Platz ein.
- 👉 Der Spieler, das langsamer ist, ist als nächstes außerhalb des Kreises und berührt einen anderen Spieler und versucht vor diesem den freien Platz zu erreichen.

Aufbauübung 1

- 👉 Die Spieler im Kreis sitzen.

Aufbauübung 2

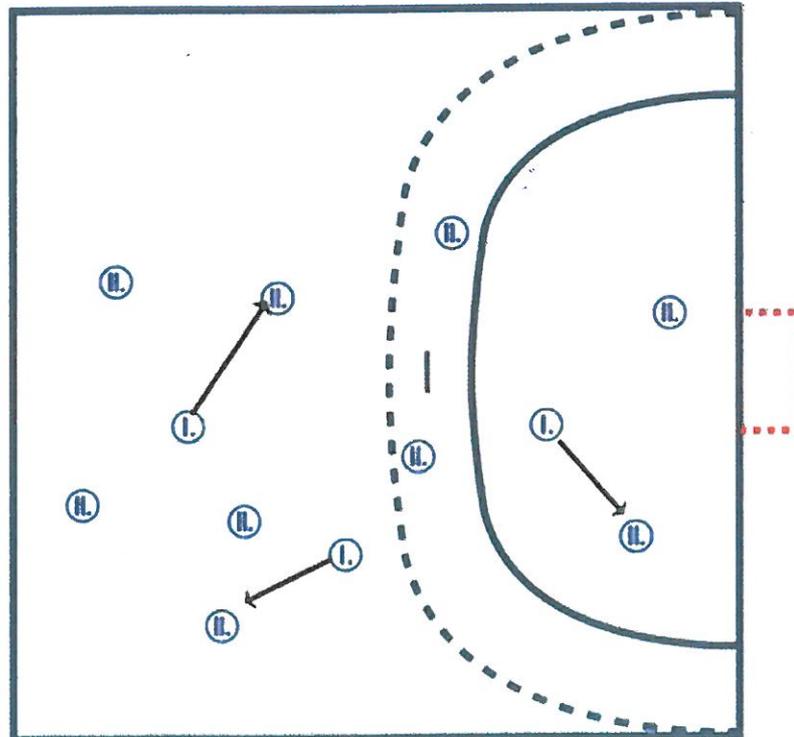
- 👉 Zwei Spieler sind außerhalb des Kreises.

9) **Mannschaftsjäger - Material: Leibchen**

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👤 Es werden 2 Teams gebildet.
- 👤 Ein Team ist das Jägerteam, von dem immer 3 Spieler gleichzeitig auf die Jagd nach den Spielern vom anderen Team gehen.
- 👤 Hat ein Spieler einen anderen Spieler gefangen, läuft es zum eigenen Team, das außerhalb des Spielfeldes steht und klatscht dort den nächsten Spieler ab.
- 👤 Die Spieler, die gefangen wurden, müssen sich auf einem Bein auf die Seitenauslinie stellen (Linie mit Nase, Knie, Ohr o.ä. berühren).
- 👤 Anschließend wechseln die Teams die Rollen. Welches Team fängt schneller alle gegnerischen Spieler?
- 👤



Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ

HANDBALL-CAMP.DE

10) Schattenlauf – Material: -

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

- 👤 Die Spieler üben in 2er Teams.
- 👤 Immer ein Spieler läuft vor und der Partner versucht immer hinterher („im Schatten“) zu laufen. Dabei darf der vordere Spieler verschiedene Lauf- und Bewegungsarten vorgeben (rückwärts, Arme kreisen, krabbeln, Krebsgang, hüpfen usw.). Die Spieler wechseln auf Signal vom Trainer mehrmals die Rollen.

Aufbauübung

- 👤 Beide Spieler prellen. Der vordere Spieler kann jetzt auch vorgeben, mit welcher Hand geprellt wird.
- 👤 Für die Fortgeschrittenen: Nur der vordere Spieler hat einen Ball und der Partner versucht auf Signal vom Trainer den Ball herauszuspielen.

11) Schnick-Schnack-Schnuck – Material: -

F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Grundübung

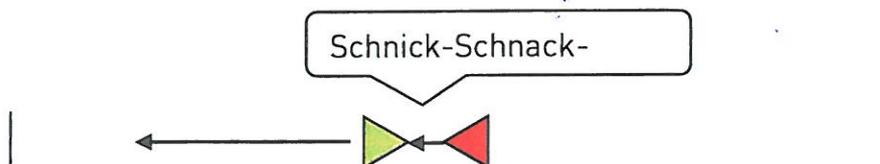
- Die Spieler bilden Paare und stellen sich mit einem Abstand von einer Armlänge gegenüber auf und spielen Schnick-Schnack-Schnuck (Schere-Stein-Papier).
- Der Spieler, der gewinnt, muss seinen Partner fangen, bevor dieser eine bestimmte Linie erreicht.

Aufbauübung 1

- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangspositionen (Sitzen, Bauchlage)

Aufbauübung 2

- Die Spieler denken sich eigene Regeln aus (z.B. Hase (Arme stellen Schlappohren dar) schlägt Monster (böser Gesichtsausdruck), Monster schlägt Zombie (Arme gestreckt nach vorne), Zombie schlägt Hase). Dazu sollen die Spieler noch laut Geräusche machen.



Athletik

1) „FIT Athletik-Spiel“: Der Dschungelpfad

Dauer:	10 min
Geräte:	Kleine Kästen/kleine Matten
Übungsschwerpunkte:	Arme/Rumpf

Geschichte

- 👉 Mitten im Dschungel muss ein schmaler Pfad begangen werden. Es geht an der Seite steil eine Böschung hinab. Baumstämme und Felsbrocken liegen quer über den Pfad. Da es kein Gelände mehr gibt, müssen die Kinder auf allen Vieren über den verrotteten Pfad klettern. Vorsicht, dass kein Kind in die Tiefe stürzt.

Ablauf

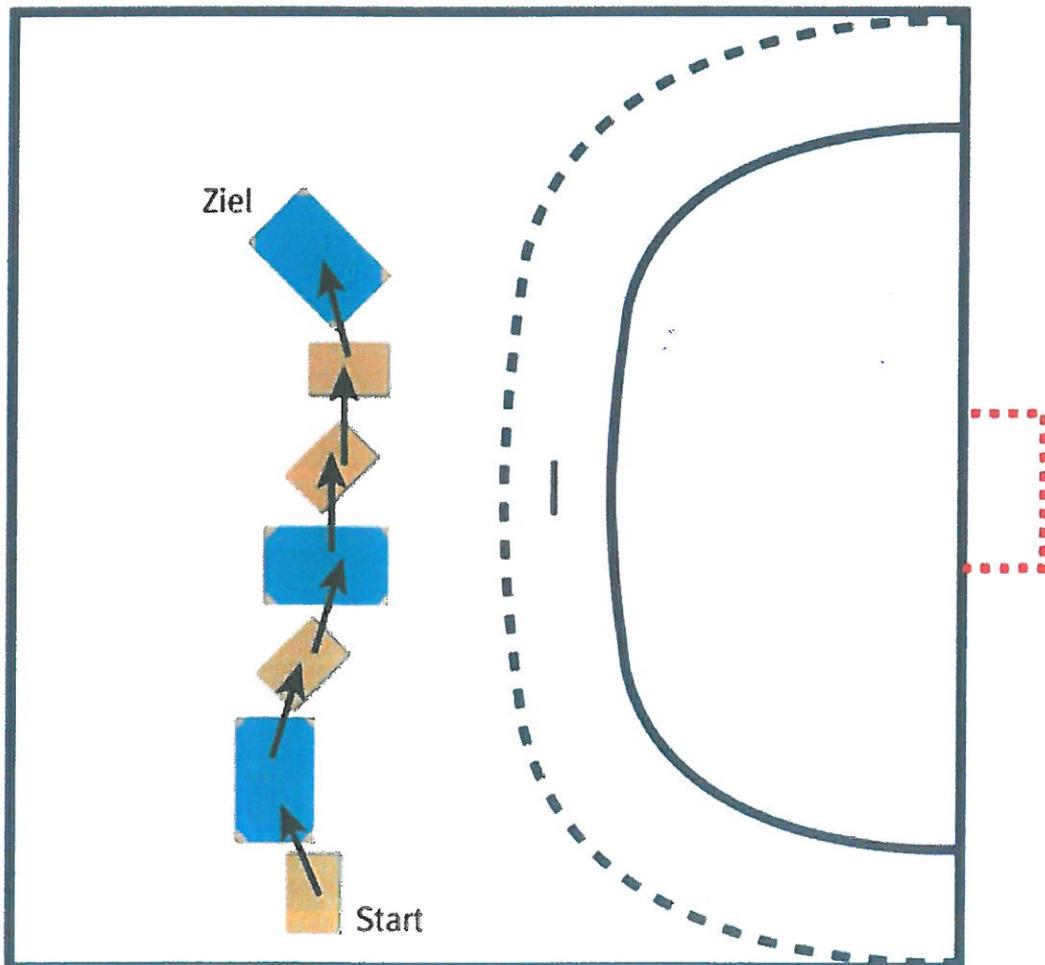
- 👉 Eine „Brücke“ wird aus Kästen und Matten hintereinander aufgebaut. Die Kinder bauen den Pfad selbstständig oder nach Anweisung des Trainers auf. Wenn die Mannschaft gut zusammenarbeitet, können die Kinder das gut selber machen. Die Abfolge und der Abstand von Matten und Kästen ist frei wählbar. Damit lässt sich der Schwierigkeitsgrad verändern. Die Kinder krabbeln hintereinander auf allen Vieren über die Brücke. Gerade der Übergang von Kasten zu Matte ist schwer.

Regeln

- 👉 Die Kinder dürfen nur die Kästen oder die Matten berühren. Immer nur ein Kind hinter dem Nächsten. Es darf nicht überholt werden.

Varianten

1. Zwei Pfade werden parallel aufgebaut. Die beiden Teams starten gleichzeitig. Welches Team als erstes komplett in der vorher festgelegten Zielzone auf der anderen Seite ist, gewinnt.
2. Ein Pfad. Beide Mannschaften starten von der jeweils anderen Seite. Welches Team als erstes komplett auf der gegenüberliegenden Zielzone ist, gewinnt.
3. Ein Pfad. Mannschaften starten gegenläufig wie bei Variante 2. Zusätzlich werden Bälle in hohem Bogen ungezielt auf den Pfad geworfen. Die Kinder müssen den Bällen ausweichen. Bei einem Treffer muss das Kind wieder an den Start des Pfades zurückkehren.
4. Zwei Pfade, die rückwärts im Wettkampf gegeneinander begangen werden. Wie Variante 1, nur rückwärts.



2) „FIT Athletik-Spiel“: Der weiße Hai

Dauer:	5 min
Geräte:	keine
Übungsschwerpunkte:	Arme/Oberkörper

Geschichte

- Ein Boot ist untergegangen. Die Passagiere schwimmen im Wasser. Nacheinander wird einer von ihnen von einem Hai „geschnappt“.

Ablauf

- Die Kinder finden sich in Gruppen zusammen. Mindestens vier pro Gruppe. Es kann aber auch die ganze Mannschaft zusammenarbeiten. Die Kinder liegen im Kreis mit dem Kopf zueinander auf dem Boden und haben sich mit den Armen untereinander eingehakt. Ein oder zwei Kinder übernehmen die Rolle des weißen Hais. Diese beiden ziehen jeweils ein Kind an den Füßen aus der Gruppe heraus.

Regeln

- Die Kinder halten sich an den Händen fest.

3) „FIT Athletik-Spiel“: Der Seehund

Dauer:	2 min
Geräte:	keine
Schwerpunkt:	Oberkörper

Ablauf

- Die Kinder bewegen sich in Liegestützposition durch die ganze Halle. Auf Kommando winken die Kinder mit einer Flosse (Hand). Der Trainer ist der Dompteur und geht kreuz und quer durch die Halle. Die Seehunde folgen ihm.

4) „FIT Athletik-Spiel“: Das Pendel

Dauer:	5 min
Geräte:	keine
Übungsschwerpunkte:	Oberkörper/Arme, Vertrauen in die Mannschaftskameraden

Geschichte

- ☞ Drei Kinder verwandeln sich in ein Pendel.

Ablauf

- ☞ Jeweils drei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind ist das Pendel, die beiden anderen fangen es auf. Das Pendel-Kind versucht, sich so steif wie möglich zu machen. Die beiden anderen Kinder nehmen es in die Mitte und stoßen es von einem zum nächsten Kind. Wie ein Pendel „pendelt“ es so zwischen den Kindern.

Regeln

- ☞ Nicht fallen lassen. Je weiter die beiden auffangenden Kinder wegstehen, desto schwieriger wird die Übung.

5) „FIT Athletik-Spiel“: Die Raupe (Handwalks)

Dauer:	2 min
Geräte:	keine
Schwerpunkt:	Rumpf

Ablauf

- ☞ Die Kinder starten in Liegestützposition. Die Hände bleiben auf dem Boden an der gleichen Stelle. Die Füße wandern langsam in Richtung der Hände. Die Beine dabei gestreckt halten. Wenn Hände und Füße möglichst nah beieinander sind, gehen die Kinder wieder mit den Händen nach vorne, bis sie in der Liegestützposition sind. Die Füße bleiben diesmal stehen. So durchqueren die Kinder die Halle. Die Strecke muss von dem Trainer vorher festgelegt werden.

6) „FIT Athletik-Spiel“: Bodenkegeln

Dauer:	5 min
Geräte:	Bälle zum Rollen
Übungsschwerpunkte:	Arme/Rumpf

Geschichte

- 👉 Die Kinder haben sich in Kegel verwandelt.

Ablauf

- 👉 Die Kinder gehen in Liegestützposition. Ein Kind oder mehrere Kinder stellen sich am anderen Ende der Halle auf und rollen die Bälle auf die Kinder zu. Diese müssen in Liegestützposition bleiben und ausweichen. Wer getroffen ist, wird ein Ballroller.

Regeln

- 👉 Nur in Liegestützstand. Man darf seitlich ausweichen. Wer getroffen, wurde wird zur Kugel. D.h. er wird zum Ballwerfer. Es muss eine Linie festgelegt werden, die die Kinder nicht überschreiten dürfen und ab der die Kegler kegeln dürfen.

7) „FIT Athletik-Spiel“: Brückenbauen

Dauer:	10 min
Geräte:	kleine Kästen
Übungsschwerpunkte:	Beine/ Sprungkraft/ Arme, Einschätzen der eigenen Fähigkeiten

Geschichte

- Ein Sturm hat eine Brücke abgerissen. Die Kinder müssen mit Kästen eine neue Brücke über den Fluss bauen.

Ablauf

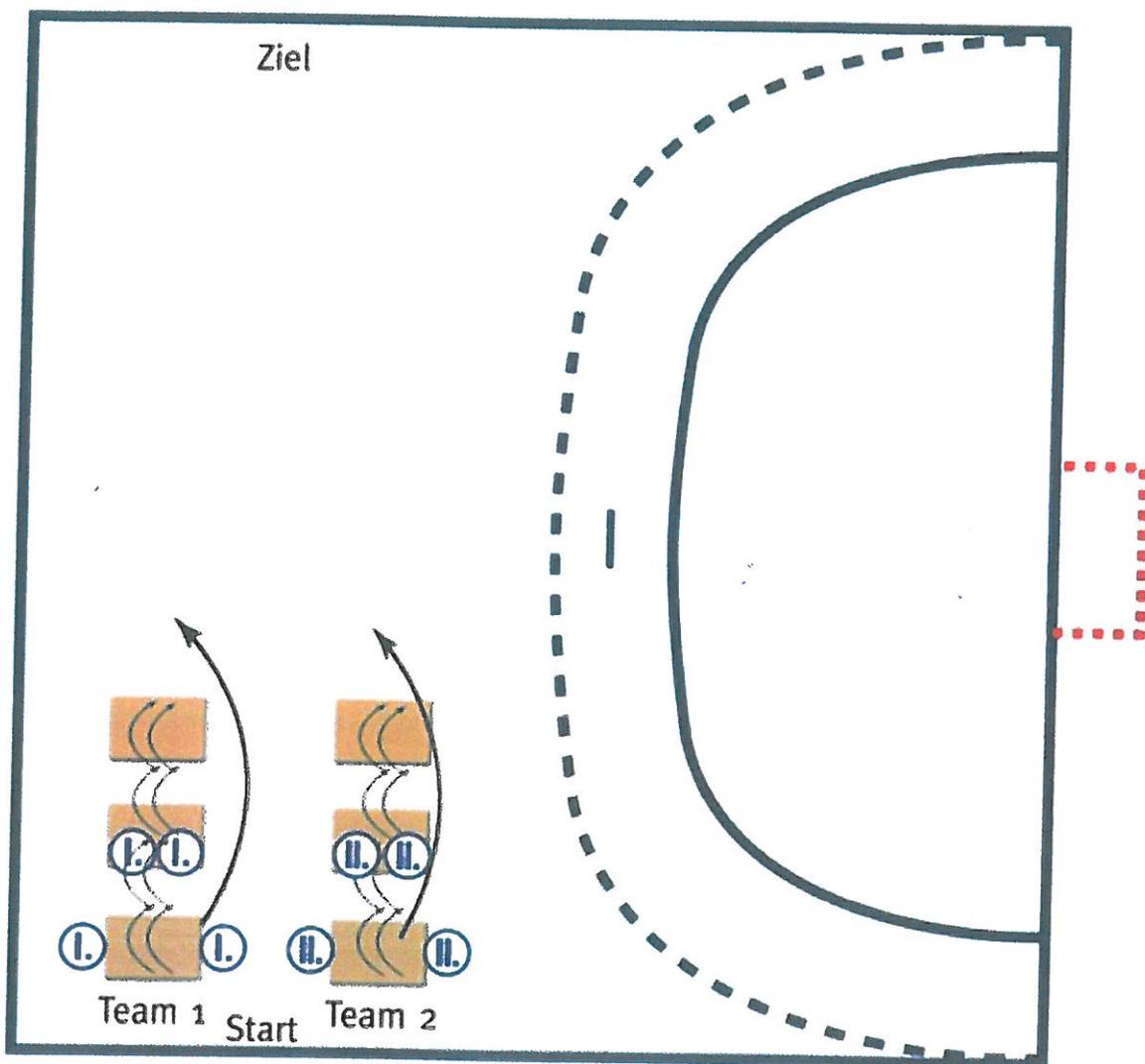
- Die Brückenelemente sind die kleinen Kästen. Der Fluss, der überquert werden muss, ist die Trainingshalle. Die Strecke kann variiert werden. Pro Brückenbauteam werden vier Kinder und drei Kästen benötigt. Die drei Kästen werden hintereinander aufgestellt. Die vier Kinder jedes Teams werden jeweils in Zweier-Gruppen aufgeteilt: Ein Brückenbaukommando und ein Springerteam. Das Springerteam überquert die Kästen. Siehe Varianten 1-4. Die schwächeren Kinder können auch auf den Kästen aufsteigen. Idealerweise werden die Kinder zu einem beidbeinigen Absprung angehalten. Die Kinder dürfen die Kästen nur so weit voneinander entfernt platzieren, dass sie mit einem Zwischensprung auf dem Boden auf den anderen Kasten gelangen können. Das Brückenbauteam baut den ersten Kasten ab und trägt ihn an das Ende der Brücke. So wächst die Brücke Stück für Stück. Es wird ein Start und ein Endpunkt festgelegt. Wenn eine Strecke geschafft ist, wechseln die Teams. Das Brückenbauteam wird das Springerteam und das Springerteam wird das Brückenbauteam.
- Dieses Spiel kann auch als Wettkampf angelegt werden. Es wird eine Ziellinie festgelegt und das Team, das als erstes seinen Kasten hinter die Linie gestellt hat und vollständig auf dem Kasten steht, hat gewonnen.

Regeln

- Bei dieser Variante muss darauf geachtet werden, dass die Kinder die Kästen nicht zu weit auseinander stellen.

Variante

- Die Kinder springen ohne Hallenbodenkontakt von Kasten zu Kasten. Wenn ein Kind vom Kasten fällt, muss es noch einmal auf den ersten Kasten springen.



8) „FIT Athletik-Spiel“: Aufstehen.

Dauer:	5 min
Geräte:	keine
Schwerpunkte:	Beine/Rumpf

Ablauf

- ☞ Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Die Arme sind ineinander verhakt. Die Kinder gehen gemeinsam in die Knie, bis sie auf dem Boden sitzen. Dann stehen sie wieder gemeinsam auf.

Tipps

- ☞ Um den Spaßfaktor der Übungen und Spiele noch zu verstärken, bietet es sich an, eine möglichst anschauliche Geschichte zu erzählen.

9) „FIT Athletik-Spiel“: Ameisen fangen

Dauer:	5 min
Geräte:	keine
Übungsschwerpunkte:	Arme/Rumpf/Spielübersicht

Geschichte

- ☞ Alle Kinder sind Ameisen und müssen auf allen Vieren krabbeln. Dabei sollen die Kinder nicht auf den Knien krabbeln, sondern auf Händen und Füßen.

Ablauf

- ☞ Alle Kinder dürfen nur auf allen Vieren krabbeln (Hände/Füße). Ein oder zwei Kinder sind die Fänger. Auch diese Kinder dürfen sich nur auf allen Vieren fortbewegen.

Regeln

- ☞ Um die getickten Kinder von den Freien besser unterscheiden zu können, gehen die getickten Kinder in die umgedrehte Brückenposition. D.h. der Rücken zeigt zum Boden und der Bauch nach oben.

Variante

- ☞ Wer getickt wurde wird auch ein Fänger.

10) „FIT Athletik-Spiel“: Flussüberquerung

Dauer:	10 min
Geräte:	keine
Übungsschwerpunkte:	Beine/Arme/Rumpf

Geschichte

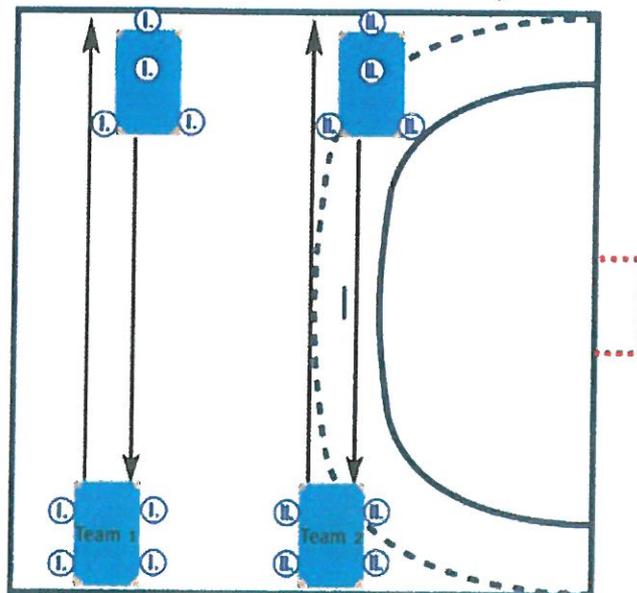
- Ein reißender Fluss muss überquert werden. Es stehen Flöße am Ufer, mit denen der Fluss überquert werden kann. Die Flöße sind die Matten und der Fluss ist der Hallenboden.

Ablauf

- Die Kinder teilen sich in Vierer-Teams auf. Pro Team wird ein Floß (blaue Matte) ausgeteilt. Die Kinder starten an einer Startlinie und durchqueren die Breite der Halle (ca. 20 Meter). Je nach Variante 1-4 wird die Strecke absolviert. Es wird ein Wendepunkt festgelegt. Dies sollte das Ende der anderen Hallenseite sein. Welches Team als erstes mit der Matte über die Start-/Ziellinie kommt, hat gewonnen.

Variante

- Die Kinder ziehen die Matte. 1 Kind sitzt auf der Matte. Jedes Kind muss einmal auf der Matte gesessen haben. Das Team, das als erstes seine Matte über die Ziellinie bringt, hat gewonnen.



HANDBALL-CAMP.DE

11) „FIT Athletik-Spiel“: Riesen-Pfannkuchen wenden

Dauer:	5 min
Geräte:	kleine Matte
Schwerpunkt:	Oberkörper

Ablauf

- ☞ Der Pfannkuchen (eine kleine Matte) wird von den Kindern quer durch die Halle bewegt. Dafür wird sie jedes Mal umgedreht.
- ☞ Die Übung in Staffelform ausführen. (Kleiner Wettkampf)

12) „FIT Athletik-Spiel“: Wegdrücken

Dauer:	5 min
Geräte:	(Hand)Ball
Schwerpunkte:	Beine/Arme

Ablauf

- ☞ Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Pro Paar ein Ball. Der Ball wird in Kopfhöhe zwischen den beiden Kindern gehalten. Die Kinder gehen in die Knie. Sie bewegen sich mit gebeugten Beinen quer durch die Halle. Der Ball wird weggedrückt.

Varianten

- ☞ Die Kinder bewegen sich mit schnellen, kleinen Schritten auf die andere Hallenseite.
- ☞ Die Kinder versuchen während sie seitlich laufen, das andere Kind auf die andere Seite der Halle zu drücken.

13) Rumble in the jungle – Material: Handbälle

- ☞ Spieler, die in etwa gleich groß und stark sind, bilden ein Paar und stellen sich zusammen auf der Grundlinie auf. Auf der Mittellinie liegt auf ihrer Höhe ein Ball.
- ☞ Ziel ist es, auf Signal des Trainers vor dem Partner den Ball zu erreichen. Dabei dürfen beide rangeln und um den Ball „kämpfen“. Erlaubt ist festhalten, ziehen und drängeln. Schubsen, reißen, Bein stellen usw. ist verboten.
- ☞ Die Spieler starten aus verschiedenen Positionen. Zum Beispiel:
 - ☞ Hand in Hand stehen/ sitzen/ liegen
 - ☞ Arme einhakend stehen/ sitzen/ liegen
 - ☞ längs/ quer aufeinander liegend
 - ☞ usw.

5. Handball interdisziplinäre Erwärmungsspiele

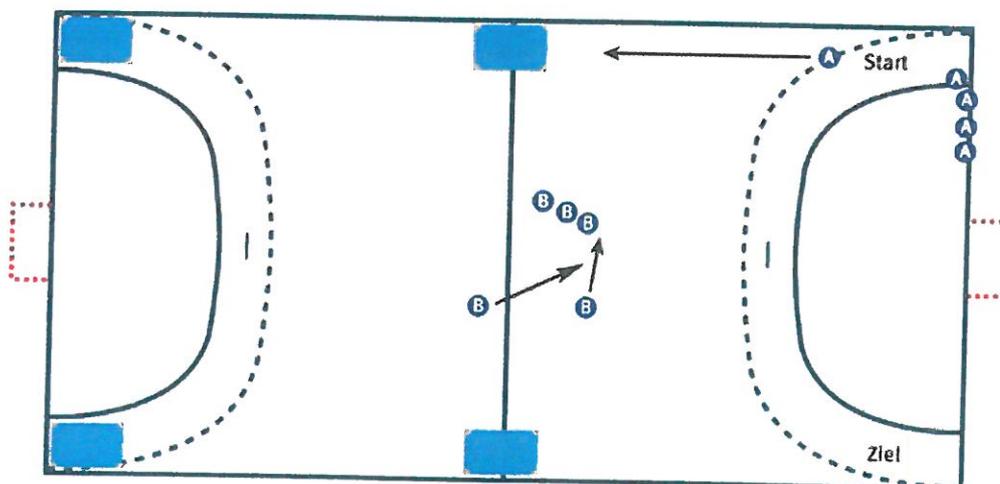
Mannschaften gegeneinander

1) FROSTEN

Material: Matten als Freimale, beliebiger Ball, evtl. Hindernisse für einen Parcours

- 👤 Brennballvariante.
- 👤 Läufermannschaft A bringt den Ball ins Spiel und läuft von Freimal zu Freimal.
- 👤 Sobald einer der Feldmannschaft B den Ball hat, stellen sich alle Anderen so schnell wie möglich in einer Reihe hinter ihm auf. Der Ball wird durch die Beine von vorne nach hinten gereicht, sobald der letzte Spieler den Ball hat ruft er laut Frost!
- 👤 Jeder Spieler der nicht im Haus (Freimal) steht erfriert und muss ohne Punkt an die Startlinie zurück.
- 👤 Jeder Spieler der durchs Ziel kommt erhält einen Punkt, „home-run“ zählt doppelt.

Training des räumlichen Sehens (Überblick behalten), schnelles Umschalten, Schnelligkeit und Kooperation und Koordination in der Mannschaft, Beweglichkeit.

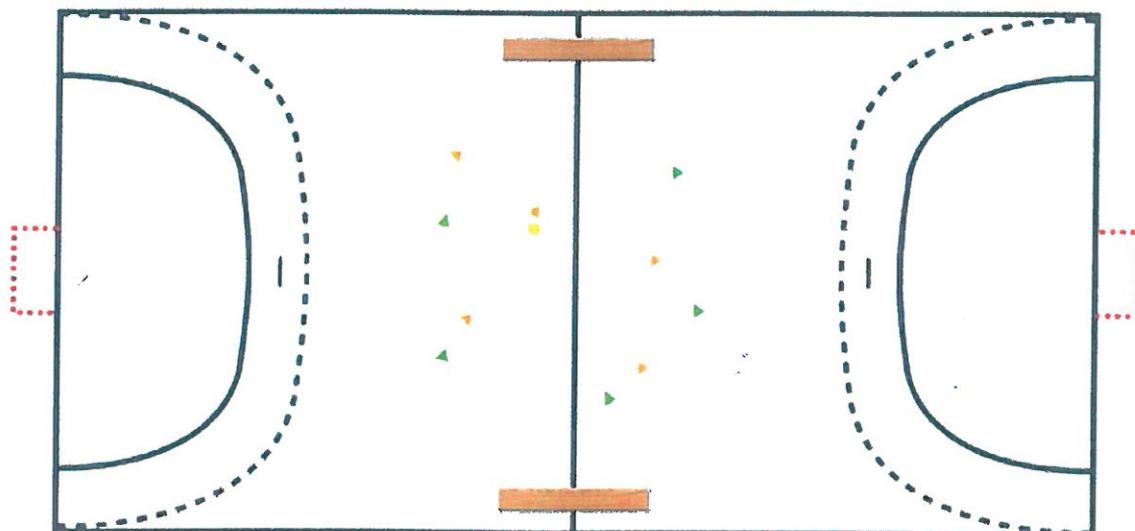


2) SCHLAPPENHOCKEY

Material: 1 Tennisball, Kennzeichnung für die Mannschaften

- 👤 Zwei Mannschaften spielen mit einem Tennisball Hockey auf eine umgekippte Langbank als Tor,
- 👤 Als Schläger wird der linke/rechte Schuh benutzt.
- 👤 Fuß-/Handspiel ist nicht erlaubt und wird mit Freistoß bestraft.
- 👤 Zur Halbzeit Schuhe tauschen, d.h. der rechte Schuh wird zum Schläger.

Training der Wahrnehmung und Körperbeherrschung durch verschieden bekleidete Füße, Fuß- und Rückenmuskulatur, räumliche Wahrnehmung.



3) RIESEN TREIBBALL

Material: 1 Pezziball

- 👤 Zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit einem großen Gymnastikball.
- 👤 Ziel ist es den Ball zum Ziel (z.B. kurze Wand der Halle) zu treiben.
- 👤 Der Ball darf mit allen Körperteilen vorangetrieben (geschlagen, getreten, geköpft), aber nie festgehalten werden.
- 👤 Zusatzregel: Ball darf pro Spieler nur einmal berührt werden.

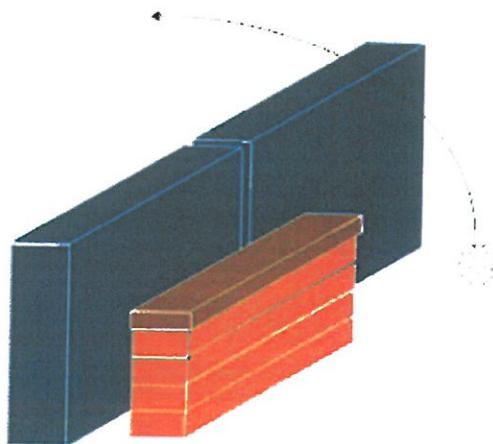
Körperstabilisation, Zusammenspiel der Muskeln.

4) MATTEN VOLLEYBALL

Material: 1-2 Weichbodenmatten, pro Matte 2 große Kästen, 1 Volley- oder Softball

- 👤 Es wird eine Mattenwand aus Weichböden aufgestellt über die gespielt wird.
- 👤 Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.
- 👤 Es wird nach Volleyballregeln gespielt (3 Berührungen pro Mannschaft mit baggern und pritschen).
- 👤 Ziel ist es den Ball nicht auf den Boden kommen zu lassen.
- 👤 Variante: nach Ball über die Schnur Regeln (wie Volleyball aber mit fangen und werfen).

Reaktionsschnelligkeit, peripheres Sehen.

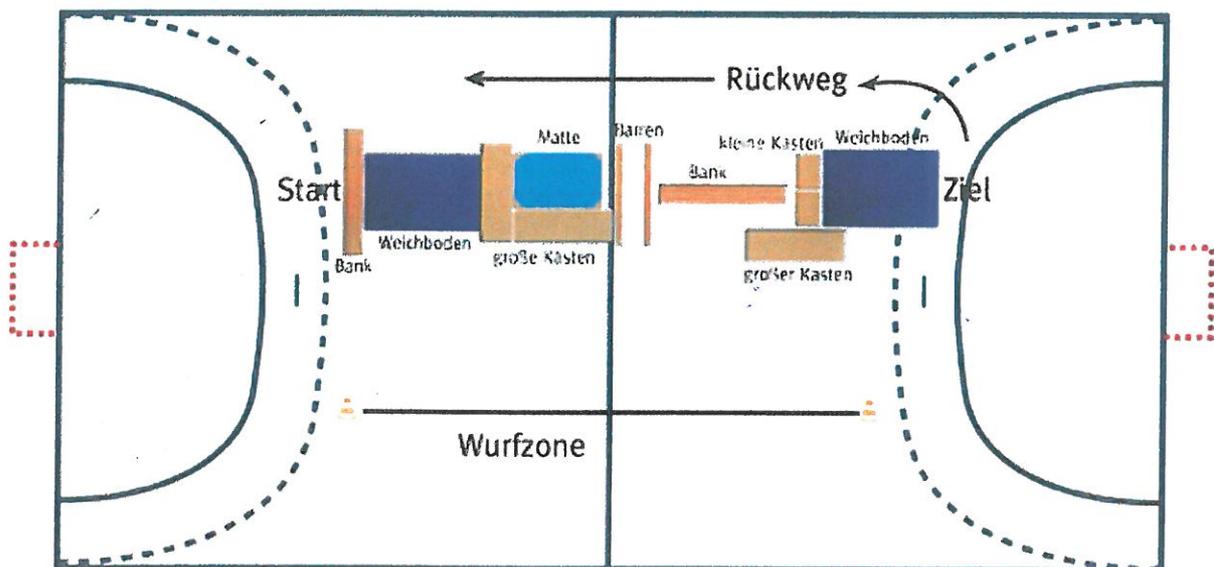


5) TAKESHI

Material: viele weiche Bälle, Geräte und Matten für den Parcours, Hütchen o.Ä. zur Wurfzonenmarkierung

- 👋 Eine Läufermannschaft spielt gegen eine Werfermannschaft.
- 👋 Die Läufermannschaft versucht in einer bestimmten Zeit (z.B. 2min) so oft wie möglich einen Hindernisparcours zu durchlaufen ohne von der Werfermannschaft abgeworfen zu werden.
- 👋 Wer getroffen wurde muss sofort zurück an den Start.
- 👋 Jeder erfolgreiche Läufer sammelt einen Punkt für die Mannschaft.
- 👋 Der Parcours sollte Möglichkeiten bieten sich zu verstecken.
- 👋 Mannschaften tauschen.

Schnelligkeit, Kräftigung, Reaktionsvermögen, Werfen.



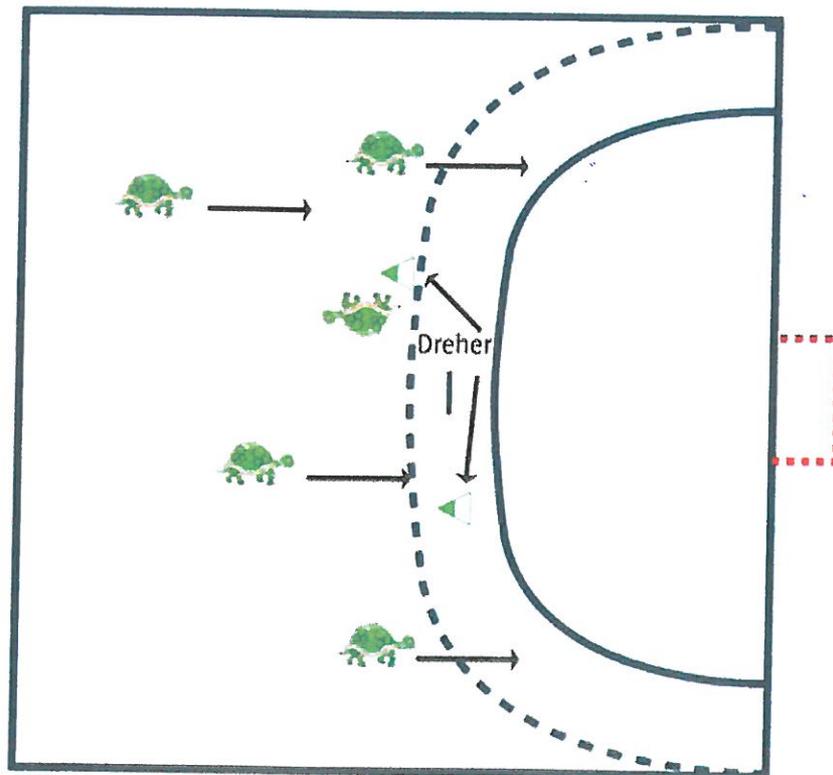
Wettbewerbsformen

1) SCHILDKRÖTENDREHEN

Material: Start- und Ziellinie, evtl. Matten

- 👤 Es werden zwei Schildkrötendreher bestimmt.
- 👤 Alle anderen sind Schildkröten, die versuchen über eine Ziellinie hinweg zu krabbeln.
- 👤 Der Boden muss mit vier Punkten berührt werden, laufen ist verboten!
- 👤 Wer läuft wird sofort zum Dreher.
- 👤 Die Dreher versuchen möglichst viele Schildkröten auf den Rücken zu drehen.
- 👤 Es darf nur am Körper zugepackt werden, Nacken und Kopfbereich sind tabu!
- 👤 Jeder umgedrehte Spieler hilft im nächsten Durchlauf den Drehern bis keine Schildkröte mehr übrig ist.

Rumpfstabilität, Körperkontakt.



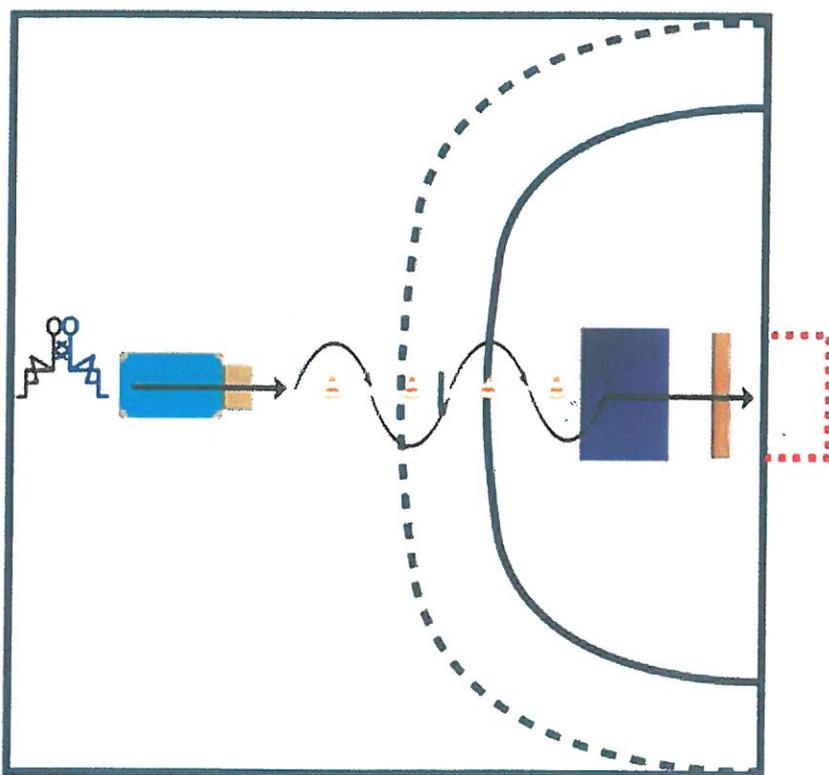
HANDBALL-CAMP.DE

2) AUSSITZEN

Material: Start- und Zielmarkierung, Hütchen, Matten, Bänke usw. für einen Parcours

- 👤 2 Spieler mit dem Rücken zueinander, drücken die Rücken gegeneinander in Sitzhaltung (zur Hilfe dürfen die Arme mit eingehakt werden)
- 👤 In dieser Position wird ein Parcours zusammen durchlaufen.
- 👤 Alternativ: Wettrennen gegen andere Pärchen.

Kräftigung von Rumpf und Beinen, Kooperationsvermögen, Koordination.

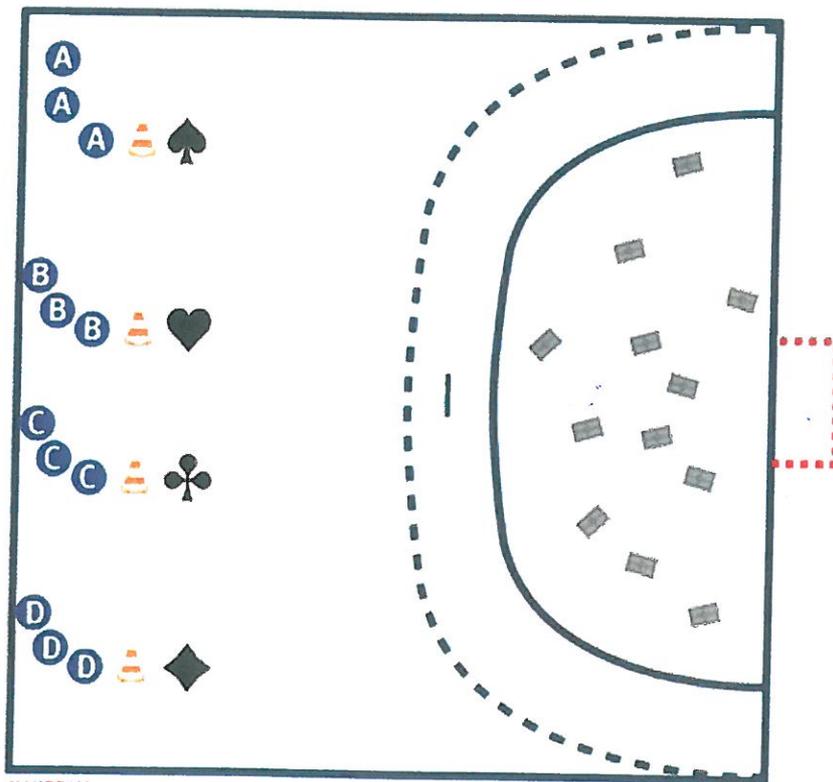


3) KARTENLAUFEN

Material: 1 Kartenspiel, Startmarkierung

- 👉 4 Mannschaften.
- 👉 Jede versucht alle Karten ihrer Farbe (Herz, Karo, Piek, Kreuz), die auf der anderen Spielfeldseite verteilt sind zu finden.
- 👉 Pro Lauf darf nur eine Karte angeguckt/umgedreht werden.
- 👉 Einfacher: nach dem ersten Umdrehen die Karten offen liegen lassen.

Ausdauer, schnelles Antreten, Belastungs-/Entlastungswechsel.



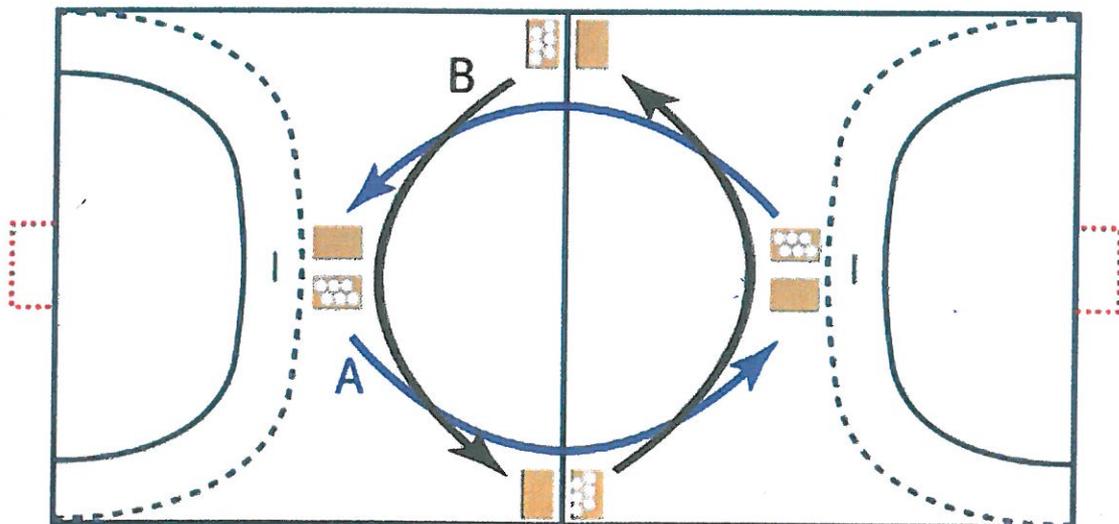
HANDBALL-CAMP.DE

4) BALLTRANSPORTLAUF

Material: 8 Kästen oder Kartons, viele kleine Bälle (Tennisbälle, Flummis etc)

- 👤 Zwei Mannschaften mit je zwei Ballstationen (pro Station ein Kasten mit Bällen und ein leerer) starten auf einer Runde.
- 👤 Jeder Läufer nimmt von seiner Station einen Ball mit und legt ihn an der nächsten eigenen Station (halbe Runde) ab, nimmt sich dort wieder einen Ball und läuft die zweite halbe Runde.
- 👤 Wie viele Bälle schafft das Team in einer bestimmten Zeit (z.B. 8min)?

Ausdauerndes Laufen.

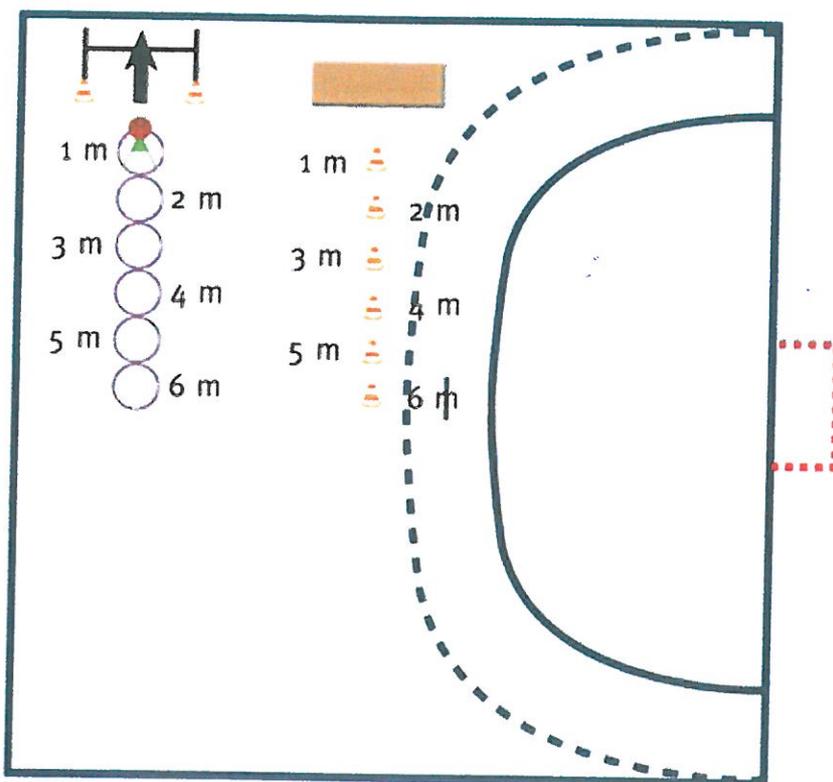


5) **RISIKOSTOßEN**

Material: Medizinball, Abwurfpunktmarkierungen (z.B. Fahrradreifen), Hindernis (z.B. Barren oder Absperrband).

- 👤 Beidhändiges Medizinballstoßen aus Schrittstellung über ein Hindernis.
- 👤 Bei Erfolg darf eine Marke (Fahrradreifen) zurückgegangen werden.
- 👤 Pro Marke je drei Versuche.
- 👤 Sieger ist wer am weitesten entfernt gestanden hat, oder als Mannschaftswertung welche Mannschaft zusammengezählt am weitesten entfernt stand.

Kräftigung der Arm und Schultermuskeln, Stabilität im Rumpf, Selbsteinschätzung.



HANDBALL-CAMP.DE

Koordinationsspiele

1) MOIN

Material: Begrenzungsmarkierungen

- 👤 Alle laufen durcheinander im abgegrenzten Bereich.
- 👤 Jedes Mal wenn man jemanden anderes trifft, begrüßt man sich.
- 👤 Verschiedene Aufgabenstellungen: Hände schütteln, Abklatschen, Unterhaken, aus dem Sprung mit beiden Händen abklatschen, Tunneln...
- 👤 Variation: Nach jeder Begrüßung muss schnellstmöglich eine Begrenzungsmarkierung berührt werden.

Ausdauernd Laufen, bei Variante auch schneller Antritt.

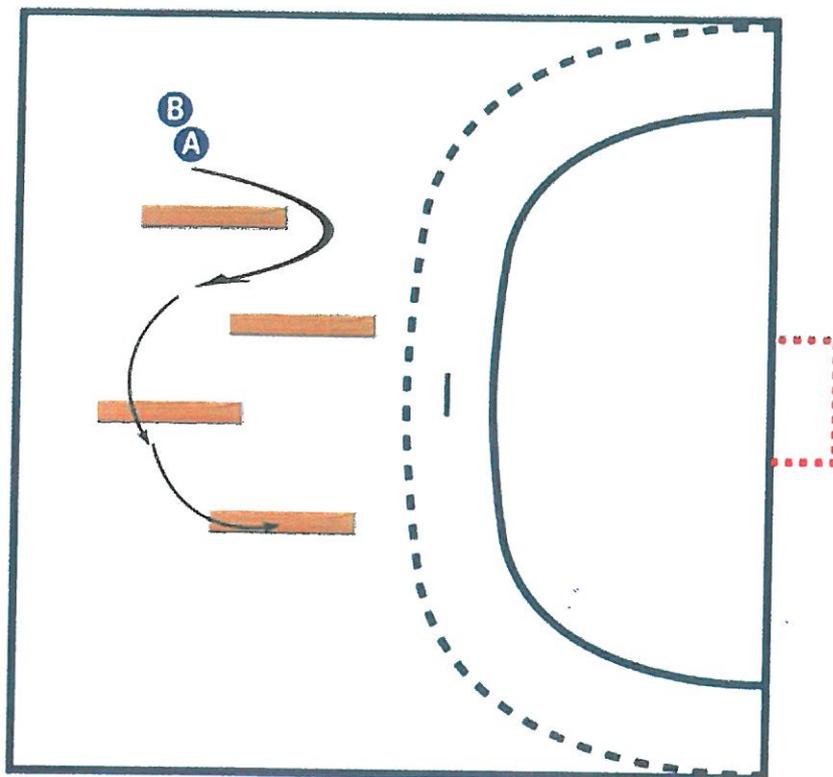
2) 7 MEILENSTIEFEL

- 👤 Jeder legt eine bestimmte Strecke zurück und zählt seine Schritte.
- 👤 Gleiche Strecke mit doppelt so vielen Schritten zurücklegen.
- 👤 Gleiche Strecke mit nur halb/ drittel/ viertel so vielen Schritten zurücklegen.
- 👤 Bestimmte Anzahl Schritte für die Strecke vorgeben.
- 👤 Variation: als Streckesprung oder einbeinig gesprungen. Seitwärts laufend.

Koordination, Sprungkraftschulung.

3) VERFOLGUNG

- 👤 Zwei Spieler als Laufpaar.
- 👤 Schattenlaufen: Partner A läuft vor, B verfolgt (Hakenschlagen, vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen, Gangarten wechseln).
- 👤 Auch nebeneinander oder als Spiegelbild voneinander.
- 👤 Variation: mit Hindernissen (um Bänke, Kästen und Weichboden).



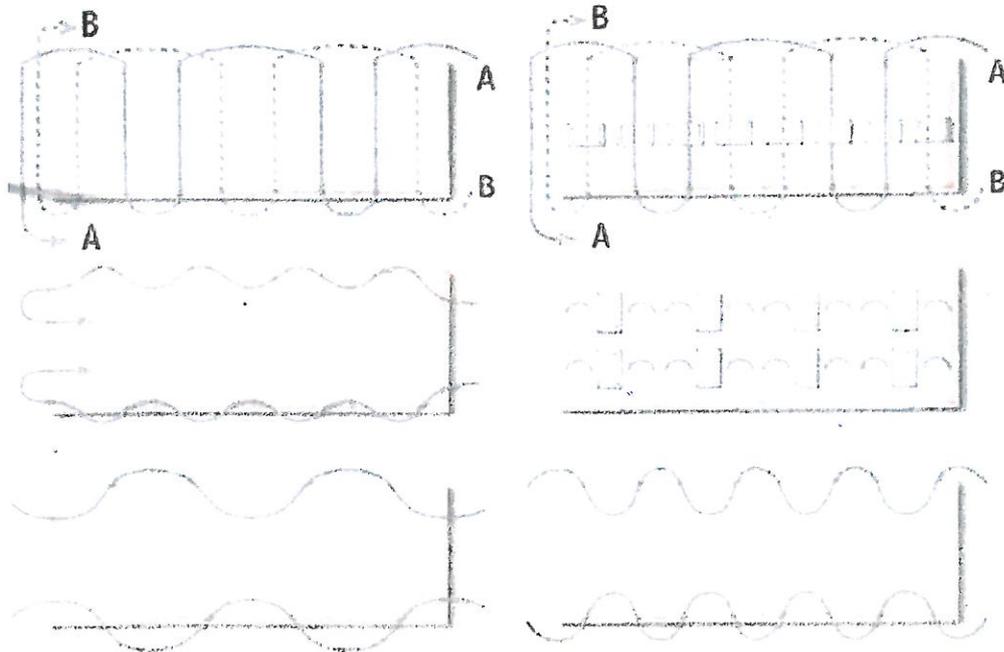
HANDBALL-CAMP.DE

4) SPRUNGGARTEN

Material: Absperrband, Kartons, Ständer

- 👉 Der Garten wird frei durchlaufen und alle Hindernisse kreuz und quer übersprungen.
- 👉 Anschließend Vorgabe der Laufwege (Beispiele siehe unten) und Sprungform: Übersteiger, Schersprung, Schlusssprung, einbeinige Sprünge usw.

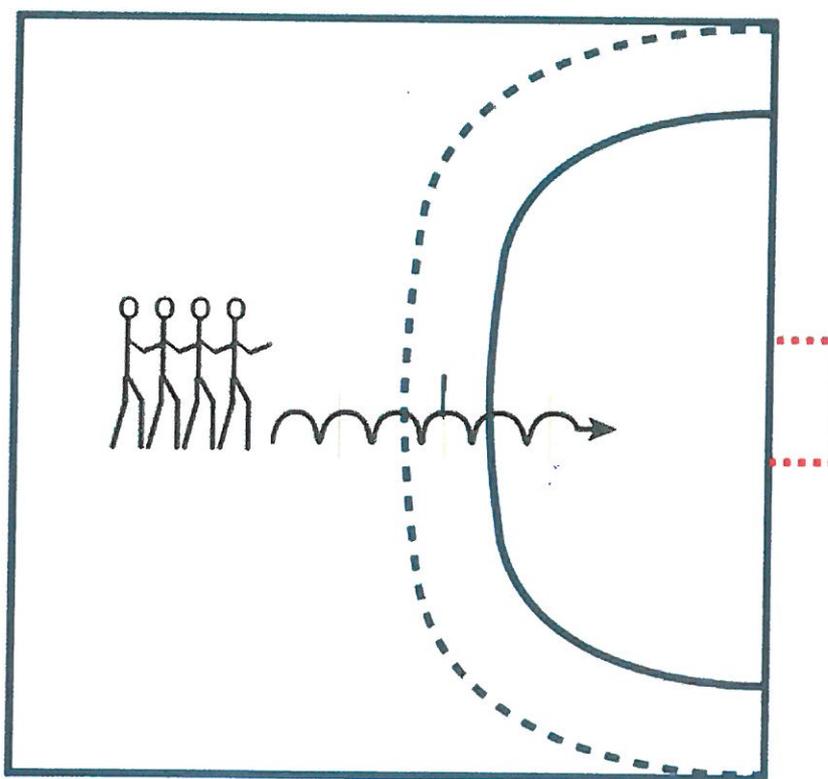
Sprungkrafttraining, Beinachsenstabilisation.



5) KÄNGURUHREIHE

- ☞ Gruppe mit Schulterfassung hintereinander.
- ☞ Rhythmisches Springen.
- ☞ Verschiedene Formen: Geradeaus, Slalom, im Kreis, über Pommes oder Bänke, rückwärts.
- ☞ Variante: Mehrere Gruppen eine bestimmte Strecke als Wettkampf. Achtung: kein zerreißen der Gruppe.

Sprungkrafttraining, Kooperation und Koordination in der Gruppe.



HANDBALL-CAMP.DE

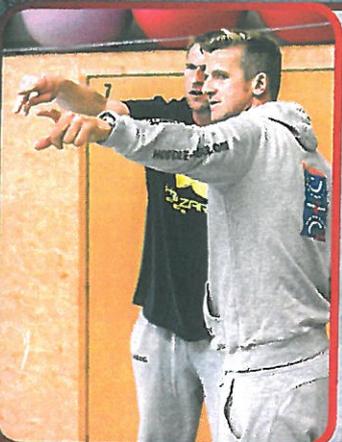
WIR HABEN, WAS DU FÜR DEINE MANNSCHAFT BRAUCHST:



**Wir kommen in deinen Verein
und machen dein Team fit für die Saison**

- Individuelles Trainingslager nach Absprache
- Handballexperten und Sport- und Trainingswissenschaftler kommen in deinen Verein
- Gemeinsam erreichen wir eure Saisonziele

**Weitere Infos auf handball-camp.de oder bei
Sebastian Zuther 0431-6967025 / sz@commevent-kiel.de**



Wir machen auch Eure Trainer fit

- Trainerseminare gemeinsam mit Sportwissenschaftlern und Athletikexperten
- Wir kommen in Euren Verein
- Fortbildung in Theorie und Praxis
- Unter der Leitung von Mannhard Bech/Thomas Knorr

**Weitere Infos auf handball-camp.de oder bei
Sebastian Zuther 0431-6967025 / sz@commevent-kiel.de**



Die Trainingsmaterialtasche

- Alle Materialien die du für dein perfektes Training benötigst
- Platzsparend und alles griffbereit in einer Tasche
- Eine echte Trainingserleichterung



Handball-Fashion – wir haben deinen Style

- Perfekte Outfits für dich oder dein Team
- Ein echter Blickfang als Aufwärmshirt
- Auswahl von Shirt, Hoodie, Zip oder Sweat
- Individuelle Aufdrucke sind möglich

**Alle unsere Produkte bieten wir dir als Sammelbesteller zu günstigen Konditionen!
Melde dich bei Eike Petersen unter 0431-6967020
oder ep@commevent-kiel.de.**



HANDBALL-CAMP-SHOP.DE