

von Sabine Trachte und André Fuhr

Motivierendes Techniktraining für Kleine, die ganz groß werden wollen



Alle Fotos: Frauke Korfmeier

Kindgerechtes Training bei der HSG Blomberg-Lippe, Teil 1

Techniktraining ist langweilig und eintönig? Diese Beispiel-Trainingseinheit zeigt, wie man im Stationsbetrieb neu eingeführte Techniken spielerisch schult, schon erlernte Fertigkeiten weiter festigt, gleichzeitig eine hohe Intensität sichert, spannende Bewegungsaufgaben stellt und koordinative Fähigkeiten trainiert.

Techniken spielerisch üben

Das Schaffen koordinativer und konditioneller Voraussetzungen in einer breiten motorischen Grundausbildung ist ein Schwerpunkt im Kinderhandball. Hinzu kommt das Erlernen wichtiger Grundtechniken, die für ein kreatives Spiel unerlässlich sind: Tippen und Prellen, Ballannahme und Abspiel, Wurftechniken und Täuschungen. Der Trainer steht vor der anspruchsvollen Aufgabe, die Techniks Schulung in eine Trainingseinheit zu integrieren, ohne Abstriche bei der Bewegungsintensität und beim Spaß machen zu müssen. Bei der Techniks Schulung sollte der Trainer großen Wert auf die korrekte Einführung und Ausführung der Fertigkeiten legen: Erklären und beschreiben, vielleicht unterstützt durch Bildreihen oder Zeichnungen, aber auch das Vormachen durch den Trainer und/oder Mitspieler dienen als unterstützende Hilfsmittel. Dazu kann man die Kinder durchaus aktiv in das Erarbeiten der Techniken einbeziehen.

- Worauf muss geachtet werden?
- Welche Fehler sind zu sehen?
- Wie kann man das besser machen?

Aber Vorsicht: Vormachen und Bewerten durch Kinder birgt pädagogisch betrachtet immer einige Gefahren (Herabsetzen der 'Zuschauenden' bzw. Überhöhen des Vormachenden), mit denen der Trainer sensibel umgehen muss. Trotzdem sollte auf diese Art der Handlungsorientierung nicht verzichtet werden.

So organisieren Sie am besten

Im Stationstraining sollte der Trainer die noch nicht gefestigten Techniken korrigieren können, während die anderen Übungen weitgehend ohne Hilfe 'laufen'. Grundgerüst unserer Übungsstunden sind feste Rituale, wie die Einführung zu Beginn, notwendige Ordnungsprinzipien, das gemeinsame Auf- und Abbauen von Geräten und Stationen oder das Abschlusspiel.

SO ORGANISIEREN SIE IHRE KINDERÜBUNGSSTUNDE



Ablaufplan -
Gehen Sie gut vorbereitet ins Training!



Ordnungsprinzip -
Nicht gebrauchte Geräte werden zur Sicherheit zur Seite geräumt!



Kindgerecht Erklären/Korrigieren -
Wiederholen Sie Bekanntes, Erarbeiten Sie gemeinsam weitere Schritte!



Gemeinsames Auf-/Abbauen -
Selbstverständlich helfen die Kinder beim Auf- und Abbauen!

Freies Bewegen im Raum

Organisation

Mehrere Air-Bodies stehen verteilt im Raum. Alle Kinder bewegen sich frei zwischen den Air-Bodies. Jedes Kind prellt einen Ball. Je nach Vorgabe durch den Trainer absolvieren die Kinder unterschiedliche koordinative Aufgaben:

- Armkreisen beim Prellen (Bild 1)
- Sidesteps beim Prellen (Bild 2)

- Immer wenn ein Kind einem Air-Body 'begegnet', prellt es rückwärts um ihn herum (Bild 3).

- Immer wenn ein Kind auf einen Air-Body zuläuft, führt es eine Schlagwurf-tauschung gegen ihn aus (Bild 4).

Hinweise

- Für die Wurf-tauschung sind kindgerechte Ballgrößen notwendig!
- Weitere koordinative Aufgaben sind möglich. Seien Sie kreativ!



1
Prellen und Armkreisen



2
Prellen und Sidesteps



3
Den Air-Body rückwärts umprellen



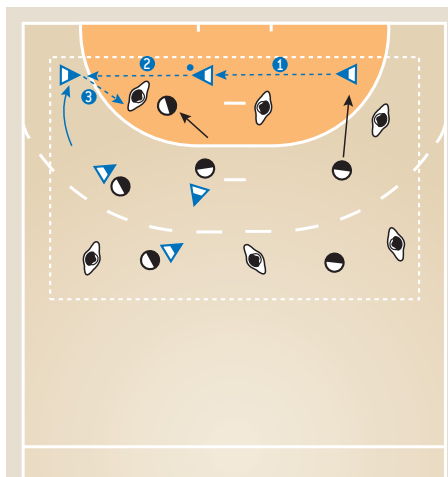
4
Schlagwurf-tauschung am Air-Body

Air-Bodies abwerfen**Organisation/Ablauf**

2 Mannschaften bilden, ein Ball ist im Spiel. In einem Feld stehen mehrere Air-Bodies. Beide Mannschaften versuchen, Air-Bodies abzuwerfen. Diejenige, die nicht in Ballbesitz ist, verteidigt entsprechend.

Gelingt es den Verteidigerinnen, den Ball zu gewinnen, versuchen sie, einen Treffer zu erzielen. Alle Kinder dürfen auf alle Air-Bodies werfen.

Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Treffer erzielt hat, hat gewonnen.



Die Größe des Feldes richtet sich nach der Anzahl der Kinder. Es kann z. B. das Basketball- oder Volleyballfeld in einer Hallenhälfte gewählt werden.

**Feuer, Wasser, Blitz****Organisation/Ablauf**

Mehrere Air-Bodies stehen im Raum. Die Kinder bewegen sich frei, immer wenn sie einen Air-Body 'treffen', führen sie eine Lauftäuschung aus (Bilder 3a bis c). Ruft der Trainer „Wasser“, muss jedes Kind einen Air-Body berühren (Bild 1), ruft der Trainer „Blitz“, müssen sich alle auf den Boden legen (ohne Bild), ruft der Trainer „Feuer“, müssen die Kinder zu einer der Hallenwände (oder Vorhang) laufen (Bild 2).

Hinweis

Die Lauftäuschung muss zuvor erklärt werden. Eines der Kinder kann die Bewegung vormachen.



1 Wasser – jedes Kind berührt einen Air-Body.



2 Feuer – jedes Kind berührt den Vorhang oder eine Hallenwand.



3 A Trockenübung Lauftäuschung: Immer wenn ein Kind einen Air-Body 'trifft', führt es eine ...



3 B ... Lauftäuschung durch. Die Kinder sollen die Bewegung sowohl zur Wurfarmseite ...



3 C ... als auch zur Wurfarmgegenseite ausführen!

4

AUFWÄRMEN

Stoßbewegung im Dreieck**Organisation**

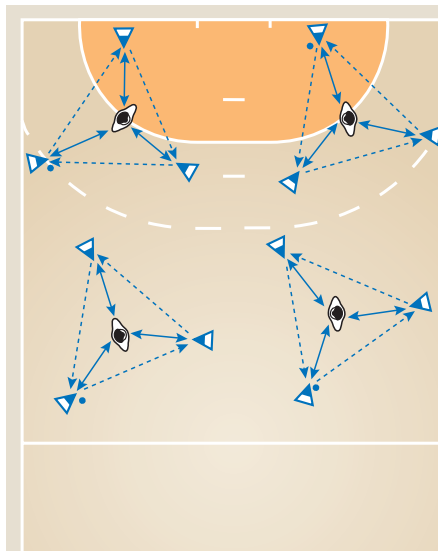
In der Mitte von Dreiergruppen steht je ein Air-Body. Jede Gruppe hat einen Ball. Bei großen Gruppen können mehrere Kinder hintereinander stehen und abwechselnd üben.

Ablauf

Ein Kind führt eine Stoßbewegung aus, passt dann zum nächsten und berührt aus der Vorwärtsbewegung heraus den Air-Body, bevor es sich wieder zum Ausgangspunkt zurückzieht.

Hinweis

Hier wird eine flüssige Vorwärts-/Rückwärtsbewegung (Stoßen) simuliert.



Je nach Anzahl der Kinder und Air-Bodies können mehrere Gruppen gleichzeitig üben.

1



Die Ballannahme erfolgt möglichst in der Vorwärtsbewegung, dann wird senkrecht ...

2



... auf den Air-Body gestoßen. Wichtig: das richtige Bein stemmt, der Wurfarm wird ...

3



... wie beim Torwurf geführt. Der Pass erfolgt zum nächsten Eckspieler.

4



Nach dem Pass wird der Vorwärtsbewegung folgend der Air-Body berührt.

5

AUFWÄRMEN

Torwart erwärmen**Organisation**

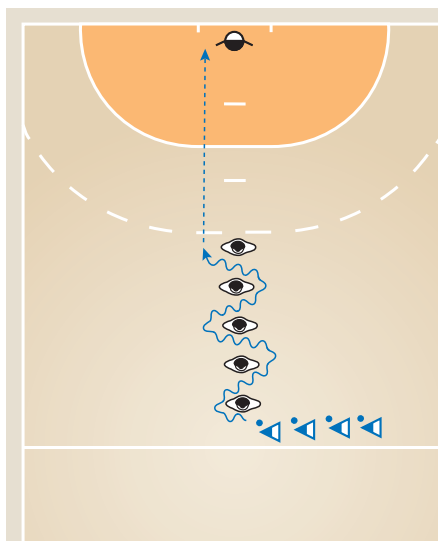
Air-Bodies stehen hintereinander mittig vor dem Tor. Alle Kinder stehen mit Ball an der Mittellinie.

Ablauf

Die Kinder prellen im Slalom durch die Air-Bodies hindurch und werfen danach abwechselnd nach links und rechts. Die Wurfserie soll so erfolgen, dass die TW eine flüssige Wurfserie in rhythmischen Bewegungen abwehren können.

Hinweis

Handwechsel beim Prollen! (vgl. Info 2)



Die Kinder prellen durch den Air-Body-Parcours und werfen dann aufs Tor.



Die Kinder starten zügig nacheinander und werfen abwechselnd nach links und rechts.

SLALOMPRELLEN MIT HANDWECHSEL



Wichtig: Handwechsel beim Pellen. Immer mit der äußeren Hand pellen.



Zwischen den Air-Bodies die Hand wechseln. Als Erklärung für die Kinder:



Der Körper sollte zum Schutz des Balls immer zwischen Ball und Gegner (Air-Body) sein!

Stationstraining

Station A – Trampolinspringen

Ein Minitrampolin steht vor einem Weichboden. Das Kind läuft an, springt einbeinig vom Boden ab, landet mit beiden Beinen gleichzeitig auf dem Trampolintuch und springt sofort beidbeinig ab (Bild 1). Auch die Landung erfolgt beidbeinig. Das zweite Kind startet erst, wenn das erste den Weichboden verlassen hat.

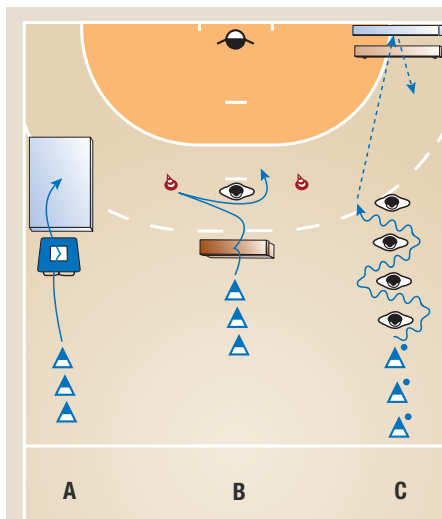
Station B –

Technikstation: Lauftäuschung

Ein Air-Body simuliert einen Gegenspieler, zwei Hütchen rechts und links markieren die Laufwege, ein Kastenoberteil markiert den Absprung. Zunächst wird ohne Ball geübt, dann kommen Anspieler (Trainer) und Ball hinzu. Später wird das Tor besetzt. Bildreihe und Technikerläuterungen finden Sie auf der folgenden Doppelseite.

Station C – Slalomparcours

Mehrere Air-Bodies stehen hintereinander, an der Wand lehnt ein Weichboden, vor dem eine Bank steht. Das Kind prellt im Slalom durch die Air-Bodys hindurch und wirft von einer Markierung (Linie) so fest gegen den Weichboden, dass der Ball vor der Bank auf den Boden fällt. Dann den Ball wieder holen und hinten wieder anschließen. Wenn das erste Kind wirft, startet das zweite.



3 Stationen in einer Hallenhälfte: Mini-Trampolin (A), Technikstation (B) und Slalomparcours (C).



Absprung und Landung auf dem Weichboden erfolgen beidbeinig. Die Arme unterstützen beim Halten des Gleichgewichts.



Station C: Im Slalom pellen und dann so stark gegen den Weichboden werfen, ...



... dass der Ball vor der Bank wieder auf den Boden fällt.

GEMEINSAMES ERARBEITEN DER KORREKTE TECHNIKEN



Pädagogischer Hinweis: Beim kindgerechten Techniktraining ist es wichtig, dass Sie sowohl die Technik selbst erklären als auch ihre Anwendung plausibel machen. Bereits Bekanntes sollte immer wieder gemeinsam wiederholt werden. Die Kinder sollen mitarbeiten.



Erarbeiten Sie neue Bewegungen gemeinsam. Vormachen ist wichtig – Korrekturen sind so für alle Kinder nachvollziehbar.

Kinderhandball



Kinder für Handball begeistern

Praxiserprobtes Handwerkszeug für Trainings- und Spielstunden im Kinderhandball. Planungshilfen, auch für große Gruppen, und eine große Auswahl an Spielen und Übungen für eine Vielseitigkeit in den Bewegungen sowie viele andere Tipps (pädagogisches Handwerkszeug, methodische Hinweise).

128 Seiten • € 18,50

☎ 02 51/23 005-11/-12

✉ buchversand@philippka.de



AIR-BODY^{junior}

StarterSet II

Das Set zum mitwachsen

- 2 AIR-Body junior indoor
- 2 AIR-Body Erhöhungen 20 cm
- 1 AIR-Body Spezialkompressor
- 1 AIR-Body Sporttasche

Setpreis 775,00 EUR
Summe der Einzelpreise 841,50 EUR

www.airbody.de

Station B – Techniktraining: Lauftäuschung

Organisation

Mittig vor dem Tor steht ein Air-Body. Etwa auf der Freiwurflinie liegt ein Kastenoberteil. Rechts und links vom Air-Body stehen zwei Hütchen, die die Laufwege begrenzen. Die Kinder üben zunächst ohne Ball (Ablauf 1 und 2), dann mit Anspieler und Ball (Ablauf 3).

Ablauf 1 (Bilder 1a bis d)

Das Kind springt beidbeinig vom Kastenoberteil in den Nullkontakt, berührt möglichst nach einem Schritt das Hütchen auf der Wurfarmgegenseite (hier links), läuft dann schnell und eng am Air-Body vorbei zur entgegengesetzten Seite (hier nach rechts, zur Wurfarmseite).

Ablauf 2 (Bilder 2a bis d)

Wie zuvor. Statt zur Wurfarmgegenseite führt das Kind jetzt die Lauftäuschung zur Wurfarmseite (hier rechts) durch und läuft dann zur Wurfarmgegenseite zügig am Air-Body vorbei zum Torraum. Als methodisch zweiten Schritt kann das Kind ohne Ball eine Wurfbewegung simulieren (Bild 2d).

Ablauf 3 (Bilder 3a bis d)

Jetzt wird ein Anspieler (Trainer) integriert. Die Kinder üben nun mit Ball. Zunächst passt das Kind zum Anspieler, springt dann auf das Kastenoberteil und wieder herunter (in den Nullkontakt). Nach der Lauftäuschung (jetzt ohne Hütchen) läuft es schnell an der Seite am Air-Body vorbei, an der der Anspieler steht, erhält den Ball zurück und wirft aufs Tor.

Hinweise

- Statt eines Stemmwurfs können fortgeschrittene Kinder einen Sprungwurf ausführen.
- Die Lauftäuschung muss echt wirken und relativ eng am Air-Body durchgeführt werden.
- Der Rückpass erfolgt erst, wenn das Kind sich 'erfolgreich freigelassen', die Bewegung also richtig ausgeführt hat.



1 A Sprung vom Kastenoberteil in den Nullkontakt



1 B Lauftäuschung mit Berühren eines Hütchens



2 A Sprung in den Nullkontakt



2 B Lauftäuschung zur Wurfarmseite



3 A Sprung in den Nullkontakt nach Pass zum Trainer



3 B Lauftäuschung, ohne ein Hütchen zu berühren



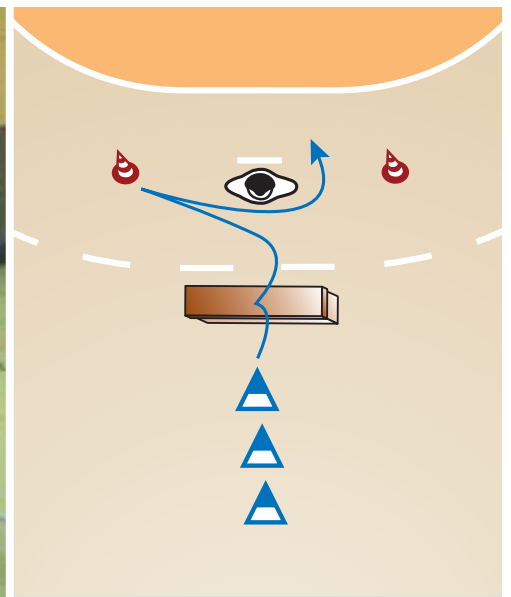
1 C

Freilaufen in entgegengesetzte Richtung...



1 D

... am Air-Body vorbei



Ablauf ohne Ball



2 C

Freilaufen in entgegengesetzte Richtung



2 D

Wurfsimulation zur Wurfarmgegenseite

► **Kommentar**

Techniktraining für Kinder mit kreativen Hilfsmitteln gestalten

„Schon vor der Trainingseinheit haben die Air-Bodies ihren hohen Aufforderungscharakter bewiesen: Die Kinder haben mit ihnen gespielt, sie ins Wanken gebracht, abgeworfen, als Hindernisse oder Versteck benutzt. Diese Motivation ist auch für das Training sehr gut zu nutzen. Wichtig ist bei dem kreativen Einsatz bestimmter Hilfsmittel immer, dass Aufwand und Nutzen in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen. Nicht zuletzt deshalb haben wir uns darum bemüht, die Plastik-Freunde in möglichst allen Spiel- und Übungsformen dieser Trainingsstunde einzusetzen. Wie dieses Übungsbeispiel zeigt, können mit etwas Planung und Einfallsreichtum des Trainers Hilfsmittel unterstützend und motivierend eingesetzt werden. Die Air-Bodies sind hier sicher nur ein Beispiel.“



3 C

Freilaufen zur Passseite und Ballannahme



3 D

Torwurf als Schlagwurf mit Stemmschritt

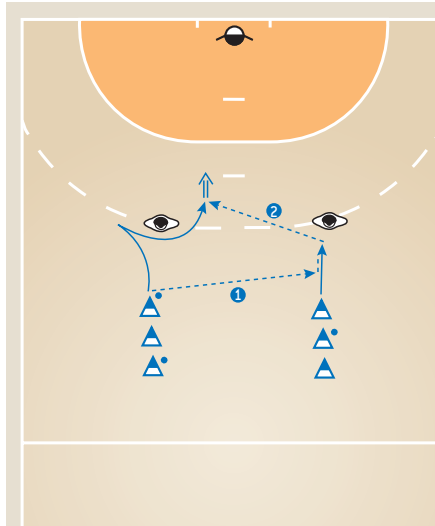
Lauftäuschung im Parallelstoß

Ablauf

Nun zur spielnahen Anwendung der zuvor isoliert geübten Technik: Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar hat einen Ball. 2 Air-Bodies simulieren offensive Gegenspieler an der Freiwurflinie. Nach Pass zum Partner (Bild 1) führt das Kind eine Lauftäuschung gegen den Air-Body nach außen aus (Bild 2a), läuft dann schnell nach innen am Air-Body vorbei (Bild 2b), erhält den Ball zurück und wirft aufs Tor (Bild 2c).

Hinweis

Die Lauftäuschung sollte näher am Air-Body erfolgen (Bild 2a), damit ein Gegner auch wirklich getäuscht wird.



Zwei Airbodys simulieren offensive Gegenspieler. Die Kinder bilden Paare.



In der Parallelstoßbewegung laufen beide Kinder an, das übende passt zum Partner.



Dann führt es eine deutliche Lauftäuschung nach außen aus, ...



... läuft schnell innen am Air-Body vorbei und erhält einen Rückpass.

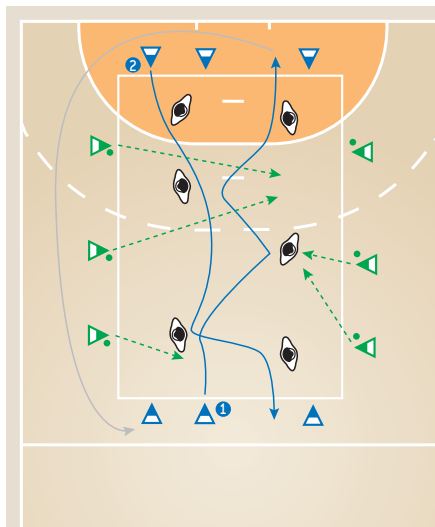


Aus dem Lauf flüssig in den Stemmwurf übergehen und ohne Schrittfehler aufs Tor werfen.

Abschluss – Speißbrutenball

Ablauf

In einem begrenzten Feld stehen Air-Bodies. Es werden 2 Teams gebildet. Ein Team steht an den Seitenlinien (mit Bällen), die andere Mannschaft steht an den kurzen Linien am Kopf des Feldes. Ein Kind startet von der Kopfseite und versucht, ohne abgeworfen zu werden, auf die andere Seite zu gelangen. Gelingt das, startet von dort das zweite Kind. Die Kinder an den Seitenlinien versuchen, die Läufer, die die Air-Bodies als Schutz nutzen können, abzuwerfen. Die Bälle dürfen aus dem Feld geholt werden, jedoch darf nur von hinter der Seitenlinie geworfen werden. Wer getroffen wird, muss zurück zum Ausgang und neu starten.



Blau läuft, Grün versucht, Blau abzuwerfen. Nach einigen Minuten wird gewechselt. Welches Team schafft mehr Läufe?



Das Gefühl für den Raum, das Antizipieren der Flugkurven und das Treffen ist durch die Air-Bodies sehr anspruchsvoll.