



RETURN TO PLAY ÜBUNGSKATALOG KINDER

Übungen zur Wiederaufnahme des Handballsports -
Positionspapier des Deutschen Handballbundes e.V.

Stand: 10.06.2020

ÜBUNGEN ZUR WIEDERAUFNAHME DES HANDBALLSPORTS

In der aktuellen Corona-Zeit ist die Wiederaufnahme des Spielbetriebs auf allen Ebenen und in allen Ligen das übergeordnete Ziel des Deutschen Handballbundes (DHB). Der DHB versucht dabei – Hand in Hand mit den verschiedenen Akteuren aus der Politik sowie dem organisierten Sport - Handlungsempfehlungen herauszugeben, sodass alle Mitglieder und Handballvereine möglichst bald – unter Berücksichtigung der jeweiligen Corona-Schutzverordnungen - wieder einem geregelten Trainings- und Spielbetrieb nachgehen können.

Im Zuge dessen wurde durch das DHB-Positionspapier *Return To Play* ein Leitfaden entwickelt, der die politischen Rahmenbedingungen in verschiedenen Zeiträumen widerspiegelt und eine unmittelbare Unterstützung der Handballvereine darstellen soll.

Dabei ist dem DHB bewusst, dass die politischen Rahmenbedingungen in den verschiedenen Bundesländern zum Teil stark variieren und dieses Positionspapier nicht eins zu eins auf alle Teile Deutschlands übertragbar ist. Vielmehr hilft es bei der Erstellung eines individuellen Konzepts.

Als weitere Unterstützung der Handballtrainer*innen im Jugend- als auch Erwachsenenbereich ist dieser hier aufgeführte Übungskatalog zu verstehen. Dabei orientiert sich dieser Übungskatalog an der Stufe 3 des Positionspapiers *Return To Play* – Kleingruppentraining outdoor.

Es ist zu beachten, dass jegliche Aufnahme eines stückweisen Trainingsbetriebs mit dem jeweiligen Hauptverein und dem Sportstätteneigner abzusprechen sowie mit den aktuell herrschenden gesetzlichen Regelungen der jeweiligen Bundesländer zu vergleichen sind.

Der Übungskatalog verfolgt das Ziel, ein variantenreiches sowie motivierendes Trainingsprogramm für Handballmannschaften in Stufe 3 anzubieten. Hierbei sollen natürlich die verschiedenen Übungsformen mit der jeweiligen Kompetenz als auch mit der entsprechenden Kreativität eines/r jede/n Trainers*in angereicht und ergänzt werden.

In den Kategorien *Erwärmung, Kräftigung, Schnelligkeit, Ballhandling, Technik sowie Werfen* werden verschiedenen Übungen dargestellt. Auf einem Tartan- oder Rasenplatz lässt sich dieses Trainingsprogramm am besten durchführen. Auf die in Stufe 3 hingewiesenen weiteren Richtlinien bzgl. Hygiene wird nochmals eindringlich hingewiesen, u.a.:

- Die Kleingruppen sollten sich immer aus denselben Sportler*innen und Trainer*innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Eine Durchmischung von Kleingruppen und auch der Trainer*innen ist zu vermeiden
- Einhaltung der Abstandsregelung von mindestens 2 Metern zur Trainingspartner*innen, zu Trainer*innen oder anderen Personen
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause
- Zusätzlich bekommen alle Teilnehmenden vor dem Training eine Zone neben dem Spielfeld zugewiesen (unter Einhaltung der Abstandsregeln), in der Kleidung, Getränke etc. aufzubewahren sind
- Zonen und Spielfeldmarkierungen werden nur vom Coach bewegt

IMPRESSUM

Herausgeber:	Deutscher Handballbund e.V. • Strobellallee 56 • 44139 Dortmund • 0231 -911910 • info@dhb.de • www.dhb.de
Inhaltliche Ausarbeitung:	Ben Schulze
Projektleitung:	Tim Nimmesgern, Frederik Wöhler
Design/ Layout:	Natalie Gossel
Bildautor:	brandunitberlin

ERWÄRMUNG

Organisationsform
Beispielbild Abb. 1.

MATERIAL:

- Vier Hütchen/Plättchen pro Spieler*in
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten)

START

Allgemeine Erwärmungen:

- Hampelmann (Jede/r Spieler*in steht an einem Hütchen des eigenen Quadrats)

Vgl. DHB-Youtubechannel:
Serie: *Wir machen stark – Fit mit dem DHB*; Folge 1.

Laufübungen um die vier Hütchen herum:

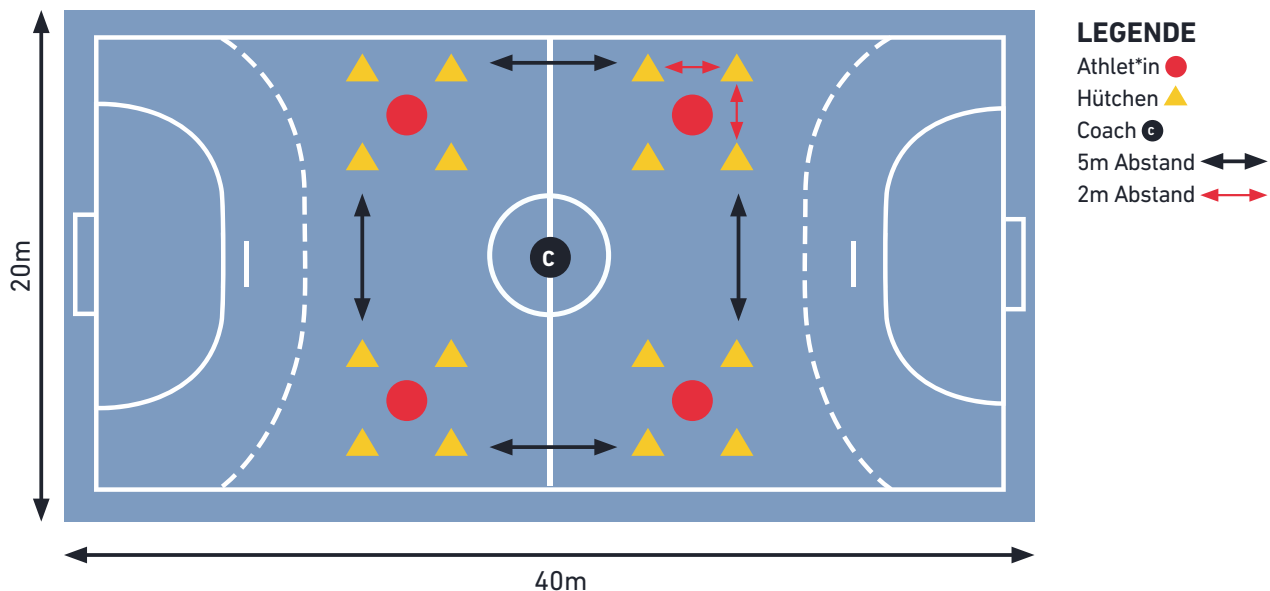
- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitlich
- Hopserlauf
- Skipping

- Anfersen
- Seitlich - rückwärts - seitlich - vorwärts ...

MIT BALL:

- Daneben aufgeführten Laufübungen werden mit dem Ball
- Beobachtungsschwerpunkt: Technische Ausführung des Prellens mit entsprechender Technik
- Linke / rechte Hand
- Abwechselnd
- Hoch- und Niederprellen
- Rückwärtslaufen und Prellen

Abb. 1



BALLHANDLING

Organisationsform

Beispielbild Abb. 2

MATERIAL:

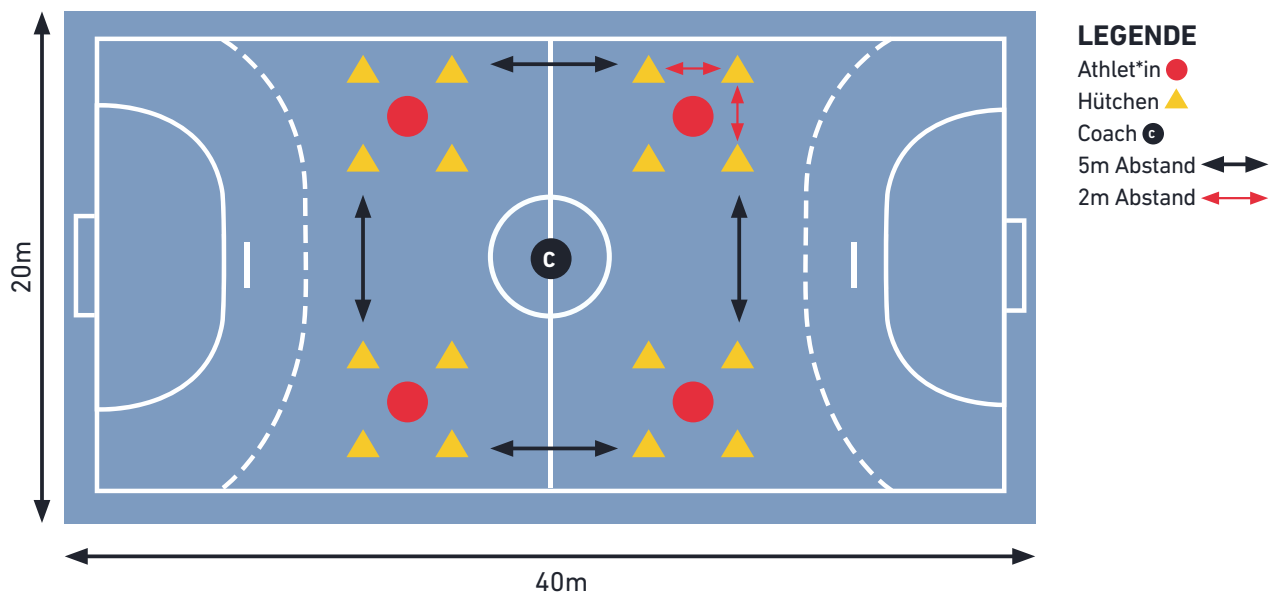
- Vier Hütchen/Plättchen pro Spieler*in
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten)

Spieler*in steht mittig im eigenen Quadrat.

Übungen zum Ballhandling:

- Beidhändig durch die Beine spielen, hinter dem Rücken über den Kopf nach oben werfen, vor dem Körper fangen
- Einhändig direkt durch die Beine spielen, Wechsel linke / rechte Hand
- Um den Körper prellen, dabei Standposition aufrecht und fest
- Ball aufprellen, 1x um die eigene Achse drehen und dann weiterprellen
- Ball aufprellen, ein Hütchen berühren, weiterprellen
- Ball hochwerfen, im Langsitz fangen, wieder nach oben werfen und aufstehen
- Einbeinig Ball prellen

Abb. 2



KRÄFTIGUNG

Organisationsform
Beispielbild Abb. 3

MATERIAL:

- Vier Hütchen/Plättchen pro Spieler*in
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten)

Spieler*in steht mittig im eigenen Quadrat.

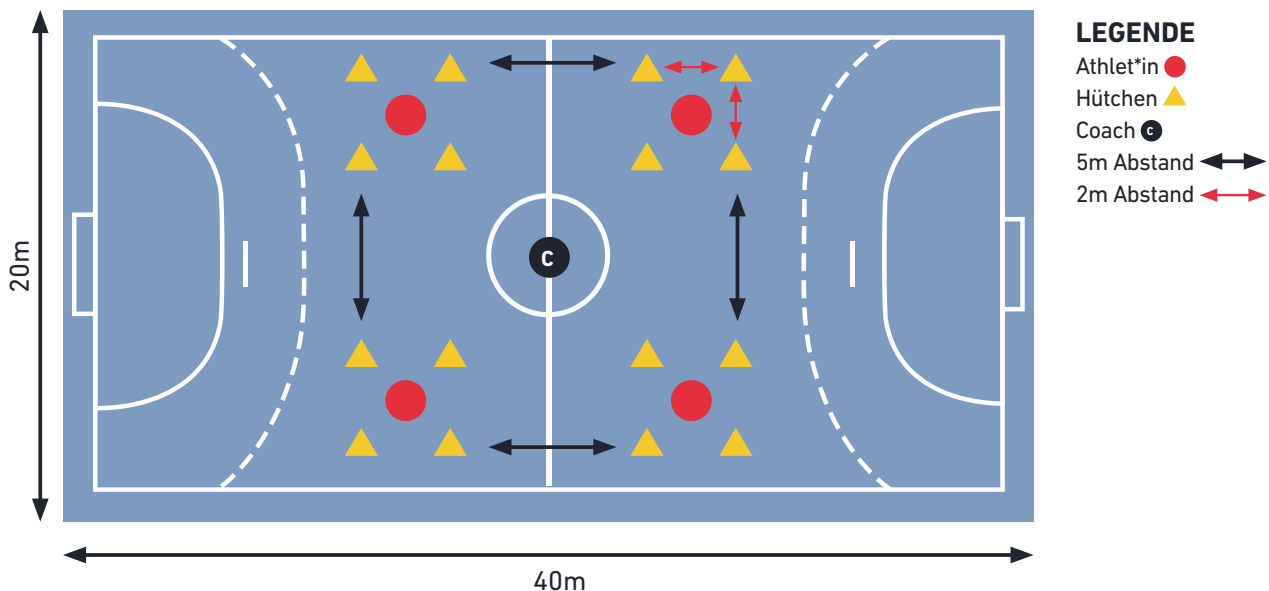
- Variantenreiche Liegestützen
- Sit-ups
- Burpees
- Kniebeuge

Vgl. DHB-Youtubechannel:
Serie: *Wir machen stark – Fit mit dem DHB*;
Schulfolge 2, ab Minute 7.

Landeübungen - jeden Sprung stets mit möglichst geradem Oberkörper ausbalancieren:

- Einbeinig abspringen und sicher auf dem selben Bein landen; variieren in die Höhe sowie in die Weite (seitlich) springen
- Vorwärts / rückwärts springen mit einbeiniger Ladung
- Einbeiniger Sprung mit 90 oder 180 Grad Drehung
- Froschsprung (maximal nach vorne, beidbeinig); sichere Landung sowie Drehung um 180 Grad und dann wieder zurück
- Acht Wechselsprünge nach vorne in die Höhe
- Acht Wechselsprünge in die Weite, explosives Abdrücken in die Gegenrichtung

Abb. 3



SCHNELLIGKEIT

Organisationsform

Beispielbild Abb. 4

MATERIAL:

- Vier Hütchen/Plättchen pro Spieler*in
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten)

Ausgangslage: Tippings

Spieler*in steht mittig im eigenen Quadrat.

Hütchen durchnummerieren oder mit verschiedenen Farben versehen.

- Auf Signal des Trainers Sprint zu einem Hütchen, mit dem Fuß berühren und wieder zur Ausgangsstellung
- Belastung je nach Leistungsstand der Trainingsgruppe

Als Wettkampf:

Jede/r Spieler*in bekommt einen Gegenspieler*in im gegenüberliegenden Feld.

Schattenlaufen auf Schnelligkeit:

Spieler A gibt Route von seinem Hütchen vor, Spieler B macht nach.

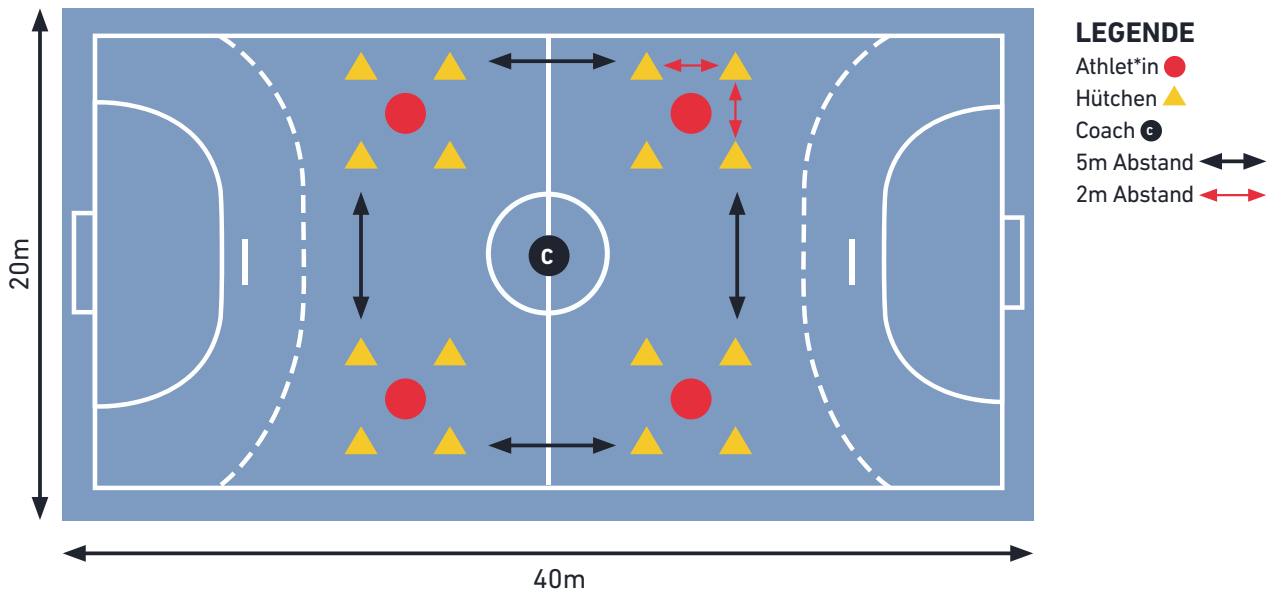
Varianten:

Selber Auftakt mit Pellen.

Variation:

- Ausgangslage: Skippings
- Ausgangslage: Bauchlage
- Mit Rechenaufgabe, Farben, Tieren, o.ä. als Nummerierung angehen

Abb. 4



TECHNIK

Organisationsform
Beispielbild Abb. 5

MATERIAL:

- Vier Hütchen/Plättchen pro Spieler*in
- Eine Stange oder Air-Body mittig in jedem Quadrat
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten)

Technikerwerbstraining:
Startposition an einem Hütchen in Richtung Stange oder Air-Body, aus Ein-Schritt- bzw. Drei-Schritt-Folge zum Hütchen.

- Zweierkontakt zur und gegen die Wurfarmseite
- Abdrehtäuschung zur und gegen die Wurfarmseite
- Überzieher
- Überzieher mit Abdrehtäuschung zur Wurfarmseite
- Passfinten - ggf. mit Reboundnetz variieren

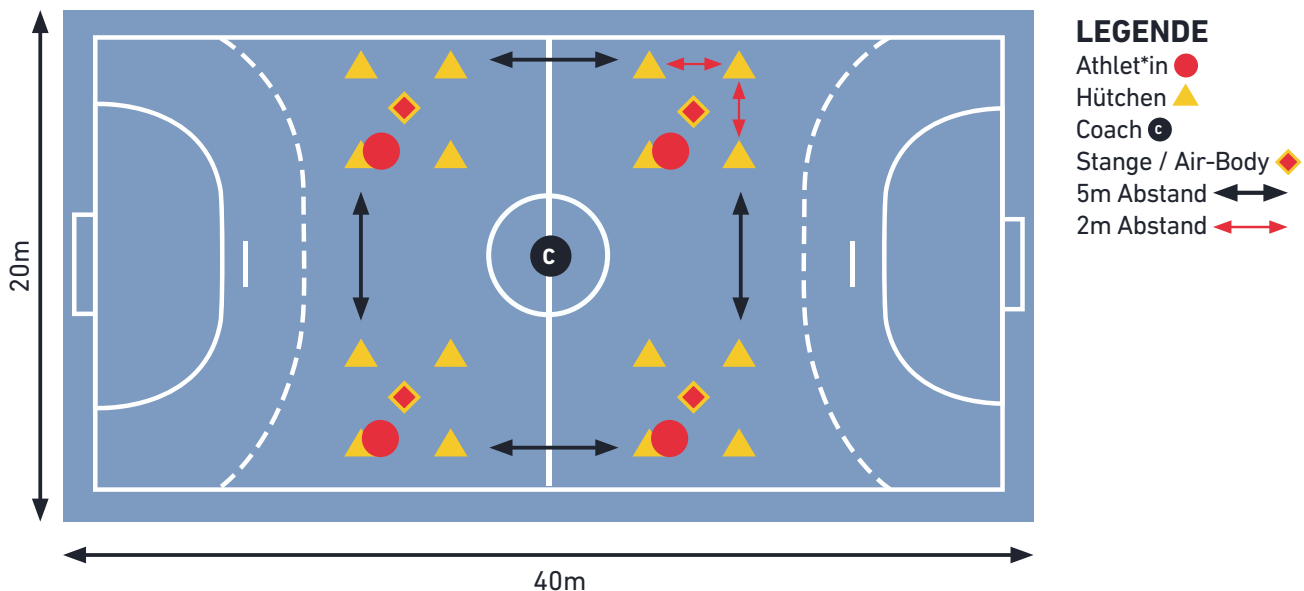
Schlagwurfvariationen - ggf. gegen eine Wand werfen:

- Schlagwurf tief
- Schlagwurf zur Wurfarmgegenseite
- aus paralleler Grundstellung
- über das falsche Bein

Beobachtungsschwerpunkte:

- Ballsicherung
- AIM-Position bei Abschlussbewegung der Technik (vgl. Kromer (2015))
- Tempoänderung - meistens gepaart mit Explosivität
- Raumgewinn - meistens an Stange vorbei in die Tiefe

Abb. 5



WERFEN

Organisationsform

Beispielbild Abb. 6

MATERIAL:

- Vier Hütchen/Plättchen pro Spieler*in
- Eine Stange oder Air-Body in jedem Quadrat
- Eigener Handball der/des Spielers*in (Hygieneregeln dazu beachten)
- Zwei Tore (ggf. mit Tapestreifen aufzeichnen, Weichbodenmatten, Stangentore)
- Jede/r Spieler*in holt nach Torabschluss den eigenen Ball selber
- Kein Torwart im Tor (gesetzliche Bestimmungen beachten und ggf. variieren)

Zielobjekte in die zwei Tore hineinhängen.
Mögliches Trainingsmaterial:

- Zwei Reifen links und rechts oben
- Leibchen links und rechts oben
- Kleine Kästen links und rechts unten
- Großer und kleiner Turnkasten mittig ins Tor stellen
- Oben und unten jeweils eine Stange hineinhängen

Vier Hütchen hintereinander vor jede/m Spieler*in hintereinander legen und mit Wurf mittels Variante an Stange / Air-Body vorbei abschließen:

- Slalom durchprellen

- Über die Hütchen springen
- Über die Hütchen springen mit einbeiniger Landung

Vier Hütchen vor jede/m Spieler*in mit Abstand legen und mit Wurf mittels Variante an Stange / Air-Body vorbei abschließen:

- Schnelle seitliche Bewegung
- Abstoppbewegung sowie explosiver Antritt in Gegenrichtung einbeinig
- Mit Handwechsel durchprellen

Schlagwurfvarianten aus dem Nullschritt:
Zwei Hütchen nebeneinander legen, darüber springen und eine Schlagwurfvariante (siehe Kategorie *Technik*) ausführen.

Abb. 6

