

Optimierung von Hallenzeiten im Handball

Ziel

Die Halleninfrastruktur ist für viele Handballvereine sehr knapp. Eine effiziente Nutzung der verfügbaren Zeit ist daher unumgänglich. Dieses Factsheet unterstützt die sportliche Abteilung und Trainer*innen in Vereinen dabei.

Zielgruppen

- Hallenverantwortliche von Vereinen
- Sportliche Leitung in Vereinen
- Trainer*innen
- ...

Trainingsgruppen optimieren

Die ideale Trainingsgruppe umfasst rund 14 bis 16 anwesende Spieler*innen, um einen optimalen Trainingsbetrieb im 6:6 zu gewährleisten. Diese Zahl bezieht sich rein auf die Trainingsbeteiligung, nicht auf die fixe Kadergrösse. Solche Gruppen erlauben die Meldung von mindestens einem Team für Meisterschaften oder Turniere. Insbesondere im Nachwuchsbereich ist eine flexible Rotation zwischen den Teams mittels Talentförderlizenz möglich. Es kann daher sinnvoll sein, die Anzahl Trainingsgruppen in einem Verein zu reduzieren, ohne die Anzahl Teams in der Meisterschaft oder an Turnieren zu reduzieren.

Trainingsslots planen

Um die begrenzte Infrastruktur bestmöglich auszulasten und einer maximalen Anzahl an Interessierten das Handballspiel zu ermöglichen, sollten die Hallenabende in effiziente Zeitfenster von 90 Minuten unterteilt werden. Diese Slots sollen konsequent für das Handballtraining in der Halle genutzt werden. Sämtliche vorbereitenden Massnahmen wie organisatorische Absprachen sowie auch zum Beispiel Mobilisieren oder Aktivieren werden zeitlich vorgelagert und ausserhalb der Halle durchgeführt.

Für einen reibungslosen Ablauf ist die verbindliche Kommunikation der Trainingszeiten entscheidend. Den Spieler*innen gegenüber wird der offizielle Startpunkt der gesamten Einheit kommuniziert und nicht lediglich der Beginn der Hallenzeit.

In diesem Modell findet die Vorbereitung ausserhalb der Halle zeitgleich zur Hallenzeit der vorangehenden Trainingsgruppe statt. Beispiel eines Hallenplans mit 90min-Slots für eine Dreifachhalle:

16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00
Trainingszeit Trainingsgruppe 1												Trainingszeit Trainingsgruppe 3							
	Hallenzeit Trainingsgruppe 1												Hallenzeit Trainingsgruppe 3						
							Trainingszeit Trainingsgruppe 2												
							Hallenzeit Trainingsgruppe 2												

Zwei Teams in einer Dreifachhalle

Sollte es vorkommen, dass es zwei Trainingsgruppen (z.B. à je 10 Spieler*innen) in einem Verein gibt, können sie sich eine Dreifachhalle teilen. Den Einstieg mit Power to Win machen sie vor oder zu Beginn der Hallenzeit gemeinsam. Im Hauptteil wird separat mit je einer Hallenhälfte trainiert. Im letzten Teil finden globale Spielformen und das Gegenstossstraining mit oder gegeneinander über die ganze Dreifachhalle statt. Beispiel:

17:45	Organisatorisches	Organisatorisches
18:00	Einstieg: Power to Win	
18:20	Hauptteil: Handball spielen lernen Trainingsgruppe 1	Hauptteil: Handball spielen lernen Trainingsgruppe 2
19:15	Abschluss: Handball spielen und Gegenstossstraining mit Trainingsfokus	
19:30	Trainingsende	

Das Beispiel kann auch auf eine Einfachhalle angewendet werden.

Trainingsplanung optimieren und Trainingsstruktur wählen

Umfangreiche, erweiterte Hinweise für die Trainingsplanung sind dem «Manual Handball» zu entnehmen. Um die Trainingszeit optimal zu nutzen ist eine entsprechende Trainingsstruktur zu wählen. Der Schweizerische Handball-Verband sieht folgende Trainingsstruktur im Kinderhandball vor:



Mit Power to Win startet das Training mit einem 20-minütigen, sportartübergreifenden Einstieg mittels Vielseitigkeitstraining und grundlegenden Bewegungs- und Spielgrundformen. Das bereitet die Kinder körperlich und mental auf den Hauptteil vor und sie trainieren auf spielerische Art die Erscheinungsformen. Ein zusätzliches Aufwärmen ist nicht erforderlich. Das Aufwärmen kann sehr gut auch am Hallenrand, auf der Tribüne, im Geräteraum oder ausserhalb der Halle durchgeführt werden.

Massnahmen zur Steigerung der Lern- und Bewegungszeit

Trainer*innen steigern die Lern- und Bewegungszeit durch den Einsatz spielnaher und gut organisierter Trainingsformen. Die im Manual Handball gezeigten Spielformen sind auch für grössere Teams durchführbar und lassen sich individuell auf die tatsächliche Gruppengrösse anpassen. Um allgemein eine hohe Intensität zu gewährleisten, helfen diese organisatorischen Massnahmen:

- Als Trainer*in Wartezeiten vermeiden und mit Zusatzaufgaben arbeiten (z.B. Sprossenwand klettern, Slalom prellen, Reifenhüpfen).
- Auf mehreren Spielfeldern spielen. So können die meisten Handlungen spielnahe trainiert werden, auch wenn das Feld etwas kleiner ist.
- Positionen doppelt besetzen, um einen hohen Rhythmus zu ermöglichen.
- Vorgängige Planung von Wechseln, um allen Spieler*innen gleich viel Trainingszeit zu ermöglichen.

Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen

Trainer*innen sollen auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzen Erklärungen und einem geschickten Materialmanagement achten. Bei Spiel- und Übungsformen ist zu prüfen, ob diese auch in kleineren Gruppen durchgeführt werden können (z. B. eine Stafette mit vier Dreier- statt zwei Sechserteams).

Weitere Massnahmen, um die Lern- und Bewegungszeit im Training zu steigern

	LEKTION A	LEKTION B
 PÜNTLICHKEIT	Unpünktlicher Trainingsbeginn 	Pünktlicher Trainingsbeginn 
 ANWEISUNGEN, RITUALE	Lange, unklare Anweisungen; keine Rituale 	Kurze, klare Anweisungen; zeitsparende Rituale 
 MATERIAL-MANAGEMENT	Material nicht bereit; häufiger Materialwechsel 	Material steht bereit und wird nach Möglichkeit mehrmals verwendet 
 GRUPPENGROSSE, ORGANISATION	Grosse Gruppen; nicht alle aktiv 	Kleine Gruppen, möglichst alle im Einsatz 
 ZUSATZAUFGABEN	Teilnehmende, die nicht spielen/üben, müssen warten oder zuschauen 	Teilnehmende, die gerade nicht spielen/üben, erhalten Zusatzaufgaben 
 FÜHRUNGSSTIL	Führungsstil führt zu vielen Störungen und zu Unterbrüchen 	Störungspräventiver Führungsstil: wenige Störungen und Unterbrüche 
TOTAL BEWEGUNGSZEIT		

Verfasst durch: Franziska Röthlisberger, Leitung Ausbildung
Datum: 8. Juni 2026

Quelle: Meier, D. & Röthlisberger, F. (2026). Manual Handball Kinder. Magglingen: Bundesamt für Sport.