



Manual Handball

Kinder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Inhaltsverzeichnis

4	Vorwort
6	Einleitung
7	Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien
8	J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes
9	Gemeinsam für sicheren, fairen, sauberen und werteorientierten Sport

11 Sich als Handballtrainerin oder -trainer engagieren

12	Ausbildungsverständnis Handball
14	J+S-Leiterinnen und -Leiter
14	Ethik-Charta – neun Prinzipien für den Schweizer Sport
16	Kinder trainieren
18	J+S-Aktivitäten im Kinderhandball
18	J+S-Coach als Anlaufstelle für Handballtrainerinnen und -trainer
20	Faszination Lager und Events

21 Handball verstehen

22	FTEM Handball
24	Das Wichtigste in Kürze: was unterrichten?
25	Erscheinungsformen im Handball
26	Wir haben den Ball
26	Umschaltspiel
27	Wir wollen den Ball
28	Trainingsformen
30	Bewegungs- und Spielgrundformen
31	Bedürfnisgerecht spielen
32	Der Spieltag: Spielfreude für alle
33	Spielmaterial
33	Handball – ein Sport für alle

35 Handball unterrichten

36	Das Wichtigste in Kürze: wie unterrichten?
37	Vermitteln
38	Lernförderliches Klima ermöglichen
40	Lernziele priorisieren und Struktur schaffen
41	J+S-Aktivitäten zielgerichtet planen
43	Gruppe sicher und effizient führen
44	Verletzungsprävention
47	Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben
49	Fördern
50	Persönliche Entwicklung unterstützen
52	Beziehungen gestalten und Team stärken
54	Innovieren
55	Sich kontinuierlich weiterentwickeln
55	Eigene Aktivitäten weiterentwickeln
56	Umfeld pflegen
57	Sich aktiv in den Verein einbringen
57	Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen

59 Good Practice

60	Methodische Hinweise
62	Beispieltraining Softhandball «Sicher zusammenspielen»
64	Beispieltraining Minihandball «Variantenreich Überzahlsituationen kreieren»
66	Beispieltraining Minihandball «Variantenreich und entschlossen Tore erzielen»
68	Beispieltraining Minihandball «Den Gegenstoss schnell auslösen und erfolgreich abschliessen»
70	Beispieltraining Softhandball «Nach Ballverlust den Ball schnellstmöglich zurückgewinnen»
72	Beispieltraining Softhandball «Den Ball zusammen gewinnen»
74	Beispieltraining Minihandball «In der Abwehr mutig und erfolgreich Zweikämpfe bestreiten»
76	Beispieltraining Minihandball «Als Goalie Torwürfe abwehren und das Spiel aktiv gestalten»

78 Verwendete Literatur

Vorwort

**«In dir muss brennen,
was du in anderen entzünden willst.»**

Augustinus Aurelius

Liebe Handballtrainerin, lieber Handballtrainer

In dir lodert das Feuer für Sport und Bewegung. Ein Feuer für die Vielfalt, die es in diesem Feld zu entdecken, erleben und erkunden gibt: Dazu gehören Begeisterung, Bewunderung, Erfolg, Freude, Leidenschaft, Motivation, Siege, Spass und Wille. Aber auch Ärger, Frustration, Niederlagen, Misserfolg und Wut sind Teil davon. Das vorliegende Manual Handball unterstützt dich dabei, deine Leidenschaft für Sport und Bewegung zu leben und bei anderen diese Flamme zu entzünden. Es ermöglicht, dir Wissen und Können anzueignen sowie eine Haltung zu entwickeln, die dich in der Praxis mit Kindern leitet.

Das Manual Handball begleitet dich im Rahmen des anstehenden J+S-Leiterkurses. Mit dem Leiterkurs tauchst du in die J+S-Welt ein. Nun begibst du dich in grossen Zügen auf den Weg zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. Bald schon «stehst du vorne», leitest J+S-Aktivitäten und begeisterst Kinder fürs Handballspielen. Der Funke wird – in Anlehnung an das obenstehende Zitat von Augustinus Aurelius – von dir auf deine Teilnehmenden überspringen.

Als Handballtrainerin oder -trainer übernimmst du eine herausfordernde, freudvolle und auch verantwortungsvolle Tätigkeit. Du bist ein Vorbild und orientierst dich an den Werten und Grundsätzen der Ethik-Charta (S. 14). Sie dient dir als Orientierung, sowohl für deine Aktivitäten mit Kindern als auch im Rahmen deiner eigenen Aus- und Weiterbildung. Deshalb hat J+S die nebenstehenden Verhaltensgrundsätze für die Aus- und Weiterbildung erarbeitet (Abb. 1). Dabei sind alle Beteiligten für das Einhalten bzw. das individuelle Umsetzen der Verhaltensgrundsätze verantwortlich. Damit tragen sie zu einem angenehmen, wertschätzenden und offenen Lernklima bei – die Voraussetzung für gelingende Lernprozesse.

Übrigens: Dieses Manual richtet sich an alle Geschlechter. Die Inhalte sind deshalb grösstenteils genderneutral formuliert. Wo dies nicht möglich war, sind männliche und weibliche Formen abwechselnd vertreten. Dadurch verbessern sich für dich Lesbarkeit und Verständnis.

In diesem Sinne wünschen wir dir einen spannenden und bereichernden Leiterkurs.

Dein Ausbildungsteam von J+S und dem Schweizerischen Handball-Verband (SHV)



Abbildung 1: Verhaltensgrundsätze in der J+S-Aus- und -Weiterbildung.

Einleitung

Der J+S-Leiterkurs – ein Erfolgsmodell

Am Anfang steht der J+S-Leiterkurs. Ein Erfolgsmodell, das jährlich rund 23 000 Personen in über 85 verschiedenen Sportarten besuchen. Im Laufe dieser Ausbildung stossen sie das Tor zur Trainertätigkeit auf. Sie geniessen spannende, lehrreiche Ausbildungstage und erhalten das Rüstzeug, um ihr Team spielerisch, vielseitig und kindgerecht zu fördern.

Kompaktes Wissen praxisnah aufbereitet

Das vorliegende Manual Handball unterstützt dich auf dem Weg zur Handballtrainerin oder zum Handballtrainer. Zusammen mit den sportartspezifischen Lernmaterialien bildet es die inhaltliche Grundlage für die Ausbildung.

Aufbau des Manuals

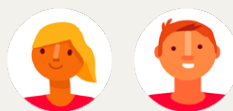
Das Ausbildungsverständnis ist Dreh- und Angelpunkt im J+S-System (Abb. 2, S. 12). Entsprechend bildet es den Ausgangspunkt für dieses Manual und wird gleich zu Beginn im Kapitel «Sich als Handballtrainerin oder -trainer engagieren» thematisiert.

Das Kapitel «Handball verstehen» setzt sich mit den Inhalten der Sportart Handball auseinander. Es beantwortet die Frage, was du in deinem Training unterrichtest. Das Kapitel «Handball unterrichten» zeigt, wie du die Inhalte unterrichtest. Es wendet sich pädagogischen und methodisch-didaktischen Fragen zu. Dabei lernst du konkrete Handlungsempfehlungen kennen und ergründest so die Geheimnisse eines gelungenen Trainings.

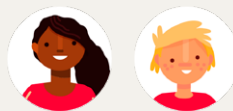
Das abschliessende Kapitel «Good Practice» beinhaltet themenspezifische Mustertrainings. Diese kannst du an deine Zielgruppe und die situativen Bedingungen anpassen.

Begleiterinnen und Begleiter eröffnen verschiedene Blickwinkel

Auf dem Weg durch dieses Manual begleiten dich fünf Protagonistinnen und Protagonisten. Sie eröffnen dir verschiedene Blickwinkel.



Handballtrainerin Milena und Handballtrainer Mauro plaudern gewissermassen aus dem Nähkästchen. Sie formulieren konkrete Praxistipps – «Good Practice»-Beispiele aus erster Hand. Da sie mit unterschiedlichen Teams arbeiten, erhältst du einen Eindruck, wie du deine Trainings niveaugerecht vorbereitest.



Dank Hanna (10 Jahre) und Henry (7 Jahre) erhalten die Handballkinder eine Stimme. Sie ermöglichen einen Perspektivenwechsel. Ihre Beweggründe werden ersichtlich und erlauben Schlüsse für die Trainingsgestaltung.



Mit Christelle kommt zudem eine J+S-Expertin Handball zu Wort. Sie bereichert dieses Manual mit Hintergrundwissen an und erlaubt so eine thematische Vertiefung.

Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien

Das Manual Handball kommt bewusst schlank daher, um dich gezielt mit Wissen zu versorgen. Es bietet eine erste thematische Einordnung und vermittelt dir grundlegendes Know-how für deine Trainertätigkeit. In diesem Sinne versteht sich das Manual Handball auch als Appetizer, der Lust auf mehr machen soll. Du wirst sehen, wie vielfältig und spannend die Themen sind, denen du im Laufe deiner Trainerkarriere begegnest. Möchtest du dich vertieft mit einem Thema auseinandersetzen, steht dir eine digitale Welt mit Lernbausteinen und weiteren Materialien offen.

Manual und digitale Lernbausteine als Paket

Die digitalen Lernbausteine vermitteln die Ausbildungsinhalte webbasiert. Sie sind didaktisch so gestaltet, dass du sie selbstständig bearbeiten kannst. In der Regel brauchst du dafür rund 20 bis 30 Minuten. Das Manual Handball und die digitalen Lernbausteine sind eng miteinander verzahnt. Die digitalen Lernbausteine docken am Manual Handball an und vertiefen dessen Themen. Dabei steht ein hoher Praxisbezug im Vordergrund. Fragen und interaktive Übungen regen dich dazu an, dich aktiv mit den Ausbildungsinhalten auseinanderzusetzen.

Allgemeine und sportartspezifische Lernbausteine

Auf tool.jugendundsport.ch erhältst du Zugriff auf die digitalen Lernbausteine. Dort findest du handballspezifische Lernbausteine sowie allgemeine, sportartübergreifende Lernbausteine, die dieses Manual Handball komplementieren.



Vertiefungsangebot und multimediales Lernerlebnis

Zu vielen Themen findest du mittels eines QR-Codes digitale Lernbausteine, interaktive oder visuelle Lerninhalte (z. B. Videoclips) und Zusatzmaterialien.

Plattform: «Lernbausteine»

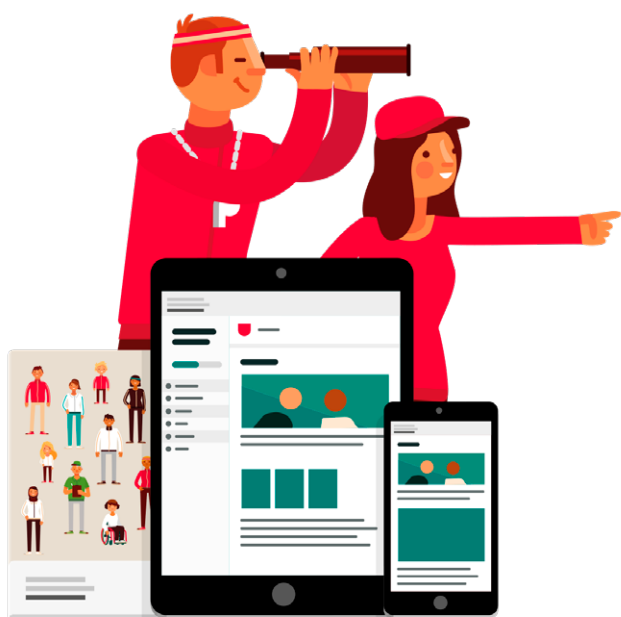


eBook: «Manual Handball»



Benutzername: **handball**

Kennwort: **p0lvX**



J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes

Tabelle 1: Wirkungsziele von J+S



Lebenslang Sport treiben

- Nachhaltig prägen dank positiven Erfahrungen in J+S-Kursen und -Lagern
- Gezielt die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen in Sport und Bewegung fördern
- Freude, Fairness und Sicherheit als oberste Gebote leben
- Sich lebenslang im Sportsystem engagieren



Persönlichkeit und Werte

- Im Team oder einzeln fair die Kräfte messen
- Regeln und Werte verinnerlichen
- Herausfordern und herausgefordert werden
- Angemessen mit Erfolg und Misserfolg umgehen
- Die persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unterstützen



Soziale Benefits ermöglichen

- Gemeinsam Neues lernen und Freundschaften pflegen
- Soziale Kontakte und Erlebnisse ermöglichen
- Zugehörigkeitsgefühl stärken



Gesundheit, Prävention und Integration

- Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern
- Für die Gesellschaft relevante Themen aufgreifen
- Gesundheit, Prävention und Integration in der Aus- und Weiterbildung von J+S verankern

Jugend+Sport (J+S) umfasst mehr als 85 Sportarten und ist das grösste Sportförderungsprogramm des Bundes. Jährlich bewegt es rund 650 000 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren in über 80 000 Sportkursen und Lagern. Das Bundesamt für Sport BASPO führt das Programm J+S und setzt es zusammen mit den Kantonen sowie den nationalen Sport- und Jugendverbänden partnerschaftlich um.

Wirkungsziele

Die regelmässige Teilnahme an J+S-Aktivitäten soll bei Kindern und Jugendlichen zu positiven Erlebnissen führen und sie dazu anregen, lebenslang Sport zu treiben. Dabei sind die oben stehenden Wirkungsziele im Fokus (Tab. 1).

Video: «So funktioniert J+S»



Wegweisendes J+S-Leitbild

Das J+S-Leitbild richtet sich an alle, die sich im Rahmen von J+S engagieren. Es zeigt auf, wofür J+S steht. Die darin enthaltenen Grundsätze und Werte dienen dir als Wegweiser bei deiner Tätigkeit als J+S-Leiterin oder -Leiter.

Vertiefung: «J+S-Leitbild»



Gemeinsam für sicheren, fairen, sauberen und wertorientierten Sport

J+S ist gut vernetzt und pflegt starke Partnerschaften. Gemeinsam mit den Partnerverbänden, den Kantonen, Swiss Olympic und Swiss Sport Integrity setzt sich J+S für die Werte des Sports ein. Als J+S-Leiterin oder -Leiter vermittelst du Kindern und Jugendlichen die Grundsätze eines fairen, sauberen und von gegenseitigem Respekt geprägten Sports. So bildet die Ethik-Charta (S. 14) das Fundament für alle J+S-Aktivitäten. Im Rahmen deiner Aus- und Weiterbildung setzt du dich intensiv mit dem Handlungsbereich «Fördern» auseinander (ab S. 49). Anhand konkreter Handlungsempfehlungen lernst du, wie du die Werte des Sports altersgerecht aufbereitest und vermittelst. Dieser Handlungsbereich geht Hand in Hand mit dem Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic.

Linksammlung: «Für sicheren, fairen, sauberen und wertorientierten Sport»



Lernbaustein: «Wertvoller Sport»





Sich als Handballtrainerin oder -trainer engagieren



Ausbildungsverständnis Handball

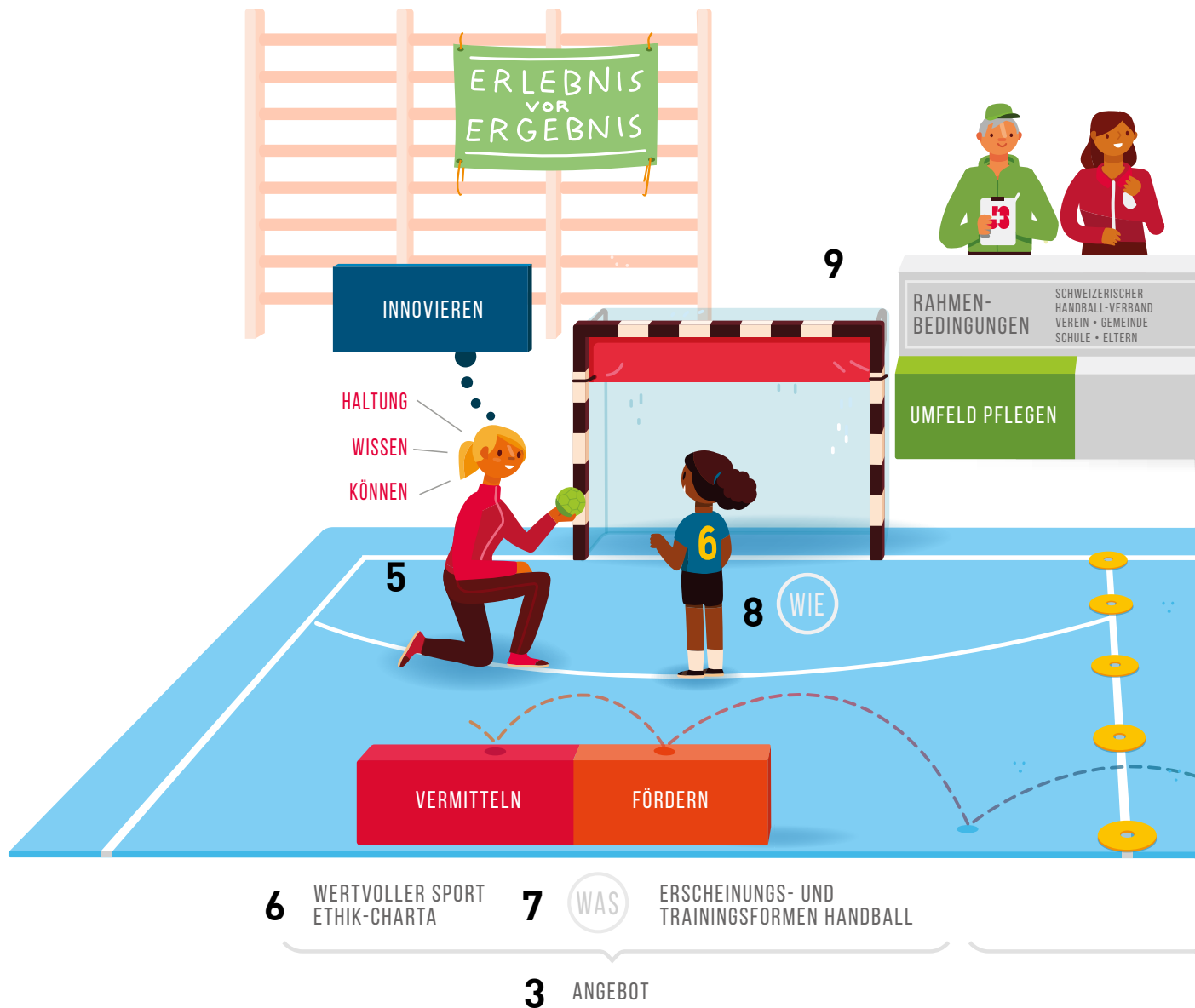


Abbildung 2: SHV-Ausbildungsverständnis Kinderhandball.

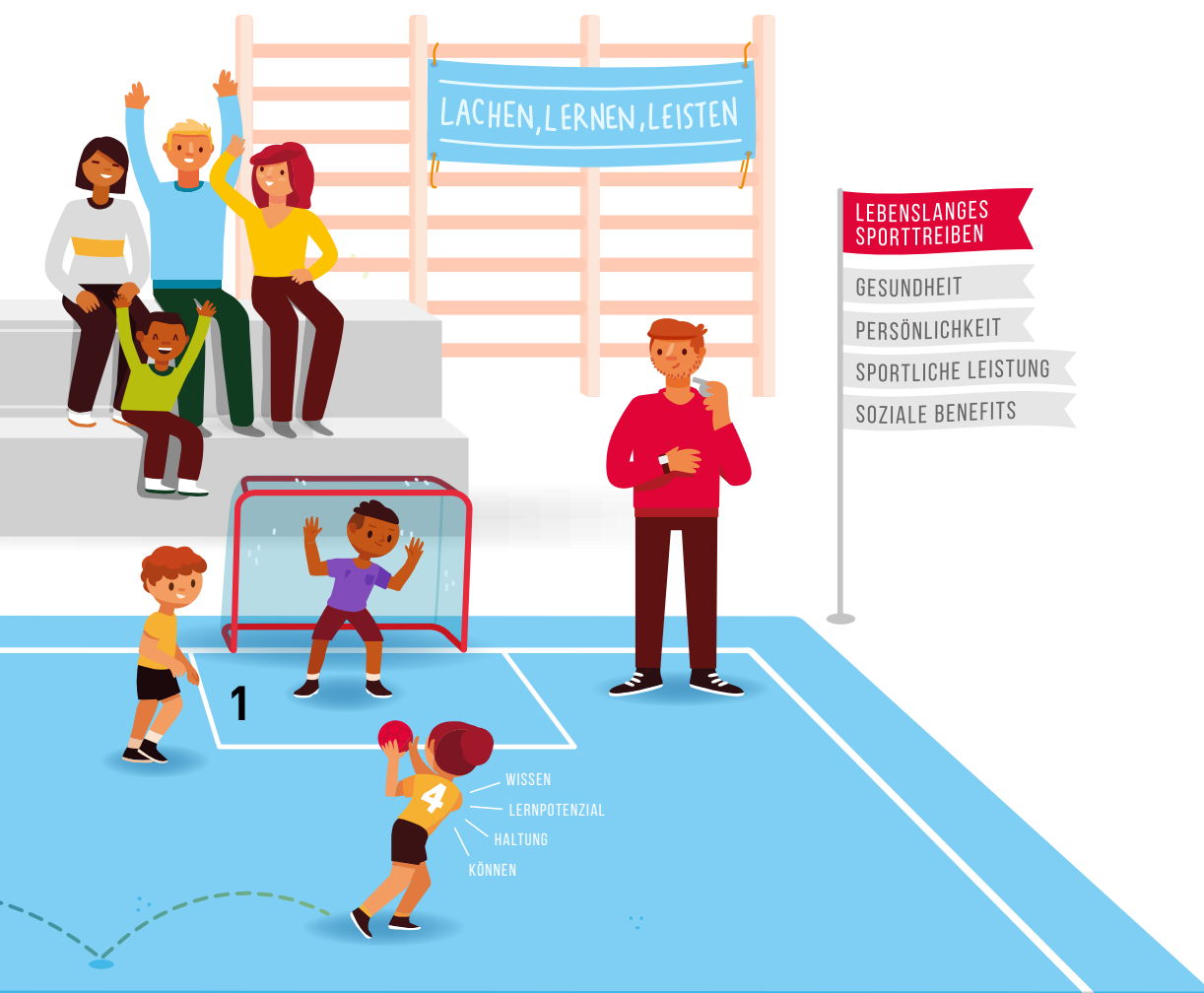
Wegweisendes SHV-Ausbildungsverständnis Kinderhandball

Das SHV-Ausbildungsverständnis Kinderhandball (Abb. 2) dient dir als Wegweiser, um deine Trainer-tätigkeit zu gestalten. Es schafft eine gemeinsame Struktur über alle J+S-Sportarten hinweg. Dabei stehen die Kinder (1) im Zentrum. Die Teilnahme (2) an J+S-Aktivitäten (3) soll ihnen sportliche Erfolgs-erlebnisse ermöglichen, ihre Gesundheit und ihre Persönlichkeit stärken und sie dazu animieren, le-benslang Sport zu treiben (4). Diese übergeordneten

Ziele von J+S bilden den Ausgangspunkt für das Aus-bildungsverständnis. Ob die Kinder diese Ziele errei-chen, hängt in erster Linie von dir als Trainerin oder Trainer (5) ab. Mit deinem Wissen und Können ge-währleistest du alters- und bedürfnisgerechte Train-ings. Du legst eine Haltung an den Tag, die sich mit den Grundsätzen der Ethik-Charta deckt sowie wert-vollen Sport garantiert (6).

Lernbaustein:
«J+S-Ausbildungsverständnis»





2 NUTZUNG

4 ERTRAG UND WIRKUNG

Was wird wie vermittelt?

Wenn du deine Aktivitäten gestaltest, setzt du dich intensiv mit dem «Was» und dem «Wie» auseinander. Bei der Frage nach dem «Was» [7] geht es um die eigentlichen Trainingsinhalte. Im Fokus stehen hierbei die Erscheinungsformen im Handball sowie die sportartübergreifenden und sportartspezifischen Trainingsformen. Bei der Frage nach dem «Wie» [8] liegt das Augenmerk auf der Art und Weise, wie du

diese Inhalte vermittelst. Hierbei orientierst du dich an vier grundlegenden Aufgabenbereichen, den sogenannten Handlungsbereichen: «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen». Verschiedene Rahmenbedingungen beeinflussen die Interaktion zwischen dir als Trainerin oder Trainer sowie den Kindern [9].

Video: «Gute J+S-Aktivitäten»



J+S-Leiterinnen und -Leiter

Ethik-Charta – neun Prinzipien für den Schweizer Sport

Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport. Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und vom BASPO baut auf diesen Werten auf:

1. Gleichbehandlung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption

Webseite: «Ethik-Charta»



J+S-Leiterinnen und -Leiter als Schlüsselfiguren

J+S geniesst schweizweit einen ausgezeichneten Ruf. Die über 80 000 aktiven J+S-Leiterinnen und -Leiter tragen massgeblich dazu bei. Woche für Woche stehen sie auf dem Platz, in der Halle oder an ihrem jeweiligen Trainingsort und setzen sich mit viel Herzblut für den Sport mit Kindern und Jugendlichen ein. Mit ihrem Know-how, ihrer Motivation und ihrer Haltung helfen sie mit, gute Aktivitäten zu gestalten und die Programmziele von J+S zu erreichen.

Vorbild sein und Verantwortung übernehmen

Wer den J+S-Leiterkurs besucht, vollzieht einen Hutwechsel vom Trainingsteilnehmenden zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. In dieser neuen Rolle verpflichtest du dich für die Zeit deiner Leitertätigkeit zu bestimmten Verhaltensweisen. So identifizierst du dich mit der Institution J+S und stehst für deren Ziele ein. Sei dir deiner Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen bewusst. Engagiere dich im Dienst deiner jungen Sportlerinnen und Sportler, tritt als Vorbild auf und setz dich für wertvollen Sport ein.



«Als Handballtrainer stehe ich im Schaufenster. Die Kinder beobachten und kopieren mich.

Dabei ahmen sie nicht nur sportliche Bewegungsabläufe nach, sondern auch mein Verhalten. Entsprechend achte ich auf mein Auftreten, meine Sprache und darauf, wie ich mit meinen Emotionen umgehe. Dies umso mehr, wenn es mal nicht rundläuft. An einem Wettkampf beispielsweise bleibe ich bei strittigen Schiedsrichterentscheiden ruhig und gehe nach einer Niederlage sofort zum Gegner, um ihm zu gratulieren. So lebe ich den Kindern vor, wie man sich fair und respektvoll verhält.»

Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter

Nach absolvierter J+S-Grundausbildung und vollendetem 18. Lebensjahr darfst du J+S-Aktivitäten leiten. Dabei kennst du deine Pflichten als J+S-Leiterin oder -Leiter und kommst diesen nach (Tab. 2).

Du führst die Anwesenheitskontrolle (AWK) und die Trainingsplanung. Letztere dient der Dokumentation, damit sichergestellt ist, dass die J+S-Aktivitäten korrekt abgerechnet werden. Sie beinhaltet eine Planung sämtlicher Trainings der entsprechenden Abrechnungsperiode inklusive Kurs- oder Lagerunterlagen. Die Aufbewahrungspflicht beträgt fünf Jahre.

Besuch von Aus- und Weiterbildungsmodulen

Als J+S-Leiterin oder -Leiter bildest du dich laufend weiter (vgl. Kap. «Innovieren» S. 54). Dazu wählst du aus dem vielfältigen J+S-Weiterbildungsangebot die für deine Tätigkeit sinnvollen Module aus. Wenn du die Module, die für deinen Ausbildungsweg relevant sind, absolviert hast und die nötigen Voraussetzungen mitbringst, kannst du dich zum Berufstrainer und/oder zur J+S-Expertin spezialisieren.

Die Anmeldung zu den J+S-Aus- und -Weiterbildungsmodulen erfolgt über den J+S-Coach (S. 18).

Mit der erfolgreichen Erstanmeldung für deine J+S-Ausbildung erhältst du ein Login für die Nationale Datenbank Sport (NDS). In deiner J+S-Biografie siehst du, wann du welche Aus- und Weiterbildungsmodule besucht hast, und kannst einen Auszug als PDF exportieren.

Webseite: «Nationale Datenbank Sport»



Tabelle 2: Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter



Ethische Grundsätze einhalten, reflektieren und vorleben, dabei die Integrität und Sicherheit der Kinder und Jugendlichen jederzeit gewährleisten



J+S-Kurse und -Lager gemäss den spezifischen Anforderungen planen, durchführen und evaluieren



Anwesenheitskontrolle (AWK) und Trainingsplanung führen (J+S-Aktivitäten für eine korrekte Abrechnung dokumentieren)



Mit J+S-Leihmaterial sachgerecht umgehen und vor der Rückgabe reinigen



Sich innovieren: mindestens alle zwei Jahre J+S-Anerkennung durch den Besuch eines Moduls aus der J+S-Weiterbildung verlängern



«Als J+S-Leiterin bin ich verpflichtet, eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Ich erledige das bequem auf meinem Smartphone. In der App sehe ich alle meine J+S-Aktivitäten und setze bei den Anwesenden einfach ein Häkchen.»

Download: «NDS für Android»



Download: «NDS für iOS»



Kinder trainieren

Kinder bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Ihr Entwicklungsstand, ihr Wissen und ihr Können unterscheiden sich. Sie haben zudem eigene Haltungen, Wertvorstellungen und Interessen sowie unterschiedliche Motive für das Sporttreiben. Diese Vielfalt macht die Arbeit mit Kindern spannend, fordert dich aber auch heraus.

Ganzheitliche Förderung

Die Wachstums- und Entwicklungsprozesse prägen das Kindes- und Jugendalter. Bewegung und Sport spielen hierbei eine wichtige Rolle. Sei dir dessen bewusst und stärke den Bewegungsapparat von Kindern mit alters- und entwicklungsangepassten Aufgaben. Dabei trägst du eine grosse Verantwortung. Schliesslich kannst du in jungen Jahren mit gezieltem und regelmässigem Training Voraussetzungen schaffen, die den Kindern über das Jugend- bis ins hohe Erwachsenenalter zugutekommen.

Belastung individuell steuern

Als Handballtrainerin oder -trainer forderst und förderst du die Kinder. Du weisst aber auch, dass sie keine kleinen Erwachsenen sind und entsprechend andere biologische Voraussetzungen aufweisen. Insbesondere während Wachstumsphasen, in denen sich das Skelett schneller entwickelt als die Muskeln, ist das Gewebe sehr empfindlich. Pass die sportliche Belastungsintensität entsprechend individuell an. Vermeide eine zu frühe,

einseitige Spezialisierung und beuge so der Gefahr von Schäden durch Fehl- und Überbelastung vor. Erhöhe die Belastung schrittweise und plane genügend Erholungs- und Regenerationszeit ein. Orientiere dich dabei am Ausbildungskonzept Handball.

Teilnehmende im Wandel

Das J+S-Alter umfasst die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Diese beinhaltet neben biologischen auch psychologische und soziale Veränderungen. Während dieser Zeitspanne verändern sich auch das Lern- und das Bewegungsverhalten. Dabei unterscheidet man vier Stufen (Tab. 3). Sowohl die angeführten Altersangaben wie auch die farbliche Kennzeichnung der Ausprägungen sind als grobe Richtwerte zu verstehen. In Tabelle 3 kannst du spezifische Merkmale jeder Entwicklungsstufe erkennen. Dieses Manual konzentriert sich auf den Kinderhandball (Softhandball 5-11 Jahre resp. Minihandball 7-11 Jahre). Vieles lässt sich aber auch für das Jugendtraining nutzen. In der Weiterbildung kannst du dich zudem vertieft mit dem Training von Jugendlichen auseinandersetzen.

Lernbaustein:
«Kinder verstehen»



Lernbaustein:
«Jugendliche verstehen»



Tabelle 3: Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter (angelehnt an Zahner & Schweizer, 2008)

	Frühes Schulkindalter 5–9 Jahre	Spätes Schulkindalter 9–12 Jahre	Pubeszenz ♀: 11/12–13/14 Jahre ♂: 12/13–14/15 Jahre	Adoleszenz ♀: 13/14–17/18 Jahre ♂: 14/15–18/19 Jahre
				
Psychische und soziale Merkmale	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeit.
Wunsch nach Mitsprache				
Bewegungsdrang				
Lernbereitschaft				
Leistungsbereitschaft				
Freude am Wettkampf				
Konzentration				
Aufnahmefähigkeit				
 Gering/mittel Hoch Sehr hoch Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumständen)				

Kinder im frühen und späten Schulkindalter zeichnen sich durch einen grossen Bewegungsdrang und eine hohe Lernbereitschaft aus. Fast alle Kinder haben Freude an altersgerechtem, fairem und spielerischem Wettfeiern sowie an Erfolgserlebnissen. Gestalte das Training abwechslungsreich, vielseitig und bewegungsintensiv. Erfreue dich mit ihnen an ihrer Leistung und thematisiere die gegenseitige Rücksichtnahme.

Mit Eintritt in die Pubeszenz nimmt bei den meisten Jugendlichen der Bewegungsdrang ab. Bei vielen sinken auch die Lern- und Leistungsbereitschaft sowie die Freude am Wettkampf. In diesem Alter braucht es von dir viel Unterstützung. Gestalte das Training geschickt, damit die Jugendlichen motiviert bleiben. Fördere den Teamgeist und achte darauf, dass alle Erfolgserlebnisse haben.

Während der Adoleszenz steigt bei vielen Jugendlichen die Bewegungsfreude wieder. Die Lern- und Leistungsbereitschaft gestalten sich dabei sehr individuell und hängen von den Inhalten und den Rahmenbedingungen ab. Während sich die einen wettkampfmässig stark engagieren und sich vielleicht gar dem Leistungssport zuwenden, sehen andere den Sport mehr als Ausgleich oder als Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu treffen. Für dich als Handballtrainerin oder -trainer ist es wichtig, diese unterschiedlichen Motive zu kennen. Erfrage die Bedürfnisse deiner Teilnehmenden und versuche, Angebote zu schaffen, die allen gerecht werden.

Der Wunsch nach Mitsprache sowie die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sind bei Kindern weniger ausgeprägt als bei Jugendlichen. Pass die Informationsmenge beim Vorzeigen, beim Erklären oder bei Rückmeldungen dem Alter der Teilnehmenden an. Weniger ist oftmals mehr.

J+S-Aktivitäten im Kinderhandball

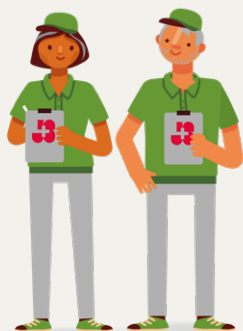
J+S hat sich vielfältige Wirkungsziele auf die Fahne geschrieben (S. 8). Um diese zu erreichen, müssen die Kinder qualitativ gut angeleiteten Sport treiben. Die Handballtrainings bilden die Basis dafür. Zusammen mit den Kindern spielst du als Handballtrainerin oder -trainer dabei die Hauptrolle. Du planst, strukturierst, gestaltest und evaluierst die Trainings und förderst so die jungen Teilnehmenden nachhaltig – im Sport und darüber hinaus.

Die Handballaktivitäten sind Teil des J+S-Angebots. Abbildung 3 veranschaulicht die grundlegenden Zusammenhänge. Das J+S-Angebot umfasst J+S-Aktivitäten, J+S-Kurse, J+S-Trainingslager und -tage.

Webseite: «Leitfaden für J+S-Angebote»



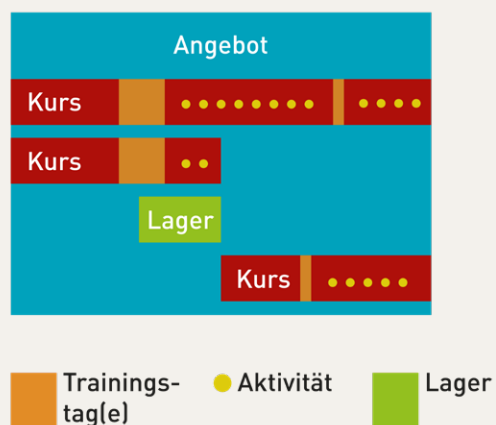
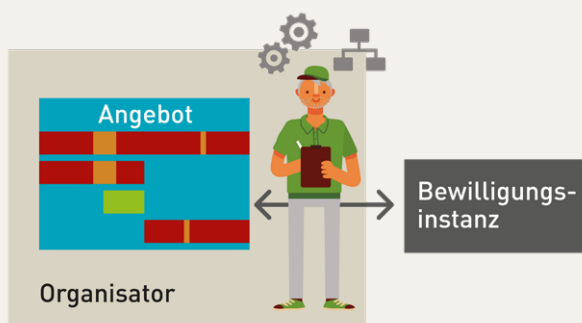
J+S-Coach als Anlaufstelle für Handballtrainerinnen und -trainer



Ein J+S-Coach nimmt im Verein eine Schlüsselrolle ein. Sie oder er vertritt diesen gegenüber der kantonalen Sportfachstelle für J+S und gegenüber dem BASPO. Dabei stellt sie oder er den Informationsfluss für J+S-Themen sicher und administriert in Zusammenarbeit mit den J+S-Leiterinnen und -leitern die J+S-Angebote des Vereins. Interessierte und geeignete Handballtrainerinnen und -trainer werden durch den J+S-Coach beraten und zur J+S-Aus- oder -Weiterbildung angemeldet. Der J+S-Coach dient dir als wichtige Anlaufstelle. Wende dich bei Fragen zu J+S-Aus- und -Weiterbildungen oder im Umgang mit der NDS (z.B. Handhabung der Anwesenheitskontrollen) an deinen J+S-Coach.

Lernbaustein: «J+S-Coach»





Aktivität

J+S-Aktivitäten wie Trainings, richten sich an **Kinder**. Sie dauern mindestens 60 Minuten und im Schulsport mindestens 45 Minuten.

Abbildung 3: Zusammenhänge zwischen J+S-Angebot, J+S-Kursen, J+S-Trainingstagen, J+S-Aktivitäten und Lager.



Faszination Lager und Events

Sei es ein Schnuppertraining, ein Trainingslager eines Sportvereins, ein Familiensportspieltag oder ein Länderspielbesuch – sie alle bieten einen hohen Lern- und Erlebnisfaktor. Solche Events ermöglichen es, wertvolle und prägende Erfahrungen zu machen und bleiben allen meist lange in Erinnerung.

Lager eröffnen dir zusätzliche Möglichkeiten: Fernab vom Alltag hast du Raum und Zeit, um dich gemeinsam mit dem Team den sportlichen und aussersportlichen Zielen zu widmen.

Tipps und Planungshilfen

Damit solche Veranstaltungen erfolgreich sind, musst du sie sorgfältig vorbereiten. Auf mobilesport.ch findest du organisatorische Hilfen, Checklisten, Tipps für die Planung und vieles mehr.

Vertiefung:
«Lager – Tipps und Planungshilfen»



«Unser Verein organisiert jedes Jahr ein Lager. Auf das freue ich mich immer wahnsinnig. Bevor es losgeht, bin ich so aufgeregt, dass ich kaum schlafen kann. Es kommen auch ältere Kinder mit, die in meiner Sportart schon richtig gut sind. Von denen kann ich viel lernen. Toll sind auch die zusätzlichen Aktivitäten. Es passieren immer viele lustige Sachen, über die wir noch lange nach dem Lager gemeinsam lachen.»

Lernbaustein:
«Faszination Lager»



Handball verstehen



FTEM Handball

Für eine national erfolgreiche, nachhaltige Sport- und Athletenentwicklung braucht es ein systematisches und klares Rahmenkonzept. Dieses entwickelt Swiss Olympic in enger Zusammenarbeit mit den Sportverbänden, dem BASPO und den Kantonen seit dem Jahr 2016 unter dem Namen FTEM Schweiz. Es dient allen Akteuren der Schweizer Sportförderung als Orientierung und schafft durch eine gemeinsame Sprache Klarheit. FTEM Schweiz verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und fördert im Breiten- und Leistungssport die Persönlichkeitsentwicklung von Sportlerinnen und Sportlern.

Dabei steht FTEM für die vier Schlüsselbereiche «Foundation» (Fundament, Breitensport, lebenslanges Sporttreiben), «Talent», «Elite» und «Mastery» (Weltklasse). Diese wiederum sind in insgesamt zehn Phasen aufgeteilt (Abb. 4). Sie beschreiben mögliche Entwicklungsphasen und stellen einen idealen Athletenweg an die Spitze einer Sportart dar.

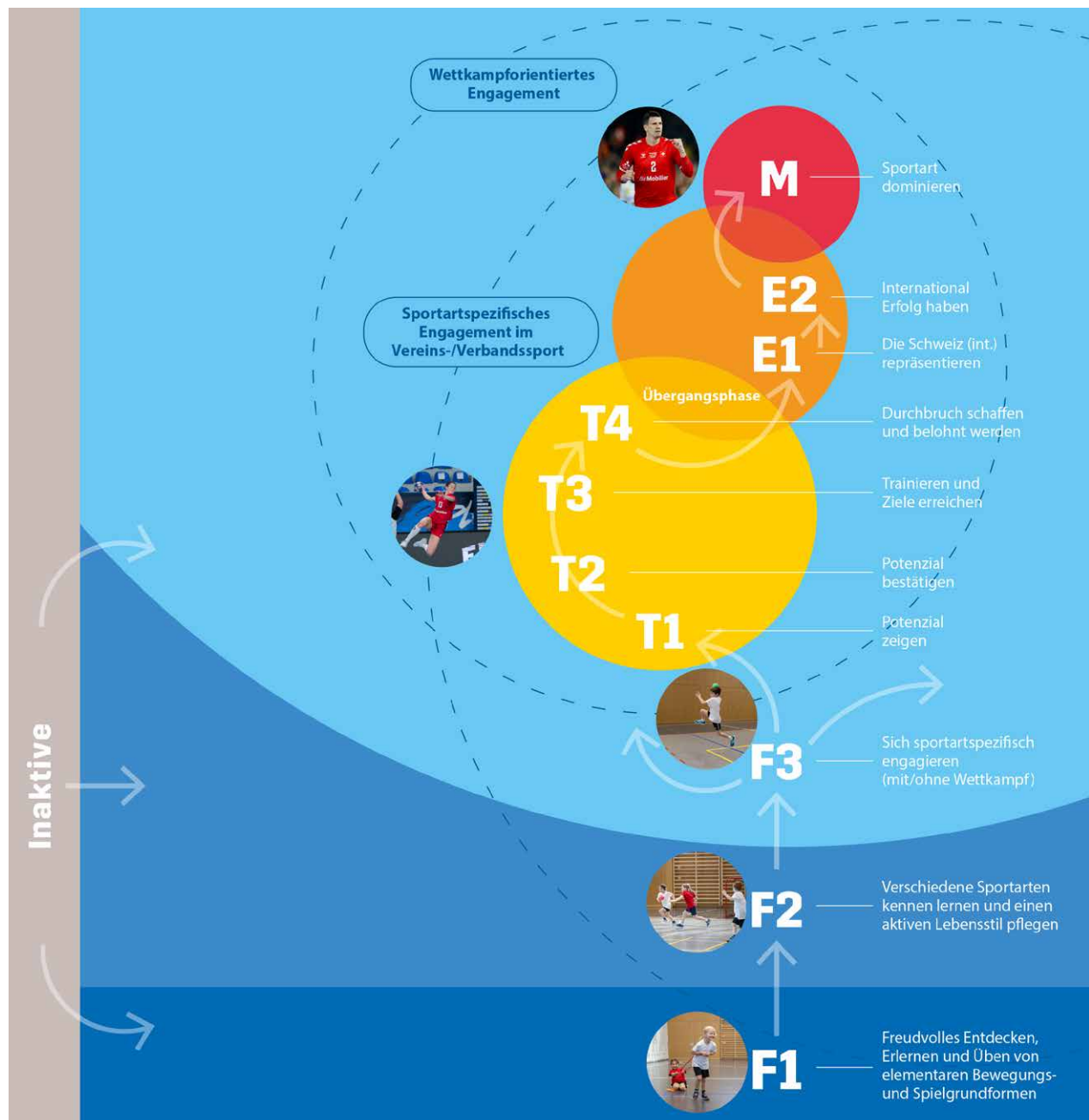


Abbildung 4: Die zehn Phasen von FTEM Schweiz.

FTEM Schweiz als Wegweiser

FTEM Schweiz bildet die Grundlage für den Breiten- und den Leistungssport und verfolgt vier Hauptziele:

1. Koordination und Systematik
der Sportförderung verbessern
2. Menschen lebenslang im Sport halten
3. Werte sowie Lebens- und Gesundheitskompetenzen im und durch den Sport fördern
4. Niveau im Leistungssport steigern

Fokus «Foundation» in der J+S-Grundausbildung

Der Schlüsselbereich F gehört zum Breitensport. F1 steht für das freudvolle Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren, sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen im frühen Kindesalter. In der Phase F2 stehen das Kennenlernen und somit der Einstieg in die Sportart Handball im Zentrum. F3 stellt das sportartspezifische Engagement und Training mit oder ohne Wettkampf in den Mittelpunkt.

Die Inhalte der J+S-Grundausbildung fokussieren auf den Schlüsselbereich «Foundation». Du lernst, wie du den Kindern und Jugendlichen eine breite und vielseitige Basis an motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen vermittelst. Gestalte deine Aktivitäten so, dass vor allem die Spiel- und die Bewegungsfreude im Mittelpunkt stehen.

Der Schlüsselbereich «Foundation» stellt den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf dar. Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche hier machen, bilden die Grundlage für ihr späteres Sportverhalten. Entsprechend haben J+S-Leiterinnen und -Leiter, die in diesem Schlüsselbereich unterrichten, einen prägenden Einfluss.

Vertiefung: «FTEM Schweiz»



«Mir gefällt, dass wir in unserem Handballverein auch andere Sportarten ausprobieren. Manchmal kommt eine Gruppe aus dem Ultimate Frisbee zu uns ins Training, und eine Woche später gehen wir dann zu ihnen. Cool!»



Das Wichtigste in Kürze: was unterrichten?

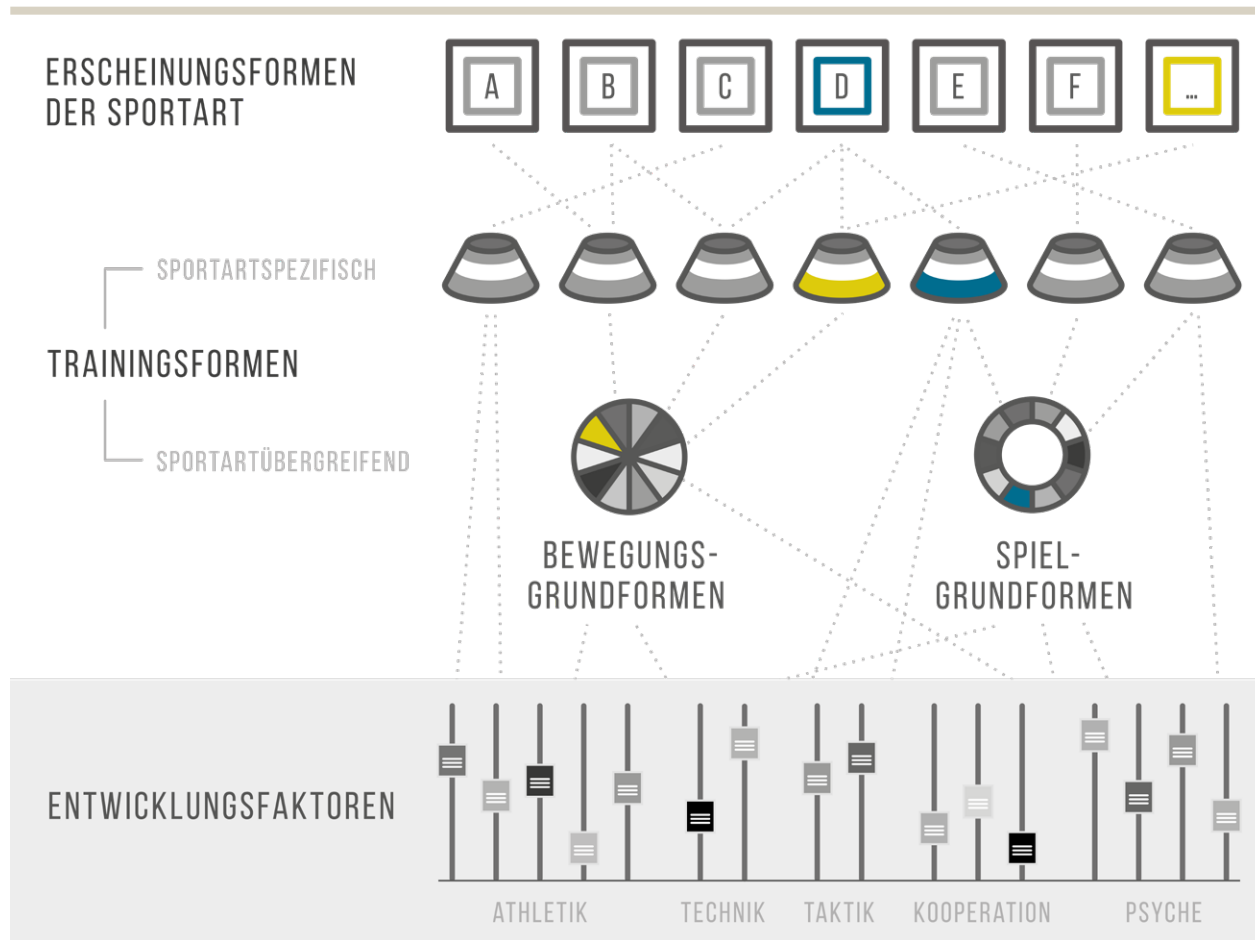


Abbildung 5: Sportart verstehen anhand von Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren.

Basierend auf FTEM Schweiz formulieren die Sportverbände ihre Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche und Phasen. Im Fokus stehen dabei die Erscheinungsformen (S. 25), die idealtypischen Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster im Handball. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen entwickeln, braucht es Training. Als J+S-Leiterin oder -Leiter nutzt du hierzu verschiedene Trainingsformen (S. 28). Bei jungen Kindern (Phasen F1/F2) setzt du primär sportartübergreifende Trainingsformen in und ausserhalb der Halle ein. Diese orientieren sich inhaltlich an den Bewegungs- und den Spielgrundformen (S. 30). Sie bilden die Grundlage für den weiteren Trainings- und Entwicklungsprozess.

In der Phase F2 ergänzst du die elementaren, sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen mit handballspezifischen Trainingsformen. In der Phase F3 stehen diese dann im Zentrum. Die handballspezifischen Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf den Entwicklungsfaktoren. Diese lassen sich den Dimensionen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen.

«Der J+S-Leiterkurs vermittelt dir die Erscheinungsformen im Handball für den Schlüsselbereich «Foundation». Damit du diese bei deinen Kindern ausbilden kannst, lernst du zusätzlich die entscheidenden Trainingsformen kennen. Mit diesem «Startpaket» im Rucksack begibst du dich auf den Weg als Handballtrainerin oder -trainer. Natürlich ist die Reise damit noch nicht zu Ende. Vertiefte Kompetenzen zu den Entwicklungsfaktoren und den dazugehörigen Trainingsformen holst du dir im Rahmen der Weiterbildung.»



Vertiefung:
«Entwicklungsfaktoren»

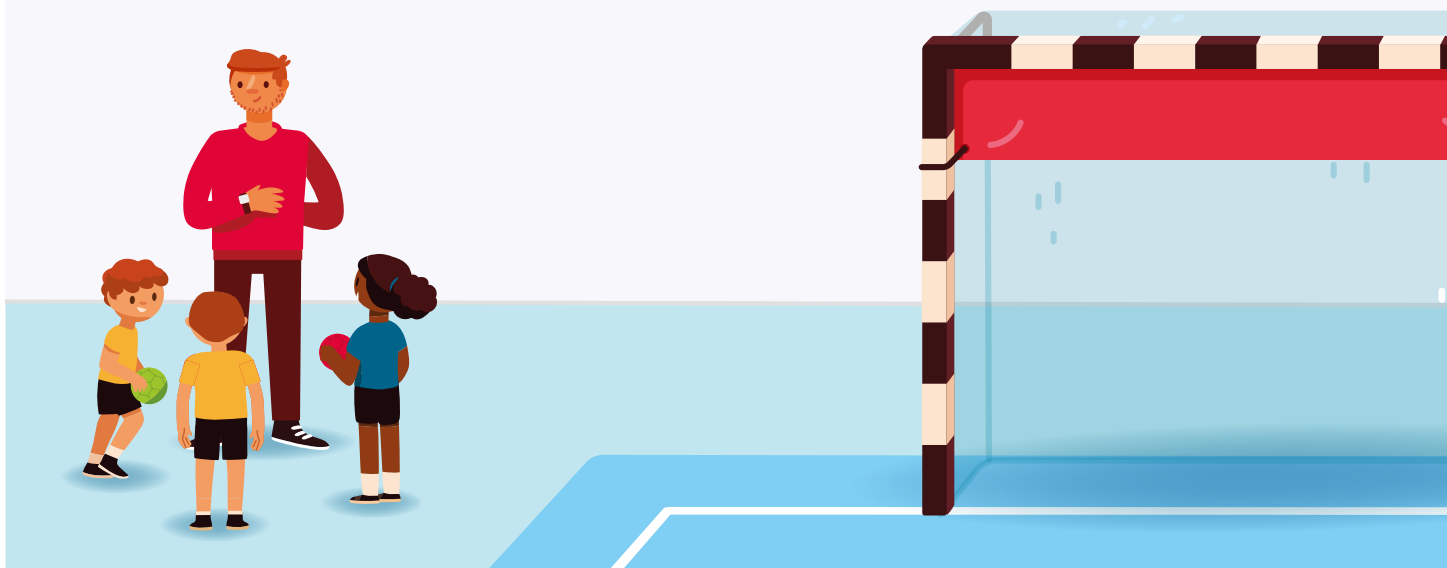


Erscheinungsformen im Handball

Wegweisend für die Trainingsgestaltung

Wenn du einem Handballspiel zuschaust oder als Handballtrainerin oder -trainer tätig bist, beobachtest du in den Spielsituationen verschiedene Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sogenannten Erscheinungsformen. Die Erscheinungsformen beschreiben das Sichtbare des Handballspiels, einen anzustrebenden Sollzustand. Für dich als Handballtrainerin oder -trainer

sind die Erscheinungsformen wegweisend und bilden die Grundlage, auf der du deine Trainings planst und durchführst. Damit Kinder die Erscheinungsformen entwickeln, brauchen sie vor allem ein altersgerechtes Spiel mit angepasstem Feld, Team, Tor und Ball (z. B. Soft-handball, Minihandball). Stimmen diese Rahmenbedingungen, ist das Spiel selbst die effektivste Lernmethode.



Wir haben den Ball

Sicher zusammenspielen

Ein erfolgreiches Angriffsspiel basiert massgeblich auf einem sicheren und möglichst schnellen Zusammenspiel. Ein Spieler ist in Ballbesitz, die anderen bieten sich im freien Raum an. Um seine Teammitglieder anzuspielen, orientiert sich der Spieler im Ballbesitz und wählt je nach Situation eine erfolgversprechende Zuspielloption und die entsprechende Passart. Je sicherer der Ball gefangen wird, desto schneller erfolgt die nächste Aktion. Die Spieler können den Ballbesitz zusätzlich mit Pellen sichern.

Variantenreich

Überzahlsituationen kreieren

Die ballführende Spielerin nimmt möglichst schnell eine wurfgefährliche Position ein und versucht, durch gezielte Täuschungen eine Gegnerin auszuspielen oder zu binden. Durch geschicktes Freilaufen und Anbieten unterstützen die Mitspielerinnen die Ballführerin und kreieren so eine Überzahlsituation. Dabei gilt, sich im richtigen Moment und mit der nötigen Distanz von der Gegenspielerin zu lösen. Durch die Überzahlsituation lassen sich freie Räume gewinnen.

Variantenreich und

entschlossen Tore erzielen

Die Spieler erkennen günstige Wurfgelegenheiten und nutzen sie entschlossen. Tore lassen sich aus unterschiedlichen Positionen erzielen. Je nach Verhalten und Position der Abwehr sowie des Goalies wählen die Spieler die passende Wurfart.

Umschaltspiel

Den Gegenstoss schnell auslösen und erfolgreich abschliessen

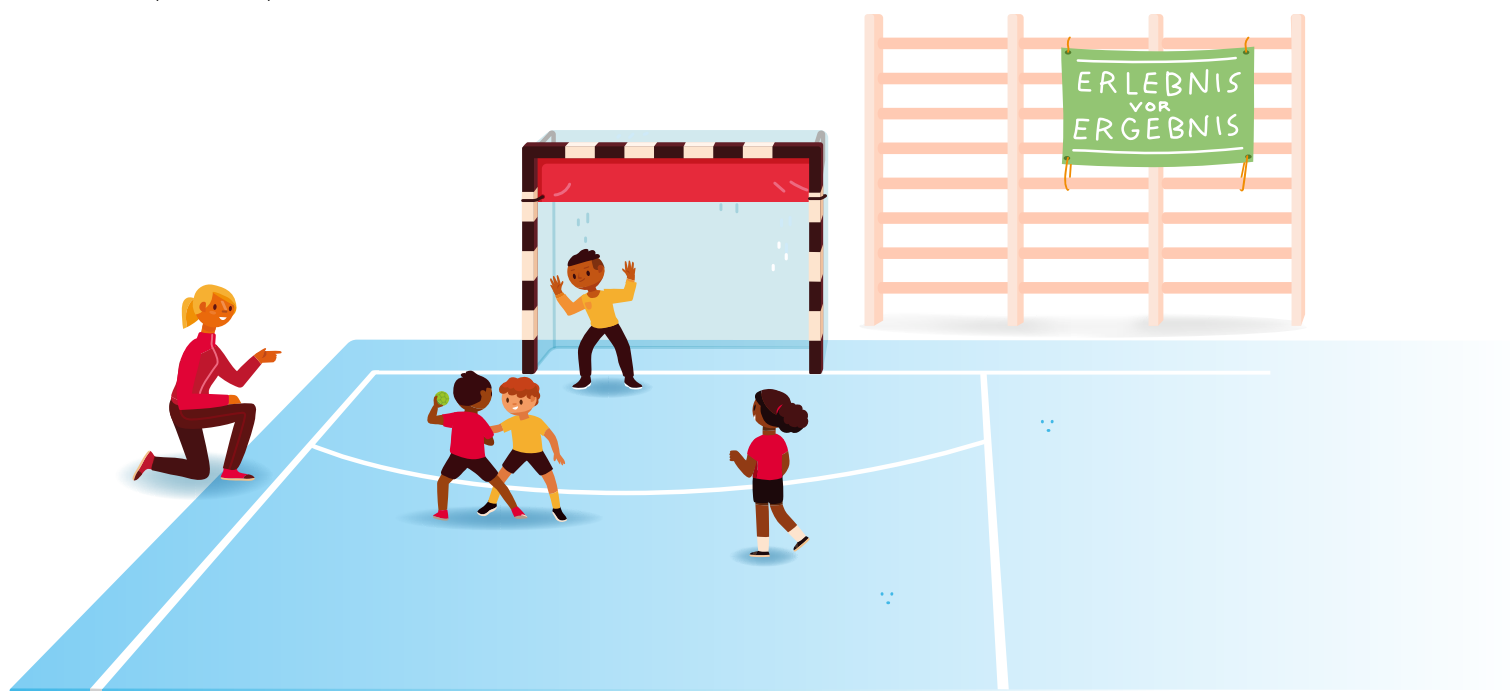
Unabhängig davon, wo die Spielerinnen den Ball gewinnen, analysieren sie rasch die Spielsituation. Sie nutzen wenn möglich die kurzfristige Unordnung des gegnerischen Teams aus oder bauen das Spiel kontrolliert auf. Das setzt schnelles Wahrnehmen der Spielsituation, rasches Umschalten, Laufwege in die Tiefe, präzise Pässe und sicheres Pellen voraus. Der Goalie spielt dabei eine zentrale Rolle, indem sie nach einer erfolgreichen Abwehr oder einem Tor den Gegenstoss sofort lanciert oder durch Ballbesitz das Spiel beruhigt (vgl. Erscheinungsform «Als Goalie Torwürfe abwehren und das Spiel aktiv gestalten»).

Nach Ballverlust den Ball

schnellstmöglich zurückgewinnen

Gelangt das gegnerische Team in Ballbesitz, muss das ganze Team den Ball schnellstmöglich zurückzugewinnen. Je schneller die Spieler auf das Ziel «Ball gewinnen» umschalten, desto effektiver verhindern sie einen Gegenstoss. Dabei orientieren sie sich möglichst rasch am ballbesitzenden Spieler, setzen ihn unter Druck, ordnen sich Gegenspieler zu und positionieren sich zwischen ihnen und dem eigenen Tor.

Lernbaustein: «Schnellstmöglich den Ball zurückgewinnen»



Wir wollen den Ball

Den Ball zusammen gewinnen

Befindet sich das gegnerische Team in Ballbesitz, lässt sich der Ball primär durch Abfangen von Pässen oder durch Herauspielen geprellter Bälle zurückerobern. Zusätzlich setzt das eigene Team die ballführende Spielerin regelkonform unter Druck, drängt sie geschickt zur Spielfeldseite und verlangsamt oder stoppt so das Spieltempo. Die Abwehrspielerinnen schliessen aktiv als Team die Räume durch koordinierte Arm- und Beinarbeit und erhöhen damit den Druck auf die Gegnerinnen. Dabei ist eine klare Kommunikation wichtig. Sie unterstützt die Spielerinnen, Räume durch gemeinsames Helfen und Sichern zu schliessen, die Angreiffspielerinnen in ungünstige Abschlusspositionen zu drängen oder Würfe zu blocken.

In der Abwehr mutig und erfolgreich Zweikämpfe bestreiten

Spieler sollen in der Abwehr mutig auftreten und aktiv Zweikämpfe suchen. Dabei versuchen sie, dem Angreifer das Tempo zu nehmen und ihn abzudrängen oder zu blockieren. Dies gelingt durch einen gezielten Arm- und Beineinsatz sowie eine gute Positionierung. Der Verteidiger steht stets so, dass er auf den Wurfarm des Angreifers ausgerichtet ist und dessen Wurfweg kontrolliert. Bei körperbetonten Zweikämpfen liegt die Verantwortung bei allen Beteiligten, diese fair und regelkonform zu führen.

Als Goalie Torwürfe abwehren und das Spiel aktiv gestalten

Ein Goalie wehrt in erster Linie Torwürfe ab. Dazu richtet sie sich laufend zwischen Ball und Tormitte aus. Indem sie den Abstand zur eigenen Grundlinie erhöht, verkürzt sie den Winkel und reduziert damit die freie Torfläche für die Werferinnen. Durch ein optimales Stellungsspiel und den bewussten Einsatz von Armen und Beinen zwingt der Goalie die Würfe in einen gewünschten Torbereich. Nach einer Abwehr oder einem Abschluss neben/in das Tor initiiert der Goalie die erste Phase des Angriffsspiels. Dazu muss sie rasch reagieren und die Spielsituation erfassen, den Gegenstoss schnell einleiten oder allenfalls mit Ballbesitz das Spiel beruhigen. Sie unterstützt das Abwehrverhalten des Teams mit klaren Anweisungen.

Sich stabil, explosiv und schnell bewegen

Mit verschiedenen explosiven Beschleunigungen (z. B. bei Gegenstössen, Sprüngen und Würfungen) beeinflussen die Spieler das Spiel. Durch schnelle Richtungs- und Rhythmuswechsel setzen sie sich vom Gegner ab und sind anspielbar. Um in offensiven und defensiven Zweikämpfen sicher auf den Beinen zu stehen, benötigen die Spieler eine gute Körperstabilität, insbesondere im Rumpfbereich. Dadurch können sie schnell die Richtung wechseln, Landungen kontrollieren und gegnerische Kontakte oder Würfe am Boden sowie in der Luft abfangen. Zudem beugt dies Verletzungen vor.

Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen

Maximales Beschleunigen in verschiedenen Situationen, mit und ohne Ball, ist wichtig für die Spielgestaltung und fordert viel Energie. Mit zunehmendem Alter lernen die Spielerinnen, die hohe Intensität mit zahlreichen, maximalen Beschleunigungen und Richtungsänderungen bis ans Spielende aufrechtzuhalten. Diese Erscheinungsform ist im Kinderhandball integrativer Bestandteil beim Training der anderen Erscheinungsformen. Sie ist kein expliziter Trainingsfokus im Kinderhandball.



Trainingsformen

Trainingsformen orientieren sich an den Erscheinungsformen. Sie sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen, die Teilnehmende in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess unterstützen. Es gibt elementare, sportartübergreifende Trainingsformen und sportartspezifische Trainingsformen.

Sportartübergreifende Trainingsformen prägen

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf den Bewegungs- und den Spielgrundformen (S. 30). Sie bilden die Basis für die weitere sportliche Entwicklung.

Abbildung 6 veranschaulicht, wie wichtig sportartübergreifende Trainingsformen im Kindertraining sind. Nehmen wir das Beispiel des jungen Handballspielers (1). Im Rahmen einer sportartspezifischen Trainingsform weicht er einem Gegenspieler aus und passt dann den Ball zum Mitspieler. Allgemeine Spiel- und Bewegungskompetenzen, die er sich in jungen Jahren angeeignet hat, kommen ihm bei dieser anspruchsvollen Trainingsform zugute. So haben ihn vielfältige Wurfspiele (2) gelehrt, einen Ball zielgenau zu werfen. Fangspiele (3) haben ihm neben dem Fangen beigebracht, flink auszuweichen, schnell die Richtung zu wechseln sowie die Laufwege des Gegners zu antizipieren. Beim Raufen und Ringen (4) ist er stabiler und robuster geworden und geht nun beim Handball mit Selbstvertrauen in die Zweikämpfe.

ERSCHEINUNGSFORMEN DER SPORTART



«Ich hinterfrage meine Trainingsformen regelmässig und kritisch. Fragt mich jemand, warum ich eine bestimmte Trainingsform im Training mache, möchte ich eine klare Antwort geben können. Ich will ihr oder ihm erklären, was das Ziel dieser Trainingsform ist und auf welche Erscheinungsform wir gerade hinarbeiten. Kann ich die Frage nicht klar beantworten, ist es vermutlich nicht die richtige Trainingsform. Diese Zielorientierung finde ich wichtig. Schliesslich sehe ich viele Teilnehmende nur einmal die Woche. Die kurze Trainingszeit will ich möglichst gut nutzen.»

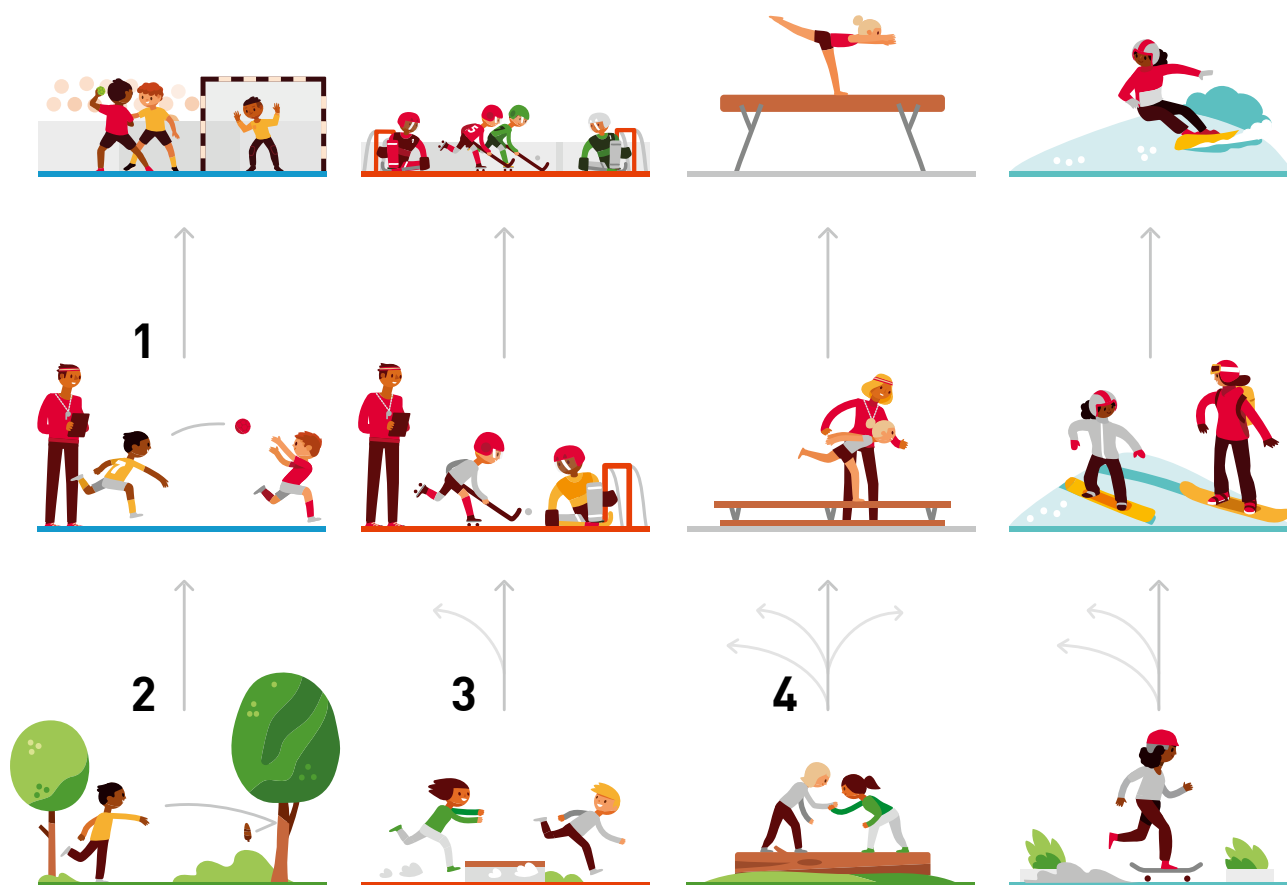


Abbildung 6: Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, sportartspezifischen und sportartübergreifenden Trainingsformen.

Sportartspezifische Trainingsformen mit klarem Fokus

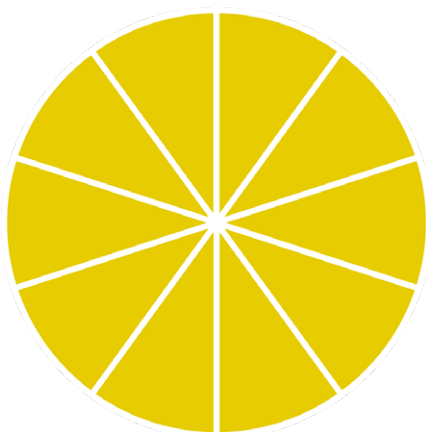
Handballspezifische Trainingsformen richten sich jeweils nach einer bestimmten Erscheinungsform. Einerseits gibt es Trainingsformen, die relativ isoliert auf eine spezifische Erscheinungsform hinwirken (z.B. einen Sprungwurf üben). Andererseits existieren komplexere Trainingsformen, die auf mehrere Erscheinungsformen hinzielen. Dazu gehören beispielsweise Trainingsformen mit unterschiedlicher Rollen- oder Aufgabenverteilung (z.B. Schnappball).

Häufig zeichnen sich die Trainingsformen durch erleichterte Bedingungen aus und führen die Kinder so schrittweise an die gewünschte Erscheinungsform heran.

Massgeschneiderte Trainingsformen

Da innerhalb einer Trainingsgruppe oft grosse Leistungsunterschiede bestehen, musst du sie anpassen. Prüfe, wie du die Trainingsformen erleichtern oder erschweren kannst, um den unterschiedlichen Voraussetzungen und Niveaus deiner Kinder gerecht zu werden. Orientiere dich dabei am Rad der Variation (S. 47). So stellst du sicher, dass eine Trainingsform für alle Kinder zielführend ist.

Bewegungs- und Spielgrundformen



Bewegungsgrundformen

- ▶ Laufen, Springen
- ▶ Balancieren
- ▶ Rollen, Drehen
- ▶ Klettern, Stützen
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ Rhythmisieren, Tanzen
- ▶ Werfen, Fangen
- ▶ Ringen, Raufen
- ▶ Rutschen, Gleiten
- ▶ Weitere Formen



Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Reaktionsspiele
- Stafettenspiele
- Fang- und Versteckspiele
- Kampfspiele
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschusspiele
- Rückschlagspiele
- Weitere Formen

Abbildung 7: Bewegungs- und Spielgrundformen.

Die sportartübergreifenden Trainingsformen (S. 28) basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen (Abb. 7). Der Zugang zu den Bewegungsgrundformen erfolgt primär spielerisch. Entsprechend treten Bewegungs- und Spielgrundformen in der Praxis häufig gemeinsam auf. So kannst du das Training einer Bewegungsgrundform mit ausgewählten Spielgrundformen verknüpfen.

Bewegungsgrundformen als Grundlage einer vielseitigen Förderung

Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf, die sich in den ersten Lebensjahren entwickeln. Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen können die Kinder später umsetzen. Üben sie Bewegungsgrundformen häufig und vielseitig, führt das im Gehirn zu starken Verknüpfungen. Dies fördert eine gute und allgemeine Bewegungssteuerung, die wiederum die Basis bildet, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Berücksichtige im Schlüsselbereich «Foundation» (S. 23) eine breite und sinnvolle Palette von Bewegungsgrundformen und fördere diese mit motivierenden, spielerischen Bewegungsaufgaben (Kapitel «Good Practice»).

Spielgrundformen als Motor der sportlichen Entwicklung

Üben sich Kinder in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen. Im Handball sind die taktischen Kompetenzen eine wesentliche Voraussetzung für gute Einzel- und Teamleistungen. Eine frühe Förderung durch Spielgrundformen hilft daher unter anderem, Spielmuster zu erkennen, Pass- und Laufwege zu erraten oder Spielhandlungen vorwegzunehmen. Im Handballtraining widmest du zum Einstieg darum jeweils 20 Minuten dem Trainieren von Spiel- und Bewegungsgrundformen (vgl. Kapitel «Good Practice», S. 59).



«Entwicklungspsychologinnen und -psychologen betonen, wie wichtig das Spiel für die Entwicklung, die Erziehung und das lebenslange Lernen ist. So entspricht das Spielen einem menschlichen Grundbedürfnis.

Dabei sind Spielen und Lernen untrennbar miteinander verknüpft. Im Spiel lernt der Mensch, eigenständig zu entscheiden, sich fair zu verhalten und mit seinen Emotionen umzugehen. Auch gemeinsame Strategien zu entwickeln, mit anderen Vereinbarungen zu treffen und sich daran zu halten, kann man auf diese Weise üben. Darüber hinaus steigert das Spiel die Kreativität und die Fantasie. Als Handballtrainerin kannst du diesen letzten Punkt besonders fördern. Nutze dazu Spielformen, die mit wenigen Vorgaben und Regeln auskommen. So lässt du die Kinder verschiedene, auch ungewöhnliche Lösungswege erproben und weckst ihre Entdeckerfreude und Kreativität.»

Webseite: mobilesport.ch –
Bewegungs- und Spielgrundformen»



Bedürfnisgerecht spielen

Das zentrale Prinzip im Kinderhandball lautet: «Kinder spielen das, was zu ihnen passt.» Nicht das kalendarische Alter allein entscheidet über ihre Spielstufe, sondern auch die Trainingserfahrung. Die Übergänge zwischen den Stufen sind fließend, nach oben wie nach unten. Oberstes Ziel ist es, alle Kinder entsprechend ihrer Entwicklung und Motivation zu fördern und zu fordern.

Keine Positionsfixierung

Im Kinderhandball steht das vielseitige Entwickeln im Vordergrund, sowohl motorisch als auch spielerisch. Damit Kinder ihre Spielkompetenz ganzheitlich entfalten, sollen sie abwechslungsweise unterschiedliche Rollen und Aufgaben auf dem Spielfeld übernehmen. So ist jedes Kind auch einmal im Tor. Wer früh verschiedene Positionen kennenlernt, hat mehr Gelegenheit, neue Spielideen zu entdecken, sich kreativ zu entwickeln und sein gesamtes Bewegungspotenzial zu nutzen.

Die alters- und niveaugerechte Spielentwicklung im Kinderhandball basiert auf dem Kinderhandballkonzept des SHV. Es visualisiert den Weg vom Einstieg im U7-Alter (Softhandball) bis zum fortgeschrittenen Minihandball bei den U11-Teams.

Webseite: handball.ch – Spielformen»



Der Spieltag: Spielfreude für alle

Der Spieltag ist für die Kinder ein Höhepunkt. Hier bewegen sie sich mit Begeisterung, messen sich mit anderen und entwickeln sich spielerisch weiter. Im Zentrum steht das gemeinsame Erlebnis auf dem Spielfeld, nicht das Resultat.

Alle Teams einer Kategorie sollen ohne lange Pausen dazwischen dieselbe Anzahl Spiele absolvieren. So bleiben die Kinder ständig in Bewegung, sammeln wertvolle Erfahrungen und sind über den ganzen Anlass hinweg aktiv und eingebunden.

Erzielte Tore ergeben zwar Punkte, das Resultat erfahren nur die Kinder und erst direkt nach dem Spiel. Der Organisator verzichtet bewusst auf Ranglisten. Denn sie verlagern den Fokus unnötig auf das Gewinnen und werden dem Entwicklungsstand der Kinder nicht gerecht. Der Spieltag dient dazu, allen Kindern unabhängig von ihrem aktuellen Können dieselbe Wertschätzung und Spielzeit zu geben.

Was macht kindgerechte Spielbedingungen aus?

Damit alle Beteiligten Spieltage positiv erleben, braucht es passende Rahmenbedingungen. Dazu gehören faire Einsatzzeiten, einfache Spielabläufe und eine Atmosphäre, die Sicherheit und Freude vermittelt.

Das Spiel in kleinen Gruppen, auf kleineren Feldern und mit vereinfachten Regeln (z. B. U9 Beginners Soft-handball 4:4) ist kindgerecht. Es ermöglicht jedem Kind viele Aktionen mit dem Ball, vielfältige Bewegungen und eine hohe Spielbeteiligung.



Handballtrainerinnen und -trainer:

Kinder zurückhaltend begleiten

Als Handballtrainerin oder -trainer übernimmst du eine beobachtende und unterstützende Rolle. Während des Spiels gibst du den Kindern Raum, eigene Entscheidungen zu treffen und spielerisch Lösungen zu finden.

Anstatt ständig Anweisungen reinzurufen oder zu korrigieren, beobachte den Spielverlauf. Gib Lob und Rückmeldungen vor allem nach dem Spiel mit Blick auf Einsatz, Mut, Zusammenarbeit und Spielfreude. Jedes Kind soll das Gefühl haben, wichtig für das Team zu sein. Fehler gehören zum Lernprozess dazu. Wer ermutigt wird, gewinnt Selbstvertrauen – ganz unabhängig vom Spielausgang.

Eltern am Spielfeldrand: unterstützen mit Augenmass

Eltern leisten einen wichtigen Beitrag zum Gelingen von Spieltagen, sei es beim Organisieren, als Helfende oder einfach durch ihre Anwesenheit. Gleichzeitig ist es entscheidend, dass sie die Kinder in ihrer Eigenständigkeit stärken.

Ein zurückhaltendes Verhalten auf der Tribüne hilft, eine ruhige Spielumgebung zu schaffen. Emotionen gehören dazu. Aber sie sollen positiv und ermutigend wirken, nicht antreibend oder bewertend.

Das klare Abgrenzen zwischen Spiel- und Zuschauerbereich schützt den kindlichen Spielraum. Die Kinder sollen spüren: Es geht hier um sie, nicht um Erwartungen von aussen.

Aufwärmen am Spieltag: spielerisch mit Power to Win

Wie im Training erfolgt auch das Aufwärmen am Spieltag kindgerecht mit Power to Win. Wie du das machst und was die Unterschiede zum Einstieg im Training sind, lernst du im Lernbaustein «Aufwärmen am Spieltag mit Kindern».

Lernbaustein: «Aufwärmen am Spieltag mit Kindern»



Spielmateri

Ball, Tore und Spielfeld

Für Kinder im Bereich U7 bis U11 empfiehlt der SHV einen speziell abgestimmten Ball, sowie verkleinerte Tore und Spielfelder. Die richtige Grösse ist in den entsprechenden Weisungen definiert.

Ball

- Softhandball: weich, gut griffig und bewusst nicht prellbar, optimal für die Kleinsten
- Minihandball: gut griffig, prellbar und jeweils an die kleinsten Hände im Team angepasst

Tore

- Softhandball: Unihockeytore
- Minihandball: Tore mit Reduktionsblachen oder verkürzten Pfosten (40 cm tiefer)

Spielfeld

- U7: ca. 12×10m
- U9/11: ca. 20×12m

Download: «Spielregeln
Kinderhandball»



Warum das passende Material wichtig ist

- Fangen, Passen und Werfen: Der Ball muss sowohl im Softhandball als auch im Minihandball gut greifbar sein, damit er sich optimal kontrollieren lässt.
- Orientieren und Passen: Ein weicher Ball verhindert oder erschwert das Prellen bewusst. Dadurch richtet sich der Blick der Kinder zwangsläufig nach vorne, was ihre Spielübersicht und das räumliche Orientierungsvermögen auf dem Feld fördert. Gleichzeitig entsteht ein natürlicher Spielrhythmus mit vielen Passaktionen. Das fördert das Zusammenspielen, das Kommunizieren im Team und das vorausschauende Handeln gezielt. Der Softhandball unterstützt damit die Ziele im Kinderhandball.
- Mut und Sicherheit: Softhandbälle sind weich und ermöglichen einen sicheren Einstieg in die Sportart. Ebenso lässt sich die Position im Tor angstfrei ausprobieren.

Webseite: «handball.ch – Minihandball»



Handball – ein Sport für alle

Handball ist ein Sport für alle, unabhängig, wie alt, ausgebildet oder bewegungserprobt die Spielerinnen und Spieler sind. Als Handballtrainerin oder -trainer kannst du dich nicht nur im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhandball engagieren, sondern auch in weiteren Handballformaten mitwirken:

- Schulhandball: Ob im Rahmen der offiziellen Schulhandball-Meisterschaft oder bei «Handball macht Schule (HmS)», Schulhandball bietet einen geeigneten Einstieg in die Sportart und begeistert bereits im Sportunterricht.
- Inklusive Teams und Ligen: Handball kennt keine Grenzen. Angebote wie Special Handball Teams, die UnifiedLeague oder die TogetherLeague ermöglichen Menschen mit Beeinträchtigungen den Zugang zum Spiel und fördern gleichzeitig Begegnung, Teilhabe und gemeinsame Freude am Sport.
- Inklusion in den Vereinen: Viele SHV-Vereine leben Inklusion aktiv und bieten inklusive Trainings an, in denen Menschen mit und ohne Handicap regelmässig zusammen trainieren und spielen. So entstehen Begegnungen auf Augenhöhe und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.
- HandballGym – spielerisch fit bleiben: HandballGym ist ein generationenübergreifendes

Bewegungsangebot für ehemalige Handballspielerinnen und -spieler, Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre und/oder Handballfreunde. HandballGym erlaubt es, jenseits vom Wettkampfdruck weiterhin körperlich aktiv und sozial eingebunden zu sein.

- Handball auf jedem Untergrund: Handball ist vielseitig und flexibel. Gespielt wird auf Sand, Rasen, Asphalt oder in der Halle. Ob Beach-, Street- oder Softhandball: Die unterschiedlichen Spielformen bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten, den Sport zu erleben und weiterzugeben.





Handball unterrichten



Das Wichtigste in Kürze: wie unterrichten?

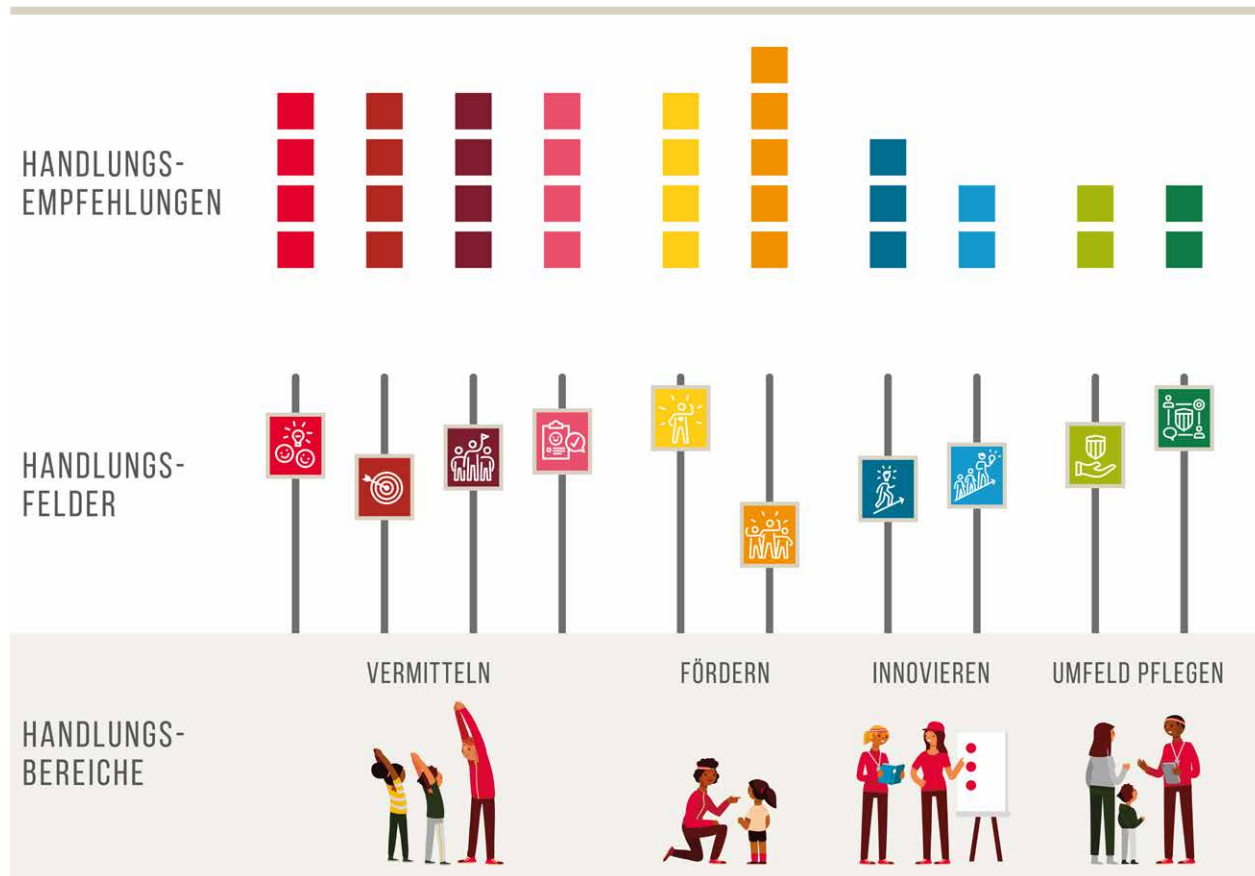


Abbildung 8: Handlungsbereiche, Handlungsfelder und Handlungsempfehlungen des J+S-Ausbildungsverständnisses.

Zielgruppengerecht und praxisnah

Im Zentrum von J+S stehen die Kinder und Jugendlichen. Sie bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit und haben eigene Ziele, Bedürfnisse, Erwartungen und Ansprüche. Damit du diesen gerecht wirst, hat J+S 34 konkrete und praxisnahe Handlungsempfehlungen für Leiterinnen und Leiter entwickelt. Diese sind in zehn Handlungsfelder eingebettet. Die Handlungsfelder wiederum lassen sich den vier übergeordneten Handlungsbereichen «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen» zuordnen (Abb. 8).

«Vermitteln» und «Fördern» im Fokus

Der Handlungsbereich «Vermitteln» widmet sich dem eigentlichen «Kerngeschäft» der J+S-Leiterinnen und -Leiter, sprich dem Unterrichten. Dabei erfährst du, wie du die handballspezifischen Erscheinungsformen alters- und zielgruppengerecht aufbereitest und vermittelst.

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt dir, wie du die Kinder unterstützt, damit sie sich positiv entwickeln und entfalten können. Im Zentrum stehen die persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.

Die farbliche Nähe zwischen den Handlungsbereichen «Vermitteln» und «Fördern» symbolisiert deren inhaltliche Überschneidung: Wer vermittelt, der fördert auch – und umgekehrt.

Die Handlungsbereiche «Innovieren» und «Umfeld pflegen» sind im vorliegenden Dokument nur am Rande beleuchtet. Du kannst sie im Rahmen der Weiterbildung vertiefen.

Video: «Lebenskompetenzen fördern»





Abbildung 9: Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln».

Der Handlungsbereich «Vermitteln» zielt auf deine Kernaufgabe, das Leiten von Trainings und Aktivitäten. Entsprechend beschreibt «Vermitteln» alles, was mit dem Lehren und Lernen im Handball zu tun hat.

Dabei gliedert er sich in vier Handlungsfelder. Jedes Handlungsfeld umfasst vier praxisorientierte Handlungsempfehlungen. Diese sind auf den nachfolgenden Seiten erläutert.

Online-Kurs: «Vermitteln»



Lernbaustein:
«Kindergerecht vermitteln»





Lernförderliches Klima ermöglichen

Jedem Lernprozess soll ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Klima zugrunde liegen. Kinder, die sich wohlfühlen, lernen leichter. Dabei ist die Beziehungsqualität sowohl zwischen dir und der Gruppe als auch zwischen den einzelnen Kindern entscheidend.

Sei dir dessen bewusst. Leg viel Wert auf ein positives Gruppenklima. Mit deinem Verhalten und deiner Haltung kreierst du eine lernförderliche Umgebung.

Lernbaustein:
«Lernförderliches Klima ermöglichen»



Begeisterung wecken und Freude auslösen

Lachen, Lernen, Leisten! So lauten die Zutaten des Erfolgsrezepts L-L-L. Das erste «L» spielt eine besonders wichtige Rolle. Bewegungserlebnisse mit hohem Geling- und Spassfaktor wirken ungemein motivierend.

Tipp: Verwende einen Stimmungsbarometer, um die Motivations- und Gemütslage der Kinder vor, während oder nach dem Training zu überprüfen (z. B. Flipchart mit einer Skala oder Spielbänder an der Sprossenwand aufhängen).

Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln

Leb einen respektvollen und wertschätzenden Umgang vor. Sorg für ein lernförderliches Klima, indem du den Kindern aktiv zuhörst, dich für sie interessierst und ihnen höflich und herzlich begegnest.

Tipp: Lass alle Kinder gleich viel spielen und setz sie auf allen Positionen ein, ganz nach dem Motto: «Erlebnis vor Ergebnis». Achte darauf, dass du Lob und Anerkennung gerecht verteilst.

Fehler nutzen

Pfleg eine tolerante Fehlerkultur. Kinder haben dadurch keine Angst vor Misserfolgen, suchen die Herausforderung und sind motiviert (Abb. 10). Sie analysieren Niederlagen und Fehler, lernen daraus und verbessern sich.

Tipp: Bestärke deine Teilnehmenden darin, im Training mutig aufzutreten und neue Sachen auszuprobieren. Lobe sie für ihre Bemühungen und erkläre ihnen, dass Fehler normal sind und dazugehören.

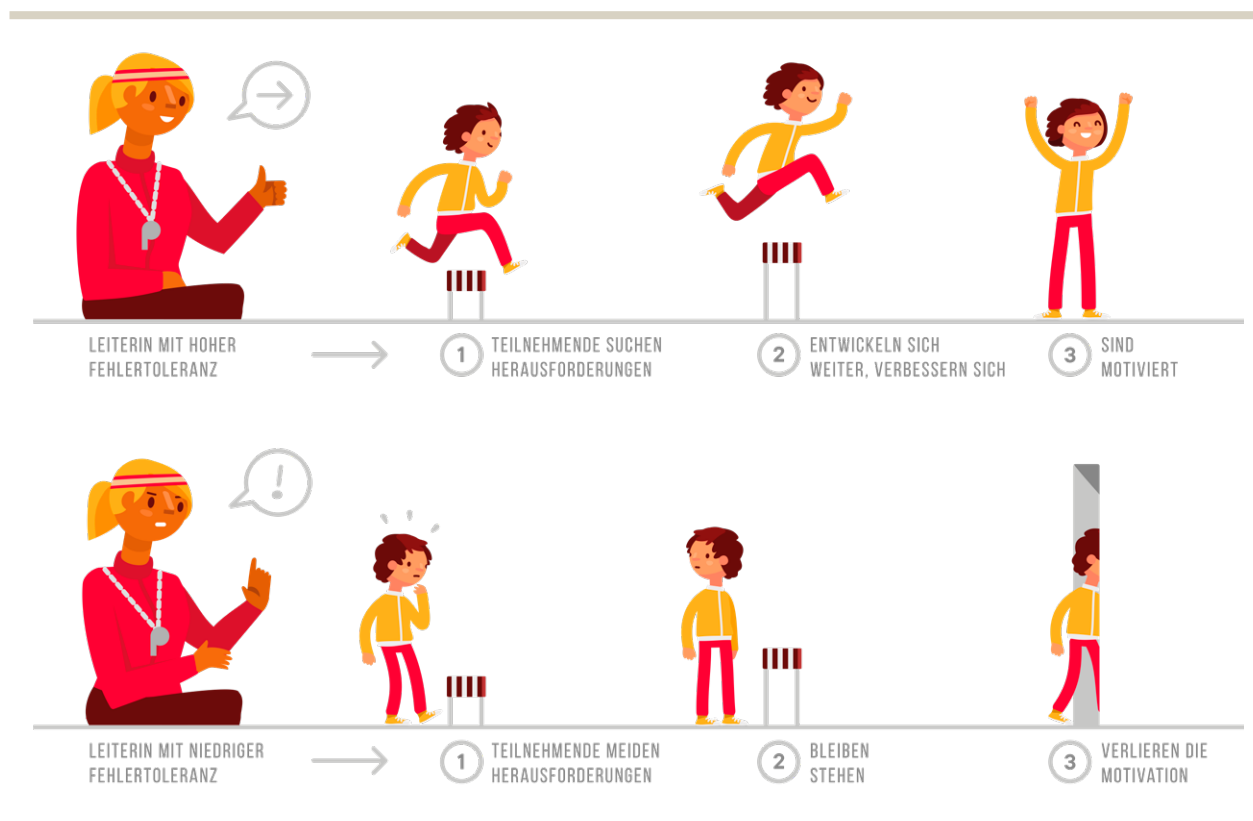


Abbildung 10: Zusammenhang zwischen fehlertolerantem Lernklima und Motivation.

Kinder und Jugendliche einbeziehen und Zugehörigkeit fördern

Gib den Teilnehmenden Entscheidungsspielraum und lass sie bei der Trainingsgestaltung mitreden. Achte darauf, dass sich alle in der Gruppe integriert, aufgehoben und willkommen fühlen.

Tipp: Unterteile das Spielfeld und biete mehrere Spielformen an. Die Kinder haben die Wahl und können sich für eine Variante entscheiden.



«Ich hole zum Abschluss des Trainings regelmässig Rückmeldungen der Kinder ein: Was hat ihnen im Training gefallen? Was weniger? Was haben sie heute gelernt? Was wollen sie im nächsten Training lernen?»



Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Richte die Planung, die Durchführung und die Evaluation deiner Aktivitäten nach Zielen oder einem bestimmten Fokus aus. Priorisiere diese im Austausch mit den Kindern, überprüfe sie regelmässig und passe sie laufend an. Diese zielorientierte Herangehensweise setzt vo-

raus, dass du deine Ausbildungsinhalte sinnvoll gliederst und deine Trainings entsprechend strukturierst.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Lernziele priorisieren und Struktur schaffen»



Ziele priorisieren und transparent kommunizieren

Ziele dienen den Kindern als Orientierung und Motivationsspritze. Kommuniziere sie gegenüber Kindern in jedem Training. Wähle dazu eine angepasste Sprache, indem du beispielsweise Metaphern nutzt. Lass die Kinder mit wenig Worten an deinen zielführenden Lerninhalten teilhaben, damit sie den Zweck der Spiel- oder Trainingsform verstehen. Hinterfrage deine Ziele immer wieder kritisch, passe sie an und/oder priorisiere sie neu.

Tipp: Sei SMART bei der Zielformulierung. Demnach ist ein Ziel **s**pezifisch (d. h. möglichst konkret), **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch und **t**erminiert (bis wann soll das Ziel erreicht sein?).

Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Regelmässige Standortbestimmungen zeigen den individuellen Lernfortschritt auf und motivieren die Kinder. Alle sollen die Möglichkeit erhalten, beim Spielen Lust und Freude zu erfahren und Erfolgsmomente zu erleben. Nutze die Erkenntnisse der Standortbestimmung für das Planen weiterer Trainingseinheiten.

Tipp: Führe in deinen Trainings regelmässig Lernkontrollen durch. Spiel- oder Übungsformen mit messbarem Charakter sind besonders reizvoll, da sie den Fortschritt gut dokumentieren. Frag die Kinder nach dem Training, ob sie ihr Lernziel erreicht haben.



«Im Training arbeiteten wir über eine längere Zeit an derselben Erscheinungsform. Dabei machte unsere Trainerin am Anfang und zwei Monate später Videoaufnahmen. Ich hatte schon das Gefühl, mich verbessert zu haben. Aber als ich dann den Videovergleich anschaute, war ich sehr überrascht über meine Fortschritte. Das motivierte mich extrem!»

J+S-Aktivitäten zielgerichtet planen

J+S-Leiterinnen und -Leiter handeln wirksam und zielgerichtet. Ziele erreichst du nicht zufällig, sie sind das Resultat einer sorgfältigen Vorbereitung. Die Fähigkeit, Aktivitäten sinnvoll und strukturiert zu planen, ist eine Kernkompetenz der J+S-Leiterinnen und -Leiter. Orientiere dich dabei am J+S-Planungskreislauf (Abb. 11).

Der J+S-Planungskreislauf

Bestimme im Sinne eines Soll-Ist-Vergleichs zuerst den Standort (1). Analysiere die Teilnehmenden (z.B. Stärken vs. Schwächen, Können, Motivation, Bedürfnisse) sowie die Rahmenbedingungen (z.B. Infrastruktur, Anzahl Trainings). Leg darauf aufbauend und im Austausch mit der Trainingsgruppe die sportlichen, die verhaltensbezogenen und die sozialen Ziele fest. Ordne sie zeitlich ein (kurz-, mittel- oder langfristige Ziele) (2) und mach auf Basis der gesetzten Ziele die Planung (3). Gewichte die Inhalte und ordne sie bestimmten Zeiträumen zu. Dabei gibt es verschiedene Arten von Planung – von sehr langfristig bis sehr kurzfristig. Im Bereich von J+S planst du in erster Linie mittelfristig über die Dauer des Kurses (Jahres- oder Halbjahresplanung) sowie für die einzelnen Lektionen. Anschliessend geht es an die Umsetzung im Training und/oder im Wettkampf (4). Stell dabei immer wieder den Bezug

zu den gefassten Zielen her und leg dar, wieso du wann welche Trainingsmassnahmen durchführst. Im letzten Schritt wertest du die durchgeführten J+S-Aktivitäten gemeinsam mit den Kindern aus (5). Um die Entwicklung deiner Trainingsgruppe beurteilen zu können, analysierst du am besten zusätzlich die Leistungen von Vergleichsgruppen (6). Auch der Vergleich mit Bezugsnormen, zum Beispiel Entwicklungsangaben im Rahmentrainingsplan, ist hilfreich. Orientiere dich beim Auswerten an verschiedenen Leitfragen: Inwiefern hat die Trainingsgruppe die gesetzten Ziele erreicht? Weshalb? Weshalb nicht? Was hat sie gemäss Planung und in der gewünschten Qualität realisiert? Was nicht? Was sind die Erkenntnisse? Was sollte die Gruppe beim nächsten Mal anders machen? Was noch einmal gleich?

Planungstools nutzen

Um dir das Planen zu erleichtern, stehen dir verschiedene allgemeine und sportartspezifische Tools zur Verfügung. Diese reichen von einfachen Vorlagen bis hin zu ausgeklügelten digitalen Werkzeugen. Gemäss den Weisungen von J+S bedarf es einer schriftlichen Planung, um J+S-Aktivitäten durchführen zu dürfen. Dabei entscheidest du, mit welchen Werkzeugen du arbeiten möchtest.



Abbildung 11: Der J+S-Planungskreislauf.

Inhalte sinnvoll strukturieren

Lege basierend auf den übergeordneten Zielen die Inhalte eines Trainings fest. Halte dich in der Regel an einen dreiteiligen Trainingsaufbau mit Einleitung, Hauptteil und Ausklang. Achte darauf, dass die Trai-

ningsinhalte gut aufeinander abgestimmt sind und ein roter Faden klar erkennbar ist.



«Untersuchungen zeigen, dass Kinder Mühe haben, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Eine grobe Faustregel besagt, dass die Aufmerksamkeitsspanne in Minuten ungefähr dem $\langle \text{Alter} \times 2 \rangle$ entspricht. Demnach kann sich ein 10-Jähriger rund 20 Minuten konzentrieren. Diese Zahlen sind nur im Sinne einer groben Annäherung zu verstehen. Gleichwohl liefern sie wichtige Anhaltspunkte für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung. Achte deshalb auf eine geschickte Rhythmisierung deiner Spiel- und Trainingsformen.»



Abbildung 12: Trainingsstruktur im Kinderhandball.

Einstieg

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.

Lernbaustein:
«Ready to Play – Power to Win»



Hauptteil

Der Hauptteil des Trainings besteht aus dem freien Spiel und dem Spielen lernen. Kinder brauchen in jedem Training Gelegenheit, ungezwungen Spielerfahrung zu sammeln und Gelerntes beim Spielen mutig auszuprobieren, ohne Druck und Erwartungen von aussen. Das freie Spiel beeinflusst die handballerische und persönliche Entwicklung positiv. Beim Spielen lernen tritt in der Folge das altersgerechte und spielerische Vermitteln der Erscheinungsformen in den Vordergrund.

Abschluss

Zum Abschluss des Trainings wenden die Kinder beim Handballspielen mit Trainingsfokus die erlernten Inhalte im Softhandball oder Minihandball an. Die Spielform fokussiert auf das Trainingsziel.



«Wichtig ist, dass du Spiel- und Trainingsformen wählst, die von den Kindern Entscheidungen und eigene Lösungen fordern.»

Rituale einbauen

Rituale geben Halt und Sicherheit. Nutze Rituale als Fixpunkte, um eine Lektion zu strukturieren. Sie helfen den Kindern und Jugendlichen, sich zu orientieren und ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Zudem tragen wiederkehrende Abläufe zu einer speditiven Organisation und mehr Bewegungszeit bei.

Tipp: Schone deine Stimme und arbeite mit wiederkehrenden akustischen Signalen (z. B. ein kurzer Pfiff = an Ort stehenbleiben; ein langer Pfiff = in der Hallenmitte zusammenkommen).

Gruppe sicher und effizient führen

Zu deinen Aufgaben gehört es, deinen Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Plane vorausschauend, beobachte aufmerksam, reflektiere kritisch und erkenne mögliche Gefahren frühzeitig. Arbeite mit klaren Regeln sowie Konsequenzen bei Nichteinhalten. Übe dich zudem im Umgang mit Störungen beziehungsweise Unvorhergesehenem. So führst du deine Gruppe sicher und effizient. Gleichzeitig ermöglichst du den Kindern eine maximale Lern- und Bewegungszeit.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Gruppe sicher und effizient führen»



Lernbaustein: «Gruppe sicher und effizient führen»



«Für das Planen meiner Trainings nehme ich mir viel Zeit. Vor Ort muss ich aber flexibel reagieren können. Manchmal macht es keinen Sinn, am geplanten Trainingsablauf festzuhalten. Merke ich, dass die Gruppe unruhig ist oder Mühe hat, sich zu konzentrieren, passe ich die Trainingsinhalte an. Am Ende bin ich für die Kinder verantwortlich. Ihre Sicherheit hat immer oberste Priorität.»

Sicherheit gewährleisten

Als Handballtrainerin oder -trainer gewährleistest du deinen Teilnehmenden körperliche und seelische Unversehrtheit. Plane im Sinne der Unfallprävention sorgfältig. Berücksichtige zudem mögliche Gefahrenquellen genauso wie die Voraussetzungen und die Verfassung der Teilnehmenden sowie äussere Einflüsse (Tab. 4 und Box «Verletzungsprävention»).

Tipp: Spiel deine Aktivität vorgängig im Kopf durch. Schätze mögliche Risiken realistisch ein. Falls nötig, ergreife entsprechende Massnahmen, um das Restrisiko zu minimieren (z. B. leg herumliegende Bälle in den Ballwagen und zieh Schmuck aus).

Tabelle 4: Sicherheitsrelevante Leitfragen im Rahmen von J+S-Aktivitäten im Handball

Planung 	– Welche Herausforderungen birgt die Umgebung in sich? – Wie gross ist der Trainingsort, wie ist er materialmässig ausgestattet? – Welches sind meine Fähigkeiten und Kompetenzen als verantwortliche Trainerin oder verantwortlicher Trainer? – Bringen die Kinder die technischen, die körperlichen und die mentalen Voraussetzungen für die geplante Aktivität mit? – Stimmt der methodische Aufbau? Habe ich sinnvolle Vorübungen eingeplant? Führe ich die Kinder schrittweise an eine schwierige Übung heran? – Sind Apotheke, Notfallnummern und Telefonnummern der Eltern bekannt und griffbereit?
Vor Ort 	– Findet die Aktivität am geplanten Ort statt? Gibt es vor Ort Gefahrenquellen zu beseitigen (z. B. herumliegende Gegenstände)? – Ist kindgerechtes Material vorhanden? – Wie ist die Tagesform der Kinder? Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt? – Haben alle Kinder Uhren und Schmuck abgelegt oder abgeklebt? – Brauchen sie Hilfe beim Anziehen der Sportbekleidung? – Sind Apotheke, Notfallnummern und Telefonnummern der Eltern in Griffnähe? – Sind das vorhandene Material und die Ausrüstung intakt und einsatzbereit?
Während der Aktivität 	– Braucht es zusätzliches Material (z. B. zusätzliche Matten)? – Verstehen die Kinder die Spielregeln? – Wie verändert sich die körperliche und die psychische Verfassung der Kinder? – Braucht es zusätzliche Pausen (z. B. wegen Hitze, Ermüdung)? – Muss ich Übungen anpassen? Braucht es allenfalls Vorübungen?



«Die Sicherheit deiner Kinder steht an erster Stelle. Manchmal triffst du auf Situationen, in denen du schwierige Entscheidungen treffen musst. In diesem Zusammenhang verweisen Fachleute auf die Risikokompetenz. Menschen mit einer hohen Risikokompetenz wissen, was sie sich selbst zutrauen können, ohne sich und andere zu gefährden. Sie erkennen, wann sie eine Aktivität abbrechen oder Hilfe anfordern müssen. Risikokompetenz kann man lernen. Das gilt auch für Kinder. Sie sammeln während Bewegungs- und Sportaktivitäten Erfahrungen und tasten sich langsam an anspruchsvollere Aufgaben heran. Sie lernen mit akzeptierten Risiken umzugehen und Gefahren richtig einzuschätzen. Dies stärkt ihre Eigenverantwortung und ihre Risikokompetenz.»

Verletzungsprävention

Fokussieren und aktivieren

Aktiviere zu Beginn jeder Aktivität Körper und Geist mit einer gezielten Einstimmung und spielerischen Übungen. Integriere dabei Power to Win (S. 60).

Angepasste Belastung während der Aktivität

Passe die Aktivität der individuellen Belastbarkeit der Kinder und Jugendlichen an und vermeide Überforderung. Sorge für abwechslungsreiche, zielgerichtete Aufgaben sowie eine kontinuierliche Steigerung mit ausreichenden Erholungszeiten.

Erste-Hilfe-Massnahmen bei Verletzungen

Kommt es trotz aller Sorgfalt (gute Planung, umsichtige Entscheide, verantwortungsvolles Handeln) während des Trainings oder Spiels zu einer Verletzung, weisst du, welche Erste-Hilfe-Massnahmen du auf Basis deiner Kompetenzen einleitest. Bilde dich regelmässig in Erster Hilfe weiter.

Vertiefung: «Verletzungsprävention und Sportverletzungen»



Merkblatt: «Unfallprävention im Handball»





«In Sicherheitsfragen arbeitet J+S eng mit verschiedenen Partnern zusammen. Gemeinsam mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU hat J+S für Handball ein Merkblatt mit Massnahmen erstellt, die Unfällen vorbeugen sollen. Auch die Rega ist eine wichtige Partnerin von J+S. Die ihr gemeldeten Kinder und Jugendlichen sowie J+S-Leiterinnen und -Leiter gelten während der J+S-Aktivität als Gönnerinnen und Gönner.»

Präsent und angepasst führen

Sei aufmerksam und präsent beziehungsweise arbeite mit klaren Anweisungen und Regeln. Kommuniziere Letztere transparent und leg dar, welche Konsequenzen ein Nichtbefolgen hat. Setz auch Mimik, Gestik und weitere nonverbale Signale gezielt ein. Achte auf deine Position in der Sporthalle, damit du alle Kinder im Blickfeld hast. Dies gilt auch, wenn du zur Gruppe sprichst. Niemand sollte hinter dir stehen.

Tipp: Stärke die persönliche Beziehung zu den Teilnehmenden und zeig Präsenz, indem du sie mit ihrem Namen ansprichst und bewusst Augenkontakt herstellst.

Angepasst mit Störungen umgehen

Versuche Störungen vorzubeugen, indem du sorgfältig planst. Treten sie dennoch auf, bleib ruhig und analysiere zuerst die Situation. Handle dann angemessen, nachvollziehbar und nach Möglichkeit so, dass das Training reibungslos weiterläuft.

Tipp: Besprich zum Saisonstart mit deinem Team, welche Verhaltensregeln bei euch gelten und welche Konsequenzen Nichtbeachten nach sich zieht. Haltet die Abmachungen im Sinne eines «Commitments» (z. B. auf einem Plakat) fest. Unterschreibt das Plakat und hängt es auf.



«Dort, wo ich früher im Training war, hatte es ein paar Kinder, die immer störten. Der Leiter liess sie einfach machen und sagte nichts. Wir mussten dann immer warten und der Leiter musste Sachen zwei- oder dreimal erklären. Das war langweilig. Ich finde, der Leiter sollte schon etwas streng sein.»

Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen

Achte auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzen Erklärungen und einem geschickten Materialmanagement (Abb. 13). Überleg dir immer, ob du mit mehreren Spielfeldern Wartezeiten verhindern kannst.

Tipp: Bedenke, dass grosse Gruppen die Bewegungszeit von Einzelnen herabsetzen können. Prüfe deshalb bei Spiel- und Übungsformen, ob du diese auch in kleineren Gruppen durchführen kannst (z. B. eine Stafette mit vier Dreier- statt zwei Sechserteams).

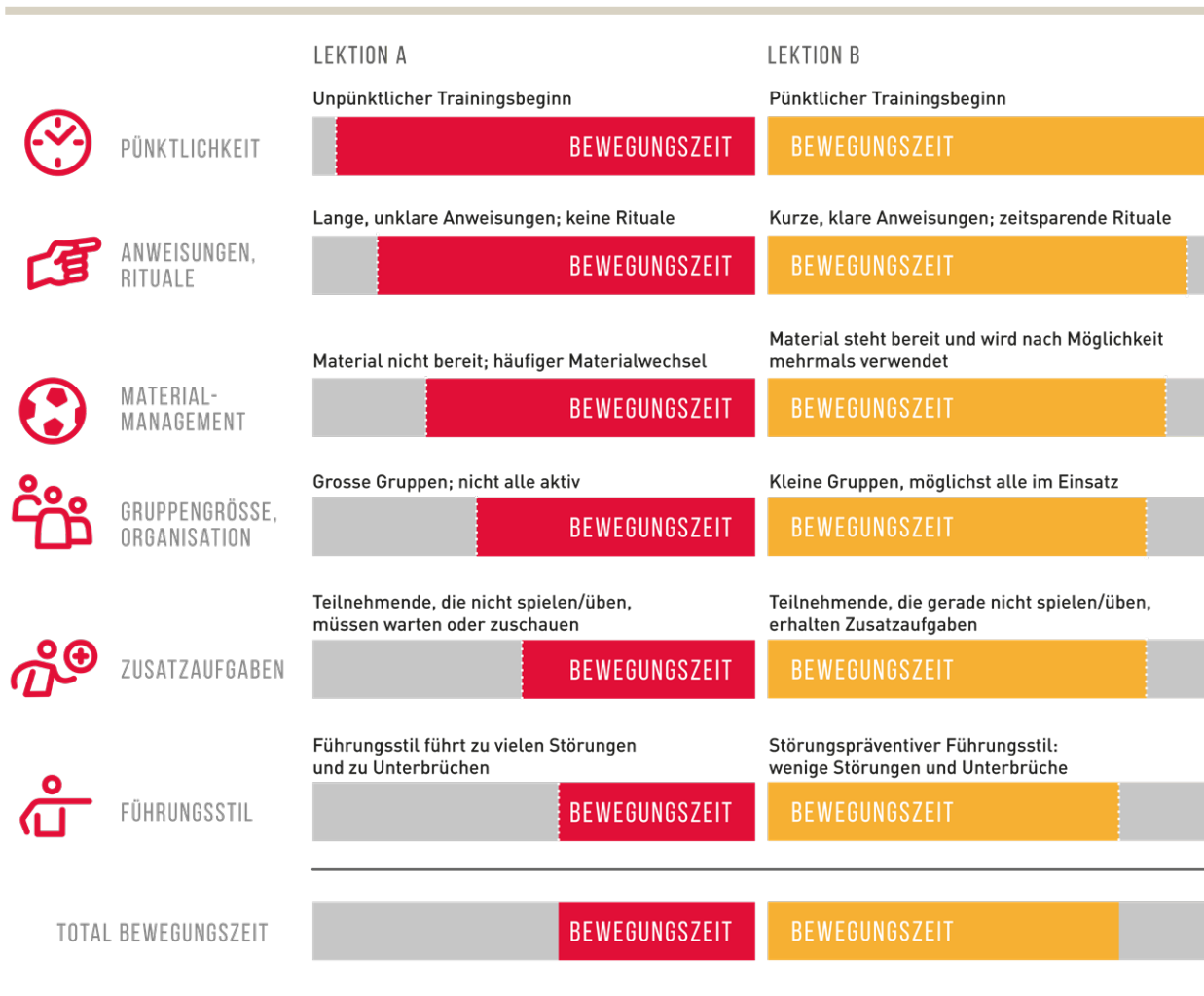


Abbildung 13: Massnahmen, um die Lern- und Bewegungszeit im Rahmen von J+S-Aktivitäten zu steigern.



«Gerade mit kleinen Kindern braucht der Auf- und Abbau von Material viel Zeit. Deshalb überlege ich mir, wie ich benötigtes Material beim Einstieg und im Abschluss integrieren kann. Brauche ich beispielsweise im Hauptteil Matten, so nutze ich diese bereits am Anfang für den Einstieg. So müssen wir während des Trainings kein Material aufstellen und abräumen. Wir gewinnen Trainingszeit, und die Übergänge gestalten sich flüssiger.»

Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Unterstütze die Kinder beim Lösen reizvoller und herausfordernder Aufgaben. Nutze vielseitige Methoden und Lernwege. Das motiviert sie. Handballspielen lernen die Kinder durch Spielen. Beobachte die Kinder, gib verständliche Rückmeldungen und steh ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Qualität dieser Begleitung ist ein Gütezeichen für gute Handballtrainings.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben»



Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten

Pass Übungs- und Spielformen so an, dass sie auf das Niveau und die Bedürfnisse der einzelnen Kinder zugeschnitten sind. Trainierst du zum Beispiel zum ersten Mal einen Sprungwurf mit deinem Team, vereinfache die Übungsform zunächst. Das Rad der Variation hilft dir, die Übungs- und Spielformen dem Niveau deiner Gruppe anzupassen (Abb. 14). Nutze Videos und Bilder oder lass die Bewegung durch eine Spielerin oder einen Spieler vorzeigen.

Tipp: Zeig Übungen bewusst auch mit dem Rücken zu den Kindern vor. So deckt sich ihre Perspektive mit deiner. Das ist einfacher, da es vielen schwerfällt, eine Bewegung spiegelverkehrt nachzumachen.

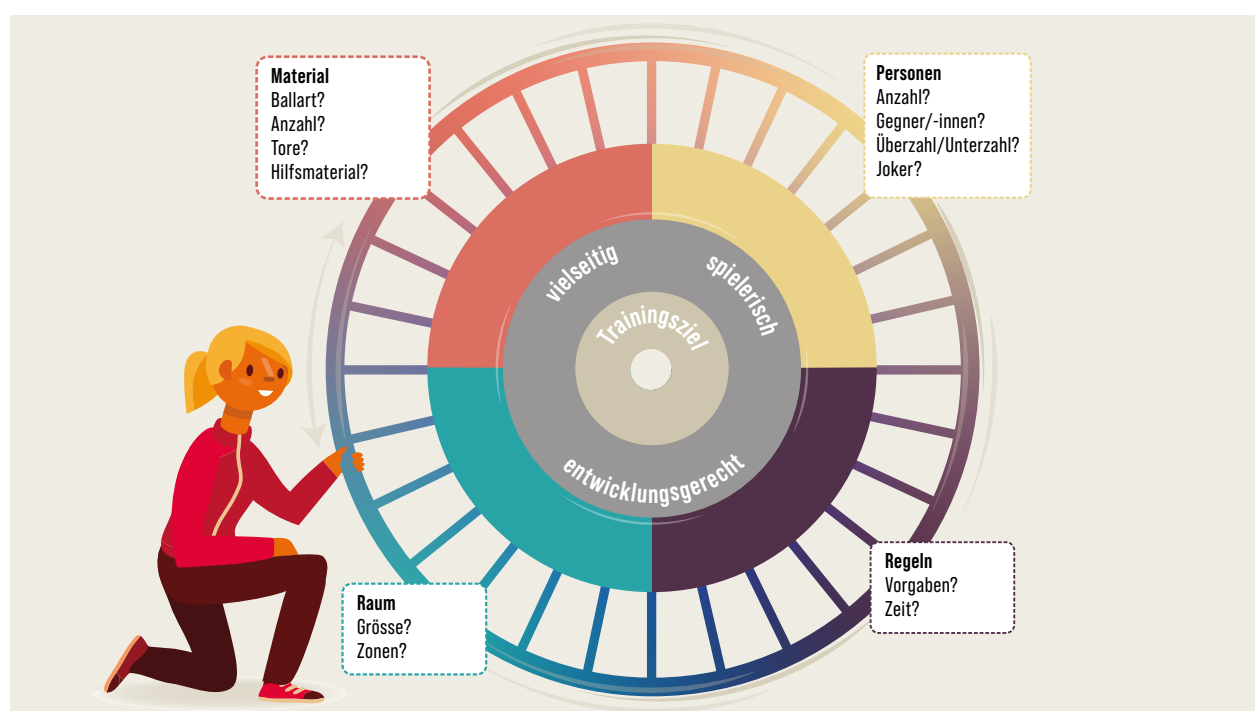


Abbildung 14: Rad der Variation im Handball.



«Zu meiner Trainingsgruppe gehören auch zwei Kinder, die neu Handball spielen. Ich überlege mir bereits bei der Planung, wie ich Spiel- oder Übungsformen individuell anpasse. Denn mir ist es wichtig, dass alle in meinem Training aktiv mitmachen können.»



Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen

Erfolgserlebnisse prägen und motivieren Kinder. Achte darauf, dass alle Erfolgserlebnisse feiern können. Sie rücken das Engagement und den Fortschritt der einzelnen Kinder in den Fokus, nicht das Resultat. Überleg dir bereits beim Planen, wie du die Teams im Training zusammensetzt. Variiere bewusst, wer mit wem zusammenspielt.

Tipp: Ermögliche gemeinsame Erfolgserlebnisse und formuliere Aufgaben, die alle zusammen erfüllen (z. B. «Als Gruppe spielen wir in dieser Trainingssequenz insgesamt 15 Pässe hintereinander.»).

Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben

Du steigst die Motivation der Kinder, indem du anregende Rückmeldungen gibst und sie eng begleitest. Nutze positive Verstärkung und lobe individuelle Fortschritte. Gestalte dein Feedback wertschätzend und gemäss den untenstehenden Empfehlungen (Tab. 5).

Tipp: Definiere beim Planen des Trainings die Keypoints, die zum Erreichen des Trainingsziels wichtig sind. Richte deinen Fokus beim Beobachten und beim Coachen auf diese Punkte. Unterlasse Rückmeldungen, die nichts mit dem Trainingsziel zu tun haben.



«Wenn ich ein Kind lobe, versuche ich, möglichst konkret zu sein. Ich verknüpfe

das Lob mit zusätzlichen Informationen.

So sage ich nicht nur «Toll, wie du heute gespielt hast», sondern «Toll, wie du dich heute im Spiel immer wieder schnell freigelaufen hast». So ist das Lob motivierend und erlaubt zusätzlich einen Lerneffekt. Das Kind erfährt, was es gut gemacht hat.»

Lernbaustein: «Kinder coachen im Handball»



Tabelle 5: Feedbackregeln



Bereitschaft klären: Ist die andere Person willens, in der aktuellen Situation ein Feedback einer anderen Person entgegenzunehmen?



Ob Anerkennung oder Korrektur: offen, ehrlich und konstruktiv



Beschreibend: ohne Wertung und Interpretation des Verhaltens



Konkret: keine Verallgemeinerung, klar und deutlich dargelegt, so konkret wie möglich, nachprüfbar, gleichwohl aber achtsam und angemessen



Subjektiv: Ich- statt Man-Botschaften, persönliche Beobachtungen und Empfindungen



Nicht zu viel: nur so viel, wie verarbeitet und verändert werden kann. Umfang und auch Wortwahl dem Entwicklungsstand anpassen



Rechtzeitig: Bei möglichst unmittelbarer Rückmeldung ist das Erlebte noch frisch und präsent



Abbildung 15: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Fördern».

Im Rahmen des Handlungsbereichs «Fördern» unterstützen J+S-Leiterinnen und -Leiter Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung. Zudem zeigen sie ihnen, wie sie Beziehungen positiv gestalten und das Team

stärken. Basierend auf diesen Zielen umfasst der Handlungsbereich «Fördern» zwei Handlungsfelder (Abb. 15). Diese beinhalten insgesamt neun konkrete Handlungsempfehlungen.

Online-Kurs: «Fördern»



Video: «Fördern»



Lernbaustein: «Kinder fördern»





Persönliche Entwicklung unterstützen

Bei J+S-Aktivitäten förderst du die persönliche Entwicklung von Kindern. Dabei setzen sie sich intensiv mit der eigenen Person auseinander (z.B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Plane und gestalte Aktivitäten mit übergreifenden Zielen und orientiere dich dabei an den vier nachfolgenden Handlungsempfehlungen.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Persönliche Entwicklung unterstützen»



Abbildung 16: Die vier Handlungsempfehlungen des Handlungsfelds «Persönliche Entwicklung unterstützen» als Wimmelbild.

Selbstwert stärken (1)

Steigere den Selbstwert der Kinder, indem du ihre Stärken betonst. Stell gezielte Reflexionsfragen (z. B. «Worauf bist du heute stolz?») und ermögliche allen Kindern Erfolgserlebnisse.

Tipp: Ausgrenzung und Mobbing sind auch im Sport ein Thema und wirken sich meist gravierend auf den Selbstwert der Betroffenen aus! Schau hin und reagiere, wenn Teilnehmende andere ausgrenzen oder schikanieren.



«Wenn der Trainer sieht, dass ich etwas besonders gut kann, fragt er mich, ob ich es vor der ganzen Gruppe vorzeigen will. Das macht mich stolz.»

Lernbaustein: «Selbstbewusstsein»



Selbstwahrnehmung fördern (2)

Reg die Kinder an, sich achtsam mit ihrem Körper, ihren Emotionen, ihren Gedanken und ihren Mitmenschen auseinanderzusetzen. Mit zunehmendem Alter sind Kinder in der Lage, ihr eigenes Tun und Handeln zu reflektieren («Wie wirke ich auf andere?»). Fördere so ihre Selbstwahrnehmung.

Tipp: Lass die Kinder nach einem Training mit geschlossenen Augen auf den Rücken liegen. Leite sie an, bis tief in den Bauch zu atmen und dessen Bewegung mit den Händen zu spüren. Lass jedes Kind nochmals eine gelungene Aktion aus dem Training vor dem geistigen Auge durchleben.

Selbstregulation fördern (3)

Fördere im Rahmen sportlicher Aktivitäten die Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) der Kinder. Sie sollen lernen, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen zu kontrollieren und zu steuern.

Tipp: Vereinbare mit den Teilnehmenden präventiv Wenn-dann-Strategien (z. B. «Wenn mich ein Schiedsrichterentscheid nervt, dann wende ich mich bewusst ab und atme dreimal tief durch.»).



«Im Wettkampf gibt es immer wieder Situationen, in denen ich mich ärgere oder frustriert bin. Im Handball lerne ich, mit diesen Emotionen umzugehen. Ich hake einen Fehler oder eine Niederlage schnell ab und schaue nach vorne.»

Gesundheitsbewusstsein stärken (4)

Stärke das Gesundheitsbewusstsein der Kinder von Anfang an. Agiere als Vorbild und reg zu einer bewussten Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen an (z. B. Ernährung, Aufwärmen, Medienkonsum).



Beziehungen gestalten und Team stärken

Das zweite Handlungsfeld im Handlungsbereich «Fördern» rückt soziale Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus. So lernen und üben Kinder im Sport, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen konstruktiv zu gestalten und den Teamgedanken zu entwickeln. Als J+S-Leiterin oder -Leiter spielst du dabei eine Schlüsselrolle. Fördere werteorientiert und präge die Kinder positiv. Wenn junge Menschen die gelebten

Werte verinnerlichen, beeinflusst das andere Lebensbereiche. So eignen sie sich wegweisende Lebenskompetenzen für den Alltag, die Schule und den Beruf an.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Beziehungen gestalten und Team stärken»



Abbildung 17: Die fünf Handlungsempfehlungen des Handlungsfelds «Beziehungen gestalten und Team stärken» als Wimmelbild.

Respektvollen und fairen Umgang fördern (1)

Vermittle Werte wie Respekt, Höflichkeit und Anstand und lebe sie vor. Begegne Kindern auf Augenhöhe. Pflge den Dialog, respektiere Meinungen und Grenzen von Einzelnen, befolge die Regeln, zeig Fairplay und halte die Kinder dazu an, es dir gleichzutun.

Tipp: Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Auslachen) als Lernsituation, um Werte wie Respekt und Fairplay zu thematisieren. Vereinbare mit deinem Team Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

Teamgeist fördern (2)

Stärke das Wir-Gefühl, erarbeite mit deiner Gruppe konkrete Ziele und eine gemeinsame Teamphilosophie. Ermutige die Kinder, sich ihrer Rolle und Verantwortung im Team bewusst zu werden und fördere ein achtsames Miteinander.

Tipp: Kreiert ein Grussritual für eure Gruppe (z. B. mit Abklatschen, Schnipsen). Begrüsst und verabschiedet euch so inner- und ausserhalb der Aktivität.

Verantwortung und Aufgaben übertragen (3)

Fördere die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder, indem du ihnen Verantwortung und Aufgaben überträgt. Signalisiere Vertrauen, akzeptiere andere Standpunkte und zeig dich fehlertolerant.

Tipp: Erstell in Absprache mit den Kindern einen Ämtliplan. Dieser weist ihnen für eine bestimmte Zeit eine Aufgabe zu (z. B. Lea ist im Mai dafür zuständig, dass die Garderobe ordentlich hinterlassen wird).



«Bei uns im Verein haben wir ein Götti-System. Wer neu in den Verein kommt, erhält ein Gotti oder einen Götti. Das ist jemand, der schon länger in der Trainingsgruppe ist. Sie oder er kümmert sich dann um das neue Mitglied und zeigt ihm, wie alles läuft.»

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern (4)

Biete den Kindern die Chance, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu lernen. Fördere dabei wichtige Kompetenzen wie die Emotionskontrolle, die Kompromissfähigkeit oder die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

Tipp: Kreiere ein Versöhnungsritual (z. B. Handschlag). Das Ritual – gekoppelt mit einer mündlichen Entschuldigung – hilft den Beteiligten, einen Streit beizulegen.

Vielfalt leben (5)

Nutze die Vielfalt als Chance (z. B. Geschlecht, soziale Herkunft, Alter, Sprache, Religion, körperliche oder mentale Beeinträchtigung). Heb individuelle Stärken und deren Wichtigkeit für die Gruppe hervor und setz dich für Angebote ein, die allen Menschen offenstehen.

Tipp: Sensibilisiere die Kinder für Ausdrücke mit verletzendem oder diskriminierendem Charakter (z. B. rassistische oder homophobe Bemerkungen). Vereinbart entsprechende Kommunikationsregeln.

Lernbaustein: «Vielfalt leben»



«Studien zeigen, dass sich Mädchen und junge Frauen weniger bewegen als Jungen und junge Männer. Insbesondere Mädchen mit Migrationshintergrund sind im Vereinssport stark untervertreten. Kampagnen zur Mädchenförderung im Sport geben nun Gegensteuer. In diesem Zusammenhang ist unter anderem das mobilesport-Monatsthema «Mädchenförderung im Sport» entstanden. Als Handballtrainerin oder -trainer erhältst du darin konkrete Praxisempfehlungen, wie du Mädchen in Bezug auf ihre sportbezogenen Stärken förderst.»

Vertiefung: «Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport»



Lernbaustein: «Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport»



Innovieren



Abbildung 18: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Innovieren».

Im Handlungsbereich «Innovieren» reflektierst du dich und deine Aktivitäten regelmässig kritisch. Leite daraus persönliche Ziele und konkrete Massnahmen für dein Training ab. Bilde dich kontinuierlich weiter und verfolge

aufmerksam, wie sich der Handballsport insbesondere auch für Kinder entwickelt. So bietest du den Kindern ein zeitgemässes, qualitativ hochstehendes Angebot.

Lernbaustein: «Innovieren»



Video: «Innovieren»



Sich kontinuierlich weiterentwickeln

Sich reflektieren

Reflektiere deine Haltung und dein Verhalten regelmässig. Führe dir deine Stärken vor Augen und überlege dir, in welchen Bereichen du dich verbessern kannst. Nimm dir bewusst Zeit für die Selbstreflexion und orientiere dich an Leitfragen, zum Beispiel «Wie trete ich auf?», «Wie kommuniziere ich?», «Mit welcher Haltung begegne ich meinem Gegenüber?».

Sich persönliche Ziele setzen

Achte darauf, dass du nebst Zielen für deine Trainingsgruppe auch persönliche Ziele festlegst. Stütze dich auf deine vorgängige Reflexion (s. o.) und formuliere für dich verhaltens- oder unterrichtsbezogene Ziele. Wie bei sportlichen Zielen sollten diese konkret, realistisch und auch überprüfbar sein (z. B. «Während zwölf Wochen gebe ich jedem Kind in jedem Training mindestens eine Rückmeldung.»).

Vertiefung: «Handlungsfeld –
Sich kontinuierlich weiterentwickeln»



Sich regelmässig weiterbilden

Im Rahmen ihrer persönlichen Entwicklung bilden sich Handballtrainerinnen und -trainer laufend weiter. Nutze dazu die Weiterbildungsangebote von J+S und dem SHV.



«Dank deiner J+S-Anerkennung hast du die Möglichkeit, vom reichhaltigen J+S- und SHV-Weiterbildungsangebot zu profitieren. Eine Palette sportartspezifischer und sportartübergreifender Module erwartet dich.»

Webseite: «J+S-Check für Leiter/-innen»



Eigene Aktivitäten weiterentwickeln

Aktivitäten reflektieren

Das zweite Handlungsfeld widmet sich der Frage, wie du deine Aktivitäten weiterentwickelst. Reflektiere dazu deine Trainingsgestaltung regelmässig. Prüfe verschiedene Evaluationstools und hol von den Kindern Feedback ein. Bitte weitere Personen, zum Beispiel erfahrene Handballtrainerinnen und -trainer, um Rückmeldung zu deinem Training.

Entwicklung der Sportart aktiv verfolgen

Kreiere für deine Kinder ein zeitgemässes und innovatives Trainingsangebot. Verfolge entsprechend die Entwicklungen im Handball aufmerksam. Halte dich über die aktuellen Trends auf dem Laufenden, tausche dich mit anderen Handballtrainerinnen und -trainern aus, nimm an sportartspezifischen Weiterbildungen teil und vertiefe dich bei Bedarf in die Fachliteratur.

Umfeld pflegen

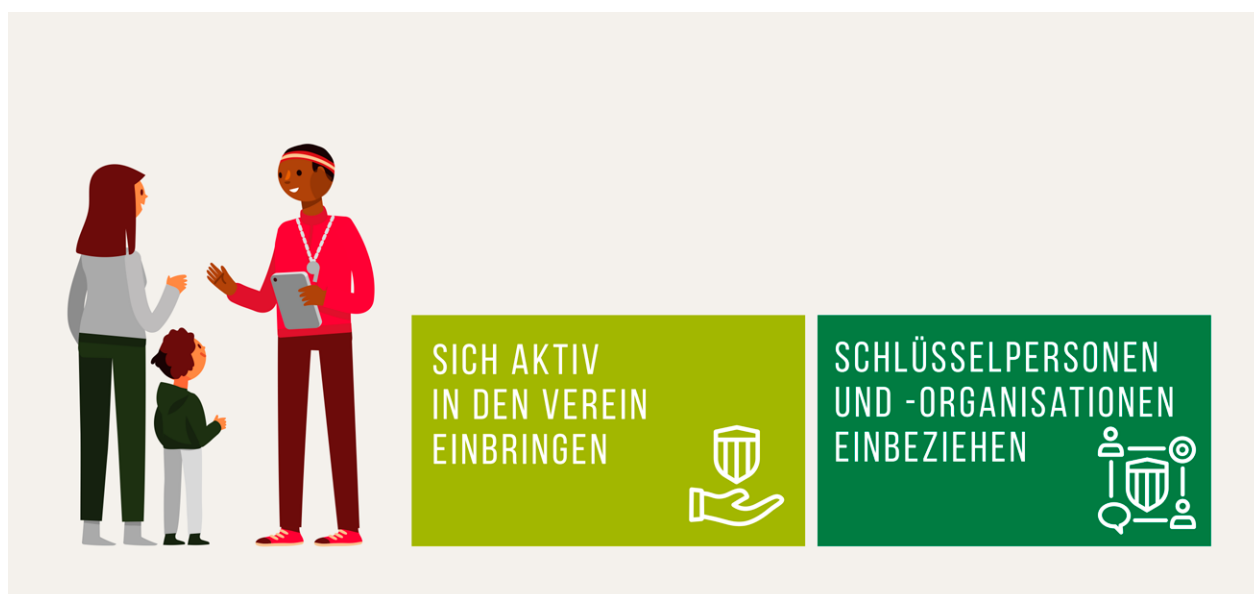


Abbildung 19: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Umfeld pflegen».

Im Handlungsbereich «Umfeld pflegen» bringst du dich aktiv in das Vereinsleben ein. Dabei lebst du die Werte des Sports und trägst diese in den Trainingsalltag. Mach dich für den Zusammenhalt stark, zeig Eigeninitiative, pack bei Anlässen tatkräftig mit an und unterstütz den Verein nach deinen Möglichkeiten. Such mit Eltern und dem erweiterten Umfeld sowie Personen aus anderen Vereinen einen konstruktiven, partnerschaftlichen Dialog und erweitere dein Netzwerk.

Der Handlungsbereich «Umfeld pflegen» gliedert sich in zwei Handlungsfelder, die je zwei konkrete Handlungsempfehlungen umfassen.

Lernbaustein: «Umfeld pflegen»



Video: «Umfeld pflegen»



Sich aktiv in den Verein einbringen

Werte des Sports leben und in den Verein tragen

Mit deinem Wissen, deinem Können und deiner Haltung prägst du nicht nur die Kinder, sondern auch deinen Verein. Sei dir deiner Schlüsselrolle bewusst und tritt als Vorbild auf. Leb die Werte des Sports (Ethik-Charta S. 14) und steh in allen sportlichen und aussersportlichen Vereinsaktivitäten für sie ein. Verfolge das Vereinsgeschehen aufmerksam und schau hin, wie sich Teilnehmende, Funktionäre sowie Trainerkolleginnen und -kollegen verhalten. Melde Verstösse gegen die Ethik-Charta (z. B. Übergriffe, Diskriminierung, unverantwortliche Trainingsmethoden) bei Swiss Sport Integrity. Alle Personen mit Betreuungspflichten im Sport, also auch du als Handballtrainerin oder -trainer, sind dazu angehalten.



«Es gibt Momente, in denen du an deine Grenzen stösst und professionelle Hilfe benötigst. Fachpersonen beraten dich vertraulich und kostenlos bei der Suche nach Lösungen.»

Webseite: «Swiss Sport Integrity»



Verein unterstützen und mitgestalten

Viele J+S-Leiterinnen und -Leiter engagieren sich auch nach Trainingsschluss für den Verein. Übernimm Verantwortung, zeig Eigeninitiative und wende dich mit Ideen und Verbesserungsvorschlägen an den Vorstand. Pack bei Vereinsanlässen mit an und prüfe je nach deiner persönlichen Situation, ob du dich im Verein noch stärker einbringen möchtest (z.B. als Vorstandsmitglied).



«Seit einiger Zeit bin ich bei uns im Verein auch im Vorstand tätig. Gemeinsam entwickeln wir Ideen weiter und bringen den Verein voran. Ein tolles Gefühl, wenn es den Kindern zugutekommt.»

Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen

Sich vernetzen und austauschen

Stell sicher, dass du die relevanten Personen in deinem Umfeld kennst und mit ihnen in einem konstruktiven und partnerschaftlichen Dialog stehst. Dies sind sowohl vereinsinterne Personen (Trainerkolleginnen und -kollegen, Vorstandsmitglieder, J+S-Coach) als auch Personen aus anderen Vereinen oder aus dem Vereinsumfeld (z. B. Hallenwart). Vergewissere dich zudem, dass du die massgebenden Organisationen im Schweizer Sport kennst (z. B. J+S, Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity, SHV, kantonale Sportämter). Auf ihren Plattformen findest du wichtige Infos und Wissenswertes rund um Handball.

Elternkontakte pflegen

Sowohl die Eltern als auch du als Handballtrainerin oder -trainer haben eine grosse Vorbildfunktion. Pfleg den Austausch mit den Eltern der Kinder deiner Trainingsgruppe. Informiere sie beispielsweise bezüglich geplanter Anlässe. Teile ihnen mit, welches Verhalten an einem Spieltag erwünscht ist und binde sie nach Möglichkeit ein (z.B. Fahrgemeinschaften, Organisation des Spieltags im Verein). Steh den Eltern für Fragen zur Verfügung und geh aktiv auf sie zu, wenn du Gesprächsbedarf hast.



«Letzten Sommer haben wir mit dem Verein drei Spielfelder aufgestellt und einen Spielevent mit allen Kindern, Eltern, Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Eine echt coole Sache.»



Good Practice



Methodische Hinweise

Bewährt und praxistauglich

Auf den folgenden Seiten findest du Beispieltrainings für den Kinderhandball. Sie sind in Einstieg, Hauptteil und Abschluss aufgeteilt (S. 42). Diese praxiserprobten Einheiten eignen sich gut, um die Erscheinungsformen zielgerichtet zu entwickeln. Neben den inhaltlichen Themen helfen dir passende Entwicklungsfragen, die Kinder in den Lernprozess einzubinden. Mit den Lernhilfen gibst du den Kindern wertvolle Tipps auf den Weg.



Fokus



Entwicklungsfrage



Expertentipp



Video

Power to Win

Sei dir bewusst, welchen Stellenwert die Bewegungs- und die Spielgrundformen im Kindertraining haben. Power to Win fördert die athletische Entwicklung mit diesen Formen und Übungen. Es macht Kinder kräftiger, schneller, robuster und steigert ihre allgemeine Bewegungskompetenz. Entsprechend sind im Einstieg der Kinderhandballtrainings (F2 und F3) die drei Teile Kraft,

Explosivität und Schnelligkeit gezielt eingebaut. Der erste Teil des Einstiegs sowie die drei weiteren Teile (mit Varianten) zu Kraft, Schnelligkeit und Explosivität dauern jeweils vier bis sechs Minuten. Die Erscheinungsform «Sich stabil, explosiv und schnell bewegen» ist damit Teil jedes Trainings. Weitere Ideen für Bewegungs- und Spielgrundformen findest du hier:

Lernbaustein:
«Ready to Play – Power to Win»



Webseite: «mobilesport.ch –
Bewegungsgrundformen»

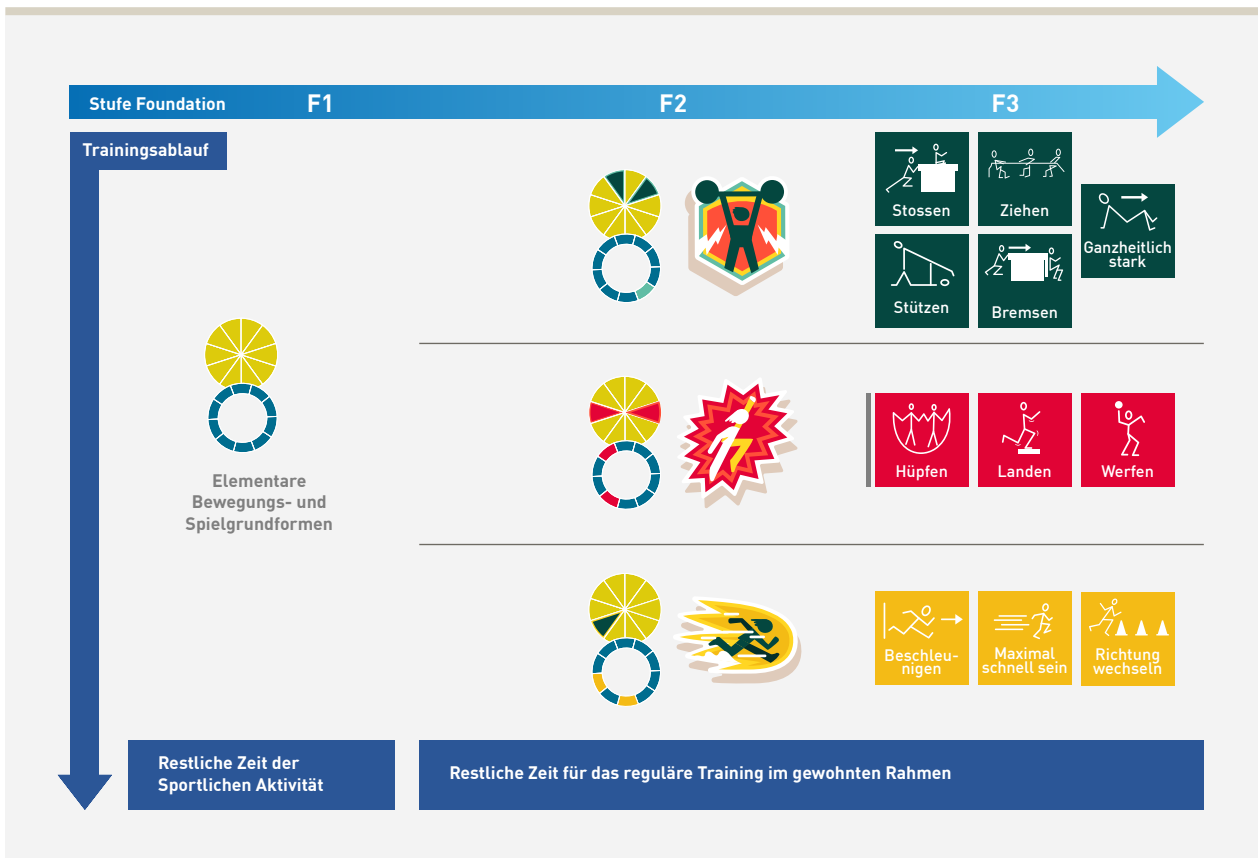


Abbildung 20: Power to Win.

Übung macht den Meister

Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und Lernprozess sind. Arbeite daher immer wieder mit den gleichen, bewährten Übungen. Variiere diese laufend und Sorge so für Abwechslung. Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Das wiederholte Üben verdeutlicht den Kindern und Jugendlichen ihren Fortschritt und stärkt so ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation.

Praktische Hinweise für das Training oder den Spieltag

Während eines Trainings oder am Spieltag sollen alle Kinder lachen, lernen und leisten. Beachte dabei Folgendes:

- Alle Kinder spielen mit, und die Einsatzzeiten sind gleichmässig auf alle Kinder verteilt.
- Nutze immer kindergerechtes Material zum Trainieren oder Spielen (S. 33).
- Kleine Teams und mehrere Tore garantieren Erfolgserlebnisse und viel Bewegungszeit.
- Ermögliche viele Wiederholungen und halte die Wartezeiten möglichst kurz.
- Leg benötigtes Material schon vor dem Training bereit.
- Im Kinderhandball gibt es weder Ranglisten noch Ausscheidungsturniere.
- Die Kinder lernen, fair, selbstständig und ohne Spielleitung zu spielen.
- Nach einem Spiel treffen sich die beiden Teams zum Handshake.
- Alle Kinder helfen beim Auf- und beim Abbauen des Trainingsmaterials.
- Unterbrich das Spiel ab und zu mit einem Freeze, um mit den Kindern die Situation zu analysieren und mögliche Verhaltensweisen zu besprechen.
- Alle Kinder entdecken die Goalieposition, im Spiel wechseln die Goalies oft.
- Damit die Kinder eine Spielform kennenlernen, spielen sie diese zuerst langsam durch und nutzen die Zeit, um freie Räume zu erkennen und gezielt anzulaufen.

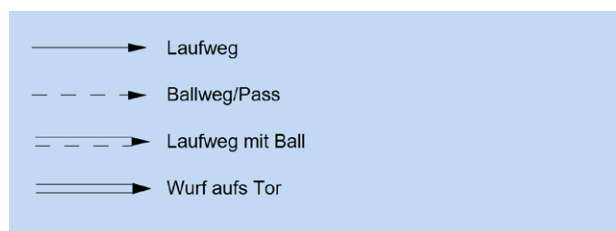


Abbildung 21: Bedeutung der Zeichen im Handball.

Bedeutung der Zeichen im Handball

Verwende die richtigen Zeichen, wenn du Übungen und Spielformen aufzeichnest.

Weitere Trainingsformen

Spielerisch lernen mit den Handballfächern:

«Softhandball spielen – Handballfächer Basics – Grundlagen erwerben» und «Minihandball spielen – Handballfächer Elements – Grundlagen anwenden»

Webseite: «shop.handball.ch»



Webseite: «schulebewegt.ch – Unterrichtsmaterial»



Rahmentrainingsplan (RTP)

Der Rahmentrainingsplan des Schweizer Handball-Verbandes zeigt die idealtypische und die individuelle Entwicklung in der Sportart auf und bildet die Grundlage für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Ziel ist, eine grosse Basis an Kindern und Jugendlichen zu gewinnen, zu entwickeln und international kompetitive Schweizer Nationalteams zu etablieren.

Webseite: «handball.ch – Rahmentrainingsplan»



Beispieltraining Softhandball «Sicher zusammenspielen»



Die Kinder lernen, sichere Pässe zu spielen und sich nach dem Pass gleich wieder freizulaufen.



- «Wann und wie kannst du den Ball passen, ohne dass der Gegner ihn abfängt?»
- «Wo stellst du dich hin, damit du nach deinem Pass wieder anspielbar bist?»

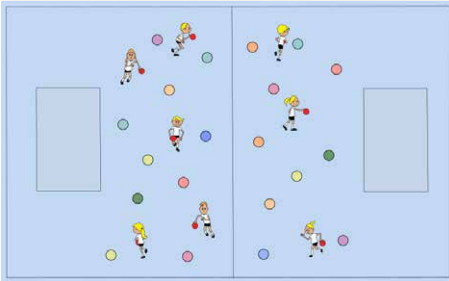


- «Schau deinen Mitspieler an, bevor du ihm den Ball zuspielst.»
- «Überleg dir, wohin die freien Mitspieler laufen, und spiel ihnen den Ball in den Lauf.»
- «Sobald du den Ball gespielt hast, laufe in einen freien Raum. So bist du wieder anspielbar.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Farbenspiel 1.0



Auf dem Boden sind viele verschiedenfarbige, flache Bodenmarkierungen verteilt. Solange die Musik spielt, laufen die Kinder mit dem Softhandball in den Händen im Feld herum. Stoppt die Musik, rufst du nacheinander verschiedene Farben der Bodenmarkierungen. Die Kinder müssen diese möglichst rasch nacheinander mit dem Softhandball berühren.

Varianten



- Sich wie ein Krebs im Vierfüßlergang rücklings vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegen
- Die Bodenmarkierungen mit verschiedenen Körperteilen berühren



- Vor dem Berühren zuerst mit einem anderen Kind fünf Pässe spielen
- Auf einem Bein zu den Markierungen hüpfen, Bein bei jedem Musikstopp wechseln



- Nur eine bis drei Farben nennen und dann absitzen
- Wettbewerb einbauen: Wer schafft es, alle genannten Farben zu berühren, bevor die Musik wieder spielt?

Video



Hauptteil

15 Minuten

Softhandball



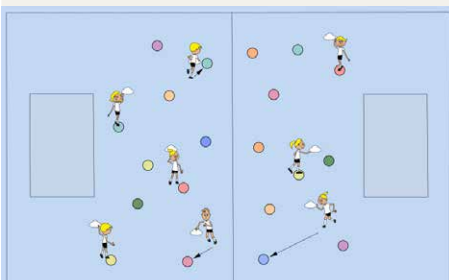
Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore (freies Spiel).

Video



10 Minuten

Knalltüte



Die Kinder falten mit dir eine Knalltüte und probieren diese aus. Anschließend laufen sie zu einer freien Bodenmarkierung, lassen die Tüte knallen und laufen zur nächsten Markierung. Wer kann in einer Minute möglichst viele Markierungen anlaufen und mit der Tüte knallen?

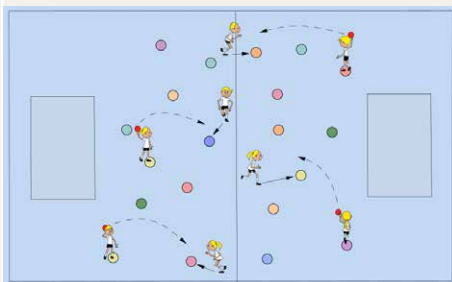
Variation

- Wettbewerb einbauen: Wer schafft die gleiche Anzahl Markierungen in 50 Sekunden? (+)
- Zu zweit durchführen: Die Paare laufen verschiedene Markierungen an und knallen ihre Knalltüten gleichzeitig (+)

Video



10 Minuten

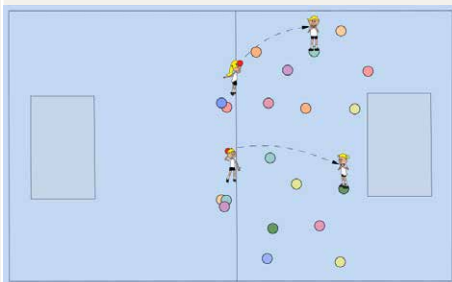
Farbenspiel 2.0

Wiederum liegen verschiedenfarbige Markierungen am Boden. Die Kinder sind zu zweit unterwegs und starten bei einer beliebigen Bodenmarkierung. Sobald ein Kind seinem Partner den Ball zugespielt hat, läuft es zur nächsten Markierung. Welches Paar schafft in einer Minute am meisten Pässe?

Variation

- Jedem Paar einen Sektor zuweisen (–)
- Nur ein Kind ändert nach dem Pass den Standort (–)
- Spätestens nach drei Sekunden den Pass spielen (+)

10 Minuten

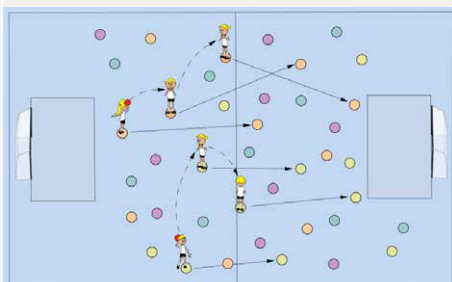
Farbenspiel 3.0

Die Bodenmarkierungen sind auf einer Spielfeldhälfte verteilt. Zwei Paare spielen jeweils gegeneinander. Dabei steht je ein Kind ohne Ball bei einer Bodenmarkierung, das andere mit dem Ball auf der Mittellinie des Spielfelds. Der Ballbesitzer passt zum Kind auf der Bodenmarkierung. Fängt dieses den Ball, nimmt es die Markierung mit und beide Kinder tauschen den Platz. Fällt der Ball auf den Boden oder verlässt das Kind zum Fangen die Bodenmarkierung, wechseln die Rollen – aber die Bodenmarkierung bleibt, wo sie ist. Welches Paar erspielt mehr Bodenmarkierungen?

Variation

- Distanz der Bodenmarkierungen zum Ballträger verringern (–)
- Ohne Wettbewerb ausführen (–)
- Passarten vorgeben (z. B. in der Luft, zwischen den Beinen oder mit der anderen Hand) (+)
- Dreiergruppen bilden (ein Kind auf der Mittellinie, zwei auf Bodenmarkierungen) (+)

10 Minuten

Viele Wege führen nach Rom

Verschiedenfarbige Markierungen liegen am Boden. Die Kinder bilden Dreiergruppen. Jedes Kind stellt sich auf eine Markierung der gleichen Farbe. Die Dreiergruppen spielen sich den Ball zu, nach jedem Pass wechseln die Kinder zur nächsten Bodenmarkierung der gleichen Farbe. So spielen sie sich von einem Tor zum anderen.

Variation

- Bahnen mit gleichfarbigen Bodenmarkierungen auslegen (–)
- Pro Gruppe jeweils einem Kind eine Farbe zu- teilen und sich nur auf dieser Farbe positionieren (+)
- Mehrere Teams spielen gleichzeitig in eine Richtung (+)

Video

**Abschluss**

15 Minuten

Softhandball

Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore.

Zusatzregeln

- Nur von den frei im Raum liegenden Bodenmarkierungen werfen, dann die Bodenmarkierung einsammeln
- Vor dem Torschuss drei Bodenmarkierungen via Pass «abchecken»

Video



Download: «handball.ch – Softhandball-Spielregeln»



Beispieltraining Minihandball «Variantenreich Überzahlsituationen kreieren»



Die Kinder lernen, Gegenspielerinnen zu umlaufen und sich freizulaufen.



- «Wie kannst du deine Gegenspielerin umlaufen?»
- «Wie nah darfst du deiner Gegenspielerin sein, damit sie dich nicht blockiert?»



- «Wechsle plötzlich die Richtung oder das Tempo. So überraschst du deine Gegnerin und gewinnst Zeit und Raum.»
- «Suche freie Räume und laufe dorthin – mit oder ohne Ball.»
- «Bewege dich so nah wie möglich zur Gegenspielerin, aber halte immer mindestens eine Armlänge Abstand.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Würfelhandball



Zwei Teams spielen Softhandball. Nach einem Tor erwürfeln beide Teams jeweils ihre Anzahl Spielerinnen auf dem Feld.

Varianten



- Ausgewechselte Kinder erfüllen jeweils eine Zusatzaufgabe (z. B. 1× Sprossenwand hochklettern, 3× Flieger auf einem Bein, 10 Sekunden Unterarmstütz)



- Ausgewechselte Kinder hüpfen wie Tiere durch einen Reifenparcours; ein Kind wählt ein Tier (z. B. Frosch, Hase, Känguru) und zeigt vor, die anderen ahmen nach



- Kein Tor zählen bei Berühren der Werferin durch Verteidigerin vor dem oder beim Werfen

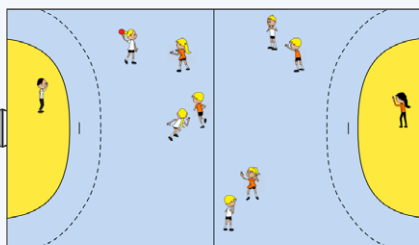
Video



Hauptteil

15 Minuten

Minihandball



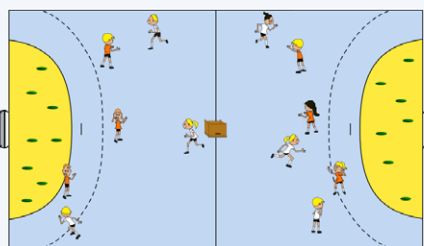
Die Kinder spielen 4+1 Goalie gegen 4+1 Goalie (freies Spiel).

Video



10 Minuten

Diebin am Marktstand



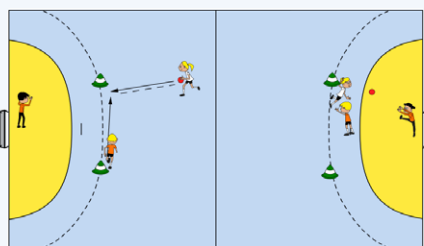
In den beiden Torräumen liegen Bonbons. Drei Marktfrauen stellen sich davor und hüten ihren Bonbon-Marktstand. Die anderen Kinder versuchen, die Bonbons zu stehlen und sie in ein Depot beim Anspielpunkt zu legen. Dabei dürfen sie von den Marktfrauen nicht berührt werden. Wer mit einem Bonbon in der Hand von einer Marktfrau berührt wird, legt es zurück und startet neu vom Depot aus. Wie lange dauert es, bis alle Bonbons im Depot liegen?

Variation

- Auf eine bis zwei Marktfrauen reduzieren (–)
- Mit Ball spielen, auf die Schritt- und Doppelregel achten (+)

10 Minuten

Posten 1: Vorteil Angriff



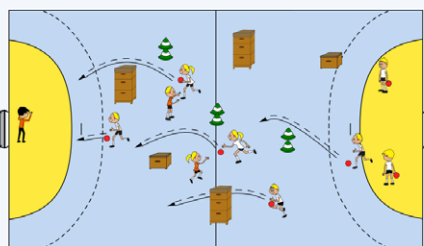
Eine Verteidigerin startet bei einer Markierung. Ist sie in Bewegung, darf auch die Angreiferin starten. Wer schafft es, das freie Feld für einen erfolgreichen Torwurf zu nutzen oder die Verteidigerin zu täuschen?

Variation

- Verteidigerin: auf dem Bauch starten (–)
- Distanz Verteidigerin zu Angreiferin verkürzen (+)

10 Minuten

Posten 2: Speedy Gonzalez



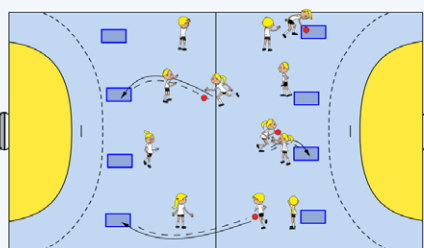
Im Spielfeld stehen verschiedene Hindernisse (z.B. Schwedenkästen, Matten) und zwei Kinder als Wächterinnen. Die anderen Kinder versuchen, prellend von der Startlinie aus mit vielen Richtungswechseln möglichst rasch an den Hindernissen und den Wächterinnen vorbeizurennen und ein Tor zu erzielen. Wer berührt wird oder geworfen hat, läuft am Rand zurück und startet neu.

Variation

- Eine oder gar keine Wächterinnen einsetzen (–)
- Hindernisse durch Wächterinnen ersetzen (+)

10 Minuten

Posten 3: Goldschatz



Zwei Matten liegen in einer Entfernung von etwa 10 Metern auf dem Boden; vor jede Matte stellt sich eine Wächterin. Ein anderes Kind startet von der Mitte mit dem Ball als Goldschatz und versucht, ihn auf der Matte abzulegen (ohne Werfen!). Gelingt dies, nimmt die Wächterin den Goldschatz und versucht, ihn auf der gegenüberliegenden Seite abzulegen. Gelingt es nicht, erfolgt spätestens nach 30 Sekunden ein Wechsel.

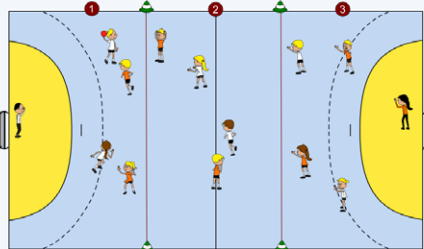
Variation

- Zwei Matten auf jeder Seite deponieren (–)
- 2:2 auf zwei Matten auf jeder Seite (+)

Abschluss

15 Minuten

Drei-Zonen-Handball



Das Minihandballfeld ist in drei Zonen aufgeteilt. In jeder Zone befinden sich jeweils zwei Kinder beider Teams. Die Teams spielen Minihandball, wobei die Kinder ihre Zone nicht verlassen dürfen. Zuerst spielen die Teams einige Durchgänge langsam durch, unterstützt durch Coaching.

Variation

- Drei Kinder pro Zone einsetzen (+)
- Torschützin wechselt zu den Gegnerinnen (bis auf das letzte Kind in Zone 3) (+)

Video



Beispieltraining Minihandball «Variantenreich und entschlossen Tore erzielen»



Die Kinder lernen, aus unterschiedlichen Positionen variantenreich ein Tor zu erzielen.



- «Aus welchen Positionen ist es einfacher oder schwieriger, ein Tor zu werfen?»
- «Wie kannst du deinen Wurf anpassen?»



- «Versuche, möglichst aus der Mitte zu werfen.»
- «Verzögere deinen Wurf leicht, bis sich der Goalie bewegt.»
- «Wirf mal in die linke, mal in die rechte Torecke. So weiss der Goalie nie, wo du als nächstes hinzielst.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Softhandball x Beachhandball



Zwei Teams spielen 4:4 Softhandball. Du vergibt für originelle Tore (z. B. zwischen den Beinen hindurch) zwei Punkte wie im Beachhandball.

Varianten



- Nach einem Tor absolvieren alle Kinder zehn Meter in verschiedenen Gangarten (z. B. auf den Fussballen, auf den Fersen, auf der Fussinnenseite, auf der Fuss-aussenseite)



- Für «Fliegertore» einen Zusatzpunkt vergeben



- Für Einzelgegenstösse mit Wurf/Zuspiel hinter dem Rücken einen Zusatzpunkt vergeben

Hauptteil

10 Minuten

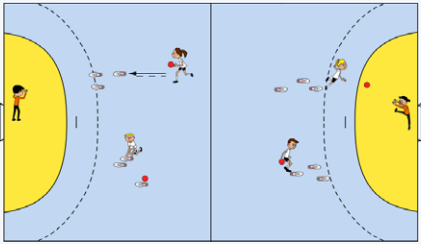
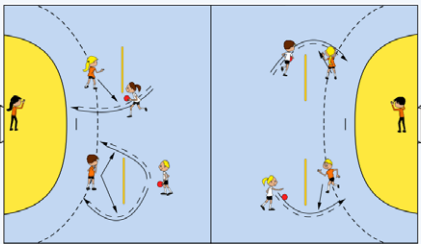
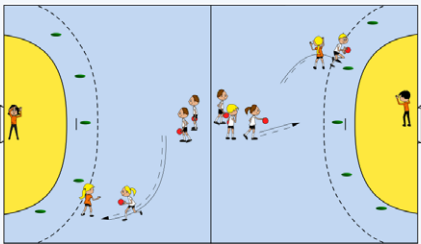
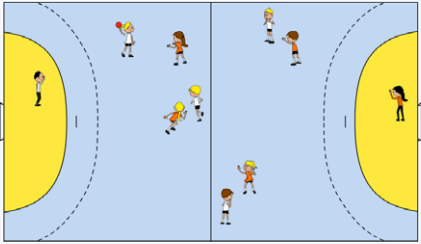
Softhandball



Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore (freies Spiel).

Video



15 Minuten	Werfen wie Handballstars 	Die Kinder schauen sich verschiedene Videos von Wüfen mit versetzter Fufsstellung der Handballstars an. Sie vergleichen diese mit ihren eigenen Wüfen und ahmen sie dann nach. Jedes Kind legt dazu eine Schrittfolge mit Bodenmarkierungen in versetzter Fufsstellung aus. Die Kinder dürfen die Markierungen während mehrerer Durchgängen auf ihre eigene Schrittlänge anpassen und verschieben. Wer findet seinen idealen Anlauf? Variation – Mit dem Ball nur drei Schritte machen (–) – Farbige Bänder in den Torecken aufhängen, beim letzten Schritt die von dir genannte Farbe anvisieren und möglichst treffen (+)
7 Minuten	Pack deine Chance 	Die Kinder spielen 2:1 auf ein Tor. Der Verteidiger hat die Aufgabe, die freie Wurfbahn beim ballbesitzenden Kind zu schliessen. Schaffen es die Angreifer, sich durch Anlaufen und Passen trotzdem eine freie Lücke zu erspielen und aufs Tor zu werfen?
10 Minuten Video 	Versteckspiel 	Ein grosser Mattenwagen ist in der linken und der rechten Spielfeldhälfte positioniert. Eine Verteidigerin befindet sich zwischen Tor und Mattenwagen, die Angreiferin sichts geschützt hinter dem Mattenwagen. Die Angreiferin prellt los und entscheidet sich für eine Seite zum Durchbruch. Wer schafft es, frei aufs Tor zu werfen? Variation – Ohne Verteidigerin spielen, dafür die Matte näher zum Tor stellen (–) – Bei Abschlüssen von der Mitte hoch abspringen (+)
10 Minuten Video 	Brückenwächter 	Vor dem Handballkreis sind Bodenmarkierungen ausgelegt. Ein Kind stellt sich als Brückenwächter vor die Markierungen. Die übrigen Kinder starten von der Mittellinie aus und umlaufen prellend den Brückenwächter. Gewinnt der Brückenwächter einen Ball, wechselt er mit diesem Kind die Rolle. Wer den Brückenwächter umläuft, wirft von der ersten Bodenmarkierung am linken Feldrand aufs Tor. Wer trifft, wirft im nächsten Umgang von der nächsten Markierung rechts. Wer nicht trifft, versucht es nochmals von der gleichen Markierung. Wer schafft es zuerst auf die rechte Seite? Variation – Ohne Bodenmarkierungen spielen (–) – Markierungen in unterschiedlichen Distanzen zum Tor verteilen (+)
Abschluss		
15 Minuten Video 	Minihandball 	Die Kinder spielen 4+1 Goalie gegen 4+1 Goalie. Zusatzregel – Wer ein Tor erzielt, nennt den Namen eines Handballstars mit ähnlichen Torwürfen. Ist der Name korrekt, gibt es einen Zusatzpunkt.

Beispieltraining Minihandball «Den Gegenstoss schnell auslösen und erfolgreich abschliessen»



Die Kinder lernen, den Gegenstoss schnell auszulösen und erfolgreich abzuschliessen.



- «Wie startest du einen Gegenstoss möglichst schnell?»
- «Wie schliesst du einen Gegenstoss erfolgreich ab?»

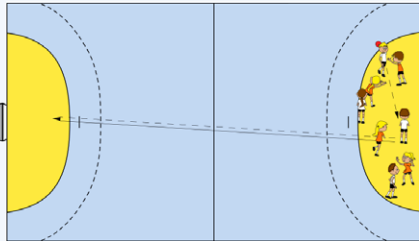


- «Schau dir die Spielsituation sofort genau an. Achte auf deine Mitspielerinnen mit dem Ball, aber auch auf deine Gegnerinnen.»
- «Such den schnellen Weg nach vorne oder zur Seite, sei bereit für den Pass und schliesse den Gegenstoss mutig mit einem Wurf aufs Tor ab.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Eierlegen-Schnappball



Zwei Teams spielen in einem Torraum. Wer sechs Pässe nacheinander gespielt hat, versucht, den Ball im gegenüberliegenden Torraum abzulegen. Gelingt dies, ergibt dies einen Punkt und der Ballbesitz wechselt.

Varianten



- Nach einem «gelegten Ei» ein Kraft-Timeout mit einer der folgenden Übungen einlegen: steirisches Ringen, in den Teich ziehen, störrischer Bock, Schnecken wenden, aufstehen



- Gespielte oder gefangene Pässe in der Luft doppelt zählen
- Krokodilgräben im Gegenstoss überspringen



- Nach sechs Pässen Ballbesitz wechseln und möglichst rasch auf der gegenüberliegenden Seite weiterspielen

Webseite: «mobilesport.ch – Einstieg Power to Win – Kraft»



Hauptteil

15 Minuten

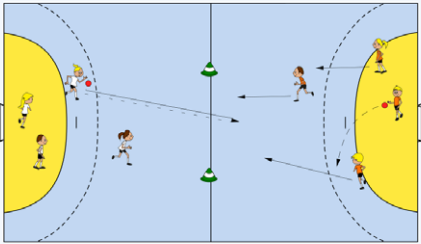
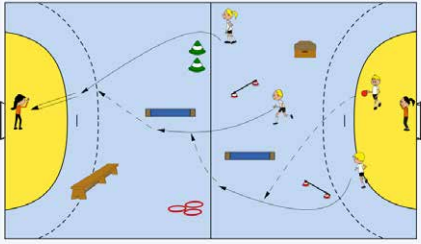
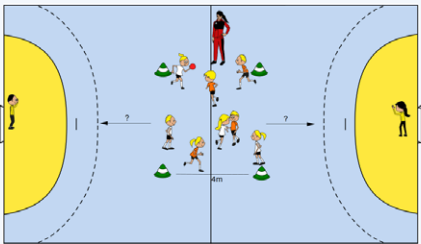
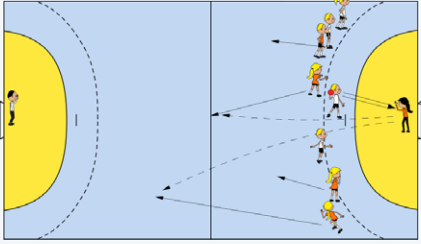
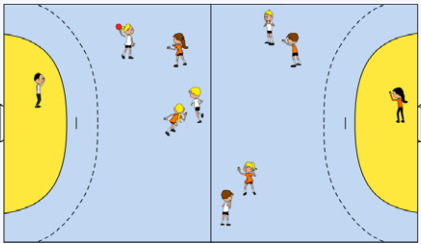
Softhandball



Die Kinder spielen Softhandball 4:4 auf zwei Tore (freies Spiel).

Video



10 Minuten	Engpass 	Zwei Viererteams stehen sich in je einem Torraum gegenüber. Auf ein Startsignal spielen beide Teams ihren Ball prellend oder passend durch den Engpass auf die gegenüberliegende Seite. Sie werfen aufs Tor und kehren spielend zurück in den eigenen Torraum. Die Kinder achten darauf, nicht zusammenzustossen. Welches Team ist am schnellsten wieder im eigenen Torraum? Variation – Ohne Goalie spielen (–) – Teams starten in die gleiche Laufrichtung (–) – Mehrere Engpässe markieren (+) – Teams fangen untereinander die Pässe ab (+)
10 Minuten	Hindernis-Gegenstoss 	Auf dem Handballfeld sind verschiedene Hindernisse aufgestellt (z. B. Airbuds, Mattenwagen). Vier Kinder spielen sich im Gegenstoss auf die andere Seite und werfen aufs Tor. Danach laufen sie sofort zurück und werfen aufs andere Tor. Wer erzielt zwei Tore in 20 Sekunden? Variation – Zeitlimit erhöhen (–) – Hindernisse durch Verteidigerinnen ersetzen (+) – Zwei Teams starten gleichzeitig in unterschiedliche Richtungen (+)
10 Minuten Video 	Links oder rechts 	Zwei Teams spielen in einem Feld rund um den Anspielpunkt 4:4 Schnappball. Auf deinen Pfiff entscheidet das ballbesitzende Team, in welcher Spielfeldhälfte es einen Angriff auf ein Tor startet. Variation – Beim Pfiff Ballbesitz wechseln (+) – Nach sechs Pässen den Ball zu einer Torhüterin spielen und sie den Gegenstoss auf die andere Seite einleiten lassen (+)
10 Minuten Video 	Penalty-Krimi 	Zwei Viererteams stehen bereit, während ein Kind einen Penalty wirft. Egal, ob das Kind trifft oder nicht, löst der Goalie regelkonform einen Gegenstoss oder das schnelle Anspiel aus. Führt der Gegenangriff zu einem schnellen Tor, zählt der Penalty nicht.
Abschluss		
15 Minuten Video 	Minihandball 	Die Kinder spielen 4+1 Goalie gegen 4+1 Goalie. Zusatzregel – Wer aus einem Gegenstoss ein Tor erzielt, bleibt im Ballbesitz und darf noch einmal angreifen.

Beispieltraining Softhandball «Nach Ballverlust den Ball schnellstmöglich zurückgewinnen»



Die Kinder lernen, nach einem Ballverlust schnell umzuschalten und den Ball zurückzugewinnen.



- «Was tust du, wenn wir den Ball verlieren?»
- «Was machst du, um den Ball zurückzugewinnen?»

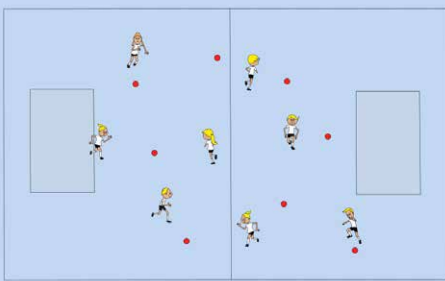


- «Beweg dich rasch zum Gegner mit dem Ball und setze ihn so unter Druck.»
- «Behalte den Ball im Auge und nutze deine Arme für einen Ballgewinn.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Ball-Dschungel



In der Halle liegen so viele Softhandbälle, wie es Kinder hat. Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Auf dein Kommando nehmen sie möglichst schnell einen freien Ball. Dann führen sie 20 Sekunden lang folgende Übung aus: den Ball hochwerfen, fangen und ablegen.

Varianten



- Auf dein Kommando stellen sich zwei Kinder an einer Linie gegenüber auf, greifen zusammen mit beiden Händen einen Ball und probieren, ihn jeweils auf ihre Seite zu ziehen



- Auf dein Kommando gehen die Kinder zu einem Ball und hüpfen in einem Viereck um den Ball



- Auf dein Kommando berühren die Kinder so schnell wie möglich drei am Boden liegende Bälle und strecken beide Arme in die Höhe. Wer ist am schnellsten fertig?

Video



Hauptteil

15 Minuten

Softhandball



Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore (freies Spiel).

Video



15 Minuten

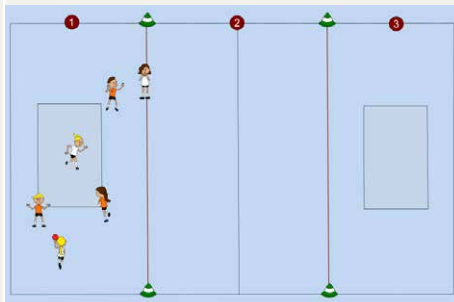
Schnappball

Zwei Viererteams spielen in einem begrenzten Raum. Das ballbesitzende Team versucht, den Ball mit Zuspielen in den eigenen Reihen zu halten. Das gegnerische Team versucht, seinerseits in Ballbesitz zu gelangen und Pässe zu spielen. Sporadisch erteilst du das Kommando: «Wechsel». Das Team im Ballbesitz legt den Ball auf den Boden, wird zum verteidigenden Team und versucht, den Ball zurückzuerobern. Welches Team lässt beim gegnerischen Team nicht mehr als 10 Pässe hintereinander zu?

Variation

- Feld vergrößern (–)
- Bei Berührung des ballführenden Kindes Ballbesitz wechseln (–)
- 3:3 spielen (+)

15 Minuten

Verteidigungslabyrinth

Das Softhandball-Spielfeld ist in drei Zonen aufgeteilt. Zwei Teams mit je drei oder vier Kindern spielen gegeneinander. Team A startet in Zone 1 mit dem Ball und versucht, durch geschicktes Passen in Zone 3 zu gelangen, ohne Zone 2 zu überspielen. Team B versucht, den Ball möglichst schnell zu erobern. Gelingt eine Balleroberung in Zone 1, gibt es drei Punkte, in Zone 2 gibt es zwei Punkte und in Zone 3 einen Punkt. Nach der Balleroberung wechseln die beiden Teams die Rollen, ansonsten beginnt Team A wieder in Zone 1. Welches Team erreicht in fünf Minuten mehr Punkte?

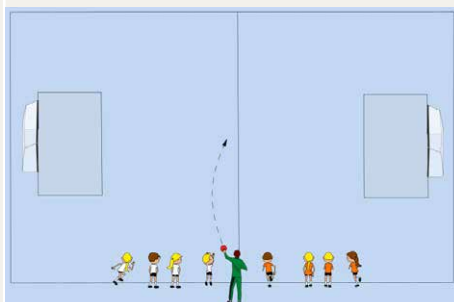
Variation

- Am Ende der Zone Wurfziele aufstellen (z. B. Hütchen, Tore), Treffer mit einem Punkt für das angreifende Team belohnen (+)
- Bei Balleroberung von Team B in Gegenrichtung von Zone 3 bis Zone 1 spielen (+)

Video



10 Minuten

Schnell gewinnt

Zwei Teams mit je drei oder vier Kindern starten hinter der Seitenlinie. Du wirfst den Ball ins Spielfeld. Wer in Ballbesitz gelangt, greift an. Das verteidigende Team verteidigt schnellstmöglich ballorientiert sein Tor. Nach jedem erfolgreichen Torschuss starten beide Teams wieder von der Seitenlinie.

Variation

- Vier Kisten am Spielfeldrand auf Höhe der Mittellinie aufstellen, die Teams schauen Richtung Wand, einen Ball in eine der Kisten legen – auf Kommando suchen die Teams nach dem Ball, wer ihn findet, startet den Angriff (+)

Abschluss

15 Minuten

Softhandball

Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore.

Zusatzregel

- Wer den Ball maximal fünf Sekunden nach Ballverlust wieder zurückerobert, erhält einen Extrapunkt.

Video



Beispieltraining Softhandball «Den Ball zusammen gewinnen»



Die Kinder lernen, den Ball durch Abfangen von Pässen zu gewinnen.



- «Wann gewinnst du den Ball?»
- «Wo stehst du oder wohin bewegst du dich, um den Ball zu gewinnen?»



- «Positionier dich entweder zwischen der Angreiferin und ihrem Passweg oder zwischen ihr und deinem Tor.»
- «Beobachte, was die Ballbesitzerin macht, und überleg, wohin sie passen könnte.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Tannenfangis



Die Kinder bewegen sich als Tannen mit einem Softhandball in der Hand im markierten Feld. Drei oder vier Fängerinnen ohne Ball versuchen als Försterinnen, die Tannen durch Berühren zu fangen. Eine gefangene Tanne bleibt mit gegrätschten Beinen stehen hält den Softhandball in die Höhe. Schaffen es die Försterinnen, innerhalb einer Minute alle Tannen zu fangen?

Varianten



- Als eingeschneite Tannen in verschiedenen Positionen verharren (z. B. flacher Berg = Liegestütz, Flamingo = auf einem Bein, Frosch = Kniebeuge, schleichende Katze = auf den Fussballen); durch Balltausch mit einer freien Tanne befreien lassen



- Als gefangene Tannen am Boden kauern und sich durch Überspringen befreien lassen



- Als freie Tanne den Softhandball durch die gegrätschten Beine der gefangenen Tanne rollen lassen und auf der anderen Seite wieder in die Hand nehmen; als Försterin versuchen, den gerollten Ball abzufangen

Hauptteil

15 Minuten

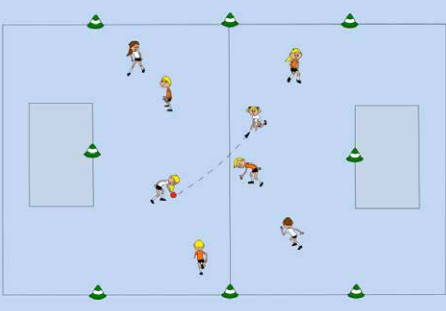
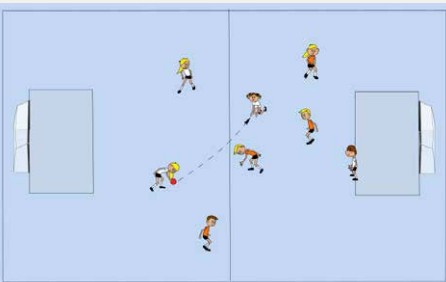
Softhandball



Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore (freies Spiel).

Video



15 Minuten Video 	Roll-Schnappball 	Zwei Teams spielen 4:4. Dabei zählt jedes Team seine erfolgreichen Rollpässe. Das gegnerische Team versucht, die Pässe mit den Händen zu erobern und selbst möglichst viele Rollpässe zu erzielen. Wer fängt mehr Pässe ab? Variation – Angreiferin: Nach sechs erfolgreichen Rollpässen auf eines der beiden um das Feld platzierten Unihockeytore werfen, bei Torerfolg punkten; - Verteidiger: durch Blocken den Ball erobern (–) – Beim Ballrollen maximal drei Schritte laufen (–) – Spielfeld vergrößern (+)
10 Minuten	Grosseltern-Handball 	Zwei Teams spielen 4:4. Die Kinder spielen Rollpässe in gebückter Körperhaltung, indem sie den Ball mit der flachen Hand am Boden rollen. Das verteidigende Team versucht, den rollenden Ball möglichst rasch zu erobern und selbst anzugreifen. Wer schafft es, den Ball rollend in den Handballtorkreis zu bewegen? Variation – Beim Ballrollen maximal drei Schritte laufen (–) – Nur beim Rollpassen Ball erobern (+)
15 Minuten	Königinball 	Zwei Teams spielen 4:4. Jedes Team hat eine Königin, die sich in einem eigenen, markierten Torraum aufhält. Wer seine Königin erfolgreich anspielt, tauscht mit ihr den Platz und erhält einen Punkt. Das andere Team kommt in Ballbesitz. Wer den Ball während dem Spiel erobert, erhält zusätzlich einen Punkt. Variation – Mit dem Ball in der Hand maximal drei Schritte laufen (–) – Königin ausschliesslich via Bodenpass anspielen (–) – Im Ballbesitz mit Joker spielen (+)
Abschluss		
15 Minuten Video 	Softhandball 	Die Kinder spielen 4:4 auf zwei Tore. Zusatzregel – Wer einen Pass abfängt oder einen Wurf blockt, erhält einen Extrapunkt.

Beispieltraining Minihandball «In der Abwehr mutig und erfolgreich Zweikämpfe bestreiten»



Die Kinder lernen, aktiv Zweikämpfe zu suchen, das Tempo des Gegenspielers zu drosseln und ihn abzudrängen.



- «Wie gestaltest du den Körperkontakt kontrolliert und sicher?»
- «Wie setzt du deine Arme und Hände ein?»
- «Wie drängst du einen Gegenspieler erfolgreich ab?»

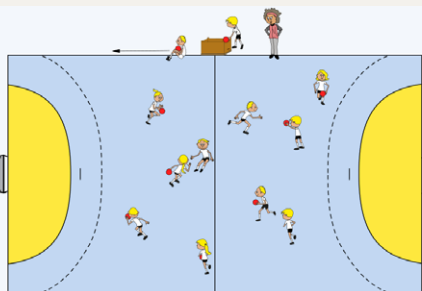


- «Probier im Training verschiedene Zweikämpfe aus und überleg danach, wie das war. Hab Mut und verteidige selbstbewusst, ohne Angst vor Körperkontakt, aber immer mit Respekt für dein Gegenüber.»
- «Wenn du tiefer in den Knien stehst, bist du standfester. Wenn deine Füße ein bisschen versetzt stehen, kontrollierst du besser, wohin du deinen Gegner schiebst. Halte deine Arme vor dir, nicht seitlich, so ist es sicherer.»
- «Achte darauf, wo der Wurfarm des Gegners ist. Mit deinen Armen kannst du ihn etwas bremsen und ihn nach vorne oder zur Seite wegdrängen.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Chaos-Fangspiel



Drei oder vier Kinder sind Fänger ohne Ball, die übrigen Kinder verteilen sich mit einem Softhandball in der Hand auf dem Feld. Wer von einem Fänger gefangen wird, löst eine Aufgabe, legt den Ball in eine Kiste und wird dann auch zur Fängerin. Wer entkommt den Fängern am längsten?

Varianten



- Als Gefangene wie ein Krebs auf allen Vieren mit dem Bauch nach oben (Vierfüßlergang rücklings) zur nächsten Wand bewegen



- Als Gefangene fünf Kängurusprünge (beidbeinige Standweitsprünge) machen



- Als Gefangene so schnell wie möglich zur am weitesten entfernten Wand laufen

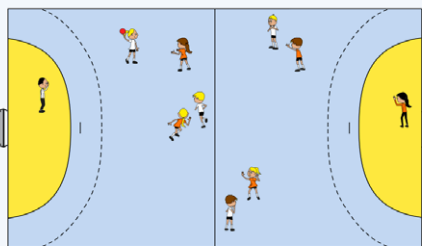
Video



Hauptteil

15 Minuten

Minihandball



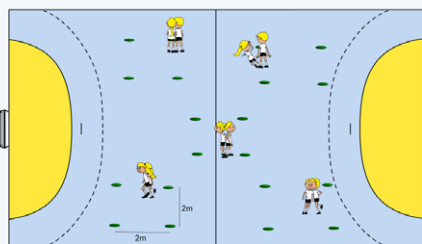
Die Kinder spielen 4+1 Goalie gegen 4+1 Goalie (freies Spiel).

Video



10 Minuten

Zweikampfinsel 1.0



Zwei Kinder stehen sich in einem kleinen Viereck als Insel gegenüber. Sie versuchen, sich gegenseitig mit Schulter und Oberkörper aus dem Viereck zu drängen.

Variation

- Mit angewinkelten Armen abdrängen (–)
- Einbeinig ausführen, mit dem anderen Fuss für Balance kurz auftippen (+)
- Aus der tiefen Hocke abdrängen (Körperschwerpunkt verändern) (+)

15 Minuten

Zweikampfinsel 2.0



In der Halle sind pro zwei Kinder Vierecke als Inseln markiert. Ein Kind steht als Verteidiger vor der Insel. Das andere Kind versucht, mit einem Ball in der Hand auf die Insel zu gelangen (ohne Schrittregel). Kann der Verteidiger dies innerhalb von 20 Sekunden regelkonform verhindern, bleibt er bei der Insel. Gelingt dies nicht, wechselt er als Angreifer zu einer anderen Insel. Wer kann seine Insel am längsten verteidigen?

Variation

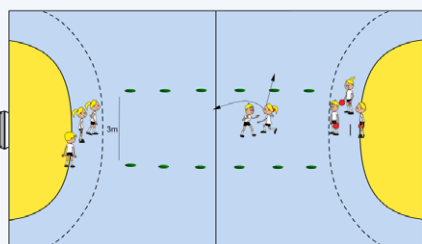
- Als Angreifer prellen und die Dreischrittregel einhalten (–)
- Dem Angreifer eine oder zwei sich berührende Linien des Vierecks zur Wahl stellen (+)
- Die Insel vergrössern (+)

Video



15 Minuten

Zweikampfstrasse



Zwei Teams stehen sich gegenüber. In der Mitte befindet sich ein etwa drei Meter breiter Zweikampfkorridor. Das erste Kind jedes Teams beginnt jeweils. Team A greift an mit dem Ball in der Hand (ohne Schrittregel), Team B verteidigt. B versucht, A vor dem Erreichen des Korridorendes aus dem Korridor zu drängen. Anschliessend starten die nächsten beiden Kinder der Teams.

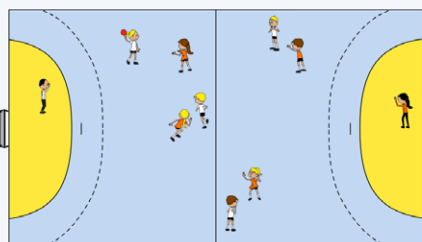
Variation

- Punkte: pro erfolgreiche Abwehr einen Punkt zählen (–)
- Angreifer: den Korridor prellend und mit Schrittregelvorgabe betreten (–)
- 2:2 spielen (+)

Abschluss

15 Minuten

Minihandball



Die Kinder spielen 4+1 Goalie gegen 4+1 Goalie.

Zusatzregel

- Gelingt ein Abdrängen gegen den Spielfeldrand mit einem erzwungenen Freistoss, gibt es einen Extrapunkt.

Video



Beispieltraining Minihandball «Als Goalie Torwürfe abwehren und das Spiel aktiv gestalten»



Die Kinder lernen, als Goalie nach einer Abwehr das Angriffsspiel schnell und situationsangepasst einzuleiten.



- «Wie startest du den Angriff schnell, nachdem ihr den Ball erobert habt?»
- «Wie redest du mit deinem Team auf dem Feld?»

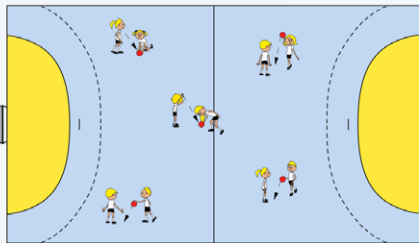


- «Schau dich nach der Abwehraktion sofort um: Wo sind deine Mitspielerinnen, wo sind die Gegnerinnen?»
- «Ruf als Goalie laut: «Ich habe den Ball!» oder «Lauf dich frei!». So weiss das ganze Team, was passiert.»

Einstieg – Power to Win

20 Minuten

Reaktions-Challenge



Zwei Kinder stehen sich im Abstand von einem Meter gegenüber. Ein Kind hält einen Tennis- oder Handball mit ausgestrecktem Arm in die Höhe und lässt ihn plötzlich fallen. Das andere Kind muss blitzschnell reagieren und den Ball vor dem Aufprall fangen.

Variation

- Ball aus grösserer Höhe fallen lassen (→)
- Ball etwas nach links oder rechts werfen (↔)
- Goaliespezifisch: aus dem Hürdensitz agieren (↕)
- Kind 1: Zwei Bälle gleichzeitig fallen lassen, dabei «rechts» oder «links» rufen; Kind 2: nur den genannten Ball fangen (↕)

Varianten



- Goalie: etwa 10-15 Sekunden in der Liegestützposition, in der Kniebeuge oder auf den Zehenspitzen auf das Fallenlassen warten



- Ballbesitzerin: Vor dem Fallenlassen eine explosive Bewegung (z. B. Streck sprung aus der Hocke, seitliche Sprünge über eine Linie) ausführen lassen



- Goalie: auf Kommando aus der Bauchlage oder mit Blick zur Wand starten, zur Partnerin rennen und Ball fangen

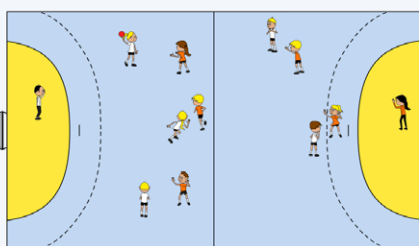
Video



Hauptteil

15 Minuten

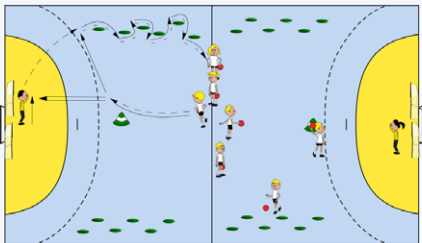
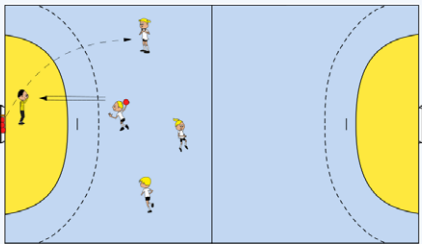
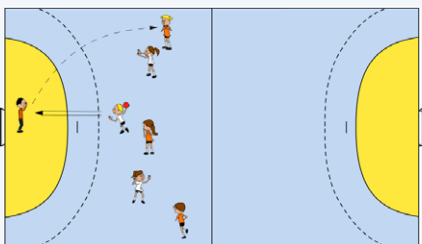
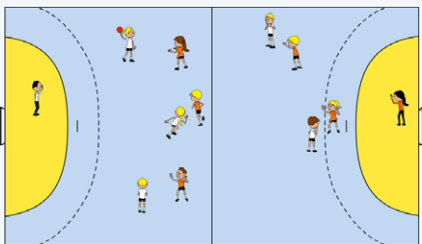
Minihandball Experts



Die Kinder spielen 5+1 Goalie gegen 5+1 Goalie auf zwei Tore (freies Spiel).

Video



10 Minuten	Tor-Wettlauf  In einer Goalie-Station mit zwei Toren oder Hütchentoren startet ein Kind als Angreiferin prellend von der Mittellinie aus bis zu einer Markierung. Von dort läuft es nach links oder rechts und wirft frontal aufs Tor. Der Goalie verschiebt sich schnell seitlich vor jenes Tor, das die Angreiferin durch ihren Laufweg vorgibt. Der Goalie kontrolliert schnellstmöglich den Ball und passt ihn zur Angreiferin zurück. Diese absolviert einen Prell-Parcours. Das nächste Kind startet als Angreiferin, sobald der Goalie wieder zwischen den Toren steht. Variation – Zwei Bälle gleichzeitig «werfen»: einen antäuschen, einen werfen (+)	
15 Minuten	Rebound-Challenge  Im Tor steht ein gefüllter Ballwagen. Ausserhalb des Torraums bewegen sich vier Feldspielerinnen mit einem Ball laufend und passend. Auf ein Zeichen des Goalies wirft eine Feldspielerin auf das Tor. Der Goalie versucht, den Ball zu halten oder abzuwehren. Anschliessend schnappt sich der Goalie einen neuen Ball aus dem Ballwagen und spielt einen Pass zu einer der sich anbietenden Feldspielerinnen. Das Spiel beginnt von vorne. Variation – Pass unter Zeitdruck mit Countdown 3-2-1 spielen (+) – Im Feld 4:4 spielen mit personenorientierter Deckung; als Goalie Pass für eine freie Feldspielerin suchen (+)	Video 
15 Minuten	Goalie-Startspiel  Zwei Teams bilden. Ein Kind aus Team A wirft frei auf das Tor, sodass der Goalie den Wurf abwehren kann. Er bringt den Ball schnell unter Kontrolle, orientiert sich und passt gezielt zu einem Kind aus Team B, das sich freiläuft. Team A versucht, diesen Pass abzufangen. Danach beginnt das Spiel von vorne. Nach einer Minute tauschen die Teams die Rollen. Variation – Als Goalie einen bis zwei Schritte aus dem Torraum heraustreten und einen sicheren Pass spielen (–) – Als Goalie nach der Ballkontrolle innerhalb von drei Sekunden passen (+)	
Abschluss		
15 Minuten	Minihandball Experts  Die Kinder spielen 5+1 Goalie gegen 5+1 Goalie auf zwei Tore. Zusatzregel – Gelingt dem Goalie nach der Abwehr innerhalb von drei Sekunden ein präziser Pass zu einer Mitspielerin, gibt es einen Zusatzpunkt.	Video 



«Als J+S-Leiterin oder -Leiter dient dir das Internet als Fundkiste für deine Trainingsgestaltung. Dabei ist Vorsicht geboten. Neben hochkarätigen, wertvollen Unterrichtsideen stösst du auch auf fragwürdige, wenig empfehlenswerte Spiel- und Übungsformen. Sei immer kritisch und wähle Spielformen aus, die deinem Trainingsziel und unserem Ausbildungskonzept entsprechen.»

Verwendete Literatur

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2024). *J+S-Manual Grundlagen* (3. veränderte Auflage). Magglingen: BASPO.

Flükiger, Armin & Meier, Dominique (2024). *Offensive Deckung im Kinderhandball* (2. Auflage). Olten, Dietschi Print & Design AG.

Handball Schweiz. *Der Rahmentrainingsplan*. Abgerufen am 25. November 2025, von <https://www.handball.ch/de/trainer/rtp/>

Meier, Dominique & Ryser, Franziska (2021). *Softhandball spielen. Handballfächer Basics. Grundlagen erwerben* (1. Auflage). Herzogenbuchsee: INGOLDVerlag.

Meier, Dominique & Röthlisberger, Franziska (2022). *Minihandball spielen. Handballfächer Elements. Grundlagen anwenden* (1. Auflage). Herzogenbuchsee: INGOLDVerlag.

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.ch

Autorinnen: Franziska Röthlisberger, Dominique Meier
Begleitung: Fabian Hänni, Andreas Güntensperger
Redaktion: Duri Meier, etextera

Fotos: Charlène Mamie
Illustrationen: Christoph Frei, Franz Basler
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2026
Artikel-Nr.: 30.301.1 d

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.