

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball
Arbeitshilfe für Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen





Grußwort von Bundestrainer Martin Heuberger



Liebe Leser, liebe Leserin,

2006 haben wir die Broschüre „Persönlichkeits- und Teamentwicklung - Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball“ erstmals herausgegeben. Wir haben schon damals einen Bedarf erkannt, denn im Jugendsport geht es längst nicht mehr allein um das Training von Technik und Taktik. Aber die enorme Nachfrage zeigt, dass wir nicht nur auf dem richtigen Weg sind, sondern auch einen Nerv getroffen haben.

Natürlich erfordert das ein Umdenken, aber die Verantwortlichen unserer Verbände und Vereine sind bereit, sich den Herausforderungen einer sich ständig verändernden Gesellschaft zu stellen. In dieser müssen wir die Faszination des Handballsports sorgfältig pflegen und entwickeln. Der Deutsche Handballbund leistet dazu auch mit der Neuauflage dieser Broschüre einen Beitrag.

Unseren Nachwuchs gezielt zu fördern, ist eines unserer herausragenden Ziele - nur so erhalten wir eine stabile Basis. Jugendarbeit ist das Herzstück unserer Vereins- und Verbandsaufgabe. Der Verein als Heimat und Familie hat - und davon bin ich fest überzeugt - eine gesunde Perspektive. Dazu wollen wir Jugendliche auch über das Handballerische hinaus optimal betreuen und so ganzheitlich entwickeln - das muss auf Ebene des Spitzensports ebenso wie an der Basis ein Leitsatz unserer Arbeit sein.

Das Handballspiel soll mehr sein als die stete Jagd nach bemerkenswerten Ergebnissen und sportlichen Meriten. Der Sport ist ein wichtiger Bestandteil von Erziehung und Bildung und prägt auch für den außersportlichen Alltag in Schule und Ausbildung. Soziale Verantwortung, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, das Einfinden und Behaupten in einer Gruppe, die gegenseitige Unterstützung und der Zusammenhalt in der Gemeinschaft - all das bestimmt und formt das Selbstbild eines jeden Einzelnen.

Mit dieser Broschüre können wir die Qualität der Jugendarbeit erhöhen. Und das wird uns helfen, die Herausforderungen der Zukunft besser zu meistern.

Martin Heuberger

Bundestrainer

Deutscher Handballbund

Grußwort



Eine Frage der Qualität:

PERSÖNLICHKEITS- & TEAMENTWICKLUNG

Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball

Deutsche
Handballjugend
im
DHB
Deutscher Handballbund

dsj Deutsche
Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

www.dsj.de



Eine Frage der Qualität **Persönlichkeits- und Teamentwicklung** **Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball**

Herausgeber/Bezug über:

Deutsche Sportjugend (dsj)
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
E-Mail: info@dsj.de
Internet: www.dsj.de/publikationen

in Kooperation mit der

Deutschen Handballjugend
im Deutschen Handballbund e.V.
E-Mail: maria.jonas@dhb.de
Internet: www.dhb.de

Autoren:

Prof. Dr. Ralf Sygusch
Christoph Kolodziej

Mitarbeit:

Miriam Aust
Jörg Becker
Christian Herrmann
Maria Jonas
Ralf Langenfeld
Peter Lautenbach
Anne Meier
Monika Single
Dr. Klaus Watzinger

ISBN:

3-89152-597-4

Gestaltung:

Thomas Hagel, Gestaltungsbüro, Mönchberg

Druck:

Druckerei Michael, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Auflagen:

1. Auflage: Dezember 2006
2. Auflage: Juni 2009
3. Auflage: Dezember 2012

Bildnachweis:

Peter Kolb, Judith Kandziora

Förderhinweis:

Gefördert durch das Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und
Jugendplans des Bundes (KJP)

Danke auch für die freundliche Unterstützung
durch den Freundeskreis des Deutschen
Handballs - www.fddh.de

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) /
Deutsche Handballjugend
Frankfurt am Main, Dezember 2012

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche
Genehmigung der Deutschen Sportjugend/
Deutschen Handballjugend ist es nicht gestattet,
den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus
auf foto-, drucktechnischem oder digitalen
Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.



Vorwort Ingo Weiss (Deutsche Sportjugend)	4
Vorwort Georg Clarke (Deutsche Handballjugend)	5
1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport	6
1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das?	6
1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das?	7
2 WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen	9
3 WOHIN: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport	12
4 WIE: Methodische Gestaltung	18
4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-in, Mannschaft	19
4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen	21
4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen	21
4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen	22
4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen	23
4.3 Lernsituationen inszenieren	25
4.3.1 Handball S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	25
4.3.2 Handball M: Anregen und Festigen im Handballsport	26
4.3.3 Handball L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen	28
4.3.4 Handball XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen	30
4.4 Lernsituationen thematisieren	31
4.5 Fazit: Methodische Gestaltung	34
5 Methodenpool	36 - 141
Inhaltsverzeichnis Methodenpool	36
Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele	38
6 Literaturverzeichnis	144
Imageanzeige/Leitbild Deutsche Sportjugend	147

Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Broschüre war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab der Rubrik 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.



Ingo Weiss
Vorsitzender der
Deutschen Sportjugend

Liebe Leserinnen und Leser,

zentrale Zielstellung der Deutschen Sportjugend ist die Verbesserung der Rahmenbedingungen für eine gelungene Kinder- und Jugendarbeit auf allen Ebenen des organisierten Kinder- und Jugendsports. Im Rahmen ihres Profils "Sportlich Kompetent" gestaltet sie hier unter dem Begriff die "Qualitätsoffensive Jugendarbeit im Sport" Maßnahmen, die dazu beitragen sollen, die Angebote der Sportvereine und Jugendorganisation im Sport weiter zu entwickeln, aber auch die Kompetenzen derer zu stärken, die diese Angebote durchführen.

Vor diesem Hintergrund ist die Entwicklung des Rahmenmodells zur Förderung psychosozialer Ressourcen zu sehen, das im Jahre 2001 von der Deutschen Sportjugend in Zusammenarbeit mit der Universität Bayreuth entwickelt wurde. Dieses Rahmenmodell ist mit der Zielstellung verbunden, die dem Medium Sport innewohnenden Potenziale für die positive Entwicklung junger Menschen systematisch und nachhaltig zu fördern. Wie der Name schon verdeutlicht, gibt das Modell einen Rahmen vor. Die Füllung dieses Rahmens mit konkreten Inhalten und Übungsformen spezifischer Sportarten ist notwendig, um das Modell in der Praxis auch anwenden zu können. In den Sportarten Fußball, Schwimmen und Gerätturnen wurde diese Füllung mit Vorschlägen für spezifische Übungs- und Trainingsformen erfolgreich vorgenommen und jeweils durch Publikationen und Modellmaßnahmen unterlegt.

Die vorliegende Broschüre stellt nun das Ergebnis der Aktivitäten dar, wie sie in der Übersetzung des Rahmenmodells in den Handballsport vorgenommen wurden. Zum Ende Dezember wird diese kompakte Fachpublikation in der dritten unveränderten Auflage herausgegeben. Sie enthält eine Fülle von Vorschlägen für Übungs- und Trainingsformen. Die Durchführung soll dazu dienen, die ausgewählten Kernziele aus dem Rahmenmodell noch besser und systematischer ansteuern zu können und darüber - wie der Titel der Broschüre auch verspricht - einen Beitrag zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung junger Menschen zu leisten. Wir sind davon überzeugt, dass es mit der konsequenten Anwendung dieser Vorschläge nicht nur ein Beitrag zur persönlichen Weiterentwicklung junger Sportlerinnen und Sportler geleistet wird, sondern auf lange Sicht auch der sportliche Erfolg verbessert wird.

Wir freuen uns, dass die vorliegende Fachbroschüre den vielen Übungsleiterinnen/Übungsleitern und Trainerinnen/Trainern im Handballsport seit 2006 Anregungen für eine noch interessantere und zielgruppenorientiertere Gestaltung des Übungs- und Trainingsbetriebs gegeben hat, wie auch sicherlich weiterhin geben wird.

Zum Abschluss gilt mein Dank nicht nur Prof. Dr. Ralf Sygusch und seinem Team, sondern auch Christoph Kolodziej vom Bayerischen Handballverband, der uns mit großem persönlichen Engagement bei der Entwicklung der Trainings- und Übungseinheiten unterstützt hat. Nicht vergessen möchte ich die Mitglieder des Arbeitskreises "Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche" der Deutschen Sportjugend, die die Umsetzung des Rahmenmodells in den letzten Jahren kritisch und konstruktiv begleitet haben.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ingo Weiss
Vorsitzender der Deutschen Sportjugend



Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Jahren wurde immer mehr erkannt, dass insbesondere Jugendliche sehr stark davon profitieren, wenn die psychosozialen Ressourcen wie Selbstbewusstsein, Teamzusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und Kooperationsfähigkeit herangezogen werden, um sowohl sportlichen wie auch schulischen Anforderungen standzuhalten bzw. diese optimal auszuschöpfen.

Gerade in einer Mannschaftssportart wie Handball ist das Team sowohl auf die psychischen Ressourcen des einzelnen Spielers angewiesen, als auch auf die sozialen Ressourcen, bei denen es um die Stellung und das Handeln in der Gruppe geht.

Wir freuen uns daher sehr, dass es aufgrund des Engagements der Deutschen Sportjugend, des Bayerischen Handballverbandes mit Landestrainer Christoph Kolodziej und Prof. Dr. Ralf Sygusch mit seinen Mitarbeitern vom Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bayreuth (inzwischen Universität Erlangen) gelungen ist, diese Broschüre zu erstellen.

Sie wird sicherlich eine große Hilfe in der zukünftigen Trainer/-innenausbildung und deren Trainingsalltag darstellen, da es unseres Wissens bisher noch keine Modelle zur systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen im organisierten Kinder- und Jugendvereinssport gibt, außer die von der dsj initiierten Modelle im Gerätturnen, Schwimmen und Fußball.

Die Erkenntnis, dass sich "Kernressourcen" wie Selbstkonzept, sozialer Rückhalt, soziale Kompetenz und Gruppenzusammenhalt nicht automatisch entwickeln, hat dafür den Ausschlag gegeben, die Qualitäts-offensive in diesem Bereich zu starten. Es war uns bewusst, dass die Broschüre eine große Hilfe in der zukünftigen Trainer/-innenausbildung und deren Trainingsalltag darstellen würde, da es unseres Wissens bislang nur wenige Modelle zur systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen im organisierten Kinder- und Jugendvereinssport gab. Die hervorragende Resonanz und die enorme Nachfrage haben uns darin bestärkt, einen weiteren Nachdruck der Broschüre vorzunehmen.

Wir hoffen, dass diese Fachbroschüre auch Ihr Interesse weckt und Sie für Ihre Arbeit im Kinder- und Jugendbereich wertvolle Anregungen finden können.

Georg Clarke

Vorsitzender der Deutschen Handballjugend



Georg Clarke

Vorsitzender der

Deutschen Handballjugend

1



Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport

*„Ihr inzwischen offenbar unerschütterliches Selbstvertrauen war ein wesentlicher Erfolgsfaktor.“
FAZ.net*

„Wir sind als Mannschaft aufgetreten und deshalb waren wir die Besseren. So müssen wir weitermachen“

Christian Schwarzer

„Wir funktionieren momentan als Team sehr gut. Der Kampfgeist zeichnet uns aus. Wir glauben an uns und kämpfen bis zum Schluss.“

Henning Fritz

Training und Wettkampf stellen eine Vielzahl sportlicher Anforderungen. Dabei besteht Sport nicht nur aus motorischen Aufgaben, sondern auch aus so genannten **psychosozialen Anforderungen**. Z.B. muss ein(e) Handballer/-in nicht nur Werfen und Fangen, Angreifen und Abwehren, Blocken und Decken. Zum erfolgreichen Spiel gehören auch der Umgang mit Unsicherheit, Nervosität und Druck. Ein effektives Training beinhaltet Verständigung mit Trainer/-in und Mitspielern/-innen, gegenseitige Unterstützung sowie die kooperative Abstimmung im Abwehr- und Angriffsspiel.

Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein(e) Handballer/-in entsprechende ‚Mittel‘, so genannte **psychosoziale Ressourcen**, z.B. Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit und Teamgeist. Diese sind bei jedem(r) Handballer/-in und in jedem Team - ähnlich wie motorische Fähigkeiten - mehr oder weniger ausgeprägt. Jeder besitzt, unabhängig vom Sport, grundlegende psychosoziale Ressourcen, die sich im Laufe der sportlichen Entwicklung junger Handballer/-innen weiter entwickeln und in Training und Wettkampf systematisch verbessert werden können.

1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das?

Das vorliegende Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen, die zur Bewältigung psychosozialer Anforderungen in Training und Wettkampf beitragen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen in Training und Wettkampf!

Psychische Ressourcen beziehen sich auf Anforderungen, in denen Handballer/-innen allein verantwortlich handeln müssen. Beispielsweise ist ein stabiles Selbstbewusstsein notwendig, um in einer entscheidenden Spielphase Verantwortung zu übernehmen und sich zu einem Pass oder zu einem Torwurf aus einer günstigen Position zu entscheiden. Psychische Ressourcen beziehen dabei das Handeln im Team durchaus mit ein. So ist etwa Selbstbewusstsein notwendig, um in Konfliktsituationen in der Mannschaft die eigene Position zu vertreten.

Soziale Ressourcen betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln im Team geht, d.h. im Team effektiv und erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, sich als Einzelner(e) in das Team einzugliedern und im Sinne des gemeinsamen Ziels eigene Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören Ressourcen, die das Gesamtteam (Gruppenzusammenhalt) und die Einzelnen (sozialer Rückhalt, soziale Kompetenz) betreffen.

Psychosoziale Ressourcen sind Mittel zur Bewältigung von psychosozialen Anforderungen im Handballtraining und -wettbewerb!

1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das?

Das Thema „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ - also die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen wie Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen oder Gruppenzusammenhalt - wird im Kinder- und Jugendsport unter drei Perspektiven diskutiert:

- **Effektiv lernen - Optimales leisten:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können - vergleichbar mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - dazu beitragen, das motorische Leistungspotenzial einzelner Handballer/-innen und der gesamten Mannschaft optimal auszuschöpfen. In diesem Sinne tragen psychosoziale Ressourcen zur Trainingseffektivität in der Mannschaft und zur handballspezifischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Einzelnen bei.
- **Dauerhaft Sport treiben - lebenslang bewegen:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur dauerhaften Bindung an den Handballsport und an sportliche Aktivitäten im Allgemeinen beitragen.
- **Stark im Sport - den Alltag meistern:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen des außersportlichen Alltags (u.a. Schule, Beruf etc.) beitragen.

Im vorliegenden Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport steht der Aspekt "Effektiv lernen - Optimales leisten!" im Mittelpunkt. Im Kern geht es also um die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Hinblick auf die Verbesserung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Handballsport.

In diesem Sinne zielt das vorliegende Konzept in gleicher Weise auf den leistungsorientierten Handballsport wie auf das erlebnisorientierte Handballspiel im Kinder-, Jugend- und Freizeitbereich. Dabei sind in allen Bereichen neben Verbesserungen der handballspezifischen Leistungsfähigkeit auch wünschenswerte "Nebeneffekte" zu erwarten, die sich auf den Aufbau von Bindung an den Handballsport sowie auf die erfolgreiche Bewältigung von Alltagsanforderungen beziehen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielt insbesondere auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Handballsport. Darüber hinaus geht es um Nebeneffekte wie Bindung an Sport und auf die Bewältigung von Alltagsanforderungen!

Sportliche Aktivitäten bieten grundsätzlich vielfache Möglichkeiten zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Es ist mittlerweile allerdings bekannt, dass psychosoziale Ressourcen im Sport nicht automatisch gestärkt werden (Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, [Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003]). Die Art und Qualität des Vereinssports und die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags nehmen eine zentrale Bedeutung zur Stärkung psychosozialer Ressourcen ein.

Während für Technik, Taktik, Kondition und Koordination differenzierte Methoden- und Übungssammlungen vorliegen, unterliegt die Persönlichkeits- und Teamentwicklung - also die Förderung von Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz oder Teamgeist - keiner systematischen Planung und Umsetzung.

Bislang liegen in der Handballpraxis, im Kinder- und Jugendsport sowie in der Sportwissenschaft nur vereinzelt Konzepte vor, die eine systematische Planung von Zielen und Methoden vornehmen (z.B. Deutsche Sportjugend [dsj], 2005; Sygusch, 2006). Das vorliegende Konzept zur "Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport" orientiert sich eng an diesen Grundlagen.

Dabei geht es um folgende Fragen:

- **WAS** soll gefördert werden bzw. welche Ressourcen werden gezielt gefördert (Kap. 2).
- **WOHIN** soll gefördert werden? Zu den ausgewählten Ressourcen werden differenzierte Kernziele begründet (Kap. 3).
- **WIE** soll gefördert werden? Zu diesen Kernzielen werden methodische Prinzipien und konkrete Aktionsformen vorgestellt (Kap. 4).

Einleitung





2 WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen

Die Frage nach dem WAS - die Auswahl psychosozialer Ressourcen - wird im Rahmenkonzept der dsj (2005) aus Sicht der Nutzergruppen (u.a. Sportler/-in, Trainer/-in, Staat), aus Sicht der Sportwissenschaft (Sportpsychologie, Talentforschung, Jugendforschung) und aus Sicht der Sportarten beleuchtet. An dieser Stelle wird auf die Perspektiven der Sportpsychologie, der Talentforschung und der Mannschaftssportart Handball eingegangen.



In der **Sportpsychologie** wird eine Vielzahl psychosozialer Ressourcen angesprochen: **Konzentration** und **Aufmerksamkeit** (Gabler, 2000b; Konzag, 1991), **Selbstkonzept** und **Selbstwirksamkeit** (Alfermann & Strauß, 2001; Gerlach, 2004), **Leistungsmotivation** (u.a. Gabler, 2000a) und **Willensstärke** (u.a. Allmer, 1997), **emotionale Stabilität**, **Stressbewältigung** (u.a. Hackfort, 1983; Steffgen & Schwenkmezger, 1995; Stoll & Ziemainz, 1995) sowie Gruppenzusammenhalt (Alfermann & Strauß, 2001; Wilhelm, 2001). Studien, die einen Einfluss auf die sportliche Leistung nachweisen, liegen bislang nur für einzelne Ressourcen vor, z.B. für **Gruppenzusammenhalt** (Wilhelm, 2001), **Selbstwirksamkeit** (Bund, 2001), **Leistungsmotivation** (Gabler, 2000a) oder **Bewältigungsstrategien** (Stoll & Ziemainz, 1995). Andere Ressourcen, von denen ein Einfluss auf sportliche Leistungen angenommen werden kann, z.B. **Kooperationsfähigkeit**, wurden bislang in der Sportpsychologie kaum behandelt.

Studien zur **Talentforschung** konzentrieren sich schwerpunktmäßig auf Leistungsmotivation, **Willensstärke, Selbstkonzept** und **Stressbewältigung** (u.a. Beckmann, 2002; Harrtgen & Milles, 2004; Heim, 2002; Richartz & Brettschneider, 1996). Interessant ist, dass es hier nicht um die sportliche Leistung, sondern um die begleitenden Anforderungen einer leistungssportlichen Karriere geht (z.B. schulische Anforderungen neben hohen Trainingsumfängen). Die Frage, in welcher Weise psychosoziale Ressourcen in der Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit beitragen (z.B. Selbstwirksamkeit bei der Aufgabenbewältigung) und deshalb langfristig ausgebildet werden sollten, wird gegenwärtig kaum behandelt. Soziale Ressourcen (z.B. Kooperationsfähigkeit, gegenseitige Unterstützung oder Gruppenzusammenhalt in der Talentfördergruppe) werden auch in der Talentforschung bislang nicht thematisiert.



In **Talentförderkonzepten** und in der **Fachliteratur** zu Mannschaftssportarten werden als zentrale Faktoren der individuellen Spielfähigkeit neben **psychischer Stabilität, Selbstbewusstsein** und **Mut** auch soziale Ressourcen, insbesondere Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein herausgestellt (Hagedorn, 1988; Hohmann, 1985; Konzag, Döbler & Herzog, 1991).

Die Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes erwähnt psychosoziale Ressourcen nur am Rande. "Persönlichkeitsentwicklung und sportliche Fähigkeiten müssen im Rahmen eines langfristig angelegten Leistungsaufbaus entwicklungsorientiert angelegt werden" (DHB, 2004, S. 7). Danach sollen Nachwuchsspieler/-innen den Anforderungen des Mannschaftssports gerecht werden und sich zu Führungspersonlichkeiten entwickeln (DHB, 2002). Konkreter sind die Ausführungen im "Coachingleitbild Jugendhandball" des Bayerischen Handballverbandes. Hier werden **Selbstbewusstsein und -sicherheit, Leistungsbereitschaft, Frustrationstoleranz, Kritikfähigkeit** sowie **soziale Kompetenzen** (Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Akzeptanz von Stärken und Schwächen) als Förderziele des Kinder- und Jugendtrainings benannt (Kolodziej, 2004). Auch in der Handballfachliteratur werden psychosoziale Ressourcen im Zusammenhang mit Leistung und Talentförderung hervorgehoben (u.a. Grage, 1992; Trosse, 1995). Im Wesentlichen werden die o.g. Ressourcen in unterschiedlicher Gewichtung aufgeführt. In Beiträgen der Zeitschrift Handballtraining wird insbesondere die Bedeutung eines starken **Gruppenzusammenhalts** herausgestellt (Brune & Trinks, 2001; Korfsmeier, 2003; Wilhelm & Wegner, 1997).

WAS

Angelehnt an das Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj, 2005) werden vier Ressourcen ausgewählt, die sowohl zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit als auch zur Bewältigung von außersportlichen Herausforderungen beitragen.

- **Selbstwirksamkeit** (in der Sportsprache: Selbstbewusstsein) gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und außersportliche Anforderungen anzunehmen und sie ausdauernd und erfolgreich zu verfolgen.
- Ein **stabiles Selbstkonzept** (bzw. Selbstbild) gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und außersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbaren von Schule und Sport).
- **Gruppenzusammenhalt** gilt als Ressource für sportliche Leistungen in Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppenzusammenhalt im Sport auch außersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden.
- **Soziale Kompetenzen** gelten einerseits als Ressource zur sozialen Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Peergroup, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozialkooperativen Handelns im Sport aufgefasst werden.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als erster Schritt einer systematischen Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport. Mit zunehmender Leistungsorientierung (z.B. in der Talentförderung) sollten weitere Ziele (z.B. Leistungsmotivation, Stressbewältigung, Konzentrationsfähigkeit) aufgegriffen werden.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport konzentriert sich auf die Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstbild, Gruppenzusammenhalt und sozialen Kompetenzen!



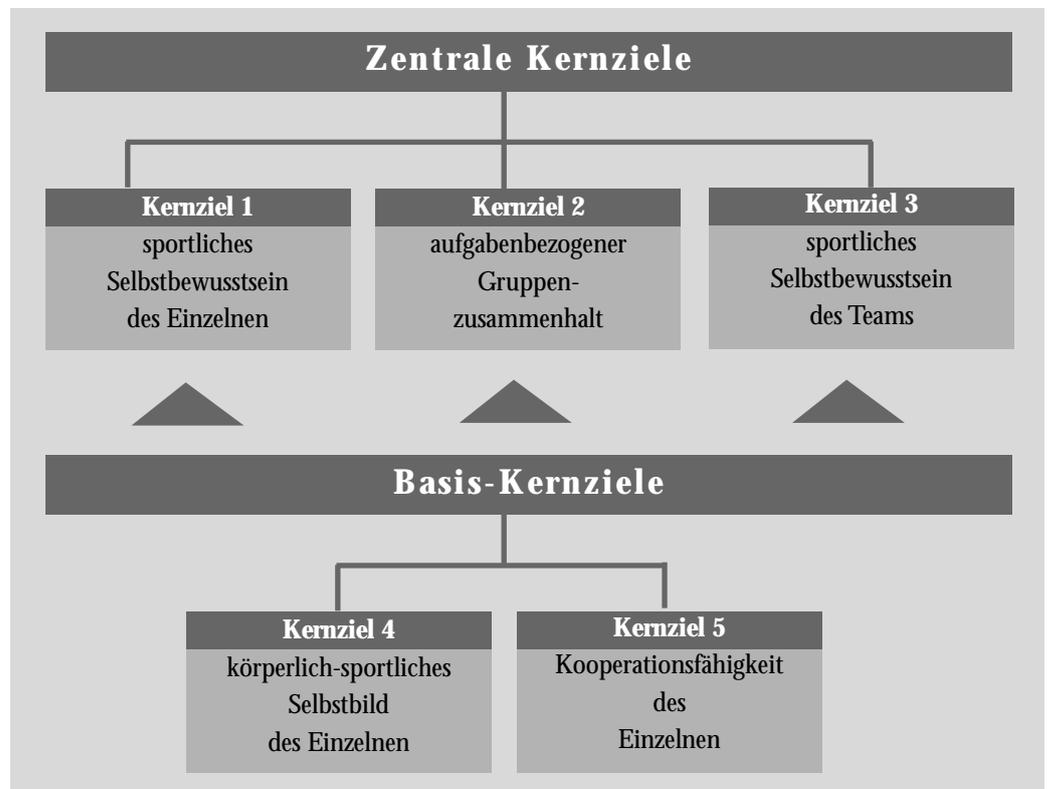
WAS



3 WOHIN soll gefördert werden - Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport

Die ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit (bzw. Selbstbewusstsein), Selbstbild, soziale Kompetenz und Gruppenzusammenhalt sind natürlich nicht unabhängig voneinander. Z.B. setzt eine gelungene soziale Integration und Unterstützung in die Mannschaft u.a. soziale Kompetenzen wie Kooperations- oder Kommunikationsfähigkeit voraus. Soziale Integration und Unterstützung können ihrerseits als Voraussetzung für den Aufbau eines stabilen Selbstbildes angesehen werden. Ein stabiles Selbstbild ist wiederum Basis eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins im Sport. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend differenzierte sechs Kernziele abgeleitet (dsj, 2005).

Als zentral für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Handballsport werden hier das **sportliche Selbstbewusstsein des Einzelnen (K1)**, das **Selbstbewusstsein des gesamten Teams (K3)**, sowie **aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt (K2)** herausgestellt. Als Basis dafür werden die Kernziele **körperlich-sportliches Selbstbild des Einzelnen (K4)** und **Kooperationsfähigkeit des Einzelnen (K5)** angesehen (vgl. Abb. 1).



▲ **Abbildung 1:** Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport

Die im Folgenden beschriebenen fünf Kernziele sind jeweils mit Querverweisen auf den nachfolgenden Methodenpool (Kap. 5) versehen.

Kernziel 1: Sportliches Selbstbewusstsein des Einzelnen - Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung eines(r) Sportlers/-in, durch eigenes Können neue oder schwierige Anforderungen auch unter anspruchsvollen Bedingungen erfolgreich zu bewältigen. Im Sport wird dafür häufig der Begriff "Selbstbewusstsein" verwendet. Eine positive Ausprägung von Selbstwirksamkeit bzw. Selbstbewusstsein ist eine wichtige Bedingung, um hohe sportliche Anforderungen überhaupt anzunehmen, mit Anstrengung und Ausdauer zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten. Selbstbewusste Sportler/-innen gelten als robust gegen Hindernisse (z.B. schwierige Aufgaben), Widerstände (z.B. starke Gegner/-innen) und Misserfolge.

In diesem Sinne ist ein stabiles sportliches Selbstbewusstsein Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen. Sportliches Selbstbewusstsein differenziert sich aus in **Selbstbewusstsein der motorischen Leistungsfähigkeit** ("Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig!", "Nach Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand!") und **Selbstbewusstsein der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** ("Auch schwierige Aufgaben kann ich im Training meist sicher bewältigen!", "Auch nach Fehlern kann ich sicher und erfolgreich weiter spielen!").



"Es ist die Verbindung von einer guten Technik und einer Riesenportion Selbstbewusstsein, die er für sich verbuchen kann!"

Ziel der Förderung **sportlichen Selbstbewusstseins** ist eine positiv-realistische Überzeugung von der eigenen Leistungsfähigkeit. Nur mit einem realistischen Selbstbewusstsein ist gezieltes sportliches Handeln gewährleistet, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung bewahrt.

Das Kernziel zur Selbstwirksamkeit bzw. zum Selbstbewusstsein lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **sportliche Selbstbewusstsein** des Einzelnen gestärkt werden!

K1

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der handballspezifischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden.

Selbstbewusstsein kann insbesondere über Erfolgserfahrungen (Kap. 4.2.2) vermittelt werden, durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4) und durch Selbstbewertungen bzw. Rückmeldungen in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4). Beispielhafte Aktionsformen dazu sind "Unter Druck" (Kap. 5.1.5), "Beiß auf die Zähne" (Kap. 5.2.4).

Die wichtigste Voraussetzung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins ist die tatsächliche sportliche Leistungsfähigkeit und ihre ständige Verbesserung. Insofern ist das Training handballspezifischer Technik und Taktik sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten Grundlage für die Entwicklung des Selbstbewusstseins.

Kernziel 2: Aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt

"Uns fehlte die mannschaftliche Geschlossenheit - wir haben uns nicht gegenseitig geholfen. Das finde ich sch..."

(Bundesligaspieler nach einer Niederlage)



Funktionierende Mannschaften zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Leistung ihrer Mitglieder im wechselseitigen Prozess gegenseitiger Unterstützung steigert. In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird dafür der Begriff "Gruppenzusammenhalt" genutzt. Im Sprachgebrauch von Sportlern/-innen sind Begriffe wie "Wir-Gefühl" oder "Teamgeist" üblich. Gruppenzusammenhalt bezeichnet das "(...) Bestreben einer Gruppe, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben" (Carron, 1982, zitiert nach Alfermann & Strauß, 2001, S. 93).

In der Sportwissenschaft wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt (Wilhelm, 2001) unterschieden. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat insbesondere der Aufgabenzusammenhalt. Zentrales Merkmal des **Aufgabenzusammenhalts** ist die Ausrichtung von Mannschaften auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung ("Wir erreichen gemeinsam die angestrebten Ziele!"). Dazu gehört u.a. eine klare Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung sowie Aufgaben des Helfens und Sicherens. Zum Aufgabenzusammenhalt einer Mannschaft gehört auch die Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen, also die Integration in die Mannschaft ("Ich stimme mit den Zielen meiner Mannschaft überein!", "Ich bin mit den mir zugewiesenen Aufgaben zufrieden!").

Im Handballsport sind Aufgabenzusammenhalt der gesamten Mannschaft sowie Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen u.a. dadurch gekennzeichnet, dass sich Spieler/-innen im Wettkampf gegenseitig helfen, Fehler der Mitspieler/-innen ausgleichen, sich gegenseitig Mut machen und motivieren. Beim Training zeigt sich Aufgabenzusammenhalt z.B. durch gegenseitige Korrekturen und Tipps, die produktive Bewältigung von Konflikten sowie der gegenseitigen Motivation.

Das Kernziel zum Gruppenzusammenhalt lautet:

K2 Beim Trainieren und Wettkämpfen soll der **aufgabenbezogene Gruppenzusammenhalt** der Trainings- und Wettkampfgruppe gestärkt werden!

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- die Zusammenarbeit bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gestärkt werden;
- eine Mitverantwortung für Leistungen und für den reibungslosen Trainingsbetrieb herausgebildet werden;
- gegenseitige emotionale und funktionale Unterstützung gefördert werden;
- die Aufgabenzugehörigkeit des/der Einzelnen gestärkt werden.

Der Aufgabenzusammenhalt der gesamten Mannschaft und die Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen können insbesondere über Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns (Kap. 4), gemeinsame Ziele, klare Aufgabenverteilung und Regeln (Kap. 4.2.2) sowie Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) angesteuert werden. Beispielhafte Aktionsformen sind "Powermatch" (Kap. 5.1.3) oder "Brennhandball" (Kap. 5.3.2).

Kernziel 3: Sportliches Selbstbewusstsein des Teams - kollektive Selbstwirksamkeit

Das Selbstbewusstsein des gesamten Teams ("kollektive Selbstwirksamkeit") führt Aspekte der Kernziele "Selbstbewusstsein des Einzelnen" (K1) und "Aufgabenzusammenhalt" (K2) zusammen. Das Selbstbewusstsein des Teams beschreibt " (...) die von einer Gruppe geteilte Überzeugung in ihre Fähigkeiten, Handlungen zu organisieren und auszuführen, um gesetzte Ziele zu erreichen" (Gerlach, 2004, S. 217). Darin verbinden sich Überzeugungen zur motorischen Leistungsfähigkeit des Teams und Überzeugungen zum Gruppenzusammenhalt bzw. Teamgeist.

Das Selbstbewusstsein des Teams in Bezug auf die motorische Leistungsfähigkeit drückt sich z.B. in der Überzeugung des handballspezifischen Könnens ("Wir besitzen viele taktische Varianten und sehr gute Einzelspieler/-innen - deshalb können wir uns auch gegen Topmannschaften durchsetzen!") oder des kollektiven Fitnesszustandes aus ("Wir haben hart trainiert und sind topfit - deshalb ziehen wir unser Spiel 60 Minuten voll durch!").

Das Selbstbewusstsein des Teams in Bezug auf einen starken und gefestigten Mannschaftsgeist drückt sich in der Überzeugung aus, schwierige Situationen und Anforderungen durch **sozial-kooperatives Handeln** zu bewältigen ("Auch nach Niederlagen ziehen wir alle an einem Strang!").

Das Kernziel zum sportlichen Selbstbewusstsein des Teams lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **sportliche Selbstbewusstsein** des gesamten Teams gestärkt werden!

K3

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der motorischen und der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit der Mannschaft entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen vom Aufgabenzusammenhalt der Mannschaft entwickelt werden.

Das Selbstbewusstsein des Teams kann über Erfolgserfahrungen der gesamten Mannschaft angesteuert werden (Kap. 4.2.2), durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4), durch Selbstbewertungen und Rückmeldungen zu Mannschaftsleistungen und Aufgabenzusammenhalt in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4) Beispielhafte Aktionsformen sind "Kritische Situationen - na und?!" (Kap. 5.1.2) und Grubenfall (Kap. 5.4.5).

"Wir gewinnen Spiele, die wir früher verloren hätten. Entscheidend ist, dass jeder an sich und an die Mannschaft glaubt, dass wir wissen, wie stark wir sind!"
(Handball-Nationalspieler)



Kernziel 4: Körperlich-sportliches Selbstbild

*"Ich weiß, was ich kann. So ein schlechtes Spiel wie heute wirkt mich nicht aus der Bahn!"
(Bundesligaspieler/-in nach verlorenem Spiel und eigener schwacher Leistung)*

Das Selbstbild bzw. Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit an Vorstellungen, die ein(e) Sportler/-in über sich, seine/ihre Fähigkeiten und Eigenschaften hat. Es wird häufig mit dem Selbstwertgefühl gleichgesetzt, das Ausdruck der allgemeinen Zufriedenheit mit sich selbst und mit der eigenen Person ist ("Ich finde mich so in Ordnung wie ich bin!"). Die Funktionen des Selbstbildes liegen insbesondere in der Einordnung und Verarbeitung von Rückmeldungen, Lob oder Kritik, Erfolgen oder Misserfolgen. In diesem Sinne ist ein stabiles Selbstbild eine wichtige Ressource für die Bewältigung und Verarbeitung von Anforderungen und Belastungen im Alltag und im Sport.



Das Selbstbild setzt sich aus verschiedenen Teilkonzepten zusammen: dem körperlichen Selbst (Körperkonzept), dem sozialen, dem kognitiven und dem emotionalen Selbst. Im Sport ist das **Körperkonzept** zentral. Dabei wird wiederum unterschieden zwischen dem Selbstbild der allgemeinen **motorischen Leistungsfähigkeit** ("Ich bin ein(e) guter(e) Sportler/-in!", "Ich bin schnell, habe eine gute Ausdauer ...!") und der **sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** ("Im Handball bin ich meist eine(r) der Besten!", "Ich beherrsche viele Finten!", "Ich bin ein(e) guter(e) Abwehrspieler/-in!").

Das Ziel der Förderung ist - analog zum Selbstbewusstsein - ein positiv-realistisches Selbstbild. Dieses bewahrt vor Fehleinschätzungen eigener Leistungen und ermöglicht beispielsweise eine angemessene Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zum Selbstbild:

K4

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **körperlich-sportliche Selbstbild** des Einzelnen gestärkt werden!

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- ein positiv-realistisches Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit herausgebildet werden;
- ein positiv-realistisches Selbstbild der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit herausgebildet werden.

Das körperlich-sportliche Selbstbild kann insbesondere über Lernsituationen angesteuert werden, die Selbstbewertungen und positiv-realistische Rückmeldungen zur eigenen Leistungsfähigkeit und zur körperlichen Attraktivität enthalten (Kap. 4.3 & 4.4). Eine beispielhafte Aktionsform zur Selbstbewertung der eigenen Leistungsfähigkeit ist "Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung" (Kap. 5.2.20) und "Ich sag dir, was du kannst" (Kap. 5.2.11).

Kernziel 5: Kooperationsfähigkeit

Kooperation ist das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Mannschaftsmitglieder, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz des Einzelnen, an diesem Prozess aktiv teilzuhaben. Auch im Handballsport liegen zahlreiche sozial-kooperative Anforderungen vor, z.B. Abstimmung in der Verteidigung, Übergabe und Übernahme, Zusammenspiel des VM und HM in der 3-2-1-Abwehr, Absprache taktischer Angriffshandlungen oder gegenseitige emotionale Unterstützung im Wettkampf. Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung.

Perspektivübernahme beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven (z.B. Probleme bei Lernaufgaben) und Emotionen (z.B. Ärger, Frust, Resignation) von Mitspielern/-innen und Gegnern/-innen. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und bei Wettkämpfen, um richtige funktionale (z.B. Freilaufen gegen eine offensive Abwehr) oder angemessene emotionale Unterstützung (z.B. Motivation) anzubieten.

Kommunikationsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit, Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei geht es vor allem darum, dass **überhaupt** miteinander gesprochen wird und **was** gesprochen wird. Sportsprache besteht aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Motivieren ("weiter so") oder bei Bewegungshinweisen ("eher abspielen", "unterbrechen", "mit Druck auf die Lücke stoßen"). Im Hinblick auf das "Was" der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist und verbale bzw. nonverbale Botschaften unter den Spielern/-innen bekannt sind.

Soziale Verantwortung im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln einzuhalten, andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung im Sport ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung der Mannschaft unterzuordnen, z.B. eigene Stärken einzubringen, trotz hoher Belastung dem Team zur Verfügung zu stehen.

Das Kernziel zur Kooperationsfähigkeit lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

K5

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- Fähigkeiten zur Perspektivübernahme entwickelt werden;
- Fähigkeiten zur sprachlichen Verständigung verbessert werden;
- die Bereitschaft zur sozialen Verantwortung herausgebildet werden.

Kooperationsfähigkeit kann insbesondere über kooperative Erfahrungen angesteuert werden, die Perspektivübernahme, Kommunikation und soziale Verantwortung erfordern. Dazu gehören Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) sowie sozial-kooperative und motorische Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3). Beispielhafte Aktionsformen zu motorischen und sozial-kooperativen Anforderungen in Partner- bzw. Gruppenarbeit sind "Rückstand" (Kap. 5.1.6), "Taktische Erwärmung" (Kap. 5.2.19) oder "Supermarkt" (Kap. 5.4.12).

"Man muss nicht immer einer Meinung sein, aber man muss für ein Ziel zusammen arbeiten können!"

(Bundesligamanager nach erfolgreicher Saison)



WOHN



4 WIE: Methodische Gestaltung

"Wir müssen zusammenhalten!"

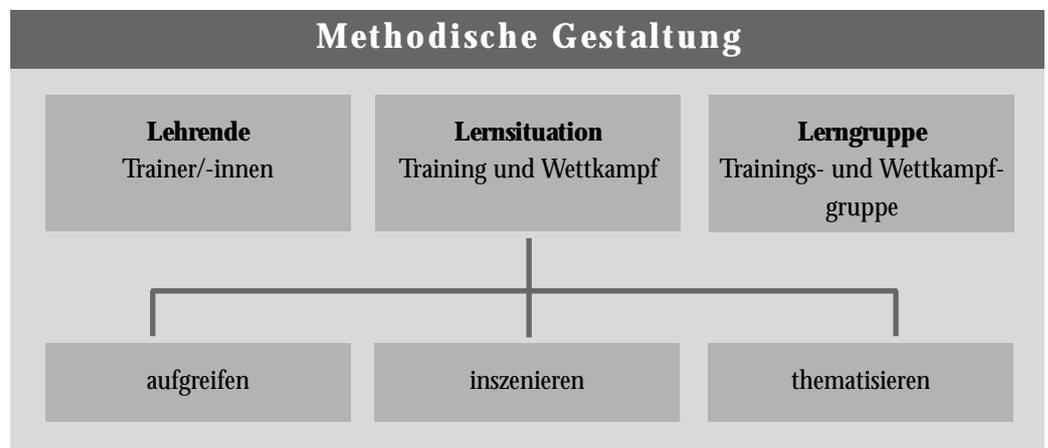
"Sei doch endlich mal etwas selbstbewusster!"

"Ihr müsst euch gegenseitig helfen - sprecht miteinander!"

Appelle und Aufforderungen dieser Art sind im Trainings- und Wettkampftag nicht selten. Selbstbewusstsein oder Kooperation lassen sich aber nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Elementen, Kondition und Koordination bedarf die Förderung psychosozialer Ressourcen einer systematischen methodischen Gestaltung. WIE lassen sich die im vorangegangenen Kapitel formulierten Kernziele umsetzen? WIE können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden?

Dieses Kapitel gibt ausführlich Antworten und stellt eine Vielzahl von Prinzipien und Aktionsformen vor. Die methodische Gestaltung (Abb. 1) zielt auf die **Lehrenden** (Trainer/-in bzw. Übungsleiter/-in), die **Lerngruppe** (Trainings- und Wettkampfgruppe) sowie auf **Lernsituationen** (Training und Wettkampf) ab.

Abbildung 2: ▶
Methodische Gestaltung



Im Folgenden werden methodische Prinzipien zur Rolle der Trainer/-innen sowie der Trainings- und Wettkampfgruppe vorgestellt (Kap. 4.1). Daran schließt sich eine ausführliche Darstellung zum Aufgreifen (Kap. 4.2), Inszenieren (Kap. 4.3) und Thematisieren von Lernsituationen in Training und Wettkampf (Kap. 4.4) an.

4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-in, Mannschaft

Psychosoziale Lernprozesse finden immer statt, sobald Personen in sportlichen Lern- und Leistungssituationen auftreten und miteinander interagieren (Balz, 2003). Dies kann sich sowohl ungeplant als auch geplant vollziehen. Für die geplante Förderung psychosozialer Ressourcen sind die Grundhaltung der Trainer/-innen, ihre Vorbildrolle sowie das Lernklima in der Trainings- und Wettkampfgruppe zentrale methodische Rahmenbedingungen.

Grundhaltung: Trainer/-innen sind sportliche Begleiter/-innen

"Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun" (Barth & Baartz, 2004, S. 12). In diesem Sinne schaffen sportliche Begleiter/-innen Rahmenbedingungen, Anregungen und Lernsituationen, die Handballer/-innen zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen. Eine solche Grundhaltung ist mit folgenden Prinzipien verknüpft.

Sportliche Begleiter/-innen

- gehen von einem Sportverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen und als Vorbilder (s.u.);
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- stellen in der Mannschaft Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens her (s.u.);
- stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. Siege, Platzierungen) als vielmehr die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund.



Trainer/-innen sind Vorbilder!

Sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle statt. Im Verein übernehmen Trainer/-innen wichtige Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche (Kurz & Sonneck, 1996). Dies macht eine bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle notwendig. Bedingung dafür ist es, die erwünschten (psychosozialen) Lernziele mit dem eigenen Handeln als Trainer/-in in Übereinstimmung zu bringen, also als Person authentisch zu sein. Mit anderen Worten: Wer seinen Handballern/-innen im Verein motorisches technisches und taktisches Können vermitteln will, sollte auch ein gewisses Maß an Eigenrealisation vorleben.

Das Gleiche gilt für den psychosozialen Bereich.

- Wer z.B. Selbstbewusstsein fördern will, sollte ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen (K1 und K4)! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer z.B. gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (K2 und K5)!
- Wer seiner Mannschaft Selbstbewusstsein und Siegermentalität vermitteln will, muss von der eigenen Stärke überzeugt sein und diese auch demonstrieren (K3)!

WIE

Eine Mannschaft braucht ein angstfreies Lernklima!

Lernen in Gruppen verlangt nach Möglichkeiten, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess der Mannschaft einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen unmittelbar zu Nachteilen führen. Wir nennen das "angstfreies Lernklima", in dem jeder weiß, dass er von seinen Mitsportlern/-innen und Trainern/-innen in seiner Leistungsfähigkeit und in seiner sozialen Position akzeptiert wird.

Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen: Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!



Zu einem angstfreien Lernklima können Trainer/-innen beitragen, indem sie ein vertrauensvolles Verhältnis zur gesamten Mannschaft aufbauen. Dazu gehört es, Vertrauen vorzuleben, eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.

Darüber hinaus ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. **Lernsituationen** sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Von Trainern/-innen verlangt das, geduldig mit Fehlern umzugehen; "Fehler sind die Bordsteinkanten auf der Straße des Erfolges!". Trainer/-innen sollten Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen und nicht negativ zu sanktionieren. Konkurrenzorientierte **Leistungssituationen** schaffen dagegen ein Klima, das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Sport Leistungssituationen unbedingt dazu gehören, sollte jedoch keineswegs darauf verzichtet werden. Wichtiger ist es, Phasen der reinen Lernorientierung mindestens gleichwertig neben Phasen der Leistungsorientierung zu stellen.

ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen in ihrer Grundhaltung als **sportliche Begleiter/-innen** und ihrer **Vorbildrolle** sowie ein **angstfreies Lernklima** in der Trainings- und Wettkampfgruppe sind wichtige Rahmenbedingungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen.

Daraus erschließen sich **methodische Prinzipien**:

- Trainer/-innen leben ein vertrauensvolles Miteinander, Verlässlichkeit und Offenheit vor;
- Trainer/-innen gehen offen und produktiv mit Stärken und Schwächen der Handballer/-innen um;
- Trainer/-innen trennen zwischen Lern- und Leistungssituationen;
- Trainer/-innen sind authentisch, d.h. sie bringen ihr eigenes Handeln mit den psychosozialen Kernzielen (Kap. 3) in Einklang;
- Trainer/-innen stellen die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung ihrer Handballer/-innen in den Vordergrund.

Die aufgeführten methodischen Prinzipien sind auf alle **Kernziele** ausgerichtet.

4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

Der Trainings- und Wettkampfalltag bietet eine Vielzahl von Situationen, in den psychosoziale Erfahrungen vorliegen. Mit dem Anspruch einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen verbindet sich die Aufgabe der Trainer/-innen, solche Situationen aufzugreifen. Mit Aufgreifen ist gemeint, vorliegende Alltagssituationen in Training und Wettkampf zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzuregen. Vorliegende alltägliche Situationen sind aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf (Kap. 4.2.1), wiederkehrende Gelegenheiten des Übens und Trainierens (Kap. 4.2.2) sowie Gelegenheiten der Mitverantwortung (Kap. 4.2.3).

4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen

Sieg und Niederlage relativieren

Sieg und Niederlage sind unverzichtbarer Bestandteil sportlicher Wettkämpfe. Sieg oder Niederlage geben immer auch Rückmeldungen über die eigene Leistung. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, dürfen Sieg oder Niederlage nicht überbewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: "Erfolgreich trainieren und wettkämpfen statt immer gewinnen müssen!" In diesem Sinne werden gute Leistungen, Leistungsfortschritte oder einzelne gelungene Aktionen als Erfolg gewertet, auch unabhängig von Sieg oder Niederlage.

Gefühle zulassen

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, z.B. Freude, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Diese sollten - zumindest in gewissen Grenzen - ausgelebt werden und falls notwendig auch thematisiert werden. Extreme Formen wie Aggressionen sollten dagegen "(...) in Frage gestellt, u.U. sanktioniert und mit Gegenerfahrungen konfrontiert werden" (Balz, 2003, S. 163). Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (gelungenes Anspiel an den Kreis, knapper Sieg nach ständigem Rückstand etc.) gefeiert und mit Ritualen besetzt werden, die den Einzelnen und das Team "hochleben lassen".

Konflikte thematisieren

Emotionen, Schiedsrichterentscheidungen sowie unterschiedliche Interessen der Handballer/-innen bieten reichlich Konfliktpotenzial. Angemessene Erfahrungen und Modelle für Konfliktlösungen können zur Ausbildung von Konfliktfähigkeit beitragen. Dabei sollten Trainer/-innen Konflikte nicht voreilig "regeln". Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin zu unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Ein gelöster Konflikt ermöglicht einen weiterhin unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Mannschaft ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: "Wir sind belastbar - uns haut kein Konflikt so schnell um!"



WIE

Rituale unterstützen

Rituale (Abklatschen, Kreis bilden oder den Teamgeist beschwören) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus der Mannschaft. Die Trainer/-innenaufgabe besteht darin, sich entwickelnde Rituale zu unterstützen. Erst wenn Mannschaften zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/-innen auch (mal) zu Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten. Rituale symbolisieren in schwierigen Phasen: Trotz aller Probleme - wir gehören zusammen!



ZUSAMMENFASSUNG

Training und Wettkampf bieten konkrete Situationen, die von Trainern/-innen aufgegriffen und gegebenenfalls thematisiert werden sollten, um psychosoziale Lernprozesse einzuleiten. Die aufgeführten **methodischen Prinzipien** decken dabei unterschiedliche Kernziele ab:

- Sieg und Niederlage relativieren: Selbstbewusstsein (K1); Selbstbild (K4);
- Gefühle zulassen, erfolgreiche Aktionen feiern: Aufgabenzusammenhalt (K2) Selbstbewusstsein des Teams (K3);
- Konflikte nicht voreilig "regeln", sondern gemeinsame Lösung suchen: Kooperationsfähigkeit (K5);
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in „schwierigen Zeiten“: Aufgabenzusammenhalt (K2).

4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen

Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln

Erfolgserfahrungen und Ziele sind wichtige Quellen für die Entwicklung von Selbstbild und Selbstbewusstsein sowie für den Gruppenzusammenhalt (Kap. 2). Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, Einzelnen sowie gesamten Mannschaften gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten) und nicht auf Ergebnisse oder Platzierungen.

Dabei können Nahziele zunehmend mit den Handballern/-innen gemeinsam definiert und festgelegt werden. Hilfreich ist es, dies mit einigen Aktionsformen zur Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu begleiten. In Kapitel 4.3.3 werden dazu Prinzipien, in Kapitel 5.2 konkrete Aktionsformen beschrieben. Mit Rückmeldungen im Trainingsalltag befasst sich ausführlich Kapitel 4.4.

Mannschaften zusammenstellen statt wählen

Mannschaftswahlen enthalten indirekte Rückmeldungen über Leistungen, Beliebtheit und Ansehen in der Gruppe. Im klassischen Wahlprinzip der wechselnden Wahl von Teammitgliedern erhalten zuletzt Gewählte öffentlich negative Rückmeldungen über ihren Status in der Gruppe. Aus diesem Grund sollte auf diese Form verzichtet werden.

Sinnvoller ist es, entweder auf neutrale Formen (z.B. Abzählen, Zettel ziehen) oder auf psychosozial förderliche Methoden zurückzugreifen, die Aspekte wie Mitverantwortung oder positive Rückmeldungen beinhalten. Beispiel: Ernannte Mannschaftsführer/-innen teilen die Teams in gemeinsamer und nicht öffentlicher Absprache untereinander auf. Auf diese Weise erhalten die Mannschaftsführer/-innen Mitverantwortung, der Einzelne (auch der/die Leistungsschwächste) erhält die zumindest neutrale Rückmeldung: "Du gehörst zu meinem Team!"

Vormachen lassen

Auch wer vom Trainer/von der Trainerin zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise eine indirekte positive Rückmeldung über sein/ihr Bewegungskönnen. Diese Art von Rückmeldung kann zur Ausbildung von Selbstbild und Selbstbewusstsein sowie zur Stärkung der sozialen Position in der Mannschaft beitragen. Dabei sollte nicht immer auf dieselben Handballer zurückgegriffen werden, um eine negative Stigmatisierung ("Liebling des/der Trainers/-in") zu vermeiden und um die Fertigkeiten anderer nicht unter zu bewerten. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Üben und Trainieren bieten wiederkehrende Gelegenheiten zur Stärkung psychosozialer Ressourcen, die vom Trainer/von der Trainerin aufgegriffen werden sollten. Auch hier decken die genannten **methodischen** Prinzipien unterschiedliche Kernziele ab:

- Nahziele gemeinsam festlegen und auf Leistungsfortschritte ausrichten: Selbstbewusstsein (K1), Selbstbild (K4);
- Bei Mannschaftswahlen auf psychosozial förderliche Aspekte achten: Selbstbild (K4); Aufgabenzugehörigkeit (K2);
- Wechselnde Spieler/-innen vormachen lassen: Selbstbewusstsein (K1), Selbstbild (K4); Aufgabenzugehörigkeit (K2).

4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen

Rollen- und Aufgabenverteilung

Rollen und Aufgaben, die während des Trainings i.d.R. von Trainern ausgeführt werden, sollten gezielt auf die Spieler/-innen übertragen werden, so dass sie z.B. die Übungen der Trainingspartner/-innen bewerten oder Hilfestellung bei einzelnen Elementen geben. Auch können Spieler/-innen in der Aufwärmphase oder bei der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coachingaufgaben übernehmen (vgl. dazu methodische Prinzipien in Kapitel 4.3.3 und konkrete Aktionsform in Kapitel 5.2).

Festlegung und Kontrolle von Regeln

Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Auf- und Abbauorganisation etc.) können zunehmend von den Spielern/-innen selbst vereinbart und kontrolliert wer-

den. Anlässe dazu liegen zum einen in einfachen Organisationstätigkeiten (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.), zum anderen ergeben sie sich häufig aus Situationen, in denen Spieler/-innen oder Trainer/-innen unzufrieden mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) sind und Konflikte entstehen.

Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen



Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer/-innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen zusammen mit den Spielern/-innen festlegen. Sowohl Trainer/-innen als auch Handballer/-innen können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, gegenseitig ergänzen und gemeinsam umsetzen. Auch können gelegentlich "freie" Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Aktiven zur Verfügung stehen.

In dem Maß, in dem Handballer/-innen in den genannten organisatorischen Gelegenheiten Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund. Ihre Aufgaben sind gekennzeichnet durch:

- Berater- und Moderatorfunktion: Trainer/-innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc., sie moderieren Abstimmungsprozesse und "betreuen" die Verantwortlichen im Hintergrund.
- Erste Hilfe: In kritischen Situationen (z.B. Konflikte, unvorhergesehener Verlauf) agieren Trainer/-innen als Ersthelfer/-innen. Sie geben methodische oder organisatorische Hilfestellungen und müssen jederzeit selbst wieder in die Trainerrolle einspringen können.

ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen sollten Gelegenheiten aufgreifen, in denen die Handballer/-innen aus ihrer „Konsumhaltung“ heraustreten und Mitverantwortung für Organisation und Inhalt des Trainings übernehmen. Dazu gelten folgende **methodische Prinzipien**:

- Handballer/-innen übernehmen organisatorische Aufgaben und Rollen;
- Soziale und organisatorische Regeln werden gemeinsam aufgestellt und kontrolliert;
- Handballer/-innen werden an inhaltlichen Entscheidungen und deren Umsetzung beteiligt;
- Trainer/-innen nehmen sich zurück und übernehmen Funktionen als Moderator und "Ersthelfer".

Über Gelegenheiten der Mitverantwortung werden insbesondere Aufgabenzusammenhalt und Aufgabenzugehörigkeit (K2) sowie Kooperationsfähigkeit (K5) angesteuert.

4.3 Lernsituationen inszenieren

In diesem Kapitel werden vier Gestaltungsebenen zur Inszenierung psychosozialer Erfahrungen vorgestellt. Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt hergestellt werden. Ausgehend von den Anforderungen der Sportarten liegt das Prinzip der vier Gestaltungsebenen in einem zunehmenden Bezug zu sportartspezifischen Lern- und Leistungssituationen. Dieser reicht von allgemeinen - noch sportartfernen - Bewegungsaufgaben (Handball S [Kap. 4.3.1]) über die Anwendung sportartspezifischer motorischer Fertigkeiten in einfachen Grundsituationen (Handball M [Kap. 4.3.2]), gezielten Aufgaben sportartspezifischer Lernsituationen (Handball L [Kap. 4.3.3]) bis zu sportartspezifischen Wettkampf- und Leistungssituationen (Handball XL [Kap. 4.3.4]).

4.3.1 Handball S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene "Handball S" ist es, innerhalb der Mannschaft gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird mit den Aufgabentypen **Vertrauensübungen** und **Kooperative Bewegungsaufgaben I** umgesetzt.

Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Vertrauensübungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Handballer/-innen "in die Hände ihrer Mitsportler/-innen" begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden. Ziel ist es, über Vertrauensübungen ein förderliches Lernklima in der Mannschaft (Kap. 4.1) aufzubauen.

Beispiel „Blindenführung“: Ein(e) Handballer/-in führt seinen/ihre blinden(e) Partner/-in durch Schulterfassung oder durch verbale Hinweise ("rechts", "links", "stopp", "zurück" etc.) kreuz und quer über das Feld. Ziel ist es, nicht mit anderen Paaren zu kollidieren (oder: Parcours mit Hindernissen). Sportartspezifisch kann diese Übung z.B. durch Hinzunahme von Bällen realisiert werden. Eine ausführliche Beschreibung liegt im Methodenpool in Kapitel 5.4.2 vor.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Handballer/-innen im Schutz der Mannschaft unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des Einzelnen und das Vertrauen in die Mannschaft erfordern. Diese übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

Beispiel „Grubenfall“: Ein(e) Handballer/-in lässt sich von einem Kasten mit gestreckten Armen und hoher Körperspannung vorwärts in eine von Mitspielern/-innen gebildete Gasse fallen. Diese fangen ihn/sie mit vorgestreckten Armen auf und befördern ihn/sie durch rhythmisches Heben bis zum Ende der Gasse (Kap. 5.4.5).



WIE

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

Kooperative Bewegungsaufgaben enthalten sozial-kooperative Aufgabenstellungen, deren Lösungen völlig offen sind. Das durchgängige Prinzip lautet: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!" Dabei sollen die Handballer/-innen erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabenlösung beitragen.

Aus allen (zunächst) konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben können auch Wettbewerbe gemacht werden, indem die jeweiligen Aufgaben in Teams gegeneinander gelöst werden. Im folgenden Beispiel wird eine kooperative Bewegungsaufgabe zunächst in ihrer Grundform, anschließend als Wettkampfform skizziert.

Beispiel „Aufstand“: Alle Mitspieler/-innen (zunächst max. 6) sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen und sind mit ihren Armen bei ihren Sitznachbarn/-innen eingehakt. Aufgabe ist es, gleichzeitig gemeinsam aufzustehen. In dem zwei Gruppen gegeneinander antreten, kann diese Aktionsform auch als Wettkampf (Welches Team arbeitet am besten zusammen und steht als erstes?) durchgeführt werden (Kap. 5.4.1).

In einigen Bewegungsaufgaben dieser Gestaltungsebene "Handball S" können auch handballspezifische Aspekte einfließen, indem beispielsweise zusätzlich Bälle eingesetzt werden (z.B. Hilfe - Fangspiele [Kap. 5.4.6] oder Supermarkt [Kap. 5.4.12]).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Handball S" ist es, Vertrauen zu schaffen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird über zwei Aufgabentypen realisiert:

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden vor allem Aufgabenzusammenhalt (K2) und Kooperationsfähigkeit (K5) angestrebt.

4.3.2 Handball M: Anregen und Festigen im Handballsport

Ziel der Gestaltungsebene "Handball M" ist es, im konkreten Bezug zum Handball auf die Bedeutung psychosozialer Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen.

Aufgabentyp: Störungen - spezifische sozial-kooperative Anforderungen herausstellen

In diesen Aufgabentypen werden handballspezifische Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf "gestört". Dazu werden verfremdete Bedingungen hergestellt, z.B. beim "Rollenpendelhandball" (Kap. 5.3.6) oder spezifische Instruktionen erteilt, z.B. bei "Mitten ins Ziel" (Kap. 5.3.3). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden.

Beispiel "Rollenpendelhandball": Es werden 3 Teams à 3 - 4 Spieler gebildet. Es wird Pendelhandball 3:3:3 gespielt. Der/die Trainer/-in instruiert die Gruppen unabhängig voneinander mittels schriftlicher Hinweise (Kap. 5.3.6):

- Team "Supporters": Unterstützt Euch gegenseitig (anfeuern, loben, aufmuntern etc.), seid begeistert und zeigt positive Emotionen, spricht euch ab, beschwört den Teamgeist.
- Team "Pokerfaces": Konzentriere dich auf dein Spiel; keine Emotionen zeigen, nicht miteinander reden, Kontakt zu Mitspielern/-innen vermeiden.
- Team "Egos": Du spielst nur für dich, du willst gut aussehen. Fehler deiner Mitspieler/-innen gefährden das Ziel zu gewinnen, kritisiere sie vehement (nicht beleidigen), gute Aktionen anderer sind selbstverständlich, sie werden nicht gelobt.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den kooperativen Bewegungsaufgaben II werden handballspezifische Fertigkeiten vorausgesetzt. Einzelne Aufgaben z.B. zu Techniken oder zu konditionellen Fähigkeiten werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Wie bei den Kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!"

Die Handballer/-innen müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt ("Wer kann was am besten?"). Ziel dieses Aufgabentyps ist das Festigen sozial-kooperativen Handelns in untypischen Wettkampfsituationen. Damit kommt auch ein Spaß- und Stimmungsfaktor zum Tragen, der zum Gruppenzusammenhalt beitragen kann.

Beispiel "Handballparcours": 2-4 Teams (à 4-5 Spieler) wettkämpfen in einem Parcours aus mehreren Aufgaben gegeneinander, z.B. 7-Meter Wurf, zu zweit zupassen, Tempoprellen, Zielwerfen. Jedes Mannschaftsmitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (wer kann was am besten?). Ziel ist es, den Parcours erfolgreich und als Team möglichst schnell zu bewältigen (Kap. 5.3.7).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Handball M" ist es, im konkreten Bezug zum Handball auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen:

- Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erfassen
- Kooperative Bewegungsaufgaben II

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere sozial-kooperative Kernziele (K2 & K5) angesteuert. Da mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind (Wer übernimmt welche Funktion - wer kann was gut? etc.), beinhalten diese auch Erfahrungen zu den Kernzielen Selbstbewusstsein (K1) und Selbstbild (K4).

4.3.3 Handball L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen

Ziel dieser Gestaltungsebene "Handball L" ist es, psychosoziale Ressourcen in handballspezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in vier Aufgabentypen umgesetzt.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben III

Im Aufgabentyp "Kooperativen Bewegungsaufgaben III" werden handballtypische Trainingsformen zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Zusatzaufgaben in ihrem sozial-kooperativen Charakter akzentuiert. Solche Zusatzaufgaben oder Regeln zwingen die Sportler/-innen explizit zur Absprache. Auch hier gilt das Prinzip: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!"

Beispiel - "Jokerspiel": 2 Mannschaften spielen 2 x 5 Minuten 6:6 auf 2 Tore. Es wird jeweils vom Kapitän ein Joker gewählt. Der Gegner kennt den gegnerischen Joker nicht. Tore des Jokers zählen doppelt. Beide Teams müssen ihren Joker optimal im Spiel einsetzen und den Joker des Gegners herausfinden! Der Trainer/Die Trainerin kennt beide Joker und notiert entsprechend den Spielstand (Kap. 5.2.12).

Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

Bei motorischen Bewegungsaufgaben sollen die Handballer/-innen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einer Mannschaft zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen in der gesamten Mannschaft zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

Beispiel "Gestalten": Entwickelt Angriffskombinationen, mit denen das Angriffsspiel über die Außenpositionen erfolgreich gestaltet werden kann. Stellt die Angriffskombinationen gegenseitig vor (Kap. 5.2.24).

Beispiel "Technikmerkmale": Beschreibt Unterschiede in den Bewegungsmerkmalen von zwei grundlegenden Wurftechniken, z.B. Druckwurf und Sprungwurf. Stellt diese Unterschiede in einer Technikdemonstration vor (Kap. 5.2.25).

Aufgabentyp: Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen"

Beim "Gegenseitig Coachen" übernehmen die Handballer/-innen Coaching-Funktionen, z.B. durch die Übernahme der Aufwärmphase, im Techniktraining oder in inszenierten Wettkampfsituationen. Dabei sollen sie sich gegenseitig helfen, beobachten, korrigieren und gezielte Rückmeldungen geben. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden (ausführlich Kap. 4.4).

Beispiel "Gegenseitig coachen im Techniktraining": Die Sportler/-innen üben in 3er-Gruppen eine zuvor bereits eingeführte technische Fertigkeit, z.B. Lauffinte. Zwei Spieler/-innen üben, der/die dritte (Coach) beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. Im Gruppengespräch mit allen Aktiven werden typische Stärken und Fehlerbilder angesprochen und vom moderierenden Trainer/von der moderierenden Trainerin zusammengefasst. In einem weiteren Schritt sollen diese Fehlerbilder gezielt beobachtet und von den Spieler-Coaches Korrekturhinweise gegeben werden (Kap. 5.2.7).



In dem Maße, in dem Handballer/-innen Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

Aufgabentyp: Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren

Dieser Aufgabentyp zielt auf die Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Handballer/-innen sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem Trainer/der Trainerin sowie mit anderen Handballern/-innen vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Handballer/-innen systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit (Kap. 4.4).

Beispiel "Prognosetraining": Die Handballer/-innen geben Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten (z.B. Anzahl der Treffer bei Torwurfübungen) bei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ab. Sie führen entsprechende Übungen durch, die vom Trainer/von der Trainerin oder von Mitsportler/-innen bewertet und mit den Prognosen abgeglichen werden (Kap. 5.2.16).

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.

Beispiel "Ich sag dir, was du kannst.": Paarweise schließen sich zwei Handballer/-innen zusammen, vorzugsweise solche, die sich gut kennen. Die Handballer/-innen sollen die sportlichen Stärken (Vorsicht bei Schwächen!) ihrer Partner/-innen nennen. Dazu notieren sie ihre größte Stärke sowie die ihres/ihrer Partners/-in. Spieler/-in A nennt vor der gesamten Gruppe die Stärke seines/ihrer Partners/-in - diese(r) vergleicht mit der von ihr/ihm selbst eingeschätzten Stärke. Jeder (e) Sportler/-in stellt in dieser Form kurz seinen/ihre Partner/-in vor (Kap. 5.2.11).

Dieser Aufgabentyp "Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren" kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 4.2.1). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform "Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung" (Kap. 5.2.5).



ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Handball L" ist es, psychosoziale Ressourcen in sportartspezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in drei Aufgabentypen umgesetzt, die unterschiedliche Kernziele abdecken:

- Kooperative Bewegungsaufgaben III (insbesondere K2 & K5)
- Motorische Aufgaben - Lösungen erarbeiten (K1 bis K5);
- Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen" (K1 bis K5);
- Leistung thematisieren - Einschätzungen reflektieren; Selbstbewusstsein (K1), Selbstbild (K4).

4.3.4 Handball XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene "Handball XL" ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen leistungsorientierten Situationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, handballspezifische Anforderungssituationen so zu gestalten, dass stabiles Selbstbewusstsein und ein gefestigtes Selbstbild gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt.

Aufgabentyp: Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und psychosoziale Ressourcen unter sportarttypischen kritischen Wettkampfbedingungen anzuwenden. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Handballer/-innen in kritische Wettkampfsituationen ihr handballerisches Können zeigen müssen.

Beispiel "Endphasentraining": Zwei Mannschaften spielen 7:7 auf zwei Tore. Der/die Trainer/-in gibt Restzeiten, Spielstand und Spielsituationen vor:

- Ballbesitz Team A, noch 25 Sekunden, Spielstand 24:25
- Team B in der Abwehr, noch 22 Sekunden zu spielen, Spielstand 22:23
- Team A im Angriff, noch 55 Sekunden, der Kreisspieler muss wegen roter Karte vom Feld, Spielstand 18:18

Nach der Bekanntgabe der Aufgabe erfolgt eine Auszeit, die zur Absprache genutzt werden soll; Variation: Die Situation muss ohne vorherige Absprache gelöst werden (Kap. 5.1.1).

Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den Einzelnen stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter hoher Konkurrenz standzuhalten.

Beispiel Rein-Raus: Zwei Teams à 4-6 Spieler/-innen (+ TW) spielen nach einfachen Regeln 3 - 5 Minuten gegeneinander. Pro Team wird ein Kapitän bestimmt. Bei jedem Spiel muss jeder Kapitän mit knapper Begründung (max. 2 Gründe) zwei seiner Spieler/-innen aus dem Team herausnehmen. Aus dem entstandenen Pool von 4 Spielern/-innen darf der siegreiche Kapitän zwei Spieler/-innen in sein Team wählen (Kap. 5.1 4).

Bei den Aktionsformen der Ebene "Handball XL" ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Handball XL" ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, Anforderungssituationen so zu gestalten, dass gefestigte psychosoziale Ressourcen gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt:

- Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
- Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten.

Kernziele: In beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele Selbstbewusstsein (K1) und Aufgabenzusammenhalt (K2) angesteuert, die für die Leistungsfähigkeit im Wettkampfsituationen zentral sind.

4.4 Lernsituationen thematisieren

Lern- und Leistungssituationen müssen nicht nur erfahren, sondern auch thematisiert werden. Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen hilft, diese einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu werden drei Aktionsformen aufgeführt, die im Training ineinander fließen: Motorische Leistungen, rückmelden; sozial-kooperatives Handeln coachen; psychosoziale Erfahrungen reflektieren.

Motorische Leistungen rückmelden

Regelmäßige Rückmeldungen zu Leistungen und Lernfortschritten sind für Handballer/-innen von Bedeutung, um ihr Können realistisch einschätzen und Vertrauen darin ausbilden zu können. Rückmeldungen sollten sowohl Lob und konkrete positive Hinweise enthalten als auch konstruktivkritische Hinweise darauf, wie man Defizite aufarbeiten und Leistungen weiterentwickeln kann. Dazu einige methodische Prinzipien:

- Erfolgreiche Leistungen sollten auf Kompetenz und Anstrengung zurückgeführt werden: "Wir haben gewonnen, weil wir taktisch klüger waren!"; "... weil wir bis zum Schluss alles gegeben haben!"
- Nicht erfolgreiche Leistungen sollten **niemals** mit unveränderbaren Merkmalen ("Du bist halt zu klein"; "Dir fehlt das Talent!") begründet werden. Sinnvoller sind hier Hinweise auf mangelnde Anstrengung, um das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten: "Häng dich noch mehr rein, dann schaffst du das!"
- Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen: "Dein Sprungwurf ist deutlich dynamischer geworden!" Rückmeldungen auf der Basis sozialer Vergleiche sollten die Ausnahme sein und nur in positiver Richtung ausgesprochen werden: "Du kommst immer näher an die Besten in der Mannschaft heran!"

- Rückmeldungen sollten möglichst konkret sein ("Der Zeitpunkt deines Durchbruchs in Unterzahl war sehr gut, denn der/die Schiedsrichter/-in hatte Zeitspiel angezeigt!"; "Das Anspiel an den Kreis kam zu früh und zu ungenau - wende häufiger den Bodenpass an!") und wenig pauschale Andeutungen ("Heute ging gar nichts!") enthalten.
- Erbrachte Leistungen sollten verstärkt werden. Lobende Bemerkungen sind - selbst bei knappen pauschalen Formulierungen von großer Bedeutung: "Prima gemacht!" "Klasse!", "Tolle Aktion!" etc.
- Bevorstehende Aufgaben sollten durch sprachliche Überzeugung vorbereitet werden: "Du kannst das!", "Du bist stark genug, um dieses Spiel mit zu entscheiden!". Von Bedeutung ist dabei, dass nachfolgende Anstrengungen tatsächlich erfolgreich sind, da sprachliche Überzeugung ansonsten auf Dauer unglaubwürdig wird.

Sozial-kooperatives Handeln coachen

Neben motorischen Leistungen sollten in Lern- und Leistungssituationen auch sozial-kooperative Handlungen der Handballer/-innen gecoachet werden. Darunter sind verbale Maßnahmen des Trainers/der Trainerin unmittelbar vor, während und nach Lern- und Leistungssituationen zu verstehen, die sich explizit auf das psychosoziale Handeln der Handballer/-innen beziehen.

- **Hinweise** sollen auf erwünschtes Handeln in konkreten Lern- und Leistungssituationen aufmerksam machen, damit diese von den Handballern/-innen überhaupt wahrgenommen werden: "Besprecht eure Aufgaben nochmals untereinander - unterstützt euch nach Fehlern!"
- Rückmeldungen zu vorangegangenen Situationen sollten auch Informationen darüber enthalten, inwieweit sozial-kooperatives Handeln Verhalten angemessen ist. Durch Bekräftigung, Lob und Anerkennung soll produktives sozial-kooperatives Handeln stabilisiert werden: "Es war prima, wie ihr im Spiel miteinander gesprochen habt - so hat das Zusammenspiel noch besser funktioniert!"

Psychosoziale Erfahrungen reflektieren

"Aus Erfahrungen wird man klug!" Um von Erfahrungen tatsächlich zu klugem Handeln zu kommen, sollten Erfahrungen in Ruhe und möglichst zeitnah nachbesprochen werden. Die zentrale Reflexionsfrage richtet sich zunächst auf die Beschreibung der vorangegangenen Erfahrungen: "Was habt ihr gerade gemacht?" "Wie habt ihr das gemacht?" Weitere Reflexionsfragen können - je nach Voraussetzungen der Mannschaft und der Lernsituation - angeschlossen werden. Zu allen vorgestellten Aktionsformen des Methodenpools (Kap. 5) werden jeweils konkrete Reflexionsfragen angeführt.

Beispiele:

- Was war dein Ziel und deine Strategie?
- Was ist die größte Schwierigkeit bei der Aufgabe - was ist euch leicht gefallen?
- Wie könnt ihr eure Stärken noch besser einsetzen - wo sind die Schwächen des anderen Teams?
- Welche Alternativen könnt ihr euch vorstellen?

Gespräche und Reflexionen stoßen in der Praxis nicht selten auf Widerstand - sowohl bei Handballern/-innen als auch bei Trainern/-innen. Deshalb gilt für den Trainings- und Wettkampfalltag das zurückhaltende Prinzip: Auch mal reden, aber nicht zerreden - das Erleben steht im Sport im Vordergrund!

Dazu einige Grundregeln:

- Für alle Gespräche gilt: So knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Trainer/-innen nehmen eine „Moderatorfunktion“ ein: Sie halten sich mit langen Wortbeiträgen zurück, lassen die Handballer/-innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!
- Es spricht nur einer! Wer nicht spricht, hört zu!
Der/Die Sprecher/-in soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!



ZUSAMMENFASSUNG

Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen ist hilfreich, um diese gezielt wahrzunehmen, einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu dienen **Rückmeldungen, Coaching sozial-kooperativen Handelns und Reflexionsgespräche.**

Methodische Prinzipien:

Rückmeldungen zu motorischen Leistungen sollen...

- Können und Anstrengung als ursächlich für Leistungen und Fortschritte betonen;
- möglichst konkret sein und auf individuellen Bezugsnormen beruhen;
- viel Lob - in knappen Formulierungen („klasse“, „tolle Aktion“) - beinhalten.

Coaching sozial-kooperativen Handelns beinhaltet...

- Hinweise vor und während laufender Aktionen auf sozial-kooperatives Handeln;
- Lob und Rückmeldungen zur Angemessenheit sozial-kooperativen Handelns.

Für Reflexionen psychosozialer Erfahrungen gilt...

- auch **mal** über Erfahrungen reden, aber nicht zerreden;
- Erfahrungen möglichst zeitnah und mit festgelegten Gesprächsregeln reflektieren;
- die zentrale Reflexionsfrage: „Was habt ihr gemacht - wie habt ihr das gemacht?“

Kernziele: Die Thematisierung - vor allem die **Reflexion** - von Lernsituationen zielt auf alle Kernziele. **Rückmeldungen** und **sprachliche Überzeugung** tragen insbesondere zum Aufbau von Selbstbewusstsein (K1) und Selbstbild (K4) bei; **Coaching sozial-kooperativen Handelns** vor allem zu sozial-kooperativen Kernzielen (K2 & K5).

4.5 Fazit: Methodische Gestaltung

Zur Förderung psychosozialer Ressourcen wurden methodische Rahmenbedingungen und Prinzipien sowie konkrete methodische Hinweise zur Gestaltung von Lernsituationen herausgearbeitet. Die methodischen Rahmenbedingungen beziehen sich auf die Trainer/-innen (Lehrende) und die Mannschaft.

- **Trainer/-innen** nehmen eine Grundhaltung als sportliche Begleiter/-innen ein, die die Handballer/-innen in ihrer motorischen und psychosozialen Entwicklung als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen unterstützen. Sie betrachten Handballer/-innen in ihrer Gesamtpersönlichkeit und orientieren sich an der langfristigen Ausbildung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.
- **Trainer/-innen** üben eine Rolle als Vorbild sowohl für den motorischen als auch für den psychosozialen Bereich aus. Zur verantwortungsvollen Umsetzung der Vorbildfunktionen gehört die Übereinstimmung von eigenem Handeln und angestrebten Lernzielen.
- In der **Mannschaft** sollte ein angstfreies Lernklima herrschen, das es ermöglicht, Fehler zu machen, ohne mit sachlichen und emotionalen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Kern der methodischen Gestaltung sind die eigentlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf. Dabei wird unterschieden zwischen dem Aufgreifen, Inszenieren und Thematisieren von Lernsituationen. Tabelle 1 gibt einen Überblick über Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.



Lernsituationen		Methodische Prinzipien und Aufgabentypen
Situationen aufgreifen (Kap. 4.2)	Aktuelle Erfahrungen	Sieg und Niederlage
		Gefühle zulassen
		Rituale unterstützen
		Konflikte thematisieren
	Gelegenheiten des Übens & Trainierens	Erfolgserfahrungen schaffen - Nahziele setzen
		Vormachen lassen
Gelegenheiten der Mitverantwortung	Aufgabenverteilung	
	Regeln	
	Inhaltliche Entscheidungen	
Situationen inszenieren (Kap. 4.3)	Handball S	Vertrauensübungen
		Kooperative Bewegungsaufgaben I
	Handball M	Störungen - psychosoziale Anforderungen erfassen
		Kooperative Bewegungsaufgaben II
	Handball L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
		Motorische Bewegungsaufgaben
		Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“
		Leistung thematisieren - Selbsteinschätzungen
	Handball XL	Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
		Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten
Situationen thematisieren (Kap. 4.4)	Motorische Leistungen rückmelden	
	Sozial-kooperatives Handeln coachen	
	Psychosoziale Erfahrungen reflektieren	

▲ **Tabelle 1**

Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

Anmerkung zum Abschluss:

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handballsport. Ihre Umsetzung muss sich an der konkreten Praxis orientieren, an unterschiedlichen Voraussetzungen von Trainern/-innen und Handballern/-innen sowie an unterschiedlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf.



Rezeptartig funktionieren die vorgestellten Methoden dabei nur bedingt. Jede(r) Trainer/-in wird für sich entscheiden, inwieweit er sie übernimmt, anpasst und weiterentwickelt.

Dafür gilt: **Alle methodischen Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn sie glaubhaft vertreten und vermittelt werden.**

Weniger Erfahrene lehnen sich vermutlich zunächst eng an die vorgeschlagenen methodischen Prinzipien und Aktionsformen an. Erfahrene werden ihre "eigenen" Methoden daraus machen, neue entwickeln oder unterschiedlichen Formen miteinander kombinieren. Dazu muss man nicht alles übernehmen und beherrschen: **Nobody is perfect!** Nur anfangen muss jeder!



5 Methodenpool

Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele	36
5.1 Handball XL	
5.1.1 Endphasentraining	40
5.1.2 Kritische Situationen - Na und?!	42
5.1.3 Powermatch	44
5.1.4 Raus und Rein	46
5.1.5 Unter Druck	48
5.1.6 Rückstand	50
5.2 Handball L	
5.2.1 2 x 3 gegen 3	52
5.2.2 Ballabnahme	54
5.2.3 Ballzirkulation	56
5.2.4 Beiß auf die Zähne	58
5.2.5 Ein Ball zu viel	60
5.2.6 Geduldsspiel	62
5.2.7 Gegenseitig Coachen I - Technik- und Taktiktraining	64
5.2.8 Gegenseitig Coachen II - Wie im Wettkampf	66
5.2.9 Gegenseitig coachen III - Übernahme von Trainingsteilen	68
5.2.10 Grundspiel - Flexibel	70
5.2.11 Ich sag dir was du kannst!	72
5.2.12 Jokerspiel	74
5.2.13 Kartenabfrage	76
5.2.14 Parteiball im 9-Meter-Raum	78
5.2.15 Passkonterbiathlon	80
5.2.16 Prognosetraining	82
5.2.17 Regeländerungen	86
5.2.18 Taburaumspiel	88
5.2.19 Taktische Erwärmung	90
5.2.20 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	92

5.2.21	Vier Ecken	94
5.2.22	Zweikampf mit Helfer	96
5.2.23	Konzentrischer Kreis	98
5.2.24	Bewegungsaufgabe "Gestalten"	100
5.2.25	Bewegungsaufgabe "Technikmerkmale"	102
5.3	Handball M	
5.3.1	Begegnungsstaffel	104
5.3.2	Brennhandball	106
5.3.3	Mitten ins Ziel	108
5.3.4	Sprintstaffel	110
5.3.5	Stummes Spiel	112
5.3.6	With a little help from my friends – Rollenpendelhandball	114
5.3.7	Handballparcours	116
5.4	Handball S	
5.4.1	Aufstand	118
5.4.2	Blindenführung	120
5.4.3	Bobfahren/Mattentreiben	122
5.4.4	Förderband	124
5.4.5	Grubenfall	126
5.4.6	Hilfe – Fangspiele	128
5.4.7	Jurte	130
5.4.8	Reih und Glied	132
5.4.9	Schwebende Jungfrau	134
5.4.10	Sechs-Tage-Rennen	136
5.4.11	Steifer Stock	140
5.4.12	Supermarkt	142

Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Broschüre war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab der Rubrik 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.

Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele

Ebene	Aktionsformen	Kernziele				
		Sportliches Selbstbewusstsein	Aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt	Kollektives Selbstbewusstsein	Körperlich-sportliches Selbstbild	Kooperationsfähigkeit
		K1	K2	K3	K4	K5
Handball XL	5.1.1 Endphasentraining	X	X	X		X
	5.1.2 Kritische Situationen - Na und?!		X	X		X
	5.1.3 Powermatch		X	X		X
	5.1.4 Raus und Rein	X	X		X	
	5.1.5 Unter Druck	X			X	
	5.1.6 Rückstand		X	X		X
Handball L	5.2.1 2 x 3 gegen 3		X		X	
	5.2.2 Ballabnahme	X	X			X
	5.2.3 Ballzirkulation		X	X		X
	5.2.4 Beiß auf die Zähne	X			X	
	5.2.5 Ein Ball zu viel		X			X
	5.2.6 Geduldspiel		X			X
	5.2.7 Gegenseitig Coachen I - Technik und Taktik		X		X	X
	5.2.8 Gegenseitig Coachen II - Wie im richtigen Wettkampf		X		X	X
	5.2.9 Gegenseitig Coachen III - Übernahme von Trainingsteilen		X		X	X
	5.2.10 Grundspiel flexibel		X			X
	5.2.11 Ich sag dir, was du kannst		X			X
	5.2.12 Jokerspiel		X			X
	5.2.13 Kartenabfrage	X	X		X	X
	5.2.14 Parteiball im 9-Meter-Raum		X			X
	5.2.15 Passkonterbiathlon		X			X
	5.2.16 Prognosetraining	X			X	
	5.2.17 Regeländerungen		X			X
	5.2.18 Taburaumspiel		X			X
	5.2.19 Taktische Erwärmung		X			X
	5.2.20 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	X			X	X
	5.2.21 Vier Ecken		X		X	X
	5.2.22 Zweikampf mit Helfer		X		X	X
	5.2.23 Konzentrischer Kreis	X	X		X	
	5.2.24 Bewegungsaufgabe "Gestalten"		X		X	X
	5.2.25 Bewegungsaufgabe "Technikmerkmale"		X		X	X

Ebene	Aktionsformen	Kernziele				
		Sportliches Selbstbewusstsein	Aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt	Kollektives Selbstbewusstsein	Körperlich-sportliches Selbstbild	Kooperationsfähigkeit
		K1	K2	K3	K4	K5
Handball M	5.3.1 Begegnungsstaffel		X		X	X
	5.3.2 Brennhandball		X		X	X
	5.3.3 Mitten ins Ziel		X			X
	5.3.4 Sprintstaffel		X		X	X
	5.3.5 Stummes Spiel		X			X
	5.3.6 With A Little Help From My Friends – Rollenpendelhandball		X			X
	5.3.7 Handballparcours		X		X	X
Handball S	5.4.1 Aufstand		X	X		X
	5.4.2 Blindenführung		X			X
	5.4.3 Bobfahren/Mattentreiben		X			X
	5.4.4 Förderband		X	X		X
	5.4.5 Grubenfall		X	X	X	X
	5.4.6 Hilfe – Fangspiele		X			X
	5.4.7 Jurte		X	X		X
	5.4.8 Reih und Glied		X	X		X
	5.4.9 Schwebende Jungfrau		X	X	X	X
	5.4.10 Sechs-Tage-Rennen		X		X	X
	5.4.11 Steifer Stock		X		X	X
	5.4.12 Supermarkt		X			X

5.1.1 Endphasentraining

A Grundidee

2 Teams spielen gegeneinander. Der Trainer gibt - ausgehend von einer festgelegten Restspielzeit - eine bestimmte Spielsituation vor. Nach der Bekanntgabe erfolgt eine Absprache beider Teams untereinander. Anschließend wird die vorgegebene Spielsituation umgesetzt.

Beispiel: 2 Teams spielen 7:7;

- Ballbesitz Team A noch 25 Sekunden, Spielstand 26:25;
- Team B in der Abwehr, noch 22 Sekunden, Spielstand 22:23;
- Team A im Angriff, noch 55 Sekunden, der Kreisspieler muss wegen roter Karte vom Feld, Spielstand 18:18.

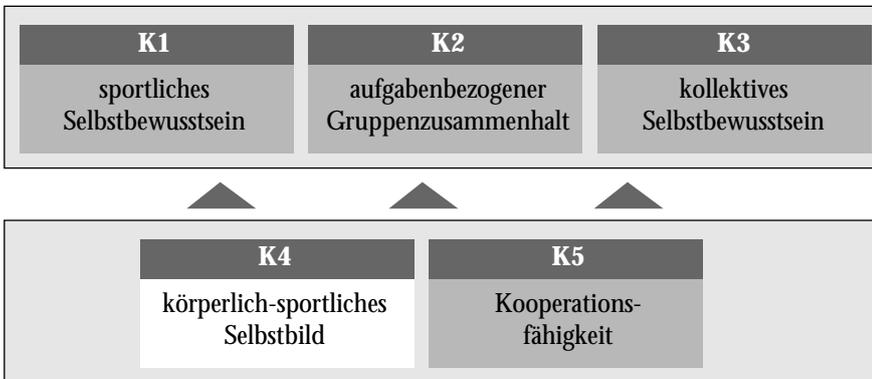
Variationen:

- Absprachezeit ist auf 1 Minute begrenzt;
- Aufgabe muss ohne vorherige Absprache gelöst werden.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie war eure Absprache - konntet ihr sie umsetzen?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Ideal sind 2 Teams à 5-7 Spieler (auch mit geringerer Spielerzahl möglich)



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball XL

5.1.2 Kritische Situation - Na und?!

A Grundidee

Auf Karteikarten werden "kritische Wettkampfsituationen" skizziert. Die Spieler werden im Team mit diesen Situationen konfrontiert und müssen sie nach einer kurzen Vorbereitungszeit bewältigen.

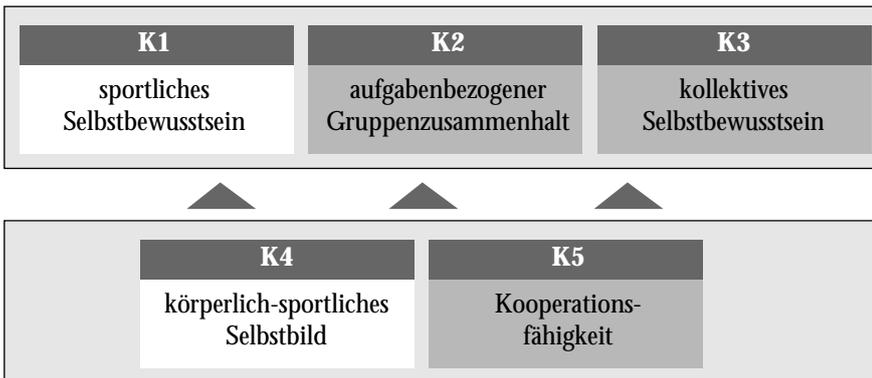
Beispiele:

- Ein wichtiger Spieler fällt verletzt aus. Versucht durch Umstellungen darauf zu reagieren!
- Gegner macht in 4 Minuten bei Spielstand von 1:1 6 Tore in Folge. Versucht, diesen "Lauf" zu bremsen!
- Zeitstrafe gegen euer Team in einer entscheidenden Spielsituation. Entwickelt eine Strategie, die 2 Minuten erfolgreich zu bewältigen.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht? Was war eure Strategie? Wie habt ihr die Vorbereitungszeit genutzt?
- Löst diese Situation Druck aus - wie bist du (seid ihr) damit umgegangen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 12 Jahre

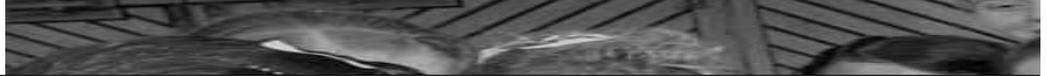
Gruppengröße: 2 x 7 Spieler mit Ersatzspieler

Material: Vorbereitete Karteikarten

Eigene Bemerkungen / Notizen:



Handball XL



5.1.3 Powermatch

A Grundidee

2 Teams (plus Auswechselspieler) spielen gegeneinander. Nach jedem Angriff wird das Spiel ohne Unterbrechung mit Tempogegenstoß fortgesetzt. Hierfür werden weitere Bälle beim Torwart hinterlegt, falls der Spielball zu weit entfernt ist, das Tempo soll damit hoch gehalten werden! Die Mannschaften vereinbaren untereinander Spielstrategien (Taktik, Aufgabenverteilung, Auswechselprinzipien etc.). 1 Spieler coacht. Ein erster zeitlich begrenzter Durchgang dient dem Erproben von Strategien, danach folgt der Wettkampf (2:2 bis 7:7).

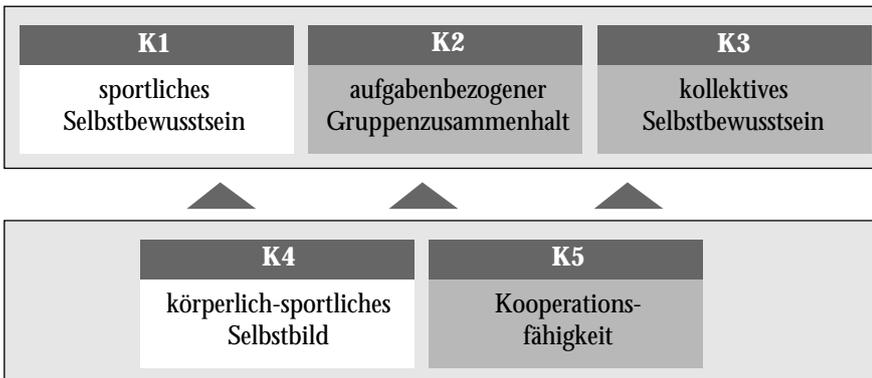
Variationen:

- Spiel auf Punkte oder auf Zeit;
- bei Tor mit schneller Mitte.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie waren eure Absprachen - wie konntet ihr sie umsetzen?
- Welchen Einfluss hat der Coach genommen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten, v. a. Umschalten von Abwehr auf Angriff (und umgekehrt), Schnelligkeitsausdauer.

Alter: Ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Mindestens 6 Spieler

Material: Mehrere Bälle

Eigene Bemerkungen / Notizen:



Handball XL



5.1.4 Raus und Rein

A Grundidee

2 Teams spielen nach einfachen Regeln jeweils mit gewähltem Kapitän 3-5 Minuten gegeneinander. In den Teams werden Spielstrategien festgelegt. Nach dem Spiel wechselt der jeweilige Kapitän 2 seiner Spieler aus. Dazu gibt er eine kurze Begründung (1 Satz). Aus dem entstandenen Pool von 4 Spielern beruft der Kapitän des siegreichen Teams 2 Spieler (kurze Begründung). Die beiden anderen Spieler werden der Verlierermannschaft zugeordnet.

Variationen:

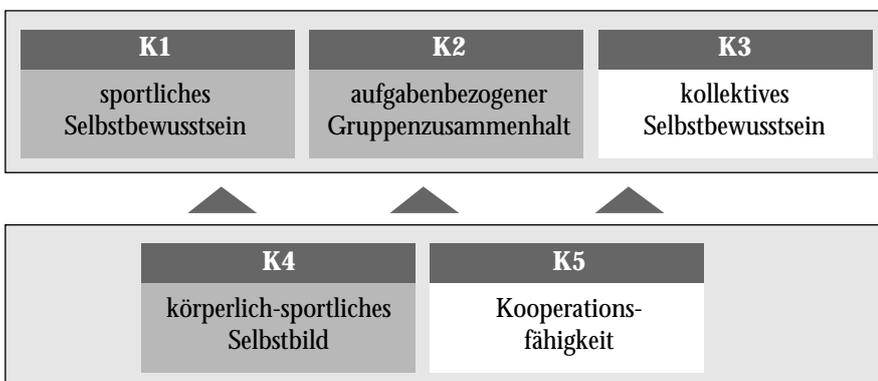
- Teams vorher nach bestimmten Kriterien einteilen (Alter, Freundschaft, Familienstand etc.);
- Kapitäne stellen ihre Teams vorab selbst zusammen;
- Teams stimmen selbstständig ab, wer ausgetauscht wird;
- Turnierform mit mehreren Teams.

Reflexionsfragen:

- Was hast du gerade gemacht - wie bist du als Kapitän vorgegangen?
- Nach welchen Kriterien werden Spieler ein- und ausgetauscht?
- Wie habt ihr als Spieler die Situation erlebt?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um entstandene negative Rückmeldungen (ausgewechselt zu werden) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab 14 Jahre
- Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-6 Spieler
- Material:** sportartspezifische Grundausrüstung
- Literatur:** Diese Aktionsform ist angelehnt an den Beitrag aus der Zeitschrift Fußballtraining "So ziehen alle schneller an einem Strang" (Middendorp, Kowarz & Burzler, 2003).



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball XL



5.1.5 Unter Druck

A Grundidee

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung von Wettkampfmannschaften. Es werden Teams gebildet, deren Mitgliederzahl sich im Ausscheidungsverfahren reduzieren soll. Das Ausscheidungsverfahren besteht aus verschiedenen Durchgängen (Disziplinen, Spiele). Ein Kampfgericht (Trainer/Übungsleiter und weitere Spieler) bewertet die aktiven Spieler.

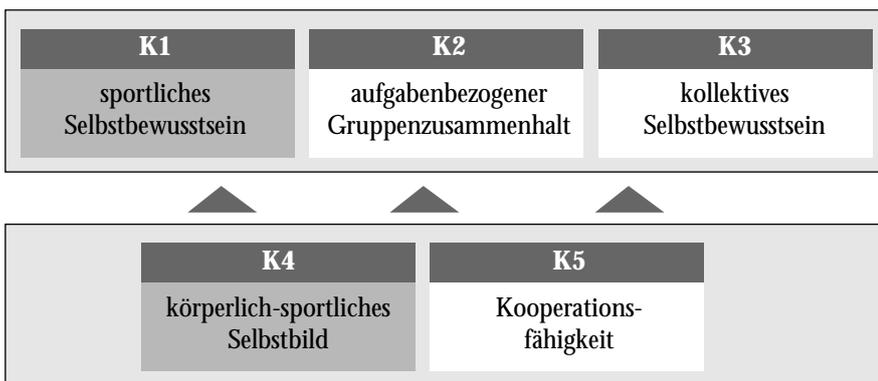
Beispiel: Aus 9 Spielern sollen die "Top 4" ermittelt werden. In einem so genannten "Holland-Turnier" spielen die 9 Spieler in 9 Spielen gegeneinander. Gespielt wird max. 8 Minuten 4:4 in immer neu gelosten Zusammensetzungen. Die Ergebnisse werden individuell gewertet (Punkte und Tore) und in einer Übersicht (siehe Vorlage) festgehalten. Der jeweils 9. Spieler ist Spielbeobachter. Er bewertet jeden einzelnen Spieler (z.B. Rangliste pro Spiel, Leistung von 1 - 10 Punkte) nach vorab gemeinsam festgelegten Kriterien (z.B. Technik, Taktik, kämpferischer Einsatz, Kooperation). Trainer bewerten nach demselben Verfahren. Auf diese Weise entstehen 3 Ranglisten (1 Punkt- und Torwertung, 2 Bewertungen nach Beobachtung), die einzeln oder in Kombination zur Ermittlung der "Top 4" herangezogen werden können. Die "Top 4" werden vorgestellt, die weiteren Platzierungen werden gemeinsam als "nicht qualifiziert" festgehalten. Individuelle Platzierungen können nachgefragt werden.

Reflexionsfragen:

- Beschreibt den Ausscheidungswettkampf aus eurer Sicht - was erfährt man über sich selbst?
- Lösen diese Situationen Druck aus - wie seid ihr damit umgegangen?
- Hat dich in dieser Situationen jemand unterstützt - was wünschst du dir?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (Nicht-Qualifikation) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 14 Jahre

Gruppengröße: Je nach Situation 9-16 Spieler



Punkteübersicht

Spieler	Tore	Taktik	Technik	Einsatz	Kooperation	Gesamt

Handball XL



5.1.6 Rückstand

A Grundidee

2 Teams spielen 5:3 auf ein Tor. Der Angriff hat die Aufgabe in 3 Minuten einen 5 Tore Rückstand aufzuholen. Nach jedem Angriffsversuch wird eine Wendelinie überquert. Die andere Gruppe spielt nur Abwehr. Bei Ballgewinn aus dem Spiel hält sie den Ball in den eigenen Reihen!

Der Trainer sollte einen Ersatzball bereithalten, um ein zügiges Weiterspielen zu garantieren.

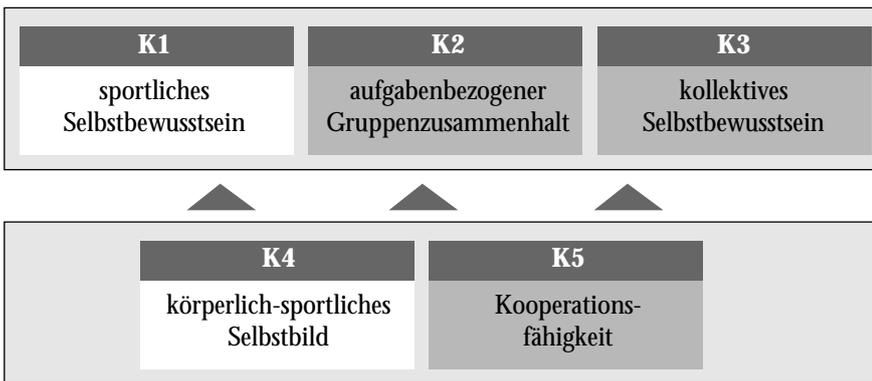
Variation:

- Die Angreifermannschaft kann ein Team-Time-out nehmen.

Reflexionsfragen:

- Was war eure Strategie?
- Wie verständigt ihr euch?
- Wie ist es möglich schnell und effektiv einen Rückstand aufzuholen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

Motorische Elemente: Handballspezifische Ausdauer

Alter: Dieses Spiel kann mit Kindern ab 14 Jahren durchgeführt werden.

Gruppengröße: 8 Spieler + Torwart werden benötigt

Material: 1 Ball

Eigene Bemerkungen / Notizen:

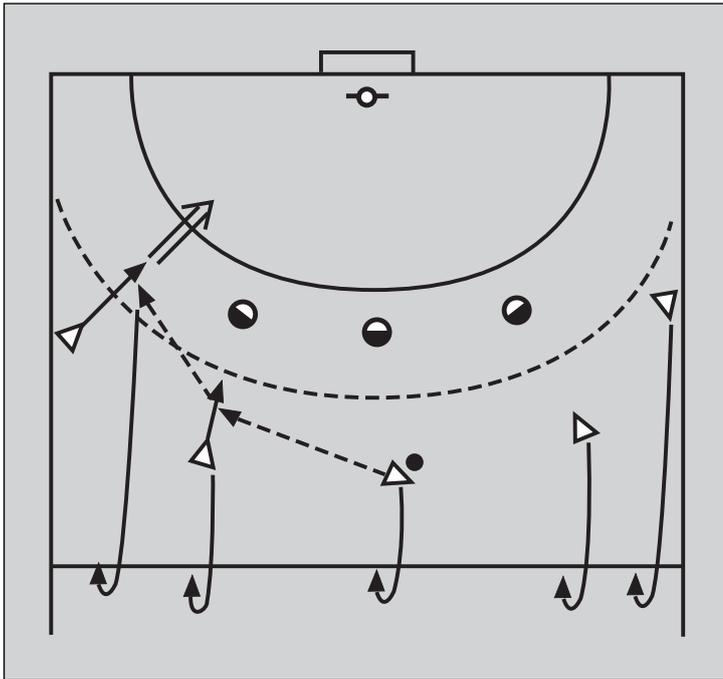


Abb.: Ablauf der Aktion „Rückstand“



Handball XL

5.2.1 2 x 3 gegen 3

A Grundidee

Auf dem Handballfeld spielen 3:3 nur auf der linken Hälfte und 3:3 nur in der anderen Hälfte, wobei die Mittellinie dabei nicht überschritten werden darf. 3 Abwehrspieler auf der einen Seite spielen mit 3 Angreifern auf der anderen Seite als Team zusammen. Das Spiel beginnt mit Hochball an der Mittellinie. Die Angreifer versuchen auf ein Tor eine Wurfchance gegen die 3 Abwehrspieler zu erspielen. Nach Abschluss des Angriffs spielt der Torwart den Ball zum Abwehrteam (Gegner stören in Manndeckung) und versucht den Ball zu seinen 3 Angreifern in der anderen Hälfte zu spielen. Diese versuchen ihrerseits eine Torchance herauszuspielen. Danach spielt die Abwehr den Ball wieder zu ihrem Angriffsteam in der anderen Hälfte usw. Der Torwart kann den Ball auch mit Langpass direkt zum Angriffsteam in die andere Hälfte spielen. Nach 10 Minuten wird gewechselt, damit jeder die Abwehr- und Angriffsrolle innehat. Die erzielten Tore pro Team werden mit der Anzahl der Torhüter multipliziert (Torwerfer wechselt aus und wird in die Abwehr auf der anderen Seite eingewechselt). Der Trainer schreibt mit und gibt am Ende das Ergebnis bekannt. 2 Spieler sind Schiedsrichter.

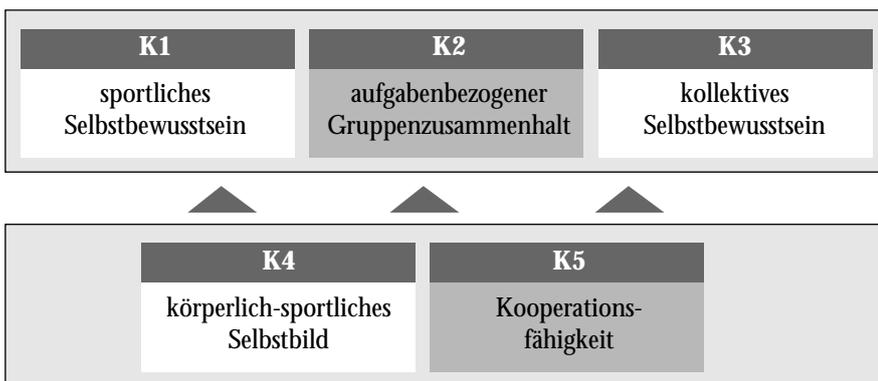
Variationen:

- Mädchen in Hälfte 1 spielen mit den Jungen ihres Teams in Hälfte 2 zusammen;
- Teams wechseln selbstständig aus;
- Teams bestimmen einen Coach. Dieser kann ggf. Tipps geben;
- auch 2 x 4 (5) : 4 (5).

Reflexionsfragen:

- Wie hat das Auswechseln geklappt?
- Was war eure taktische Strategie? Stellt sie vor!
- Könnt ihr diese Strategie noch verbessern?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Handballspezifische Ausdauer

Alter: Ab 10-12 Jahren

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 3 Angreifer und 3 Verteidiger + Torwart

Material: 1 Ball und 2 Tore

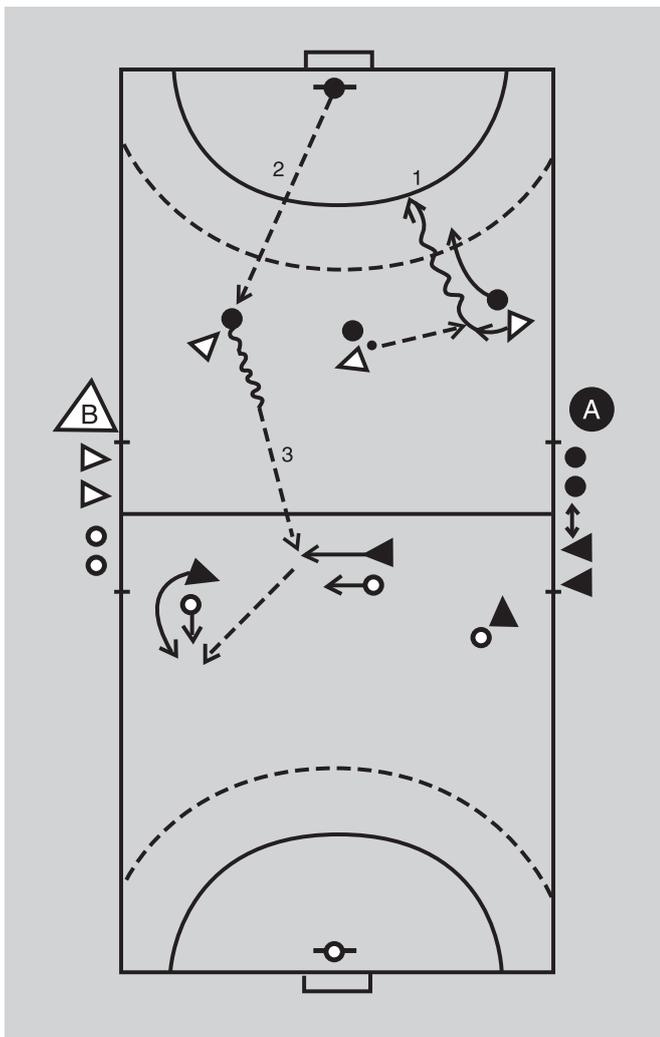


Abb.: 2 x 3 gegen 3

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball L



5.2.2 Ballabnahme

A Grundidee

Es werden zwei Teams mit je 5-6 Spieler pro Gruppe gebildet. Jedes Team muss in einem eigenen Spielfeld (12x12 Meter) Bälle kontrollieren (Prellen oder Zupassen). Jeweils 1 Spieler des gegnerischen Teams agiert dagegen als Störspieler. Seine Aufgabe ist es, die Bälle zu erkämpfen bzw. aus dem Spielfeld herauszuspielen. Das Team, deren Störspieler zuerst alle Bälle gewinnt, z. B. aus dem Feld spielt, erhält 1 Punkt. Jeder Spieler einer Mannschaft muss min. 1x, max. 2x, als Störspieler agieren. Es kann bis zu 3, 5 oder 7 Gewinnpunkten gespielt werden. Wird der Ball durch die Mannschaft selbst aus dem Spielfeld gespielt, ist dies als "Eigentor" anzusehen.

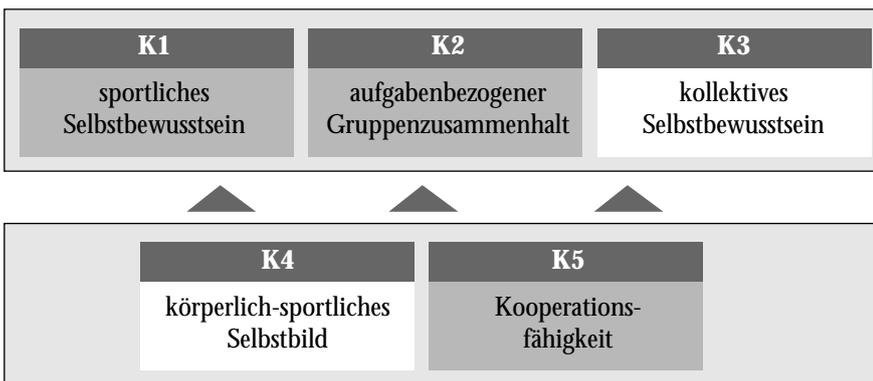
Variationen:

- jeder Spieler hat 1 Ball - pro Team 1 Störspieler;
- 1 Ball wird pro Team durch Zupassen gespielt. Der Störspieler muss den Ball erkämpfen. Die Anzahl der Ballkontakte sowie das Tempo pro Zuspiel kann je nach Leistungsstärke der Spieler variiert werden (vgl. "Ballzirkulation");
- 2 Bälle pro Team ohne Störspieler (vgl. "Ballzirkulation");
- Feldgröße variieren;
- mehrere Spielfelder und Gruppen.

Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was war eure Strategie? Eine Mannschaft stellt ihre Strategie vor.
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können (Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation)?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Dieses Spiel kann in der Grundform mit Kindern jeder Altersstufe durchgeführt werden und sollte an das Leistungsniveau angepasst werden.

Gruppengröße: 2 oder mehrere Gruppen à 5-6 Spieler

Material: Pro Gruppe 1 bzw. 2 Bälle, Markierungen zur Spielfeldbegrenzung



5.2.3 Ballzirkulation

A Grundidee

Es werden 2 Teams mit je 5-7 Spieler pro Gruppe gebildet. Die Teams müssen sich in einem Spielfeld (12x12 Meter) jeweils 2 Bälle zupassen. Die Bälle dürfen das Spielfeld nicht verlassen.

Mehrere Durchgänge

1. Durchgang: Die Spieler probieren Spielmöglichkeiten (Passvarianten, Laufwege,...) aus.

2. Durchgang: Die Spieler einigen sich auf eine Strategie und setzen diese um.

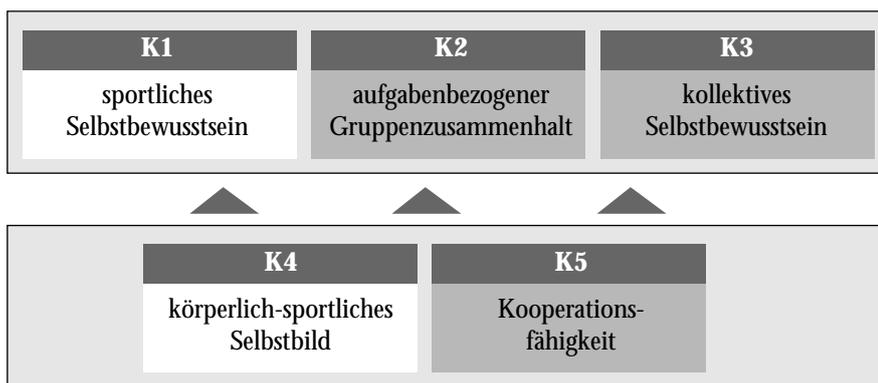
Zusatzaufgaben für Fortgeschrittene:

- Ball darf nicht zum Zuspeler zurückgespielt werden;
- Spieler müssen permanent in Bewegung sein;
- Tempovariation, kurzer Antritt;
- Bälle dürfen nur mit der schwachen Hand gespielt werden;
- Bälle dürfen nur im Bodenpass gespielt werden;
- 3 Bälle;
- Wettbewerb: 2 Teams spielen gegeneinander. Welches Team hält die Bälle am längsten im Spiel? Entscheidung nach Gewinnpunkten.
- Spiel mit 2 Bällen. Beide Teams können sich gegenseitig stören und die gegnerischen Bälle aus dem Spielfeld befördern. Das Team, das zuerst keinen Ball mehr hat, verliert.

Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was war eure Strategie? Eine Mannschaft stellt ihre Strategie vor.
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Diese Aktionsform kann in der Grundform mit Kindern jeder Altersstufe durchgeführt werden.

Gruppengröße: 2 oder mehrere Gruppen à 5-7 Spieler

Material: Pro Gruppe 2 bzw. 3 Bälle, Markierungen zur Spielfeldbegrenzung



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball I

5.2.4 Beiß auf die Zähne

A Grundidee

In einer 1:0 Situation (Zuspieler steht vor dem Angreifer bei 9 Meter) auf ein Tor (inklusive Torwart) hat der Angreifer die Aufgabe in einer Stoßbewegung an einen passiven Abwehrspieler vorbeizuworfen, um insgesamt 5 Tore zu erzielen. Als Zuspieler fungiert der Trainer mit Ballkiste. Der Werfer muss vor Übungsbeginn einschätzen, wie viele Versuche er braucht, um 5 Tore zu erzielen. Der Anspieler darf höchstens 2x einen Pass vortäuschen, spätestens im 3. und letzten Anlauf muss auf den Pass ein Torwurf erfolgen. Der Torwurf muss außerhalb der Freiwurflinie erfolgen. Der Torwart kann sich ebenfalls einschätzen.

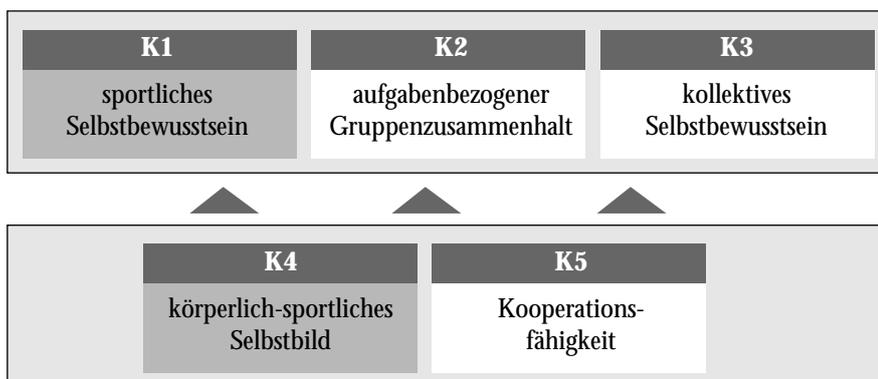
Variationen:

- Einschätzung durch andere Personen: Trainer, andere Spieler oder der Torwart;
- mit aktivem Defensivblocker und Wurfvarianten;
- Variation der Positionen.

Reflexionsfragen:

- Wie realistisch war deine Einschätzung?
- Warum hast du dich besser / schwächer eingeschätzt?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

Motorische Elemente: Schnelligkeitsausdauer

Alter: Diese Aktionsform kann mit leistungsorientierten Jugendlichen durchgeführt werden.

Gruppengröße: 3 Spieler (Torwart, Angreifer, Zuspieler)

Material: Min. 5 Bälle in einer Ballkiste, 1 oder 2 Tore

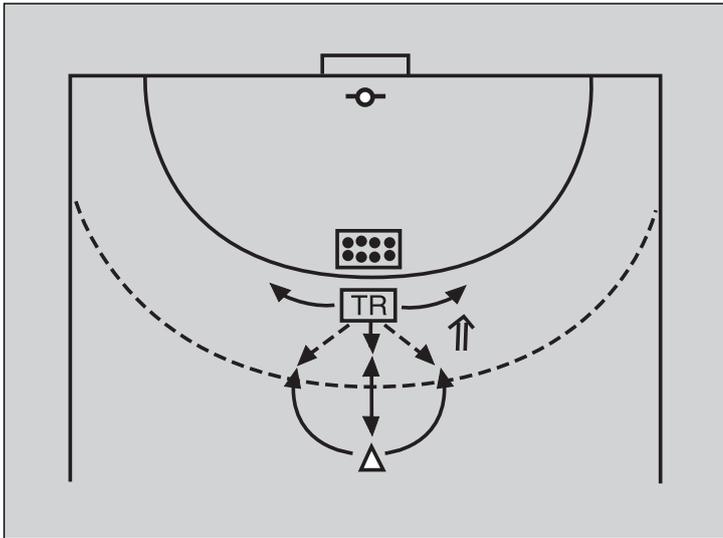


Abb.: Beiß auf die Zähne



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball L



5.2.5 Ein Ball zu viel

A Grundidee

Es treten 2 Gruppen mit je 5 Spielern und 6 Bällen pro Gruppe gegeneinander an. Jede Gruppe bildet einen Kreis mit einem Durchmesser von 6-10 Metern. Jeder Spieler hat 1 Ball, einer hat 2 Bälle. Dieser wirft seinen 2. Ball einem anderen Spieler zu. Dieser wiederum wirft seinen Ball zu einem anderen und fängt den entgegenkommenden Ball usw. Aufgabe ist es, den Ball ohne Verlust so lange wie möglich den Mitspielern korrekt zuzuwerfen. Dabei ist zu beachten, dass jeder immer nur 1 Ball in den Händen hat.

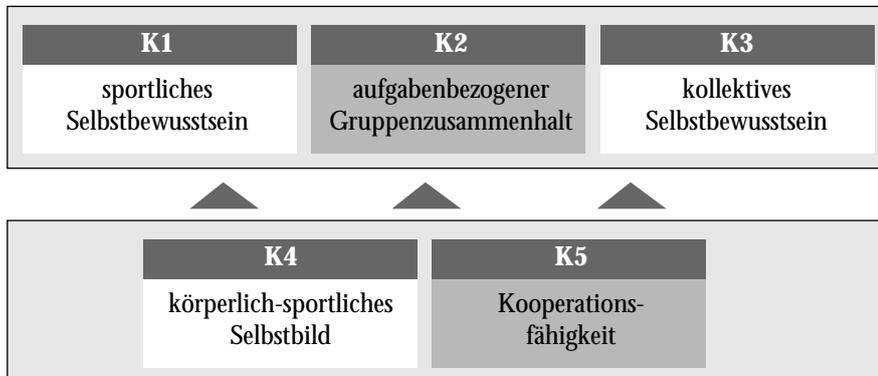
Variationen:

- Ein Durchgang zum Ausprobieren, dann als Wettkampf: Welche Gruppe schafft es, die Aufgabe 20 Sekunden lang ohne Ballverlust zu bewältigen?
- Welche Gruppe verliert den Ball zuerst?

Reflexionsfragen:

- Welche Probleme können auftreten?
- Was war eure taktische Strategie?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können (Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation, Wissen über die anderen!)?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Dieses Spiel kann in der Grundform mit Jugendlichen ab 14 Jahren (Fortgeschrittene) durchgeführt werden.

Gruppengröße: 2 oder mehrere Gruppen à 5 Spieler

Material: Pro Gruppe 6 Bälle

Eigene Bemerkungen / Notizen:



Handball I

5.2.6 Geduldsspiel

A Grundidee

Es wird im 4:3 - System auf ein Tor gespielt. Die Angreifer sollen klare Wurfchancen herausspielen. Die Abwehrspieler haben einen Auswechselspieler, der coachen soll. Rollentausch ist nach 10 Angriffen. Ein neutraler Spieler wertet und begründet, wobei maximal 20 Punkte möglich sind:

- klare Torchance (auch ohne Tor) = 1 Punkt
- Toreerfolg = 1 Punkt

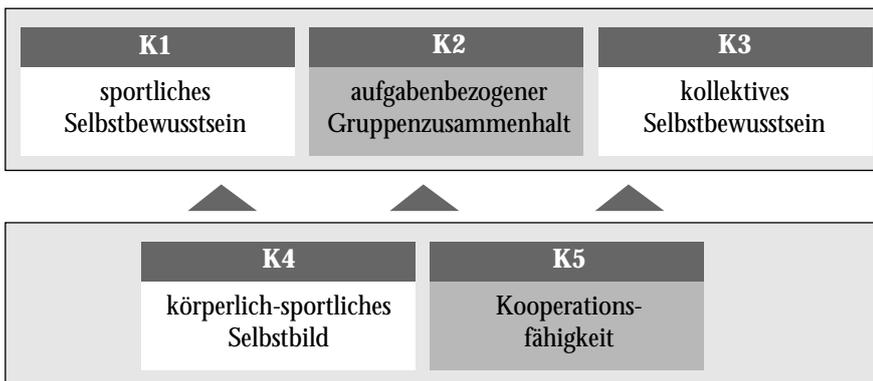
Variation:

- Spiel auf Zeit: 5 Minuten.

Reflexionsfragen:

- Wie kommt man zu klaren Wurfchancen?
- Vergleicht erfolgreiche mit nicht erfolgreichen Angriffen!
- Bei welchem Angriff hat das Angriffsteam besondere Geduld gehabt?
- Wie verständigt ihr euch?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

Motorische Elemente: Handballspezifische Ausdauer

Alter: Diese Aktionsform kann mit fortgeschrittenen bzw. leistungsorientierten Jugendlichen ab 14 Jahren durchgeführt werden.

Gruppengröße: 4:3 Spieler + Torwart

Material: 1 Ball, Leibchen

Organisation: Bei großen Gruppen kann eine 3. Mannschaft gebildet werden, die die Angriffe der anderen Mannschaften beobachtet und sich daraus neue Strategien entwickelt.



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball L



5.2.7 Gegenseitig coachen I: Technik und Taktik

A Grundidee

In einer Trainingsreihe über mehrere Schritte zum Verbessern und Automatisieren von sportartspezifischen Grundlagen sollen sich die Spieler gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung gelangen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

1. Eine Technik wird vom Trainer eingeführt, z.B. Schlagwurf, Fallwurf, Rückhandpass, Überzieher etc.

Übungsphase: Die Spieler probieren in 3er-Gruppen selbstständig aus. Der Trainer beobachtet, erfasst den aktuellen Könnensstand und gibt positiv-realistische Rückmeldungen.

2. Gruppengespräch: Die Spieler nennen Stärken und typische Fehler. Anschließend geben sie eine Bewegungsbeschreibung ab, evtl. Demonstration. Der Trainer achtet auf genaue Bewegungsbeschreibungen und korrigiert gegebenenfalls. Zusammenfassend nennt er maximal 3 zentrale Bewegungsmerkmale bzw. Fehlerbilder.

Ideal sind an dieser Stelle vorbereitete Karten mit zentralen Bewegungsmerkmalen.

3. Übungsphase: Die Spieler üben in 3er-Teams. Aufgabe: Coacht euch gegenseitig. Beobachtet eure Partner und gebt Rückmeldungen. Die Konzentration liegt auf den 3 genannten zentralen Bewegungsmerkmalen des jeweiligen Elements.

4. Gruppengespräch wie oben. Erfahrungen zeigen, dass die Spieler nur ihre Schwächen und Fehler herausstellen. Deshalb erhalten sie abschließend nochmals eine ‚Überdosis‘ Lob - von allen Spielern werden vor der gesamten Gruppe die Stärken der Partner deutlich herausgestellt: "Deine Stärke ist, ...", "Besonders gut machst du...!"

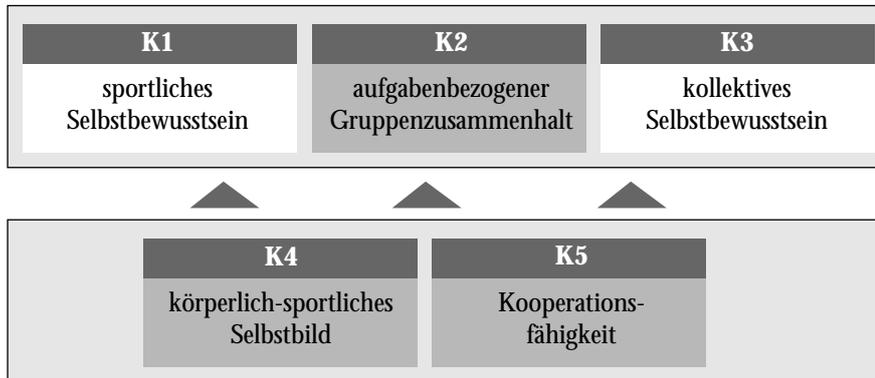
Je nach Situationen können sich weitere Übungsphasen und Gruppengespräche anschließen:

- Spieler nennen eigene Stärken und Schwächen;
- Bewegungsmerkmale werden nochmals hervorgehoben;
- weitere Merkmale werden eingeführt;
- Schwierigkeiten beim gegenseitigen Coachen werden besprochen.

Reflexionsfragen:

- Nennt typische Stärken und Schwächen - beschreibt möglichst genau Schwierigkeiten der exakten Bewegungsausführung.
- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?
- Ist das gegenseitige Coachen schwierig - was macht es schwierig - was fällt euch leicht?

Eigene Bemerkungen / Notizen:

B Kernziele**Aufgabentyp**

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Handballspezifische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Gruppengröße: Beliebig viele 3-4er Gruppen

Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Spielern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Gruppe bleibt aktiv erhalten.



Handball

5.2.8 Gegenseitig coachen II - Wie im richtigen Wettkampf

A Grundidee

Ein Spieler übernimmt die Betreuung eines Teams. Es wird eine möglichst originale Wettkampfsituation hergestellt: 2 Mannschaften mit Schiedsrichter (z. B. verletzte Spieler), hergerichtete Wettkampfstätte, Regelwerk, Trikots etc.

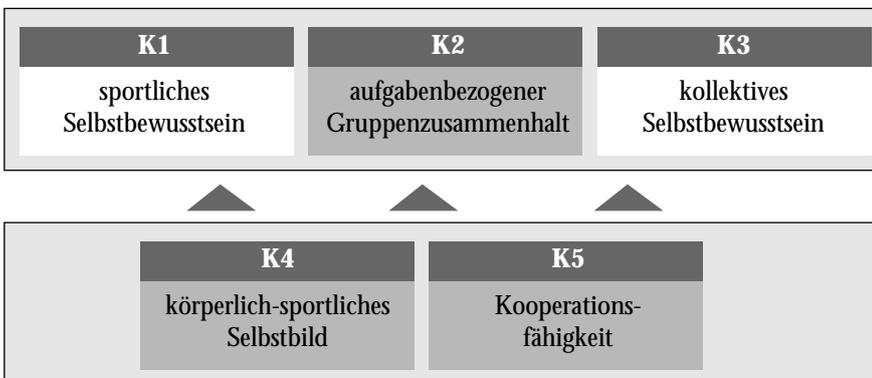
Durchführung eines Wettkampfes. Zunächst legen Coach und Spieler Ziele und Strategie fest. Im Wettkampf soll der Coach alle notwendigen Coaching-Maßnahmen durchführen und mit seinem Spieler reflektieren: emotionale Unterstützung durch Anfeuern, Loben & Motivieren; funktionale Unterstützung durch Tipps, Korrekturen und Kritik.

Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

Reflexionsfragen:

- Was fällt den **Coaches** bzgl. Stärken und Schwächen auf - welche generellen Stärken und Schwächen zeigen sich?
- Was ist den **Spielern** wichtig - welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?
- In welchen Situationen braucht man dringend Coaching - wie kann Hilfe-Suchen signalisiert werden?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Umsetzen der vereinbarten Techniken und Taktiken in gestellter Druck- und Stresssituation.

Alter: Ab 10 Jahren

Gruppengröße: Beliebig (Wettkampf muss durchführbar sein)

Material: 1 Ball

Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Spielern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich beim Training, das Lernen motorischer Fähigkeiten findet immerhin auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainings- und Wettkampfgruppe bleibt aktiv.



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball 1

5.2.9 Gegenseitig coachen III - Übernahme von Trainingsteilen

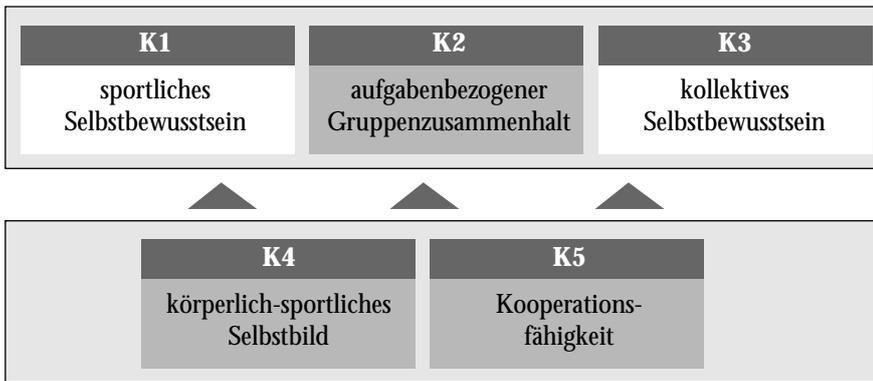
A Grundidee

Spieler übernehmen Coaching-Aufgaben für den Aufwärmteil, für einzelne oder komplette Übungsteile. Ziele, Übungen, Rolle der Coaches und des Trainers werden miteinander geplant und abgesprochen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

Reflexionsfragen:

- Was fällt den **Coaches** bzgl. Stärken und Schwächen im Team auf?
Welche heben sich stark hervor?
- Was erfährt man als Coach bzgl. der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten?
- Was ist den **Spielern** wichtig - welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?
- Wo braucht man dringend Hilfe? Wie kann man diese signalisieren?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Aufwärmen, Einführen und Automatisieren von Elementen je nach ausgewähltem Inhalt.
- Alter:** Ab 12 (Aufwärmprogramm) bzw. ab 14 Jahren (Trainingsteile) durchgeführt werden.
- Gruppengröße:** Gesamte Gruppe bis zu 15 Spieler.
- Material:** Bälle je nach ausgewählten Elementen.
- Organisation:** Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Spielern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich beim Training, das Lernen motorischer Fähigkeiten findet immerhin auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainings- und Wettkampfgruppe bleibt aktiv.



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball I



5.2.10 Grundspiel - Flexibel

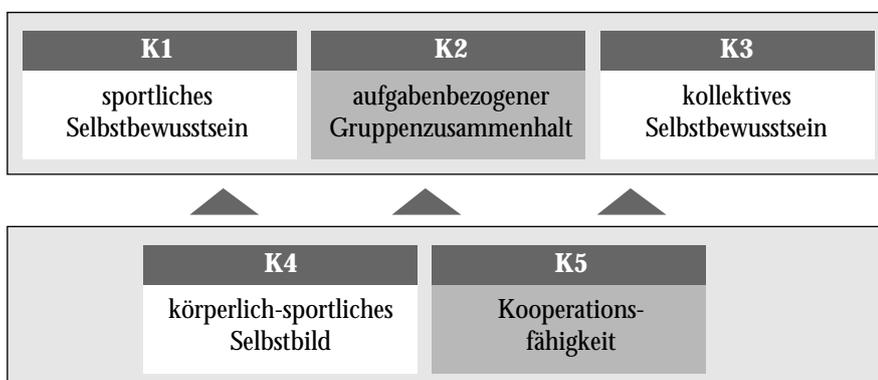
A Grundidee

Es wird 4:4 im Mittelsektor auf ein Tor gespielt. Ein Team hat 5 Angriffe nacheinander. Vor jedem Angriff wird eine Auslösehandlung abgesprochen: Sperren, Kreuzen; Doppelpass, Übergang oder Parallelstoß. Die Zahl von 5 Angriffen kann durch einen Extraball erhöht werden, wenn ein Tor durch eine gruppentaktische Maßnahme fällt. Rollentausch erfolgt, wenn die Angriffe und Extraangriffe verbraucht sind.

Reflexionsfragen:

- Begründet eure Strategie!
- Wie verständigt ihr euch während des Spiels?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer
Alter: Ab 16 Jahre
Gruppengröße: 8 Spieler + Torwart
Material: 1 Ball
Raum: Mindestens ein Drittel des Handballfeldes wird benötigt.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

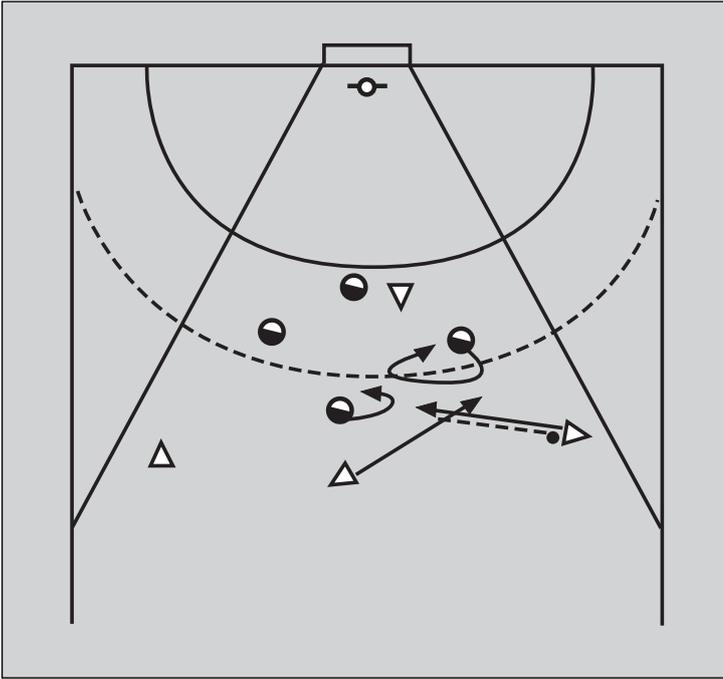


Abb.: Grundspiel - Flexibel

Handball L

5.2.11 Ich sag dir was du kannst!

A Grundidee

Paarweise schließen sich die Spieler zusammen, die sich möglichst gut kennen. Die Spieler sollen vor der gesamten Gruppe sportliche Stärken bzw. Schwächen ihrer Partner nennen. Sie dürfen sich im Zweiergespräch nicht darüber austauschen.

- Durchgang:** Welche Stärken hat dein Partner? Notiere seine und deine eigene größte Stärke auf einem Zettel. Spieler A nennt vor der gesamten Gruppe die aus seiner Sicht größte Stärke seines Partners – dieser bestätigt oder korrigiert. Jeder Spieler stellt in dieser Form seinen Partner vor. Wie gut kennen sich die Partner wirklich?
- Durchgang:** Nach demselben Prinzip werden Schwächen eingeschätzt und benannt. Achtung - auch hier auf positive Formulierung achten: "Mein Partner kann sich beim Sprungwurf verbessern!", "Meine Partnerin kann sich in der 3-2-1 Abwehr noch steigern!"

Trainer können die Äußerungen aufgreifen, um

- die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung des Einzelnen in der Gruppe herauszustellen;
- Trainingsziele zu begründen und mit der Gruppe festzulegen.

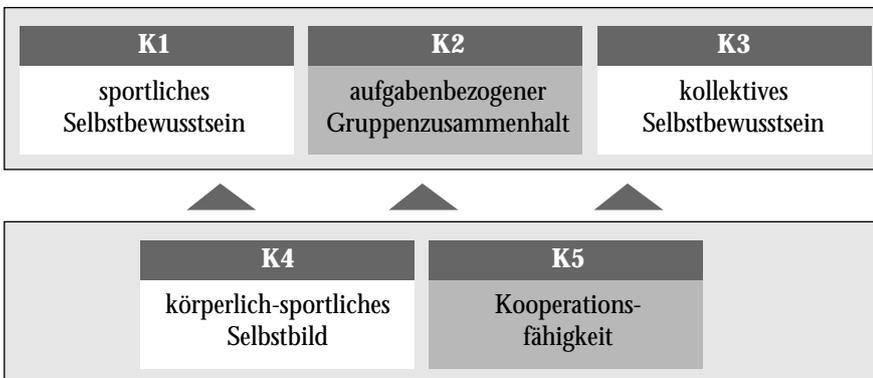
Variation:

- Einschätzung des Einzelnen durch die gesamte Gruppe; nacheinander verlassen einzelne Spieler den Raum, die Gruppe berät und notiert, jeder Einzelne notiert seine eigene Stärke und Schwäche. Abschließend werden Stärken und Schwächen vorgestellt.

Reflexionsfragen:

- Welche Stärken bzw. Schwächen wurden häufig genannt - was ist für unsere Trainings- und Wettkampfgruppe typisch?
- Was wissen wir über unsere Mitspieler - schätzen wir uns und andere richtig ein?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.

Alter: Jede Altersstufe

Gruppengröße: Beliebige viele Paare

Material: Zettel und Stift

Organisation: Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä., lässt sich im Grunde aber zu jeder Zeit an jedem Ort realisieren.

Besonders geeignet ist diese Aktionsform bei vorliegenden Problemen in der Trainings- und Wettkampfgruppe, z.B. Misserfolgslebnisse, schlechter Tabellenstand o.ä. (Eingehen auf Stärken!)



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball 1

5.2.12 Jokerspiel

A Grundidee

2 Mannschaften spielen 2x 5 Minuten 6:6 auf 2 Tore. Es wird jeweils vom Kapitän ein Joker gewählt. Der Gegner kennt den gegnerischen Joker nicht. Aufgaben:

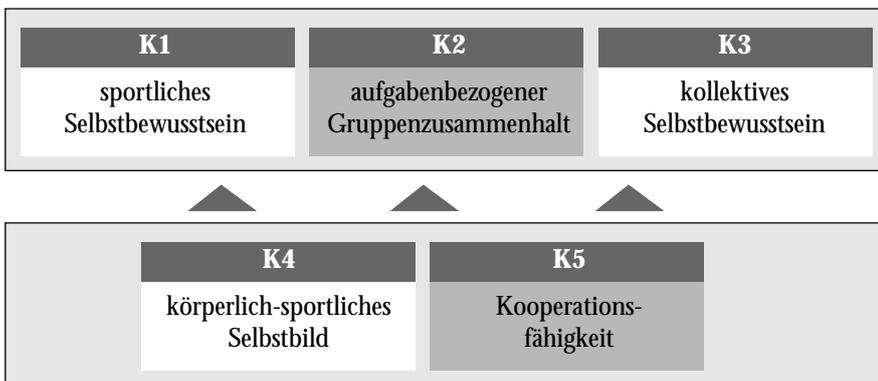
- Bringt euren eigenen Joker optimal ins Spiel!
- Findet den Joker des Gegners heraus!

Tore des Jokers zählen doppelt. Es besteht die Möglichkeit eines Team-Time-outs. Der Trainer kennt beide Joker und notiert entsprechend den Spielstand.

Reflexionsfragen:

- Habt ihr euren Joker optimal eingesetzt?
- Wie verständigt ihr euch während des Spiels?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Handballspezifische Ausdauer
Alter: Ab 14 Jahre
Gruppengröße: 2 x 6 Spieler + 2 Torwarte werden benötigt
Material: 1 Ball

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.13 Kartenabfrage

A Grundidee

Diese Aktionsform bietet allen Spielern eine Menge an persönlichen Rückmeldungen aus der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe. Alle Spieler bekommen kleine Zettel und notieren Namen und Stichworte zu allen Mitgliedern:

- Lob: "Was ich an dir schätze..." (evtl. mit Beispiel);
- Kritik: Stärken und Schwächen;
- Erfahrungen in sportlichen Situationen: "Im Wettkampf erlebe ich dich als ...";
- Wünsche: "Dass du häufiger den Ball abspielst ...!"

Regeln:

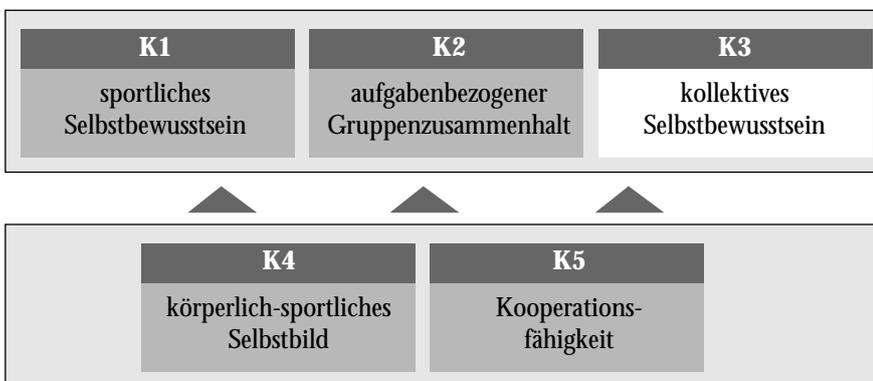
- Die Stichworte dürfen nicht beleidigend sein.
- Die Stichworte bleiben anonym.
- Positive Stichworte sollen überwiegen.

Alle Zettel werden - geordnet nach Empfänger – auf einen Haufen gelegt. Jeder bekommt alle Stichworte, die über ihn geschrieben wurden.

Ist ein möglichst offener Umgang beabsichtigt, dann können alle Zettel, geordnet nach Personen, an eine Wand geheftet werden. Somit kann sich jeder einen Eindruck auch über die Rückmeldungen der anderen verschaffen.

In einer "Nachfragemesse" können die Spieler im direkten Gespräch über ihre erhaltenen Stichworte Rückfragen stellen: "Wie ist das gemeint?" "Das sehe ich anders!" etc. Die jeweiligen Verfasser können, müssen sich aber nicht "outen". Die Spieler erfahren auf diese Weise u.a., wie sie in der Trainings- und Wettkampfgruppe gesehen werden, häufig kommen überraschende Einschätzungen zu Tage. Aspekte des Miteinander in Gruppen können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** Max. 10 Spieler, bei mehr Spielern ist die Gruppe zu teilen
- Material:** Zettel, Stifte, Klebestreifen
- Organisation:** Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä., lässt sich im Grunde aber zu jeder Zeit an jedem Ort realisieren.

Besonders geeignet ist diese Aktionsform bei vorliegenden Problemen in der Trainings- und Wettkampfgruppe, z.B. Misserfolgserlebnisse, schlechter Tabellenstand o.ä. (Eingehen auf Stärken!)

Gefahren: In der Regel gehen die Gruppen vorsichtig und fair miteinander um. In problemgeladenen Situationen (s.o.) kann diese Übung - durchaus im positiven Sinne - Ventilcharakter haben. Hier sollte der Trainer eine sorgsame Moderatorfunktion einnehmen.



Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.2.14 Parteiball im 9-Meter-Raum

A Grundidee

Im Spiel 3:3 mit Manndeckung im begrenzten 9-Meterraum erfolgt nach einem "Hochball" und weiteren drei Pässen ein Torwurf. Bei Ballverlust kommt es zum sofortigen Rollenwechsel Angriff - Abwehr. Ein 4. Spieler des Teams coacht und kann sich selber einwechseln oder auch ein Team-time-out nehmen. Insgesamt werden 10 Angriffe gespielt.

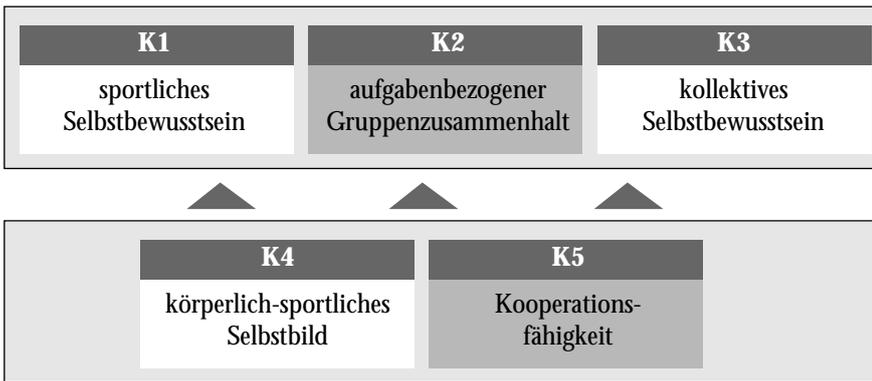
Variation:

- Der Coach kann auch als Anspieler fungieren.

Reflexionsfragen:

- Wo gibt es im Spiel ähnliche Situationen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser laufen können?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

Motorische Elemente: Ab 10 Jahre

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 4 Spielern + Torwart

Material: 1 Ball, 1 Tor, Hütchen zur Eingrenzung

Raum: Mindestens ein Drittel des Handballfeldes wird benötigt.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

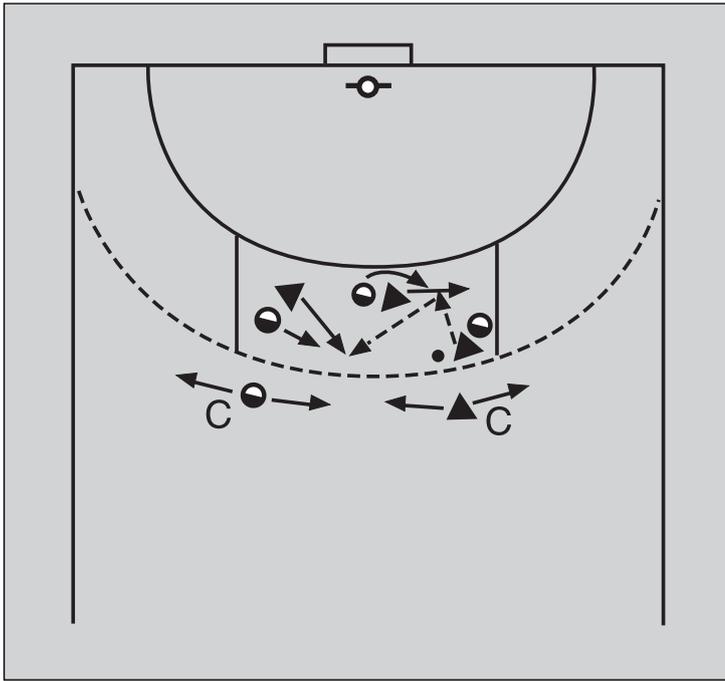


Abb.: Parteball im 9-Meter-Raum

Handball L

5.2.15 Passkonterbiathlon

A Grundidee

Es werden 2 Teams à 6-8 Spieler gebildet. Jedes Team hat nur 1 Ball und spielt auf ein eigenes Tor. Die Spieler laufen von der Spielfeldmitte aus paarweise Konter mit abschließenden Torwurf. Bei einem Fehlwurf muss der andere Spieler den Ball holen, in Richtung Tor prellen und versuchen im Nachwurf zu treffen. Bei erneutem Fehlwurf müssen beide das Tor umrunden und können dann erst zum Start zurück sprinten und dem nächsten Paar den Ball übergeben usw. Tippen und Pellen sind verboten. Gewinner ist die Gruppe, die zuerst in einer Reihe sitzt. Verspringende Bälle können vom selbstorganisierten Balldienst zurückgespielt werden.

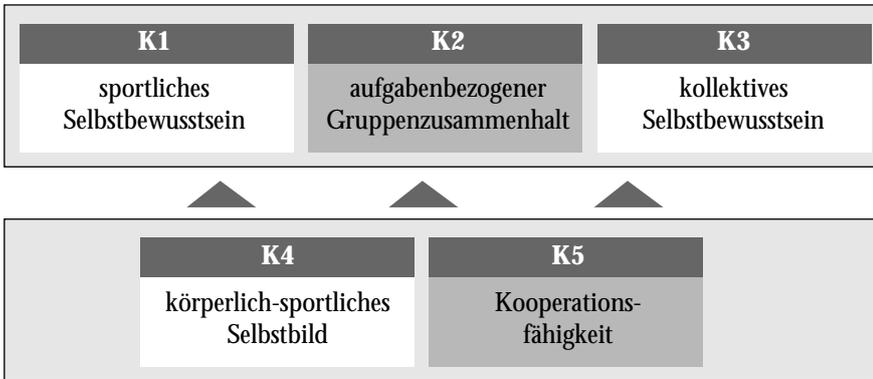
Variationen:

- Mit Punkten;
- Gegnersteam stellt einen aktiven Abwehrspieler (2:1).

Reflexionsfragen:

- Warum habt ihr gewonnen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser laufen können?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Alter:** Jede Altersstufe
Gruppengröße: 2 Teams à 8 Spieler + Torwart
Material: Pro Team 1 Ball und 1 Tor

Eigene Bemerkungen / Notizen:

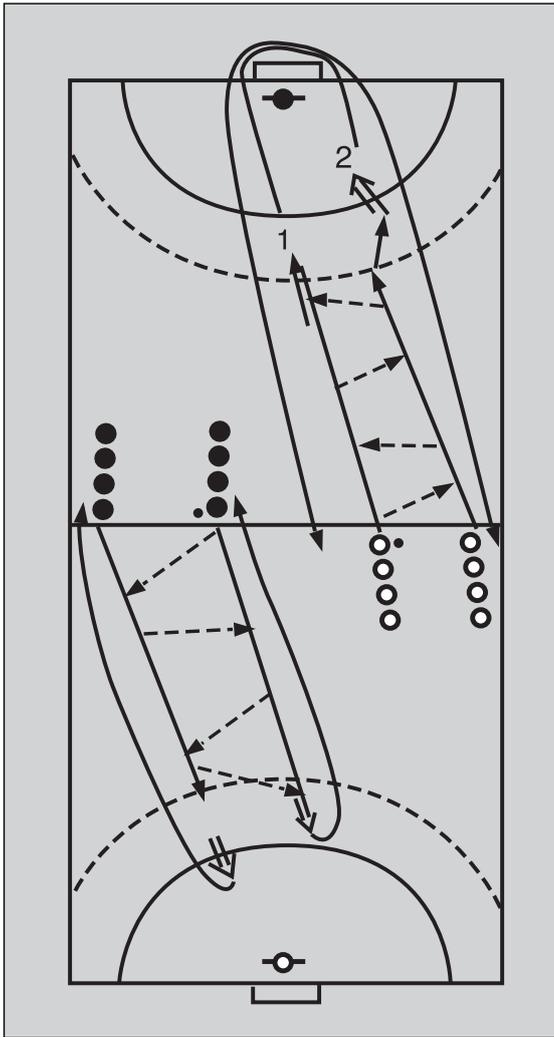


Abb.: Passkonterbiathlon



Handball L



5.2.16 Prognosetraining

A Grundidee

Die Spieler geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Techniken (z.B. Schlagwurf, Fallwurf, Überzieher, Rückhandpass) ab. Entsprechende Übungen werden durchgeführt und extern bewertet. Prognosen und Ergebnisse werden verglichen und reflektiert.

Schritt 1: Zu der ausgewählten Technik ordnen die Spieler Aufgaben bzw. Ausführungen 4 individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (sh. Vorlage) notiert:

- leicht:** (...) kann ich immer - stellt kein Problem dar!
(Niveau deutlich unter der Leistungsgrenze)
- mittel:** (...) kann ich meistens - stellt normalerweise kein Problem dar!
(Niveau unter der Leistungsgrenze)
- schwer:** (...) kann ich, wenn ich mich anstrengte - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann!
(Niveau an der Leistungsgrenze)
- sehr schwer:** (...) kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann!
(Niveau über der Leistungsgrenze)

Übungsvarianten:

Schlagwurf:

- aus dem Stand gegen einen Torwart;
- nach Anlauf;
- aus dem Konter;
- von verschiedenen Positionen nach Pass von der Wurfarmgegenseite;
- nach dem Pellen;
- schneller Schlagwurf direkt nach Pass;
- mit der schwächeren Hand;
- gegen einen Defensivblock;
- Anwendung im Grundspiel 2:1 oder 2:2 mit defensiver Abwehr.

Fallwurf:

- frontal vom Kreis (mit Abstützen, Durchrutschen oder Abrollen);
- nach Pass aus verschiedenen Richtungen;
- nur hohe Würfe sind erlaubt;
- mit dem Rücken zum Tor;
- mit Drehung gegen die Wurfhandseite;
- von verschiedenen Positionen;
- nach vorheriger Finte;
- 1:1 mit aktivem Abwehrspieler;
- Anwendung im Grundspiel in Überzahl 4:3 mit 2 Kreisspielern.

Überzieher:

- aus dem Stand mit gefasstem Ball Torwurf;
- mit Anlauf nach Querpass und Nullschritt;
- aus dem Anprellen;
- gegen einen passiven Abwehrspieler;
- 1:1 gegen einen aktiven Abwehrspieler;
- Anwendung im Grundspiel 2:2 mit 2 Zuspielern.

**Rückhandpass:**

- im Stand zum stehenden Partner;
- in der Bewegung zum laufenden Partner;
- über größeren Abstand;
- mit der schwächeren Hand;
- mit Blickfinte;
- im Sprung;
- Anwendung im Grundspiel in Überzahl 3:2 mit KS.

Wenn Mitspieler eingesetzt werden, z. B. zum Passen, muss die Organisationsform klar bestimmt werden, so dass ein zügiger Ablauf gewährleistet ist. Nach der Selbsteinschätzung werden alle 4 Elemente gespielt. Pro Element sind 3 Versuche möglich. Das "sehr schwere" Element sollte natürlich unterhalb der Wagnisgrenze liegen, damit es auch tatsächlich vorgestellt werden kann. Ein Kampfgericht (Trainer; gegebenenfalls mit Spieler) überprüft das Gelingen des Elements (korrekt gespielt - nicht korrekt gespielt). Die Prognosen werden überprüft und mit dem Trainer/Gruppe reflektiert:

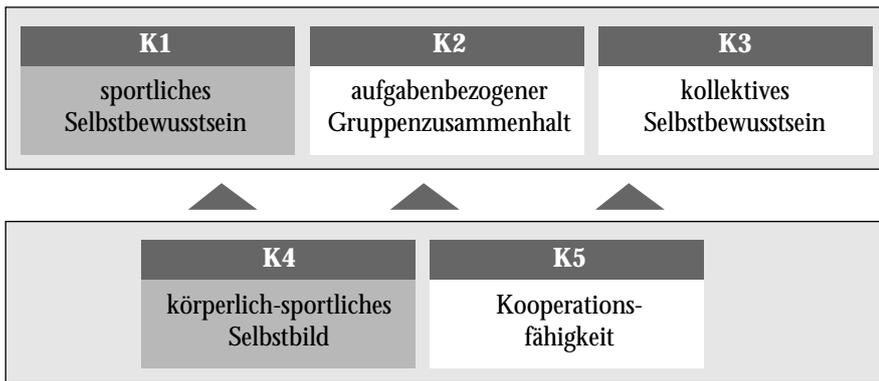
- War die Prognose/Kategorisierung realistisch?
- Hat sich der Spieler über-/unterschätzt?
- Muss die Selbsteinschätzung relativiert werden?

Schritt 2: Die Technik bzw. das Element der Kategorie "schwer" (aktuelle Leistungsgrenze) wird 5x gespielt. Die Spieler nehmen eine Prognose vor, wie häufig das Element sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und gegebenenfalls reflektiert.

Reflexionsfragen:

- Wie habe ich mich eingeschätzt - waren meine Prognosen realistisch (über-/unterschätzt)?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Leistung (Prognose und reales Ergebnis) - auf welches Niveau möchte/kann ich mich verbessern?
- Habt ihr einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie wirkt sich das aus?
- "Ein selbstbewusster Spieler weiß, was er kann und tut es auch!" Wie war es bei euch?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.

Alter: Ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: Gesamte Gruppe

Material: Handballspezifische Grundausstattung; Prognosebogen (s. Beispiel)

Literatur: Die Grundidee ist angelehnt an Eberspächer (2004).

Organisation: Diese Aktionsform ist zeitaufwändig. Deshalb ist es sinnvoll, Gruppen à 5 Spieler zu bilden, die alle Schritte absolvieren. Die anderen Spieler bekommen andere Aufgaben: Spiel gegeneinander (Ballspiele) o.ä.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.16 Prognosebogen

Name: _____

Schritt 1		Kampfgericht*	
Grundübung:	_____	Versuche	
„leicht“	_____	1	2
	(„Technik kann ich immer spielen - es stellt kein Problem dar“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„mittel“	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(„Technik kann ich meistens spielen - normalerweise kein Problem“)		
„schwer“	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(„Technik kann ich spielen, wenn ich mich anstrengte - Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)		
„sehr schwer“	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(„Technik kann ich nur spielen, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)		
Schritt 2		Kampfgericht*	
Grundübung	_____	korrekt ausgeführt	
schweres Element:	_____	1. Übung:	<input type="checkbox"/>
		2. Übung:	<input type="checkbox"/>
		3. Übung:	<input type="checkbox"/>
		4. Übung:	<input type="checkbox"/>
		5. Übung:	<input type="checkbox"/>
Prognose: Ich spiele die Technik _____ mal sauber und korrekt!		gesamt:	_____

* Die grauen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt

5.2.17 Regeländerungen

A Grundidee

2 Teams á 5-6 Spieler spielen auf einem unerheblich großen Spielfeld gegeneinander. Ein Team muss nach einer bestimmten Regel spielen. Die gegnerische Mannschaft muss die Regel herausfinden. Nach jedem Durchgang (ca. 3-5 Min.) erfährt das andere Team die Regel und die Rollen werden getauscht.

Regeln:

- gültige Treffer nur vom Torkreis;
- gültige Treffer nur von den Außenpositionen;
- gültige Treffer nur aus der Fernwurfzone (ab 9 m);
- gültige Treffer nur nach gruppentaktischen Mitteln (Sperrern, Kreuzen, Übergang, Rück- oder Doppelpass);
- jeweils nur die ersten beiden Torschützen einer Mannschaft können weitere gültige Tore erzielen;
- nur 2-3 bestimmte Spieler dürfen Tore erzielen.

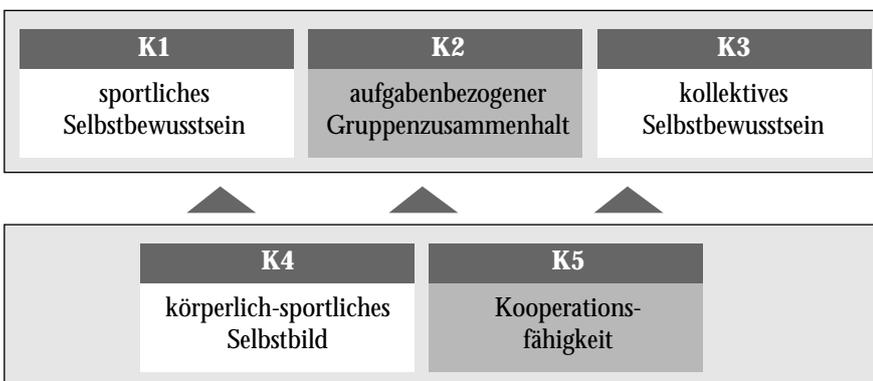
Variationen:

- nach mehreren Regeln spielen;
- ein für den Tag grundsätzliches Regelset festlegen;
- nach jedem Durchgang eine neue Regel einsetzen;
- nur auf 1 Tor spielen, nach Zeit oder 10 Angriffen spielen (danach Rollenwechsel);
- desgleichen Abwehrstrategie festlegen und erraten lassen.

Reflexionsfragen:

- Wie könnt ihr effektiv die Regel herausfinden?
- Wie könnt ihr die Regel möglichst geheim halten?
- Was ist die Schwierigkeit beim Regelspiel?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Alter:** Ab 12 Jahre
Gruppengröße: 2 oder mehrere Gruppen à 4-6 Spieler
Material: Pro Gruppe 1 Ball
Verweis: Diese Aktionsform wurde in Anlehnung an einen Beitrag aus der Zeitschrift Fußballtraining (Middendorp et. al., 2/2003) entwickelt.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball L

5.2.18 Taburaumspiel

A Grundidee

2 Mannschaften spielen 6:6 (5:5) auf ein Tor. Der Trainer legt vor einem Angriff einen Taburaum fest, aus dem nicht aufs Tor geworfen werden darf (z.B. Tore nur vom Kreis; von RA, LA verboten; aus der Nahwurfzone verboten). Die Abwehr kennt den Taburaum nicht. Die Angreifer sollen sich vorher absprechen.

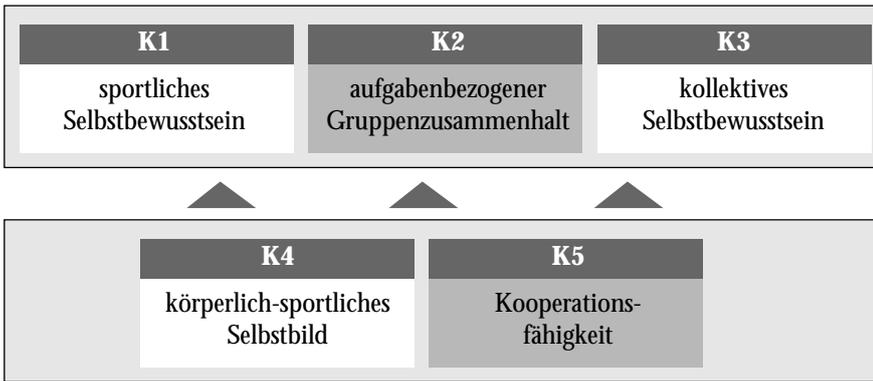
Variation:

- Nach jedem Angriff wird ein neuer Taburaum bestimmt.

Reflexionsfragen:

- Gibt es im Spiel vergleichbare Situationen?
- Wie verständigt ihr euch während des Spiels?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Handballspezifische Ausdauer
Alter: Ab 10 Jahre
Gruppengröße: 2 x 6 Spieler + 1 Torwart
Material: 1 Ball, Leibchen
Raum: Mindestens ein halbes Handballfeld

Eigene Bemerkungen / Notizen:

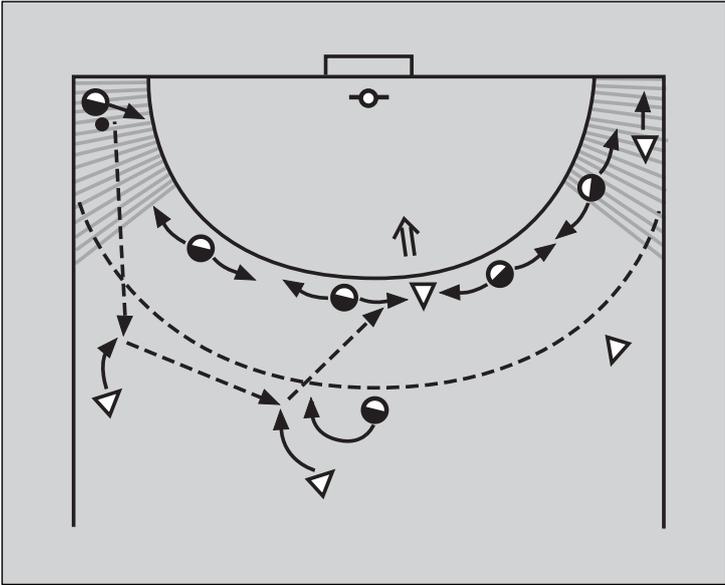


Abb.: Taburaumspiel

Handball 1



5.2.19 Taktische Erwärmung

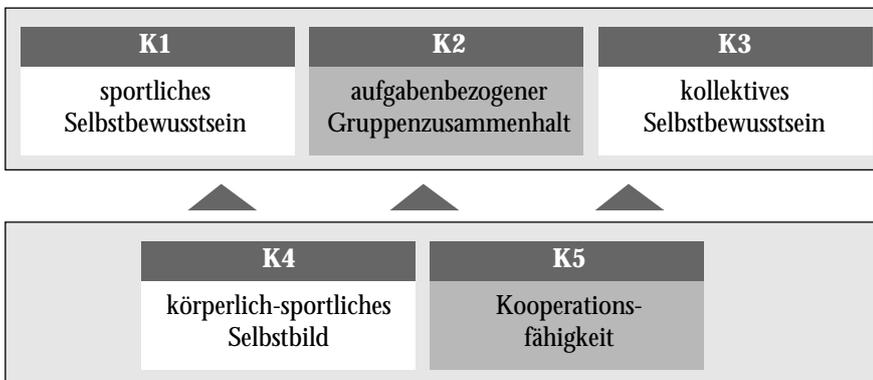
A Grundidee

An einem Torkreis (ohne TW und Abwehr) sollen 6 Angreifer ein vorgegebenes Angriffsmuster durchspielen: RM kreuzt RL passt quer zu RR. Im weiteren Verlauf sollen die Spieler diese Form selbstständig weiterentwickeln und die Varianten und Folgehandlungen nachher in einer Demo erläutern und vorstellen.

Reflexionsfragen:

- Welche Variante und Folgehandlungen habt ihr entwickelt?
- Welche Vorteile hat dieses taktische Muster?
- Was ist das Ziel dieser Übung?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Erwärmung, Grundlagenausdauer

Alter: Ab 14 Jahre

Gruppengröße: 2 x 6 Spieler

Material: 1 Ball

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.20 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

A Grundidee



Die Spieler erhalten - möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Trainingsphase - einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit (s. Vorlage). Darauf sind technische und taktische Elemente aufgeführt. Die Spieler sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 ("sehr gut!") bis 6 ("habe oft Probleme") vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen

- die Spieler zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden;
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (Trainer stellt seine Einschätzung gegebenenfalls gegenüber);
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Spieler und Trainer gemeinsam).

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Spieler (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle).

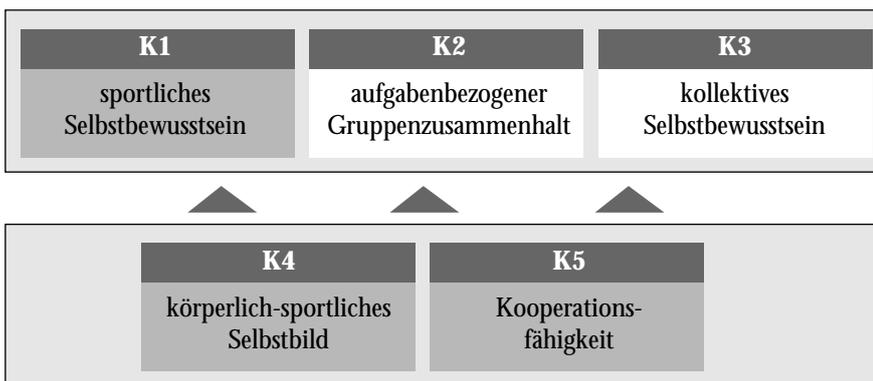
Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase erhalten die Spieler den gleichen Selbsteinschätzungsbogen, nehmen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung. Auf dieser Grundlage

- sollen die Spieler zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden;
- sollen die Spieler erkennen, in wie weit sie sich verbessert haben, wo nach wie vor Defizite sind etc.;
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen;
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Spieler und Trainer gemeinsam).

Variation:

- Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird mit anderen Spielern reflektiert. Es bilden sich Paare, die sich gegenseitig ihre Selbsteinschätzung vorstellen, darüber (auch kritisch) austauschen und im Trainingsprozess begleiten.

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.
Alter: Ab ca. 10 Jahre
Gruppengröße: Gesamte Gruppe
Material: Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Selbsteinschätzung Handball

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Angriff

Wurfgenauigkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Fangsicherheit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Passvarianten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Wurfvarianten: Schlagwurf

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Wurfvarianten: Sprungwurf

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Ballführung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Täuschungen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Gegenstoßverhalten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Torgefährlichkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Abwehr

Beinarbeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Herausspielen des Balles

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Blocken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Manndeckung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Einzelabwehr im Mannschaftsverband

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Stellungsspiel

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

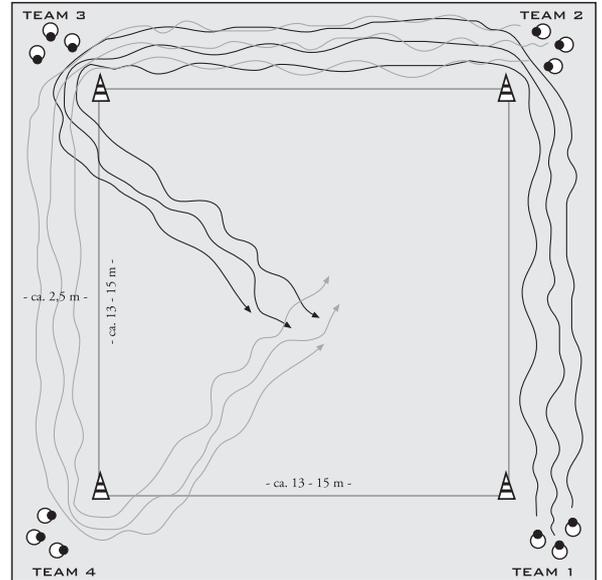
Handball

5.2.21 Vier Ecken

A Grundidee

An den 4 Eckpunkten eines Rechtecks steht jeweils 1 Team mit 3 Spielern. Jeder Spieler hat 1 Ball. Auf ein Startsignal sprinten die Teams jeweils 2 Seitenlinien und 1 Diagonalbahn entlang, so dass sie sich in der Mitte begegnen und ausweichen müssen. Der Ball wird dabei geprellt. Welches Team ist als erstes gemeinsam am eigenen Platz?

Die Strecken werden dribbelnd mit Ball durchlaufen. Welches Team ist als erstes gemeinsam am eigenen Platz?



Variation:

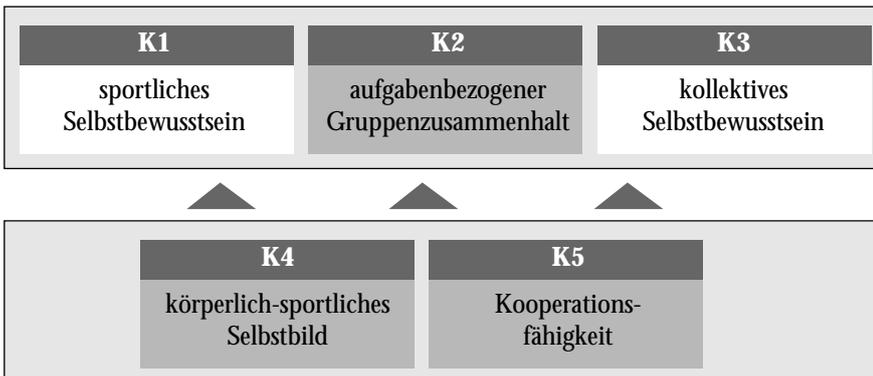
- Die Teams müssen gemeinsam eintreffen und sich beim Zieleinlauf an den Händen halten.
- Jedes Team muss nur 2 Bälle ins Ziel bringen. Die Spieler sollen erfassen, dass sie sich gegenseitig stören können (d.h. wegspielen der Bälle, anderen Spielern in den Weg stellen etc. ist erlaubt).
- Welches Team ist als erstes mit möglichst vielen Bällen gemeinsam am eigenen Platz? Sieger ist das Team, das die meisten Bälle mitbringt, auch wenn es als letztes einläuft.

Durch die Regeln werden die Teams gezwungen, Strategien auszuhandeln und Rollen im Team festzulegen. Gute Sprinter verzichten beispielsweise auf das Prellen und wirken als Störspieler, so dass die gegnerischen Spieler behindert und die eigenen geschützt werden.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie - konntet ihr diese Strategie umsetzen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten



C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer bei wiederholten Durchgängen, Dribbling mit Ball auf engem Raum sowie unter Zeit- und Gegnerdruck
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** 4 Teams mit je 3-4 Spielern
- Material:** Markierungen, für jeden Spieler 1 Ball
- Organisation:** Erfahrungen zeigen immer wieder:
Jeder läuft für sich - die Teams beachten die Regel "gemeinsam ankommen" nicht.
Jeder versucht seinen Ball ins Ziel zu bekommen - die Teams machen wenig Gebrauch davon, die anderen zu stören.
Trainer sollten in diesen Fällen nochmals auf die Regeln hinweisen und taktische Absprachen in den Teams einfordern.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball 1



5.2.22 Zweikampf mit Helfer

A Grundidee

Es werden 2 Teams à 2 Spieler gebildet, wobei einer jeweils die Coachingrolle übernimmt und sich in der Angreiferrolle als Zuspieler passiv verhält. Ein Verteidiger versucht jeweils den Angriffsversuch abzuwehren. Es wird 1:1+1 auf 1 Tor mit Torwart im Querfeld gespielt. Der stehende Zuspieler coacht seinen Partner nach jedem Durchbruchversuch. Nach 5 Versuchen wird der Angreifer zum Verteidiger. Danach werden die Rollen Spieler - Coach getauscht.

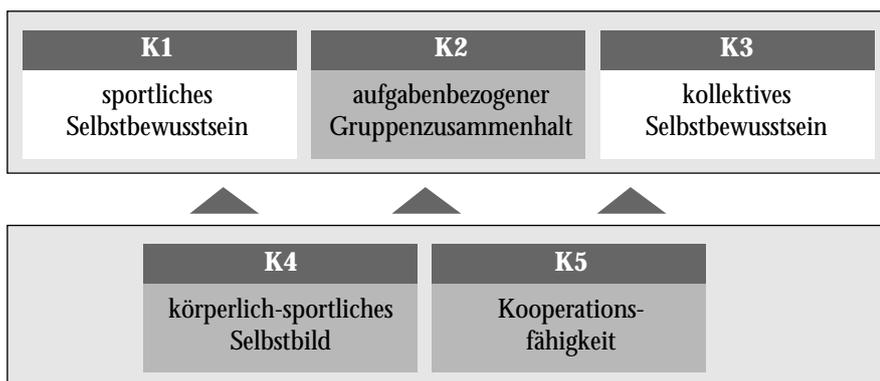
Variation:

- Der Zuspieler kann sich frei bewegen und Sperren stellen, darf aber keine Tore werfen!

Reflexionsfragen:

- Was ist das Ziel dieser Übung?
- Habt ihr viel miteinander geredet?
- Wie hättest du ihm noch helfen können?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Handballspezifische Ausdauer

Alter: Ab 10 Jahre

Gruppengröße: 5 x 2 Spieler + Torwart

Material: 1 Ball

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.23 Konzentrischer Kreis

A Grundidee

Es werden 2 Kreise gebildet, ein Außenkreis und ein Innenkreis. 2 Spieler stehen sich jeweils gegenüber, so dass sie sich anschauen können. Die sich gegenüber stehenden Partner tauschen über einen begrenzten Zeitraum (ca. 1 Minute) Informationen aus:

- Lob: "Was ich an dir schätze....." evt. mit Beispiel
- Kritik: Stärken und Schwächen
- Erfahrungen in bestimmten sportlichen Situationen: "Im Wettkampf bin ich immer ...!"
- Fragen
- Wünsche: "Ich wünsche mir von dir, dass du..."
- Informationen bezüglich Trainings- und Wettkampfgruppe
- "Wir sind eine tolles Team, weil..."
- "Wir haben verloren, dennoch ..."

Im Gespräch kann man je nach Zielsetzung unterschiedliche Regeln festlegen:

- Die Äußerungen der Partner dürfen nicht kommentiert werden!
- Die Partner sollen sich nur positiv loben. Lob wird nicht hinterfragt.
- Die Partner sollen sich kritisieren. Kritik wird nicht hinterfragt.
- In Dialogform sagt jeder immer nur 1 Satz.

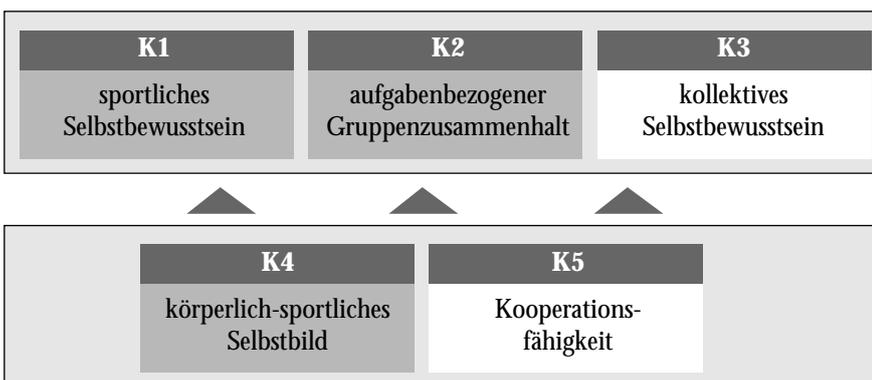
Nach 1 Minute drehen sich die Kreise entgegen gesetzt, so dass man einem neuen Partner gegenüber sitzt.

Bei dieser Übung sollen in kurzem Zeitraum möglichst viele Informationen ausgetauscht werden. Die Spieler erfahren auf diese Weise sehr viel voneinander. Gezielte Aspekte des Miteinander in Gruppen können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

Variationen:

- Auf den Plätzen des Innenkreises befinden sich Karteikarten mit unterschiedlichen (persönlichen) Fragen, die beide Spieler beantworten müssen.
- Anstelle von Fragen können verschiedene Thesen aufgestellt werden. Beide müssen dazu Stellung nehmen.

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** 2 Kreise mit je 4-10 Spielern
- Material:** Karteikarten
- Hinweis:** Die psychischen Voraussetzungen der Spieler müssen bei diesem Spiel berücksichtigt werden.



Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.24 Bewegungsaufgabe "Gestalten"

A Grundidee

Die Spieler erhalten Bewegungsaufgaben, in denen es um das Gestalten taktischer Aufgaben geht. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen anschließend der gesamten Mannschaft präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

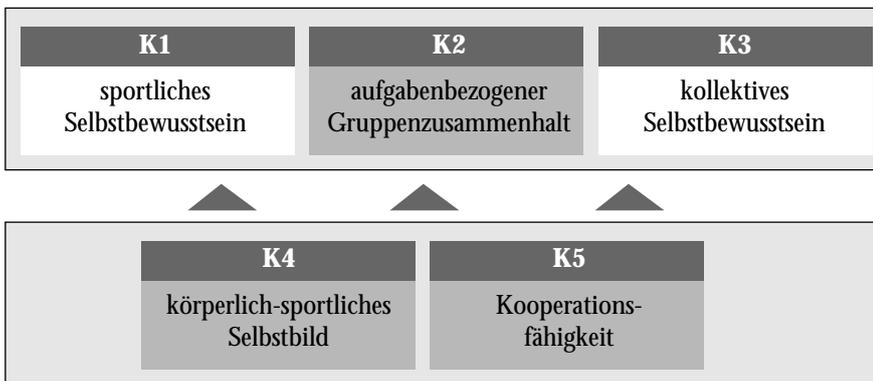
Beispiele:

- Entwickelt Spielzüge, mit denen das Angriffsspiel über Außen gestaltet werden kann.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie war die Zusammenarbeit - konnte jeder von euch seine Ideen einbringen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Gruppengröße: Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.25 Bewegungsaufgabe "Technikmerkmale"

A Grundidee

Die Spieler erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln und Beschreiben grundlegender technischer Fertigkeiten im Handballsport geht, z.B. Werfen, Prellen. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet, Lösungen werden der gesamten Gruppe präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

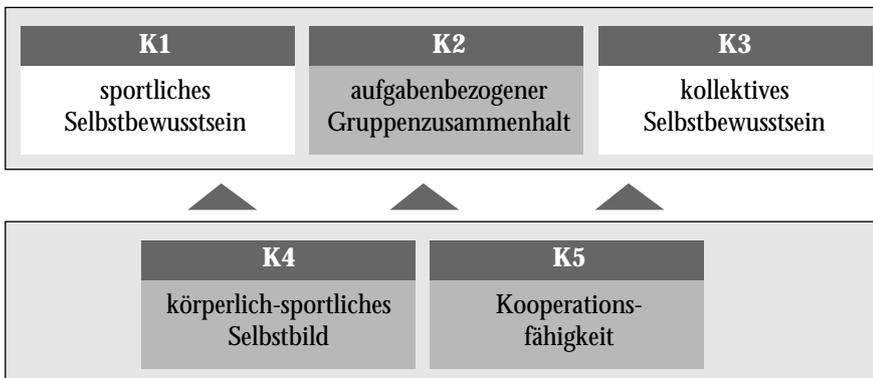
Beispiele:

- "Erarbeitet Unterschiede in den Bewegungsmerkmalen von 2 grundlegenden Wurftechniken, z.B. Sprungwurf und Fallwurf."
- Auf vorbereiteten Karteikarten sind Bewegungsbeschreibungen zum Fallwurf aufgeführt. Aufgabe: "Setzt diese Bewegungsbeschreibung um, benennt anschließend drei zentrale Merkmale sowie eigene Stärken und Schwächen!"

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwer gefallen (nicht an der Technik selber)?
- Wie war die Zusammenarbeit - konnte jeder eigene Ideen einbringen?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab ca. 8 Jahre
- Gruppengröße:** Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)
- Material:** Gegebenenfalls vorbereitete Karteikarten mit Bewegungsbeschreibungen

5.3.1 Begegnungsstaffel

A Grundidee

2 oder mehrere Teams (à mind. 4 Spieler) sprinten gegeneinander. Die Teampartner stehen ca. 30m auseinander. Gestartet wird von beiden Seiten gleichzeitig. Die Partner laufen aufeinander zu, umlaufen sich einmal, laufen zum eigenen Ausgangspunkt zurück und klatschen ab.

Die sozial-kooperative Grundidee liegt darin, dass schnellere Läufer die größere Strecke zurücklegen und auf diese Weise die unterschiedliche Leistungsfähigkeit im Team kompensiert werden kann. Die Spieler müssen planen, wer von welchem Startpunkt startet, um die Verknüpfung von individueller Schnelligkeit und Strecke zur optimalen Gesamtleistung zu kombinieren.

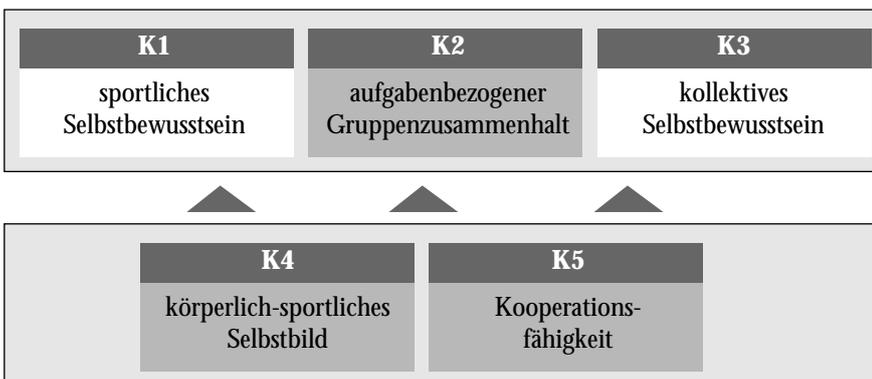
Variationen:

- An jedem Startpunkt 1 Ball. Beim Laufen wird der Ball geprellt.
- Jedes Team hat 1 Ball, der zwischen Start- und Wendepunkt hin und her pendelt. Die gegenüberstehenden Spieler starten gleichzeitig und übergeben den Ball auf der Strecke. Ein Abkürzen der Strecke durch Zuspiel wird verhindert, indem sich die Spieler vor oder nach der Ballübergabe einmal umlaufen müssen.
- Jedes Team hat möglichst viele (auch unterschiedliche) Bälle, die geprellt werden müssen.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien habt ihr euch aufgeteilt?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Dribbling
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à mind. 4 Spieler
- Material:** Ausreichend viele Bälle, Markierungen
- Literatur:** Diese Aktionsform ist angelehnt an Beiträge aus dem Themenheft "Wettkämpfen" der Zeitschrift Sportpädagogik (Wolters, 2000; Sygusch, 2000).



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball M

5.3.2 Brennhandball

A Grundidee

Die Grundlage für dieses Spiel ist Brennball - ein Baseball ähnliches Spiel mit 2 Mannschaften. Eine ist die Werfermannschaft, die andere bildet die Fänger Mannschaft auf dem Feld.

Werfermannschaft: Die Werfer müssen nach einem Wurf ins Spielfeld eine Runde ablaufen, die aus 3 bis 4 Zwischenstationen (Male) besteht. 1 Runde ergibt einen Punkt. Bei einem Homerun, d.h. der Werfer überläuft ohne Zwischenstopp alle Male, erhält der Werfer 2 Punkte.

Fängermannschaft: Die Fänger haben die Aufgabe, den Ball nach Handballregeln ins Tor zu werfen. Dabei übernehmen sie verschiedene Aufgaben (Zuspieler langer Pass, Torabschluss etc.). Ist ein Läufer der Werfermannschaft dabei zwischen 2 Malen, so ist er ausgeschieden.

Die Positionen der Mannschaften werden gewechselt, wenn jedes Mitglied der Mannschaft gelaufen ist. Grundsätzlich kann nur die Werfermannschaft punkten.

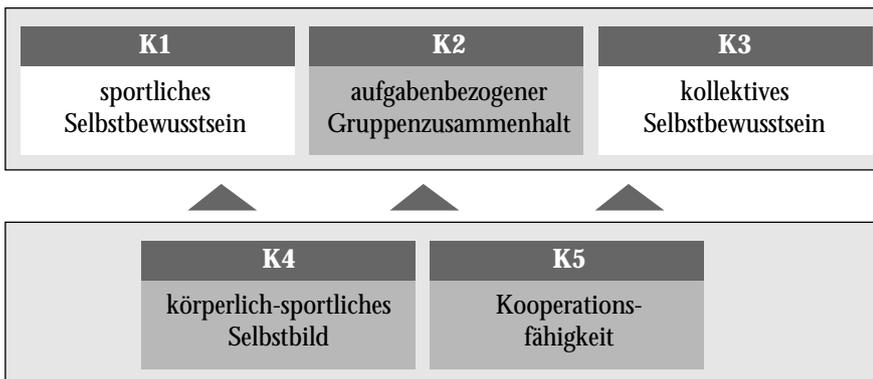
Variationen:

- Beim Transport des Balles zum Tor müssen 3 verschiedene Spieler den Ball erhalten haben.
- Das Tor wird von einem Torwart des Werfermannschaftes gehütet.

Reflexionsfragen:

- Wie kann sich die Feldmannschaft optimal aufstellen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser funktionieren können?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer, Schnelligkeit
Alter: Jede Altersstufe
Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils min. 8 Spielern
Material: 1 Ball, 1 Tor, Stangen oder Hütchen

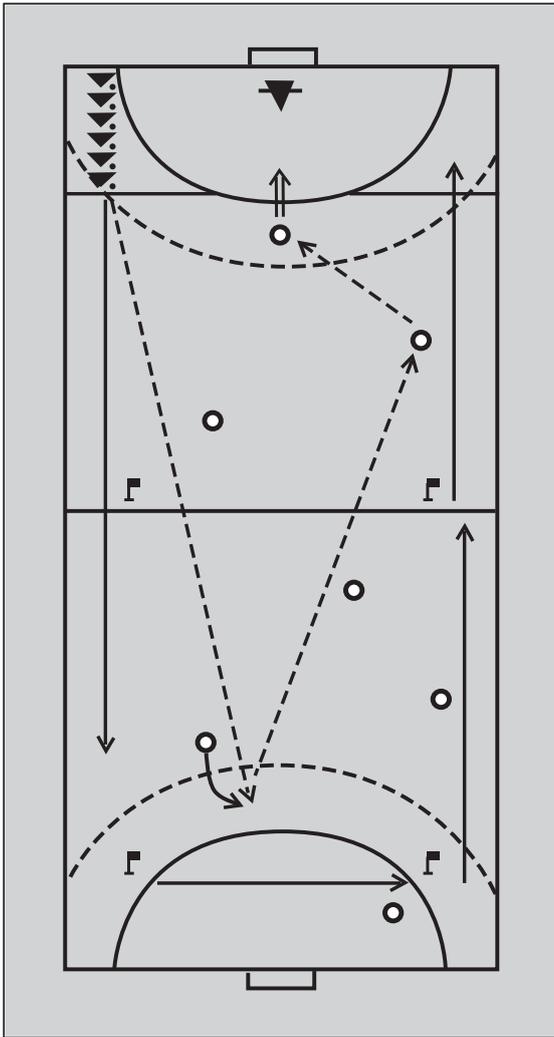


Abb.: Brennhandball

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.3.3 Mitten ins Ziel

A Grundidee

Nach dem Pendelprinzip ("Rollenpendelhandball") spielen 3 Teams gegeneinander: Team A greift gegen Team B an, nach Abschluss des Angriffs greift Team B in die entgegengesetzte Richtung gegen Team C an. Nach Abschluss des Angriffs greift Team C in die entgegengesetzte Richtung gegen Team A an usw. Nach 5-10 Minuten werden die Rollen getauscht. Tore bzw. Punkte werden fortlaufend zusammengezählt. Die 5er Teams erhalten vorher 10-15 Minuten Zeit, um sich in ihren Teams aufzuwärmen, eine Spiel-Strategie und ihre Ziele zu besprechen.

1 Spieler pro Team erhält vom Trainer gesonderte Instruktionen zu seinem Spielverhalten (vgl. Foto). Die Mitspieler sollen davon nichts erfahren. Im Spiel verhält er sich entsprechend.

Instruktionen:

Spieler Team A: Passe dich vollständig eurer Spielstrategie an, übernehme Führungsaufgaben, es geht um euren Sieg, es geht um dein Team!

Spieler Team B: Es geht heute nur um dich, du sollst dich profilieren, versuche dich in den Vordergrund zu spielen - total offensiv, wir wollen deine Tore sehen. Gewonnen hast du nur, wenn du gut spielst!

Spieler Team C: Schone dich! Wichtig ist, dass du dich heute nicht so sehr belastest, halte dich zurück, halte dich von Zweikämpfen fern. Lass andere für dich arbeiten!

Reflexionsfragen:

- An instruierte Spieler: Was war eure Aufgabe - wie habt ihr das gemacht - wie habt ihr das Spiel erlebt?
- An die Teams: Wie habt ihr [Spieler X] wahrgenommen?
- Welchen Einfluss hatte das Verhalten dieses Spielers auf euer Spiel - wurden eure gemeinsamen Spielstrategien umgesetzt - was hat funktioniert, was nicht?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um eventuell entstandene negative Rückmeldungen einzuordnen und zu relativieren. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.

Aus den Erfahrungen können Verhaltensprinzipien für die Verfolgung gemeinsamer Ziele diskutiert und festgehalten werden, z.B.:

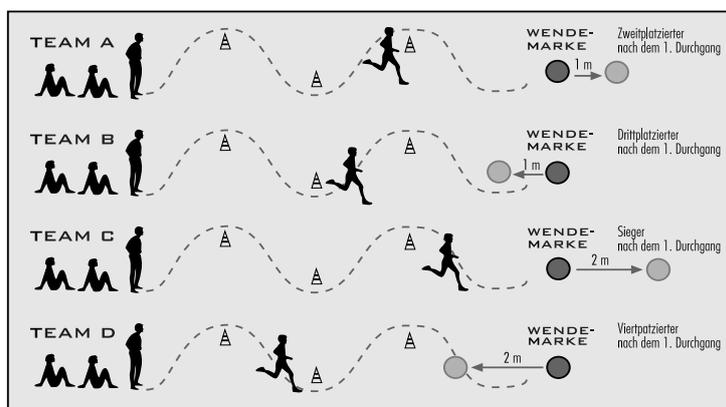
- "Wir brauchen gemeinsame Ziele!"
- "Jeder muss die Gruppenziele kennen!"
- "Jeder muss sich den Gruppenzielen unterordnen!"
- "Jeder muss wissen, welchen Beitrag er zum Erreichen der Ziele leisten kann!"



5.3.4 Sprintstaffel

A Grundidee

3-4 Teams (à 3-4 Spieler) wett-kämpfen gegeneinander. Je 1 Läufer läuft bis zu einer Wendemarke, wieder zurück und schlägt ab. Im 1. Durchgang ist die Distanz (ca. 15m bis zur Wendemarke) der jeweiligen Mannschaft gleich. Im 2. Durchgang verändert sich die Distanz abhängig von den Ergebnissen des 1. Durchgangs:



Sieger: Die Wendemarke wird um 2m nach hinten verschoben;
 Zweiter: Die Wendemarke wird um 1m nach hinten verschoben;
 Dritter: Die Wendemarke wird um 1m nach vorne verschoben;
 Vierter: Die Wendemarke wird um 2m nach vorne verschoben.

Somit wird die Streckenlänge für den 2. Durchgang leistungsabhängig gestaltet - erfahrungsgemäß kommt es zu einem anderen Ergebnis. Mit den oben genannten Modifikationen werden weitere Durchgänge absolviert. Jedes Team erhält Punkte gemäß ihrer Platzierung.

Variationen:

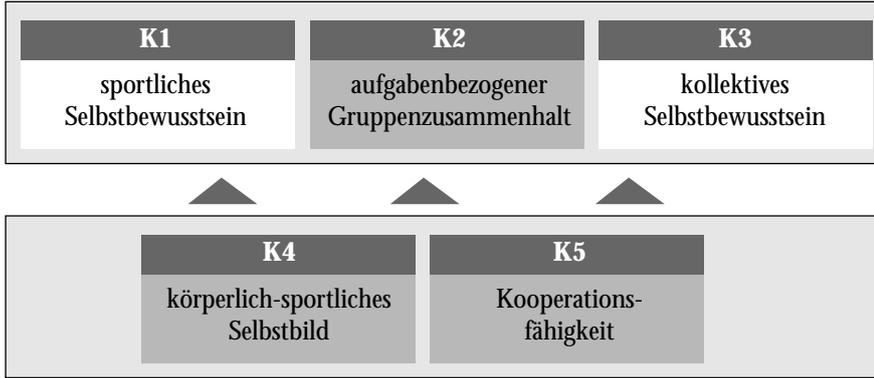
- Slalomstrecke mit Wendemarke;
- Gegenseitig behindern im Slalom: Slalommarkierungen werden so gesetzt, dass die Spieler die Strecke der benachbarten Teams kreuzen (die stärkeren Teams laufen auf den Innenbahnen [2 Nachbarteams], die schwächeren auf den Außenbahnen [nur 1 Nachbarteam]).
- Die Teams laufen nicht gegenüberliegende Wendepunkte an, so dass sie sich beim Lauf kreuzen.
- Vorhergehende Varianten werden im Dribbling absolviert.
- Spieler dürfen beim Dribbeln die Bälle der Gegner herausspielen. Dazu sollen die Teams vorab Strategien festlegen: z.B. verstärkt eigene Bälle schützen oder verstärkt Gegner attackieren.
- Jedes Team hat 1 Joker, der ohne Ball läuft und nur zum Attackieren eingesetzt wird. Strategie: Wer übernimmt Jokerfunktion – wann wird Joker eingesetzt?

Die Grundidee liegt darin, dass durch das Verschieben der Wendemarke Chancengleichheit (Akzeptanz unterschiedlicher Leistungsfähigkeit) hergestellt werden kann. Bei den Ballspielvarianten legen die Teams gemeinsam Strategien fest und verteilen Aufgaben (Wer im Team hat welche Stärken - welche Taktik soll umgesetzt werden?).

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Habt ihr die neue Situation (längere bzw. kürzere Strecke) als Herausforderung akzeptiert?
- Habt ihr euch als Gewinner/Verlierer gesehen, obwohl ihr bevorzugt bzw. benachteiligt wurdet?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Dribbling
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** Bis zu 4 Teams à 3-5 Spieler
- Material:** Markierungen für Start- und Wendepunkte, Kegel und Bälle für die Varianten

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball M

5.3.5 Stummes Spiel

A Grundidee

In einem Spiel (2:2 bis zu 5:5) tragen die Spieler Ohrenstöpsel (Watte), zusätzlich wird laute Musik eingespielt, um eine verbale Verständigung zu stören. Ziel ist es, dass die Spieler nonverbale Formen der Verständigung einsetzen: Zeichen, Blickkontakt, Körpersprache etc.

1. Durchgang: Spielzeit 5 Minuten ohne vorherige Instruktionen. Danach Austausch der Erfahrungen und Festlegung von Verständigungsformen im "Stummen Spiel".
2. Durchgang: Spielzeit ca. 15 Minuten. Umsetzung der festgelegten Verständigungsformen. Danach Austausch der Erfahrungen und Festlegung von Verständigungsformen für ein freies Spiel.
3. Durchgang: Freies Spiel ohne Hörbeeinträchtigung unter gezielter Anwendung der festgelegten Verständigungsformen.

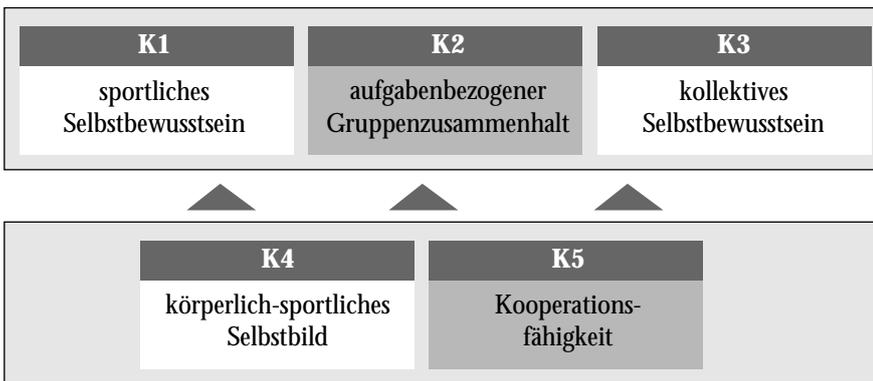
Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - wie war euer Zusammenspiel?
- Wie habt ihr euch verständigt - welche Verständigungsmöglichkeiten gibt es neben dem Reden?

Aus den Erfahrungen können **Verhaltensprinzipien** für die Verständigung im Team diskutiert und festgehalten werden, z.B.:

- Nicht ständig rufen, kommentieren etc.;
- Festlegung auf bestimmte Signalwörter;
- Häufig Blickkontakt aufnehmen;
- Festlegung auf bestimmte Handzeichen.

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab ca. 12 Jahre. Die Spieler sollten in der Lage sein, den Sinn des Spiels zu erkennen und die Erfahrungen zu reflektieren.
- Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-6 Spieler
- Material:** Ohrenstöpsel, Musikanlage, zielgruppengerechte Musik



Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.3.6 With A Little Help From My Friends - Rollenpendelhandball

A Grundidee

Es werden 3 Teams à 3 - 4 Spieler gebildet. Es wird Pendelhandball 3:3:3 in Verbindung mit einem Rollenspiel gespielt. Der Trainer instruiert die Gruppen isoliert:

Team 1 - Supporters: "Unterstützt euch gegenseitig (anfeuern, loben, abklatschen, aufmuntern), seid begeistert und zeigt positive Emotionen, spricht euch ab, beschwört den Teamgeist!"

Team 2 - Pokerfaces: Jeder Einzelne bekommt für sich eine Karte mit Aufforderungen zum Spiel: "Keine Emotionen zeigen, bleibt stumm und vermeidet Kontakt mit den Mitspielern, konzentriert euch auf euer eigenes Spiel!"

Team 3 - Egos: Jeder Einzelne bekommt für sich eine Karte mit Aufforderungen zum Spiel: "Du spielst nur für dich und willst gut aussehen, bei Fehlern kritisierst du die anderen lautstark (nicht beleidigen), Fehler gefährden das Ziel zu gewinnen, gute Aktionen deiner Mitspieler sind selbstverständlich und werden nicht gelobt."

Alle 3 Gruppen wollen gewinnen! Nach 10 Min. werden die Rollen getauscht. Tore werden fortlaufend zusammengezählt.

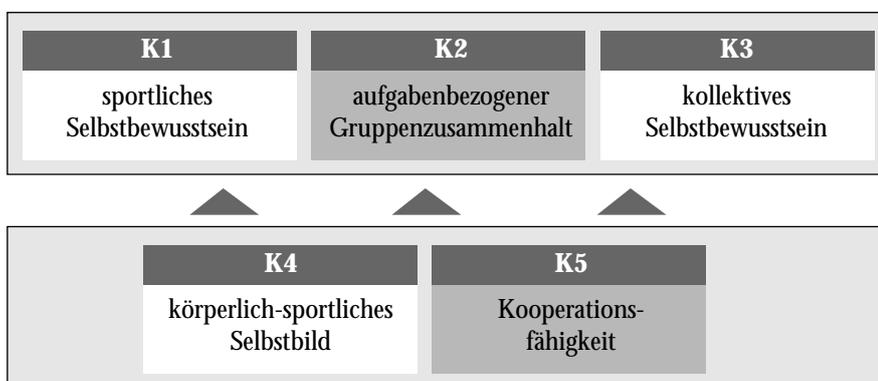
Variation:

- Teamgröße je nach vorhandener Spielerzahl.

Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch in eurem Team ergangen? Wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie hat das Verhalten der anderen Mannschaften auf euch gewirkt - hattet ihr ein Gefühl von Überlegenheit oder Stärke?
- Welche Auswirkungen hatte die (positive, ausbleibende oder negative) Unterstützung auf das taktische und technische Spielverhalten?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.3.7 Handballparcours

A Grundidee

2-4 Teams (à 3-4 Spieler) wettkämpfen in einem Parcours aus mehreren Aufgaben in Staffelform gegeneinander. Jedes Mannschaftsmitglied muss den Parcours mindestens einmal durchlaufen. Ziel ist es, den Parcours erfolgreich und möglichst schnell zu bewältigen.

Mögliche Disziplinen (vgl. Abbildung rechts):

- 7-Meter Wurf - der Gegner stellt den Torwart;
- während des Laufes zu zweit Pässe werfen;
- Tempodribbling;
- Zielwerfen: im Tor stehen 1-5 Hütchen pro Team, die mit 3 Versuchen abgeworfen werden - bei Fehlwürfen eine Strafrunde.

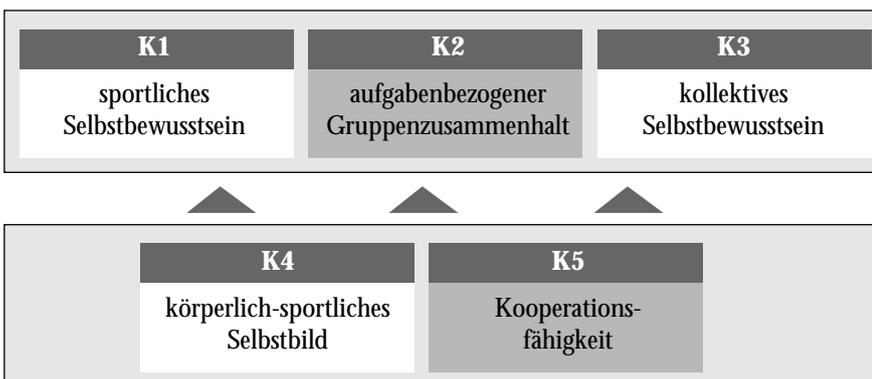
Variation:

- Der Parcours wird paarweise durchlaufen, je ein Spieler muss die entsprechende Aufgabe lösen (wer kann was am besten?) - der Partner unterstützt (Bälle wiederholen, anfeuern etc.). Das Paar muss gemeinsam das Ziel erreichen.
- Die Teams denken sich neue Aufgaben bzw. Variationen für die jeweiligen Stationen aus und stellen diese der gesamten Gruppe vor. Dann erfolgt der Wettkampf nach neuen Regeln.

Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden Spieler den Disziplinen zugeordnet (Variation 1)
- Habt ihr euch gegenseitig unterstützt - in welcher Form?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Spieler

Material: Entsprechend der Disziplinen

Organisation: 2 Teams können den Parcours parallel durchlaufen, indem sie von verschiedenen Ecken starten. Bei mehreren Teams müssen diese nacheinander starten.

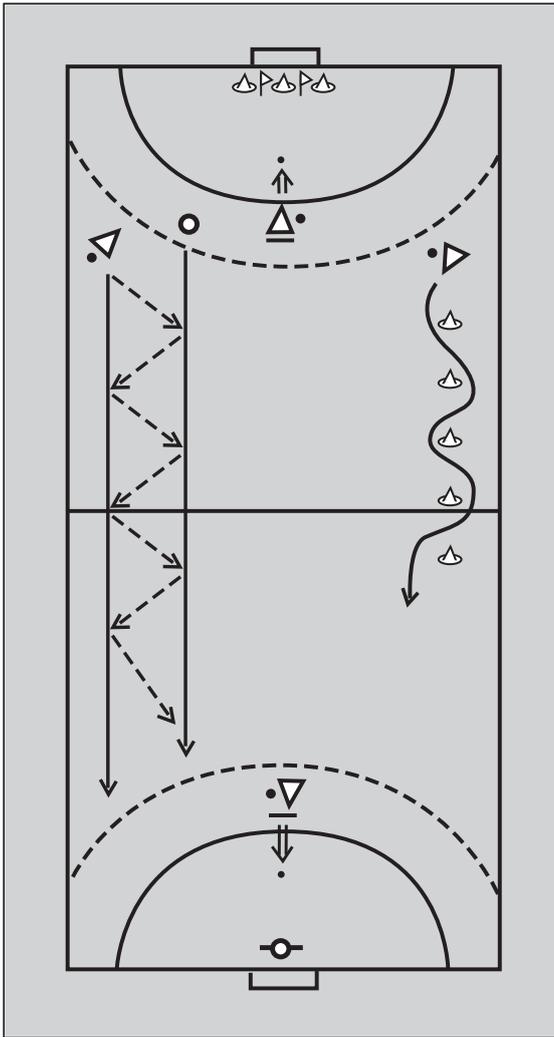


Abb.: Handballparcours

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball M

5.4.1 Aufstand

A Grundidee

Alle Spieler sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen. Es ist wichtig, dass alle im Schulter-schluss sitzen, ganz eng aneinander. Nachdem sich alle Spieler bei ihren Sitznachbarn eingehakt haben, versuchen sie auf ein Zeichen hin gemeinsam aufzustehen. Zunächst sollte mit kleineren Kreisen (bis 4 Personen) begonnen werden, die dann bis zur Gesamtgruppe ausgebaut werden.

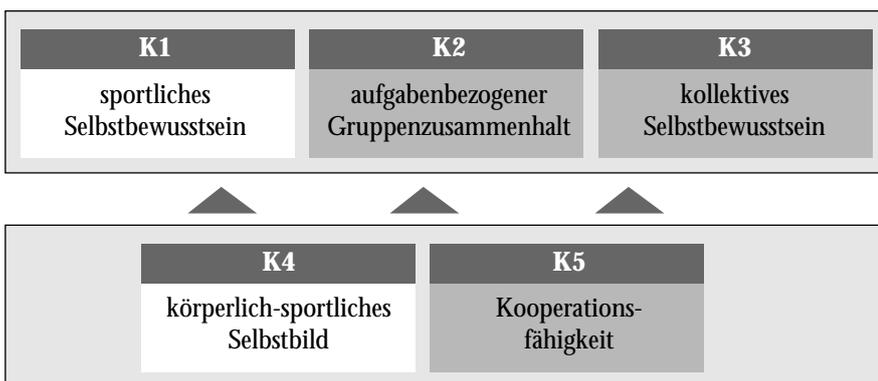
Variationen:

- 2 Spieler sitzen mit gebeugten Knien und Zehenkontakt gegenüber, wobei die Fußsohlen flach auf dem Boden bleiben. Sie fassen sich an den Händen und ziehen sich gegenseitig hoch, worauf sie sich wieder in eine sitzende Stellung niederlassen. Schwieriger wird es, wenn man das gegenseitige Hochziehen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen versucht oder indem sich nur mit den Zeigefingern verhakt wird.
- 2 Spieler sitzen, einer unmittelbar hinter dem anderen, auf dem Boden. Beide schauen in die gleiche Richtung, ihre Beine sind gespreizt und die Knie gebeugt. Der vordere Spieler hilft dem hinteren aufzustehen, indem er seine Hände mit gebeugtem Ellbogen und nach hinten geneigten Handflächen über seinen Kopf hebt. Wenn der hintere Spieler die Hände ergreift, kann der vordere aufstehen.
- Eine Gruppe von 10 Spielern sitzt im Kreis und hält ein dickes Seil, dessen Enden fest verknötet sein müssen und das zunächst vor den Füßen der Spieler liegt. Wenn alle gleichzeitig daran ziehen, kann die ganze Gruppe gleichzeitig aufstehen.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen Schwierigkeiten?
- Hat jemand das Kommando übernommen - wieso kann das hilfreich sein?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Koordinative Fähigkeiten (Gleichgewicht) und Kraft
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** 2 bis 10, mit mehr Spielern wird es sehr schwierig
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Spiele/Spielen" (Sportjugend NRW, 1994a).



5.4.2 Blindenführung

A Grundidee

1 Partner ohne Ball führt seinen blinden prellenden Partner durch Schulterfassung kreuz und quer durch die Halle ohne mit anderen Paaren zusammenzustoßen. Nach einer Minute werden die Rollen getauscht.

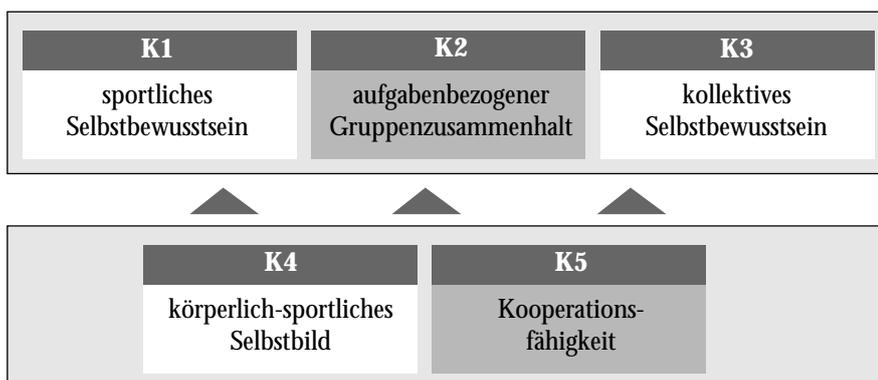
Variationen:

- Mit Ball - der Blinde prellt den Ball
- Rückwärts prellen.

Reflexionsfragen:

- Was war das Neue und Schwierige an dieser Übung?
- Wie habt ihr Schwierigkeiten gelöst?
- Konntest du Vertrauen aufbauen?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer
Alter: Ab 14 Jahre (Fortgeschrittene)
Gruppengröße: Beliebig viele 2er – Gruppen
Material: Pro 2er – Gruppe 1 Ball

Eigene Bemerkungen / Notizen:



Handball 5

5.4.3 Bobfahren / Mattentreiben

A Grundidee

Die Spieler haben in 4er oder 5er-Teams je 1 Weichbodenmatte. Sie sollen zunächst im Team herausfinden, wie man eine Matte am schnellsten und weitesten zum Rutschen bekommen kann. In der anschließenden Demonstration werden die Lösungen der Spieler vorgestellt. Haben alle Teams Erfahrungen im schnellen und weiten Vorantreiben der Matte erlangt, wird daraus ein Wettbewerb gestaltet:

Welches Team schafft am schnellsten 2 Längsbahnen durch die gesamte Halle. Die Matte muss jeweils am Ende der Längsbahn anschlagen. Zusatzregeln:

- Bei 5 Spielern pro Team sind pro Längsbahn nur 3 Spieler aktiv, die anderen beiden lösen nach jeder Längsbahn 2 Aktive ab.
- Andere Teams dürfen in ihren Bahnen gestört werden, man darf also auch einen Zick-Zack-Kurs fahren.

Durch diese Zusatzregeln sind die Spieler aufgefordert, vor und während des Wettkampfes eine Strategie zu entwickeln, umzusetzen und gegebenenfalls zu verändern.

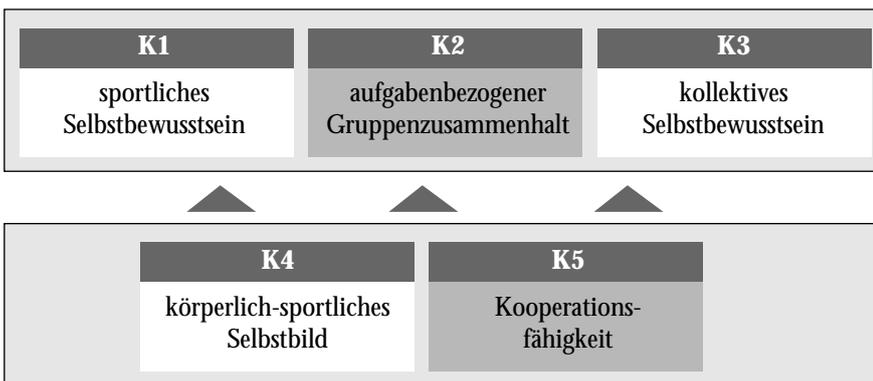
Variation:

- Mattentrutschen mit Ball: Sprungwurfpass auf Mitspieler mit Landung auf der Matte und/oder Anlauf mit Ballprellen

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen die Schwierigkeiten? (Abstimmung untereinander?)
- Wie war die Zusammenarbeit?

B Kernziele

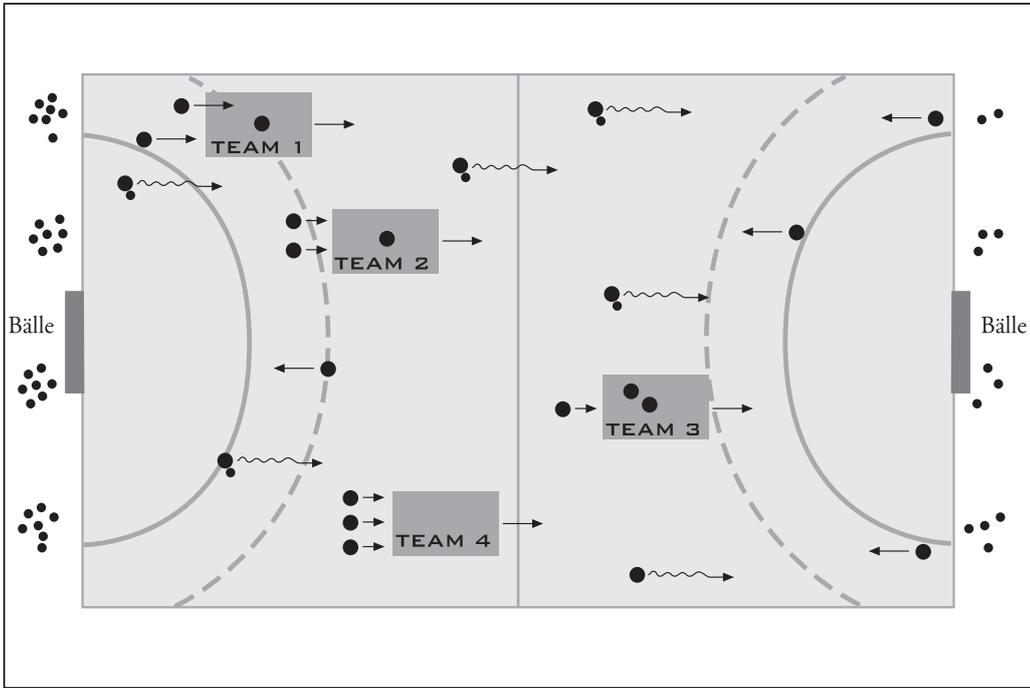


Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** Ca. 4 Teams mit jeweils 3-5 Spieler
- Material:** Die Aktionsform ist nur in der Halle durchführbar.
Je Team 1 Weichbodenmatte.
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Spiele/Spielen" (Sportjugend NRW, 1994a).



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball S



5.4.4 Förderband

A Grundidee

Die Spieler stehen in Gassenstellung und legen ihre Unterarme im Reißverschlussystem ineinander. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. 1 Spieler legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme seiner Mitspieler und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Sind jeweils 2 Teilnehmer am Ende des Förderbands, schließen sie sich an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.

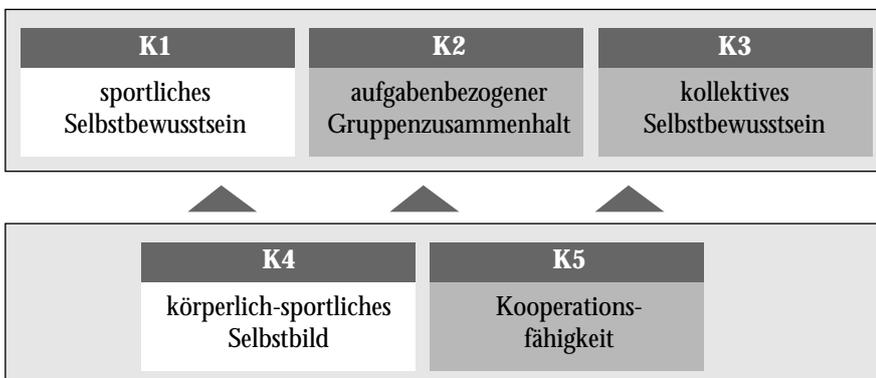
Variation:

Förderband auf dem Boden: Hierzu legen sich die Spieler bäuchlings nebeneinander auf den Boden oder auf eine Mattenbahn. 1 Spieler legt sich in gestreckter Haltung mit Blick zum Mattenbahnenende auf die anderen Mitspieler. Diese transportieren durch das Drehen ihrer Körper den oben Liegenden bis ans Ende des "Förderbands". Dort angekommen legt sich dieser neben den letzten Mitspieler des Förderbands und der nächste Mitspieler vom Anfang des Förderbands wird befördert.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
- (Wie) Habt ihr diese gelöst - wie war eure Verständigung?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** Mindestens 7-9 Spieler
- Material:** Turnmatten zum Unterlegen
- Organisation:** Diese Aktionsform sollte am Anfang einer Übungsstunde stehen, weil die Mitspieler noch nicht schwitzen.
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NRW, 1994b).

5.4.5 Grubenfall

A Grundidee

1 Spieler lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitspieler fallen. Die Mitspieler stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspieler nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip. Der Fallende wird federnd entgegengenommen. Körperspannung ist das A und O dieser Übung, denn sobald der Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger.

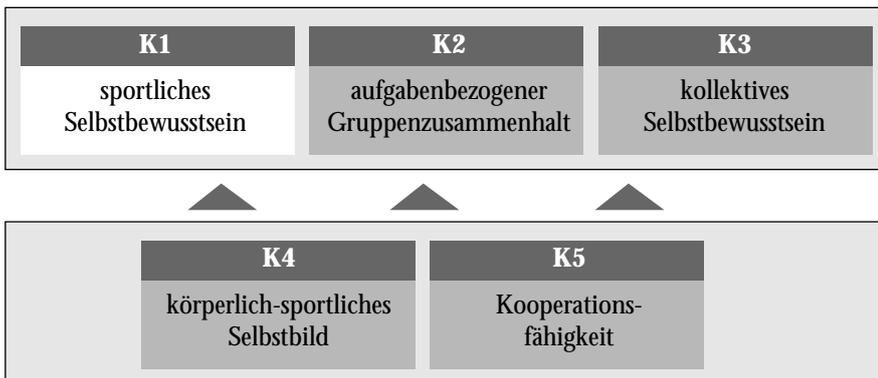
Variationen:

- Grubenfall aus dem Handstand
- Der Fallende schließt beim Fallen die Augen

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Bei dieser Übung sind viele ängstlich oder unsicher - wie war das bei euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - hattet ihr völliges Vertrauen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung
- Alter:** Grundform ab ca. 6 Jahre
- Gruppengröße:** Min. 9 Spieler (8 Fänger, 1 Springer)
- Material:** Großer Kasten, Weichbodenmatte
- Organisation:** Der Fall darf erst dann begonnen werden, wenn sich der Fallende vergewissert hat, dass die Fänger bereit sind.
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NRW, 1994b).



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball 5

5.4.6 Hilfe - Fangspiele

A Grundidee

Bei den folgenden Fangspielen geht es darum, dass sich die "gefährdeten" Spieler gegenseitig schützen und gefangene Spieler wieder befreien. Im abgegrenzten Raum fängt ein (oder mehrere) Fänger die anderen Spieler.

Schützen: Mitspieler können sich vor dem Fänger schützen, indem sie sich bei anderen Mitspielern unterhaken (gegenseitig Tragen, Huckepack, Schubkarren, Handstand am Partner etc.). Der Fänger darf dann nicht abschlagen und muss sich abwenden. Das Paar trennt sich wieder (Zeitbegrenzung kann variabel gestaltet werden, z.B. solange wie die Spieler mit einem Atemzug summen können). Welcher Fänger fängt in 1 Minute die meisten Spieler?

Variation:

- Stummes Fangen: gefährdete Spieler dürfen sich nicht durch Zurufen bemerkbar machen, die Mitspieler müssen erkennen, wer in Not ist.

Befreien: Freies Fangspiel ohne gegenseitiges Schützen. Dabei können gefangene Spieler wieder befreit werden: gefangener Spieler bildet eine Brücke, freie Spieler kriechen hindurch oder springen drüber; Hockwende: gefangener Spieler geht in die Bank (Hände und Knie auf den Boden), freier Spieler macht eine Hockwende.

Schützen und Befreien: Kombination aus beiden Fangspielen.

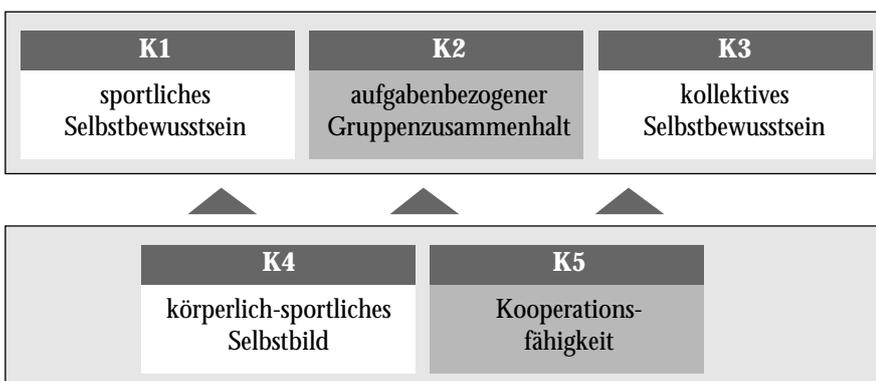
Handballspezifische Variationen:

- Nach demselben Prinzip wird Fangen mit Ball gespielt. Es werden 2 Bälle weniger eingesetzt als freie Mitspieler. Ein Mitspieler in Ballbesitz darf nicht gefangen werden. Die freien Mitspieler müssen sich die Bälle so zupassen, dass sie nicht gefangen werden können.
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades
 - Reduzieren der verfügbaren Bälle
 - 2 Fänger
 - Beschränkung der Ballkontakte

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr euch gegenseitig geschützt bzw. befreit?
- Wie habt ihr euch verhalten, wenn ihr bedroht wurdet: warten bis Hilfe kommt - Hilfe fordern?
- Wo lagen Schwierigkeiten bei der gegenseitigen Hilfe?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

5.4.7 Jurte

A Grundidee

Alle Spieler stehen in einem Kreis, halten sich an den Händen und zählen zu zweit ab (eins/zwei; eins/zwei usw.). Die Arme sind gestreckt, der Körper sollte nicht in den Hüften gebeugt sein. Auf ein Signal des Trainers hin lehnen sich nach vorheriger Absprache entweder die "Einser" oder die "Zweier" zur Mitte, die anderen nach außen. Dadurch entsteht der Grundriss der Jurte (Filzzelt der Mongolen). Nach einigen Sekunden sollte die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Position außen/innen gewechselt werden.

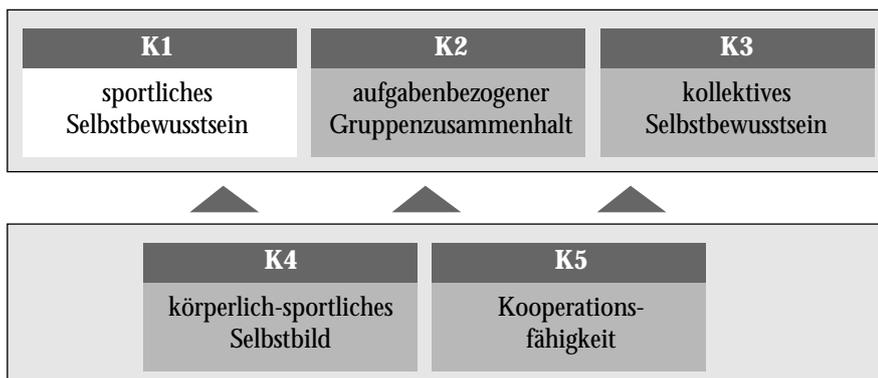
Variation:

- Jeder 2. Spieler steht mit dem Rücken zur Kreismitte.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Hat die Übung funktioniert – warum (nicht)?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung

Alter: Jede Altersstufe, Voraussetzung ist die entsprechende Körperspannung und Armkraft.

Gruppengröße: Min. 6 Mitspieler

Organisation: Gefahren liegen in der Stabilität der Jurte. Alle Mitspieler müssen zur gleichen Zeit und mit der gleichen Intensität die Spannung aufbauen. Es können auch zunächst kleinere Jurten gebildet werden, die später zu einer größeren zusammengeführt werden.

Eigene Bemerkungen / Notizen:



Handball S

5.4.8 Reih und Glied

A Grundidee

Alle Mitspieler einer Gruppe sollen sich auf einer Langbank beliebig nebeneinander aufstellen und sich nach vorgegebenen Kriterien sortieren:

- Größe
- Alter
- Anfangsbuchstaben des Vornamens
- Gewicht

Schwierigkeit:

Die Bank darf dabei nicht verlassen werden!

Die Aufgabe soll bewältigt werden, ohne dass die Spieler miteinander reden.

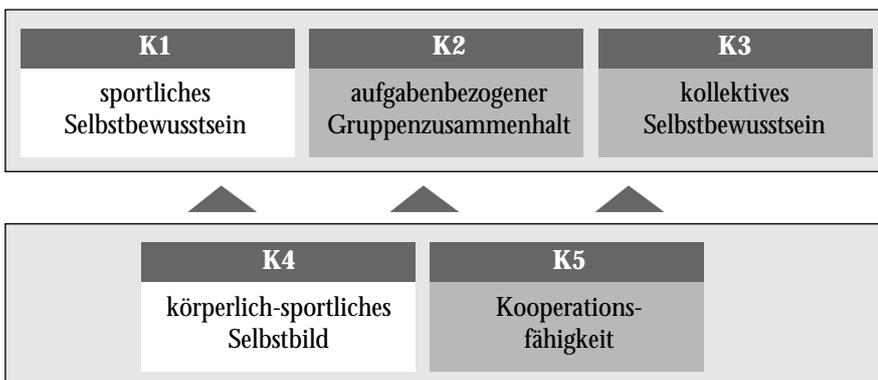
Variationen:

- Wettkampf: 2 Gruppen treten gegeneinander an: Welche Gruppe steht zuerst, ohne dabei Fehler in der Reihenfolge aufzuweisen?

Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch gelungen, ohne zu Sprechen miteinander zu kommunizieren - ist das möglich?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können?
- Gibt es im Handball ähnliche Formen der Kommunikation? Mögliche Antworten: Zuordnung und Übergeben von Gegenspielern, Raumaufteilung, Abstimmung von Laufwegen, Verständigung beim Doppelpass etc.

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Jede Altersstufe

Gruppengröße: Beliebig

Material: Langbänke, Stühle oder Seile



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball S

5.4.9 Schwebende Jungfrau

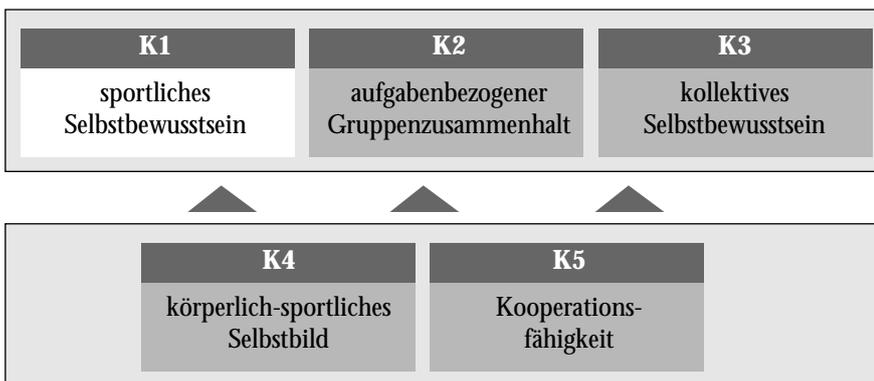
A Grundidee

1 Spieler liegt ausgestreckt rüchlings auf Turmatten. Die Arme sind an den Körper angelegt, der Körper ist angespannt. 4 weitere Spieler stehen um die "Jungfrau" herum, je 2 auf der linken und 2 auf der rechten Seite. Die jeweils gegenüber stehenden Teilnehmer (Zauberer) strecken sich die Hände entgegen, legen die Fingerspitzen aneinander, schließen die Augen und drücken die Fingerspitzen fest aneinander. Nach einer Konzentrationsphase von ca. 1 Minute hocken sich die Zauberer neben die Jungfrau und heben sie mit ausgestreckten Zeigefingern hoch: Ein Zeigefinger am Nacken, einer an der Hüfte, einer am Gesäß und einer an der Ferse. Die Jungfrau schwebt auf 8 ausgestreckten Fingern.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- War es möglich, diese Aufgabe zu bewältigen?

B Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft
- Alter:** Ab ca. 10 Jahre
- Gruppengröße:** 5 Personen pro Gruppe
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NRW 1994b).

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.4.10 Sechs-Tage-Rennen

A Grundidee

4 Teams wettkämpfen in einem abgesteckten Laufparcours (Viereck mit ca. 15m x 15m) in bis zu 5 verschiedenen Wettbewerben gegeneinander.

Den Abschluss bildet ein 20-Runden-Wettkampf in Anlehnung an das klassische Sechs-Tage-Rennen. Jeder Wettkampf macht es notwendig, dass sich die Spieler vorher besprechen, um eine gemeinsame Teamstrategie festzulegen.

1. Blindenführung:

Jedes Team muss den Parcours 2x durchlaufen. Dabei muss je 1 Spieler mit verbundenen Augen den Ball führen. Er darf von einem oder mehreren Blindenführern um das abgesteckte Feld geführt werden. Die Blindenführer sollen durch Zurufe oder durch Berührungen den Blinden den Weg weisen. Erlaubt ist es, den Blinden an Schulter oder Armen anzutippen (z.B. Antippen der rechten Schulter heißt, nach rechts gehen) oder mit einem vorsichtigen Rempfer in die entsprechende Richtung zu drücken. Verboten ist es, die Blinden zu schieben, zu ziehen oder an der Hand zu fassen. Auch dürfen die Blindenführer nicht den Ball berühren. Rollt der Ball aus dem Parcours, so muss an der entsprechenden Stelle wieder begonnen werden (vgl. Aktionsform Blindenführung 5.4.2).

Die Teams können ihre Rollen bei dieser Aufgabe beliebig verteilen. Es ist ihnen freigestellt, ob ein Spieler doppelt läuft etc.

2. Tragen und getragen werden:

Jedes Team durchläuft den Parcours erneut 2x. 4 Teammitglieder sind unterwegs, 1 Teammitglied muss die gesamte Runde getragen werden. Die Träger dribbeln während der gesamten Runde zwei Bälle. Die Teams können ihre Rollen beliebig verteilen.

3. Teamdribbling:

Alle Teams laufen Ball prellend mit allen Teammitgliedern gleichzeitig gegeneinander. Der Parcours wird 3x im Dreieck durchdribbelt, d.h. in der Mitte kreuzen sich die Laufwege der Teams.

Es ist ausdrücklich erlaubt, den anderen Teams dabei die Bälle wegzuspitzeln. Bei Ballverlust darf der eigene Ball zurückgeholt werden, selbstverständlich muss an der Stelle des Ballverlustes wieder eingestiegen werden. Gewonnen hat das Team, das nach 3 Runden als erstes gemeinsam ins Ziel kommt und noch in Besitz von mindestens 3 Bällen ist.

Die Spieler müssen eine Strategie entwickeln, wer welche Aufgabe (Ball sichern bzw. stören der Gegner) übernimmt, wie die anderen Teams gestört werden können, ob und wann Bälle zurückgeholt werden etc.

4. Kegeln:

Jedes Team muss 6 Kegel (oder kleine Hütchen) aus 6m Entfernung abschießen bzw. abwerfen. Vor dem Schießen müssen die Spieler den Parcours 1x im Gesamtteam durchdribbeln. Jeder Spieler hat dann nur 1 Schuss. Die Anzahl der verbliebenen Hütchen muss als Strafrunden gedribbelt werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste entweder alle Hütchen abgeschossen oder ihre Strafrunden bewältigt hat.

Reihenfolge der Schützen, Aufstellungsformation der Kegel sowie Lauftaktik der Strafrunden werden von den Spielern selbst festgelegt.

5. Sechs-Tage-Rennen:

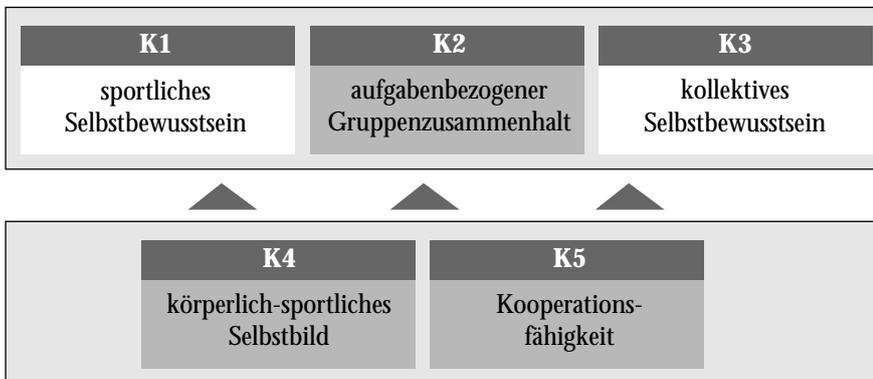
Zum Abschluss findet ein 20-Runden-Staffel-Rennen statt (Rundenzahl kann nach vorhandener Zeit variiert werden). Von den 20 Runden müssen 15 Runden mit Ball dribbelnd bewältigt werden. Von diesen 15 Runden müssen 2 Runden zu zweit, 2 zu dritt, 2 zu viert und 1 zu fünft (jeweils Hand an Hand und mit 1 Ball pro Team) bewältigt werden. Es bleiben 8 Einzelrunden.

Auch hier müssen die Spieler eine Strategie entwickeln, eine Lauffolge sowie die gemeinsamen Teams festlegen. Da bei der gemeinsamen Planung die Übersicht verloren gehen kann und die Einhaltung der Regeln schwer zu kontrollieren ist, muss jedes Team ein eigenes Planungs- und Rundenprotokoll führen (vgl. Beispiel und Anhang).

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie - konntet ihr sie umsetzen?
- Welches Team kann von sich sagen, dass es eine gute Zusammenarbeit gezeigt hat?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Technik: Dribbling; Kondition: Schnelligkeit und Ausdauer
- Alter:** Ab 12 Jahre
- Gruppengröße:** 20 Spieler (4 Teams à 5 Spieler)
- Material:** Bälle, Augenbinden, Kegel, Zettel für die Aufstellung
- Organisatorisches:** Nach Vorstellung der Aufgaben sollte eine Zeit festgelegt werden, in der sich die Teams ihre Strategien überlegen und testen können.

Eigene Bemerkungen / Notizen:



Übersicht: Sechs-Tage-Rennen

Wettbewerb	Team 1		Team 2		Team 3		Team 4	
	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte
Blindenführung								
Tragen und getragen werden								
Teambildung								
Kegeln								
6-Tage-Rennen								
Gesamtpunkte								
Endplatzierung								

Protokoll: Sechs-Tage-Rennen

5 x ohne Ball	Runde	15 x mit Ball				
		8 x einzeln	2 x 2er-Team	2 x 3er-Team	2 x 4er-Team	1 x 5er-Team
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

Kopiervorlage

5.4.11 Steifer Stock

A Grundidee

2 Spieler stehen ca. 1 Meter auseinander, in der Mitte steht 1 weiterer Spieler. Dieser schließt die Augen, spannt seinen Körper an ("Steifer Stock") und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme eines Mitspielers fallen. Dieser fängt ihn sanft auf, richtet ihn auf und schiebt ihn sanft zum gegenüber stehenden Mitspieler. Auf diese Weise pendelt der steife Stock hin und her.

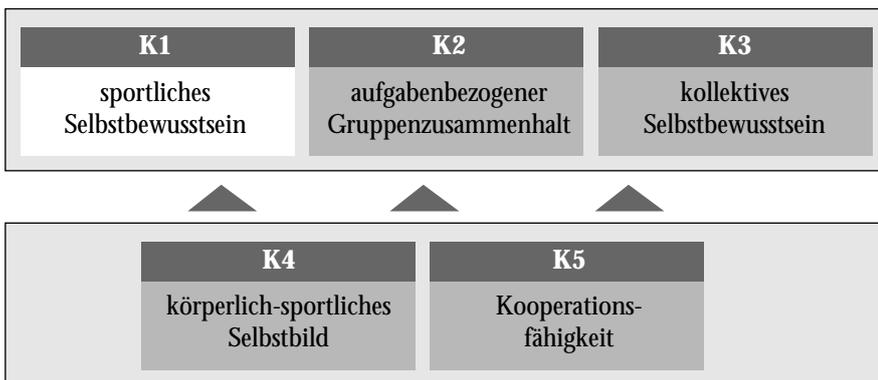
Variationen:

- Mehrere Spieler bilden einen engen Kreis, in dem der "Steife Stock" pendelt.
- "Steifer Stock" auf einer Weichbodenmatte: Die Gesamtsituation wird aufgrund des weichen Untergrunds unsicherer, aber auch ungefährlicher bei einem Sturz.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Seid ihr unsicher oder ängstlich gewesen - was macht unsicher oder ängstlich - was bereitet Spaß?
- Wie ist es, wenn man auf andere angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?

B Kernziele



Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** Min. 3 Personen
- Organisation:** Diese Situation sollte nur von Gruppen durchgeführt werden, in denen ein Mindestmaß an Vertrauen herrscht. Der Trainer sollte darauf hinweisen, dass der Körper immer gestreckt sein muss.
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NRW, 1994b).



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball S



5.4.12 Supermarkt

A Grundidee

4 Teams (Team grün, - gelb, - blau, - rot) zu maximal 5 Spielern. Die Teams stellen sich an die Ecken eines Rechtecks (ca. 10m x 15m) mit gleichem Abstand zum Mittelpunkt des Vierecks auf. Dort befindet sich ein großer Korb mit 4 verschiedenen Typen von Gegenständen (z.B. unterschiedliche Farbe, unterschiedliche Bälle: Tennis, Handball, Volleyball, Basketball, Fußball...). Ziel ist es, als Erstes alle dem Team zugeordneten Gegenstände in den eigenen Korb zu tragen, der am Ausgangspunkt steht. Dabei ist zu beachten, dass immer nur 1 Spieler des Teams unterwegs ist und dieser nur 1 Gegenstand mitnehmen darf. Der Spieler darf auch einen vom anderen Team klauen, so dass nicht nur zur Mitte gelaufen werden muss, sondern auch zu den Körben der gegnerischen Teams, um deren Gegenstände zu klauen bzw. die eigenen zu befreien.

Nach einem Pilotdurchgang erfolgt in den Teams eine Strategiebesprechung, danach ein Revanchedurchgang.

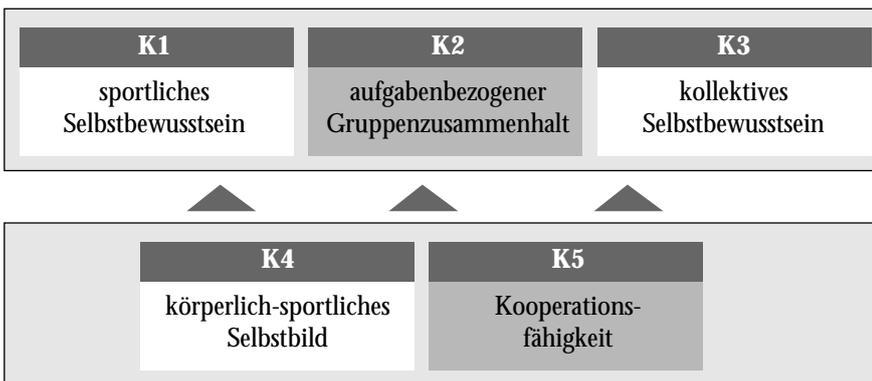
Variation:

- Bei der Verwendung von Mini - Kästen müssen die Mannschaften noch genauer hinschauen, wo sich ihre Gegenstände befinden;
- handballspezifisch - die Spieler prellen beim Laufen einen Ball.

Reflexionsfragen:

- Was war eure taktische Strategie?
- Was hätte besser funktionieren können?
- Siegerteam stellt die eigene Strategie vor!

B Kernziele

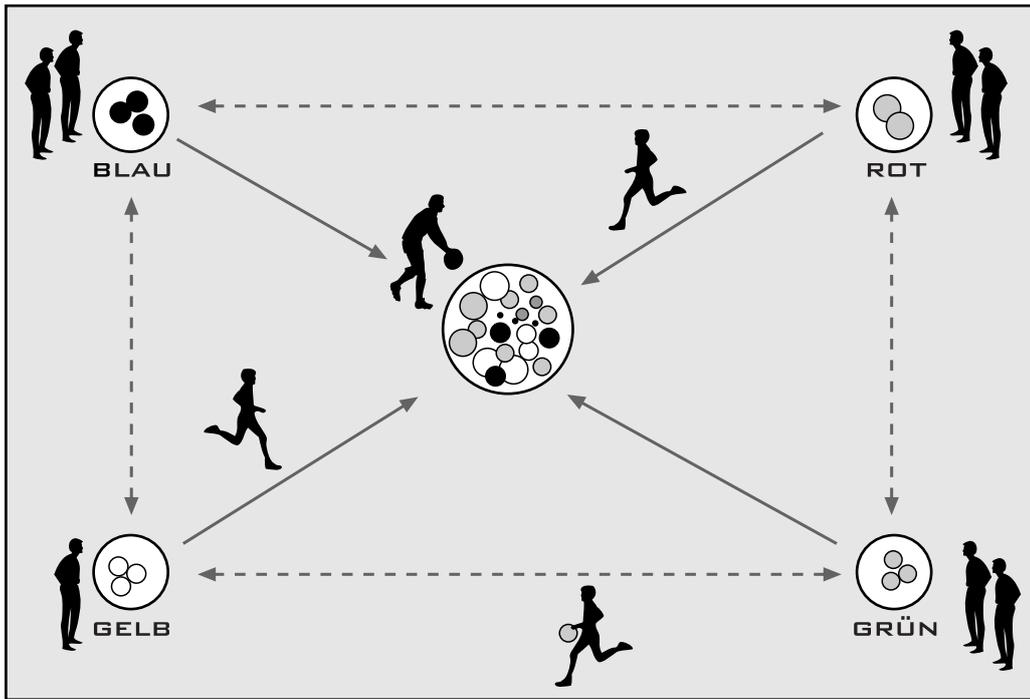


Aufgabentyp

Vertrauensübungen
Kooperative Bewegungsaufgaben I
Störungen
Kooperative Bewegungsaufgaben II
Kooperative Bewegungsaufgaben III
Motorische Bewegungsaufgaben
Gegenseitig coachen
Leistung thematisieren
Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
Konkurrenz - Anforderungen standhalten

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeitsausdauer, je nach Variation unterschiedliche Fähigkeiten
- Alter:** Jede Altersstufe, ein gewisses taktisches Verständnis ist erforderlich
- Gruppengröße:** 4 Mannschaften mit ca. 5 Spielern
- Material:** 5 Körbe, pro Spieler mindestens 1 entsprechenden Gegenstand (verschiedene Farben oder Typen). Alternativ kann auch verschieden farbiges Klebeband zur Markierung der Bälle oder auch Luftballons benutzt werden.



Eigene Bemerkungen / Notizen:

Handball 5

6

LITERATUR



6 Literaturverzeichnis

Alfermann, D. & Strauß, B. (2001). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder** (2. überarbeitete Aufl., S. 73-108). Schorndorf: Hofmann.

Allmer, H. (1997). Willenstraining im Fußball und Tennis. In G. Konzag (Hrsg.), **Psychologie im Sportspiel** (S. 119-134). Köln: bps.

Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), **Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen** (4. Aufl., S. 149-168). Schorndorf: Hofmann.

Barth, B. & Baartz, R. (2004). **Schwimmen - Modernes Nachwuchstraining**. Aachen: Meyer & Meyer.

Beckmann, J. (2002). Entwicklung von Leitungsvoraussetzungen bei Nachwuchsathleten. In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), **Talent im Sport** (S. 215 - 222). Schorndorf: Hofmann.

Brune, S. & Trinks, W. (2001). Durch Teamgeist zum Erfolg. Analyse der Europameisterschaft weiblich, Jahrgang 83/84. **Handballtraining**, 23 (10), 12 - 13.

Bund, A. (2001). **Selbstvertrauen und Bewegungslernen. Studien zur Bedeutung selbstbezogener Kognitionen für das Erlernen (sport-)motorischer Fertigkeiten**. Schorndorf: Hofmann.

Deutscher Handballbund (DHB) (2002). **Jugendtrainingskonzeption für die Legislatur 2002 - 2005**. Unveröffentlichtes Manuskript, Deutscher Handballbund, Dortmund.

Deutscher Handballbund (DHB) (2004). **Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes 2002 - 2005**. Unveröffentlichtes Manuskript, Deutscher Handballbund, Dortmund.

Deutsche Sportjugend (2005). **Eine Frage der Qualität - Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen**. Frankfurt: Deutsche Sportjugend.

Gabler, H. (2000a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie** (S. 197 - 246). Schorndorf: Hofmann.

Gabler, H. (2000b). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie** (S. 165 - 195). Schorndorf: Hofmann.

Gerlach, E. (2004). Selbstwirksamkeitserwartung im Fußball - Entwicklung eines neuen Messinstruments. In R. Naul (Hrsg.), **Nachwuchsförderung im Kinder- und Jugendfußball in Europa** (S. 212 - 227). Aachen: Meyer & Meyer.

- Grage, W. (1992). **Handballtraining: Trainieren, Spielen, Gewinnen**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Hackfort, D. (1983). **Theorie und Diagnostik sportbezogener Ängstlichkeit – Ein situations-analytischer Ansatz**. Unveröffentlichte Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln, Köln.
- Hagedorn, G. (1988). Soziale Anforderungen an situatives Entscheidendhandeln im Spiel. In G. Hagedorn & U. Meseck (Hrsg.), **Talentsuche - Talentförderung in NRW: Spielfähigkeit**. Paderborn: Paderborner Druck Centrum.
- Harttgen, U. & Milles, D. (2004). Leistungsbereitschaft und Bewältigungsressourcen. Überlegungen zur Talentförderung im Fußball. **Leistungssport**, 22 (4), 5-13.
- Heim, R. (2002). **Jugendliche Sozialisation und Selbstkonzeptentwicklung im Hochleistungssport**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Hohmann, A. (1985). **Zur Struktur der komplexen Sportspielleistung**. Ahrensburg: Czwalina.
- Kolodziej, C. (2004). **Fachübungsleiterhandbuch 02-2004**. Unveröffentlichtes Manuskript, Bayerischer Handballverband, München.
- Konzag, G. (1991). Aufmerksamkeit und Leistung im Sport. In J. Janssen, E. Hahn & H. Strang (Hrsg.), **Konzentration und Leistung** (S. 143 - 152). Göttingen: Hogrefe.
- Konzag, I., Döbler, H. & Herzog, H.D. (1991). **Fußball - spielend trainieren: Das komplette Übungssystem**. Berlin: Sportverlag.
- Korfsmeier, F. (2003). Gelobt sei was stark macht. Teambuilding für Profis und Amateure: Wann und wie bringt es was? **Handballtraining**, 25 (7/8), 24 - 29.
- Kurz, D. & Sonneck, P. (1996). Die Vereinsmitglieder - Formen und Bedingungen der Bindung an den Sportverein. In D. Kurz, H.-G. Sack & K.-P. Brinkhoff (Hrsg.), **Der Sportverein und seine Leistungen** (S. 75 - 160). Düsseldorf: Ministerium für Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen.
- Richartz, A. & Brettschneider, W.-D. (1996). **Weltmeister werden und die Schule schaffen: zur Doppelbelastung von Schule und Leistungstraining**. Schorndorf: Hofmann.
- Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.) (2003). **Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht**. Schorndorf: Hofmann.
- Steffgen, G. & Schwenkmezger, P. (1995). Führt Ängstlichkeit und Ärgerneigung bei Leistungssportlern zu erhöhter Stressanfälligkeit? **Psychologie und Sport**, 2 (1), 15 - 21.
- Stoll, O. & Ziemainz, H. (1995). Die Bewältigung kritischer Situationen im Langstreckenlauf und Triathlon. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), **Emotionen im Sport - Zwischen Körperkult und Gewalt. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vom 8. bis 10. September 1994 in Köln. Serienband 27** (S. 251 - 255). Köln: bsp.
- Syusch, R. (2006). Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein Förderkonzept für Schule und Verein. Unveröffentlichtes Manuskript. Universität Bayreuth, Bayreuth.

Trosse, H.D. (1995). **Handball - Training, Technik, Taktik**. Reinbek: Rowohlt Sport.

Wilhelm, A. (2001). **Im Team zum Erfolg. Ein sozial-motivationales Verhaltensmodell zur Mannschaftsleistung**. Lengerich: Pabst.

Wilhelm, A. & Wegner, M. (1997). Alle oder keiner - Mannschaftszusammenhalt und Mannschaftsleistung. **Handballtraining**, 19 (6), 23-29.



In die **Zukunft** der **Jugend** investieren
– durch **Sport**

Bildung, Toleranz, Fairness, Bewegung - Sport hat alles...

Die Deutsche Sportjugend
ist der größte freie Träger
der Kinder- und Jugendhilfe
in Deutschland.

Die Deutsche Sportjugend (dsj)
bündelt die Interessen von

- über 10,0 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahren, die in
- über 91.000 Sportvereinen in 16 Landessportjugenden, 54 Jugendorganisationen der Spitzenverbände und
- 10 Jugendorganisationen von Verbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

www.dsj.de

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@dsj.de

**dsj** Deutsche
Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Leitbild der Deutschen Sportjugend

Mission

Charakter

Die Deutsche Sportjugend entwickelt unter aktiver Mitbestimmung junger Menschen innovative Rahmenbedingungen im Kinder- und Jugendsport und leistet damit ergebnisorientiert Jugendhilfe.

Die Deutsche Sportjugend ist der größte Jugendverband in Europa und führt das jugendpolitische Mandat des DOSB. Dabei agiert sie parteipolitisch, religiös und weltanschaulich neutral.

Stärken

Die Deutsche Sportjugend gestaltet ein flächendeckendes Angebot der freien Kinder- und Jugendhilfe, das ganzheitliche Kinder- und Jugendarbeit im Sport leistet und flexibel auf die Bedürfnisse junger Menschen reagiert. Die Informations-, Kommunikations- und Serviceleistungen sind sachkompetent und zielgruppenorientiert.

Beziehungen

Die Deutsche Sportjugend setzt als föderal organisiertes System der Kinder- und Jugendhilfe die Inhalte des Kinder- und Jugendhilfegesetzes auf Bundes- und Landesebene im und durch Sport zielorientiert um. Die Entscheidungen erfolgen kooperativ und für alle transparent.

Botschaft

Die Deutsche Sportjugend tritt für einen kinder- und jugendorientierten und gesunden Sport sowie den verantwortungsbewussten Umgang miteinander ein. Dabei orientiert sie sich auch an den in der Agenda 21 formulierten Grundsätzen und Handlungszielen einer umweltverträglichen und nachhaltigen Entwicklung. Die Prinzipien der Fairness, Vielfalt, Freiwilligkeit und Demokratie sind dabei Maßstäbe, das Ehrenamt ist die starke Basis.

Vision

In die Zukunft der
Jugend investieren -
durch Sport



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Anspruchsgruppen

Die dsj kommuniziert und diskutiert aktiv im Auftrag ihrer Mitglieder aus Spitzenverbänden, Landessportbünden und Sportverbänden mit besonderen Aufgaben sachkompetent mit Partnerinnen und Partnern aus Politik, Wirtschaft, Medien und Sport.

Intention

Kinder- und Jugendhilfe

Die Deutsche Sportjugend unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und fördert eigenverantwortliches Handeln, gesellschaftliche Mitverantwortung, soziales Engagement, Integrationsfähigkeit und interkulturelles Lernen.

Sport

Die Deutsche Sportjugend prägt das Leistungs-, Freizeit-, Gesundheits- und Gemeinschaftsverhalten junger Menschen im Sport.

Die Freude bei der Ausübung steht dabei über allem.

Ressourcen

Die Deutsche Sportjugend entwickelt über einen kontinuierlichen Professionalisierungsprozess langfristig das Ehrenamt und qualifiziert ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Im Zeichen von Europäisierung, Kommerzialisierung, Mediatisierung und Vernetzung konstruiert sie fortschrittliche Informationssysteme. Öffentliche Mittel, Sponsorengelder, Eigenmittel und Fördergelder werden gesichert.



Diese Broschüre entstand 2006
in Kooperation mit der/dem

Eine Frage der Qualität:

Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel. 0 69 - 67 00-335
Fax 0 69 - 6 70 26 91
info@dsj.de
www.dsj.de



seit 1558

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Institut für Sportwissenschaft, Jena
Lehrstuhl für Sportpädagogik und -didaktik

Prof. Dr. Ralf Sygusch (aktuell)
Universität Erlangen
FAU - Institut für Sportwissenschaft und Sport
AB Bildung im Sport
Gebbertstraße 123b
91058 Erlangen
Telefon: 09131 / 85-25010
E-Mail: ralf.sygusch@sport.uni-erlangen.de
www.sport.uni-erlangen.de



Bayerische Handballjugend im
Bayerischen Handball-Verband e.V.
Geschäftsstelle München
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon 089/15702-214
Telefax 089/15702-340
markus.sikora@bhv-online.de
www.bhv-online.de

In die Zukunft
der Jugend investieren -
durch Sport



Strobelallee 56
44139 Dortmund
Tel. 02 31/91 19 10
Fax 02 31/12 40 61
info@dhb.de

In die **Zukunft** der **Jugend** investieren -
durch **Sport**

MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der
Kinder- und Jugendarbeit im Sport.



Mehr Informationen finden Sie auf: www.dsj.de/publikationen

Kontaktadresse

Deutsche Handballjugend
im DHB e.V.
Strobelallee 56
44139 Dortmund
Tel. 02 31/91 19 10
Fax 02 31/12 40 61
info@dhb.de
www.dhb.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Mit freundlicher Unterstützung
durch den

Freundeskreis des
Deutschen Handballs e.V.



dsj Deutsche
Sportjugend

im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Deutsche
Handballjugend
im
DHB
Deutscher Handballbund