Jörg Madinger

Handball Praxis Mini 2

Koordinatives Training in Spielformen und Bewegungslandschaften

30 Spielformen und 5 Bewegungs-landschaften

handball-uebungen.de

Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training

Vorwort

Mini- bzw. Kinderhandball unterscheidet sich grundlegend vom Training höherer Altersklassen. Bei diesem ersten Kontakt mit der Sportart „Handball“, sollen die Kinder an den Umgang mit dem Ball herangeführt werden.

Die Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren befinden sich im besten motorischen Lernalter, können Bewegungen und Bewegungsmuster besonders leicht erlernen. Deshalb sollen die Spiele und Bewegungslandschaften in diesem Buch viele Möglichkeiten bieten, Bewegungserfahrungen zu sammeln, nicht nur handballspezifisch, sondern sportartübergreifend. Dabei steht in vielfältigen Spielformen die Spielfreude im Vordergrund. Die Kinder lernen, sich an Spielregeln zu halten und sich Gegnern gegenüber fair zu verhalten. Ebenso wird der Gedanke des Miteinanders im Team gefördert.

Ein besonderes Merkmal in den vorliegenden Übungen liegt in der Förderung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten. So sind Rhythmusgefühl und Gleichgewicht ebenso gefordert wie die Reaktion auf äußere Einflüsse, die Orientierung im Raum und die Anpassung an unterschiedliche Gegebenheiten und Spielgeräte (Differenzierung).

Wichtig: Es ist stets darauf zu achten, dass die Kinder die im Buch beschriebenen Übungen angeleitet absolvieren.

Impressum
1. Auflage (22.022017)
Verlag: DV Concept
Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner
ISBN: 978-3-95641-109-0

Diese Publikation ist im Katalog der **Deutschen Nationalbibliothek** gelistet, bibliografische Daten können unter http://dnb.de aufgerufen werden.

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Verlags.

Copyright © 2009-2016 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
Kategorie: Spielerisches Aufwärmen				
1	Aufwärmen mit Reifen	8	★	5
2	Laufen auf Kommando	8	★	6
3	Eine Geschichte nachspielen	6	★	7
4	Aufwärmen mit Luftballons	6	★	8
5	Gefahren im Dschungel	6	★	9
6	Die große Welle	6	★★	10
Kategorie: Fangspiele				
7	Schlangenfangen	8	★	11
8	Wäscheklammerfangen	8	★	11
9	Vogelflug und Nestbau	10	★	12
10	Joker	12	★★	13
11	Der weiße Hai	8	★★	14
12	Beschützerfangen	14	★★★	15
Kategorie: Staffelspiele				
13	Transportstaffel zu zweit	8	★	16
14	Luftballontransport im Team	6	★★	17
15	Balltransport im Team	12	★	18
16	Fußballstaffel	8	★★	19
17	Sockenstaffel	8	★★	20
18	Geschirrtuchstaffel	8	★★	21
Kategorie: Wurfspiele				
19	Sammel- und Wurfspiel	8	★	22
20	Wurfspiel mit Turmbau	8	★	24
21	Wurfspiel auf kleine Turnkisten	8	★★	25
22	Wurfspiel mit Vorübungen	6	★★	26
23	Wurfspiel mit zwei Ausgängen	8	★★★	28
24	Korbwurfspiel	6	★★★	29
Kategorie: Mit- und gegeneinander				
25	Roboterspiel mit Kartenstaffel	12	★	30
26	Sammelspiel mit Unruhestiftern	9	★	32
27	Hütchen abwerfen	10	★★	33
28	Balltransport	10	★★	34
29	Spiel auf Weichbodenmatten	8	★★★	35
30	Brennball mit Lauf- und Passaufgabe	12	★★★	36

Copyright © 2009-2016 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
Kategorie: Bewegungslandschaften				
B1	Bälle rollen und passen im Kontinuum	8	★	38
B2	Bewegungsparcours ohne Ball	6	★	40
B3	Balancieren mit Geräten	6	★★	42
B4	Balancieren mit Ball	6	★★★	44
B5	Klettern, Kraft und Springen	6	★★★	46

Anmerkung des Autors

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept für die jungen Handballer

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept auch für ältere Handballer

Notizen:

Copyright © 2009-2016 Verlag DV Concept, All Rights Reserved

Legende:

Übungsnummer | Übungsname | Min. Spieleranzahl

Nr. 14	Balltransport im Team	12	★
Benötigt:	4 umgedrehte kleine Turnkisten, je Team 3-5 unterschiedliche Bälle, 24 Hütchen oder 12 Turnreifen		

Schwierigkeitsgrad
Einfach (ab 5 Jahre): ★
Mittel (ab 6 Jahre): ★★
Schwer (ab 7 Jahre): ★★★

Hütchen

Ballkiste

dünne Turnmatte

großer Turnkasten / kleine Turnkiste

kleine umgedrehte Turnkiste

Turnreifen

Turnbank

Bauklötze

Medizinball / Luftballon / Tennisball

Fahnenstange

Barren

Geschirrtücher

Pommes (Schaumstoffbalken)

Weichbodenmatte

Copyright © 2009-2016 Verlag DV Concept, All Rights Reserved