



IHF

Youngsters

Trainingstagebuch



Internationale Handball Federation (IHF)

- 1946 gegründet
- Sitz in Basel, Schweiz
- Weltverband für Handball
- Umfasst 209 Nationalverbände, die sich auf sechs Kontinentalföderationen verteilen
- IHF-Präsident Dr. Hassan Moustafa (Ägypten, seit 2000)



Handballkonföderation Nordamerikas und der Karibik
(NACHC, 21 Nationalverbände)

Europäische Handballföderation
(EHF, 52 Nationalverbände)

Asiatische Handballföderation
(AHF, 44 Nationalverbände)

Handballkonföderation Süd- und Zentralamerikas
(SCAHC, 19 Nationalverbände)

Afrikanische Handballkonföderation
(CAHB, 53 Nationalverbände)

Handballföderation Ozeaniens
(OCHF, 20 Nationalverbände)

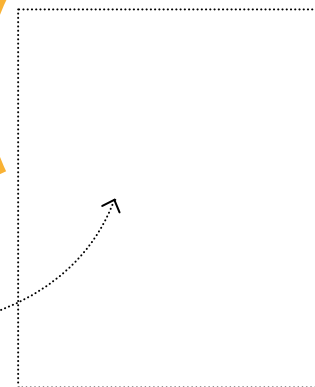
Meine Kontinentalföderation ist

Mein Nationalverband ist

Weitere Informationen gibt es unter www.ihf.info.

Meine persönliche Seite

Mein erstes Handballfoto:



Mein Vorname:

Mein Nachname:

Name meines Vereins:

Name meines Sportlehrers/Trainers:

Meine Mitspieler:

Meine Rückennummer:

Meine Lieblingsübung:

Mein(e) Lieblingsspieler:

Mein Verein als Profi:

Mein erstes Handballspiel:

Datum: **Ort:** **Gegen:**

Mein liebster Handballmoment:

.....
.....
.....

HANDBALL SPIELEN UND GENIESSEN!



Ratschläge der IHF Youngsters

Körperliche Aktivität und Prävention:

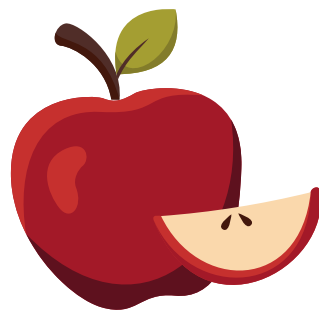
- Sichere Praktiken verstehen und anwenden.
- Eine positive Einstellung haben und vorbereitet sein.
- Sich sorgfältig auf- und abwärmen.
- Gutes sportliches Verhalten zeigen.

Gute Ernährung:

- Den Tag mit einem guten Frühstück beginnen.
- Viel Obst und Gemüse essen.
- Viele proteinhaltige Lebensmittel essen.
- Vollkornprodukte sind Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Ausreichend trinken:

- Der Körper eines Kindes besteht aus über 70 % aus Wasser.
- Regelmäßig vor, während und nach dem Sport trinken.
- Getränke mit hohem Zuckergehalt vermeiden.
- Ausreichendes Trinken hilft, sich schneller zu erholen.



Genieße das Spiel.
Sei positiv und respektvoll.



Sei bereit, zu lernen.
Arbeite hart.



Respektiere Gegner
und Regeln.
Gib dein Bestes.



Sei fair.
Sei selbstbewusst.



Ermutige deine Mitspieler.
Zeige auf und abseits
des Spielfelds ein gutes Verhalten.



Probiere neue Dinge aus.
Verfolge deine Träume.



Handballregel-Quiz

Um mit dem Handballspielen zu beginnen, musst du einige Grundkenntnisse über die Handballregeln haben. Lies jeden Satz sorgfältig durch und entscheide, ob er richtig (R) oder falsch (F) ist. Wie viele Bälle gewinnst du und welche Medaille erreichst du bei unserem Regelquiz?

Jede richtige Antwort ist einen Ball wert! Zähle deine Punkte. Welchen Preis gewinnst du?

1-5  = Bronze

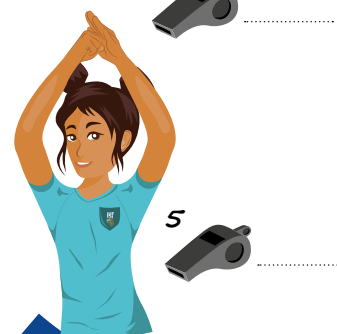
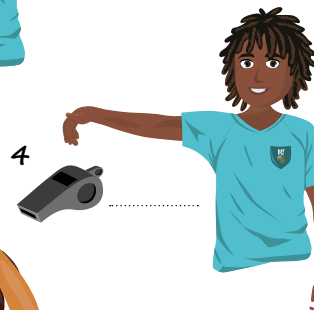
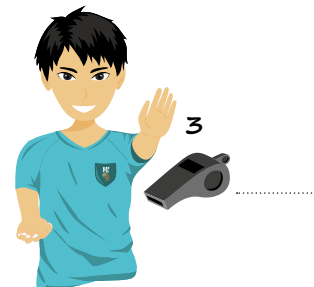
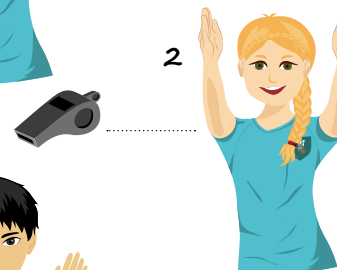
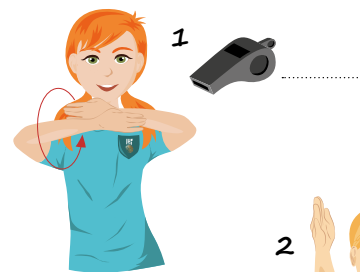
6-10  = Silber

11-15  = Gold

1. Ein Angreifer darf den Verteidiger nicht stoßen oder schubsen, um an ihm vorbeizukommen. R oder F
2. Der Torwart darf den Torraum mit dem Ball verlassen. R oder F
3. Auf 7-Meter wird entschieden, wenn eine klare Torchance regelwidrig vereitelt wird. R oder F
4. Ein Spieler darf beliebig oft mit dem Ball prellen und ihn wieder aufnehmen. R oder F
5. Während ein Angreifer den Ball hält, darf er einen, zwei oder drei Schritte machen. R oder F
6. Bei Ausführung eines Einwurfs muss der Spieler hinter der Seitenauslinie stehen. R oder F
7. Ein Spieler darf den Ball zurück zum Torwart passen, wenn sich dieser im Torraum befindet. R oder F
8. Der Torwart darf im Torraum den gesamten Körper zur Abwehr des Balles einsetzen. R oder F
9. Bei der Ausführung eines Freiwurfs stehen dem Spieler drei Meter Abstand zu. R oder F
10. Ein Verteidiger darf in den Wurfarm des Angreifers greifen. R oder F
11. Ein Verteidiger darf durch den Torraum laufen, um einem Mitspieler zu helfen oder einen Torwurf zu verhindern. R oder F
12. Ein Spieler darf den Ball beliebig lange halten. R oder F
13. Ein Angreifer darf sich beim Wurf nicht im Torraum befinden. R oder F
14. Ein Verteidiger darf nicht im Torraum stehen. R oder F
15. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat. R oder F

Richtige Antworten:

Schreibe auf, wie oft der Schiedsrichter pfeifen sollte und verbinde die Bilder mit dem passenden Namen des Handzeichens.



A **Einwurf** (vergiss beim Einwurf nicht, auf der Linie zu stehen)

B **Abwurf** (nur der Torwart darf den Ball aus dem Torraum spielen)

C **Prell- oder Tippfehler** (prelle den Ball von oben; hörst du einmal auf, darfst du nicht noch einmal prellen)

D **Schritt- oder Zeitfehler** (mit dem Ball darfst du nur drei Schritte machen und darfst ihn anschließend nur drei Sekunden lang halten)

E **Umklammern, Festhalten oder Stoßen** (diese Aktionen sind untersagt)

F **Stürmerfoul** (das gilt auch für den ballführenden Spieler)

Erkläre die Regeln deinen Freunden bevor ihr beginnt!

Richtige Antworten:

1D_1x, 2A_0x, 3C_1x, 4B_0x, 5F_1x, 6E_1x

Verbessere deine Fähigkeiten und übe zu Hause

Beginne mit einem kurzen Aufwärmen (5-8 Minuten).
Mache anschließend die Übungen unten und notiere deine Ergebnisse.

Anmerkungen: R = rechte(s) Hand/Bein/Seite
L = linke(s) Hand/Bein/Seite

Seilspringen (30 Sekunden, zähle deine Wiederholungen)



1. Beidbeiniger Sprung vorwärts

Datum:

Wiederholungen:



2. Beidbeiniger Sprung rückwärts

Datum:

Wiederholungen:



3. Sprung mit wechselndem Sprungbein und angezogenem Knie (R+L = 1 Wiederholung)

Datum:

Wiederholungen:



4. Sprung mit überkreuzten Armen (normal + Kreuzung = 1 Wiederholung)

Datum:

Wiederholungen:



5. Doppeldurchschlag vorwärts (zähle nur Sprünge, bei denen das Seil zwei Mal unter deinen Füßen durchschwingt)

Datum:

Wiederholungen:

Prellübungen (30 Sekunden).
Zähle, wie oft du den Ball ohne Unterbrechung prellen kannst (nach jedem Fehler beginnst du wieder bei 0; notiere deinen besten Wert). Schau nach vorn (nicht auf den Ball).



1. Auf der Stelle bewegen, mit einer Hand prellen (R/L)

Datum:

Wiederholungen R:

Wiederholungen L:



2. Auf einem Bein stehen, mit der anderen Hand prellen

Datum:

Wiederholungen R:

Wiederholungen L:



3. Eine 8 zwischen den Beinen prellen, stehend

Datum:

Wiederholungen:



4. Um den Körper prellen, sitzend

Datum:

Wiederholungen:



5. Pellen und Position wechseln - stehen - hinsetzen - hinlegen - hinsetzen - aufstehen (R/L)

Datum:

Wiederholungen R:

Wiederholungen L:

Fangen und passen (60 Sekunden).
Zähle korrekte und vollständige
Ausführungen der Übungen.



1. Ball hochwerfen - vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen - Ball fangen

Datum:

Wiederholungen:



2. Ball hochwerfen - hinsetzen - aufstehen - Ball fangen

Datum:

Wiederholungen:



3. Ball hochwerfen - hinter dem Rücken fangen - hochwerfen - vor dem Körper fangen (hinten und vorne fangen = 1 Wiederholung)

Datum:

Wiederholungen:



4. Auf einem Bein stehen - Ball mit einer Hand über den Kopf werfen - Ball mit der anderen Hand fangen (einmal mit Links und Rechts fangen = 1 Wiederholung)

Datum:

Wiederholungen R:

Wiederholungen L:



5. Ball gegen die Wand werfen (R/L abwechselnd) - um 360° drehen - Ball fangen (Pass - Drehung - Fangen = 1 Wiederholung)

Datum:

Wiederholungen:

Koordinationsübungen
(60 Sekunden). Zähle
korrekte und vollständige
Ausführungen der Übungen.



1. Ball zwischen den Knöcheln halten - springen - Ball loslassen - Ball fangen

Datum:

Wiederholungen:



2. Ball nach oben halten - Ball hinter dem Rücken durch die Beine werfen - Ball vor dem Körper fangen

Datum:

Wiederholungen:



3. Ball rückwärts gegen die Wand werfen - Ball durch die Beine zurückprellen lassen - Ball vor dem Körper fangen

Datum:

Wiederholungen:



4. Auf einem Bein stehen - Ball mit Knie und Ellbogen halten - Ball fangen, ohne das Standbein zu bewegen (R/L)

Datum:

Wiederholungen R:

Wiederholungen L:



5. Mit zwei Bällen gleichzeitig prellen

Datum:

Wiederholungen:

Beende das Training mit einem kurzen Abwärmen.

Spiele mit Familie und Freunden

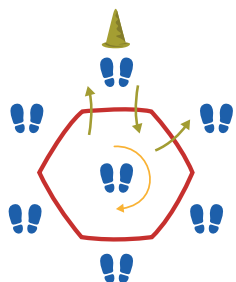
Herausforderungen

Ein Spieler macht eine Übung vor und die anderen machen sie nach. Wechselt euch dabei ab. Es gewinnt, wer die Übungen besser macht oder mehr Wiederholungen schafft (ohne Fehler, schneller oder mehr Wiederholungen).

Einige Beispiele:



Wie beweglich bist du?



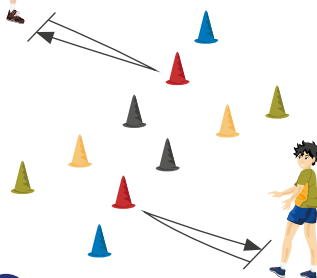
Wie viele Wiederholungen der Fitnessübungen schaffst du?

Stelle dich in die Mitte des Sechsecks. Springe beidbeinig heraus und wieder zurück. Bewege dich so im Uhrzeigersinn um das Sechseck. Schaue dabei immer in Richtung des Hütchens. Wie schnell schaffst du eine ganze Runde?

Lasse deiner Fantasie freien Lauf und stelle deine Freunde vor eine gute Herausforderung – mit oder ohne Ball!

Aktions- und Reaktionsgeschwindigkeit

Spiel für zwei oder mehr Spieler. Stellt euch hinter die jeweiligen Startlinien. Vor euch stehen im Abstand von drei Metern fünf verschiedenfarbige Gegenstände. Ein Spieler beginnt (und sagt eine Farbe an und bewegt sich dorthin), die anderen machen es nach. Wechselt euch ab. Es gewinnt, wer schneller reagiert und zuerst zurück in der Startposition ist.



Anpassungen:

- Reihenfolge der Gegenstände: Farben in der gleichen Reihenfolge, gespiegelt, in anderer Reihenfolge
- Signale: durch Bewegung, Schiedsrichter zeigt oder sagt Farbe an
- Ein Schiedsrichter leitet das Spiel, zwei oder mehr Spieler spielen (Reaktion auf die Signale des Schiedsrichters)

Schnapp' den Ball

Spiel für drei Spieler. Zwei Spieler werfen sich den Ball zu. Ein dritter Spieler steht zwischen ihnen und versucht den Ball abzufangen. Fängt oder berührt der Spieler in der Mitte den Ball, tauscht er mit dem Spieler, der den Ball geworfen hat.



Anpassungen:

- Werfer stehen auf einem Bein - der Spieler in der Mitte darf sich frei bewegen
- Werfer sitzen - der Spieler in der Mitte springt auf einem Bein
- Werfer liegen - der Spieler in der Mitte sitzt

Mach' ein Tor

Spiel für drei oder mehr Spieler. Legt einen Torraum von 4 m (oder größer) um die Torpfosten fest. Ein Spieler ist Torwart (bewegt sich im Torraum, um Würfe abzuwehren) und zwei Spieler (Angreifer) spielen außerhalb des Torraums zusammen, um gute Wurfsituationen zu schaffen und Tore gemäß den normalen Handballregeln zu erzielen. Der Torwart tauscht mit den Angreifern, wenn er einen Wurf hält oder die Angreifer am Tor vorbei werfen bzw. einen Fehler begehen.



Anpassungen:

- Alternative Torpfosten (Gegenstände auf dem Boden: mit Steinen oder Sand gefüllte Flaschen, Hütchen, Kartons, Linien; das Tor ist nur so hoch, wie die ausgestreckten Arme des Torwarts)
- Nur technische Würfe, keine harten Würfe

HABT SPASS UND SPIELT FAIR!

Hinweis: Vergiss nicht, dich vor dem Spiel auf- und nach dem Spiel abzuwärmen.

Botschaften von Handball-Stars



Genieße Handball und hab' Spaß im Training!

Land:.....

Spielposition:



Katrine Lunde



Handball zu lernen ist ein lebenslanger Prozess, spiele weiter und gib Alles - man weiß nie, was man erreichen kann!

Land:.....

Spielposition:



Yahia Omar

Arbeite zusammen mit deinen Mitspielern, um Tore zu erzielen! Hab' lange Spaß am Handball!

Land:.....

Spielposition:



Ryu Eun-hee



Gib nicht auf! Versuche, Spaß zu haben, dann wird es bessere Tage geben!

Land:.....

Spielposition:



Albertina Kassoma

Genieße den Sport! Teile Momente mit Freunden!

Land:.....

Spielposition:



Diego Simonet



Mit Handball wirst du schneller und stärker und du kannst mit deinen Freunden spielen! Wer weiß, vielleicht vertrittst du eines Tages dein Land!

Land:.....

Spielposition:

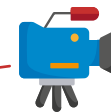


Alexandra do Nascimento

Laufen, Werfen, Springen – all diese Kernfunktionen des Sports sind im Handball vereint. Daher würde ich jungen Kindern Handball sehr empfehlen.

Land:.....

Spielposition:



Yuto Agarie

Photo: JHA / Yukihito Taguchi

Selbstreflexion

Womit sollte ich anfangen?

Was sollte ich weiterhin tun?

Was sollte ich nicht mehr tun?



Unterschriften

Versuche, die Unterschriften deiner Lieblingsspieler zu bekommen!

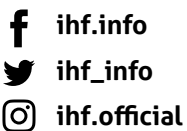




Erstellt von:

Dr. Ilona Hapková, Dr. Gerard Lasierra, Craig Rot,
Dr. Nabeel Taha Al Shehab, Dr. František Táborský, Dietrich Späte

Alle Rechte vorbehalten. © 2021 IHF



Hinweis: Um eine sprachliche Vereinfachung zu erreichen, wird in diesem Booklet generell für weibliche und männliche Jugendliche, Spieler, Schiedsrichter und andere Personen die männliche Form benutzt.