

Handball-Minis (HC Pankow)

Altersbereich ca. 4–6 Jahre

Leitidee: Bewegung erleben – Freude entwickeln –
spielerisch entdecken

Einordnung

Die Minis sind:

KEINE Vorstufe der F-Jugend im technischen Sinne

sondern die Grundlage für alles Weitere

Hier wird entschieden:

- ob Kinder im Handball bleiben
- ob sie Spaß an Bewegung haben
- ob sie Selbstvertrauen entwickeln

Zielbild Minis

Ein Kind soll:

- gerne zur Halle kommen
- sich viel und frei bewegen
- Spaß an Spielen haben
- erste Erfahrungen mit dem Ball sammeln
- keine Angst vor dem Ball haben
- sich als Teil einer Gruppe erleben

Wichtig:

Kein Kind muss „Handball können“

Entwicklungsziele

1. Bewegung (absolute Priorität)

- laufen, springen, rollen, kriechen
- Gleichgewicht entwickeln
- koordinative Grundlagen
- Raumorientierung

größter Schwerpunkt!

2. Wahrnehmung & Koordination

- Reaktion auf Signale
- Rhythmus
- Orientierung im Raum
- einfache Bewegungsaufgaben

3. Ballgewöhnung (spielerisch!)

- Ball werfen, rollen, fangen
- verschiedene Ballgrößen
- Ball fühlen, nicht „richtig spielen“

keine Technikvorgaben

4. Soziale Entwicklung

- Regeln verstehen
- warten können
- gemeinsam spielen
- gewinnen & verlieren erleben

5. Freude & Motivation

der wichtigste Punkt!

- positive Erlebnisse
- Lob
- keine Angst
- keine Bewertung

Was bei Minis ausdrücklich NICHT passiert

- ✗ kein Techniktraining
- ✗ kein Prellen lernen
- ✗ keine taktischen Inhalte
- ✗ kein „richtiges Handballtraining“
- ✗ keine festen Rollen

Trainingsprinzip Minis

„Spielen, bewegen, lachen“

Wenn das erfüllt ist → Training ist richtig

Grundstruktur einer Trainingseinheit (60–75 Minuten)

1. Bewegungsspiel (15–20 Minuten)

- Fangspiele
- Laufspiele
- einfache Bewegungsaufgaben

2. Bewegungslandschaft / Parcours (15–20 Minuten)

- klettern, springen, rollen
- koordinative Aufgaben
- mit und ohne Ball

3. Ballspiele (15–20 Minuten)

- werfen & fangen
- Ziele treffen
- einfache Spiele

4. Abschlusspiel (10–15 Minuten)

- freies Spiel
- kleine Spiele

Regeln für Trainer

1. Kinder müssen ständig in Bewegung sein
2. keine langen Erklärungen
3. kein Warten in Reihen
4. alles spielerisch
5. viel loben, wenig korrigieren