

Trainings- und Ausbildungskonzept

Hauptziel unseres Jugendkonzeptes ist es, Spieler auszubilden, die möglichst „komplett“ sind. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein „langer Atem“ notwendig. Die Ausbildung muss langfristig angelegt sein und so flexibel, dass die individuelle Entwicklung eines jeden Kindes oder Jugendlichen angemessen berücksichtigt werden kann. Obwohl natürlich auch kurzfristige Erfolge wünschenswert sind, liegt der Schwerpunkt auf einer intensiven Grundlagenausbildung. Grundsätzlich müssen wir dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche Spaß am Handballspielen finden und die Sportart langfristig betreiben wollen.

Folgende Elemente sollen eine optimale Ausbildung für alle gewährleisten:

- ✦ Die Umsetzung des Trainingskonzeptes in Anlehnung an das DHB-Rahmentrainingskonzept
- ✦ Ausreichende Ausstattung an Trainingshilfen und Materialien
- ✦ Ausreichende Trainingszeiten in Hallen mit den entsprechenden Ausmaßen
- ✦ Angebot von zwei Trainingseinheiten ab der F-Jugend
- ✦ Übergreifendes Jugendfördertraining für die leistungsstärksten Jugendlichen
- ✦ Ausreichender Spielbetrieb (z.B. Freundschaftsspiele, Turnierteilnahmen)

Grundlagentraining, handballspezifische Ausbildung der Jugendmannschaften

1 F-Jugend

Die Kinder der **F-Jugend** sind 6 bis 8 Jahre alt, und viele erleben zum ersten Mal, mit anderen Kindern in einem Verein oder in einer Gruppe Sport zu treiben. Da das Erleben im Spielen draußen nicht mehr den Erfahrungen der Kinder vor 20, 30 oder 40 Jahren entspricht, müssen, und das zeigt die Erfahrung im Kindergarten, in der Grundschule und in der weiterführenden Schule, grundsätzliche Bewegungserlebnisse erfahrbar gemacht werden.

Für die Trainingsinhalte bedeutet das, dass folgende Ziele im Vordergrund stehen sollen:

- „Laufen, Werfen, Springen“

z. B.: Laufen in allen Richtungen, auf verschiedenen Belägen, ohne und mit Schuhen, auf verschiedenen Bahnen, in verschiedenen Laufformen, unterschiedliche Tempi

z. B.: Werfen mit beiden Händen, mit linker und rechter Hand, nach unterschiedlichen Ausholbewegungen, aus unterschiedlichen Körperpositionen, auf „falschem Fuß“

z.B.: Springen auf beiden Beinen, auf einem Bein, von oben , nach oben, um verschiedene Körperachsen, über Hindernisse usw.

- Eine motorisch-konditionelle Ausbildung
Ausdauernd laufen können, Wurf-, Stütz-, Sprung-, Rumpfkraft etc. entwickeln
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
Orientierungsfähigkeit
Differenzierungsfähigkeit
Kopplungsfähigkeit
Gleichgewichtsfähigkeit
Rhythmisierungsfähigkeit
Reaktionsfähigkeit
Umstellungsfähigkeit
Antizipation

Dazu müssen von erfahrenen Übungsleitern, Trainern, Sportlehrern vereinsinterne Fortbildungen durchgeführt und in Form von z.B. Schnupperstunden Hilfen gegeben werden.

Für unser Nachwuchshandballer werden folgende Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt:

- **1. Das Ballspielen mit der Hand**
- **2. Einfache Spielregeln erlernen**
- **3. Spielverständnis entwickeln**
- **4. Soziale Kompetenz**

Zu 1.

- Bälle unterschiedlicher Größe mit unterschiedlichen Eigenschaften kennen lernen (Bsp.: Luftballons, Tischtennis- und Tennisbälle, Schlagwurfballen, Basketballen, Weichbälle, kleine Medizinbälle, Handbälle).
- Werfen und Fangen mit diesen Bällen.
- Dribbeln können.

Zu 2.

- Nichtbetreten des Torwurfkreises.
- Torhüteraufgaben übernehmen.
- Einwurfregel erkennen und anwenden.
- Anspiel an der Mittellinie.
- Regelgerechtes Auswechseln.
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren, Pfiffe beachten.
- Fouls unterlassen, z.B. nicht am Trikot ziehen. Keine Gewalt!
- Nicht mit dem Ball in der Hand mehr als drei Schritte laufen.

Zu 3.

- Den Ball in den eigenen Reihen halten.
- Freilaufen können.
- Anspielbereit sein.
- Passen vor Dribbeln.
- Erste Finten erlernen.
- Das eigene Tor möglichst offensiv verteidigen.
- Möglichst alle Kinder zu Torerfolgen zu führen, eine Mannschaft ist damit schwerer auszurechnen.
- Verteidigungsposition gegen einen dribbelnden oder werfenden Spieler oder einen Spieler ohne Ball einnehmen können.

Zu 4.

Der Umgang miteinander, die Mannschaft in den Vordergrund stellen, muss in Training und Spiel im Fokus stehen. Hier ist der Trainer/ die Trainerin besonders gefordert. Die Kinder müssen in der Mannschaftssportart Handball lernen, das eigene Ich nicht in den Mittelpunkt ihres Tuns zu stellen, sondern einen Mannschaftsgedanken zu entwickeln.

- Jeder soll, darf, muss Tore erzielen können.
- Niemand wird aufgrund von Erfolg oder Misserfolg bevorzugt oder missachtet, weder von den Mitspielern noch vom Trainer.
- Die Mit- und die Gegenspieler werden respektvoll behandelt und man hilft sich gegenseitig.
- Die Eltern sollen möglichst nicht bei Problemen in der Mannschaft behelligt werden.
- Selbst Fouls im Training und im Spiel erkennen.

2 E-Jugend

Die meisten Kinder dieses Alters probieren noch aus, welche Sportart ihnen am meisten Spaß bereitet. Außerdem steht das Austoben im Vordergrund der sportlichen Motivation. Dieser Tatsache wird durch die Manndeckung über das gesamte Spielfeld Rechnung getragen. Eine Spielform, die sich in den letzten Jahren bewährt hat, ist das Spielen 2 mal 3 gegen 3, was besonders die grundlegenden technischen Fertigkeiten schult. Im Einzelnen stehen folgende Elemente im Vordergrund der Trainingstätigkeit:

- Weitere Schulung der Grundfertigkeiten „Laufen, Werfen, Fangen“.
- Das Spielen 1 gegen 1 mit und ohne Ball (Abdrängen etc.).
- Fintieren ohne Ball und mit Ball als Passfinte, Wurffinte und Dribbelfinte.
- Schulung aller koordinativen Fähigkeiten.
- Üben und Erlernen der Varianten des Schlagwurfs, der „Hilfswürfe“, des Sprungwurfs.
- Die Seitigkeit darf dabei auch im Handball nicht vergessen werden, das heißt alle Würfe sollten mit links und mit rechts ausgeführt werden und auch das Springen mit dem „falschen Fuß“ sollte erlernt werden.
- Das schnelle Spiel aus der Abwehr, Tempogegenstoßtraining.

3 D-Jugend

Die Kinder sind neugierig, viele bringen in diesem Alter Freunde mit ins Training. Hier gilt es, den Spagat zwischen weiterer Ausbildung und „Anfängerschulung“ zu bewältigen. Zwei Trainer in jedem Training sollten anwesend sein.

Empfohlene Trainingsschwerpunkte sind:

- Vertiefung der 1 gegen 1-Fertigkeiten, schon positionsspezifisch (Stoßen, Parallelstoßen; Querstellen, Wurfseite).
- Spezielles Torwarttraining.
- Gegenstoßtraining, schnelle Mitte.
- Einführung und Schulung verschiedener 2-Linien-Abwehrsysteme (1:5, 3:3, 3:2:1).
- Erste gruppentaktische Elemente (Sperrren, Kreuzen; Übergeben/Übernehmen).

- Krafttraining mit dem eigenen Körper, spielerisches Ausdauertraining.
- Vertiefung der Regelkenntnisse und Schiedsrichterzeichen.

4 C-Jugend

- Vertiefung von Angriffshandlungen (Stoßen, Parallelstoßen, Pass-, Lauf-, Torwurftäuschung).
- Gegenstoßschulung (Torwart, erste und zweite Welle), vor allem „schnelle Mitte“.
- Gruppentaktik: Sperren/Einlaufen, Sperren/Absetzen, Kreuzungen; Übergeben/Übernehmen und Begleiten, Aushelfen und Doppeln, Blocken.
- Schulung der Antizipation.
- Erarbeiten von Überzahlsituationen in Angriff und Abwehr.

5 B-Jugend/A-Jugend

- Motorische Ausbildung sollte größtenteils abgeschlossen sein.
- Weitere Schulung der Torwurfvarianten.
- Spielkonzeptionen im Angriff werden durchgängig bis zum Aktivenbereich abgesprochen (Entscheidungstraining!).
- Einführung und Schulung der 6:0-Abwehr, ohne die offensiven Abwehrsysteme zu vernachlässigen. Dabei ist besonders auf die antizipative Spielweise auf der ballentfernten Seite zu achten.
- Tempogegenstoßkonzeptionen entwickeln, dabei Rollen festlegen.
- Den 17-Jährigen eventuell ein Doppelspielrecht ermöglichen (nur in Absprache mit den Eltern, dem Jugendwart und dem Aktiventrainer).

6 Aktivitäten im Freizeitbereich

- Gemeinsame Ausflüge
- Zeltlager
- Gemeinsame Essen, Kino-, Theaterbesuche
- Besuch von Ausstellungen
- Besuch von Bundesligaspielen

- Skilager
- Radtouren
- Kanuwanderung
- Kletterpark usw.

7 Unterstützung der Umsetzung der Inhalte durch

- Fortbildung intern
- Bereitstellung von schriftlichem Materialien
- Empfehlung von Fortbildungsmaßnahmen
- Heranziehung von Fachleuten aus anderen Sportarten
- Trainingslager in Ferienzeiten zu unterschiedlichen Themenbereichen, stundenweise in der Halle, eintägig oder zweitägig