

Allgemeine Anforderungen

Aus der Beobachtung der Entwicklung im modernen Handballspiel hat der DHB allgemeine Anforderungen für ein modernes Handballspiel für alle Leistungsbereiche aufgestellt:

- Hohe athletische Fähigkeiten (Kraft, Kondition, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Handlungsschnelligkeit (Umschalten Abwehr/Angriff, Rhythmuswechsel, Positionswechsel)
- Kooperatives Spiel (Deckungsverhalten auf Ballgewinn, Angriffseröffnung aus Auslösehandlungen)
- Breites technisches Repertoire (Wurf-, Anspiel-, 1-gegen-1-, Täuschungsvarianten)

Das bedeutet im Einzelnen:

Abwehr

- Agieren und den Ball gewinnen, Gegenstoßstore erzielen
- Aktive, möglichst offensive Deckung
- Pässe vorausahnen und gewinnen
- Räume verengen
- Timing von Auslösehandlungen stören
- Angreifer täuschen

Angriff

- Angriffseröffnungen aus Auslösehandlungen
- Temposteigerung
- Fortsetzung Angriffsspiel durch individuelles Spiel, Freiheiten für die Spieler (Möglich durch ein großes individuelles Handlungsrepertoire, hohe Leistungsvoraussetzungen (Kraft, Koordination) und hohe Wahrnehmungsfähigkeit)

Trainingsprinzipien

Das Training mit Kindern und Jugendlichen unterscheidet sich grundlegend von dem Training mit Erwachsenen:

Kinder- und Jugendtraining muss motivieren! Die Übungsstunden sind bewegungsintensiv mit vielen Ballkontakten (und Torwürfen!) und vermitteln Freude am Handballspiel sowie Lern- und Erfolgserlebnisse. Kinder müssen mehr spielen als üben; Jugendliche sollen noch viel spielen. Neben den handballerischen Fähigkeiten ist eine breite und vielseitige Bewegungserfahrung wichtig.

Ein Trainer soll:

loben, motivieren, unterstützen, helfen, korrigieren, Mut machen, trösten, zuhören, beobachten, freundlich sein, geduldig sein, konsequent in seinen Handlungen sein, Sicherheit vermitteln, Druck nehmen

Ein Trainer soll nicht:

strafen, tadeln, überfordern, demütigen, bloßstellen, Spieler bevorzugen, zu viel verlangen, Spieler für unbegabt halten

Jugendtrainingskonzept TS Woltmershausen 2022

Merksätze zum Erklären:

- Rede vor Anfängern nicht zu viel. Formuliere das Lernziel kurz und klar. Beschränke dich auf wenige (ein-zwei) Hinweise.
- Benutze bildhafte Redewendungen („Wie eine Rakete steigen“ oder „wie die Florettfechter angreifen“ statt „mit abgesenkten Körperschwerpunkt und ständigen Bodenkontakt mit kleinen Schritten vorwärts bewegen“)
- Formuliere positiv: „Wirf rechts unten in das Tor“ anstatt „Wirf nicht immer auf den Torwart“
- Beschreibe nicht nur, mache Bewegungen vor – dies allerdings nur, wenn du die Technik fehlerfrei vorführen kannst (die abgeschautte Bewegung wird selten besser als das Vorbild...).
- Verbinde das Vormachen mit gezielten Hinweisen und konkreten Beobachtungshinweisen („achtet auf mein Füße: ich habe ständig Bodenkontakt“). Richte die Aufmerksamkeit dabei auf wenige (ein-zwei) Punkte, die wirklich eindeutig zu beobachten sind
- Stelle richtig und falsch gegenüber
- Korrigiere! Aber nicht jede falsche Ausführung, lasse auch einige durchgehen. Nutze Fehler als „Entwicklungshelfer“. Lobe die richtige Ausführung
- Nutze Fotos, Videos, Bilder oder auch beliebte Spieler/Vorbilder zum Abschauen

Trainingsplanung und Trainingsaufbau

folgen grundsätzlichen Regeln,

- Von leichten zu schweren Aufgaben (Schlagwurf aus dem Stand => aus dem langsamen Anlauf)
- Von einfachen zu komplexen Aufgaben (Schlagwurf nach Zuspiel => nach vorherigem Freilaufen)
- Von bekannten zu unbekannten Aufgaben (Schlagwurf in Grundform => Schlagwurf zur Wurfarmgegenseite)
- von langsamen zu schnellen Aufgaben

Eingeübte Techniken sollten zunächst im Wettkampf/Spielformen angewendet werden. Darauf aufbauend können die Techniken variiert und erweitert werden.

Werden in einer Übungseinheit mehrere Ziele verfolgt, gilt:

- Technik- vor Konditionstraining (konzentriertes Techniktraining vor Ermüdung)
- Schnelligkeits- vor Kraftübungen
- Kraft- vor Ausdauerübungen

Jugendtrainingskonzept TS Woltmershausen 2022

Die Rahmentrainingspläne des DHB sehen ein einheitliches und bewährtes Schema zum Aufbau von Trainingseinheiten für alle Altersstufen vor. Jede Trainingseinheit setzt sich aus vier Bausteinen: Aufwärmen, Grundübungen, Grundspiel und Zielspiel zusammen. Dabei wird grundsätzlich jeweils ein Drittel der Zeit für Aufwärmen und Grundübungen sowie Grundspiel/Zielspiel vorgesehen – kann aber den Trainingszielen und -umständen angepasst werden.

1. Aufwärmen/Motivieren/Aktivieren

- Spiele
- Koordinationsschulung
- Athletik
- Balltechnik

2. Grundübung = Vermittlung des Schulungsschwerpunktes der Übungsstunde:

- Technik (z.B. Schlagwurf, Fangen)
- Individualtaktik (z.B. Lauftäuschung, Wackler)
- (Klein-)Gruppentaktik (z.B. Doppelpass, Einlaufen)

Im Gegensatz zu den Grundspielen enthalten die Grundübungen genaue Handlungsvorgaben. Der sofortige Handlungsabschluss (Torwurf, Abwehraktion, Anspiel) steht im Vordergrund.

3. Grundspiel = Anwendung des Schulungsschwerpunktes unter gesteuerten und vereinfachten Spielbedingungen und in Standardsituationen

- begrenzte Spieleranzahl: Gleichzahl 1:1, 2:2, 3:3 => insbesondere für Abwehraufgaben / Überzahl 2:3, 3:4 => insbesondere für Angriffsaufgaben
- Raumbegrenzungen (nur eine Angriffsseite)
- Vorgaben zur Gegnerbehinderung: mit reduziertem Deckungseinsatz, defensiv, offensiv, kein Foulspiel
- Regelvorgaben: ohne Prellen/Tippen
- Taktische Vorgaben: Auslösehandlung (Kreuzen).

4. Zielspiel = Wettspiel (z.B. 6:6), mit Einbindung des Schulungsschwerpunktes. z.B. Verstärkung durch Doppelzählung von Torerfolgen nach eingeübten gruppentaktischen Maßnahmen (z.B. Doppelpass)

- Je Trainingseinheit sollte nicht mehr als ein Ziel (z.B. Schlagwurf, Tempogegenstoß, 1-gegen-1 Abwehrverhalten etc.) verfolgt werden.
- Zu beachten ist in allen Trainingsbausteinen das Prinzip: viel und kreativ spielen – abgestuft nach Altersgruppen.
- Im Training mit Kindern und Jugendlichen sollte nicht zu viel reglementiert werden. Das „Selbstlernen“ der Spieler sollte forciert werden. Kreatives Spiel ist unbedingt zu fördern. Auch im Wettspiel sind die Spieler gefordert, eigenständige Lösungen zu finden. Die Einflussmöglichkeiten von der „Bank“ sind im Wettspiel sehr begrenzt!
- Grundübungen sollten möglichst immer Abwehr- und Angriffselemente enthalten. Isoliertes Üben sollte vermieden werden.
- Im Trainingsplan immer ausreichend Zeitpuffer – z.B. für Unvorhergesehenes oder Einzelgespräche - einplanen

Lernziele in den Mini/Maxis (F-Jugend)

Zum Ende der F-Jugend haben unsere Spieler/innen

- Spaß am Handballspielen gefunden!
- vielseitige Bewegungserfahrungen gesammelt
- den Umgang mit dem Ball bzw. verschiedenen Bällen gelernt
- verschiedene Spielformen kennengelernt
- ein Spielverständnis entwickelt
- den Umgang mit Mitspielern, Trainern und Schiedsrichtern gelernt
- einen geregelten Trainings- und Spiel- bzw. Turnierbetrieb kennengelernt

Sie können im **Angriffsspiel**

- freie Räume erkennen und nutzen
- den freien Mitspieler anspielen, sich zum Anspiel anbieten
- Prellen und tippen
- Fangen und Passen
- den Ball kontrollieren
- auf das Tor werfen
- Lauftäuschungen

Sie können im **Abwehrspiel**

- in der Manndeckung in Gleichzahl spielen
- ihren Gegenspieler erkennen und verfolgen, begleiten und stören
- die Grundposition (zwischen Gegner und eigenem Tor) einnehmen
- freie Bälle herausspielen, Bälle aufnehmen
- in das Angriffsspiel umschalten

Motorisch haben unsere Spieler/innen geübt

- Laufen (vorwärts und rückwärts, schnell und langsam, Hopserlauf), Hüpfen, Rollen, Balancieren, sich Drehen, Ringen und Raufen, Rhythmus (drei Schritte), Rolle vorwärts, Baumstammrolle, Bankziehen

Im **Tor**

- darf / soll jeder `mal `ran

Lernziele in der E-Jugend

Zum Ende der E-Jugend können unsere Spieler/innen

- **Auf dem großen Feld sicher Handball spielen**

Sie können im **Angriffsspiel**

- im Zusammenspiel das ganze Spielfeld nutzen: freie Spielräume besetzen, Spielräume nicht doppelt besetzen
- das Spiel verlagern, Richtungs- und Tiefenwechsel durchführen

Sie können sicher

- beidhändig prellen und den Ball gegen den Gegner abschirmen
- direkte und indirekte Pässe spielen, im Stand und im Lauf
- fangen – auch ungenaue Pässe; im Stand und im Lauf und aus allen Richtungen
- sich freilaufen, sich anbieten und beherrschen Lauftäuschungen
- im Stemmwurf werfen, auch bei Störung d.d. Gegner

Sie kennen sich aus mit

- einfachem Zusammenspiel (Doppelpass / Give and Go)
- Schlagwurf aus dem Lauf zur Wurfarmseite und Wurfarmgegenseite
- Pass- und Wurfäuschungen

Sie können im **Abwehrspiel**

- in der Manndeckung spielen; über das ganze Feld oder in der eigenen Hälfte
- ballorientiert verteidigen und Bälle gewinnen

Sie können sicher

- Bälle aus dem Dribbling herausspielen, Pässe abfangen und unter Kontrolle bringen
- den eigenen Gegenspieler und den Ballhalter beobachten
- die Stellung zum Gegenspieler halten und in der Grundstellung gegen den Gegenspieler verteidigen
- schnell in das Angriffsspiel umschalten

Sie kennen sich aus mit

- Helfen (einem Mitspieler, der einen Zweikampf gegen seinen Gegenspieler verliert)

Motorisch können unsere Spieler/innen

- Sprinten, Skippings, Sidesteps, Überkreuzlaufen, schnelle Richtungswechsel
- Rolle rückwärts, Hockwende, Seilspringen, Springen ein- und beidbeinig; hoch und weit

Im **Tor**

- sollen sich alle Spieler versuchen
- kennen sie die Grundtechniken:
 - hoch geworfene Bälle mit den Händen halten, flach geworfene mit dem Fuß
 - Stellung gegen zentrale Würfe und gegen Würfe von außen

Lernziele in der D-Jugend

Zum Ende der D-Jugend können unsere Spieler/innen

- kreativ, kooperativ zu zweit und in der Gruppe taktisch im Angriff und in der Abwehr zusammenspielen
- Varianten von Würfeln und Pässen sowie Täuschungen und Abwehrfinten nutzen

Sie können im **Angriffsspiel**

- gegen eine Manndeckung und im Positionsangriff spielen
- Angriffsgrundbewegungen (Stoßen / Nahtstelle anlaufen, Freilaufen) gezielt einsetzen
- den Gegner binden und weiterspielen

Sie können sicher

- Passen, Fangen, Werfen – unter Druckbedingungen und mit Gegnerkontakt; beidhändig
- Stemmwürfe, Schlagwürfe
- 1:1 mit und ohne Ball (Prelltäuschung, Lauftäuschung)

Sie kennen sich aus mit

- Körpertäuschungen (zur- und gegen die Hand; abdrehen)
- Positionsspiel (Rückraum, Außen- und Kreisspieler)
- Sprungwurf
- Einlaufen, Kreisläuferanspiel, Übergängen, Sperren, Kreuzen

Sie können im **Abwehrspiel**

- in Regelbewegungen und mit Absprachen im Verbund verteidigen
- gegenseitig helfen und sichern
- Angriffsbewegungen antizipieren

Sie können sicher

- 1:1 verteidigen, den Gegner annehmen
- Pass- und Laufwege verstellen

Sie kennen sich aus mit

- übergeben / übernehmen (vor der Abwehr)
- begleiten von Einläufern (in den Rücken der Abwehr)
- blocken

Motorisch können unsere Spieler/innen (technisch sauber)

- Liegestütz, Standwaage, Handstand, Radschlag, Kniebeuge, Wechselsprünge, Ausdauerläufe, Stepwork

Im Tor

- finden sich in der Regel feste Torwarte
- beherrschen die TWe:
 - die Grundposition und die Grundtechniken gegen flache Bälle und gegen hohe Bälle

Lernziele in der C-Jugend

Zum Ende der C-Jugend können unsere Spieler/innen

- **Verschiedene Spielphasen (Gegenstoß, Aufbau- und Abschlussphase) unterscheiden**
- **Im Positionsangriff in der Gruppe agieren, die Spieler kennen die Anforderungen der verschiedenen Positionen**
- **In der Raumdeckung aktiv und offensiv verteidigen im 1:1 und in der Gruppe**
- **Taktische Grundregeln anwenden**

Sie können im **Angriffsspiel**

- Den Angriffsraum in Breite und Tiefe nutzen und teilen

Sie können sicher

- Passen in die Tiefe und in die Breite mit guter Qualität, bei Gegnerdruck
- Pass- und Wurf-täuschungen
- Ballführung mit jederzeitiger Pass- und Wurfbereitschaft – „AIM“
- Täuschungen im 1:1 in versch. Variationen, Prellmove; Richtungs- und Tempowechsel
- Schlagwurfvariationen (u.a. Hüftwurf, zur Wurfarmgegensseite; aus dem Lauf; mit weniger als drei Schritten; über das „falsche“ Bein)

Sie kennen sich aus mit

- Der gezielten Vorbereitung von Angriffsaktionen (freie Räume schaffen, Gegner binden, vom Verteidiger lösen, anspielbar sein, Anlauftiming)
- Kleingruppenspiel, Angriffsgrundbewegungen (Stoßen/freie Räume anlaufen, einlaufen, Doppelpass, Sperren, Absetzen, Kreuzen)
- Entscheidungen zu Würfen und Spielhandlungen (wahrnehmen, entscheiden, antizipieren)
- Einhändiger Ballannahme

Sie können im **Abwehrspiel**

- Aktiv gegen Angreifer in der Fern- und Nahwurfzone verteidigen
- Systematisch kooperieren

Sie können sicher

- 1:1 verteidigen
- Grundstellung einnehmen (parallele Fußstellung gegen entfernte Gegenspieler, diagonale Schrittstellung im direkten 1:1)
- Übergeben/übernehmen; begleiten

Sie kennen sich aus mit

- Regelbewegungen (Helfen in Ballnähe, antizipativ auf ballferner Position), Passwege bedrohen
- Verschaffen von Stellungs Vorteilen
- Abwehrfinten

Motorisch können unsere Spieler/innen (technisch sauber)

- Sprinten, Laufen, Springen, Turnen
Kraftübungen, Ausdauerübungen

Jugendtrainingskonzept TS Woltmershausen 2022

Im Tor

- findet sich ein fester Torwart
- kennt der TW:
 - Grundstellung und -bewegung
 - Grundtechniken (Abwehr hoher, halbhoher, flacher Würfe; Lauf- und Sprungabwehr)
 - Offensivtechniken (Ball unter Kontrolle bringen, schnelles Kurzpassspiel, Einleitung Anwurf, Langpass zum Gegenstoß)
 - Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit, Orientierung