

# Jugendkonzept



**TSV Wiernsheim**  
**Abt. Handball**

## 1. Kinder- und Jugendhandball in Wiernsheim

Die Schlagwörter „Sport“ und „Bewegung“ sind neben einer ausgewogenen Ernährung heutzutage die einfachste und effektivste Möglichkeit, gesund zu bleiben und vor Krankheiten zu schützen. Kinder müssen schon von klein auf so viele Bewegungserfahrungen wie möglich sammeln, um für das Leben „gerüstet“ zu sein. Sie sollen zum lebenslangen Sporttreiben erzogen werden. Doch wo sind die vielen Kinder, die sich doch so viel bewegen sollen? Schaut man genau hin, sind die meisten von ihnen leider nicht mehr draußen auf den Bäumen kletternd oder ballspielend zu finden. Diese „Straßenspielkultur“ droht zunehmend aus der Freizeitkultur von Kindern und Jugendlichen zu verschwinden. Vielmehr tritt eine ganz andere Möglichkeit, mit anderen Kindern in Kontakt zu treten, in den Vordergrund. Alternativ können Kinder und Jugendliche bequem von der Couch aus mit Gleichaltrigen kommunizieren, ohne sich in irgendeiner Form aktiv zu bewegen. Soziale Netzwerke und Smartphones bieten einen vermeintlich leichteren Weg, mit Freunden in Verbindung zu bleiben. Gemeinsame Bewegungsaktivitäten rücken als Sozialisationsmöglichkeit dabei zunehmend in den Hintergrund.

Die sportliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter zu fördern und damit dem natürlichen kindlichen Bewegungsdrang nachzukommen, ist die Aufgabe von Sportvereinen. Sie setzen sich zum Ziel, Kinder und Jugendliche „zum Sport“ als Grundlage für ein gesundes Leben zu erziehen. Der Jugendhandball des TSV Wiernsheim bietet eine sinnvolle und aktive Freizeitbeschäftigung für alle Kinder zwischen 3 und 18 Jahren. Angefangen von den „Minis“ bis zur A-Jugend sind derzeit nahezu alle Altersstufen mit engagierten, ehrenamtlichen Jugendtrainern besetzt, die stets durch externe und interne Weiterbildungen ihr Wissen rund um das Jugendhandballtraining erweitern. Die derzeitigen sportlichen Erfolge der Damen- und Herrenmannschaft sind die Konsequenz einer jahrzehntelangen, hervorragend geführten Jugendarbeit der Wiernsheimer Handballabteilung.

Zielsetzungen des Wiernsheimer Kinder- und Jugendhandballs sind in erster Hinsicht den Kindern allgemein den Spaß an Bewegung zu vermitteln und sie speziell für das Spiel mit dem Ball zu begeistern. Sie erleben bei uns, wie sich Bewegung positiv auf ihre gesamte Lebenseinstellung auswirken kann. Wir bieten ihnen dazu eine allgemeine und vielseitige Ausbildung sowohl im sportlichen als auch im persönlich-sozialen Bereich.

## **Sportliche Ziele**

Die Ausbildung im Wiernsheimer Kinder- und Jugendhandball ist auf eine vielseitige Basis angelegt. Das Ziel ist es, den Nachwuchs zu geschickten und intelligenten Ballsportspielern auszubilden. Dazu gehört zunächst die allgemeine Ausbildung eines taktischen und technischen Grundverständnisses im generellen Ballsport. Kombiniert wird dies mit der Weiterentwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Mit zunehmendem Alter und körperlicher Entwicklung können wir die erworbene Spielfähigkeit dann stets handballspezifischer orientieren und nach und nach durch gezieltes handballtechnisches und -spielerisches Training verbessern. Die Kinder und Jugendlichen werden beim TSV Wiernsheim auf so unterschiedliche und vielseitige Art und Weise einerseits persönlich und sportlich gefördert, andererseits dient das Konzept selbstverständlich auch langfristig gesehen als Nachwuchsförderung für die aktiven Damen- und Herrenmannschaften. Durch den gewonnenen Spaß am Handball und die starke Verbundenheit zum Verein ist ein nahtloser Übergang zum Erwachsenentraining und damit die Weiterbildung der erworbenen Fähigkeiten problemlos möglich. Die Damen- und Herrenmannschaften sind stolz auf so viele talentierte und vor allem teamfähige Mitspieler aus der eigenen Nachwuchsförderung.

## **Persönliche und soziale Ziele**

Die Förderung von sozialen und damit manschaftsdienlichen Fähigkeiten wie Teamgeist, Fair Play und kooperatives Zusammenspiel stehen beim Wiernsheimer Jugendhandball immer im Vordergrund. Dass man für einen möglichen Erfolg der eigenen Mannschaft mit anderen zusammenarbeiten und als Teil von dieser Mannschaft sich gegen Gegner durchsetzen muss, erfahren die Kinder hier mit als Erstes. Sie erwerben dazu schon im „Mini“-Training die Fähigkeit, sich stets in neue Kleingruppen zu integrieren und sich in dieser hilfsbereit, kameradschaftlich und engagiert zu zeigen, um Punkte zu sammeln, Tore zu schießen und so den Gegner zu besiegen. Der Spaß am Handballspiel und der Erfolg der eigenen Mannschaft sind nur durch Kooperation und festen Zusammenhalt der Mannschaft zu erreichen. So liegt es nicht fern, dass hieraus auch langhaltende Freundschaften unter den Kindern entstehen, da diese im Jugendhandball den respektvollen und fairen Umgang miteinander lernen, welche das Fundament jeder gesunden Beziehung zu Gleichaltrigen darstellen.

Aber auch die individuelle Persönlichkeitsentwicklung jedes Kindes wird beim Wiernsheimer Kinder- und Jugendhandball stets berücksichtigt. So lernt man

bei uns unter anderem, den geleisteten Erfolg der Mannschaft nicht nur auf die Gruppe, sondern immer auch auf sich persönlich zurückzuführen. Diese positive Verstärkung kann beispielsweise dadurch geleistet werden, sich gegen einen Gegner durchgesetzt, richtige Entscheidungen getroffen oder Verantwortung für die Mannschaft übernommen zu haben. Dadurch gewinnt der Einzelne an Selbstvertrauen und übt sich bereits darin, sich für den Erfolg der Mannschaft stark zu machen und zu kämpfen. Die Errungenschaft der Mannschaft wird für jeden Mitspieler demnach immer auch als ein persönlicher Erfolg gewertet. Im Gegenzug stellt auch das gemeinsame „Verlieren können“ eine wichtige Erfahrung dar, also auch zu lernen, dass man nicht immer gewinnen kann, dass der Gegner mal besser oder schneller gespielt hat oder auch einfach einen Funken mehr Glück im Spiel hatte. Diese Erfahrungen sind enorm wichtig für die Persönlichkeitsstärkung gerade im Kindes- und Jugendalter. Darum hat dieser Punkt auch nicht umsonst einen so hohen Stellenwert beim TSV Wiernsheim. Neben dem wöchentlichen Handballtraining veranstaltet die Jugendhandballabteilung auch jährlich einen Jugendausflug und verschiedene Jugendevents, die allen nicht nur Spaß machen, sondern auch erheblich zum Gemeinschaftssinn beitragen.

## 2. Training

Im Handball besteht eine Mannschaft aus 7 Spielern. 7 Spieler, die in ihren Fähigkeiten sehr unterschiedlich sein können. Dieser Tatsache muss bei allen Trainingsformen Rechnung getragen werden. Jeder einzelne Spieler hat das Recht darauf von Beginn an eine handballerische Ausbildung zu erhalten, die es ihm mit guten physischen Grundlagen ermöglicht seinen Sport gesund auszuüben.

### Trainingsaufbau

Das Training im Jugendbereich sollte sich immer an den Fähigkeiten der einzelnen Spieler einer Mannschaft orientieren und Inhalte entsprechend des biologischen Entwicklungsstandes vermittelt werden. Dabei soll sowohl bei jeder Einheit, als auch über mehrere aufeinander folgende Trainingseinheiten, immer von Einfachen zum Schweren vorgegangen werden.

### Konkrete Trainingsplanung

In Abhängigkeit der Trainingsgruppe, des Spieleralters, der zur Verfügung stehenden Zeit, Räumlichkeit und Materialien bietet der DHB im Kinder- und Jugendhandball ein einheitliches Schema zum Aufbau für Trainingseinheiten, das für alle Altersklassen gültig ist:

#### Trainingseinheit 90 Minuten

**1. Aufwärmen (30 Minuten)**

*Spiele oder Übungsformen zur Weiterentwicklung der Spielfähigkeit, Balltechnik, Koordination und Beweglichkeit/Kraft*

**2. Grundübung (30 Minuten)**

*Übungsformen in der Kleingruppe oder individual zur Erweiterung der handballerischen Kompetenzen mit sofortigem Handlungsabschluss*

**3. Grundspiel (15 Minuten)**

*Wettkampfnaher Auseinandersetzung von Abwehr und Angriff in Spielsituationen mit Überzahl- oder Gleichzahlverhältnissen*

**4. Zielspiel (15 Minuten)**

*Handball spielen mit bestimmten Regelabänderungen oder Variationen hinsichtlich der Grundübungen*

In den jüngeren Altersklassen überwiegen in einer Trainingseinheit noch zum Großteil handballfremde Übungen. Mit zunehmendem Alter orientiert sich das Training immer mehr an handballspezifischen Inhalten. Ebenso soll das Verhältnis von Spielen und Üben mit zunehmenden Spieleralter gesteigert werden und in jeder Trainingseinheit nur an einem Schwerpunktthema während der Grundübungen gearbeitet werden.

### **Langfristige Trainingsplanung**

Bei der Trainingsplanung ist es zwingend notwendig über längere Zeiträume Ziele zu einem bestimmten Trainingsinhalt zu setzen. Dabei gelten folgende Schwerpunkte:

- Die Planung sollte langfristig und periodisch aufgebaut sein (beispielsweise von Ferien zu Ferien)!
- Es soll in keinem Fall von Woche zu Woche bzw. von Spiel zu Spiel trainiert werden!
- Es sollte nach dem Bausteinprinzip gearbeitet werden (8 Wochen Abwehr, 8 Wochen Angriff...)!
- Innerhalb einer Periode sollten die Übungen nicht zu oft wechseln, aber trotzdem immer wieder variiert werden!
- Es sollten sich erreichbare! Ziele innerhalb der einzelnen Periode gesetzt werden! Das Ziel am Ende der Periode wird nur erreicht, wenn die einzelnen Trainingseinheiten methodisch aufeinander aufgebaut sind!

### **Methodische Grundsätze im Kinder- und Jugendhandball**

Eine vielseitige Ausbildung hinsichtlich der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) ist für das Jugendtraining Grundvoraussetzung. Dennoch gilt: **Spielen lernt man nur durch Spielen!** Gerade in den jüngeren Altersstufen muss auf einen **hohen Spielanteil** geachtet werden. Die Taktik (Anbieten- Freilaufen; Orientieren; in die Lücke passen/werfen; Freiräume nutzen, etc.) steht damit über der Technik. Was nutzt der beste Sprungwurf, wenn man nicht weiß, wann man ihn wie einsetzen kann. Die Technik ist selbstverständlich nicht zu

vernachlässigen, wird aber neben der Taktik als zum Beispiel beste Möglichkeit, ein Tor zu werfen oder einem Mitspieler zu passen, vermittelt. Beim TSV Wiernsheim werden schlussfolgernd alle Handballgrundtechniken in der entsprechenden Altersstufe spielerisch vermittelt (u.a. Werfen, Fangen, Passen, Prellen, Tippen, Schlagwurf, Sprungwurf). Dazu werden manche Techniken zwar zunächst isoliert von der Taktik eingeübt, aber so schnell wie möglich in der Anwendung unter Spielbedingungen getestet, verbessert und gefestigt. Wir wollen keine reinen Handballtechnik-Fachidioten ausbilden, sondern einen spielfähigen und cleveren Ballsportspieler, der das Spiel versteht, dieses analysieren kann und entsprechend auf unterschiedliche Spielsituationen reagieren kann.

Das Sprichwort: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“ soll hier stellvertretend für die methodische Vorgehensweise stehen. Natürlich gibt es immer wieder Kinder, die nach einmal sehen und durchführen eine Übung bereits nahezu in Perfektion beherrschen. Das bleibt aber dennoch die Ausnahme. Für viele andere Kinder der Mannschaft mag diese Übung eine schier unüberwindbare Aufgabe sein. Ein „Star bringt für eine Mannschaft nur kurzfristigen Erfolg, deshalb müssen alle Spieler als gleichwertig gesehen werden. Man sollte sich immer bewusst sein, dass man jedes Kind auf seinem Niveau fördern sollte. Das heißt, **verschiedene Schwierigkeitsgrade** einer Übung anbieten, worin die Kinder ihre Fähigkeiten ausprobieren können. Grundsätzlich gilt aber, dass man immer nach dem System vom **Leichten zum Schweren** vorgeht. Wer die Übung im leichteren Schwierigkeitsgrad gut bewältigen kann, kann sich an einer schwierigeren Variante probieren. Je länger man mit einer Jugendgruppe arbeitet, desto eher fällt es leicht, die richtigen Niveaustufen für die einzelnen Spieler zu finden.

Bringt man den Spielern zum Beispiel eine neue Wurftechnik bei (z.B. Sprungwurf), dann gilt auch hier das Prinzip: **vom Groben zum Feinen zur Feinstform**. Dass die ersten Versuche eines Sprungwurfs nicht gleich perfekt sind, sollte selbstverständlich sein. Durch Ausprobieren und richtiges Korrigieren und Erklären des Trainers sollen die Kinder kontinuierlich in ihrer Technik verbessert werden. Je besser diese Grundlagen im Jugendalter vermittelt werden, desto einfacher haben es die SpielerInnen später, wenn es um wesentlich komplexere Techniken und Taktiken geht.

Auch sollte gerade bei neuen Taktiken auf die Geschwindigkeit der Durchführung geachtet werden. Während beispielsweise in der Einführung eines neuen Spielzuges zunächst die **Übung langsam** durchgeführt wird, kann **später das Tempo beschleunigt werden**, wenn also entsprechend alle SpielerInnen wissen, wo sie hinspielen, hinlaufen und hinwerfen sollen.

Was den technischen Umgang mit dem Ball betrifft, erweist es sich von großem Vorteil, wenn zu Beginn möglichst jedes Kind im Training **einen Ball für sich alleine hat**, mit dem es sich vertraut machen kann, spielen und experimentieren kann. Erst wenn der Ball gut alleine unter Kontrolle gebracht werden kann, geht man zu **Partnerübungen** und schließlich zu **Gruppenübungen** über.

### **Leitlinien für unsere Jugendarbeit**

Die Jugendtrainer des TSV Wiernsheim sind nicht nur Experte auf dem Gebiet des Handballsports. Sie sind für die Kinder und Jugendlichen eine wichtige Bezugsperson, die gleichzeitig auch Lernbegleiter, Persönlichkeitscoach und Erzieher ist. Ihre Aufgabe besteht darin, junge Menschen in der wichtigsten Phase ihres Lebens gewissenhaft zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern. Dies gilt für alle Alters- und Förderstufen des Jugendhandballs in Wiernsheim.

- Sie verpflichten sich mit der Übernahme des Amtes als Jugendtrainer zu einer ganzheitlichen Erziehung der Jugendspieler „zum“ und „im“ Sport. Dabei übernehmen sie Verantwortung für die ihnen anvertraute Gruppe, die sie in verschiedenen Bereichen voranbringen sollen, sowohl sportlich als auch persönlich.
- Jugendtrainer haben Vorbildfunktion, auch außerhalb des Handballtrainings. Sie zeigen sich respektvoll gegenüber ihren Mitmenschen und halten sich nicht nur in Gegenwart von Jugendspielern an die allgemeinen Werte und Normen der Gesellschaft, wie z.B. Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, kein übermäßiger Alkoholkonsum, Nichtraucher usw.
- Um angemessen auf die Heterogenität der jeweiligen Jugendmannschaft zu reagieren, ist es bedeutsam, den sportlichen Ehrgeiz des Einzelnen und seine sozialen Kompetenzen in einem ausgewogenen Verhältnis zu fördern. Grundvoraussetzung dafür ist die durch den Trainer ausgestrahlte Gleichwertigkeit eines jeden Jugendspielers. Jeder Spieler hat demnach durch den Jugendtrainer ausgesprochene wichtige Bedeutung und Funktionen für die Mannschaft. Kein Spieler bleibt jedes Spiel auf der Bank sitzen!
- Die ehrenamtlichen Jugendtrainer sind bereit, sich extern und intern weiter- und/bzw. fortbilden zu lassen.

- Es muss sich jeder Jugendtrainer seiner Aufgabe bewusst sein, ein Jugendtraining langfristig, planmäßig und sorgfältig vorzubereiten, welches aber auch gewisse Freiräume zur Selbstgestaltung des Trainings durch die Kinder und Jugendlichen selbst schaffen sollte, z.B. taktisch eher offengestellte Aufgaben im handballspezifischen Bereich oder sogar mal ein selbstständig ausgeführtes Aufwärmprogramm durch ein oder mehrere SpielerInnen. Die Kinder und Jugendlichen sollen stets aktiv ins Training eingebunden sein, z.B. der gemeinsame Geräte Auf- und Abbau, Bälle einsammeln usw.
- Das Ziel ist die Ausbildung selbstbestimmter und selbstverantwortlicher Nachwuchsspieler. Dazu muss der Jugendtrainer auch berücksichtigen, dass eine vielleicht auf den ersten Blick unkonventionelle, kreative Spielweise auch zum Ziel führen kann. Er lässt seine Spieler eigene Ideen im Spiel ausprobieren und taktisch sowie technisch experimentieren. Nur so kann sich die bestimmte Spielintelligenz entwickeln und die Kinder behalten den gewissen Spielwitz bei. Dazu entwickeln die Kinder und Jugendlichen Eigeninitiative und lernen, spontan auf neue Spielsituationen zu reagieren. Demnach soll ein Jugendtrainer die Kinder in ihrer Kreativität unterstützen und somit Räume für neue Ideenumsetzungen schaffen. Spielen lernt man nur durch Spielen!
- Jeder Spieler ist ein Individuum und als solches zu respektieren zu fördern. Jeder Nachwuchsspieler wird auf seinem Spielniveau abgeholt und vorangebracht. Dabei sind dessen jeweilige Persönlichkeitsmerkmale zu berücksichtigen.
- Der Weg ist das Ziel. Nicht nur das Ergebnis am Ende eines Trainings oder Spiels ist von Bedeutung, sondern auch, wie man zu diesem Ergebnis kommt. Das Training soll Spaß machen, „Fehler“ im technischen oder taktischen Bereich werden freundlich und sachlich korrigiert. Sie gehören zu einer Entwicklung eines Handballspielers dazu. Aus ihnen lernen die Kinder. Dies sollte sich jeder Trainer zunutze machen, um andere alternative Wege, z.B. taktischen Bereich aufzeigen zu können.

### **Korrekturhinweise für unsere Jugendtrainer**

Der Trainer soll bei Bedarf seine Schützlinge sachlich, ruhig und freundlich korrigieren. Einige Grundsätze sollte jeder Jugendtrainer dabei beherzigen:

- **Richtiges Vormachen** ist meist die beste Korrektur! Wer seinen Jugendspielern die Technik oder Taktik in anschaulicher Weise demonstrieren kann, wird am schnellsten vorankommen.
- **„Superzeichen“** geben. Eine bildliche Vorstellung erleichtert so manchen Kindern die Ausführung (z.B. „Stell dir vor, dein Arm schnellt beim Wurf vor wie eine Peitsche“). Dadurch haben die Kinder ein Bild im Kopf und können sich selbst immer wieder korrigieren.
- Bei Überforderung der Kinder sollte immer ein Schritt zurückgegangen werden. **Fördern ja, aber nicht überfordern!** Wenn man merkt, dass eine Übung zu schwer oder zu eng aufgebaut ist, so dass ein ordentliches Bewältigen (noch) nicht möglich ist, dann sollte der Trainer nicht davor zurückschrecken, die Übung bei deutlicher Überforderung zu vereinfachen.
- Der **Hauptfehler** in einer Technik/Übung muss immer zuerst korrigiert werden. Erst dann werden die kleineren Fehler in Augenschein genommen (z.B. Beim Erlernen des Sprungwurfs erst das falsche Bein korrigieren, dann die Wurfauslage des Armes, dann Absprunghöhe usw.). Dabei sollten oben entsprechend nicht zu viele Fehler gleichzeitig korrigiert werden (Nimm deinen Arm weiter nach hinten, denk an den richtigen Fuß und mach drei Schritte und schau aufs Tor und....).
- Den Kindern und Jugendlichen muss man **Rückmeldung über ihren aktuellen Leistungsstand** (in einer Übung; generell) geben. Gewiss darf es aber auch Phasen im Training oder im Spiel geben, in denen nicht korrigiert wird, sondern einfach der Spaß im Vordergrund steht.
- **Immer positiv korrigieren** und Negativformulierungen vermeiden. Also dem Spieler sagen, was er tun soll („Spiel den Ball nach vorne“) und nicht, was er nicht tun soll („Spiel den Ball nicht nach hinten“).
- Bei den Verbesserungen ab und an eine **kurze Erklärung** nicht vergessen. Kinder wollen oft wissen, warum sie jetzt etwas anders als vorher machen sollen („Nimm beim Stemmwurf das linke Bein vor, dann kannst du viel weiter mit deinem Wurfarm ausholen“).
- **Keine hohlen Phrasen!** („Jetzt spielt doch mal gescheit!“). Den Kindern nicht nur erklären, was sie machen sollen, sondern auch wie sie es besser machen können (z.B. „Löse dich besser vom Gegner, indem du ....“)
- Die **Trainingseinheit soll am Ende grundsätzlich positiv beendet** werden. Natürlich lässt es sich nicht vermeiden, dass man als Jugendtrainer

auch mal „den Rauch reinlassen“ muss, aber dennoch ist das Prinzip eines positiven Abschlusses wichtig und sollte wenn möglich immer berücksichtigt werden.

- Bei allen Korrekturen und Verbesserungen darf das **Loben** nicht vergessen werden! Ein Lob ist oftmals um ein Vielfaches hilfreicher für ein Kind als Dauerkorrekturen!

### 3. Altersspezifische Hinweise

Elementare Fähigkeiten und Fertigkeiten können Spieler im Kinder- und Jugendalter so gut lernen, wie sonst nie mehr im Leben, da sie sich in besonders empfänglichen Lernphasen befinden. Gerade deswegen ist es wichtig das Training alters- und entwicklungsgerecht zu gestalten.

#### Minis

##### **Allgemeines**

- Grundprinzip: Freies Spiel
- vielseitige motorische Grundausbildung
- Spielen, spielen, spielen durch unterschiedlichste Spiele und Spielformen mit und ohne Ball
- Ball- Fang- und Staffelspiele sind wichtige Bestandteile im Training
- Der Trainer ist Animateur
- Für die Spieler gilt learning by doing
- Freiräume lassen – aber Grenzen setzen
- Spielerlebnis geht vor Spielergebnis

##### **Kondition/Koordination/ Kraft**

- Koordinationsübungen mit und ohne Ball (Parcours)
- Einfache Bewegungsabläufe durch Bewegungslandschaften
- Elementare Schnelligkeitsfertigkeiten
- Reaktionsfähigkeiten
- Spielerische Kraft- und Konditionsübungen

##### **Technik**

- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten (laufen, springen, ziehen, schieben, rutschen, klettern, rollen, fallen, schwingen)
- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (werfen, fangen, passen, prellen)
- Grundregeln im 1:1 Verhalten (verfolgen, freilaufen)

##### **Schwerpunkt Abwehr**

- Manndeckung im Spiel 4+1
- Erste Erfahrungen zur Antizipation
- Gegenspielerzuordnung

- Ballorientiertes Spielen

### **Schwerpunkt Angriff**

- freies, kreatives Spiel (keine Positionen)
- Freilaufen, anbieten, Durchbruch mit Ball
- Basiselemente im Zusammenspiel (Doppelpass)
- Allgemeine Ordnungsprinzipien

## **E-Jugend**

### **Allgemeines**

- Individuelle Grundlagen im Spiel 1:1
- Mehr spielen als üben
- Parteiball-, Aufsetzer-, Überzahlspiele sind wichtige Bestandteile im Training
- Für die Spieler gilt learning by doing
- Sportartenübergreifendes Training
- Spielerlebnis geht vor Spielergebnis
- Schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff (keine Spielzüge)

### **Kondition/ Koordination/ Kraft**

- Koordination mit und ohne Ball
- Einfache Bewegungsabläufe mit erschwerten Bedingungen
- Elementare Schnelligkeitsfertigkeiten
- Reaktionsfähigkeiten
- Spielerische Kraft- und Konditionsübungen mit dem eigenen Körper

### **Technik**

- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (werfen, fangen, passen, prellen)
- Freilaufen, Begleiten
- Schlagwürfe
- 1:1 ohne Ball
- Passarten
- Lauffäuschungen

### **Schwerpunkt Abwehr**

- Manndeckung im Spiel 4+1
- Erste Erfahrungen zur Antizipation
- Gegenspielerzuordnung
- Ballorientiertes Spielen

### **Schwerpunkt Angriff**

- Raumaufteilung
- freies, kreatives Spiel (keine Positionen)
- Freilaufen, anbieten, Durchbruch mit Ball
- Basiselemente im Zusammenspiel (Doppelpass)
- Ständiger Wechsel in die Tiefe
- Schnelle Ballverlagerungen (freigewordene Räume nutzen)

## **D-Jugend**

### **Allgemeines**

- Vermittlung von Spaß und Freude
- Herausbilden eines Körperbewusstseins
- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1
- Zusammenspiel in Breite und Tiefe
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff
- Ballorientiertes Arbeiten in einer offensiven Abwehrformation
- „goldenes Lernalter“ zum Erlernen von Bewegungen nutzen
- Kreativität steht im Vordergrund
- Einfache Regelkunde
- Beginnende taktische Schulung

### **Kondition/ Koordination/ Kraft**

- Vielseitigkeitsentwicklung
- Bewegungsformen unter erschwerten Bedingungen
- Handballspezifische Koordinationsförderung
- Orientierung im Spielfeld
- Umstellen und Einstellen auf neue Spielsituationen
- Spielerische Langzeitausdauer
- Kräftigung und Stabilisation mit dem eigenen Körper und mit/ohne Ball

## **Technik**

- Vielseitiges Technikkernen
- Körper- und Lauffäuschungen
- Wurf- und Passtäuschungen
- Anwenden der Techniken Passen/Fangen, Prellen/Werfen/Täuschen
- Schlagwürfe festigen
- Erlernen von Laufwürfen
- Erlernen von Sprungwürfen
- Sperren

## **Schwerpunkt Abwehr**

- Gegenspielerorientierung
- Antizipation
- Ballorientiertes Arbeiten, schneller Ballgewinn
- Kooperatives Spiel
- Zusammenarbeit mit Mitspielern
- Gegenspieler annehmen und begleiten
- Stellungsspiel und Körperstellung

## **Schwerpunkt Angriff**

- Gegenstoß-ähnliche Situationen erkennen und nutzen
- Spiel 1:1 in großen Räumen
- Freilaufen und Positionswechsel durch Einlaufen
- Raumaufteilung (Ausgleichen)
- Stoßbewegungen
- Erkennen freistehender Mitspieler

## **C-Jugend**

### **Allgemeines**

- Individuelle Fortschritte sichtbar machen
- Motivation entwickeln
- Positives aber realistisches Selbstbild
- Wir-Gefühl
- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel
- Kooperation im Positionsspiel
- Entwicklung von Spielphasen
- Tempospiel in der Kleingruppe

- Keine ausschließliche Positionsspezialisierung
- Keine Spielzüge
- Lauf/ Sprung ABC
- Spielen und Üben zum gleichen Anteil

### **Kondition/ Koordination/ Kraft**

- Handballspezifische Koordinationsübungen mit Bällen
- Körperspannung
- Stabilisationsübungen mit/ohne Ball (Ganzkörperstabilisation)
- Schnelligkeitstraining mit Ball
- Ausdauer durch Spiele oder Gegenstoßübungen
- Kraftausdauer
- Wahrnehmungsfähigkeit (Ballwege erahnen)
- Beweglichkeit

### **Technik**

- Passvarianten
- Passhärte und Entfernung erhöhen
- Komplexe Täuschungen
- Raumgefühl und raumgreifende Bewegungen
- Ballsicherheit
- „Wie“- Entscheidungen
- Feinformung der Bewegungskombination Stoßen
- Festigen des 1:1 Verhaltens
- Schlagwurfvarianten
- Sprungwürfe von allen Positionen
- Torwarttraining

### **Schwerpunkt Abwehr**

- Hilfs- und Sicherungsaufgaben bei benachbarten Positionen
- Regelbewegungen
- Raumorientiertes Spiel (offensiv)
- Übergeben/ Übernehmen
- Variable Abwehrarbeit
- Richtiges Abwehrverhalten (Gegenspieler ist vor mir!)
- Ballbezogenes Heraustreten
- Pässe abfangen/ rausprellen
- Beinarbeit

### **Schwerpunkt Angriff**

- Einnahme verschiedener Spielpositionen
- Angriffsbewegungen auf der jeweiligen Spielposition
- Nahtstellen anlaufen und gezieltes Weiterspielen (Folgehandlungen)
- 3:3 Positionsspiel
- Würfe aus unterschiedlichen Anlaufrichtungen und Positionen
- Schaffen und Nutzen von Räumen (Entscheidungen treffen)
- Kooperative Grundformen (Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpass, Sperre)
- Breite Aufstellung der Außen und Halbpositionen
- Gegenstoßspiel (1. Welle/Schnelle Mitte)
- Timing

### **B-Jugend**

#### **Allgemeines**

- Konzentriertes/Diszipliniertes Arbeiten
- Fähigkeiten zur Selbstorganisation
- Verantwortung übernehmen
- Teamgeist fördern
- „Ich will“
- 1:1 in Torraumnähe und Tiefenraum
- Zusammenspiel aller Positionen
- Mannschaftstaktische Spielprinzipien
- Beginnende Positionsspezialisierung
- Gezieltes kooperatives Mannschaftsspiel (Übergänge)
- Weiterentwicklung der Spielfähigkeit
- Ballsicherheit erhöhen
- Dynamik in Bewegungen
- Mehr üben als spielen

#### **Kondition/ Koordination/ Kraft**

- Schnellkraft durch Sprung- und Wurfübungen
- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Statische und dynamische Kräftigung
- Allgemeines Muskelaufbautraining
- Aerob- anaerobe Ausdauer
- Kurzeitdauer

### Technik

- Was – Entscheidungen
- Positionsspezifische Individualtaktik
- Wurfvarianten festigen (weniger Zeit, weniger Schritte...)
- Passtechnik verfeinern (schneller, weitere Entfernung)
- Täuschungen beschleunigen
- Sprungwurfvarianten
- Variable Gruppentaktik (2:2, 3:3...)

### Schwerpunkt Abwehr

- 1:1 auf allen Positionen (offensiv und defensiv, in verschiedenen Räumen)
- Gruppentaktische Abwehrmaßnahmen (Übergeben/Übernehmen, Doppeln und Angreifen)
- Versperren von Pass- oder Laufwegen
- Blocken (Torwartecke/Abwehrecke)
- Grundformation einnehmen
- Erkennen von Spielsituationen und darauf einwirken
- Verhindern von Gegenstößen (offensives, ballorientiertes Entgegengehen)
- Intensivierung der Beinarbeit
- Verhalten gegen Sperren
- Antizipatives Abwehrverhalten
- Torwarttraining

### Schwerpunkt Angriff

- 1:1 auf allen Positionen (mit/ohne Ball, Täuschungen, in unterschiedlichen Spielsituationen)
- Situationsadäquate Folgehandlungen als auslösende Spielhandlung
- Zusammenspiel mit Sperren/Absetzen, Parallelstoß, Kreuzen
- Gruppentaktisches Grundrepertoire erarbeiten (Rückraum-Kreis, Außen-Rückraum...)
- Knotenpunkte der Abwehr mit Timing nutzen
- Situationsgerechte Alternativen
- Überzahl am Ballort schaffen
- Weiterspielen, wenn keine Wurfmöglichkeit vorhanden ist
- Gezielter Rhythmuswechsel
- Dynamisches Positionswechselspiel
- Gegenstoßkonzept (1. Welle, 2. Welle mit Handlungen)
- Situativer schneller Anwurf

- Entscheidungstraining
- Sperren/ Absetzen
- Parallelstoß mit Folgehandlungen
- Positionswechsel
- Einläufer von Außen
- Spiel mit verschiedenen taktischen Auslösehandlungen

## **A-Jugend**

### **Allgemeines**

- Selbstregulation (mentale Stärke)
- Willensqualität
- Einordnung in die Mannschaft
- „Eigen-Motivation“
- Gezielte Detailarbeit im 1:1 Spiel
- Komplexe Gruppentaktik
- Verkürzung der Aufbauphasen
- In der 3. Welle weiterspielen
- Variantenreiches Training
- Steigerung der Komplexität der Spiel- und Übungsformen
- Taktik, Technik und Kondition/Kraft werden verknüpft
- Positionsschulung auf allen Positionen
- Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungsformen
- Ballsicherheit und Stressfestigkeit erhöhen
- Mehr üben als Spielen
- Handlungsschnelligkeit erhöhen
- Größere Präzision und höheres Spieltempo

### **Kondition/ Koordination/ Kraft**

- Grundlagenausdauer
- Wettkampfspezifische und azyklische Spielschnelligkeit
- Schnelligkeitsausdauer
- Intensivierung der Athletik
- Allgemeines und spezielles Muskelaufbautraining
- Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer
- Stresssituationen schaffen
- Koordination unter Zeitdruck
- Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit

### Technik

- Wurfvariationen (flach, halb, hoch werfen; mit/ohne Schritte, zur oder gegen Wurfarmseite, nach Täuschungen)
- Erkennen und Verstehen der einzelnen Spielsituationen
- Technik- taktische Förderung
- Entscheidungstraining (welche Variante wird gespielt?)
- Konditionelle und taktische Zusatzbelastungen bei Technikanpassungen
- Entscheidungstraining
- Varianten aller Würfe und Täuschungen (Rückhandpass, Handgelenkpass, Hüftpass, Druckpass...)
- Varianten aller Würfe und Täuschungen (ohne/mit tippen, mit der falschen Hand, mit zwei Bällen...)

### Schwerpunkt Abwehr

- Defensivere Abwehrformationen ergeben neue Schwerpunkte (Verteidigen von Gegenspielern im Raum, abschirmen/abfangen,...)
- Kooperation Abwehrspieler und Torwart
- Offensive Grundausrichtung in geeigneten Situationen (Zeitspiel, Schrittfehler...)
- Gruppentaktische Abwehrmaßnahmen vertiefen
- Positionsspezifische Abwehrhaltung
- Situative Pressdeckungsvariationen
- Schnelle Reorganisation in der eigenen Abwehrhälfte bei schnellen Gegenangriffen
- Verhalten bei Übergängen
- Beinarbeit
- Blocken im Zusammenspiel mit dem Torwart (auch in 2er, 3er Gruppe)
- Zusammenarbeit in 3er oder 4er Gruppe
- Ballorientiertes heraustreten
- Offensiv, defensiv und antizipativ
- Torwarttraining

### Schwerpunkt Angriff

- Zunehmende Spezialisierung und Detailarbeit (Handlungsalternativen im 1:1 Spiel erweitern und verfeinern)
- Gruppentaktische Angriffsmittel werden komplexer (variable Kombinationen, aus/nach Übergängen, erhöhter Gegendruck)
- Wurftraining unter Zeitdruck
- Gezieltes Weiterspielen nach gruppentaktischen Handlungen
- Verkürzen der Spielaufbauphase (aus dem Gegenstoß in eine 3. Welle)

- Positionsangriff mit Gruppentaktik gegen defensive Formationen
- Taktische Verknüpfung von Positionsangriff, Übergängen und gezieltem Weiterspielen
- Angriff ohne Aufbauphase
- Positionswechsel als taktische Mittel
- Spielphasentraining
- Gruppentaktische Aktionen und Auslösehandlungen
- Weiterspielen nach Kreuzen, Übergängen, Sperren, Parallelstoß
- Spieltempo variieren
- Rückpässe
- Spiel ohne Ball
- Über/Unterzahlspiel
- Gegenstoßkonzept
- Schnelle Mitte
- Wenige komplexe Spielzüge