



1 Vorbemerkung

Das moderne Handballspiel hat sich in den letzten Jahren enorm verändert. Auf der internationalen Handballbühne sind verschiedene Entwicklungstendenzen festzustellen. Damit der Anschluss an diese Entwicklung nicht verpasst wird, müssen insbesondere die Jugendlichen im Nachwuchstraining intensiv gefördert werden.

Es gilt sowohl die konditionellen als auch die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen zu verbessern. Sie bilden die Basis für eine breite motorische Grundausbildung. In der Realität limitieren jedoch häufig beispielsweise die zu geringen Trainingsumfänge oder die wenigen bzw. unzureichenden Hallenzeiten/-kapazitäten die Voraussetzungen für ein optimales Jugendtraining. Weiterhin wird oftmals zu früh zu sportartspezifisch, d.h. handballspezifisch trainiert. Ergänzende Sportarten wie z.B. Leichtathletik, Fußball, Basketball, Turnen, Tennis, Badminton etc. sorgen für eine umfangreiche motorische Grundausbildung und erhöhen das Bewegungsrepertoire der jungen Sportler*innen.

1.1 Ziele der Jugendarbeit und des Jugendkonzepts

Was bedeutet diese Entwicklung nun für die Arbeit in unserem Verein?

Im Vordergrund soll stehen, dass alle Kinder und Jugendlichen der SG Linden-Dahlhausen eine qualifizierte Grundausbildung erhalten, in der ihre koordinativen, konditionellen und handballerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten kontinuierlich aufgebaut und verbessert werden. Dies wollen wir durch den Einsatz fachkundiger Übungsleiter*innen und die Bereitstellung guter Trainingsmöglichkeiten (ausreichende Trainingszeiten, Trainingsmaterial etc.) erreichen. Dabei soll der Spaß am Handballspiel, und der Umgang miteinander in allen Altersklassen im Vordergrund stehen.

Im Kinderhandball (bis D-Jugend), soll dazu allein der Breitensportliche Ansatz verfolgt werden. Alle Kinder sollen die Möglichkeit zum Trainieren und zur Teilnahme am Punktspielbetrieb mit genügend Spielzeit erhalten. Koordinationsspiele und -übungen sowie die Ausbildung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen in diesen Altersklassen im Vordergrund. Die individuelle Entwicklung und die Begeisterung am Handballspiel jedes einzelnen Kindes haben Priorität, Siege oder potentielle Meisterschaften sollen im Kinderhandball nur zweitrangig sein.

Erst in den höheren Altersklassen (ab der C-Jugend) soll leistungsorientierter trainiert werden. Dabei sollte die Mannschaft mindestens zweimal wöchentlich trainieren, wobei die Möglichkeit der Nutzung einer „ganzen Halle“ berücksichtigt werden sollte.

Generell soll der Breitensportliche Ansatz keinesfalls vernachlässigt werden. Besonders fortgeschrittenen Spielern*innen aller Mannschaften soll außerdem die Möglichkeit geboten werden auch schon an Trainingseinheiten und Spielen, der jeweils nächst höheren Altersklasse teilzunehmen.



Auf diese Weise sollen unsere jungen Spieler*innen mit einer guten Grundausbildung ausgestattet an unsere Damen- und Herrenmannschaften herangeführt werden (auch schon vor Ende der A-Jugend, ab dem 16. Geburtstag bei Mädchen bzw. 17. Geburtstag bei Jungen). So möchten wir auf Dauer möglichst viele Talente aus dem eigenen Verein in unsere Seniorenteams integrieren und die Kinder und Jugendlichen langfristig an unseren Verein binden. Um diese Ziele zu erreichen sind eine gute Zusammenarbeit zwischen den Trainer*innen der verschiedenen Jugendmannschaften und ein gezieltes Training in den verschiedenen Altersklassen notwendig. Hier ist dringend angeraten, dass alle Trainer*innen die Möglichkeiten bekommen an Aus- und Fortbildungen teilzunehmen. Die Lehrgänge des Verbandes, sowie des DHB bieten hier ein breites Angebot.

Das Jugendkonzept der SG Linden-Dahlhausen soll nun dazu beitragen,

- unsere Übungsleiter*innen bei der Planung und Durchführung ihres Trainings zu unterstützen
- Eltern und ggf. Spieler*innen die Grundlagen unseres Konzepts transparent zu machen und so möglicherweise auch das Verständnis für vielleicht unbekannt oder ungewohnte Übungen oder Trainerentscheidungen zu ermöglichen
- die Kommunikation zwischen den Trainer*innen verschiedener Mannschaften zu verbessern und so z.B. den Übergang zwischen den Altersklassen (u.U. mit neuer/m Trainer*in) zu erleichtern.

1.2 Trainer*inprofil im Jugendbereich

Die Betreuung von Spieler*innen darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren, sondern sollte auch im außersportlichen Bereich stattfinden. Alle unsere Trainer*innen müssen zu Beginn ihrer Tätigkeit ein erweitertes Führungszeugnis dem Verein zur Verfügung stellen. Die Trainer*innen verpflichten sich an Weiterbildungen zur Prävention sexualisierter Gewalt (im Sport) teilzunehmen.

Nicht nur die individuelle sportliche Entwicklung, sondern vor allem die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Jugendspieler*innen steht für Jugendtrainer*innen im Sinne eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts im Vordergrund.

Jugendtrainer*innen lehnen eine ausschließlich ergebnisorientierte Kinder- und Jugendarbeit ab. Die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sollte im Vordergrund stehen.

- Jugendtrainer*innen fördern die Selbstverantwortlichkeit ihrer Nachwuchsspieler*innen
- Jugendtrainer*innen sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst
- Jugendtrainer*innen akzeptieren Kinder und Jugendliche als eigenständige Persönlichkeiten.
- Jugendtrainer*innen akzeptieren, dass Kinder und Jugendliche im Training und im Spiel Fehler machen, denn Fehler sind „Entwicklungshelferin“



- Eigeninitiative, Selbständigkeit und Spontanität sollten gefördert und nicht verboten werden. Kreativität fördern heißt: Spiel & Training nicht permanent reglementieren, sondern Freiräume schaffen, ausprobieren und frei spielen lassen
- Kreativität fördern heißt aber auch: Unkonventionelle Spielweisen nicht unterbinden, sondern Eigeninitiative und Spontanität fördern

1.3 Grundregeln Abwehr: Manndeckung

- Jede/r Spieler*in hat eine klare Zuordnung zu einem Gegenspieler*in
- Sowohl die/der Gegenspieler*in, als auch die/der Ballbesitzer*in sind stets im Blick zu behalten
- Aktionen der/des Gegenspieler*in möglichst voraussehen (antizipieren)
- Die Laufwege der/des Gegenspieler*in zur Wurfhandseite, mit oder ohne Ball, durch Abwehrstellung und Beinarbeit abzuschirmen
- Durch Wischbewegungen der Arme soll die/der Gegner*in beim Abspiel verunsichert und ggf. Bälle abgefangen werden
- Laufwege gegen die Wurfarmseite anbieten und den Ball beim Dribbling der/des Gegner*in herausspielen
- Überlaufenen Mitspieler*innen aushelfen
- Die/der Ballbesitzer*in hat erste Priorität

1.4 Grundregeln Abwehr: Raumdeckung

- Der gesamte Abwehrverband verschiebt sich zur Ballseite = Abwehrüberzahl gegen Angreifer*in
- Schnelles Heraustreten gegen die/den Ballführer*in, schnelles Einordnen bzw. Zurückfallen lassen in den Abwehrverband
- Beim Heraustreten sichern die direkten Nebenspieler*innen mögliche Ball- und Raumwege
- Beim Einlaufen der Angreifer*innen mit und ohne Ball werden die Laufwege der/des Angreifer*in blockiert und verstellt
- Sperrversuche der Angreifer*innen werden durch „Rausschieben“ aus der Sperre bzw. durch Ausweichen von Sperrstellungen verhindert
- Spielaufbau und Spielentwicklung der Angreifer*innen permanent stören
- Technische Fehler z.B. beim An-/Abspiel provozieren
- Bälle herausspielen



WWW.SGLIDA-HANDBALL.DE

1.5 Kondition & Koordination im Jugendtraining

Häufig werden die Begriffe Ausdauer und Kondition gleichgestellt. Jedoch umfasst der Begriff **Kondition** alle Aspekte der Leistungsfähigkeit der Sportler*innen und fasst die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zusammen.

Unter **Koordination** ist das Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nervensystem und der Skelettmuskulatur während eines gezielten Bewegungsablaufs zu verstehen. Die koordinativen Fähigkeiten wie z.B. die Gleichgewichts-, Rhythmus- oder Reaktionsfähigkeit sind ebenso komplexe Leistungsvoraussetzungen, die die Realisierung von Bewegungsfertigkeiten ermöglichen. Eine gute Koordination drückt sich beispielsweise durch eine gute Bewegungspräzision sowie durch ökonomisch ausgeführte Bewegungen aus.

Im Kinder- und Jugendhandball ist es besonders wichtig, sowohl die konditionellen als auch die koordinativen Fähigkeiten **vielseitig** und **spielerisch** zu fördern (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffeln, etc.).

2 Minis und F-Jugend

In den Übungsstunden der „Minis“ (ab dem 4. Lebensjahr) sollen spielerische Koordinationsübungen, Bewegungslandschaften und an diesen Zielen ausgerichtete Spiele die Inhalte bilden. Erfahrungen mit verschiedenen Geräten und Bewegungen und auch erste spielerische Annäherungen an das Sportgerät „Ball“ sollen die Ziele in dieser Altersstufe sein.

Für die F-Jugend (5-8 Jahre) im Verein stehen der Spaß am Spiel und die Begeisterung an der Bewegung natürlich besonders im Vordergrund. Auf eine gute pädagogische Betreuung und eine gute Einbindung der Eltern legen wir in diesen Altersklassen besonderen Wert.

Ab dem 6. Lebensjahr rückt der Ball stärker in den Mittelpunkt. Koordination und Spiele für vielseitige Bewegungserfahrungen bilden zwar weiterhin den Schwerpunkt des Trainings, es werden nun aber auch erste handballspezifische Techniken geübt und auch das Handballspiel gehört nun mit in die Übungsstunden. In dieser Altersklasse findet auch der erste Spielbetrieb – in Form von „Spielfesten“ statt.

3 E-Jugend

In den Kindermannschaften sollte es vor allem um Spaß an der Bewegung in jeglicher Form und natürlich am Handballspiel gehen. Hierzu soll der Großteil der Trainingsinhalte in spielerischer Form „verpackt“ werden. Der Schwerpunkt sollte zu diesem Zweck auf der Vielseitigkeit der Bewegungen (allgemeine und handballspezifische koordinative und konditionelle Voraussetzungen, und auch anderen Sportarten) liegen. Handballspezifische Übungen und das eigentliche Handballspielen (i.d.R. 3 gegen 3) bilden die weiteren Bausteine des Trainings. Sie dürfen nicht vernachlässigt werden, sollten aber auch keinen zu großen Teil des Trainings einnehmen.



Mit diesem Prinzip sollen im Kindesalter die Voraussetzungen (großes Bewegungsrepertoire, konditionelle und koordinative Fähigkeiten, grundlegende Techniken wie Werfen, Passen, Prellen etc.) geschaffen werden, die die Spieler*innen dann in den höheren Altersklassen zum Erlernen von weiteren Techniken und Taktiken einsetzen können. In der E-Jugend soll es also nicht um das Handballspiel wie man es aus dem Seniorenbereich kennt, sondern um den Spaß am Spiel und das Schaffen von Voraussetzungen für späteres erfolgreiches Trainieren und Spielen gehen. Zu diesem Zweck wird auch die Manndeckung als Abwehrformation eingesetzt. Sie soll den Spieler*innen mehr Erfolgserlebnisse verschaffen, sie aber auch besser ausbilden (das Spiel in Breiten und Tiefe wird besser geschult; mehr Bewegung = konditionell höhere Belastung; mehr „1 gegen 1“-Spiel als Grundlage; mehr Tempospiel; Antizipation wird besser geschult; mehr Würfe, mehr Prellen = verstärktes Wiederholen der Grundtechniken). Auch im Wettkampf soll es nach dem Leitsatz „Spielerlebnis vor Spielergebnis“ nicht in erster Linie um Sieg und Meisterschaften, sondern vor allem um den Spaß am Spiel bei allen Mitspieler*innen gehen. Hierzu sollen möglichst alle Spieler*innen annähernd gleich viel eingesetzt werden. Es soll keine „Stammspieler*innen“ oder „Bankdrücker*innen“ geben. Das Ziel soll sein, sowohl die starken als auch die schwächeren Spieler*innen zu fördern und zu fordern (und zu federn).

3.1 Trainingsinhalte

Alle Inhalte des Athletik-, Technik- und Taktiktrainings mit Kindern sollen spielerisch und vielseitig trainiert werden.

3.1.1 Athletik & Vielseitigkeit

- Koordination: Vielfältige Bewegungsformen!!! Allgemeine und handballspezifische Koordination (z.B. Lauf-ABC, Übungen und Spiele zur Ballkontrolle etc.); auch andere Sportarten mit einbeziehen. Viel Bewegung!
- Ausdauer: Nur Grundlagenausdauer in Spielen (Laufspiele, Fangspiele, Ballspiele etc.) trainieren
- Kraft : Allgemeine Körperschule (Stützkraft, Turnerisches, kleine Sprünge und Würfe). Keine Zusatzgewichte!
- Schnelligkeit: Vor allem Frequenzschule („Schnelle Beine“ z.B. mit den „Pommes“ o.Ä.), Wettläufe, Starts, Spiele etc.; in viele Richtungen (auch seit- und rückwärts)



3.1.2 Technik

- Torwürfe (erst Stemmwürfe, nur wenn diese sicher beherrscht werden auch Sprungwürfe)
- Passen & Fangen (beide Hände schulen)
- Prellen beidhändig ausbilden (in verschiedenen Richtungen, in verschiedenen Formen, mit Richtungswechseln, mit Zusatzaufgaben etc.); Blick weg vom Ball!
- Richtige, zum Ball orientierte Abwehrstellung (zwischen Angriffsspieler*in und Tor; Laufwege zustellen; Wahrnehmung; Antizipation; Abspiele und Torwürfe verhindern)
- Erste Lauftäuschungen

3.1.3 Taktik

- Abwehr: Manndeckung! (Abwehrspieler*in ballorientiert zwischen Angreifer*in und eigenem Tor, Beobachten von Gegner*in und Ball, Laufwege zustellen, aktiv Abspiele und Torwürfe verhindern, Handlungen antizipieren und Bälle „heraus fangen“)
- Freilaufen, sich anbieten, erste Lauftäuschungen anwenden (Tiefe und Breite des Raums nutzen)
- Lücken erkennen und nutzen (Umspielen der Gegner*innen mit und ohne Ball)
- Die besser postierten Mitspieler*innen sehen und anspielen
- „Taktisch richtige Hand“ anwenden (mit der vom Gegenspieler*in entfernten Hand prellen bzw. passen)
- Torwürfe richtig anwenden
- Grundprinzip: „Freies Spiel ohne taktische Zwänge“

3.1.4 Torhüter*innenspiel

In der E-Jugend sollte noch kein*e „feste*r“ Torhüter*in gefunden sein. Es sollte der Spaß am Torhüter*innenspiel vermittelt aber kein Kind ins Tor gezwungen werden. Jedes Kind, das diese Position gerne ausprobieren möchte, sollte auch die Gelegenheit dazu bekommen („Wer möchte, darf ins Tor“).

4 D-Jugend

Beim Übergang in die D-Jugend strebt der Verein die Trennung in eine weibliche und männliche D-Jugend an. Die Grundsätze des Trainings und Spielens in der D-Jugend entsprechen weitgehend denen der E-Jugend (siehe oben). Allerdings verschieben sich die Gewichtungen der Trainingsinhalte. Die Vielseitigkeit der Bewegungen (siehe E-Jugend) nimmt weiterhin einen großen und wichtigen Teil des Trainings ein, ihre Bedeutung geht aber langsam zurück. Im Gegenzug gewinnen die handballspezifischen Übungen und Spiele an Bedeutung.

So sollen in diesem „goldenen Lernalter“ die Grundvoraussetzungen (Bewegungsvielfalt, konditionelle und koordinative Fähigkeiten etc.) weiter verbessert, aber auch die handballspezifischen Techniken (Würfe, Täuschungen, Prellen, Passen etc.) und erste Grundtaktiken („Auf-Lücke- und-weiter“, erste Abwehrformation 1:5 etc.) erlernt werden. Dabei stellt die D-Jugend



die Übergangsphase von der reinen Manndeckung zur Raumdeckung dar. Um diesen Übergang möglichst fließend zu gestalten, sollte im ersten D-Jugend-Jahr nicht abrupt auf die 1:5 bzw. 3:3- Abwehrformation umgestellt, sondern zunächst die sinkende Manndeckung gespielt werden. Hierbei wird weiter gegner*innenorientiert gedeckt, die Abwehr sinkt aber auf Ballhöhe zurück und erste Kooperationen (Übergeben/Übernehmen) kommen hinzu. Trainingsinhalte aus der E-Jugend sollen so weiter geübt und vertieft werden. Besonders das Spiel 1 gegen 1 mit und ohne Ball und der Blick für den Raum in Breite und Tiefe mit Blick für die Gegner*innen und den Ball wird weiter verstärkt trainiert.

Auch im Wettkampf soll es weiterhin vor allem um Spaß am Spiel und das Sammeln von Spielerfahrungen gehen. Die Spielergebnisse stehen dabei erst an zweiter Stelle. Es soll keine „Stammspieler*innen“ oder „Bankdrücker*innen“ geben. Alle Spieler*innen sollen gefördert werden.

4.1 Trainingsinhalte

Alle Inhalte des Athletik-, Technik- und Taktiktrainings mit Kindern sollen auch in der D-Jugend weiterhin spielerisch und vielseitig trainiert werden.

4.1.1 Athletik & Vielseitigkeit

Wie in der E-Jugend, jedoch mit anspruchsvolleren Übungen

4.1.2 Technik

Weitere Verbesserung der in der E-Jugend erlernten Techniken mit anspruchsvolleren Übungen und Spielen

- Fortgeschrittene Spieler*innen, die den Stemmwurf bereits sicher beherrschen, sollten spätestens jetzt den Sprungwurf erlernen
- Verschiedene Täuschungen (Lauf-, Pass-, Wurf- und Körpertäuschungen) sollten eingeführt werden

4.1.3 Taktik

- Im ersten D-Jugend-Jahr sollte möglichst noch nicht auf die erlaubte 1:5 Abwehrformation umgestellt werden. Als Übergang von der Mann- zur Raumdeckung sollte die sinkende Manndeckung genutzt werden.
- Richtige Abwehrstellung im Spiel „1 gegen 1“
- Anwendung der verschiedenen Täuschungen im 1 gegen 1 (in offensiver Grundstellung)
- Im Positionsspiel „auf-Lücke-und-weiter“ spielen (Spiel breit machen, nicht zu eng stehen)
- „taktisch richtige Hand“ nutzen
- Torwürfe richtig anwenden



4.2.4 Torhüter*innenspiel

Bis zum Abschluss dieser Altersklasse sollte auch die Torhüter*innenfindung abgeschlossen sein. Vielseitiges Spielen und Üben mit verschiedenen Bällen und das Laufen, Springen und Fliegen nach dem Ball sollten die Trainingsinhalte für das Spiel dieser Position sein.

5 C-Jugend

In der C-Jugend soll der erste Schritt hin zu einem stärker leistungsorientierten Training gegangen werden. Der Übergang vom Kindertraining zum Jugendtraining sollte dabei aber fließend sein und nicht abrupt von einem Extrem ins andere umschlagen. Wie schnell der Umbruch erfolgen kann hängt stark vom Entwicklungs- und Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen ab.

Im Training sollen nun stärker die handballspezifischen Inhalte in den Vordergrund rücken (besonders die Techniken und Individualtaktiken), ohne dabei aber die grundlegenden Fähigkeiten (konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Bewegungsvielfalt etc.) zu vernachlässigen! Auch erste Gruppentaktiken (siehe Trainingsinhalte) können bei entsprechend gefestigten Grundlagen eingeführt werden. Dabei soll immer gelten: „Vom einfachen zum schweren“ und „erst individuell, dann in der Gruppe“.

Komplizierte Taktiken sollten also erst dann trainiert werden, wenn die Grundlagen (Techniken, Individualtaktiken) sicher beherrscht werden! Die individuelle Ausbildung steht in der C-Jugend noch im Vordergrund! Die Spieler*innen sollten dabei noch nicht auf Positionen festgelegt werden. Techniken und Taktiken sollten auf verschiedenen Positionen trainiert werden. Der Anteil des „Spielens“ im Training sollte weiterhin groß bleiben, um den Spaß am Handball weiterhin zu erhalten. Übungen und Spiele mit Wettbewerb fördern die Motivation der jungen Sportler*innen dabei besonders. Es können nun aber auch vermehrt nicht-spielerische Übungen mit eingebaut werden. Im Wettkampf sollte das Spielergebnis gegenüber den jüngeren Altersklassen nun langsam an Bedeutung gewinnen. Dies sollte allerdings nicht in einer „gewinnen um jeden Preis“-Einstellung enden. Auch die leistungsschwächeren Spieler*innen sollten weiterhin ausreichend Spieleinsätze erhalten.

5.1 Trainingsinhalte

- Athletik & Vielseitigkeit: Fortsetzung der Inhalte aus dem Kinderhandball mit anspruchsvolleren Übungen.
- **Kraft: Vorsicht besonders bei Sprüngen in Phasen schnellen Wachstums!**

5.1.1 Technik

- Verschiedene Wurftechniken (Schlag-, Hüft-, Sprungwürfe)
- Passtechniken verbessern (in den Lauf der Mitspieler*innen spielen); beidhändig ausbilden!
- Technik Prellen verbessern (beidhändig ausbilden, taktisch richtige Hand einsetzen)



- Täuschungen einführen und verbessern (Lauf-, Pass-, Wurf- und Körpertäuschungen)
- Vorwärts- und Rückwärtsbewegung als Grundlage für die Angriffsgrundbewegung „Auf-Lücke-und-weiter“ Taktik
- Die 1:5-Abwehrformation als Grundlage spielen. Fortgeschrittene Mannschaften, die diese sicher beherrschen, können bereits in der ballorientierten 3:2:1 als auch in der 3:3 Abwehrformation decken
- Grundlegend für diese Formationen: Übernehmen/Übergeben (z.B. gegen kreuzende Angreifer*innen) und aushelfen auf der benachbarten Position bei Durchbrüchen von Angreifer*innen
- Das „1 gegen 1“-Spiel in offensiven (Abwehr-)Stellungen verbessern: In der Abwehr Körperkontakt aufnehmen und richtige Grundstellung einnehmen; im Angriff die verschiedenen Täuschungen (mit und ohne Ball) richtig anwenden
- Die Angriffsgrundbewegung „auf-Lücke-und-weiter“ sollte als Grundlage des Positionsangriffs und aller weiteren Gruppen- und Mannschaftstaktiken besonders intensiv trainiert werden
- Wichtig im Positionsspiel: raumöffnendes Spiel und breitere Angriffsstellung
- Den Außenpositionen kommt in dieser Altersklasse gegenüber den jüngeren Mannschaften eine höhere Bedeutung zu. Das Spiel auf den Außenpositionen sollte daher nun verstärkt trainiert werden.
- Alle Techniken und Taktiken auf verschiedenen Positionen (Außen-, Kreis- und Rückraumspieler) trainieren und anwenden. Noch keine festgelegten Positionen!
- Kreuzen und Sperren sollten in ihren Grundformen erlernt werden
- Die Grundform des Gegenstoßes (schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff; Spielfeldüberbrückung mit schnellen, kurzen Pässen, 1. und 2. Welle) sollten eingeführt werden.

5.1.2 Torhüter*innenspiel & Training

- Athletik und Koordination (Torhüter*innenspezifische Übungen ähnlich denen der Feldspieler*innen)
- Einfache Wahrnehmungs- und Reaktionsschulung
- Augen beim Wurf offen lassen (Lidschlussreflex kontrollieren lernen)
- Grundlagen des Stellungsspiels
- Grundbewegungen erlernen (bei Würfen auf verschiedene Höhen)
- Langer Gegenstoßpass, schneller Pass zur Mitte



6 B-Jugend

In der B-Jugend gewinnen die handballspezifischen Inhalte im Training weiter an Bedeutung. Trotzdem darf auch das Training der Athletik und Vielseitigkeit nicht vernachlässigt werden. Dabei sollten auch weiterhin spielerische Übungen und Spielformen (auch mit Wettbewerb!) eingesetzt werden, um die Motivation der Spieler*innen hoch zu halten.

Im Taktischen Bereich rücken das raumöffnende Spiel („Spiel breit machen“) und die Kooperationshandlungen in Kleingruppen, deren Grundformen in der C-Jugend erlernt wurden (Sperrren, Kreuzen), stärker in den Vordergrund. Das Zusammenspiel zwischen den Spieler*innen auf verschiedenen Positionen (z.B. Rückraumspieler*in mit Außenspieler*in, Kreispieler*in mit Rückraumspieler*in etc.), und das gezielte Weiterspielen danach bilden den Schwerpunkt im Training dieser Altersklasse. Auch dem Tempospiel kommt nun eine höhere Bedeutung zu.

In der Abwehr sollte weiterhin eine offensive Formation (3:2:1-Formation) bevorzugt werden, um die individuellen Fähigkeiten der Spieler*innen weiter zu schulen. Wenn es dem Können und den Voraussetzungen der Spieler*innen entspricht, ist aber auch bereits eine komplexere defensivere Abwehrformation möglich (6:0 oder 5:1-Deckung).

Das Training der Grundtechniken kann in der B-Jugend mit anspruchsvolleren und komplexeren Übungen durchgeführt und auch – bei entsprechend gefestigten Grundlagen – mit in das Taktiktraining integriert werden.

Im Wettkampf gewinnt das Spielergebnis weiter an Bedeutung. Natürlich sollten nach Möglichkeit alle Spieler*innen weiterhin ausreichend Spieleinsätze erhalten, darüber entscheidet aber alleine die/der Trainer*in.

6.1 Trainingsinhalte

6.1.1 Athletik

- Koordination: Weiterhin vielfältige Bewegungen schulen
- Schnelligkeit: Wie zuvor, zusätzlich auch Übungen mit hohen Kraftanteilen (z.B. Starts aus tiefen Positionen) verstärkt einbauen
- Ausdauer: Neben der Grundlagenausdauer auch erste (spielerische) Übungen zur Schnelligkeitsausdauer trainieren
- Kraft: Wie zuvor, zusätzlich Sprung- und Wurfkraftübungen. Erste Krafttrainingsübungen können mit geringen Gewichten (oder dem eigenen Körpergewicht) erlernt werden. Auch sensorische Übungen!

6.1.2 Technik

Weitere Verbesserung der Grundtechniken (siehe C-Jugend) mit anspruchsvolleren und komplexeren Übungen und Spielformen (Techniktraining auch mit in das Taktiktraining einbauen)

6.1.3 Taktik



- Die offensive Formation der 3:2:1-Deckung (mit Übergeben/Übernehmen, Doppeln, Helfen und Sichern, Blocken in Kooperation mit der/dem Torhüter*in) ist nicht zwingend, sollte aber gegenüber defensiven Abwehrformationen bevorzugt werden
- Das aktive Abwehrspiel (Laufwege aufzwingen, Täuschungen, Zurücksinken, Offensivfouls provozieren etc.) forcieren
- „1 gegen 1“ in offensiven und defensiven (Abwehr-)Stellungen und aus ballorientierter Abwehrbewegung heraus auf verschiedenen Positionen verbessern
- Folgehandlungen nach dem „1 gegen 1“ als Auslösehandlung
- Verstärkt Wert auf vorbereitende, raumöffnende Angriffsbewegungen legen
- Verstärkt Kooperationen (Kreuzen, Übergänge, Sperren etc.) in Kleingruppen (Rückraumspieler*in-Kreispieler*in, Rückraumspieler*in untereinander, Rückraumspieler*in-Außenspieler*in etc.) als Auslösehandlungen mit gezielten Folgehandlungen einsetzen
- Das Tempo der Abläufe erhöhen
- Den Gegenstoß als wichtiges Angriffsmittel verstärkt trainieren und einsetzen (1. und 2. Welle, schnelleres Umschalten von Abwehr auf Angriff)

6.1.4 Torhüter*innenspiel & Training

- Allgemeine Kraftentwicklung, Aktionsschnelligkeit und Sprungkraft verbessern (wie Feldspieler*innen)
- Beidseitig trainieren!
- Wahrnehmungs- und Antizipationsübungen in Verbindung mit Koordinationsübungen
- Stellungsspiel und Grundtechniken verfeinern
- Kooperation mit der Abwehr einführen und verbessern
- Wurfabwehr in Verbindung mit koordinativen Zusatzaufgaben
- Schnelle Einleitung des Gegenstoßes und der „schnellen Mitte“ schulen

7 A-Jugend

In der A-Jugend soll das bisher Erlernte weiter verfeinert und verbessert werden, wobei nun auch eine stärkere Positionsspezialisierung der einzelnen Spieler*innen möglich ist.

Im athletischen Bereich sind nun nahezu alle Trainingsmethoden des Erwachsenentrainings möglich. Bei Spieler*innen, die sich noch im Wachstum befinden, ist im Kraft- und besonders im Sprungkrafttraining aber noch Vorsicht geboten. Keine Überbelastung durch hohe Gewichte und hohe Kraftspitzen (z.B. bei Nieder-Hoch-Sprüngen).

Die Techniken sollten im Training weiter gefestigt werden, wobei das Techniktraining nun nahezu komplett in das Taktiktraining integriert werden sollte. Separates Techniktraining sollte



die Ausnahme sein. So sollen die Techniken weiter automatisiert werden, um sie dann im Spiel schnell und situationsgerecht einsetzen zu können (= Handlungsschnelligkeit).

Kooperationshandlungen und andere Abläufe (in Angriff und Abwehr) sollen schneller, präziser und detaillierter trainiert und eingesetzt werden. Auch komplexere Abläufe sind nun möglich (z.B. Stoßen- Rückstoßen mit Sperren/Wechselsperren). Hierzu ist im Training viel Detailarbeit notwendig (Timing, Handlungsorte etc.).

In der Abwehr ist die Beherrschung mehrerer Abwehrformationen wünschenswert, um sie im Spiel variabel einsetzen zu können. Das individuelle Abwehrspiel im „1 gegen 1“ bleibt dabei Grundvoraussetzung.

Schnelle Gegenstöße sollten spätestens in dieser Altersklasse ein wichtiges Angriffsmittel sein. Neben dem Tempospiel in der 1. und 2. Welle sollten auch das Spiel in der 3. Welle (Angriffsspiel ohne Aufbauphase) und die „Schnelle Mitte“ trainiert und eingesetzt werden.

7.1 Trainingsinhalte

7.1.1 Athletik

Wie in der B-Jugend. Zusätzlich können die erlernten Kraftübungen nun auch systematisch zum Kraftaufbau eingesetzt werden.

7.1.2 Technik

Das Techniktraining sollte nun nur noch selten separat stattfinden, sondern verstärkt in komplexen Übungen und in Grundspielen mit in das Taktiktraining eingebaut werden.

7.1.3 Taktik

- Verschiedene Abwehrformationen sind möglich (z.B. 3:2:1, 5:1 oder 6:0-Abwehrformation); Beherrschung verschiedener Abwehrformationen ist wünschenswert
- Höhere Bedeutung der Kooperationen in der Abwehr (schnellere Absprachen, Kooperation Torhüter*in-Abwehr)
- Angriffsspiel gegen verschieden Abwehrformationen (verschiedene Kooperationen)
- Präzisere Detailarbeit in den Abläufen (Timing, Knotenpunkte etc.)
- Erweitern des „1 gegen 1“-Repertoires (komplexere Täuschungen)
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit (schnelles Entscheidungsverhalten z.B. „schneller Wurf oder Sprungwurf?“, „1 gegen 1 oder Abspiel?“, „Kreisanspiel oder Parallelpass?“ etc.)
- Komplexere Kooperationen (z.B. Stoßen-Rückstoßen mit Sperren/Wechselsperren; mehrere Kreuzbewegungen mit gleichzeitigem Übergang etc.)
- Gegenstöße als wichtiges Angriffsmittel auch nach schnellen Anwürfen; auch Spiel mit der 3. Welle (Angriffsspiel ohne Aufbauphase)

7.1.4 Torhüter*innenspiel & Training

- Gezieltes Torhüter*inspezifisches Kraft-, Sprungkraft- und Schnelligkeitstraining



WWW.SGLIDA-HANDBALL.DE

- Komplexe Wahrnehmungs-, Antizipations- und Reaktionsübungen (z.B. mit mehreren Bällen)
- Weitere Verbesserung der Abwehrtechniken und des Stellungsspiels
- Gezielte Täuschungen
- Bessere Kooperation mit der Abwehr (z.B. mit dem Innenblock der 6:0); Abwehr „dirigieren“
- Gezielte Schulung der Abwehr bei freien Würfeln (z.B. Täuschungen, Anbieten, Timing, Sprungabwehr etc.)