



# Rahmentrainingskonzeption der HSG Neckar FBH

## Gliederung:

1. Allgemeine Punkte der Konzeption
  - a. Übergeordnete Zielsetzungen
  - b. Trainingsprinzipien
  - c. Bausteine der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handball Bundes
  
2. Handballkonzeption der HSG Neckar anhand der einzelnen Jugendmannschaften
  - a. Allgemeine Leitlinien
  - b. Kondition/Koordination
  - c. Techniken
  - d. Abwehr
  - e. Angriff
  - f. Trainingspsychologie

Minis

E-Jugend

D-Jugend

C-Jugend

B-Jugend

A-Jugend

## 1. Allgemeine Punkte der Konzeption

Die vorliegende Konzeption stellt den Rahmentrainingsplan der Jugendarbeit der Handballabteilung der HSG Neckar dar. Das Trainingskonzept orientiert sich am Rahmentrainingsplan des Deutschen Handball Bundes (2005-2008) und verschiedenen Konzeptionen von Vereinen des Enz-Murr Bezirks.

a. Folgende übergeordnete Zielsetzungen sollen angestrebt werden:

- Ziel ist es, das in jeder Altersgruppe mindestens eine leistungsorientierte Mannschaft und eine freizeitorientierte Mannschaft gemeldet wird. Ab der C-Jugend erfolgt die Auswahl der Spielerinnen/Spieler nach Leistungsgesichtspunkten → Leistungs- und Freizeitsport soll Rechnung getragen werden
- Voraussetzungen schaffen, dass Kinder und Jugendliche langfristig, gesund und gut vorbereitet Handball spielen können
- Talentierte Spieler sollen gefördert werden (z.B. in höheren Mannschaften mittrainieren und ggf. mitspielen)
- So viele Jugendliche wie möglich bis zu den aktiven Mannschaften bringen
- Qualifizierte Jugendtrainer, die die Kinder und Jugendliche pädagogisch betreuen
- Eine vielseitige motorische Grundausbildung
- Individuelle Eigenschaften der Kinder und Jugendlichen erkennen und gezielt fördern
- Motivationsverlust vermeiden (etwa durch zu früh spezialisiertes Training)
- Männliche Jugendspieler Doppelspielrecht ab 17 Jahre und weibliche Jugendspieler ab 16 Doppelspielrecht erteilen

b. Folgende Trainingsprinzipien sollen in jedem Altersbereich beachtet werden:

- Leitprinzip: Entwicklungs- und Gesundheitsförderung – Trainingsinhalte an die jeweiligen Entwicklungsstände der Kinder anpassen
- Prinzip der Belastung und Erholung
- Prinzip einer genügenden Trainingshäufigkeit (einmal die Woche ist zu wenig; es muss aber nicht immer Handball sein, v.a. in den jüngeren Altersstufen)
- Jedem Spieler eine möglichst gute Grundausbildung auf allen Spielpositionen schaffen
- Ballorientierte Deckung (3:2:1 im aktiven Bereich auf hohem Niveau beherrschen)

- Schulung der Beidhändigkeit
  - Einheitliches Vokabular der Trainer bei Spielzügen etc.
  - Für Quer- und Späteinsteiger Übungen anbieten, die die Grundlagen vermitteln (ggf. eigene Übungen für diese Spieler)
  - Bis D-Jugend alle Spieler auf allen Positionen spielen lassen (danach Torhüter die Möglichkeit geben, auch mal auf dem Feld zu spielen, um Spielverständnis zu fördern)
- c. Bausteine der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handball Bundes

Zum besseren Verständnis und zur Übersichtlichkeit der weiteren Konzeption wird im Folgenden in der Farbe blau die [Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handball Bundes](#) dargestellt. Die Konzeption der HSG Neckar bleibt in der Schriftfarbe schwarz. Dennoch gelten die Rahmenkonzeption des DHB, wie die der HSG Neckar gleichermaßen.

Die Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handball Bundes geht von einem Baukastensystem aus, das aus vier variablen Bausteinen besteht:

## 1. Individuelle Schulung

Offensives Abwehrspiel betont die zentrale Grundsituation im Handball: 1 gegen 1. Beginnend mit Formen der Manndeckung wird über erst offensive Formen der Raumdeckung der Bogen zu den klassischen Abwehrsystemen 3:2:1, 5:1 und 6:0 gespannt. Der aus dieser Abwehr resultierende Handlungsdruck für die Angreifer fördert auch deren Ausbildung, insbesondere im Spiel 1 gegen 1 ohne Ball.

## 2. Kooperatives Spiel

Aufbauend auf dem Angriff gegen offensive Abwehrspielweisen werden die Schwerpunkte zum Angriffsverhalten auch gegen defensive Formationen entwickelt. Zentraler Begriff ist das Zusammenspiel im Rahmen von Auslöse- und Folgehandlungen. Die Beschreibung der Ausbildungsinhalte in den einzelnen Förderstufen umfasst das kooperative Verhalten (Zusammenspiel) benachbarter Angreifer und die Gegenmaßnahmen der Abwehrspieler.

## 3. Leitlinien im Team

Leitlinien im Team sind nicht gleichzusetzen mit Mannschaftstaktik - vielfach spielen im Nachwuchsbereich nämlich nicht die Kinder und Jugendlichen gegeneinander, sondern deren Trainer auf der taktischen Ebene. Leitlinien im Team sind auch nicht als taktische Handlungsanweisungen in Form von Systemen und Spielkonzeptionen zu verstehen. Sie stellen vielmehr einen Ordnungsrahmen dar, der vom Trainer gefüllt werden muss.

## 4. Gegenstoß

Tempohandball moderner Prägung ist eine deutlich zu beobachtende Tendenz. Ein Gegenstoßorientiertes Spiel ist deshalb ein wichtiger Bestandteil im langfristigen Leistungsaufbau. Spieler, die eine grundsätzliche Gegenstoßbereitschaft erlernt haben, sind auch leichter in der Lage, das Tempo zu dosieren. Spieler, die aber nie das Tempospiel entwickelt haben, werden sich unter höheren Anforderungen schwer tun.

Die Jugendlichen sollen systematisch an die Anforderungen des Leistungshandballs herangeführt werden. Entwicklungs- und ausbildungsorientierte, handballspezifische Inhalte können dabei der einschlägigen Literatur entnommen werden.

## DIE ORGANISATORISCHE UND STRUKTURELLE NACHWUCHS- UND TALENTFÖRDERUNG

INFO 5			
STUFE	SPIELERAUSBILDUNG	KLASSE	ALTER
	<b>ANSCHLUSSTRAINING</b>  <i>Heranführen an Spitzenleistungen</i>	LEISTUNGS- KLASSEN/ JUNIOREN	19-23 JAHRE
	<b>AUFBAUTRAINING II</b>  <i>Spezialisierte Leistungsaufbau</i>	A-JUGEND	17-18 JAHRE
	<b>AUFBAUTRAINING I</b>  <i>Systematischer Leistungsaufbau</i>	B-JUGEND	15-16 JAHRE
	<b>GRUNDLAGENTRAINING</b>  <i>Individuelle Schulung</i>	C-JUGEND	13-14 JAHRE
	<b>BASISSCHULUNG</b>  <i>Vielseitige, motorische Grundausbildung</i>	F-,E-,D- JUGEND	6-12 JAHRE

- Die Zuordnung von Trainingsstufen zu Altersbereichen ist idealtypisch und kein Dogma.
- Die Spielerausbildung orientiert sich an individuellen Entwicklungsphasen.
- Je nach Vorerfahrung, Trainingsumfang und motorischer Entwicklung verschieben sich die Altersgrenzen erfahrungsgemäß eher nach oben.

## 2. Handballkonzeption der HSG Neckar anhand der einzelnen Jugendmannschaften

### **Minis:**

#### 1. Allgemeine Leitlinien

Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1 (Umstellungsfähigkeit)

Zusammenspiel in Breite und Tiefe

Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen

Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen (Handlungsschnelligkeit, Reaktionsfähigkeit)

- Erlernen einfacher Bewegungsabläufe (Beispiel: Lauf ABC)
- Manddeckung (Vorbereitung für die E-Jugend)
- Vielseitige motorische Grundausbildung/Bausteine vom Turnen/Leichtathletik einbringen
- „Learning by doing“
- Viel mit Ball bewegen/Parteiballspiele
- Erste Erfahrungen im Handball (Mini-Handball 4+1)
- Spielfeste/-tage besuchen

#### 2. Kondition/Koordination

- Einfache Bewegungen
- Koordination mit/ohne Ball – Koordinationsparcours
- Reaktionsfähigkeit (z.B. akustisch, durch Berührungen)
- Kraftübungen nur mit dem eigenen Körpergewicht
- **Minimales Üben, sehr viel Spielen**

### 3. Techniken

- Prinzip: Vormachen – Nachmachen
- Induktive Spielvermittlung (Prozessorientiert „Wie kommt meine Spielerin/mein Spieler vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand)
- Wenig handballspezifische Aufgaben
  
- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten:
  - a. Laufen, gehen
  - b. Springen, Hüpfen
  - c. Rutschen, Kriechen
  - d. Schießen, Werfen
  - e. Rollen, Fallen
  
- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten:
  - a. Schlagwürfe
  - b. Passen und Fangen
  - c. Einfache Täuschungen (Lauftäuschungen, Passtäuschungen)
  - d. Weniger Sprungwürfe
  
- Grundregeln im Spiel 1:1- Verfolgen, bewachen

### 4. Abwehr

- Im Spiel 4+1 werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet. Der Abwehrspieler soll lernen, seinen Gegner ständig zu suchen, sich auf dem Spielfeld zu orientieren und die Aktionen des Gegners vorherzuahnen. Zudem soll 1gegen1 in der Manndeckung erlernt werden.
- Die mannorientierte Spielweise in der Abwehr erfordert als Reaktion das Begleiten, was zusätzlich mit dem Vorteil einer konstanten Gegenspielerzuordnung verbunden ist.
- Bei offensiver Manndeckung über das ganze Spielfeld kann der Ball schon in der gegnerischen Hälfte zurückgewonnen werden

- Manndeckung (wahlweise ab der Mittellinie oder über das ganze Feld)
- Übergang zur 1:5-Deckung

## 5. Angriff

- Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen geprägt (Durchbruch mit Ball, Freilaufen etc.). Durch die Manndeckung werden die Angreifer unter einen hohen handlungsdruck gesetzt
- Grundlagenschulung → Basiselemente des Zusammenspiels wie etwa das Doppelpassspiel. Aufgrund der durch die Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert.
- Je nach Situation können sich gegenstoß-ähnliche Situationen ergeben (etwa Dribbling aus dem Mittelfeld in Richtung Tor)
- Raumaufteilung einführen
- Absichern des Ballhalters nach Hinten
- Freigewordene Räume besetzen
- (Schnelle) Ballverlagerung
- Seiten- bzw. Richtungswechsel

## 6. Trainingspsychologie

- Der Trainer als Animateur/Bezugspersonperson
- Lieber verlieren, aber die ganze Mannschaft hat gespielt, als dass durch nur einen Spieler gewonnen wird und die anderen bekommen den Ball nicht
- Freiräume lassen, aber auch Grenzen setzen
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Förderung zum Leistungsgedanken
- Weg von der „Ich-Bezogenheit“ hin zum „Mitspieler“



# E-Jugend:

## 1. Allgemeine Leitlinien

Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1 (Umstellungsfähigkeit)

Zusammenspiel in Breite und Tiefe

Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen

Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen  
(Handlungsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit)

- Viel mehr spielen als üben
- Parteiballspiele
- Überzahlspiel
- Vielseitigkeitswettkämpfe
- Keine positionsspezifischen Einsätze
- Objektive Leistungsmessungen ins Training einbauen → die Kinder möchten sich messen und vergleichen

## 2. Kondition/Koordination

- Koordination mit und ohne Ball → Parcours
- Einfache Übungen unter erschwerten Bedingungen
- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit (z.B. Berührung, Akustik)
- Kraftübungen (nur mit dem eigenen Körpergewicht)

### 3. Techniken

- Fangen
- Passen
- Prellen
- Freilaufen mit und ohne Ball
- Freilaufen verhindern
- Einfache Täuschungen
- Fallen lernen

### 4. Abwehr

- Im Spiel 4+1 werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet. Der Abwehrspieler soll lernen, seinen Gegner ständig zu suchen, sich auf dem Spielfeld zu orientieren und die Aktionen des Gegners vorherzuahnen. Zudem soll 1gegen1 in der Manndeckung erlernt werden.
- Die mannorientierte Spielweise in der Abwehr erfordert als Reaktion das Begleiten, was zusätzlich mit dem Vorteil einer konstanten Gegenspielerzuordnung verbunden ist.
- Bei offensiver Manndeckung über das ganze Spielfeld kann der Ball schon in der gegnerischen Hälfte zurückgewonnen werden
- Manndeckung (wahlweise ab der Mittellinie oder über das ganze Feld)
- Übergang zur 1:5-Deckung schaffen (Vorbereitung für die D-Jugend)

### 5. Angriff

- Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen geprägt (Durchbruch mit/ohne Ball, Freilaufen etc.). Durch die Manndeckung werden die Angreifer unter einen hohen Handlungsdruck gesetzt
- Grundlagenschulung → Basiselemente des Zusammenspiels wie etwa das Doppelpassspiel. Aufgrund der durch die Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert.
- Je nach Situation können sich gegenstoß-ähnliche Situationen ergeben (etwa Dribbling aus dem Mittelfeld in Richtung Tor)

- Raumaufteilung einführen/Raum erkennen
- Absichern des Ballhalters nach Hinten
- Freigewordene Räume besetzen („Freilaufen“)
- (Schnelle) Ballverlagerung
- Seiten- bzw. Richtungswechsel (azyklische Bewegungsabläufe konditionieren)

## 6. Trainingspsychologie

- Der Trainer als Animateur/Bezugsperson
- Lieber verlieren, aber die ganze Mannschaft hat gespielt, als dass durch nur einen Spieler gewonnen wird und die anderen bekommen den Ball nicht
- Freiräume lassen, aber auch Grenzen setzen
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Förderung zum Leistungsgedanken
- Weg von der „Ich-Bezogenheit“ hin zum „Mitspieler“

# D-Jugend

## 1. Allgemeine Leitlinien

Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1(Umstellunsfähigkeit)

Zusammenspiel in Breite und Tiefe

Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen

Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen  
(Handlungsschnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit,  
Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit)

- Mehr spielen als üben
- Vorpuberale Phase zum Bewegungslernen nutzen (Koordinative Fähigkeiten trainieren, mind. 1 Fähigkeit pro TE)
- Offensive Manndeckung im Halbfeld (Regel: Bei Nichteinhaltung der Manndeckung bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball)
- 1:1 mit /ohne Ball
- Keine Positionsspezialisierung
- Beginnende taktische Schulung
- Doppelpass mit allen Mitspielern

## 2. Kondition/Koordination

- Koordinationsparcours
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Schnellkraft (Belastung: 6-8 Wiederholungen mit 3-4 Serien, Pause: komplette Erholung notwendig)
- Langzeitausdauer – spielerisch
- Kräftigung nur mit eigenem Körpergewicht
- Orientierungsfähigkeit
- Vielseitigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit

### 3. Techniken

- Prellen und Passen in der Vorwärtsbewegung festigen
- Einfache Lauftäuschungen mit/ohne Ball
- Schlagwürfe festigen
- Sprungwürfe einführen
- Anwenden der Techniken: Passen/Fangen; Dribbeln; Täuschen und Werfen
- Variationen von Täuschungen (Körper-, Wurf- und Passtäuschungen in einfacher Form)

### 4. Abwehr

- Im Spiel 6 gegen 6 werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet. Der Abwehrspieler lernt, seinen Gegner ständig zu suchen, sich auf dem Spielfeld zu orientieren und die Aktionen des Gegners nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen. 1 gegen 1 in der Manndeckung erlernen.
- Die mannorientierte Spielweise in der Abwehr erfordert als Reaktion das Begleiten (nicht übergeben), was zusätzlich mit dem Vorteil einer konstanten Gegenspielerzuordnung verbunden ist.
- Bei offensiver Manndeckung über das ganze Spielfeld kann der Ball schon in der gegnerischen Hälfte zurück gewonnen werden. Die Spielfeldüberquerung kann im Zusammenspiel oder auch im Dribbling erfolgen.
- Ballorientiertes Abwehrverhalten schulen
- Hinführung von Manndeckung zur 1:5 Abwehr (= Vorbereitung für die 3:2:1 Abwehr in der C-Jugend)
- Freilaufen verhindern
- Manndeckung, auch in Tornähe vor der 9m Linie
- Kooperatives Spiel (Kleingruppen)

## 5. Angriff

- Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen geprägt (Durchbruch mit Ball, Freilaufen etc.). Durch die Manndeckung werden die Angreifer unter einen hohen Handlungsdruck gesetzt. Aufgrund der durch die Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert.
- Je nach Situation können sich gegenstoß-ähnliche Situationen ergeben (etwa Dribbling aus dem Mittelfeld in Richtung Tor)
- Freilaufen, Positionswechsel (z.B. Einlaufen der Außenspieler)
- Einfaches Kreuzen
- Stoßbewegung Richtung Tor (Hier die Fußstellung beachten, Korrekturen nötig)
- Doppelpässe
- Positionswechsel in Tiefe und Breite
- Sperren
- Erkennen freistehender Mitspieler
- Gegenstoß (1. Welle)
- Kein Freiwurfblock
- Keine Spielzüge/Auslösehandlungen
- Erst Gegenspieler binden, dann abspielen (1:1 Situationen annehmen und zwei Gegenspieler binden, Durchbruch nicht möglich, weiterspielen an nächsten Mitspieler)
- Spiel 1:1 in großen Räumen

## 6. Trainingspsychologie

- Herausbildung eines Körperbewusstseins (Training ist gut für mich)
- Vermittlung von Spaß und Freude
- Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit

# C-Jugend

## 1. Allgemeine Leitlinien

Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1(Umstellungsfähigkeit)

Kooperationen im Positionsspiel

Entwicklung der Spielphasen im Positionsspiel

Tempospiel in der Kleingruppe

- Keine endgültige Positionsspezialisierung
- Keine Auslösehandlungen (bei leistungsstarker Mannschaft ist dies möglich)
- Vielseitige Grundausbildung
- Lauf-/Sprung – ABC
- Spiele und üben gleichermaßen
- Beginn der Einführung von 5:1 zu 3:2:1

## 2. Kondition/Koordination

- Koordination allgemein und handballspezifisch
- Kräftigung mit dem eigenen Körper
- Ausdauer; Langzeitausdauer – spielerisch
- Wahrnehmungsfähigkeit schulen: Ballwege erahnen/Antizipativ arbeiten
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit (auch mit Ball)

## 3. Techniken

- Einführung der Bewegungskombination Stoßen/1:1 (Täuschungen)
- Schlagwurfvarianten (z.B. schneller Schlagwurf über das falsche Bein)
- Sprungwürfe von allen Positionen festigen
- Würfe aus unterschiedlichen Anlaufrichtungen und Positionen

- Passvarianten (z.B. Unterarm-, Druck-, Überkopfpas)
- Passhärte und Entfernungen erhöhen
- Komplexe Täuschungen (Körpertäuschung, Lauftäuschung, Passtäuschung)
- Raumgefühl entwickeln (Beobachtung des Gegenspielers, Durchbrüche vorbereiten, Lösen vom Gegner)
- Ballsicherheit erhöhen

#### 4. Abwehr

1. Der Wechsel von der mann- zur raumorientierten Spielweise in der 2-Linien-Abwehr erfordert eine Erweiterung der individuellen Aufgaben des Abwehrspielers: Hilfs- und Sicherungsaufgaben bei Durchbrüchen auf benachbarten Spielpositionen und die Ausbildung von Regelbewegungen in der Abwehr
2. Für die Abwehr stellt sich unter der Prämisse des raumorientierten Spiels die Aufgabe, die kooperativen Spielhandlungen durch Übergeben/Übernehmen und verstärkt zur Anwendung kommende Hilfs- und Sicherungsfunktion zu beantworten.
3. Das Abwehrspiel sollte in den unterschiedlichen Spielhälften zumindest phasenweise variabel gestaltet werden, so dass dem Angriff unterschiedliche Aufgaben gestellt werden
4. Offensive Abwehr von Gegenstößen im Mittelfeld
  - Offensive Raumdeckung, Ballorientierte Abwehrformation
  - (1:5 → 5:1 → 3:2:1)
  - Agieren anstatt Reagieren!
  - Den Angreifer immer vor sich/ im Blick haben
  - Übergeben/Übernehmen → Kommunikation
  - Blocken
  - Hilfs- und Sicherungsaufgaben
  - Täuschungen
  - Antizipation schulen
  - Bälle herausprellen
  - Zeitgleiches Training von Abwehr und Angriff
  - Arme sind immer in Bewegung



## 5. Angriff

1. Im Angriff wird das Positionsspiel eingeführt: die Einnahme der verschiedenen Spielpositionen und die Ausbildung von Angriffsgrundbewegungen auf der eigenen Position, um sich gegenüber dem heraustretenden Abwehrspieler einen räumlich-dynamischen Vorsprung zu verschaffen
2. Im Übergang zum Spiel in verkleinerten Räumen werden die kooperativen Grundformen Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpass und Sperre entwickelt → Schwerpunkt in der Ausbildung: gezieltes Schaffen und Nutzen von Räumen (z.B. durch Lauftäuschungen)
3. Gegenstoßorientierung → schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff

- Einführung Kreuzen
- Einführung Stoßen
- Parallelstoß
- Doppelpass
- Auflösen/Einführung Auslösehandlungen
- Sperren/Absetzen
- Erkennen freistehender Mitspieler unter Zeitdruck – Entscheidungstraining (Umstellungsfähigkeit)
- Gegenstoß (1. Welle): Tempowechsel, Lösen vom Gegner
- Schnell Mitte
- Einführung des 3:3 – Positionsspiels
- Timing

## 6. Trainingspsychologie

- Motivation = Leistung und Handlungsorientierung
- Individuelle Fortschritte vor Augen führen
- Positives, aber realistisches Selbstbild
- Integration in die Mannschaft
- Förderung eines Wir-Gefühls

# B-Jugend

## 1. Allgemeine Leitlinien

1. 1:1 in Torraumnähe
  2. Zusammenspiel aller Positionen
  3. Mannschaftstaktik entwickeln (Auslösehandlung + Lösungen einstudieren)
  4. 1te und 2te Welle
- Allrounder auf den Positionen ausbilden, Beginn des Prozesses der Positionenspezialisierung
  - Kooperatives Kleingruppenspiel (Bsp.: 2:2, 3:2, 3:3 usw.)
  - Kooperatives Mannschaftsspiel
  - Dynamik und Ballsicherheit erhöhen
  - Ganzkörperathletik weiter ausbauen

## 2. Allgemeine Leitlinien

- Schnellkraft/Maximalkraft
- Kurzeitenausdauer/ Kraftausdauer
- Kräftigung (statisch oder dynamisch)
- Muskelaufbautraining (mit leichten Gewichten)
- Aerobe- anaerobe Grundlagenausdauer

## 3. Techniken

- Entscheidungen treffen
- Positionsspezifische Individualtaktik
- Wurfvarianten (Sprung, -Stemm, Knick etc Wurf)
- Muskelaufbautraining (mit leichten Gewichten)
- Aerobe- anaerobe Grundlagenausdauer
- Passtechnik (schneller, größere Entfernungen)
- Täuschungen festigen/beschleunigen (Stressfaktoren, Zeitdruck etc.)

#### 4. Abwehr (Ziel= Überzahl am Ballort)

Allgemein/Gruppentaktisch →

- 5:1
- 3:2:1
- 4:2
- Doppeln von Angreifern
- Versperren von Lauf- bzw. Durchbruchswegen in 2er oder 3er Gruppe
- Blockverhalten, Kooperation mit Torhüter

Spiel 1:1→

- Auf allen Positionen defensiv/offensives Spielverhalten (Antizipationsfähigkeit)

Spielprinzipien →

- Spielfluss unterbrechen
- Aktionsradius des Angreifers einschränken
- Aktiver Ballgewinn → schnelles Umschalten
- Manndeckung (beim Angriffspiel 4+2)
- Antizipatives Abwehrverhalten
- Ballorientiertes hinaustreten/direkten Gegenspieler beobachten
- Peripheres Sehen

## 5. Angriff

1:1 →

- Auf allen Spielpositionen
- Viele Täuschungen (Wurf, Körper etc. mit/ohne Ball)
- Entscheidende Lösungen bei Spielabläufen erkennen und anwenden (langer Pass, kurzer Pass, Parallelstoß, Kreuz etc)
- Auflösen auf 2 Kreisspieler, 4+2
- Bei 6:0 Abwehr Spielfeld breit machen (LA und RA stehen auf „Eckfahne“ und RR und RL „Volleyballfeld Linie“)

Schwerpunkte →

- Verbessern von Sperre/Absetzen, Kreuzen, Parallelstoß, Doppelpass, Zusammenspiel von allen Positionen
- Kooperatives Spiel und taktische Auslösehandlungen → Tempiwechsel!!! Sind auch verschiedene Auslösehandlungen
- Entscheidende Lösungen bei Spielabläufen erkennen und anwenden (langer Pass, kurzer Pass, Parallelstoß, Kreuz etc)
- Abwehrspieler binden und richtig entscheiden: Durchbruch oder Ballweitergabe
- „Schnelle Mitte“
- Entscheidungstraining
- Spiel ohne Ball
- Überzahlspiele
- Positionswechsel (Beispiel: AR und AL werden KR und KL)
- Übergänge (Kreisläufer) auf zwei Kreisläufer
- Gruppentaktik mit Kreisläufer

## 6. Trainingspsychologie

- Kognition: Konzentration & Aufmerksamkeit
- Selbstorganisation
- Teamgeist stärken
- Wissensdurst stärken

# A-Jugend

## 1. Allgemeine Leitlinien

- Spezifizierung beim 1:1
- Gruppentaktik komplex
- Methoden/Inhalte der Vermittlung variieren
- Verknüpfung Technik, Taktik, Kondition
- Positionsschulung → Persönlichkeitsentwicklung
- Weiterspielen nach Auslösehandlungen (Varianten kennen und entscheiden)
- Ballsicherheit ist sehr hoch
- Stresssituationen beherrschen
- Dynamik/Athletik ist sehr hoch
- Für leistungsorientierte Mannschaften 3 TE/Woche oder die Möglichkeit geben 1x bei der höheren Mannschaft zu trainieren

## 2. Kondition/Koordination

- Aerobe Ausdauer (Möglichkeit: Dauerläufe von bis zu 30 min oder mehr)
- Schnelligkeitsausdauer (Sprints: ca. 5-18 Meter)
- Schnellkrafttraining
- Allgemeines/spezielles Muskelaufbautraining (schwerer Gewichte)
- Handballspezifische Koordinationsübungen (Bewegungsabläufe mit hoher Geschwindigkeit und Reaktionsfähigkeit absolvieren können)
- Anpassungs- – und Umstellungsfähigkeit

### 3. Techniken

- Wurfvarianten (Zur Wurfarmseite, gegen Wurfarmseite, 1/2/3 Schritte vor Wurf etc.)
- Technisch taktisches Training (Warum wähle ich genau diese Lösung für diese Situation → Handball kennen und vermitteln)
- Jugendspielern Spielsituationen projizieren und Lösung geben → Üben!
- Wahrnehmungsschulung: Spielsituationen erkennen und verstehen
- Umsetzen der gewählten Lösungen/Varianten/Tempi in einer Bewegungsausführung (Vom Einfachen zum Schweren!)
- Technikanpassung unter konditionellen/taktischen Zusatzbelastungen
- Verschiedene Passtechniken, Täuschungen

### 4. Abwehr 3:2:1 (Ziel= Überzahl am Ballort) Zusatzabwehr 6:0 möglich

Allgemein/Gruppentaktisch →

- 5:1
- 3:2:1
- 6:0
- 4:2
- Erlernte Formationen/ Grundrepertoire müssen unter räumlichen Anpassungen stattfinden
- 3:2:1
- Offensive/defensive Varianten der Deckung
- Beinarbeit
- 1:1 Verhalten (Wurfarmseite)
- Blocken
- Antizipatives Abwehrverhalten stärken
- Übergeben/Übernehmen
- Ballgewinn orientiert
- Block in Kooperation mit Torhüter
- Zusammenarbeit in 2er und 3er Gruppe

## 5. Angriff

### Detailarbeit →

- Handlungsalternativen im Spiel 1:1 (Beispiel: Neulernen komplexer Täuschungshandlungen, mehrere Täuschungen einer 1:1 Situation)
- Timing, Beobachtungen vor Aktion, Zusammenspiel mit Mitspielern
- Entscheidende Lösungen bei Spielabläufen erkennen und anwenden (langer Pass, Parallelstoß, Kreuz etc)

### Variable Angriffsmittel →

- Sperre/Absetzen + Kreuzungen
- Taktisches Weiterspielen nach Auslösehandlungen/Übergängen
- In engen Räumen präzise Spielweise (Passart, Passgeschwindigkeit, direkter/indirekter Pass)
- Kürzere Aufbauphasen: Training unter Zeitdruck

### Verschiedene Tempi →

- Einfache Gruppentaktische Auslösehandlungen, die man aus aufgebauten Positionsangriff spielen kann
- Weiterspielen aus Gegenstoß (Entscheidung: Durchbruch oder Ballweitergaben)
- Verschiedene Tempi + Ballsicherheit + Balltransport
- Passqualität, Ball in Vorwärtsbewegung annehmen, Rückpass
- Tempivariation
- Auflösen/Einlaufen (Jeder sollte KM beherrschen, da jeder einlaufen/auflösen könnte)
- Spiel/Bewegung vor/ohne Ball
- Gegenstoß 1te und 2te Welle festigen
- Schnelle Mitte mit Variationen
- Wenig komplexe „Auslösehandlungen“, aber viele verschiedene Variationen
- Üben, spielen und „zocken“

## 6. Trainingspsychologie

- „Erziehung zum mündigen Spieler“ (Erziehung durch Sport/zum Sport)
- Selbstregulation (mentale Stärke)
- Förderung intrinsische Motivation
- Selbstvertrauen und Individuums Bildung, Mannschaftsgefüge bilden



## **Anregungen für Jugendtrainer**

Die DHB-Rahmentrainingskonzeption verfolgt zwar leistungssportliche Zielsetzungen, sportliche Höchstleistungen sind aber in unserer Gesellschaft immer ein Produkt ganzheitlicher Entwicklung. D. h. Persönlichkeitsentwicklung und sportliche Fähigkeiten müssen im Rahmen eines langfristig angelegten Leistungsaufbaus entwicklungsorientiert angelegt werden. Dies stellt zum Teil ganz andere Anforderungen an Trainer im Bereich des Nachwuchstrainings als an Trainer im leistungsorientierten Erwachsenenbereich.

Individuelle Schulung und Förderung der Jugendspieler steht im Mittelpunkt!

**Betreuung von Nachwuchsspielern darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren. Für verantwortungsvolle Jugendtrainer ist jeder Nachwuchsspieler gleich wichtig, ob im sportlichen oder außersportlichen Bereich.**

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

**Jugendtrainer fördern die Selbstverantwortlichkeit ihrer Nachwuchsspieler z.B. für die eigene Leistung, das Trainieren und Erarbeiten von Leistungsvoraussetzungen sowie für die Integration ins Team.**

**Jugendtrainer sind sich als anerkannte Bezugsperson ihrer Vorbildfunktion gegenüber heranwachsenden Kindern und Jugendlichen bewusst.**

**Jugendspieler machen Fehler, besser gesagt „Entwicklungshelfer“.**

**Eigeninitiative, Selbständigkeit und Spontaneität sollten gefördert und nicht verboten werden. Wer junge Handballer in taktische Zwänge presst, ihnen keine Fehler zugesteht, sie in Training und Spiel nicht selbst experimentieren lässt, der wird auch keine kreativen Spielerpersönlichkeiten ausbilden.**

**Spielen, spielen und spielen. Jugendspielern Freiräume schaffen und Kreativität fördern und ausprobieren lassen.**

# Anforderungsprofil Trainer

Um ein qualifiziertes Training gewährleisten zu können, haben wir nachfolgend ein Anforderungsprofil, das wir an einen Trainer haben:

Handballphilosophie: **Abwehrarbeit ist der Grundstock für Erfolg.**

- Körperlich robuste und bewegliche Abwehr → temporeiches und konsequentes Abwehrsystem
- Variabler Einsatz des Kaders
- Konditionelle, koordinative und athletische Ausbildung des Kaders
- Tempogegenstöße als zermürender Übergang zum Positionsspiel

Persönliche Fähigkeiten: **Vorbildfunktion mit Durchsetzungsvermögen und Kritikfähigkeit**

- Entscheider/Denker/Lenker
- Förderer und Forderer der Spieler
- Loyal, ehrlich, offen, pünktlich
- Auch bereit, unpopuläre Entscheidungen zu treffen
- Teamplayer, gewissermaßen Erziehungsperson

## **Und zum Schluss noch ein paar Punkte, die wir uns in Bezug auf Euer Verhalten und Haltung wünschen (und auch erwarten):**

### Wir Offizielle:

- Sind gute Gastgeber
- Empfangen unsere Gäste
- **Gehen mit gutem Beispiel voran**
- Verabschieden unsere Gäste (egal was war!)

### Wir Spieler und Trainer:

- Sind im Team erfolgreich – aber nicht um jeden Preis!
- Erhalten die Gesundheit unserer Jugendspieler und unsere
- Geben Respekt und Achtung!
- Akzeptieren jede Hautfarbe, Religion, Herkunft, tolerieren jede sexuelle Gesinnung
- Lassen uns nicht unter Druck setzen

### Wir Zuschauer:

- Haben das Motto: Ich bin ein Mensch wie Du
- Sind nicht beleidigend oder unfair
- Gegner und Schiedsrichter sind Menschen – wie Du und ich
- Emotionen ja, aber auf einer gesunden Ebene!!
- Können auch mal Entscheidungen akzeptieren, die möglicherweise falsch getroffen wird

## Quellenangaben

- Thierauf, Michael: Jugendtrainingskonzept für die HSG (Lemgo)
- DHB Rahmenkonzeption 2005 – 2008:  
[www.deutscherhandballbund.de/content/pdf/jugend/Konzeption%202005%20-%202008.pdf](http://www.deutscherhandballbund.de/content/pdf/jugend/Konzeption%202005%20-%202008.pdf)
- DHB Rahmentrainingskonzeption 2005 – 2008:  
[www.deutscherhandballbund.de/content/pdf/ausbildung2006/RTK\\_2005-2008\\_2005\\_12.pdf](http://www.deutscherhandballbund.de/content/pdf/ausbildung2006/RTK_2005-2008_2005_12.pdf)
- Hollich, Dominik: 2005, Rahmentrainingskonzeption TSV Grömitz 2005:  
[www.tsvgroemitz.de/downloads/rahmentrainingskonzepttsvgroemitz200506minimix.pdf](http://www.tsvgroemitz.de/downloads/rahmentrainingskonzepttsvgroemitz200506minimix.pdf)
- Krämer, Volker: 2004, Rahmentrainingskonzeption der SG HaWei – Handball
- [www.bergstrasse.de/handball-leistungszentrum/trainingsinhalte.html](http://www.bergstrasse.de/handball-leistungszentrum/trainingsinhalte.html) Die Trainingsinhalte des Handball-Leistungszentrum Bergstraße HLZ
- Trainingskonzept TV Mundelsheim
- Trainingskonzept TV Flein
- Pfälzer Handballverband: Trainingskonzept: [www.pfhv.de/jugend/spt/trainingsschwerpunkte.htm](http://www.pfhv.de/jugend/spt/trainingsschwerpunkte.htm)
- Brügge, Thomas: SuS 09 Neuenkirchen: [www.sus-neuenkirchen.de/staticsite/staticsite.php?menuid=263&topmenu=50&keepmenu=inactive](http://www.sus-neuenkirchen.de/staticsite/staticsite.php?menuid=263&topmenu=50&keepmenu=inactive)