



Handballsportverein

Schopfheim e.V.

Jugendkonzept

Version 1.0

Erstellt
August 2016



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Leitlinien	3
Ziele	4
Trainingszeiten	6
Integration von Jugendspielern und Eltern.....	6
Suchtprävention	6
Jugendleitung	7
Trainerkonzept	7
DHB Rahmentrainingskonzept	9
Trainingsleitfaden.....	11
Minis (8 Jahre und jünger)	11
E-Jugend (9-10 Jahre)	12
D-Jugend (11-12 Jahre)	14
C-Jugend (13-14 Jahre).....	16
B-Jugend (15-16 Jahre).....	18
A-Jugend (17-18 Jahre).....	20
Tribünenregeln.....	22



Einleitung

Die Grundkonzeption der Jugendarbeit besteht darin, möglichst viele Kinder und Jugendliche an den Handballsport heranzuführen, sie zu binden und ihnen eine sinnvolle sportliche Betätigung anzubieten.

Um das zu realisieren, bedarf es einer stetig konsequent geführten Jugendarbeit, deren Ziele und Umsetzung in diesem Jugendkonzept definiert werden.

Eine klare Struktur ist für eine erfolgreiche Jugendarbeit notwendig damit die Mannschaften im Verein und in den Ligen erfolgreich agieren können. Das Konzept soll den Rahmen für das Training bilden und den Jugendtrainer ein verbindliches Ziel geben.

Ein langfristiger und entwicklungsorientierter Trainingsaufbau ist für die Arbeit als Trainer unverzichtbar,

Die Handballjugend des HSV Schopfheim bildet die verlässliche Basis für die zukünftigen Seniorenmannschaften.

Der Handball sollte so betrieben werden das die sozialen Aspekte der Vereinsarbeit und der Spaß am Handballsport nicht aus den Augen verloren wird. Die Kinder- und Jugendarbeit muss so gestaltet sein das neben den handballerischen Grundlagen auch soziales Verhalten „Fair Play“ und Teamorientierung vermittelt wird.

Leitlinien

Das gesamte Konzept basiert auf der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes (DHB) und soll eine Leitlinie für (neue) TrainerInnen, Eltern und SpielerInnen sein. Es ist in Altersklassen unterteilt und ist, da sich Kinder vollkommen unterschiedlich entwickeln, mehr eine Hilfe als eine Regel. Ob Inhalte früher oder später umgesetzt werden, hängt vom Leistungsstand der Spieler ab.

Neben allen Trainingsinhalten und Trainingsvoraussetzungen ist es jedoch wichtig auch Quereinsteigern nicht den Spaß zu nehmen und diese angemessen zu trainieren und spielen zu lassen.



Ziele

Der HSV Schopfheim und alle seine Jugendtrainer sehen das DHB Rahmenkonzept als Basis für ihr Training an. Wenn alle Jugendtrainer sich an diesem ganzheitlichen Konzept orientieren und die Ausbildung der Kinder/ Jugendlichen zu teamfähigen Spielern im Vordergrund steht, wird eine Trainingsgestaltung erreicht, die wie ein Zahnradsystem ineinander greift und aufeinander aufbaut.

Neben allen Trainingsinhalten und Trainingsvoraussetzungen ist es jedoch wichtig auch Quereinsteigern nicht den Spaß zu nehmen und diese angemessen zu trainieren und spielen zu lassen.

Das bedeutet den Verzicht auf ausschließlich ergebnisorientierte Jugendarbeit.

Vielmehr ist ein entwicklungsorientierter, ganzheitlicher Trainingsaufbau unverzichtbar.

Wir bilden unsere Kinder/ Jugendliche optimal nach ihrem biologischen Alter aus. Ausprobieren, experimentieren und Fehler machen darf jeder. Denn nur dadurch lernt man spontan und kreativ zu werden und zu spielen.

Sportliche Ziele

- ✓ Es sollen möglichst alle Altersklassen im weiblichen und männlichen Bereich besetzt werden
- ✓ Mittel- und Langfristiger Leistungsaufbau hat Vorrang vor kurzfristigem Erfolgsdenken
- ✓ Die Teilnahme an einer hohen Spielklasse sollte das Zeile der Mannschaften sein
- ✓ Im Vordergrund steht die Entwicklungs- und Gesundheitsförderung bei den Kindern und Jugendlichen
- ✓ Die Spieler und Spielerinnen spielen in der Mannschaft und Altersklasse wo er nach seinem kalendarischen Alter hingehört. Alle anderen Regelungen sind nur in Absprache mit den Trainern und der Jugendleitung möglich
- ✓ Talentierte Spieler sollen dadurch gefördert werden dass sie zusätzlich in höheren Mannschaften trainieren und spielen dürfen.

Soziale Ziele

- ✓ Persönlichkeitsentwicklung fördern
- ✓ Selbstwertgefühl und die Selbsteinschätzung werden gestärkt
- ✓ Erfolgserlebnisse werden geschaffen, um Selbstvertrauen aufzubauen



- ✓ Selbständigkeit und Eigenverantwortung werden gefördert
- ✓ Selbstdisziplin und Kritikfähigkeit sollen entwickelt werden

Sozialkompetenz fördern

- ✓ Zielorientierung ist ein entscheidender Faktor zur Leistungsentwicklung
- ✓ Abwägen von Eigen- und Gruppeninteressen
- ✓ Übernahme von Verantwortung anderen gegenüber
- ✓ Toleranz, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft Kooperationsfähigkeit
- ✓ Teamfähigkeit soll gefördert werden
- ✓ jeder Spieler ist gleich wichtig und immer nur ein Teil der Mannschaft
- ✓ gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Zielerreichung
- ✓ Fähigkeiten und Stärken zum Einsatz bringen, Verantwortung für die gemeinsame Sache Spaß
- ✓ Spaß steigert die Lernbereitschaft, die Motivation, das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit
- ✓ Handballübergreifende Angebote werden gewährleistet

Ziele der einzelnen Mannschaften

- ✓ Vor jeder Saison werden pro Mannschaft individuelle Planungen festgelegt.
- ✓ Die Planungen werden in Zusammenarbeit zwischen der Jugendleitung den zuständigen Trainern und der Trainer aus der vorherigen Saison bestimmt.
- ✓ Da die Meldungen für die höheren Spielklassen sehr früh erfolgen müssen und noch andere Bedingungen an diese geknüpft sind (Schiedsrichter usw.) entscheidet dies die Jugendleitung
- ✓ Es wird pro Mannschaft ein Ziel für die Saison von der Jugendleitung festgelegt.
- ✓ Die Trainer erhalten die jeweilige Unterstützung um diese Ziele zu erreichen.
- ✓ Die Jugendleitung ist angehalten die Zielsetzung für die Saison regelmäßig zu prüfen. Mindestens zur Saisonhalbzeit sollte in einem Gespräch mit dem Trainer das Ziel überprüft werden. Gegebenenfalls müssen Anpassungen oder unterstützende Maßnahmen eingeleitet werden.



Trainingszeiten

Um alle Kinder und Jugendlichen beim HSV Schopfheim optimal zu fördern, möchten wir kurz- und langfristig jeder Jugendmannschaft (mit Ausnahme der Minis) mindestens zwei Trainingseinheiten à 90 Minuten garantieren. Da die verfügbaren Hallenzeiten diesen Umfang leider meist nicht hergeben, ist eine Überschneidung der Trainingszeiten oder geschlechter- bzw. altersübergreifendes Training notwendig.

Auswahlspieler Innen und talentierte Nachwuchsspieler Innen sollten außerdem die Möglichkeit haben, in der nächsthöheren Altersklasse zu trainieren und dort gegebenenfalls mitzuspielen (3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche)

Integration von Jugendspielern und Eltern

Ein wichtiger Grundpfeiler des HSV Schopfheim ist die Integration von Spieler- Innen und Eltern in die Vereinsarbeit. Hierfür werden zum einen alle Mannschaften ab der D-Jugend in die Aufgaben des Hallendienstes eingeteilt. Die Eltern der Minis und der E-Jugend sollten an den Hallendienst herangeführt werden und andere Mannschaften bei diesen Diensten unterstützen. Interessierte Spieler- Innen werden außerdem finanziell vom Verein unterstützt, sollten sie einen Schiedsrichterschein, eine Jugendtrainerausbildung oder eine Trainerlizenz erwerben wollen.

Suchtprävention

Um alle Kinder und Jugendlichen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen, setzen wir uns nicht nur für die Vermittlung zwischenmenschlicher Werte und sportlichem Verhalten sondern auch dem bewussten Umgang mit Alkohol und Nikotin ein. Hierfür formulierten wir einige Verhaltensregeln.

Mit gutem Beispiel voran

Jede Person im Umfeld von Kindern und Jugendlichen muss sich seiner Vorbildfunktion bewusst sein. Der Konsum von Alkohol und Nikotin sollte deshalb auf ein Minimum reduziert werden.

Kinder und Jugendliche schützen

Auch wenn Spieler Innen selbst nicht rauchen oder trinken wollen, können sie durch das Passivrauchen oder Gruppenzwänge in Mitleidenschaft gezogen werden. In Autos, bei Jugendspielen, auf Ferienfreizeiten und bei Jugendturnieren haben Nikotin und Alkohol deshalb nichts zu suchen.



Wir könnten auch ohne Alkohol Spaß haben

Bei Jugendspielen und -turnieren, die vom HSV Schopfheim ausgerichtet werden, wird empfohlen kein Alkohol auszuschenken. Außerdem sind bei Jugendspielen der Verzehr mitgebrachter alkoholischer Getränke und das Rauchen im gesamten Hallenbereich untersagt. Es wird zusätzlich mittels eines Schildes darauf hingewiesen dass man im direkten Eingangsbereich nicht rauchen sollte da sich dort auch Kinder und Jugendliche aufhalten.

Jugendleitung

Koordiniert die Jugendarbeit innerhalb des Vereins, vertritt deren Interesse vor dem Vorstand und der Öffentlichkeit insbesondere gegenüber Kindergärten, Schulen, Kommunen und Jugendclubs. Außerdem werden die Trainer hinsichtlich ihrer Aus- und Fortbildung, rechtlichen Grundlagen, Problemen innerhalb der Mannschaft und bei Sonderaufgaben unterstützt. Regelmäßige Abstimmungen zwischen Jugendleitung und Trainern erfolgen bei Jugendtrainersitzungen und bei besuchen von Trainingseinheiten und Spielen. Die Suchen nach entsprechend befähigten Jugendtrainern und Betreuen sowie die Einteilung der Trainerteams zu den entsprechenden Jugenden ist eine ihrer wichtigsten Aufgaben wobei sie dabei vom ganzen Verein unterstützt werden.

Trainerkonzept

Gewinnung von ehemaligen oder noch aktiven Spielern/Spielerinnen als Trainer für die Kinder- und Jugendmannschaften ist eine dauerhafte Aufgabe.

Alle Mannschaften werden nach Möglichkeit mit zwei Trainern bzw. einem Trainer und einem Betreuer besetzt, um eine optimale Betreuung zu gewährleisten.

Eine adäquate Ausbildung aller Trainer/Betreuer in fachlicher und pädagogischer Sicht wird verfolgt. Hierzu wird ihnen eine regelmäßige Teilnahme an Lehrgängen ermöglicht und finanziell vom Verein getragen. Darüber hinaus werden auch interne Trainerschulungen nach den Richtlinien des Deutschen Handballbundes angeboten. Regelmäßige Trainersitzungen finden statt, um einen Austausch zu gewährleisten.

Alle Trainer arbeiten nach diesem Jugendkonzept, welches die optimale Ausbildung der Kinder und Jugendlichen fördern soll.



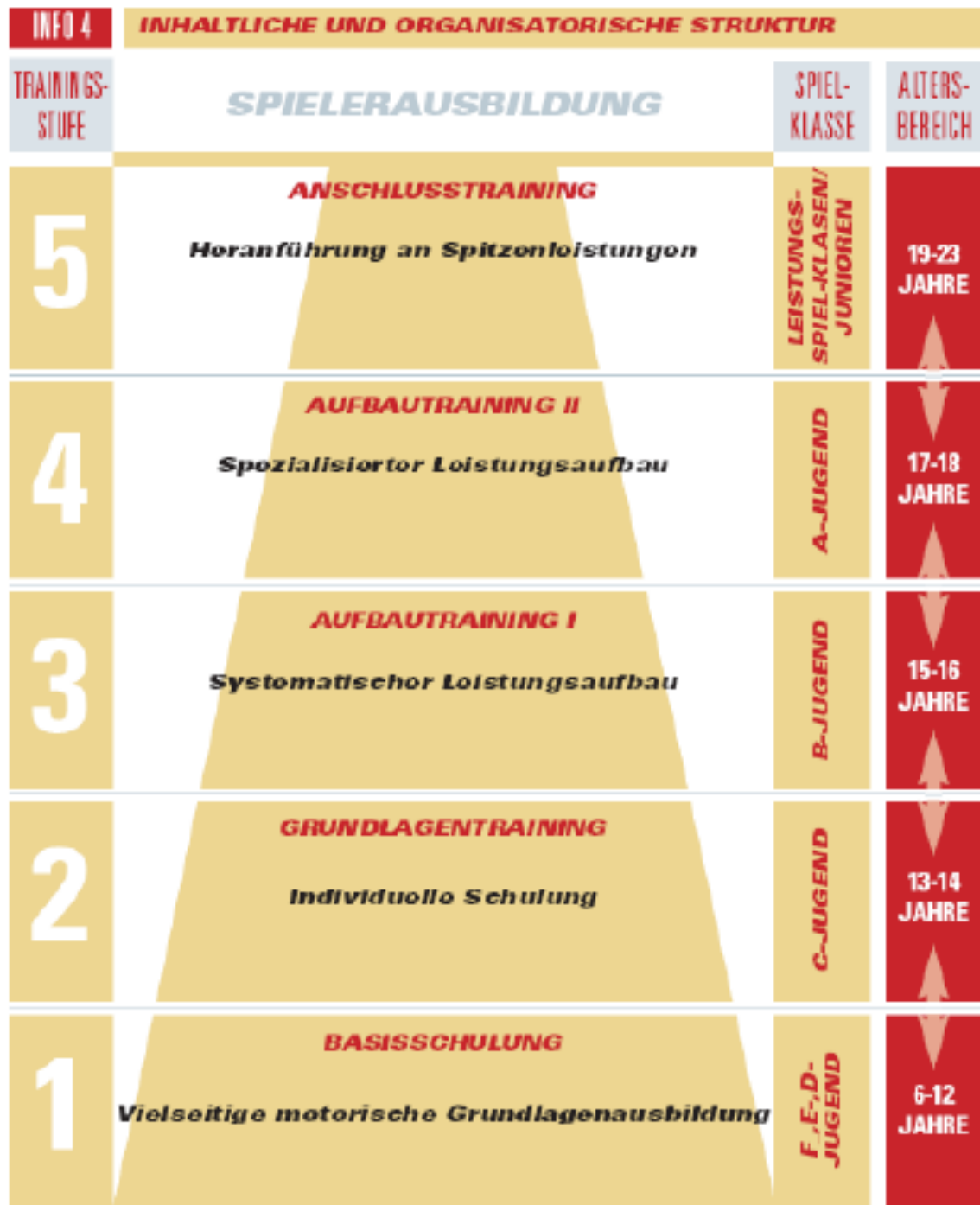
Für alle Trainer gelten folgende pädagogische Leitlinien:

- ✓ 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 die Jugendtrainer im Sinne eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts im Vordergrund.
- ✓ Jugendtrainer lehnen eine ausschließlich oder weit überwiegend ergebnisorientierte Kinder- und Jugendarbeit, die Ursache viele Fehlentwicklungen ist, ab.
- ✓ Jugendtrainer fördern die Eigenverantwortlichkeit 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 Bezugspersonen ihrer Vorbildfunktion gegenüber Heranwachsenden Kindern und Jugendlichen bewusst.
- ✓ Jugendtrainer akzeptieren Kinder und Jugendliche als eigenständige Persönlichkeiten
- ✓ Jugendtrainer akzeptieren, dass Kinder und Jugendliche in Training und Spiel Fehler machen; denn eigentlich sind es keine Fehler sondern vielmehr „Entwicklungshelfer“.
- ✓ Eigeninitiative, Selbständigkeit und Spontanität sollten gefördert und nicht verboten werden.
- ✓ Wer junge Handballer in taktische Zwänge presst, sie in Training und Spiel nicht selbst experimentieren lässt, der wird keine kreativen Spielerpersönlichkeiten ausbilden.
- ✓ Kreativität fördern heißt: Spiel und 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.
- ✓ Sportliche Fairness sollte in fremden, sowie in der eigenen Halle selbstverständlich sein. Somit sollte der Trainer darauf achten und gegebenenfalls einschreiten, auch wenn unsportliche Aktionen der gegnerischen Mannschaft/Fans auffallen.



DHB Rahmentrainingskonzept

Grundprinzipien

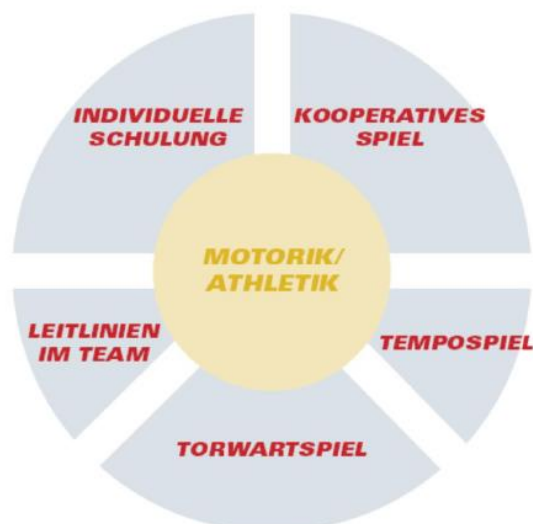




Wettspiele in den Trainingsstufen

TRAININGSSTUFEN	SPIELWEISE	SPIELRAUM	ABWEHRSPIEL
5 ANSCHLUSS- TRAINING 19-23 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> Gegnerorientierte und auf eigene Spielertypen abgestimmte Spielweisen 	<ul style="list-style-type: none"> Schnelles situationsadäquates Anpassen an unterschiedliche räumliche Voraussetzungen 	<ul style="list-style-type: none"> flexible Abwehrstrategien gegnerorientierte Anpassungen in unterschiedlichen Abwehrformationen
4 AUFBAU- TRAINING II 17-18 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> Spiel in engen Räumen 	<ul style="list-style-type: none"> Zweikämpfe und Kooperationen in der Nahwurfzone unter hohem Gegnerdruck in kleinen Räumen 	<ul style="list-style-type: none"> 6:0-Abwehr (ballorientiert) oder 5:1-Abwehr (ballorientiert)
3 AUFBAU- TRAINING I 15-16 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> 2-Linien-Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> in Tornähe in Breite und Tiefe agieren 	<ul style="list-style-type: none"> 3:2:1-Abwehr (ballorientiert) 3:2:1-Abwehr gegen 2:4-Angriff
2 GRUNDLAGEN- TRAINING 13-14 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> Übergang von der mann- zur raumorientierten Spielweise 	<ul style="list-style-type: none"> Besetzen der Spielpositionen große Tiefenstaffelung: außerhalb des Freiwurfrums gegen den Ballhalter spielen 	1. 1:5-Abwehr Alternativ: 3:3-Abwehr Für Fortgeschrittene: 3:2:1-Abwehr
1 BASIS- SCHULUNG 6-12 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> Mannorientierte Spielweise 	<ul style="list-style-type: none"> Spiel in großen Räumen in Tiefe und Breite auf dem ganzen Feld 	1. Manndeckung – ganzes Feld – ab der Mittellinie – sinkend in Tornähe Für Fortgeschrittene: 1:5-Abwehr

Baustein





Trainingsleitfaden

Dabei gilt stets die Regel „Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen“. Es sollten also zunächst einfache Bewegungen nacheinander gelernt werden, welche später dann gleichzeitig ausgeführt werden können.

Minis (8 Jahre und jünger)

An Minispieltagen sollte möglichst mit 2 Mannschaften angetreten werden, die Jahrgangsmäßig getrennt sein sollten

Das Motto „Spielerlebnis steht vor Spielergebnis“ hat bei den Minis absolute Priorität.

Allgemeine Leitlinien

- ✓ Spaß am Spiel und Training
- ✓ breite vielseitige motorische Grundausbildung
- ✓ freies Spiel
- ✓ Koordination mit und ohne Ball
- ✓ 90 % Spielen & 10 % üben
- ✓ Disziplin erlernen

Technik

- ✓ Erwerb von Grundfertigkeiten (Laufen Springen Werfen Rollen usw.)
- ✓ Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (Fangen und Werfen)
- ✓ Einfache Spielregeln von Handball erlernen

Schulungsschwerpunkte

- ✓ kreatives freies Spiel hat Vorrang
- ✓ allgemeine Ordnungsprinzipien
- ✓ Manndeckung



E-Jugend (9-10 Jahre)

Es sollen möglichst 2 Teams mit jeweils 12- 15 SpielerInnen gebildet werden, die zweimal pro Woche trainieren.

Da die Athletik vieler Kinder stark zu wünschen übrig lässt, aufgrund des unzureichenden Schulsports und fehlender Bewegung in der Freizeit, weshalb wir als Sportverein besonders auf diese Defizite eingehen müssen.

Allgemeine Leitlinien

- ✓ Spaß am Spiel und Training
- ✓ breite vielseitige motorische Grundausbildung
- ✓ Grundprinzip: freies Spiel
- ✓ Keine festen Torhüter
- ✓ Disziplin (zuhören und Respekt vor den Teamkameraden)

Kondition/Koordination

- ✓ elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- ✓ Koordination mit und ohne Ball sollte eine große Rolle einnehmen
- ✓ spielerisches "Konditionstraining"
- ✓ vielseitige motorische Grundausbildung

Technik

- ✓ Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten
- ✓ Grundregel von Handball
- ✓ Vermehr Regelkunde (Schritte Kreis usw.)
- ✓ Werfen mit der korrekten Armhaltung
- ✓ Passen hat Vorrang vor Prellen
- ✓ Grundlage des Schlagwürfe als wichtigste Wurfart (Sprungwürfe nur für Fortgeschrittene)
- ✓ Einfache Täuschungen (Lauf- und Passtäuschungen)
- ✓ 1:1 Situationen ohne Ball



Schulungsschwerpunkte

- ✓ Raumaufteilung
- ✓ ständiger Wechsel in der Tiefe
- ✓ Jeder spielt überall
- ✓ Freilaufen und Freilaufen abwehren
- ✓ Freiprellen und Freiprellen abwehren
- ✓ Im Spiel 3 : 3 angreifen und abwehren
- ✓ Torwurf Variationstraining
- ✓ sinkende Manndeckung / Manndeckung ab Spielfeldmitte



D-Jugend (11-12 Jahre)

Es soll ein weibliches und ein männliches Team mit jeweils 12- 15 SpielerInnen gebildet werden, die zweimal pro Woche 90 min trainieren.

Da es in dieser Altersstufe immer noch viele Neueinsteiger gibt, ist es wichtig, weiterhin technische Grundlagen zu üben.

Allgemeine Leitlinien

- ✓ Spaß am Spiel und Training
- ✓ günstige Voraussetzungen (vorpuberale Phase) zum Bewegungskernen nutzen
- ✓ vielseitiges Techniklernen
- ✓ Förderung der Kreativität
- ✓ Herausbildung eines Körperbewusstseins
- ✓ Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeiten

Kondition / Koordination / Kraft

- ✓ elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- ✓ allgemeines Koordinationstraining
- ✓ spielerisches aerobes Ausdauertraining
- ✓ vielseitige motorische Grundausbildung
- ✓ Stabilisierungsübungen Rumpf (Bauch / Rücken)
- ✓ erste Dehnübungen zeigen und erklären

Technik

- ✓ weiterer Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten
- ✓ Vertiefen der Regel Kenntnisse (Schiedsrichterzeichen)
- ✓ Individuelle Abwehrhaltung (Füße , Körper, Arme und zwischen Gegner und Tor)
- ✓ 1 gegen 1 Verbessern der Grundlagen in Angriff und Abwehr
- ✓ Zweikampf mit Körperkontakt aber nur kurze Impulse kein Festhalten
- ✓ Werfen mit der korrekten Armhaltung
- ✓ Täuschungen Körper / Pass / Wurf / Lauf mit und ohne Ball
- ✓ Doppelpass



- ✓ Schlagwurfvarianten (Schrittzahl / Anlaufrichtungen)
- ✓ Grundlagen Sprungwürfe

Schulungsschwerpunkte

- ✓ Spiel 1 : 1 in großen Räumen
- ✓ Freilaufen, Positionswechsel
- ✓ Gegenspieler binden, dann abspielen (Zusammenspiel)
- ✓ Raumaufteilung in Breite/Tiefe
- ✓ Tempogegenstoß
- ✓ Kleingruppenspiel
- ✓ sinkende Manndeckung
- ✓ Umstellung auf offensive Raumdeckung 1 : 5 Abwehr
- ✓ Torwart kann sich herausbilden ist aber noch kein muss (eventuell spezielles Torwart-training)



C-Jugend (13-14 Jahre)

Es soll ein weibliches und ein männliches Team mit jeweils 12- 15 SpielerInnen gebildet werden, die zweimal pro Woche 90 min trainieren.

Da es in dieser Altersstufe immer noch Neueinsteiger gibt, ist es wichtig, weiterhin auch technische Grundlagen zu üben.

Allgemeine Leitlinien

- ✓ keine Positionsspezialisierung außer Torwart
- ✓ vielseitige Grundausbildung
- ✓ günstige Voraussetzungen (vorpuberale Phase) zum Bewegungslernen nutzen
- ✓ Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeiten

Kondition / Koordination / Kraft

- ✓ elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- ✓ allgemeines / spezifisches Koordinationstraining
- ✓ spielerisches aerobes Ausdauertraining
- ✓ Lauf-/Sprung-ABC
- ✓ Ganzkörperstabilisation
- ✓ Dehnübungen

Technik

- ✓ Technikvariationen = "Wie" - Entscheidungen
- ✓ Feinformung der Bewegungskombination Stoßen / 1 : 1 (Täuschungen)
- ✓ Torwurftechnik
- ✓ Entwicklung des Positionsspiels
- ✓ Kleingruppenspiel
- ✓ Stoßen / Rückstoßen / Raumverlagerung
- ✓ Langpässe bis zur Mittellinie
- ✓ Sauberes schnelles Passen
- ✓ Individuelle Abwehrhaltung (Füße , Körper, Arme und zwischen Gegner und Tor)
- ✓ Zweikampf mit Körperkontakt



- ✓ Übergeben / Übernehmen
- ✓ Täuschungen Körper / Pass / Wurf / Lauf mit und ohne Ball
- ✓ Schlagwurfvarianten / Sprungwurfvarianten
- ✓ Grundlagen einhändiges Ballfangen in der AIM Stellung

Schulungsschwerpunkte

- ✓ Einführung des 3 : 3 - Positionsspiels
- ✓ Positionswechsel Tiefe/Breite
- ✓ Spiel 1 : 1
- ✓ Grundformen der Gruppentaktik (2 : 2 auf verschiedenen Positionen)
- ✓ schnelles Umschalten Abwehr/Angriff
- ✓ Gegenstoß mit mitlaufen -> Überzahlspiel
- ✓ Taktische Grundformen Stoßen, Wechsel, Kreuzen und Sperren
- ✓ Tempogegenstoß Ausbau der 1 Welle
- ✓ 1 : 5 - Abwehr/3 : 3 - Abwehr, Annäherung an 3 : 2 : 1 - Abwehr
- ✓ situativ Formen der Manndeckung
- ✓ Grundlagen Übernehmen Übergeben
- ✓ Torwart erhält 1 mal wöchentlich spezielles Torwarttraining)



B-Jugend (15-16 Jahre)

Es soll ein weibliches und ein männliches Team mit jeweils 12- 15 SpielerInnen gebildet werden, die zweimal pro Woche 90 min trainieren.

Pro Woche sollte jede(r) SpielerIn 45 bis 90 Minuten Kräftigungstraining durchführen.

Allgemeine Leitlinien

- ✓ Positionsspezialisierung, aber keine einseitige Orientierung ("Allrounder")
- ✓ Individualtaktik unter positionsspezifischen Gesichtspunkten
- ✓ Weiterentwicklung der Spielfähigkeit

Kondition / Koordination / Kraft

- ✓ allgemeines Muskelaufbautraining (Eigengewichtstraining)
- ✓ spezielles Schnellkrafttraining durch Sprung- & Wurfübungen
- ✓ aerob-anaerobe Grundlagenausdauer- & elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- ✓ allgemeines / spezifisches Koordinationstraining
- ✓ Ganzkörperstabilisation
- ✓ Dehnen

Technik

- ✓ Technikanpassungen = "Was" - Entscheidungen
- ✓ positionsspezifische Individualtaktik
- ✓ 1 gegen 1 Verhalten
- ✓ Varianten des Positionsspiels
- ✓ Stoßen / Rückstoßen / Raumverlagerung / Kreuzen / Doppelkreuzen usw.
- ✓ Langpässe bis zur Mittellinie
- ✓ Schnelles Passen über große Strecken
- ✓ Täuschungen Körper / Pass / Wurf / Lauf mit und ohne Ball
- ✓ Schlagwurfvarianten / Sprungwurfvarianten
- ✓ Blocken von Rückraumwürfen



Schulungsschwerpunkte

- ✓ Weiterführung des Positionswechselspiels
- ✓ Spiel mit verschiedenen taktischen Auslösehandlungen
- ✓ variable Gruppentaktik (2 : 2, 3 : 3 mit Kreis usw.)
- ✓ Gegenstoß 1./2. Welle
- ✓ Auftakthandlungen nach Ansprache
- ✓ Grundlagen Entscheidungstraining
- ✓ 3 : 3 - Positionsspiels
- ✓ Regelabläufe schulen (Aufbauphase/Auslösehandlung/Aktion)
- ✓ schnelles Umschalten Abwehr/Angriff
- ✓ Gruppentaktische Aktionen
- ✓ Kooperation zwischen Abwehr und Torwart
- ✓ 3 : 2 : 1 - Abwehr (offensiv, ballbezogen)
- ✓ 3 : 2 : 1 – Abwehr mit Libero
- ✓ offensive 5 : 1 Abwehr
- ✓ situativ Formen der Manndeckung
- ✓ Torwart erhält 1 mal wöchentlich spezielles Torwarttraining)



A-Jugend (17-18 Jahre)

Es soll ein weibliches und ein männliches Team mit jeweils 12- 15 SpielerInnen gebildet werden, die zweimal pro Woche 90 min trainieren.

Pro Woche sollte jede(r) SpielerIn mind. 45 bis 90 Minuten Kräftigungstraining durchführen.

Allgemeine Leitlinien

- ✓ Positionsschulung : Training auf taktisch anderen Positionen
- ✓ Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungsformen & -spielweisen
- ✓ größere Präzision & höheres Spieltempo
- ✓ Individualtaktik unter positionsspezifischen Gesichtspunkten
- ✓ Heranführen an das Training der Aktiven

Kondition / Koordination / Kraft

- ✓ wettkampfspezifische, azyklische Spielschnelligkeit
- ✓ reaktives Schnellkrafttraining
- ✓ wettkampfspezifische Spieldauer
- ✓ allgemeines Muskelaufbautraining
- ✓ allgemeines / spezifisches Koordinationstraining
- ✓ Dehnen

Technik

- ✓ Technikanpassungen unter konditionellen & taktischen Zusatzbelastungen
- ✓ positionsspezifische Individualtaktik
- ✓ Handlungsalternativen im Spiel 1 gegen1 werden erweitert und verfeinert
- ✓ Komplexe gruppentaktische Angriffsmittel (Spielzüge) werden eingebracht
- ✓ Schnelle Auslösehandlungen ohne Aufbauphase
- ✓ Spielen unter Zeitdruck
- ✓ Sämtliche erlernte Grund- und Spieltechniken verfeinern und variabler gestalten



Schulungsschwerpunkte

- ✓ gezieltes Weiterspielen nach verschiedenen taktischen Auslösehandlungen
- ✓ Verkürzung der Aufbauphase (Spieltempo variieren)
- ✓ Weiterspielen aus der 2. Welle (Gegenstoß)
- ✓ Offensive und defensive Abwehrsysteme
- ✓ situationsgerechte Variationen (defensiv, offensiv, antizipativ)
- ✓ Torwart erhält 1 mal wöchentlich spezielles Torwarttraining)



Tribünenregeln

Regeln gibt es nicht nur auf dem Handballfeld, sondern auch am Spielfeldrand. Halte dich an die Tribünenregeln und hilf aktiv dabei mit, eine optimale Lern- und Spielumgebung für alle Beteiligten zu schaffen.

→ Fairness muss vorgelebt und belohnt werden ←

Nur wenn Ihr euch fair gegenüber allen Spielern, Trainern und Schiedsrichtern verhaltet, kann euer Kind dieses Verhalten ebenfalls lernen.

→ Der Spaß am Sport steht immer an erster Stelle ←

Fehler gehören zum Jugendhandball dazu und nur durch Spaß und Zuversicht nach einem Fehler entwickeln sich Spieler-Innen weiter. Sei nicht böse, wenn etwas nicht klappt, sondern sei bei jeder Aktion stolz auf dein Kind.

→ Der Trainer sitzt auf der Bank, nicht auf der Tribüne ←

Kinder und Jugendliche können ihre Aufmerksamkeit noch nicht gezielt steuern, weshalb Zwischenrufe der Eltern die Konzentration stören können. Korrekturen und Verbesserungshinweise sollten deshalb nur von der Trainerbank kommen.

→ Anfeuern und applaudieren machen stark – meckern nicht ←

Egal ob mit Trommel, Klatsche, Hupe oder den Händen – jegliche Form von Beifall motiviert die Kinder und führt zu einer Leistungssteigerung. Beleidigungen und andere negative Äußerungen bewirken genau das Gegenteil, auch wenn Euer Kind davon nicht direkt betroffen ist.

→ Kritik und Feedback sind erwünscht – nach dem Spiel ←

Kein Mensch ist perfekt, auch Schiedsrichter und Spieler nicht. Solltest Du das dringende Bedürfnis haben, einem Schiedsrichter oder Spieler deine konstruktive Kritik oder Verbesserungsvorschläge mitzuteilen, darfst Du das gerne tun... nach dem Abpfiff!

→ Bei Jugendspielen gilt Alkoholverbot und Rauchverbot ←

Um Kinder und Jugendliche zu einem verantwortlichen Umgang mit Drogen zu bewegen und vor negativen Auswirkungen zu schützen, gilt bei allen E-, D-, C- und B-Jugendspielen sowie Minispieltagen ein Alkohol- und Rauchverbot auf dem Hallengelände.

Bei einem Verhalten, welches nicht mit unseren Tribünenregeln vereinbar ist, sehen wir uns notfalls gezwungen Zuschauer-Innen der Halle zu verweisen.

Vielen Dank für eure Unterstützung, euren Respekt und euer Fair Play.