

# JUGENDKONZEPT DER HANDBALLABTEILUNG TURNERSCHAFT HOYKENKAMP



Gefördert durch das Bundesministerium für  
Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)  
aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP).



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Warum ein Konzept? .....	4
--------------------------	---

## Handball in Hoykenkamp

Leitsatz .....	4
Ziele und Werte .....	4
Trainingszeiten.....	5
Integration von Jugendspielern und Eltern .....	5
JugendsprecherInnen .....	6
Fortbildung .....	6
Außersportliche Aktivitäten .....	6
Weitere Ziele .....	6

## Gesundheitliche Aufklärung in der Turnerschaft Hoykenkamp

Zielsetzung.....	7
Tabak, Rauch & Zigarette.....	7
Bier, Wodka und Alkopops.....	7
Sexuelle Belästigung.....	8
Ernährung.....	8

<b>Minis</b> .....	9
--------------------	---

<b>E-Jugend</b> .....	10
-----------------------	----

Hinweis – Offensiv abwehren .....	11
-----------------------------------	----

<b>D-Jugend</b> .....	11
-----------------------	----

Hinweis – Dehnen und Beweglichkeit .....	12
------------------------------------------	----

<b>C-Jugend</b> .....	13
-----------------------	----

Hinweis – Athletiktraining .....	16
----------------------------------	----

<b>B-Jugend</b> .....	16
-----------------------	----

Hinweis – „Spielzüge“ .....	17
-----------------------------	----

<b>A-Jugend</b> .....	18
-----------------------	----

<b>Anlagen</b> .....	20-22
----------------------	-------



# Vorwort

## Warum ein Konzept?

Hoykenkamp liegt am Stadtrand von Delmenhorst und bietet noch vergleichsweise viel Freiraum für Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände. Immer weniger Kinder und Jugendliche nutzen diesen Raum auch wirklich aus. Mehr und mehr bestimmen Schule, Fernseher und Computer den Alltag, wodurch nicht nur die Zeit zum engagieren in Sportvereinen begrenzt ist, sondern vor allem auch die Zeit für kreatives Spielen und freies Herumtoben. Die Folgen: Koordinationsdefizite, motorische Mängel, Haltungsschäden und fehlende Kreativität nehmen zu.

Dadurch, dass sich die Kindheit der Spielerinnen und Spieler so verändert hat, musste auch die Ausbildung und das Training in Handballvereinen wie der Turnerschaft Hoykenkamp grundlegend geändert werden.

So steht im heutigen Kinderhandball nicht die leistungsbezogene, handballspezifische Ausbildung im Vordergrund sondern vielmehr eine breite Entwicklung motorischer und koordinativer Grundlagen sowie die Förderung von Kreativität, Mut, Eigenverantwortung und Spielverständnis.

Diese Veränderung wollen wir jedem bewusst machen. Jeder – egal ob erfahren, unerfahren, alt, jung, aktiv oder passiv – soll wissen, dass uns die individuelle Entwicklung jedes Kindes am Herzen liegt und wir unser Bestes geben, damit sich jedes Kind optimal entwickeln kann.

Aus diesem Grund haben wir uns für ein einheitliches und frei zugängliches Jugendkonzept entschieden. Weiterhin wollen wir die Nachhaltigkeit unseres Engagements fördern. Das Konzept dient auch als Orientierungshilfe für interessierte SpielerInnen, Eltern sowie Betreuer- und TrainerInnen, die neu zur TS Hoykenkamp stoßen.

# Handball in Hoykenkamp

## Leitsatz

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 –voraussetzungen ist es jedoch wichtig auch Quereinsteigern nicht den Spaß zu nehmen und diese angemessen zu trainieren und spielen zu lassen.

## Ziele und Werte

Wir - die TS Hoykenkamp – stehen mit unseren Zielen für eine Etablierung des Handballs im Ortsteil und möchten eine Festigung des Breitensports bewirken, woran sich eine systematische Entwicklung des Leistungssports anschließt. Aus dieser Zielsetzung heraus entwickelte sich der Leitspruch „Handball ist mehr“, welcher unsere Ziele und Werte veranschaulichen soll.

**Spaß** – An erster Stelle steht im Training und Spiel immer der Spaß. Wir wollen unsere Spieler für Sport motivieren, zeigen, dass Bewegung glücklich macht, und so einen großen Teil zur sportlichen Erziehung der Kinder beitragen.

**Fairness** – Ein anständiges Verhalten und eine gerechte Haltung gegenüber anderen Menschen sollte selbstverständlich sein. Spielregeln einzuhalten und ein anständiges, gerechtes Spiel zu führen ebenfalls.

**Spielwitz** - In der Jugend legen wir viel Wert auf Vielseitigkeit in Technik und Taktik,

um nicht nur unsere SpielerInnen optimal auszubilden, sondern auch den Eltern und Freunden stets einen Anreiz zum Zusehen zu geben. Dabei steht im Kinderhandball die Entwicklung des Individuums immer im Vordergrund und legt die Basis für die Weiterentwicklung und Teambildung.

**Ehrgeiz** - Alle SpielerInnen, Trainer, Betreuer und Vorstandsmitglieder geben zu jedem Zeitpunkt ihr Bestes. Ob bei Spielen, im Training oder bei außersportlichen Aktivitäten sind wir stets mit vollem Einsatz dabei.

**Tempo** - Der moderne Handball ist durch viele Tore, schnelles Umschalten, sowie kurze Aufbauphasen geprägt. Wir wollen diesen Trend in unsere Mannschaften weitertragen und durch schnelle Angriffssphasen und viele Tempowechsel unsere Jugend noch weiter fördern.

**Teamgeist** – Diese positive soziale Eigenschaft bestimmt einen Mannschaftssport. Das Team steht zusammen, um eine Aufgabe erfüllen zu können. Eigene Interessen sind dabei hinten anzustellen. Die gegenseitige Unterstützung der Mannschaftsmitglieder ist dabei ein hervorstechendes Merkmal.

**Stärke** – Indem wir uns unserer Ziele bewusst sind, führen Fähigkeiten, Erfahrungen, Kompetenzen und Wissen zur Stärke.

**Erfolg** – Eltern, TrainerInnen und SpielerInnen wollen Erfolg und Erfolg ist ein wichtiger Stützpfeiler unseres Vereins. Doch Erfolg heißt nicht, Spiele zu gewinnen! Wir wollen Ziele erreichen, eine ganzheitliche Entwicklung unserer JugendspielerInnen vorantreiben, einen langfristigen Aufbau bewirken und wollen, das diese Interpretation von Erfolg bei allen Beteiligten im Vordergrund steht, denn

**„Handball ist mehr!“**

## Trainingszeiten

Um Spieler und Spielerinnen im Jugendbereich zu fördern, sollte jede Mannschaft (mit Ausnahme der Minis) pro Woche mindestens 2 Trainingseinheiten à 90 Minuten haben. Da die verfügbaren Hallenzeiten diesen Umfang leider meist nicht hergeben, ist eine Überschneidung der Trainingszeiten oder das geschlechterübergreifende Training zwingend notwendig. Gerade in Grundlagenschulung und –training (E-/D-/C-Jugend) ist es wichtig, die Kinder viel zu bewegen, um motorische und koordinative Grundlagen zu schaffen. Ein Training mit einem Umfang von weniger als 90 Minuten ist deshalb so gut es geht zu vermeiden! Auswahlspieler und talentierte Nachwuchsspieler sollten außerdem die Möglichkeit haben, in der jeweils nächsthöheren Altersklasse zu trainieren und dort ggfs. mitzuspielen (3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche)

## Integration von Jugendspielern und Eltern

Um eine Grundlage für das Trainer- und Schiedsrichterwesen der TS Hoykenkamp zu legen, sollten Spieler ab der C-Jugend direkt darauf angesprochen und ausgebildet werden.

Für alle SpielerInnen der A-Jugend und Freiwillige höherer Alters wird jährlich eine halbtägige, vereinsinterne Fortbildung zum Thema „Kinderhandball – Grundlagenschulung“ organisiert.

Engagierte Spieler sollten ab der C-Jugend in das Mini-Training mit einbezogen werden (dort Betreuer- oder Co-Trainer-Positionen besetzen) und ihren Schiedsrichterschein absolvieren. Hat ein Spieler sein Interesse am Trainieren von Mannschaften gezeigt, sollte dieser einen Kinderhandballgrundkurs absolvieren.

Um nicht nur im Trainer- und Schiedsrichterwesen eine Integration von Jugendspielern und Eltern zu bewirken, sondern



auch für andere Ehrenämter Interesse zu entwickeln, bieten wir jeder Person stets die Möglichkeit in den Vereinsalltag reinzuschluppenn. Hierfür sind besonders die JugendsprecherInnen, Betreuerpositionen, Festausschüsse, Hallendienste und der Förderverein geeignet, da man in diesen Rollen nie alleine steht und immer eine erfahrene Person an der Seite hat.

## **JugendsprecherInnen**

Die TSH-JugendsprecherInnen sind die Vertreter der Vereinsjugend und sollen die Lücke zwischen Vorstand und SpielerInnen schließen. Sie setzen sich für die Wünsche der Mannschaften ein, organisieren Aktionen und können dank ihrer Erfahrungen auch bei Problemen gut helfen.

## **Fortbildung**

Weiterhin sollte jede(r) BetreuerIn und TrainerIn einmal jährlich an einer internen oder externen Fortbildungsveranstaltung teilnehmen – die Finanzierung sollte im Vorfeld mit dem Vorstand über den Handballabteilungsleiter abgestimmt werden. Zum Selbststudium stehen unterstützende Lehrmaterialien wie DVDs sowie die Fachzeitschriften handballtraining und handballtraining JUNIOR zur Verfügung. Die vorhandenen Materialien sind auf der TSH-Homepage aufgelistet. Zusätzlich befinden sich natürlich auch im Internet zahlreiche Quellen. Links zu diesen Quellen befinden sich auch auf unserer Homepage.

## **Außersportliche Aktivitäten**

Neben Handball stehen auch Gemeinschaftsaktionen wie Grillveranstaltungen, Spaßturniere und Partys im Fokus des Vereins, da sie das Mannschaftsgefühl stärken, die Vereinszugehörigkeit festigen und natürlich für die entsprechend gute Laune sorgen.

Aus diesen Gründen bieten wir allen Mannschaften die Möglichkeit selbstständig Partys und Feiern in den Räumlichkeiten der TSH zu organisieren.

## **Weitere Ziele**

Ein Ziel der TSH ist es im Kinder – und Jugendbereich jeden Altersbereich mit einer spielfähigen Mannschaft zu besetzen. Dazu gehören in der heutigen Zeit vermehrte Anstrengungen, da der Zugewinn von Kindern und Jugendlichen zum Vereinssport kein Selbstläufer ist. So gehören Angebote/Anfragen in Kindergärten, Horts usw. sowie Kooperationen mit (Grund-)Schulen (insbesondere mit der Grundschule in Heide) zum Muss. Die verstärkte Einführung der schulischen Ganztagsbetreuung kann hier auch eine Chance sein, da die Schulen das Betreuungsangebot selten im Alleingang abdecken können und z.B. auf Vereinshilfe angewiesen sind und dies erfahrungsgemäß gern annehmen. Deshalb ist es für uns notwendig hierfür personelle Ressourcen zur Verfügung zu haben und diese zu qualifizieren.

Auch Dinge wie die Optimierung des Schiedsrichterwesens und die Förderung von engagierten Trainern/Betreuern haben in der Turnerschaft einen hohen Stellenwert und sollen in Zukunft mit einer geeigneten Zielsetzung angegangen werden.

# Gesundheitliche Aufklärung in der Turnerschaft Hoykenkamp

## Zielsetzung

Als Sportverein wollen wir nicht nur bei der sportartspezifischen Ausbildung mitwirken sondern auch bei der sportartenübergreifenden Weiterentwicklung, der allgemeinen Körperbildung und der gesundheitlichen Entwicklung aller Spielerinnen und Spieler einen großen Anteil leisten.

Aus diesen Gründen wollen wir unseren Standpunkt zu den Themen Tabak, Alkohol, sexuelle Belästigung und Ernährung aufzeigen und damit eine Aufklärung sowie einen bewussten Umgang mit diesen Themen fördern.

Dieses Kapitel wurde mit Hilfe der Infomaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie der Deutschen Sportjugend (DSJ) verfasst. Die Flyer, Hefte und Broschüren stehen allen Personen auf der jeweiligen Homepage kostenlos zur Verfügung.

## Tabak, Rauch & Zigarette

Handball und Rauchen passen nicht zusammen. Im Handball braucht man eine gute Ausdauer für die Spiele, einen klaren Kopf für richtige Entscheidungen und natürlich gute Muskeln für den Wurf. Rauchen wirkt diesen Eigenschaften entgegen. Es verringert die Sauerstoffaufnahme, macht kurzatmig, senkt die Lungenkapazität und verringert die Muskelkraft.

Aus diesem Grund setzen wir uns für die Suchtprävention von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein und wollen einige Verhaltensregeln beachten sowie einhalten.

### Akzeptanz statt Reaktanz

Wir wollen Jugendlichen und Erwachsenen das Rauchen nicht verbieten oder mit

Zahlen und Bildern davor abschrecken. Vielmehr wollen wir durch eine sachliche Aufklärung die Folgen und Nachteile erläutern und so die freiwillige Entscheidung zum Nichtrauchen fördern.

### Mit gutem Beispiel voraus

Eltern und Trainer sind Vorbilder der Kinder und sollten daher nicht in Anwesenheit der Kinder rauchen.

### Kinder und Jugendliche schützen

Auch wenn Kinder nicht selbst rauchen, können sie durch das Passivrauchen Schäden an den Atemwegen erleiden. Raucher sollten sich bei Jugendspielen daher nicht direkt vor dem Eingang platzieren und Fahrer sollten im Auto auf das Rauchen verzichten.

### Beständigkeit

Um eine erfolgreiche Aufklärung zu bewirken, sollten die Eltern einmal jährlich über diese Verhaltensregeln sowie die Folgen informiert werden.

## Bier, Wodka und Alkopops

Ähnlich wie das Rauchen hat auch der Verzehr von Alkohol erhebliche Auswirkungen auf den Körper. So werden die Koordination, der Gleichgewichtssinn, das Urteilsvermögen und die Reaktionszeit nach dem Konsum deutlich beeinträchtigt als auch das Risiko von Unterzuckerung oder Auskühlung stark erhöht. Aber auch nachdem der Alkohol durch den Körper abgebaut wurde, trägt man weitere Folgen mit sich und so wirkt der regelmäßige Verzehr sich negativ auf die Erholungszeit des Körpers und die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus. Aus all diesen Gründen wollen wir Kinder und Jugendliche vor den Folgen des Alkohols schützen und den bewussten Umgang mit einigen Verhaltensregeln fördern.

### Regeln sind zum Brechen da ...

... darum wollen wir den Alkohol nicht durch Regeln verbieten sondern den bewussten Umgang und die Aufklärung über die Folgen von Alkohol bewirken. Denn was man selbst entscheidet, hält man eher ein.



### **Selbst Vorbild sein**

Wer sich selbst mit dem Alkoholgenuss zurückhält, gibt dieses Bild auch an seine Schützlinge weiter. Daher sollte vor Kindern Alkohol in Maßen oder besser kein Alkohol getrunken werden.

#### **Aus den Augen, aus dem Sinn**

Wenn es nicht die Möglichkeit gibt, Alkohol zu kaufen, wird er auch nicht getrunken. Aus diesem Grund werden Bier und Sekt während unserer Jugendspiele nicht angeboten.

Andere alkoholische Getränke - insbesondere Hochprozentiges und Alkopops - werden zu keinem Zeitpunkt angeboten.

#### **Wir können auch ohne Alkohol Spaß haben**

Bei allen sportlichen und außersportlichen Aktivitäten (Ferienfreizeiten, Turniere etc.) stehen Spaß und Gruppengefühl im Vordergrund - nicht der Alkohol.

#### **Null komma Null**

Fahrer, die Kinder oder Jugendliche zu den Auswärtsspielen bringen, tragen eine hohe Verantwortung. Daher gilt am Steuer: Hände weg vom Alkohol!

### **Sexuelle Belästigung**

Auch wenn in unserem Verein noch kein Vorfall von sexueller Belästigung bekannt ist, wollen wir uns nicht auf diesem Glück ausruhen, sondern dafür sorgen, dass es dabei bleibt.

Aus diesem Grund wollen wir offen mit dem Thema sexuelle Belästigung umgehen und dafür sorgen, dass sich Kinder, Eltern und Trainer in der TSH wohlfühlen und wir möglichen Tätern keine Chance geben. Das ist unsere Prävention im Detail:

→ Alle Trainer, Übungsleiter und Betreuer des Vereins müssen einen Ehrenkodex (siehe Anhang) unterschreiben.

→ Jede Trainingseinheit ist für jeden offen zugänglich, so dass Eltern, Vorstandsmitglieder und Dritte sich jederzeit ein Bild vom Training machen können.

→ Bei jedem berechtigten Verdacht auf sexuelle Belästigung bewahren wir Ruhe und gehen diesem Verdacht nach. Wir veranlassen die nächsten Schritte, so dass schnelle und professionelle Hilfe gewährleistet ist.

→ Jede bestätigte Straftat wird zur Anzeige gebracht.

### **Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben und einen gesunden Körper. Leider wissen Kinder und Jugendliche heutzutage kaum noch, wie sie sich richtig ernähren. Deshalb wollen wir auch in diesem Bereich für Aufklärung sorgen und sowohl Eltern als auch Kindern einige wichtige Regeln mit auf den Weg geben:

#### **Bunt ist gesund**

Je unterschiedlicher die Lebensmittel sind, die wir aufnehmen, desto besser werden wir mit Nährstoffen versorgt. Wasser, Säfte, Brot, Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse, Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Fleisch, Fisch, ... Vielfältigkeit hält nicht nur fit sondern macht auch Spaß.

#### **Regelmäßig essen**

Nur wer regelmäßig isst, kann auch regelmäßig Vollgas geben. Frühstück, Mittagessen und Abendessen gehören deshalb in jeden Tagesablauf.

#### **Selbst ist der Sportler**

Wenn ich mein Essen und Trinken selbst zubereite, weiß ich auch welche Zutaten enthalten sind. Darum ist eine selbst gemachte Apfelschorle beim Training besser als eine gekaufte Cola- oder Brause. Auch bei unseren Ferienfreizeiten gilt: Gemeinsam Kochen macht Spaß und ist gesund.

# Minis

## Grundlegendes

Im Mini-Bereich soll es um den Aufbau einer ganzheitlichen Basis gehen. Die Kinder sollen ihren Körper kennenlernen und verstehen mit ihm umzugehen. Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Spaß an Bewegung sollten die wichtigsten Merkmale des Trainings sein.

Dabei sollten die Kinder im Handballtraining auch Sportarten wie Fußball und Turnen (u. a.) betreiben können, um so für Abwechslung und Motivation zu sorgen. Neben dem Handballtraining sollten die Kinder noch mindestens eine weitere Sportart betreiben, um so möglichst viel Bewegung unter Anleitung zu erhalten.

## Handball

Fangen und Werfen sind die Grundlagen des Handballs und sollten daher in jeder Übungseinheit enthalten sein. Dabei ist Abwechslung beim Spiel und dem Wurfgerät ein einfaches Mittel, um die Kinder vor neue Herausforderungen zu stellen. Ziel soll es sein, den Kindern die optimale Arm- und Fußstellung beim Wurf beizubringen. Da sich Flüchtigkeitsfehler in diesem Alter schnell festigen, muss der Trainer immer eine optimale Wurfauslage fordern und jederzeit korrigierend eingreifen. Da viele Kinder Angst vor dem Fallen und dem Ball haben, sollte bereits im Mini-Alter diese Angst genommen werden. Einfache Spiele wie „Steh Bock – Lauf Bock“ oder „Feuer, Wasser, Erde“ und die Verwendung von Softbällen können erste Schritte sein. Beim Handballspielen ist darauf zu achten, dass komplett ohne Körperkontakt gespielt wird. Die Kinder sollen lernen ihren Gegenspieler zu decken, mögliche Pässe abzufangen, prellende Bälle herauszuspielen und ihren Körper zwischen Gegenspieler und Tor zu bringen. Das Festmachen des Gegenspielers wirkt dem schnellen und

körperlosen Spiel der Minis entgegen und sollte deshalb stets korrigiert werden.

## Vielseitigkeit

Obwohl die Kinder in einem Handballverein natürlich Handball spielen wollen, sollte es nicht ausschließlich gespielt werden. In diesem Alter sollte es vielmehr um die Bildung einer guten koordinativen Basis gehen, welche leider bei den Kindern nicht mehr selbstverständlich ist.

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 (siehe Anlage).

Auch weitere Ballspiele wie Fußball, Basketball, Hockey und kleine Spiele (z.B. Völkerball) gehören zum Handballtraining – nicht nur in den Minis. Diese Spiele haben andere Rahmenbedingungen als Handball, wodurch eine vielfältige Entwicklung von Motorik, Koordination und Spielfähigkeit gewährleistet ist.



# E-Jugend

## Grundlagenschulung I

### Grundlegendes

In dieser Altersstufe sollten Spaß und Motorik die Trainingseinheiten dominieren. Dabei geht es weniger um Siege und gute handballerische Leistung als um die Schulung von Kondition (Grundschnelligkeit, Grundausdauer, Beweglichkeit und Stütz-/Rumpfkraft) und Koordination. Besonders die Athletik vieler Kinder lässt aufgrund des unzureichenden Schulsports und fehlender Bewegung in der Freizeit stark zu wünschen übrig, weshalb wir als Sportverein besonders auf diese Defizite eingehen müssen. Die Kinder sollten neben dem Handball noch mindestens eine weitere Sportart betreiben, damit das Kind eine vielseitige Ausbildung bekommt und sich 3 bis 4mal Sport in der Woche sportlich betätigt.

### Abwehr/Angriff

Den größten Reiz beim Handball schafft das Werfen, weshalb dieses Inhalt eines jeden Trainings sein sollte. Dabei müssen Störfaktoren wie Abwehr, Prellen und Fangen zunächst vermieden und auf eine korrekte Armhaltung geachtet werden. 1 gegen 0-Übungsreihen sowie Wurfspiele auf Kästen, Bänke oder Matten fördern eine gute Wurfkraft und -präzision.

Neben dem Torwurf und dem Freipellen sind das Passen und Fangen die wichtigsten Bestandteile des E-Jugend-Handballs. Dieses sollte sowohl im Stand als auch im Laufen trainiert und wiederholt werden.

Dabei soll weniger auf eine möglichst große Wurfentfernung als auf eine optimale Pass- und Fangtechnik (viele Kinder werfen zu kräftig, fangen mit gestreckten Armen oder haben Angst vor dem Ball) geachtet werden.

Da die meisten Kinder weder über eine ausreichende Rumpfstabilität noch über

eine sehr gute Wurfauslage verfügen, ist der Sprungwurf kein Trainingsinhalt in der E-Jugend. Die SpielerInnen sollten natürlich die Möglichkeit bekommen, den Sprungwurf im Spiel auszuprobieren, man soll ihnen aber klarmachen, dass sie zunächst einen Schlagwurf beherrschen müssen. Die Abwehr sollte im Spiel und im Training nicht rein körperbezogen agieren. Dennoch müssen die Kinder bereits ab der E-Jugend die korrekte Abwehrhaltung vermittelt bekommen, da eine fehlerhafte Stellung oder Kontaktaufnahme später viel Zeit zur Korrektur benötigt. Als Hauptmotivation einer ballorientierten und offensiven Abwehr bieten sich offene Zweikämpfe an, da die Kinder, nun unter dem Aspekt des Torwerfens, stets gewillt sind an den Ball zu kommen und diesen zu erobern.

Um diese Art des Handballs zu verstärken, muss nicht nur in der 2mal 3 gegen 3-Spielform eine offene Manndeckung gespielt werden, sondern auch im Spiel 6+1.

Mit fortgeschrittenen und älteren E-Jugend-SpielerInnen kann im Spiel 6+1 bereits ein Übergang zur Manndeckung ab der Mittellinie erfolgen.

### Tempenspiel

Aufgrund der offenen Manndeckung wird das Spiel häufig im Mittelfeld stattfinden. Diese verkürzte Entfernung zum Tor trägt dazu bei, dass häufig und schnell auf das Tor geworfen wird. Der Trainer sollte diese Art des Spiels unbedingt unterstützen und fördern, damit die Kinder den Handballsport sehr früh als schnelle und torreiche Sportart kennenlernen.

### Torwarttraining

In dieser Jugend sollten alle interessierten Spieler ins Tor gehen dürfen und die Möglichkeit bekommen, Spaß beim Halten von Bällen zu entwickeln. Ein spezielles Torwarttraining ist aufgrund der hohen Wechselfrequenz und der überproportional großen

Tore nicht nötig, dennoch sollte gerade den talentierten Torhütern die Angst vor dem Ball genommen werden.

Vor allem talentierte Spieler spielen häufig lieber auf dem Feld als im Tor (Tore werfen bietet mehr Motivation als Bälle halten). Dadurch ist die Torwartposition meist durch weniger talentierte Spieler besetzt, welche nicht selten (ab der C-Jugend) den Spaß am Halten verlieren und Feldspieler werden möchten. Um dies zu vermeiden, sollte den Spielern klar gemacht werden, wie wichtig die Rolle als Torhüter ist.

## Hinweis – Offensiv abwehren

Die offensive Abwehr ist seit langem eine klare Leitlinie des DHB für das Nachwuchstraining, die im HVN und der Handballregion Hannover als Verbindlichkeiten umgesetzt wird, denn das offensive Abwehrspiel hat eindeutige Vorteile gegenüber dem defensiven Abwehrspiel:

- Jeder – ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hat Lern- und Erfolgserlebnisse
- Das Spiel wird in großen Breiten- und Tiefenräumen ausgetragen
- Es gibt klare, einfache Regeln, die abstrakte Zuordnungen verhindern und leistungsmäßig gleiche Gegenspieler ermöglicht.
- Mut und Risikobereitschaft werden gefördert
- Ein ungezwungenes, freies und kreatives Spielen wird ermöglicht.

Aus diesen Gründen wollen wir in allen Jugendmannschaften der Turnerschaft Hoykenkamp eine offensive Abwehrgrundhaltung fördern und durch Spaß an Zweikämpfen die individuelle Ausbildung jedes Spielers/jeder Spielerin verbessern.

## D-Jugend Grundlagerschulung II

### Grundlegendes

Wie in der E-Jugend sollte es auch in der D-Jugend um die individuelle Ausbildung jedes Spielers/jeder Spielerin gehen, wobei als erschwerende Maßnahme nun der Gegenspieler sowie koordinative und kognitive Zusatzaufgaben hinzugenommen werden. Das Spielen in höheren Klassen sowie das Gewinnen sollte keine Rolle spielen. Wichtiger sind gleiche Spielanteile, eine gute motorische und athletische Ausbildung sowie das Erlernen und Verbessern der Grundlagen des 1 gegen 1-Spiels in Angriff und Abwehr.

### Abwehr

Um jede(n) einzelne(n) Spieler(in) optimal zu fördern, muss in der D-Jugend weiterhin eine offensive, mannbezogene Abwehr gespielt werden. Je nach Entwicklungsstand der Kinder sollte diese offensive Abwehr in Form einer Manndeckung über das halbe Feld oder einer sinkenden Manndeckung gespielt werden. Ganz gleich welche Abwehr gespielt wird, sollte im Training besonderer Wert auf die korrekte Abwehrtechnik und -haltung gelegt werden. Mit dem Übergang in die tornahe Deckung kann man außerdem einen großen Schritt in Richtung Körperkontakt im Zweikampf machen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Armkontakt nur in kurzen Impulsen (diese machen ein Festhalten/Klammern unmöglich) und als Stoßdämpfer benutzt wird, sodass die Abwehrspieler stets einen Sicherheitsabstand zum Angreifer halten können. Wichtigste Regel ist weiterhin das Postieren zwischen Tor und Gegenspieler (korrekte Abwehrhaltung!) außerhalb der Nahwurfzone und das Zustellen des Passweges, sollte der direkte Gegenspieler in der Nahwurfzone stehen (die Kinder sollten immer wieder daran erinnert werden).



## Angriff

Aufgrund der offensiven Abwehr sind Spielzüge oder Konzeptionen nicht von Nöten. Diese mögen zwar einen schnellen Erfolg bringen, jedoch rückt die individuelle Ausbildung der Spieler dadurch in den Hintergrund. Es sollte im Training vor allem die individuelle Leistung trainiert werden, um so im Spiel möglichst viele Zweikämpfe für sich entscheiden zu können. Täuschungen mit und ohne Ball sind ein Muss im Angriffsrepertoire der Spieler und sollten möglichst kreativ entwickelt und verbessert werden. Im „goldenen Lernalter“ (10-13 Jahre) lernen Kinder schnell neue Bewegungen. Wichtig ist in dieser Phase, dass Bewegungen nicht fehlerhaft vermittelt werden, da sich diese schnell fehlerhaft festigen. Das Lernen von Vorbildern (Trainer, ältere Spieler) kann zusätzlicher Anreiz zum selbstständigen Ausprobieren von Bewegungen sein.

Neben dem Spiel 1 gegen 1 und der Entwicklung von Schlagwurfvariationen sollten auch Kleingruppenspiele wie das 2 gegen 2 in Breite und Tiefe Einzug in den Trainingssalltag finden, sowie das Verbessern der beidseitigen Grundlagen (Prellen, Fangen). Dabei ist sowohl im Zweikampf als auch im Kleingruppenspiel zu beachten, dass torgefährliche Bewegungen immer auf die Lücke gespielt werden und nicht frontal auf den Gegenspieler abzielen. Dieser Zusatz bietet nicht nur eine automatische Bewegung in die Breite, sondern legt auch eine gute Grundlage für das Stoßen und „auf Lücke und weiter“.

## Tempospiel

Mit dem Zurücksinken in Tornähe wird auch der Aktionsraum der Angreifer kleiner. In dieser Altersklasse bedeutet dies, dass mehr Bälle abgefangen oder herausgespielt werden und somit ein großer Teil der Angriffe durch Gegenstöße abgeschlossen wird. Deshalb ist das Trainieren des Prellgegenstoßes (1 gegen 1), des Überzahlge-

genstoßes (2 gegen 1) sowie der schnelle Balltransport zwischen zwei Spielern wichtig, um die Kinder gut vorbereitet in ein Spiel zu schicken.

Die erste Welle (Langpass) sollte dabei in den Hintergrund rücken, da häufig die Wurfkraft und Präzision fehlen, um einen solchen Pass zu spielen.

## Torwarttraining

Im Verlauf der D-Jugend werden sich einige Spieler als Torwart herauskristallisieren, trotzdem sollte jeder Spieler ins Tor dürfen. Durch das Wechseln von Feldspieler und Torwart ist eine Spezialisierung nicht möglich (und nötig); es können aber bereits wichtige Dinge für das Torwartspiel erklärt und geübt werden:

1. Bei hohen Bällen sollte eine Schrittsprungtechnik verwendet werden.
2. Bei flachen Bällen sollte sowohl die Hand als auch der Fuß zum Ball gehen.
3. Bei Würfen von Außen sollte der Torwart nicht herauskommen sondern auf den Werfer reagieren (aufgrund der fehlenden Wurfkraft und Präzision reicht dies häufig).
4. Dem Torwart sollte die Angst vor dem Ball genommen werden, so dass dieser auch bei Würfen aus der Nahwurfzone eine gute Körperspannung hält und nicht in sich zusammensinkt.

Auch für die Regionsauswahl gesichtete Torhüter sollten noch hin und wieder als Feldspieler zum Einsatz kommen, damit das Spielverständnis und der Spaß am Spiel nicht verloren gehen.

## Hinweis – Dehnen und Beweglichkeit

Mit Beginn der pubertären Wachstumsphase (kann bereits in der D-Jugend eintreten) lässt die Beweglichkeit der Spieler stark nach. Um diesem vorzubeugen, muss den Kindern gezeigt und erklärt werden, wie

und warum sie sich nach dem Sport dehnen sollten. Ihnen soll gezeigt werden, dass die Hausaufgaben (in den Bereichen Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit) nur zu ihrem Vorteil sind und ein Unterlassen später zu Haltungsschäden, Unbeweglichkeit oder mangelnder Koordination führen kann.

Daher sollten die Rückenschule, das korrekte Dehnen und die dynamische Beweglichkeit der Kinder in jede Trainingseinheit einfließen.

## C-Jugend Grundlagentraining

### Grundlegendes

Mit dem Wechsel in die C-Jugend beginnt nun der methodische Handball. Es wird das Positionsspiel entwickelt, gemeinsame Abwehr- und Angriffstaktiken (1:5-Abwehr, Stoßen, ...) werden eingeführt und eine erste leistungsorientierte Ausrichtung findet statt.

Je nach Ausrichtung (Leistungs- oder Breitensport) können/sollten neben dem zweimaligen wöchentlichen Training unterschiedliche Ergänzungssportarten trainiert werden. Schwimmen, Turnen und Fußball haben sich bewährt und können (sehr gut in der Vorbereitung) als zusätzliche Teambuilding-Aktivitäten ausgeschrieben werden. Sollte eine Kooperation mit Schwimm-, Fußball- oder Turngruppen möglich sein, können die Kinder so zu einer zweiten (Ergänzungs-)Sportart animiert werden.

### Abwehr

Auch in der C-Jugend steht weiterhin die individuelle Ausbildung im Vordergrund, weshalb die Abwehr unbedingt offensiv agieren muss. Dabei ist im Breitensport sowohl im ersten als auch im zweiten Jahr die 1:5-Abwehr zu spielen, wohingegen es im Leistungsbereich zusätzlich die personenbezogene 3:3- oder ballbezogene 3:2:1-Abwehr zu trainieren gilt. Neben dem für die D-Jugend prägendem 1 gegen 1-Spiel kommen nun vermehrt Situationen der Kooperation zwischen Spielern vor, weshalb klare Regeln für die Abwehrreihen gelten (hier: 1:5-Abwehr):

#### 1. Personenbezogene Spielweise!

Die 1:5-Deckung ist trotz des Zurücksinkens in die Tornähe (9 bis 12 m) weiterhin eine personenbezogene Deckung. Die Abwehr-



spieler sollten daher jederzeit ihren direkten Gegenspieler im Blick haben und diesen bestmöglich unter Druck setzen.

### **2. Aktiv verteidigen!**

Jeder Abwehrspieler deckt aktiv! Er „bekämpft“ den Angreifer frühzeitig und aggressiv, so dass dieser unter Druck gerät und somit technische Fehler provoziert werden. Vorrangiges Ziel sollte sein, den Gegenspieler zum Prellen zu bringen, um so einen Stellungsvorteil aller Abwehrspieler zu erwirken.

### **3. Wird getippt, dann Pressdeckung!**

Haben die Spieler es durch ihre aktive Spielweise geschafft, ihren Gegenspieler zum Tippen zu bewegen, müssen alle benachbarten Abwehrspieler antizipativ die Passwege des Angreifers verdecken.

### **4. Aufbauspiel des Gegners stören!**

Schafft es der Angriff die Abwehr in die Seitwärtsbewegung zu versetzen, muss die Abwehr sich sehr viel bewegen, um kein Tor zu kassieren. Um dies zu vermeiden, müssen die Abwehrspieler ihren Gegenspieler vor und während der Ballannahme stark unter Druck setzen (siehe Regeln 2 und 3).

### **5. Einlaufende Angreifer begleiten!**

Wird die 3:3-Angriffsformation durch das Einlaufen in eine 2:4-Formation von einer Position aufgelöst, so wird der einlaufende Spieler vom hinterlaufenden Spieler begleitet (sollte ein direkter Gegenspieler vor dem Abwehrspieler einlaufen, greift zunächst Regel 6).

6. Positionswechsel vor der Abwehr: Übergeben/Übernehmen!

Angriffsspieler, die vor der Deckung ihre Positionen wechseln, werden übergeben bzw. übernommen. D.h., jeder bleibt in seinem „Sektor“ und deckt nun einen neuen Gegenspieler. Wichtig hierbei ist die klare und laute verbale Absprache der Spieler!

### **7. Auf benachbarten Positionen aushelfen!**

Wird ein Spieler überlaufen, muss der „Nachbar“ aushelfen! Damit dies funktioniert, muss der helfende Spieler stets hinter dem Überlaufenen stehen. Die Spieler müssen lernen ihre Mitspieler im Auge zu behalten und bereit sein diesen zu helfen. Außerdem sollte in der C-Jugend weiterhin der Körperkontakt zum Gegenspieler geschult werden. Wichtig ist, jede fehlerhafte Kontaktaufnahme sofort zu korrigieren, denn diese führen häufig zu einem Klammern, Stoßen oder Festhalten, welches auf keinen Fall gelehrt werden darf. Die Arme sollen als Stoßdämpfer benutzt werden, um den Gegenspieler zu kontrollieren und so vor der Abwehrreihe zu halten (auch ohne Ball).

Ab dieser Altersklasse kann ein Schulen der richtigen Blocktechnik sowie die daraus folgende Absprache mit dem Torwart (Abwehr deckt die Wurfarmseite, Torwart die andere) in den Trainingsplan mit aufgenommen werden, ist aber aufgrund der eher seltenen Würfe von 9 Metern noch nicht zwingend erforderlich.

### **Angriff**

Aus der offensiven Abwehrstellung folgt, dass das Angriffsspiel weiterhin durch eine hohe Anzahl von Zweikämpfen geprägt ist, wodurch die Individualtechnik und –taktik weiterhin wichtige Rollen spielen. Da nun aber auch das Helfen und Sichern gefordert ist, folgt nach 1 gegen 1-Aktionen häufig ein Weiterspielen. Im Training sollte dies durch Kleingruppenspiele (2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4) und das explizite Üben von Stoßen, Rückstoßen und Raumverlagerung geübt werden. Den Spielern soll bewusst sein, dass viel Bewegung mit und ohne Ball gefordert wird und dieses am schnellsten und effektivsten zum Torerfolg führt. Beim Trainieren von Stoßen und Rückstoßen sollte auf eine hohe Kreativität der Spieler geachtet werden, damit der Angriffsverbund in Spielen variabel ist und

eine Vielzahl von Abschlussmöglichkeiten findet. Generell sollte es im Training nicht um den zwingenden Torerfolg gehen, sondern darum einen Mitspieler so gut es geht freizuspielen und so einen möglichst ungehinderten Torwurf zu ermöglichen. Die Kreis- und Außenspieler reagieren gegen eine 1:5-Deckung meist nicht so, wie es in den anschließenden, älteren Altersstufen abverlangt wird und geraten dadurch meist in Rückstand gegenüber den Rückraumspielern. Daher müssen das Verhalten des Kreisläufers (Nachlaufen, Gegenziehen, Anbieten zum Doppelpass und ggfs. Sperre/Absetzen) und die Grundposition der anderen Angreifer (Rückraumlinks/-rechts breit, um Räume zu schaffen, Außenspieler in den Tiefenraum des Ecken-/Linienaußen) in jedem Training angesprochen werden.

## Tempospiel

Mit der Einführung des Positionsspiels und der offensiven Abwehr in Tornähe wird es weniger zu herausgespielten Bällen als zu abgefangenen Pässen kommen. Damit der Ball möglichst schnell und sicher zum gegnerischen Tor gebracht wird, sollten alle Spieler den Gegenstoß mitlaufen, so dass aus Prellgegenstößen (1 gegen 1) Überzahlspiele (2 gegen 1 oder 3 gegen 2) geschaffen werden und die SpielerInnen die Möglichkeit besitzen fast ohne Gegnerkontakt zu werfen.

Neben dem Training von schnellem Balltransport und Prellgegenstößen sollten nun auch erste Langpässe bis zur Mittellinie erfolgen. Ist bei Spielern die Wurfpräzision/-kraft noch nicht soweit ausgeprägt einen solchen Pass zu spielen, sollte die Entfernung des Passes verringert, aber dennoch ein Pass in die Vorwärtsbewegung gelehrt werden. Passsicherheit ist oberste Voraussetzung für ein schnelles Gegenstoßspiel! Aufgrund der Einführung von klaren Regeln in der Abwehr sollte es auch im Gegenstoß positionsspezifische Regeln geben, sodass jede(r) Spieler(in) sofort weiß, wie er/sie

sich beim Ballgewinn zu verhalten hat.

1. Schnelles Umschalten aller Spieler.
2. Die Außenspieler und der Kreisläufer (= VM) laufen direkt nach dem Ballgewinn nach vorn, um so einen möglichen Langpass zu erhalten. Damit die Spieler den Blick zum Ball richten und diesen so kontrolliert fangen können, laufen alle drei den Gegenstoß in Bogenform.
3. Die Rückraumspieler sind, sollte kein Langpass erfolgen, die balltragenden Personen der zweiten Welle und sollten sich deshalb nach dem Ballgewinn sofort in die Breite orientieren. Zusammen mit der Rückraummitte wird der Ball unter schnellen Pässen (= kein Prellen) und einer hohen Laufgeschwindigkeit in die gegnerische Fernwurfzone getragen.
4. Der Spieler auf Rückraummitte (Abwehr HM) ist für die Ballannahme vom Torwart zuständig. Er leitet den gehaltenen Ball an die anderen Rückraumspieler weiter und beginnt damit den Gegenstoß. Damit auch am Ende der zweiten Halbzeit noch ein Tempospiel erfolgen kann, sollten die Spieler über eine gute Grundlagenausdauer verfügen.

## Torwarttraining

Spätestens mit dem Übergang in die C-Jugend sollte es einen (oder mehrere) feste TorhüterInnen geben, welche auch ein explizites Torwarttraining erhalten müssen. Steht die ganze Halle zur Verfügung, können zeitweise die TorhüterInnen in einer und die SpielerInnen in der anderen Hallenhälfte trainiert werden. Sollte dies nicht möglich sein, muss der TW die Möglichkeit haben, beim TW-Training anderer Mannschaften (z. B. eine Jahrgangsstufe höher oder geschlechterübergreifend) teilzunehmen. Angestrebt werden sollte es, einmal wöchentlich eine Trainingseinheit speziell für Torhüter durchzuführen.

Inhalt des Torwarttrainings sollte vor allem das Abwehren von Würfen aus der Nahwurfzone sowie das explizite Training



der Abwehrtechniken für hohe, halbhohe und flache Bälle sein. Dem Torwart sollte gezeigt werden, wie weit er maximal den Werfern/Werferinnen entgegen tritt, wo er sich bei Würfeln von den Außenpositionen am sinnvollsten positioniert und ihm sollte weiterhin die Angst vor dem Ball genommen werden, sodass stets Blickkontakt zum/zur WerferIn besteht. Auch sollte dem Torhüter beigebracht werden, dass das Stehen auf den Fußballen sowie die Körperspannung und Grundschnelligkeit wichtige Grundvoraussetzungen für das Torwartspiel sind.

Wichtig bei Würfeln auf das Tor ist die Pause für den Torwart. 30er-Serien ohne Pause bringen eine zu hohe Belastung, wodurch sich Fehler einschleichen. Diese müssen unbedingt vermieden werden! Es muss immer auf eine korrekte Ausführung geachtet werden, weshalb dem Torwart nach ungefähr 6-8 Würfeln eine Konzentrationspause gegönnt sei.

### **Hinweis – Athletiktraining**

Gerade in der Pubertät entwickeln sich die Knochen und Sehnen sehr unterschiedlich, wodurch es zu verschiedensten natürlichen Belastungen kommen kann. Um gesundheitlichen Risiken und gerade Haltungsschäden und Fehlentwicklung vorzubeugen, ist ein regelmäßiges Kräftigungs- und Stabilisationstraining von extremer Wichtigkeit. Den Spielerinnen und Spielern soll gezeigt werden, wie wichtig eine ausgeglichene und stabile Muskulatur ist, um so die Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen

Pro Woche sollte jede(r) SpielerIn ab der C-Jugend 45 bis 90 Minuten Kräftigungstraining durchführen.

## **B-Jugend Aufbautraining I**

### **Grundlegendes**

Nachdem die Spieler in der C-Jugend gelernt haben, Breiten- und Tiefenräume individuell vorzubereiten und in Kleingruppen zu nutzen, soll das Zusammenspiel der Abwehr und des Angriffs in der B-Jugend nun weiter systematisiert werden. Dies macht es Quereinsteigern aufgrund der fehlenden individuellen Grundlage sichtlich schwerer einen Zugang zum Handball zu bekommen. Trotzdem sollen diese Spieler in Punktspielen und Turnieren eine lohnenswerte Einsatzzeit bekommen, damit sie mit der Stresssituation in Spielen vertraut werden.

Neben der handballspezifischen Entwicklung darf aber die konditionelle und koordinative Ausbildung keinesfalls in den Hintergrund geraten. Spezielle Ausdauer-, Kraft- und Koordinationseinheiten müssen daher, besonders in den Sommermonaten, regelmäßig durchgeführt werden.

### **Abwehr**

Während in der sinkenden Manndeckung und 1:5-Abwehr die Grundlagen für das Helfen und Sichern geschult wurden, soll diese Kooperation ab der B-Jugend mit der 3:2:1-Deckung (sowohl im Breiten-, als auch im Leistungsbereich) noch weiter intensiviert und automatisiert werden.

Die 3:2:1-Abwehr mit Libero ist eine ballorientierte 2-Linien-Abwehr, die aufgrund ihrer klaren Regelbewegung von B-Jugendlichen leicht erlernt werden kann und so das zentrale Abwehrsystem der Jugendausbildung darstellt. Diese Abwehrformation fordert extreme Laufbereitschaft, hohes Vertrauen in die Regelbewegung und eine gute Absprache der Spieler untereinander, fördert im Gegenzug dafür aber die antizipative Stellung der Abwehrspieler, das

aktive Abwehrspiel und das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff, wodurch ein schnelles und für Spieler und Zuschauer attraktives Spiel zustande kommt. Obwohl die 3:2:1-Abwehr leicht zu erlernen ist, bietet sie bei mangelnder Absprache, fehlendem Vertrauen oder fehlerhafter Grundbewegung große Tiefen- und Breitenräume für den Angriff. Deshalb sollten die Grundspiel 2 gegen 2, 3 gegen 3 und 4 gegen 4 insbesondere mit Auftakthandlungen wie Übergängen oder Sperrern eine große Anwendung im Trainingsalltag finden.

## **Angriff**

Aufgrund der ballorientierten 3:2:1-Abwehr führen gelungene 1 gegen 1-Aktionen im Angriff meist nicht zum direkten Abschluss, sondern durch das Aushelfen der benachbarten Positionen oder des HM lediglich zu einem Stellungs Vorteil der Mitspieler. Aus diesem Grund sollte in der B-Jugend nicht nur Wert auf das Trainieren verschiedener Auslösehandlungen, sondern zusätzlich auch auf das Erkennen von Stellungs vorteilen und das gezielte Weiterspielen gelegt werden.

Das gezielte Weiterspielen setzt natürlich voraus, dass Stoßen, Kreuzen, Sperrern und Absetzen von allen Spielern bereits beherrscht werden und entsprechend sinnvoll eingesetzt werden können. Daher sollte gerade in Kleingruppenspielen nicht nur auf das Resultat (Tor/kein Tor) geachtet werden, sondern vielmehr auf die Entscheidungen und korrekte Ausführungen jedes Spielers.

Da die 3:2:1-Abwehr besonders gegen Übergänge sehr anfällig ist und dies häufig zu Abspracheproblemen der Abwehr führt, sollte diese Mannschaftstaktik ab der B-Jugend explizit trainiert werden. Auch hierbei steht weniger die isolierte Aktion an sich im Vordergrund als das systematische Weiterspielen, das Erarbeiten von Stellungs vorteilen und schlussendlich der Torwurf.

## **Tempospiel**

Haben die SpielerInnen den Ablauf der ersten und zweiten Welle verstanden und können diese erfolgreich spielen, wollen wir nun ab der B-Jugend mit der Entwicklung eines Gegenstoß-Konzepts beginnen. Das Gegenstoß-Konzept ist durch ein weiteres Konzept (siehe Anlage 5) festgelegt und baut von der B-Jugend über die A-Jugend bis zu den Seniorenmannschaften sinnvoll aufeinander auf. Natürlich wird auch der konzeptfreie Gegenstoß weiterhin trainiert und auf kreative Lösungsmöglichkeiten hin gespielt und auch während der Auftakthandlung sind Durchbrüche, sowie angepasste Pass- und Laufwege stets möglich.

## **Hinweis – „Spielzüge“**

Früher war Handball geprägt von komplizierten, einstudierten Spielzügen, die eine bestimmte Person zum Wurf von 9 Metern bringen sollten um so hoffentlich ein Tor zu erzielen. Dass dies heute nicht mehr der Fall ist, sieht man bereits mit einem Blick auf die Ergebnisse von früher und heute. Im modernen Handball geht es um individuelle Entscheidungen, um das schnellstmögliche Abwägen zwischen Möglichkeiten und um die blitzartige Anpassung an das gegnerische Verhalten. Deshalb sind lange Spielzüge nicht mehr zeitnah und entsprechen auch nicht der Spielidee der TSH. Wir wollen kurze, effektive Auftakthandlungen verwenden und den Spielern die Möglichkeit geben, selbstständige und freie Entscheidungen über das Weiterspielen und den Abschluss zu finden. Auf diese Art entwickelt sich jeder Spieler - auch während der Saisonspiele - individuell weiter und wird im Rahmen seiner eigenen Fähigkeiten gefordert und gefördert.



# A-Jugend Aufbautraining II

## Grundlegendes

Die A-Jugend ist nicht nur die letzte Altersklasse des Jugendhandballs, sondern in der TS Hoykenkamp bereits die erste Stufe zum Sprung in die Seniorenteams. So sollten alle SpielerInnen spätestens ab dem zweiten Jahr der A-Jugend einen Seniorenpass erhalten, um bereits erste Spielerfahrungen in den Seniorenteams zu sammeln und den Übergang von der Jugend- in den Seniorenbereich so nahtlos wie möglich zu gestalten.

Da der Schritt in den Anschlussbereich direkt mit der individuellen Entwicklung jedes Spielers zusammenhängt, wurde neben dem allgemeingültigen Jugendkonzept ein weiteres Konzept zur Vorbereitung des Übergangs in den Seniorenhandball festgelegt.

Dieses Konzept strukturiert die Spielweise aller Mannschaften im Aufbau- und Anschlussbereich und legt präzise fest, welche Übungsformen und Auftakthandlungen in diesen Altersstufen trainiert und durchgeführt werden. Durch dieses Konzept erreichen wir eine verstärkte Kooperation der Mannschaften in der TSH und eine bessere Förderung aller.

## Abwehr

Nachdem die SpielerInnen in der B-Jugend die Grundlagen der 3:2:1-Deckung gelernt haben, wird diese Abwehrformation nun gefestigt und das aktive, offensive Abwehrverhalten weiterhin verbessert. Neben der 3:2:1-Abwehr kann nun auch eine defensivere Grundaufstellung wie eine 5:1- oder 6:0-Deckung trainiert werden. Welche Abwehrformation gelernt wird, hängt von den individuellen Fähigkeiten der SpielerInnen sowie der Spielweise der Seniorenmannschaften ab. Hauptabwehrsystem sollte

aber die 3:2:1-Deckung sein, die gegen einen 2:4-Angriff nun auch mit einem Formationswechsel reagieren kann.

Ziel in der A-Jugend ist es, die Spieler zu einem flexiblen Abwehrsystem zu bewegen, dass je nach Gegner offensiver und aktiver oder defensiver gestaltet werden kann. Wichtig bei allen Systemen ist die gezielte individuelle Korrektur, damit sich jeder Spieler optimal weiterentwickelt und auch im Seniorenbereich bestmöglich einbringen kann.

## Angriff

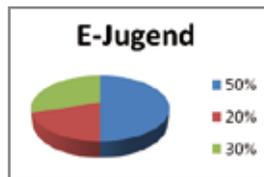
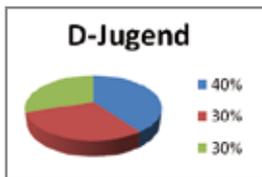
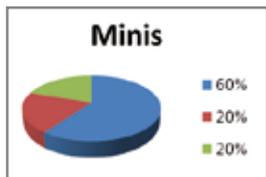
Da vom Verband und dem Deutschen Handballbund kein Abwehrsystem verbindlich vorgeschrieben ist, müssen die A-Jugend-SpielerInnen gegen verschiedenste Deckungsformationen spielen können und daher über ein breites Angriffsspektrum verfügen. Passen und Fangen bei hohen Geschwindigkeiten, Täuschen und Werfen in engen Räumen, Schlagwurf- und Sprungwurf-Variationen, sowie das Öffnen von Lücken und Sperren gehören in das Repertoire jedes Spieler/jeder Spielerin. Dabei sollte auch in der A-Jugend jeder Spieler noch auf mehreren Positionen eingesetzt werden, um so eine breite technische Basis und ein vielfältiges Spielverständnis zu erlangen.

Im Positionsangriff werden die aus der B-Jugend bekannten Auftakthandlungen ergänzt und vertieft, um diese auch gegen defensivere Abwehrformationen effektiv anzuwenden. Hierbei liegt das Hauptaugenmerk auf dem gezielten Weiterspielen und dem Entwickeln weiterer Abschlussmöglichkeiten. Auch mehrere Auftakthandlungen gleichzeitig sind denkbar.



# Anlage 1

Altersgerechte Gewichtung nach der **Rahmentrainingkonzeption des DHB**



## Legende:

**Handball spielen:**

Wettspiele und vorbereitende Zielspiele

**Vielseitigkeit:**

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten, andere Sportarten

**Spezifische Voraussetzungen:**

Allgemeine und spezifische Spielfähigkeit (kleine Spiele, Grundspiele, Grundtechniken, 1 gegen 1, ...)

# Anlage 2

Wettspiele in den Trainingsstufen nach der **Rahmentrainingkonzeption des DHB**

Trainingsstufe	Spielweise	Spielraum	Abwehrspiel
Stufe 1 Basisschulung 6 – 12 Jahre	mannorientierte Spielweise ganzen Feld	Spiel in großen Räumen in Breite und Tiefe auf dem	Manndeckung -ganzes Feld -ab der Mittellinie -sinkend in Tornähe
Stufe 2 Grundlagentraining 13-14 Jahre	Übergang von der mann- zur raumorientierten Spielweise	Besetzen der Spielpositionen große Tiefenstaffelung	1:5 Abwehr
Stufe 3 Aufbautraining I 15 -16 Jahre	2 – Linienabwehr	In Tornähe in Breite und Tiefe agieren	3-2-1- Abwehr (ballorientiert) 3-2-1-Abwehr auch gegen 2-4 Angriff
Stufe 4 Aufbautraining II 17 – 18 Jahre	Spiel in engen Räumen	Zweikämpfe und Kooperation in der Nahwurfzone unter hohem Gegnerdruck in kleinen Räumen	6-0 Abwehr (ballorientiert) 5-1 Abwehr (ballorientiert)
Stufe 5 Aufbautraining III 19 – 23 Jahre	Gegnerorientierte und auf eigene Spielertypen abgestimmte Spielweise	Schnelles situationsgemäßes Anpassen an unterschiedliche räumliche Voraussetzungen	Flexible Abwehrstrategie Gegnerorientierte Anpassung

## Anlage 3

### Variationen der Grundbewegungen

#### Laufen

Art:	Traben, Skippen, Hopserlauf, Anfersen, Ballenlauf
Richtung	vorwärts, rückwärts, seitwärts, Slalomlauf, zusätzlich Körperdrehung, Armeinsatz, Ball tragen / passen
Wahrnehmung	Nach Musik, Anpassen an andere Personen, in Formationen, auf Linien, auf Geräten

#### Springen

Art:	einbeinig, beidbeinig, abwechselnd
Richtung	vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf und von Etwas, über etwas,
Untergrund	Boden, Sprungbrett, Trampolin, Matte, Kasten, Bank
Flugphasen	gehockt, gegrätscht, geschert, halbe / ganze Drehung, gestützt

#### Weitere Bewegungsformen

Balancieren, Krabbeln, Gleiten, Kriechen, Hangeln, Radschlag, Klettern, Rollen, Rutschen, Schieben, Schwingen, Drehen, Spinnengang, Stützel, Ziehen

## Anlage 4

Die Grundlage der Ausbildung bildet das **Jugendkonzept** – dieses Dokument. Hierin fixieren wir die Werte und Kompetenzen, die jede Person im Laufe der Jahre in der TSH lernen soll. Wir erläutern die Grundlagen für eine ganzheitliche und gesunde Entwicklung aller SpielerInnen und schaffen die Basis für eine ausgewogene und fruchtbare Vereinsarbeit. Jede(r) Person in der TSH – Eltern, Spieler, Zuschauer und Trainer - sollte den Inhalt des Jugendkonzeptes kennen und sein/ihr Handeln daran ausrichten.



# Anlage 5

## Koordinative Fähigkeiten

### Differenzierungsfähigkeit

Um feinmotorische Bewegungen ideal abzustimmen (z.B. Passen) benötigt es eine ausgebildete Differenzierungsfähigkeit, die besonders durch vielfältige Variation von Übungen trainiert werden kann. Passen, Fangen und Werfen mit verschiedenen Bällen und über verschiedene Entfernungen stellen SpielerInnen immer wieder vor neue Herausforderungen.

### Orientierungsfähigkeit

Ein Spieler/Eine Spielerin, der/die eine gute Orientierungsfähigkeit besitzt, kann Lage und Bewegung des eigenen Körpers im Raum erkennen und bewusst verändern. Er/Sie kann die Stellung von Mitspielern und Gegenspielern wahrnehmen, den Abstand zum Tor einschätzen und den sich bewegendem Ball erkennen.

### Reaktionsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit bedeutet, auf äußere Reize (etwas sehen, etwas hören, etwas spüren) optimal schnell und zielgerichtet zu reagieren. Insbesondere Torhüter aber auch alle anderen Spieler müssen über eine gute Reaktionsfähigkeit verfügen um bei Täuschungen effektiv zu handeln.

### Kopplungsfähigkeit

Nur wer in der Lage ist, verschiedene Teilbewegungen des eigenen Körpers zu koppeln und aneinander anzupassen, kann eine komplexe Bewegung (z.B. Schlag- oder Sprungwurf) flüssig und zielgerichtet ausführen.

### Rhythmisierungsfähigkeit

Wer eine gut ausgeprägte Rhythmisierungsfähigkeit hat, dem ist es möglich einen vorgegeben Rhythmus zu erkennen, die eigene Bewegung daran anzupassen (z.B. rhythmisches Klatschen) und eine gelernte Bewegung rhythmisch auszuführen.

### Umstellungsfähigkeit

Mit einer guten Umstellungsfähigkeit sind SpielerInnen in der Lage eine begonnene Handlung aufgrund einer Situationsänderung schnell an die neuen Umstände anzupassen oder eine komplett andere Handlung zu beginnen (z.B. Umschalten von Angriff auf Abwehr).

### Gleichgewichtsfähigkeit

Das Gleichgewicht halten und herstellen ist eine Fähigkeit, die sehr früh gelernt wird und trainiert werden kann. Dabei geht es nicht nur um das Stehen auf einem Bein, sondern auch das Balancieren über schmale Flächen oder über bewegliche Geräte. Die koordinativen Fähigkeiten sind vor Beginn der Pubertät sehr gut trainierbar, weshalb die Entwicklung der Koordination fester Bestandteil jedes Mini-, E-Jugend- und D-Jugend-Trainings sein muss.



