

TSG 1847 Offenbach-Bürgel - Handballabteilung

Konzept für die Jugend

Gut trainiert – ist halb gewonnen!



Jugendleitung
01.11.2020

Inhalt

Allgemeine Informationen über Trainingseinheiten.....	2
Trainingsinhalte der einzelnen Jahrgänge	3
Übersicht Trainingsinhalte:	4
Ballspielgruppe	4
Kondition/Koordination.....	4
Techniken	4
F-Jugend	5
Kondition/Koordination.....	5
Techniken	5
E-Jugend	6
Kondition/Koordination.....	6
Techniken	6
D-Jugend	7
Kondition/Koordination.....	7
Techniken	7
C-Jugend	8
Kondition/Koordination.....	8
Techniken	8
B-Jugend	9
Kondition/Koordination.....	9
Techniken	9
A-Jugend	10
Kondition/Koordination.....	10
Techniken	10
Einheitlicher Trainingsaufbau	12

Allgemeine Informationen über Trainingseinheiten

Das vorliegende Konzept stellt den Rahmentrainingsplan der Jugendabteilung der TSG 1847 Offenbach-Bürgel Handball dar. Das Trainingskonzept orientiert sich am Rahmentrainingsplan des Deutschen Handball Bundes. Die DHB Rahmentrainingskonzeption ist mit den Jugendtrainern und der Abteilungsführung abgestimmt worden und zusätzliche Anregungen eingearbeitet worden.

Folgende **übergeordnete Zielsetzungen** sollen langfristig angestrebt werden:

- In jeder Altersgruppe werden eine leistungsorientierte Mannschaft und eine freizeitorientierte Mannschaft gemeldet. Ab der C-Jugend erfolgt die Auswahl der Spieler/Spielerinnen nach Leistungsgesichtspunkten. Somit wird beiden Standsäulen, dem Freizeit- bzw. Leistungssport Rechnung getragen.
- So viele Jugendliche wie möglich sollen nach ihren jeweiligen Fähigkeiten bis zu den Aktivenmannschaften gebracht werden. Das hat Vorrang gegenüber vereinzelt Erfolgen in den jeweiligen Altersstufen. Eine zu frühe Hervorhebung des „Nur Handballspielen“ kann zu Handballmüdigkeit führen. Es darf nicht das kurzfristige Erfolgsdenken, sondern das mittel- und langfristig an Lernerfolgen orientierte Denken dominieren
- Voraussetzungen schaffen, dass Kinder und Jugendliche langfristig, gesund und gut vorbereitet Handball spielen können.
- Talentierte Spieler sollen gefördert werden (z.B. in höheren Mannschaften trainieren bzw. spielen)
- Eine pädagogische Betreuung der Kinder und Jugendlichen durch entsprechend qualifizierte Jugendtrainer stellen.
- Ein fähigkeitsorientiertes Training im Jugendbereich anbieten, in dem Inhalte nach dem Entwicklungsstand und unter dem Aspekt eines langfristigen Trainingsaufbaus ausgewählt werden.
- Eine vielseitige motorische Grundausbildung im Training berücksichtigen.
- Individuelle Eigenschaften und Fertigkeiten der Kinder und Jugendlichen gezielt und bewusst fördern.
- Motivationsverlust aufgrund eines zu früh spezialisierten Trainings vermeiden.
- Sicherstellen, dass sich die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen an der Ausbildung von Allroundern und Kreativspielern orientiert.

Folgende **Trainingsprinzipien** sollen in jedem Altersbereich beachtet werden:

- Leitprinzip ist die **Entwicklungs- und Gesundheitsförderung** – Trainingsinhalte sind nach dem Entwicklungsstand der Kinder auszurichten
- Jugendtraining darf **nie ein abgespecktes Erwachsenentraining** sein!
- Prinzip der **Belastung und Erholung** (d.h. im Training auch die Belastungssituation schaffen)
- Prinzip einer genügenden **Trainingshäufigkeit** (einmal pro Woche Training ist zu wenig – es muss aber nicht immer Handball sein)
- jedem Spieler eine möglichst **gute Grundausbildung** auf allen Spielpositionen verschaffen
- **ballorientierte Deckung**
- **Koordination, Gymnastik und Kräftigung** gehören in jedes Training
- Wurfvarianten, Wurfhaltung erlernen und auf die Ausführung achten, **korrigierend** eingreifen wenn nötig (Beispiel: „keine Bogenlampen“).
- Schulung der **Beidhändigkeit**
- Bis D-Jugend alle Spieler auf **allen Positionen** einsetzen (auch im Tor), danach zumindest dem Torwart die Möglichkeit geben im Feld mitzuspielen (fördert das Spielverständnis)
- ein "Star" bringt den kurzfristigen Erfolg, nimmt aber dem Rest des Teams meist den Spaß und die Chance auf eigene Entwicklung
- Alle Trainer verwenden ein **einheitliches Vokabular** (bei Täuschungen, Taktiken usw.). Jugendliche an die Begriffe des Handballspiels heranzuführen.
- **Quer- und Späteinsteigern** müssen zuerst die Grundlagen vermittelt werden, d.h. das ggf. eigene Übungen für diesen Spieler/diese Spielerin im Training durchgeführt werden, bzw. die Anforderungen innerhalb einer Übung auf das Wesentliche reduziert werden müssen.

Trainingsinhalte der einzelnen Jahrgänge

Um die Kinder bzw. Jugendliche perfekt auf die Sportart Handball vorzubereiten benötigen diese einige Fähigkeiten die teils Grundelemente sind oder aufeinander aufbauen. So ist es wichtig, dass wir in der Zukunft nicht mehr auf unseren Teller schauen, sondern auch auf den Teller der Mannschaften im jüngeren bzw. älteren Jahrgangs.

Ein Kind welches in der F-Jugend beginnt befindet sich sofort im Spielbetrieb. Wir blenden bewusst die Ballspielgruppe aus, da hier einfachste Übungen im Umgang mit einem Ball oder einem anderen Gegenstand erlernt werden.

Ein(e) F-Jugendliche(r), welcher im ersten Jahr beginnt und bis zum Ende der A-Jugend trainiert hat somit eine Ausbildungszeit von 12 Jahren, in der er/sie handballspezifisch ausgebildet wird. Wenn pro Jahrgang somit nur 2-3 Techniken/Fähigkeiten trainiert werden, die mit den Jahren ausgebaut/verfeinert werden können, sind es am Ende der Ausbildung 24-36 handballspezifische Techniken/Fähigkeiten, sodass man hier von einer guten Ausbildung sprechen kann.

Die Jugendleitung der TSG hat sich die Mühe gemacht einen strukturierten Plan zu entwerfen, mit dem man hofft, sofern die TSG-Jugendtrainer/innen diesen umsetzen, die Ausbildung der Kinder und /Jugendlichen zu verbessern und den Handball im Bürgel noch erfolgreicher zu machen. Nicht im Hinblick auf Meisterschaften, sondern im Blick von der spielerischen/körperlichen Ausbildung, Erfolgserlebnisse einzelner Spieler/innen, Charakterschulung und Teamgedanke.

Übersicht Trainingsinhalte:

Ballspielgruppe

Kondition/Koordination

- Koordination ohne/mit Ball (in Spielform) - Koordinationsparcours
- Keine komplexen Bewegungen (Prinzip: einfache Bewegungen und erschwerte Bedingungen)
- Schnelligkeit – elementare Bewegungen (nicht zu schwierige Übungen)
- Reaktionsfähigkeit (akustisch, optisch und durch Berührungen)
- Rhythmusfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (Ausführung einfacher Bewegungen mit hoher Präzision)
- minimales Üben, sehr viel Spielen

Techniken

- wenig handballspezifische Aufgaben
- Prinzip: Vormachen – Nachmachen (bildhaft)
- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten
 - Laufen, Gehen
 - Springen, Hüpfen
 - Werfen, Schießen, Schlagen
 - Ziehen, Schieben
 - Klettern, Schwingen
 - Rutschen, Kriechen
 - Rollen, Gleiten, Fallen
- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten
 - Prellen
 - Schlagwürfe
 - Passen und Fangen
 - Geschwindigkeitswechsel

F-Jugend

Kondition/Koordination

- Koordination ohne/mit Ball (in Spielform) - Koordinationsparcours
- Keine komplexen Bewegungen (Prinzip: einfache Bewegungen und erschwerte Bedingungen)
- Schnelligkeit – elementare Bewegungen (nicht zu schwierige Übungen)
- Reaktionsfähigkeit (akustisch, optisch und durch Berührungen)
- Rhythmusfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (Ausführung einfacher Bewegungen mit hoher Präzision)
- Kraftübungen nur mit dem eigenen Körpergewicht (keine Partnerübungen)
- minimales Üben, sehr viel Spielen

Techniken

- wenig handballspezifische Aufgaben
- Prinzip: Vormachen – Nachmachen (bildhaft)
- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten
 - Laufen, Gehen
 - Springen, Hüpfen
 - Werfen, Schießen, Schlagen
 - Ziehen, Schieben
 - Klettern, Schwingen
 - Rutschen, Kriechen
 - Rollen, Gleiten, Fallen
- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten
 - Prellen
 - Schlagwürfe
 - Passen und Fangen
 - einfache Täuschungen
 - Geschwindigkeitswechsel
 - weniger Sprungwürfe
- Grundregeln im Spiel 1:1 - Verfolgen, bewachen

E-Jugend

Kondition/Koordination

- Koordination ohne/mit Ball (in Spielform) - Koordinationsparcours
- Keine komplexen Bewegungen (Prinzip: einfache Bewegungen und erschwerte Bedingungen)
- Schnelligkeit – elementare Bewegungen (nicht zu schwierige Übungen)
- Reaktionsfähigkeit (akustisch, optisch und durch Berührungen)
- Rhythmusfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (Ausführung einfacher Bewegungen mit hoher Präzision)
- Kraftübungen nur mit dem eigenen Körpergewicht (keine Partnerübungen)

Techniken

- Passen
- Prellen
- Fangen
- Freilaufen mit und ohne Ball
- Freilaufen verhindern
- Begleiten
- Manndeckung
- Keine Positionsspezialisierung
- Kein Spielergebnisorientiertes Training
- Werfen
- Schlagwürfe, Beginn mit Laufwürfen und Sprungwürfen
- Fallen lernen
- einfache Täuschungen
- Einfache Pass- und Lauftäuschungen
- 1:1 ohne Ball

D-Jugend

Kondition/Koordination

- Vielseitigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Einfache Bewegungen und erschwerte Bedingungen
- Koordinationsparcours
- Koordination allgemein und handballspezifisch
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Umstellung auf sich veränderte Situationen (Umstellungsfähigkeit)
- Kopplung von Teilbewegungen zur Gesamtbewegung
- Schnellkraft
- Elementare Schnelligkeitsfähigkeiten / Reaktionsschulung
- Langzeitausdauer (Aerobe Ausdauer) - spielerisch
- Kräftigung nur mit eigenem Körper

Techniken

- Vielseitiges Technikkennen (Grundlagen)
- Tauschungen Variationen (Körper-, Wurf- und Passtauschungen in einfacher Form)
- Einfache Lufttauschen mit und ohne Ball
- Prellen und Passen festigen
- Schlagwürfe festigen
- Laufwürfe
- Sprungwürfe
- Anwenden der Techniken: Passen/Fangen; Dribbeln; Täuschen und Werfen

C-Jugend

Kondition/Koordination

- Koordination allgemein und handballspezifisch
- Kräftigung mit dem eigenen Körper (Ganzkörperstabilisation)
- Schnelligkeit z.B. Schnelligkeitstraining mit Ball
- Ausdauer (Spiele, Gegenstoß), Langzeitausdauer - spielerisch
- Kraftausdauer - Kurzeitausdauer (Anaerobe Ausdauer) relativ wenig schulen
- Wahrnehmungsfähigkeit schulen: Ballwege erahnen
- Beweglichkeit

Techniken

- Technikvariationen = "Wie" - Entscheidungen
- Beginnende Erschwerung der Ausführung und der Situation
- Feinformung der Bewegungskombination Stoßen / 1 : 1 (Täuschungen)
- Schlagwurfvarianten (Wurfarmgegenseite; schneller Schlagwurf, über das falsche Bein, usw.)
- Fallwurf festigen und Varianten (Wurfarmgegenseite; 1-2-3 Schritte Anlauf; mit Täuschungen; usw.)
- Sprungwürfe von allen Positionen festigen
- Würfe aus unterschiedlichen Anlaufrichtungen und Positionen
- Passvarianten (Druck-, Überkopf-, Rückhand-, Unterarm-, Hinterkopfpas)
- Passhärte und Entfernungen erhöhen
- komplexe Täuschungen (Durchbruch in die Tiefe;
 - Körpertäuschung (mit Ausfallschritt; Wackler / Oberkörpertäuschung; usw.)
 - Lauftäuschung mit und ohne Ball festigen - gezielter Einsatz von Lauftäuschung
- Passtäuschungen verfeinern und Pässe abbrechen

B-Jugend

Kondition/Koordination

- Schnellkraft
- Kurzeitdauer
- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Kräftigung, statisch oder dynamisch
- Schnelligkeitstraining durch Sprung und Wurfübungen
- Ausdauer
- allgemeines Muskelaufbautraining
- spezielles Schnellkrafttraining durch Sprung- & Wurfübungen
- aerob-anaerobe Grundlagenausdauer

Techniken

- Technikanpassungen = "Was" - Entscheidungen
- positionsspezifische Individualtaktik
- Wurfvarianten festigen (weniger Zeit, weniger Schritte, Variation des Timings, Würfe und Täuschungen)
- Sprungwurfvarianten
- Passtechnik verfeinern (positionsspezifisch, schneller, größere Entfernungen)
- Täuschungen festigen und beschleunigen (Räume verkleinern, Zeitdruck, schnellere Ausführung)

A-Jugend

Kondition/Koordination

- Grundlagenausdauer (aerobe Ausdauer)
- Wettkampfspezifische Ausdauer (Schnelligkeitsausdauer)
- Handballspezifische Schnelligkeit (wettkampfspezifische, azyklische Spielschnelligkeit)
- reaktives Schnellkrafttraining
- Allgemeines und spezielles Muskelaufbautraining
- Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer
- Sportspezifische Koordinationsübungen
- Ablauf aller Varianten unter "Stress"
- Koordination unter Zeitdruck; d.h., der jeweiligen Spielsituation, die Bewegungen schnell und sicher zu beherrschen.
- Koordination zur präzisen Steuerung; d.h., die Bewegungen mit hoher Genauigkeit zu beherrschen.
- Die Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit; d.h., die Beherrschung, den sich ändernden Spielsituationen die Bewegungen anzupassen.

Techniken

- Technikvariationstraining, z. B.
 - flach, halbhoch, hoch werfen
 - zur Wurfarmseite werfen, gegen die Wurfarmseite
 - 1, 2, 3 Schritte vor dem Wurf
 - Täuschungen und Würfe
- Technikanpassungstraining
 - technisch-taktisches Training (Warum wähle ich genau diese Lösung?)
 - den Jugendlichen in Spielsituationen beibringen, welche Lösungsmöglichkeiten ich habe.
 - Wahrnehmungsschulung: Erkennen und das Verstehen der einzelnen Spielsituation.
 - Entscheidungstraining: welche Technik wird eingesetzt, und welche Variante gewählt.
 - Das Umsetzen der gewählten Variante in eine Bewegungsausführung.
- Technikanpassungen unter konditionellen & taktischen Zusatzbelastungen
- Varianten aller Würfe und Täuschungen
- Schlagwurfpass
- Rückhandpass
- Handgelenkpass
- Hüftpass
- Überkopfpass
- Passen aus der Drehbewegung
- direktes oder indirektes Passen
- Druckpass ein- oder beidhändig
- Unterarmpass
- Passen in unterschiedlichen Höhen
- Passen in verschiedene Richtungen

- Passen über unterschiedliche Distanzen
- links, rechts und beidhändig passen
- links und rechts gleichzeitig passen
- gegen die Laufrichtung passen
- mit und ohne Blickkontakt passen
- im Sprung passen
- Hinterkopfpas
- Allein durch die verschiedenen Passformen gibt es genug Variationsmöglichkeiten
 - in den verschiedenen Spielformen. Zusätzlich müssen wir aber jetzt noch
 - ein paar Regelvariationen einbringen, wie z.B.:
 - Ohne Tippen oder Prellen spielen
 - Nur mit der „falschen Hand“ spielen
 - Mit verschiedenen Formen der Manndeckung spielen
 - Mit Zusatzaufgaben vor jedem Abspiel spielen
 - Mit zwei Bällen spielen

Einheitlicher Trainingsaufbau

In Anlehnung an die Trainingskonzeption, in Abhängigkeit der Trainingsgruppe, des Alters, der zur Verfügung stehenden Zeit und weiterer Faktoren kann der folgende Vorschlag nicht allen Abläufen gerecht werden und soll deshalb nur als Anregung dienen. Die einzelnen Zeitangaben verlagern sich in Richtung A-Jugend zu immer mehr komplexeren Grundübungen und Spielformen.

Zwei Zeitvorschläge: (90 Minuten) [60 Minuten]

<ol style="list-style-type: none">1. <u>Aufwärmen</u> (30 Minuten) [20 Minuten] Spiel und Übungsformen zur<ol style="list-style-type: none">I. KoordinationsschulungII. SpielfähigkeitIII. BalltechnikIV. Beweglichkeit und Kräftigung2. <u>Grundübungen</u> (30 Minuten) [20 Minuten]<ol style="list-style-type: none">a. Individualtaktikb. Kleingruppenarbeit3. <u>Grundspielformen</u> (15 Minuten) [10 Minuten]4. <u>Zielspiel</u>, (15Minuten) [10Minuten]

Das **Aufwärmprogramm** setzt sich, je nach Zielsetzung der jeweiligen Altersstufe aus unterschiedlichen Teil-Bausteinen zusammen. Um das methodische Prinzip „**Mehr Spielen als Üben**“ adäquat umsetzen zu können, bieten sich in allen Trainingsgruppen im einleitenden Teil vor allem Spielformen an. Die koordinativen Elemente sollten in keinem Alter fehlen.

Mit Hilfe der **Grundübungen** werden alle wesentlichen handballspezifischen Schulungsschwerpunkte der einzelnen Handballbereiche trainiert. Sie werden folgenden Inhaltsbereichen entnommen:

- Individualtaktik
- Gruppentaktik/Mannschaftstaktik
- Gegenstoß
- Torwarttraining

Im Gegensatz zu den **Grundspielen** enthalten die Grundübungen im Allgemeinen fixierte Vorgaben. Der sofortige Handlungsabschluss (Torwurf, Blocken, Anspielvarianten usw.) steht im Vordergrund. Sie sollten auf jeden Fall recht spielnah sein. Einseitiges, monotones Üben im Nachwuchstraining ist in jedem Fall zu vermeiden!

Aus Gründen der Motivation und psychischen Belastung der Nachwuchsspieler (hier vor allem die Konzentrationsfähigkeit) sollten die Trainingseinheiten einen permanenten Wechsel von Spiel- und Übungsformen (Reizwechsel!) aufweisen.

Wichtig: In den Trainingseinheiten des Jugendtrainings muss häufiger und kreativer gespielt werden.

Spielen in Standardsituationen durch Grundspiele mit Überzahl- oder Gleichzahlverhältnissen ist ein wesentliches methodisches Leitprinzip des gesamten Nachwuchstrainings. Grundspiele entwickeln, methodisch geordnet (von einfachen zu komplexen taktischen Aufgaben) die spezifische Spielfähigkeit. Natürlich wird am Ende jeder Trainingseinheit nahezu immer das jeweilige Zielspiel gespielt. Durch entsprechende Vorgaben (z. B. Regelvorgaben, taktische Spielvorgaben) kann der Trainer aber auch hier Schulungsschwerpunkte setzen.

Leitlinien zur Gestaltung einer Trainingseinheit

- Im Training nicht zu viel reglementieren. Das "Selbstlernen" der Spieler soll forciert werden. (Die Grundspiele sind dafür besonders gut geeignet)
- Nur einen Schwerpunkt (Neulernen) pro Trainingseinheit setzen. Die Trainingseinheiten nicht überfrachten.
- Im Grund- und Zielspiel: Der Trainer muss durch klare taktische Aufgaben Hilfen geben (z.B. Auslösehandlung vorgeben), die alle Spieler aber kreativ lösen dürfen und sollen.
- Permanent zwischen Spiel- und Übungsformen wechseln (Reizwechsel!)
- Isoliertes Üben einschränken. Grundübungen sollten z.B. immer Angriffs- und Abwehrelemente gleichzeitig schulen.

Funktion der Grundspiele

- Das Ziel der Grundspiele besteht für den Angriff in der Entwicklung der Spielfähigkeit in Standardsituationen (Vereinfachung komplexer Spiel-Situationen)

Schulungsschwerpunkte werden durch methodische Vereinfachungen/ Spielvorgaben realisiert:

- Spielerzahl (Überzahl-/Gleichzahlverhältnisse)
- Raumbegrenzungen, Partnerunterstützung (z.B. Anspieler)
- Regelvorgaben (z.B. ohne Tippen, Prellen)
- Vorgaben zur Gegnerbehinderung (z.B. defensiv, offensiv, "kein Foulspiel")
- Taktische Vorgaben (z.B. Form der Auslösehandlung)
- Auslösehandlungen (von Stufe zu Stufe komplexer) vorgeben!
- Kreatives Spiel forcieren!