Leitbild & Trainingskonzeption
des HC Frittlingen Balgheim Neufra

Trainingsprinzipien

- Leitprinzip ist die Entwicklungs- und Gesundheitsförderung
- Trainingsinhalte sind am Entwicklungsstand der Kinder auszurichten
- Jugendtraining darf nie ein abgespecktes Erwachsenentraining sein.
- Prinzip einer genügenden Trainingshäufigkeit (einmal pro Woche Training ist zu wenig – es muss aber nicht immer Handball sein)
- 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.)

Trainingsprinzipien

- Prinzip der Belastung und Erholung (d.h. im Training auch die Belastungssituation schaffen)
- Koordination, Beweglichkeit und Kräftigung gehören in jedes Training
- jedem Spieler eine möglichst gute Grundausbildung auf allen Spielpositionen verschaffen
- ballorientierte Deckung
- Wurfvarianten, Wurfhaltung erlernen und auf die Ausführung achten, korrigierend eingreifen wenn nötig
- Schulung der Beidhändigkeit

Trainingsprinzipien

- Bis D-Jugend alle Spieler auf allen Positionen einsetzen (auch im Tor), danach zumindest dem Torwart die Möglichkeit im Feld mitzuspielen (fördert das Spielverständnis)
- Quer- und Späteinsteigern müssen zuerst die Grundlagen vermittelt werden, d.h. dass ggf. eigene Übungen für diesen Spieler/diese Spielerin im Training durchgeführt werden, bzw. die Anforderungen innerhalb einer Übung auf das Wesentliche reduziert werden müssen.

Konzeptionsaufbau

1. Allgemeine Leitlinien
2. Kondition/Koordination
3. Techniken
4. Abwehr
5. Angriff
6. Trainingspsychologie

Minis

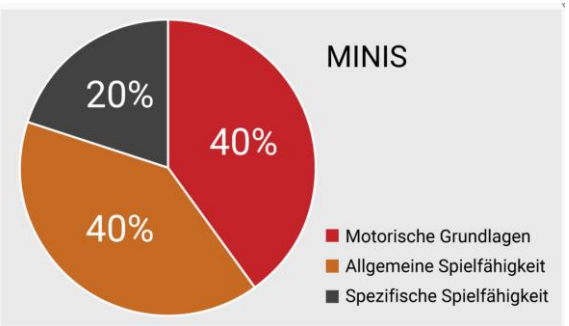
- 3 - 6 Jährige
- Spiel und Bewegung steht im Vordergrund
- Allgemeine Spielfähigkeit und Bewegungserfahrung:

- Grundbewegungen: Schaukeln, Balancieren, Gleichgewicht halten, Drehen, etc.
- Allgemeine Grundtechniken: Rollen, Werfen, Ball an- bzw. aufnehmen

- Freie Räume erkennen und nutzen
- Erster Kontakt mit Vorform des Handballs (Indie Ball, Aufsetzer Ball)

- Ballbezogene Deckung in Unterzahl

- Umgang in der Gruppe
- Andere respektieren
- zuhören



MINIS

Allgemeine Leitlinien

- Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Vielseitige motorische Grundausbildung
- Erlernen einfacher Bewegungsabläufe
- Spiel-/Bewegungslandschaften
- Freies Spiel
- keine taktischen Vorgaben
- Kreativen Bewegungen freien Raum lassen
- Viel mit Bällen bewegen

MINIS

Allgemeine Leitlinien

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen
- Einfache Parteiballspiele
- Torwurfspiele (1:0; 2:0 nach dem tragender Ball, Ballaufnahme, Anspiel, Passen usw.)
- Erste Erfahrungen im Handball (Mini-Handball 4 + 1)
- Spielfeste

MINIS

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

MINIS

Techniken

- wenig handballspezifische Aufgaben
- Prinzip: Vormachen – Nachmachen (bildhaft, auch gute Spieler vormachen lassen)
- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten
  - Laufen, Gehen
  - Springen, Hüpfen
  - Werfen, Schießen, Schlagen
  - Ziehen, Schieben
  - Klettern, Schwingen
  - Rutschen, Kriechen
  - Rollen, Gleiten, Fallen

MINIS

Techniken

- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (spielerisch)
  - Prellen
  - Schlagwürfe
  - Passen und Fangen
  - einfache Täuschungen (Fangspiele, keine Körpertäuschung, keine Lauftäuschung)
  - Geschwindigkeitswechsel
  - Grundregeln im Spiel 1:1 - Verfolgen, bewachen, viel ausprobieren lassen

MINIS

Abwehr

- Im Spiel 4+1 bei den Minis werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet.
- mannorientierte Spielweise
- einer konstanten Gegenspielerzuordnung
- Aktionen des Gegners nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen, zu antizipieren
- Manndeckung über das gesamte Spielfeld – offensiv spielen
- die Kinder wollen den Ball und nicht in ein Schema gepresst werden
- eventuell 3 gegen 3 als Trainings-Spielform (Gruppen machen)

MINIS

Angriff

- Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen (Freilaufen, Anbieten, Durchbruch mit Ball etc.) geprägt.
- Das kooperative Verhalten in der Grundlagenschulung umfasst die Basiselemente des Zusammenspiels
  - wie beispielsweise das Doppelpassspiel in der Breite und Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert.
- kreatives, freies Spiel
- Torwurfspiele 1:0, 2:0
- Überzahlspiele 2:1 oder 3:1

MINIS

Trainingspsychologie

- Der Trainer als Animateur
- Wichtig ist die Förderung zum Leistungsgedanken, d.h. jedes Kind soll versuchen das beste aus sich rauszuholen
- Erlebnis steht vor dem Ergebnis!
- Lieber verlieren und die ganze Mannschaft spielt, als durch einen Spieler gewinnen, aber der Rest des Teams bekommt keinen Ball
- Freiräume lassen – aber Grenzen setzen (Unterstützen Sie die Persönlichkeitsentwicklung)
- Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit fördern

MINIS

F - Jugend

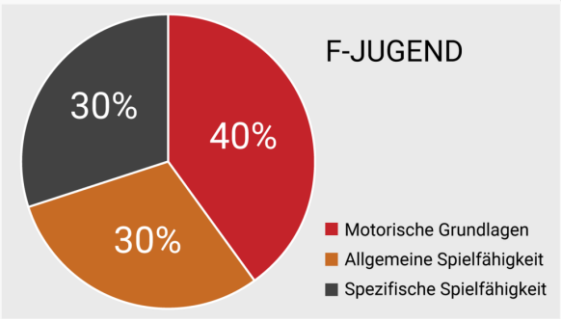
- 7 – 8 Jährige
- Viel Spielen, Ausprobieren, kleine Gruppen
- Spezifische Spielfähigkeit und Grundtechniken in Grobform

- Passen und Fangen von indirekten Bällen
- Prellen, bzw. Tippen
- Schlagwurf
- Lauftäuschung

- Aufs Tor werfen
- Dem Ball zum Fangen entgegenlaufen
- Freilaufen
- Den freien Mitspieler anspielen

- Manndeckung in Gleichzahl
- Flexible Orientierung in Unterzahl
- Pässe bedrohen und abfangen

- Akzeptieren und Respektieren von Trainer und Schiedsrichter
- Verlieren können
- Respektvoller Umgang mit Mitspielern und Gegnern



F-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Vielseitige motorische Grundausbildung
- Erlernen einfacher Bewegungsabläufe
- Spiel-/Bewegungslandschaften
- Freies Spiel
- keine taktischen Vorgaben
- Kreativen Bewegungen freien Raum lassen
- Viel mit Bällen bewegen

F-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen
- Parteiball (z.B. Reifenball, Torball)
- Torwurfspiele (1:0; 2:0; 2:1 nach dem Ballaufnahme, Anspiel, Passen usw.)
- Erste Erfahrungen im Handball (Mini-Handball 4 + 1)
- Spielfeste

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

F-Jugend

Techniken

- wenig handballspezifische Aufgaben
- Prinzip: Vormachen – Nachmachen (bildhaft, auch gute Spieler vormachen lassen)
- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten
  - Laufen, Gehen
  - Springen, Hüpfen
  - Werfen, Schießen, Schlagen
  - Ziehen, Schieben
  - Klettern, Schwingen
  - Rutschen, Kriechen
  - Rollen, Gleiten, Fallen

F-Jugend

Techniken

- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten
  - Prellen
  - Schlagwürfe
  - Passen und Fangen
  - einfache Täuschungen (Fangspiele)
  - Geschwindigkeitswechsel
  - Grundregeln im Spiel 1:1 - Verfolgen, bewachen , ausprobieren lassen

F-Jugend

Abwehr

- Im Spiel 4+1 bei der F – Jugend werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet.
- mannorientierte Spielweise
- einer konstanten Gegenspielerzuordnung
- Aktionen des Gegners nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen, zu antizipieren
- Manndeckung über das gesamte Spielfeld – offensiv spielen
- die Kinder wollen den Ball und nicht in ein Schema gepresst werden
- eventuell 3 gegen 3 als Trainings-Spielform

Angriff

- Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen (Freilaufen, Anbieten, Durchbruch mit Ball etc.) geprägt.
- Das kooperative Verhalten in der Grundlagenschulung umfasst die Basiselemente des Zusammenspiels
  - wie beispielsweise das Doppelpassspiel in der Breite und Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert.
- kreatives, freies Spiel
- Torwurfspiele
- Überzahlspiele 2:1 oder 3:2

F-Jugend

Trainingspsychologie

- Der Trainer als Animateur
- Wichtig ist die Förderung zum Leistungsgedanken, d.h. jedes Kind soll versuchen das beste aus sich rauszuholen
- Lieber verlieren und die ganze Mannschaft spielt, als durch einen Spieler gewinnen, aber der Rest des Teams bekommt keinen Ball
- Freiräume lassen – aber Grenzen setzen (Unterstützen Sie die Persönlichkeitsentwicklung)
- Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit fördern

F-Jugend

E - Jugend

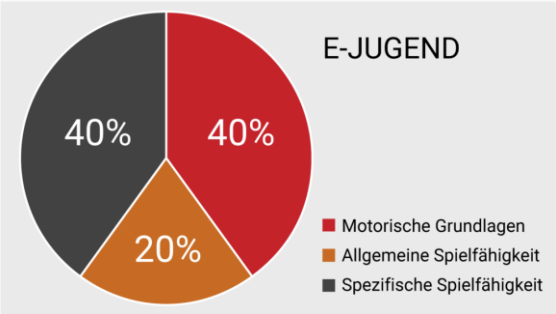
- 9 – 10 Jahre
- Mehr Spielen als üben
- Manndeckung perfektionieren und Grundtechniken in Feinform

- Grundtechniken (Werfen, Passen, Fangen, Lauftäuschung) verfeinern
- Zweikampf mit Ball
- Sprungwurf
- Passen

- Spiel ohne Ball (Give & Go)
- Umschalten
- Pass-, Wurfqualität
- Würfe trotz Gegnerbehinderung

- Variable Manndeckung mit Helfen
- Umschalten
- Feste Zuordnung in Gleichzahl

- Mannschaftsgefühl
- Schwächeren helfen
- Umgang mit Misserfolg
- Taktgefühl, Gewissenhaftigkeit, Rechtsempfinden
- Pflichtbewusstsein



E-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- viel mehr spielen als üben
- Sportartübergreifendes Training
- Elementare Grundfertigkeiten
- handballspezifisches Training (Grundelemente wie Schlagwurf, Sprungwurf, Lauftäuschung, Körpertäuschung)
- Objektive Leistungsmessungen in das Training einbauen – die Kinder möchten sich messen und sich vergleichen
- Vielseitigkeitswettkämpfen
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen

E-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Nicht ergebnisorientiert Spielen

E-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1
- Zusammenspiel in Breite und Tiefe (Give and Go)
- Handball 4+1, 6 + 1
- Aufsetzerball
- Funino
- Parteiball 4:4
- Überzahlspiel 4:3
- 6+1 Manndeckung im Halbfeld (Abwurf nach Torerfolg, Torverkleinerung, Penalty statt 7m, 14 Spieler, Zeitstrafen nur gegen Spieler)

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)

E-Jugend

Techniken

- Passen
- Prellen
- Fangen
- Werfen
- Schlagwürfe
- Beginn mit Laufwürfen
- Sprungwürfen
- Einfache Torwarttechniken

E-Jugend

Techniken

- Pass- und Lauftäuschungen
- Give and Go
- Körpertäuschungen
- Freilaufen verhindern
- Manndeckung
- Begleiten
- Fallen lernen

E-Jugend

Abwehr

- Im Spiel 4+1 oder 6 + 1 bei der E – Jugend werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet.
- mannorientierte Spielweise
- einer konstanten Gegenspielerzuordnung
- Aktionen des Gegners nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen, zu antizipieren
- Manndeckung über das gesamte Spielfeld – offensiv spielen
- die Kinder wollen den Ball und nicht in ein Schema gepresst werden

E-Jugend

Angriff

- Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen (Freilaufen, Anbieten, Durchbruch mit Ball etc.) geprägt.
- Das kooperative Verhalten in der Grundlagenschulung umfasst die Basiselemente des Zusammenspiels
  - wie beispielsweise das Doppelpassspiel in der Breite und Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert.
- Je nach Situation können sich Gegenstoß ähnliche Situationen z. B. Dribbling aus dem Mittelfeld in Richtung Tor ergeben.
- kreatives, freies Spiel
- Torwurfspiele (2:1, 2:2 +2)
- Überzahlspiele 2:1 oder 3:2

E-Jugend

Angriff

- Raumaufteilung einführen
- ständiger Wechsel in die Tiefe
- Öffnen des zentralen Spielraums
- Vorfahrt für den Ballführer
- Absichern des Ballhalters nach hinten
- (Schnelle) Ballverlagerung
- Seiten- bzw. Richtungswechsel
- freigewordene Räume besetzen
- keine Spielzüge
- kein Freiwurfblock

E-Jugend

Trainingspsychologie

- Der Trainer als Animateur
- Wichtig ist die Förderung zum Leistungsgedanken, d.h. jedes Kind soll versuchen das beste aus sich rauszuholen
- Erlebnis steht vor dem Ergebnis!
- Lieber verlieren und die ganze Mannschaft spielt, als durch einen Spieler gewinnen, aber der Rest des Teams bekommt keinen Ball
- Freiräume lassen – aber Grenzen setzen (Unterstützen Sie die Persönlichkeitsentwicklung)
- Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Weg von der Ich-Bezogenheit hin zum Mitspieler

E-Jugend

Trainingsaufbau (Beispiel)

- **(15‘) Aufwärmspiel**
- **(15‘) Koordination, Kräftigung, Schnelligkeit**
- **(15‘) Grundübungen** zum jeweiligen Schwerpunkt in Kombination mit Torwurf
- **(15‘) 1gg1:** Abwehr und Angriff
- **(15‘) Zielspiel** 3+1/4+1-Handball, Aufsetzerball, Turmball

Hinweis für Trainer:
- Spielerische Weiterentwicklung der motorischen Grundlagen
- Entwicklung der Grobform der Grundtechniken durch Üben
- Spaß durch abgewandelte Handballspielformen fördern - viele Aktionen und Erfolge
- Einfache taktische Basics und Spielregeln vermitteln
- Vorleben von Fairness und Zuverlässigkeit

Inhalte
15 % Grundtechniken
15 % Koordination
10 % Athletik
20 % allgemeine Spielfähigkeit
40 % spezifische Spielfähigkeit

30 % Üben
70 % Spielen

E-Jugend

D - Jugend

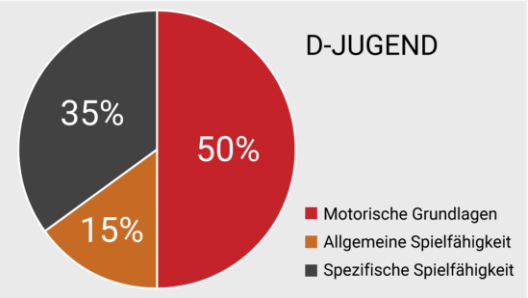
- 11 – 12 Jahre
- Individuelle Grundausbildung steht im Vordergrund
- Übergang zur Raumdeckung und zum Positionsangriff

- Wurftechniken und Täuschungen verfeinern und anwenden
- Körpertäuschungen
- Abwehrtechniken

- 3:3 Angriff mit Positionsvariabilität
- Positionen besetzten, um den Raum auf dem Spielfeld zu nutzen
- Übergänge und Sperren als kooperative Basictaktiken

- Antizipative Manndeckung (ganzes Feld, bzw. hinter der Mittelinie), hinter dem Ball verteidigen (aushelfen können)
- Übergang zur offensiven Raumdeckung, *sinkende Manndeckung oder offensive 1:5 Abwehr*

- Selbstdisziplin und Pflichtbewusstsein
- Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Verschiedene Rollen ausfüllen
- Verantwortung übernehmen



D-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt schon früh lernen
- mehr spielen als üben
- Förderung der Kreativität
- Kein spielergebnisorientiertes Training (nicht nach Gegner trainieren)

D-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- beginnende taktische Schulung
- Zusammenspiel in Breite und Tiefe
- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1
- 1:1 mit und ohne Ball
- Regeln (Abwurf nach Torerfolg usw.)
- Manndeckung im Halbfeld
- Sinkende Manndeckung außerhalb der Freiwurflinie
- 1:5-Abwehrformation (erste offensive Raumdeckung)

D-Jugend

Kondition/Koordination

- Vielseitigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Einfache Bewegungen und erschwerte Bedingungen
- Koordination allgemein und handballspezifisch
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Umstellung auf sich veränderte Situationen (Umstellungsfähigkeit)
- Kopplung von Teilbewegungen zur Gesamtbewegung

D-Jugend

Kondition/Koordination

- Schnellkraft
- Elementare Schnelligkeitsfähigkeiten / Reaktionsschulung
- Langzeitausdauer (Aerobe Ausdauer) - spielerisch
- Kräftigung nur mit eigenem Körper

D-Jugend

Techniken

- Täuschungen (Körper-, Wurf- , Lauf- und Passtäuschungen ohne komplexe Auftakthandlung)
- Prellen und Passen festigen
- Schlagwürfe festigen
- Laufwürfe
- Sprungwürfe
- Grundlegende Techniken des Abwehrspiels
  - Wie steh ich richtig zum Gegenspieler
  - wie führe ich einen Zweikampf
  - wie attackiere ich den Ball

D-Jugend

Abwehr

- Im Spiel 6 gegen 6 werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet.
- Manndeckung ab der Mittellinie
- einer konstanten Gegenspielerzuordnung
- Aktionen des Gegners nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen, zu antizipieren
- Manndeckung über das gesamte Spielfeld – offensiv spielen
- die Kinder wollen den Ball und nicht in ein Schema gepresst werden
- Einläufer werden begleitet

D-Jugend

Abwehr

- 1 : 5 Abwehr
- Manndeckung, auch in Tornähe vor der 9m Linie
- nach einem Freiwurf der gegnerischen Mannschaft am eigenen 9 m ist das oberste Ziel so schnell wie möglich mit 5 Abwehrspielern offensiv außerhalb des 9 m die Gegner vom Tor fern zu halten
- Übergeben / Übernehmen
- Ballorientiertes Abwehrverhalten schulen
- Freilaufen verhindern / Begleiten
- Kooperatives Spiel (Kleingruppen)

D-Jugend

Angriff

- Spiel 1:1 in großen Räumen
- Positionswechsel in Tiefe und Breite
- erst Gegenspieler binden, dann abspielen (Zusammenspiel, permanente Torgefährlichkeit)
- Erkennen freistehender Mitspieler
- kein Freiwurfblock
- Keine Spielzüge

D-Jugend

Angriff

- Freilaufen mit und ohne Ball
- Give and Go
- Doppelpässe
- Stoßbewegung
- Einfaches Kreuzen
- Sperren
- Gegenstoß (1. Welle)

D-Jugend

Trainingspsychologie

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

D-Jugend

Trainingsaufbau (Beispiel)

- **(15‘) Aufwärmspiel**: je nach Thema
- **(15‘) Spielen/Üben in kleinen Gruppen:** Passen, 1gg1, 2gg1 auf kleine Felder/Matten
- **(20‘) Werfen:** aus Vorbewegung zum spielerischen Kennenlernen von Auslösehandlungen und Laufwegen
- **(20‘) Grundspiel 1-gegen-1** mit Athletik/Koordination auf dem Rückweg.
- **(20‘) Grundspiel** mit Wettkampf zum Abschluss

Hinweis für Trainer:
- Vermittlung gruppentaktische Grundlagen in Angriff und Abwehr
- Allgemeine Grundlagen durch Spiel/Übung mittrainieren
- Techniken festigen und Varianten erweitern
- Kreativität durch vermehrtes Handballspielen fördern
- Viel erklären und kommunizieren im respektvollen Umgang

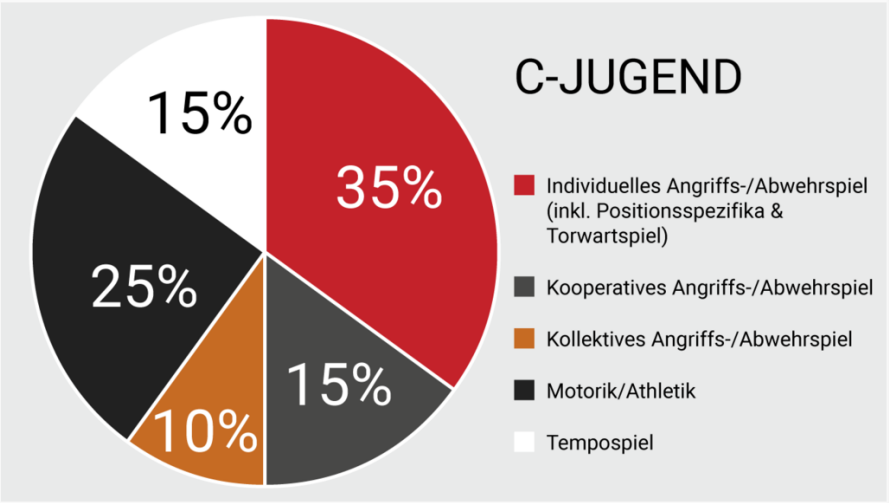
Inhalte
20 % Grundtechniken
15 % Koordination
15 % Athletik
15 % allgemeine Spielfähigkeit
35 % spezifische Spielfähigkeit

40 % Üben
60 % Spielen

D-Jugend

C - Jugend

- 13 – 14 Jahre
- Kooperatives Spielverhalten in Angriff und Abwehr entwickeln
- Regeländerungen im Vergleich zur D-Jugend, keine offensive Abwehr mehr, Anspiel, prellen erlaubt…
- Zwei bis drei mal die Woche Handball trainieren



C-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel
- Kooperationen im Positionsspiel
- Entwicklung der Spielphasen im Positionsspiel (Leitlinie im Team)
- Tempospiel in der Kleingruppe
- Keine Positionsspezialisierung
- Auslösehandlungen einführen (z.B. Außen einlaufen)
- Vielseitige Grundausbildung
- Umstellung von dem recht freien Spiel in der D-Jugend in ein strukturierteres Angriffs- und Abwehrspiel

C-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Lauf-/Sprung ABC
- spielen und üben gleichermaßen
- Für leistungsorientierte Mannschaften mindestens 3 Trainingseinheiten wobei 2 Handball sein sollen
- Leistungsgedanken als Mannschaft etablieren, trotzdem schwächere Spieler mitnehmen
- Förderung von Führungsspieler, die Verantwortung übernehmen
- Spieler können zusätzliche Aufgaben in der Mannschaft übernehmen um selbstständiger zu sein
- spezielles Torwarttraining anbieten --> Torhüter sind die Unterschiedsspieler

C-Jugend

Kondition/Koordination

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

C-Jugend

Techniken

- Technikvariationen = "Wie" - Entscheidungen
- Beginnende Erschwerung der Ausführung und der Situation
- Feinformung der Bewegungskombination z.B. Stoßen / 1 : 1 (Täuschungen)
- Ballsicherheit erhöhen
- Passvarianten
  (Druck-, Überkopf-, Rückhand-, Unterarm-, Hinterkopfpass)
- Passhärte und Entfernungen erhöhen
- Passtäuschungen verfeinern

C-Jugend

Techniken

- 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
- Schulen die richtige Technik in der richtigen Situation anzuwenden. Entscheidungen auch unter Druck richtig treffen

C-Jugend

Techniken

- komplexe Täuschungen (Durchbruch in die Tiefe)
- Körpertäuschung
  (mit Ausfallschritt; „Wackler“/Oberkörpertäuschung; usw.)
- Lauftäuschung mit und ohne Ball festigen - gezielter Einsatz von Lauftäuschung
- raumgreifende Bewegungen mit Rhythmuswechsel
- Raumgefühl entwickeln
  (Beobachtung des Gegenspielers; Durchbrüche vorbereiten)
- Lösen vom Gegner

C-Jugend

Abwehr

- Es sollte eine offensive Abwehr von Gegenstößen im Mittelfeld forciert werden
  - frühzeitige Orientierung zum Gegner und Ball
- 3:2:1 Abwehrformation (4:2 nach Übergang und 3:2:1 nach Übergang üben)
  - Arme sind immer in Bewegung - Beinarbeit
  - Übergeben/Übernehmen - Zurücksinken
  - Blocken (hauptsächlich HM)
  - Hilfs- und Sicherungsaufgaben
  - Täuschungen und Stürmerfoul provozieren
  - Ballbezogen heraustreten
  - Pässe abfangen
  - Bälle herausprellen
- Zeitgleiches Training von Abwehr und Angriff

C-Jugend

Angriff

- Im Angriff wird das Positionsspiel eingeführt
- Ausbildung von Angriffsgrundbewegungen auf der jeweiligen Position (seitliche Bewegungen, Stoßbewegung), um sich gegenüber dem heraustretenden Abwehrspieler einen räumlich-dynamischen Vorsprung zu verschaffen (Anlaufen der Nahtstellen).
- kooperativen Grundformen Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpass und Sperre entwickeln (Situationsabhängige Entscheidung fördern)
- Schwerpunkt in der Ausbildung muss nun das gezielte Schaffen und Nutzen von Räumen z.B. durch gezielten Einsatz von Lauftäuschungen und raumöffnenden Bewegungen sein.

Angriff

- schnelles Umschalten Abwehr/Angriff und umgekehrt
- Gegenstoß (1. Welle): Antizipation, Tempowechsel; Lösen vom Gegner
- schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff in Kleingruppen Mit schnellen, kurzen Pässen in 2er- und 3er- Gruppen sollte das Mittelfeld überbrückt werden. Unter Ausnutzung des Raumes müssen dann in der Kleingruppe die Über-, Gleich- oder auch Unterzahlsituationen gelöst und aus dem Gegenstoß heraus Abschlussaktionen herausgespielt werden.
- Die Gegenstoßorientierung muss auch in das Zielspiel 6 gegen 6 transferiert werden.

C-Jugend

Angriff

- Schnelle Mitte
- Erkennen freistehender Mitspieler unter Zeitdruck - Entscheidungstraining
- Spiel 1:1 verfeinern
- Grundformen der Gruppentaktik (2:2, 3:2 oder 3:3 auf verschiedenen Positionen)
- Jeder Spieler muss als erstes Ziel den eigenen Torerfolg haben, um Überzahl zu schaffen und so Räume für Mitspieler zu gewinnen

C-Jugend

Angriff

- Einführung von Auftakthandlungen
  - vorgegebene Grundabläufe sollen viele verschiedene Lösungsmöglichkeiten ergeben, die durch die richtige Entscheidung genutzt werden können
  - **Wichtig!**
    Den Kindern muss klar gemacht werden, dass es viele Lösungen gibt und das es sich nicht um einen Spielzug handelt, für den es nur eine Lösung gibt. Den Spielern muss klar sein, warum eine Auftakthandlung gespielt wird und in welcher Situation dies Sinn macht.

C-Jugend

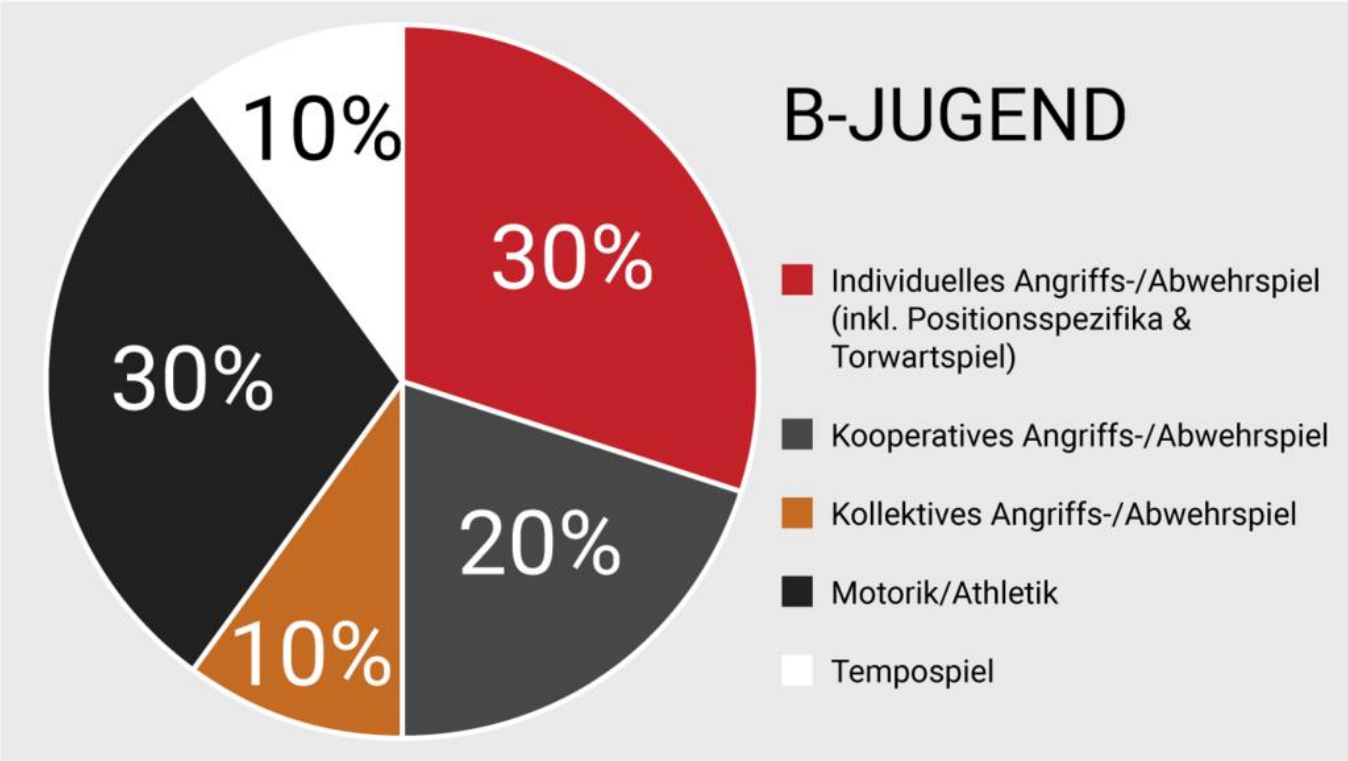
Trainingspsychologie

- individuelle Fortschritte vor Augen führen
- Motivation = Leistung & Handlungsorientierung
- positives, aber realistisches Selbstbild
- Integration in die Mannschaft
- Förderung eines Wir-Gefühls

C-Jugend

B - Jugend

- 15 – 16 Jahre
- Zwei bis drei mal die Woche Handball trainieren



Allgemeine Leitlinien

- Zusammenspiel aller Positionen erarbeiten
- Mannschaftstaktische Spielprinzipien entwickeln
- Grundorganisation 1. und 2. Welle in Kombination mit allen anderen Inhalten trainieren
- Beginnende Positionsspezialisierung, jedoch keine einseitige Orientierung (Allrounder)
- Gezieltes kooperatives Kleingruppenspiel
- Für leistungsorientierte Mannschaften mindestens 3 Trainingseinheiten Handball

B-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Gezieltes Mannschaftsspiel (Übergänge)
- Individualtaktik unter positionsspezifischen Gesichtspunkten
- Weiterentwicklung der Spielfähigkeit
- 1 gegen 1 in Torraumnähe und im Tiefenraum
- Ballsicherheit erhöhen
- Dynamik in den Bewegungen!
- weniger spielen als üben
- Räume verkleinern, Zeitdruck, schnellere Ausführung

B-Jugend

Kondition/Koordination

- Schnellkraft
- Kurzzeitausdauer
- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Kräftigung, statisch oder dynamisch
- Schnelligkeitstraining durch Sprung und Wurfübungen
- Ausdauer (zusätzlich Laufen, Radfahren, Schwimmen)
- allgemeines Muskelaufbautraining
- spezielles Schnellkrafttraining durch Sprung- & Wurfübungen
- aerob-anaerobe Grundlagenausdauer

B-Jugend

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

B-Jugend

Abwehr

- Spiel 1 gegen 1
  - auf allen Spielpositionen (offensive und defensivere Grundposition)
  - in verschiedenen Räumen (am Torkreis [Abschirmen des Angreifers von der Seite, von hinten, rückwärtig von vorn], im Tiefenraum)
  - aus defensiveren, offensiven, antizipativ-offensiven Grundbewegungen

B-Jugend

Abwehr

- Gruppentaktische Abwehrmaßnahmen in der 2-Linien-Abwehr (3:2:1)
  - Übergeben/Übernehmen (in Breite und Tiefe)
  - Blocken (Kooperation Torwart) von Torwürfen
  - Doppeln von Angreifern
  - Helfen
  - Versperren von Pass-, Lauf- und Durchbruchswegen in der 2er- und 3er-Gruppe.
  - Zentrales Ziel: Überzahl am Ballort
  - Täuschungen in der Abwehr, mit dem Gegner spielen und ihm so die richtige Entscheidung erschweren

Abwehr

- Spielprinzip:
  - Grundformation: 3:2:1-, 4:2-Abwehr (ballbezogen)
  - Spielfluss unterbrechen
  - Aktionsradius der Angreifer einschränken
  - Aktiver Ballgewinn
    - z.B. offensiver Außen, der den Pass zum ballfernen Halb ablaufen kann
  - Erkennen von Spielsituationen (z.B. Übergänge) in denen die Abwehr offensiv agiert (kurzfristige Pressdeckung)
  - gegen Formationswechsel: 3:2:1 bleibt bestehen (Schulungsschwerpunkt) oder offensiv-aktive Formationsänderung: 4:0+2, 4:2, 4:1+1.

Abwehr

- Verhindern von Gegenstößen
  - Je nach Spielsituation variable Aufgabenverteilung: Abschirmen der 1.Welle, offensives Verteidigen gegen die 2. Welle im Mittelfeld (ein oder zwei Spieler).
- Ballorientierte 3:2:1 ; Manndeckung für Einzelspieler als Variante
- 1:1 Verhalten verbessern

B-Jugend

Abwehr

- Intensivierung der Beinarbeit
- Antizipatives Abwehrverhalten stabilisieren
- Übergeben/Übernehmen
- Verhalten gegen Sperren
- Ballorientiertes heraustreten
- Übergänge des Angriffs durchspielen

B-Jugend

Angriff

- Spiel 1 gegen 1 auf allen Spielpositionen
  - in verschiedenen Räumen
  - mit variablen Täuschungen
  - mit/ohne Ball
  - in unterschiedlichen Spielsituationen (defensives, offensives, antizipativ-offensives Gegnerverhalten)
  - situationsadäquate Folgehandlungen (Torwurf, Durchbruchaktionen zu beiden Seiten, Anspielvarianten, Parallelstoß-Pässe, lange Pässe), als auslösende Spielhandlung im kooperativen Zusammenspiel.

B-Jugend

Angriff

- Zusammenspiel verbessern mit:
  - Sperren/Absetzen
  - Kreuzen
  - Parallelstoß
  - Doppelpass
  - Das gruppentaktische Grundrepertoire sollte zwischen allen Spielpositionen erarbeitet werden: Rückraum - Kreis, Rückraum - Außen, Rückraum miteinander, Außen - Kreis, Außen - Außen.

B-Jugend

Angriff

- Schwerpunkte sind:
  - Knotenpunkte im Timing
  - Situationsgerechte Alternativen
  - Kooperatives Spiel als taktische Auslösehandlung
  - Gezieltes Weiterspielen, falls sich direkte Abschlussmöglichkeiten nicht ergeben

B-Jugend

Angriff

- Spielprinzip:
  - Gezielter Rhythmuswechsel: Aufbauphase - Vorbereitung von Angriffshandlungen - Abschlussaktionen - gegebenenfalls Wiederaufbau
  - Knotenpunkte und Regelbewegungen der Abwehr nutzen; räumliche Spielverlagerung mit Binden der Abwehr auf einer Seite; Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr
  - Spiel ohne Ball (ballferne Seite)
  - Dynamisches Positionswechselspiel
    (3:3 - 2:4 - Rückführung 3:3)

B-Jugend

Angriff

- Gegenstoßkonzept
  - Akzentuierung der 1. Welle in allen erdenklichen Situationen
  - Grundorganisation der 2. Welle; variable Aufgabenteilung zwischen Spielern der 1. und 2. Welle; räumliche Organisation des schnellen Nachrückens der 2. Welle. Wichtig: Im Sinne der Positionsvariabilität sollten die Spieler im Rahmen der Aufgabenteilung zwischen 1. und 2. Welle nicht frühzeitig festgelegt werden.
  - Situative Ausführung des schnellen Anwurfs v.a. in Situationen, in denen eine Überzahl in der gegnerischen Hälfte erreicht werden kann.

Angriff

- Sperre mit Absetzen
- Doppelpass
- Parallelstoß mit Folgehandlungen (Rückpass und Sperre, Korrektes Stoßen)
- Spiel ohne Ball
- Überzahlspiel
- Schnelle Mitte

B-Jugend

Angriff

- Positionswechsel (z.B. Kreuzen, Übergänge)
- Weiterführung des Positionswechselspiels
- Entscheidungstraining
- Spiel mit verschiedenen taktischen Auslösehandlungen (z.B. Einläufer von außen)
- variable Gruppentaktik (2:2, 3:3 mit Kreis usw.)
- Torgefahr aus dem Rückraum (Wurfvarianten)

B-Jugend

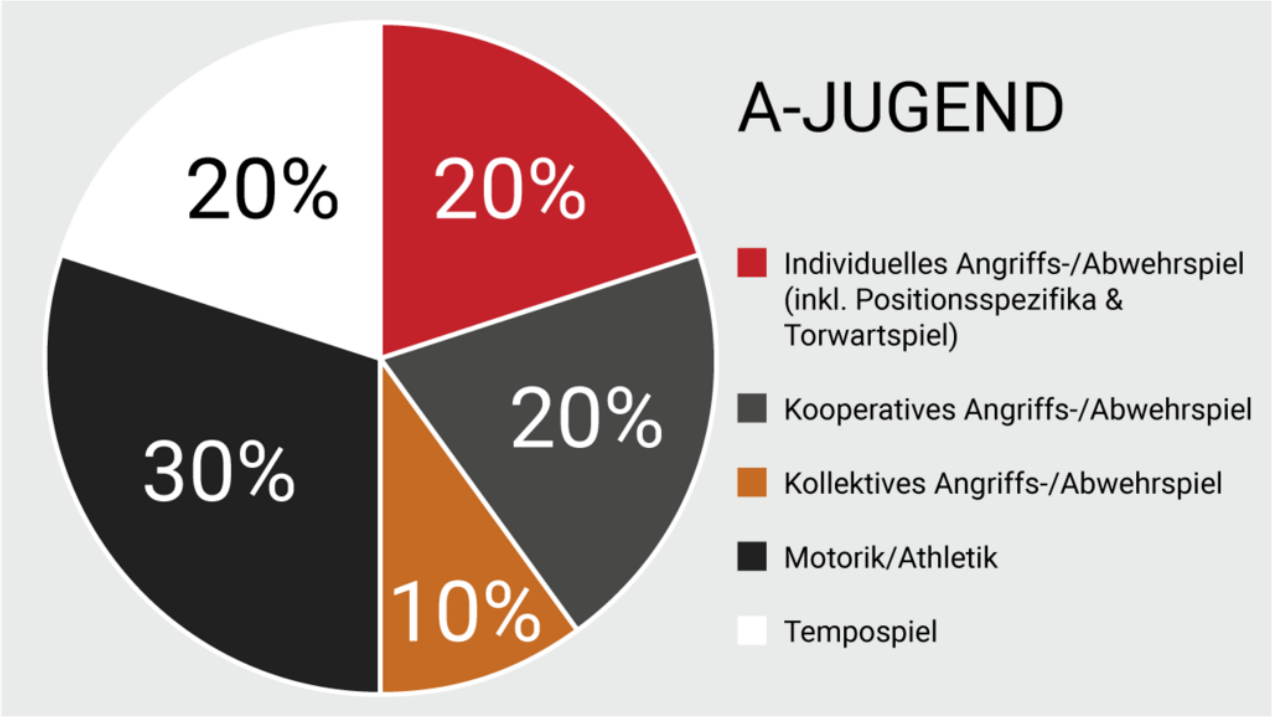
Trainingspsychologie

- Kognition: Vermittlung von Konzentration & Aufmerksamkeit
- Fähigkeit zur Selbstorganisation
- Verantwortung übernehmen
- "Teamgeist" entwickeln
- Willensqualitäten fördern

B-Jugend

A - Jugend

- 17 – 18 Jahre
- Spieler sollen bereits in die aktiven Mannschaften integriert werden und Trainingseinheiten dort mitmachen.



A-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Gezielte Detailarbeit im Spiel 1 gegen 1
- Gruppentaktik wird komplexer
- Verkürzung der Aufbauphasen
- Weiterspielen in der 3. Welle
- Variantenreiches Training (Inhalte und Methoden)
- Steigerung der Komplexität der Spiel- und Übungsformen
- Verknüpfung von Kondition, Technik, Taktik

A-Jugend

Allgemeine Leitlinien

- Weiterspielen nach Auslösehandlungen
- Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungsformen & -Spielweisen
- Ballsicherheit erhöhen
- Stressfestigkeit erhöhen
- Dynamik erhöhen
- Handlungsschnelligkeit
- Für leistungsorientierte Mannschaften mindestens 3 Trainingseinheiten Handball
- mehr üben als spielen

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"

A-Jugend

Kondition/Koordination

- 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.

A-Jugend

Techniken

- Technikanpassungstraining
  - Technisch-taktisches Training (Warum wähle ich genau diese Lösung?)
  - 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.
  - Den Jugendlichen in Spielsituationen beibringen, welche Lösungsmöglichkeiten ich habe.
  - Technikanpassungen unter konditionellen & taktischen Zusatzbelastungen

A-Jugend

Techniken

- Varianten Passen
  - Schlagwurfpass, Rückhandpass, Handgelenkpass, Hüftpass, Überkopfpass, Unterarmpass, Sprungwurfpass
  - Passen aus der Drehbewegung
  - direktes oder indirektes Passen
  - links, rechts und beidhändig passen
  - Passen in unterschiedlichen Höhen
  - Passtäuschungen
  - Passen in verschiedene Richtungen
  - Passen über unterschiedliche Distanzen
  - gegen die Laufrichtung passen
  - mit und ohne Blickkontakt passen

A-Jugend

Techniken

- Varianten Werfen
  - flach, halbhoch, hoch werfen
  - zur Wurfarmseite werfen, gegen die Wurfarmseite
  - 1,2, 3 Schritte vor dem Wurf
  - Wurftäuschungen

A-Jugend

Techniken

- Regelvariationen einbringen, wie z.B.:
  - Ohne Tippen oder Prellen spielen
  - Mit verschiedenen Formen der Manndeckung spielen
  - Mit Zusatzaufgaben vor jedem Abspiel spielen
  - Mit zwei Bällen spielen

A-Jugend

Abwehr

- Neue Schwerpunkte aufgrund defensiverer Abwehrformationen:
  - Verteidigen von Gegenspielern im Raum (Verteidiger agiert zwischen Kreisspieler und Ball)
  - Abschirmen/Abfangen von hohen und tiefen Kreisanspielen
  - Versperren von Durchbruchsräumen am Torkreis.
  - Komplexes Training unter Zeitdruck und in Verbindung mit komplexen Spielhandlungen (z.B. Gegenstoß) steht im Vordergrund.

A-Jugend

Abwehr

- Offensive Alternativformationen:
  - 6:0, 4:2-, 4:0+2-, 3:2:1-Abwehr. Erarbeitung situativer Pressdeckungsvariationen.
  - Manndeckung von Einzelspielern

A-Jugend

Abwehr

- Gegenstoß-Abwehr
  - In der Gegenstoß-Abwehr sollte - neben der schnellen Reorganisation in der eigenen Abwehrhälfte die offensiv-aktive Grundausrichtung beibehalten werden.
  - 1:1 Verhalten
  - Beinarbeit
  - Antizipatives Abwehrverhalten stabilisieren
  - Übergeben/Übernehmen

A-Jugend

Abwehr

- Offensiv und defensiv, antizipativ
- Verhalten bei Übergängen
- 1:1 Verhalten
- Beinarbeit
- Ballorientiertes heraustreten
- Block (Torwartecke/Abwehrecke; aus verschiedenen Angriffsrichtungen, unterschiedliche Spielpositionen)
- Übergeben/Übernehmen
- Zusammenarbeit in der 3er- und 4er Gruppe

A-Jugend

Angriff

- Detailarbeit und zunehmende Spezialisierung:
  - Handlungsalternativen im Spiel 1 gegen 1 werden erweitert (z.B. weiteres Neulernen komplexerer Täuschungshandlungen, Anwenden mehrerer Täuschungen innerhalb einer 1 gegen 1-Aktion)
  - Handlungsalternativen im Spiel 1 gegen 1 werden verfeinert (Timing, Beobachtungsaufgaben, technisch-taktische Knotenpunkte) und Typ bedingt angepasst.

A-Jugend

Angriff

- Gruppentaktische Angriffsmittel werden komplexer angewendet:
  - variable Kombinationen z. B. von Sperren und Kreuzbewegungen
  - Anwenden aus/nach Übergängen (Ziel: taktisches Weiterspielen forcieren).
  - Neue gruppentaktische Mittel im taktischen Weiterspielen. Neu sind dabei die räumlichen Voraussetzungen (6:0 und 5:1).
  - In noch kleineren Räumen und unter hohem Gegnerdruck muss noch präziser gespielt werden.

A-Jugend

Angriff

- Verkürzung der Aufbauphasen
  - Angriffe ohne Aufbauphase als neues Element
  - Taktische Rückführung nach Übergängen (2:4 - 3:3)
  - taktische Variationen z.B. durch Positionswechsel (Linkshänder auf RM)
  - Positionsangriff (3:3) mit Gruppentaktik (Spiel über den Kreis, variables Positionswechselspiel mit gezieltem Weiterspielen) gegen defensivere Formationen
  - taktische Verknüpfung von Positionsangriff, Übergängen/Positionswechsel und gezieltem Weiterspielen.

A-Jugend

Angriff

- Tempoforcierung, Aufbauphasen, Gegenstoß, gruppentaktische Aktionen, Spielphasen
  - Mit der weiteren Tempoforcierung und gleichzeitiger Verkürzung der Aufbauphasen wird im Angriff besonders das gezielte Weiterspielen aus dem Gegenstoß gegen eine bereits formierte Abwehr (3. Welle) akzentuiert.
  - Einfache gruppentaktische Aktionen und Auslösehandlungen, die auch im aufgebauten Positionsangriff gespielt werden, stehen im Vordergrund. Aus der situationsbedingten Nutzung des schnellen Anwurfes können ebenfalls sofort, ohne größere Aufbauphase, gezielte taktische Auslösehandlungen gegen die formierte Abwehr eingeleitet werden.
  - Trainingsmethodisch rückt das Spielphasentraining (z.B. Gegenstoß aus der Abwehr) in den Vordergrund.

A-Jugend

Angriff

- Weiterspielen nach: Kreuzen, Übergängen, Sperren, Parallelstoß
- Spieltempo variieren
- Rückpass
- Auflösen
- Einlaufen
- Entscheidungstraining
- Spiel ohne Ball

A-Jugend

Angriff

- Über-/Unterzahlspiel
- Gegenstoß (1. und 2. Welle) festigen
- Weiterspielen nach 2. Welle
- Gegenstoßkonzept
- Schnelle Mitte
- Weitere Auslösehandlung vermitteln (am besten schon die, welche in der aktiven Mannschaft gespielt wird)
- Torgefahr und Abschluss aus dem Rückraum forcieren

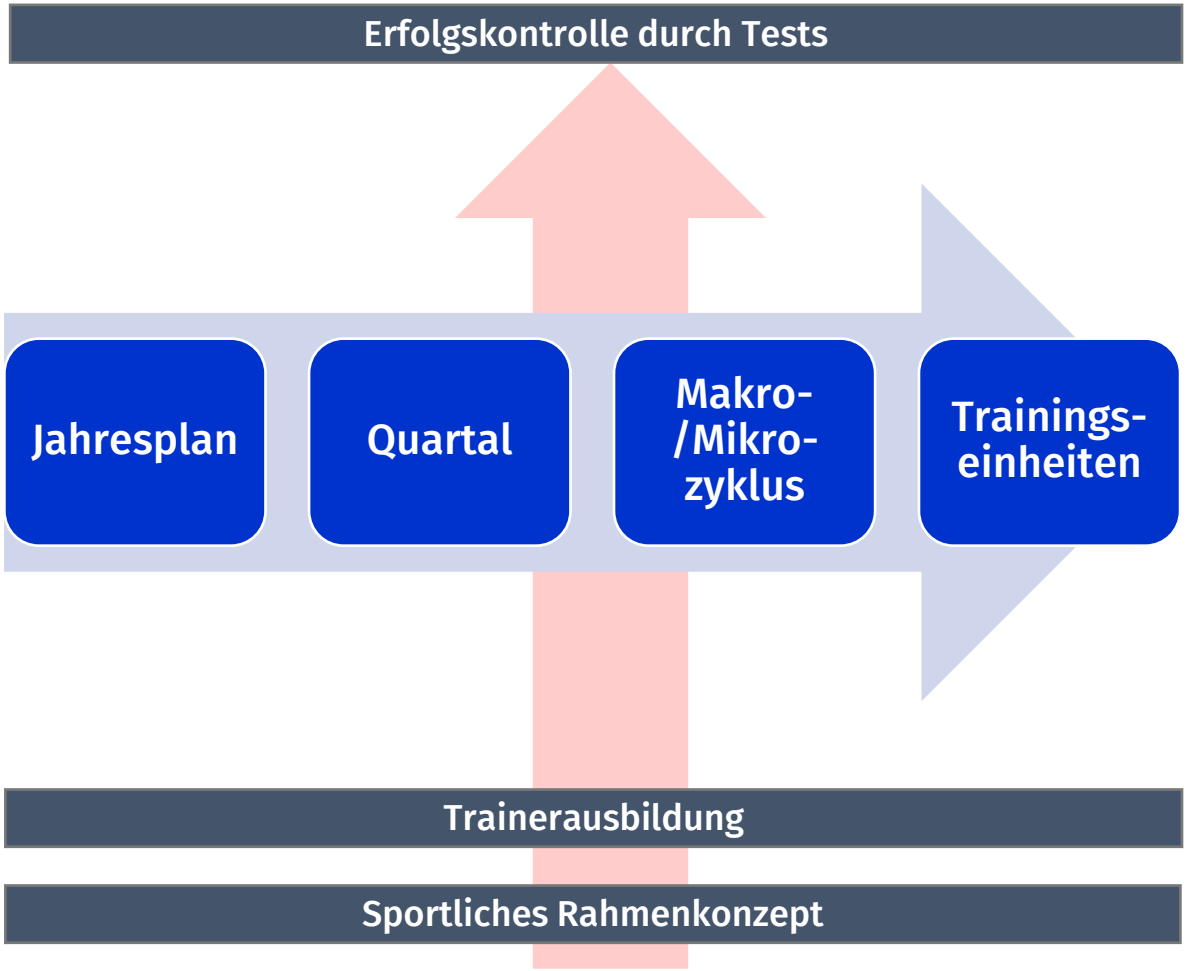
A-Jugend

Trainingspsychologie

- Selbstregulation (z.B. mentale Stärke)
- Willensqualitäten (z.B. Zweikampfstärke)
- Ausbildung von Selbstvertrauen und Förderung der Eigen-Motivation
- Ziel : "mündiger Spieler" = Ich-Stärke & Einordnung in die Mannschaft
-

A-Jugend

Sonstiges


Erfolgskontrolle durch Tests
Jahresplan
Quartal
Makro-/Mikro-zyklus
Trainings-einheiten
Trainerausbildung
Sportliches Rahmenkonzept

Sonstiges

Trainingseinheiten

- Inhalt (Übungen, Spielformen, …)
- Methodik
- Belastung
- Organisation
- Struktur
- Coaching

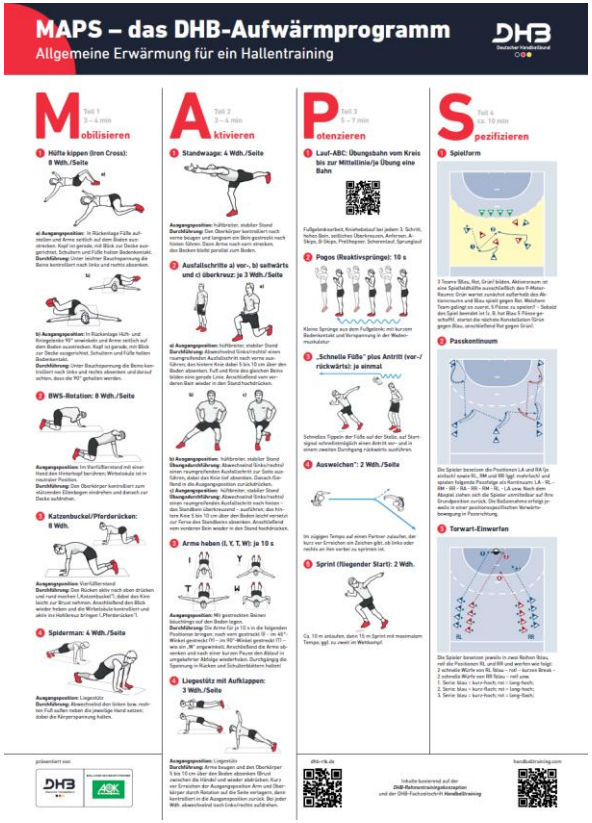
Sonstiges

Bausteine

1. Trainingsplanung und Trainingsaufbau
2. Motorische Grundlagen (Athletik, Koordination, Bewegungserfahrung)
3. Basistechniken (Angriff, Abwehr)
4. Spielfähigkeit (allgemeine, spezifische)
5. Wettkampf

Wichtige Links

- Kraftübungen auf DHB Seite für alle Jahrgänge
  - www.youtube.com/watch?v=jsBLQUjmkzI&list=PLFZ32HzKySnUX3w3glx8aCNbK70Hy7JZ4
  - 26+ Videos auf Youtube mit Inspirationen
- DHB MAPS Poster mit diversen Übungen
  - www.dhb.de/de/trainer/bildung/trainermedien/rtk-maps-poster
- DHB Trainingskonzeption
  - https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik/?L=0



Sonstiges

Wichtige Links

- DHB Trainercenter
  - www.dhb-trainercenter.de

- Darebee - Kräftigungsübungen und Programme
  - darebee.com

1-gegen-1-Verhalten mit Ball

Ab dem Aufbautraining gilt es, das 1-gegen-1-Verhalten in zweierlei Hinsicht zu verbessern: Die Spieler sollen einerseits ihre Zweikampfvariabilität weiterentwickeln (sich neue Varianten aneignen). Zum anderen sollen sie lernen, mit einer möglichst hohen „Trefferquote" zu entscheiden, welche 1-gegen-1-Variante in der jeweiligen Spielsituation angezeigt ist (Effizienzsteigerung).

Darüber hinaus führen die verbesserten athletischen Grundlagen dazu, dass die Techniken aufgrund der höheren Aktionsdynamik (neu) stabilisiert bzw. an ein höheres Kraftpotenzial angepasst werden müssen.

Abdrehen im 1 gegen 1 gegen einen offensiven Verteidiger

Technikvariation als Anpassung an relevante Spielsignale

Beispiele:

- Torwartverhalten bei Wurfentscheidung
- 1-gegen-1-Technik an Abwehrspieler orientieren.

Sonstiges

Trainerverhalten

1. 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.
2. Nicht nur die individuelle, sportliche Entwicklung, sondern vor allem die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Jugendspielern steht für Jugendtrainer im Sinne eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts im Vordergrund.
3. Jugendtrainer lehnen eine ausschließlich oder weit überwiegend ergebnisorientierte Kinder- und Jugendarbeit, die Ursache vieler Fehlentwicklungen ist, ab. Der DHB-Rahmentrainingskonzeption liegt ein langfristiger, der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen angepasster Leistungsaufbau zugrunde.

Trainerverhalten

1. Jugendtrainer fördern die Selbstverantwortlichkeit ihrer Nachwuchsspieler z.B. für die eigene Leistung, das Trainieren und Erarbeiten von Leistungsvoraussetzungen sowie für die Integration ins Team.
2. Jugendtrainer sind sich als anerkannte Bezugsperson ihrer Vorbildfunktion gegenüber heranwachsenden Kindern und Jugendlichen bewusst.
3. Jugendtrainer akzeptieren Kinder und Jugendliche als eigenständige Persönlichkeiten.
4. Jugendtrainer akzeptieren, dass Kinder und Jugendliche in Training und Spiel Fehler machen; denn eigentlich sind es ja gar keine Fehler, sondern vielmehr Entwicklungshelfer
5. Positive Einstellung der Trainer --> Kinder für gute Aktionen loben. Fehler zwar verbessern aber nicht nur herausheben.

Trainerverhalten

1. Eigeninitiative, Selbständigkeit und Spontanität sollten gefördert und nicht verboten werden. Wer junge Handballer in taktische Zwänge presst, ihnen keine Fehler zugesteht, sie in Training und Spiel nicht selbst experimentieren lässt, der wird auch keine kreativen Spielerpersönlichkeiten ausbilden.
2. Kreativität fördern heißt: Spiel und Training nicht permanent reglementieren, sondern Freiräume schaffen, ausprobieren und frei spielen lassen.
3. Kreativität fördern heißt aber auch: Unkonventionelle Spielweisen nicht unterbinden, sondern Eigeninitiative und Spontanitäten fördern.

Trainerverhalten

1. Alle Trainer, Spieler und Mitarbeiter des Vereins repräsentieren stets den Verein. Sie sind darüber hinaus Vorbilder für die Jugendlichen und Kinder. Dementsprechend sollten sie sich auch verhalten
2. Zu dem vorbildlichen Verhalten gehört auch der Umgang mit Zigaretten und Alkohol. Ein Trainer macht sich bei der Mannschaft unglaubhaft, wenn er den Spielern verbietet zu rauchen und nach dem Training rauchend vor der Halle steht. Der Umgang mit Zigaretten und Alkohol der Trainer, Spieler und Mitarbeiter ist nicht nur für die Vorbildfunktion wichtig, sondern er prägt ebenfalls das Bild des Vereins in der Öffentlichkeit.

Trainerverhalten

- folgende Punkte müssen im Umgang mit Social Media-Plattformen beachtet werden:
  - So können auch über den Verein Berichte, Meinungen und Ansichten verbreitet werden. Jeder Beitrag prägt das Bild des Vereins in der Öffentlichkeit.
  - Es soll immer sachlich und zielorientiert von Ereignissen oder Tatsachen berichtet werden und somit den Respekt (vor z.B. Gegnern) gewahrt werden.
  - Wenn man sich im Internet zum Verein äußert, dann nur unter dem eigenen Namen. Man soll deutlich machen, dass man Mitglied des Vereins ist und der Beitrag lediglich die eigene Meinung widerspiegelt.

Trainerverhalten

- Keine Informationen weitergeben, die nicht für die Öffentlichkeit bestimmt sind.
- Vor jeder Veröffentlichung nochmals genau überlegen, ob man damit nicht sich selbst oder anderen schadet.
- Gesetz bleibt Gesetz (z.B. das Persönlichkeitsrecht inkl. dem Recht am eigenen Bild)

Verhalten von Spielerinnen und Spielern

- Von Spielerinnen und Spielern wird erwartet, dass sie regelmäßig und zuverlässig am Trainingsbetrieb teilnehmen
- Der Umgang mit Teamkolleg*innen soll freundschaftlich und Kameradschaftlich sein
- Das Engagement und Verhalten soll im Sinne der Mannschafts- und Vereinsziele sein. Für Themen wie Mobbing, Beleidigungen oder ähnliches gibt es keinen Platz innerhalb des HC Frittlingen Balgheim Neufra.
- Untereinander und auch Gegnerinnen und Gegnern sowie Schiedsrichtern gegenüber soll der Umgang höflich, respektvoll und fair sein.
- Jeder Mitspieler und Trainer wird vor/nach dem Training/Spiel per Handschlag begrüßt/verabschiedet.
  ***BZW DEN AKTUELLEN CORONAREGELN ENTPRECHEND**

Verhalten von Spielerinnen und Spielern

- Bei Ansprachen der Trainer wird der Ball entweder auf den Boden gelegt oder zwischen den Beinen eingeklemmt.
- Probleme werden immer zuerst direkt beim Trainer angesprochen. (nicht über die Eltern)
- Wertsachen werden beim Training/Spiel immer mit in die Halle genommen.
- Mit den Trainingsmaterialien wird sorgsam umgegangen.
- Wir sind ein Team, wir halten zusammen und wir unterstützen uns gegenseitig – jeder steht für den anderen ein. Im Training und Spiel gebe ich immer 100%!

Verhalten von Spielerinnen und Spielern

- Teilnahme und Pünktlichkeit zum Training und zum Spiel sind eine Selbstverständlichkeit. Unpünktlichkeit stört den Ablauf des gesamten Teams. Grundsätzlich bin ich mindestens 10 Minuten vorher in entsprechender Trainingsbekleidung am Trainingsort.
- Die Umkleidekabine wird ordentlich ver-/hinterlassen.
- Abmeldung zum Training per WhatsApp, per Email oder telefonisch so früh wie möglich – grundsätzlich immer! Am Spieltag nur per Anruf!
- Du bist Teil eines Vereins - In einer Gemeinschaft gibt es immer wieder Aufgaben, die gemacht werden müssen. Jeder muss bereit sein, machbare Aufgaben, die ihm übertragen werden gewissenhaft auszuführen.

Aufgaben der HSG

- Jeder Jugend genug Hallenzeiten bereitstellen
- Jugend Jahrgangsübergreifend trainieren lassen
- Interne Trainerschulungen oder individuelle anbieten (2- 4)
  - Schulungen koordinieren durch Jugendkoordinator
- Auftakthandlungen gleich benennen (Playerbook)
- Aufbau eines Übungskataloges
  - Trainingsinhalte für alle Trainer zu Verfügung stellen
  - Trainingskarten mit Übungen

Aufwärmen | Fang- und Wettspiele.vsdx

Fangen - Spiel 1
- 1 Fänger – freies Fangen
  Während des Fangens ruft der Trainer Zahlen (2 / 3 / 4 / 5), dann müssen Gruppen gebildet werden und es dürfen nur noch Spieler gefangen werden, die nicht in solchen Gruppen sind oder falsche Gruppengrößen gebildet haben

Fangen - Spiel 2
- 1 Fänger – Spieler mit einem Ball.
  Teammitglieder können den gejagten Mitspieler befreien, in dem sie ihm den Ball zupassen.

Fangen - Spiel 3
- 2 Fänger mit einem Ball – Spieler ohne Ball
  die Spieler müssen mit dem Ball gefangen werden. Fänger dürfen sich den Ball zupassen oder prellen. KEINE SCHRITTE!

Fangen - Spiel 4
- 3er Gruppen mit einem Ball. Zwei Fänger und ein gejagter.
  AUGEN AUF, Alle Gruppen laufen durcheinander.

Staffel - Spiel 5
- 2 Gruppen. Spieler stehen breitbeinig mit 1m Abstand zu einander. Hinterer Spieler der Gruppe mit Ball, prellt im Slalom und stellt sich vorne an, rollt den Ball durch die Beine zum letzten Mann in der Gruppe.

Staffel – Spiel 6
- 2 Gruppen. Spieler stehen breitbeinig mit 1m Abstand zu einander. Vorderer Spieler rollt den Ball durch die Beine zum letzten Mann. Die Spieler legen sich auf den Boden und der hintere überspringt mit Ball die Spieler und schließt vorne auf.

Hilfsmittel
- https://bit.ly/2okGaWt

https://d.docs.live.net/6b47c7145a4e7cfe/^N02_HANDBALLTRAINING/^NHANDBALL Trainingsübungen/01 - Aufwärmen/Fang- und Wettspiele.vsdx

Ziele der HSG

- Pro Jahrgang eine leistungsorientierte Mannschaft auf Bezirksligaebene zu stellen, mittelfristig ab der B-Jugend auf Verbandsebene
- Jede Jugend Minimum einmal besetzen
- Mini / F – Jugend / E – Jugend pro Verein anbieten
- Lizenzierte Trainer