Jugendkonzept und –Leitlinien

der Handballabteilung der HSG Laatzen - Rethen

1.0 Warum ein Konzept?

Wir möchten allen interessierten und talentierten Kindern und Jugendlichen eine sportliche und individuelle Perspektive bieten. Es sollen sowohl der Leistungs- als auch der Breitensportbereich im Handball abgedeckt werden.

Nachdem alle Trainingsphasen der einzelnen Jahrgänge absolviert sind, sollen sämtliche spieltechnischen, spieltaktischen, konditionellen und athletischen Voraussetzungen vorhanden sein, die die Spielerinnen und Spieler zu individuellen, teamorientierten Handballern machen.
Das soll mit den aufgeführten Trainingsinhalten erreicht werden, die in Art und Ablauf in stetiger Folge aufeinander aufbauen und sich in Intensität und Anspruch stetig steigern.
Das Konzept schränkt die individuelle Arbeit der Trainer nicht ein, gibt aber wesentliche Schwerpunkte und Ausbildungsinhalte vor, die auf absehbare Zeit zu einer optimalen Steigerung auf ein anspruchsvolles Niveau führen sollen. In diesem Zusammenhang soll Wert darauf gelegt werden, dass nicht nur der aktuelle und tägliche, sondern der langfristige Erfolg im Vordergrund steht.

Vorrangig gilt das Augenmerk dem Fördern und Fordern der Kinder- und Jugendlichen in ihren individuellen Stärken!

Dazu gehört auch die mannschaftsübergreifende, soziale Integration der Spieler in die Handballgemeinschaft. Besonderes Augenmerk gilt auch dem Übergang vom Jugend- in den Seniorenbereich, da bei diesem die sich über Jahre hinweg entwickelte Sozialgemeinschaft aus der Jugend aufgelöst wird.
Wir möchten u.a. leistungsorientierten Handball betreiben, ohne dabei die ganzheitliche Ausbildung der Kinder und Jugendlichen, die sozialen Aspekte der Vereinsarbeit, sowie den Spaß am Handballsport aus den Augen zu verlieren.

2.0 Trainerkonzept

Den Jugendlichen werden neben den erforderlichen handballerischen Grundlagen, psychische Kraft, moralische Grundwerte und soziales Verhalten auf der Basis von „Fairplay“ vermittelt.

- Zur Entlastung jedes einzelnen und um für jede Mannschaft einen Trainerstab zu haben, muss immer daran gearbeitet werden, dass ehemalige oder noch aktive Spieler/Spielerinnen aber auch Handballinteressierte als Trainer und Betreuer für die Kinder und Jugendmannschaften gewonnen werden.
- Alle Mannschaften werden nach Möglichkeit mit zwei Trainern/Betreuern besetzt. Dadurch ist eine optimale Betreuung gewährleistet.
- Eine adäquate Ausbildung aller Trainer soll ermöglicht und gewährleistet werden (z.B. Workshops (Beispielsweise der Kinderhandball-Grundkurs; Lizenzausbildung, etc.)
- Alle Trainer orientieren sich an dem einheitlichen Konzept, das die optimale Ausbildung der Kinder unterstützen soll.
- Alle Trainer sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und erhalten individuelle Unterstützung durch den Verein - immer gerne die Eigeninitiative ergreifen und bei Fragen melden.

2.1 Ausbildungs- und Trainingskonzept

Ziel des neuen Konzeptes muss es sein, „komplette Spieler“ auszubilden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer langfristigen und entwicklungsorientierten Ausbildung. Sicherlich ist ein kurzfristiger Erfolg reizvoll, jedoch sollte der Grundstein in der langfristigen universellen Ausbildung liegen. Voraussetzungen für eine optimale Ausbildung sind:

- Die Umsetzung des Trainingskonzepts in Anlehnung an das DHB-Rahmentrainingskonzept.
- Ausgebildete, lizenzierte Trainer/innen
- Optimale Ausstattung an Trainingshilfen und Materialien.
- Übergreifendes wöchentliches Torwarttraining ab E-Jugend

2.2 Spiel – und Trainingskonzept

Grundsätze:

Vom Leichten zum Schweren
Vom Bekannten zum Unbekannten
Vom Einfachen zum Komplexen
Vom Langsamen zum Schnellen

- Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern direkt korrigiert werden.
- Fehlhaltungen lassen sich bei Spielanfängern am leichtesten korrigieren!
- Bei guter Ausführung und Fortschritten unbedingt loben!
- Fähigkeiten sollten schon von Anfang an mit der geübten und der ungeübten Hand vermittelt werden und die Kinder sollen auf allen Positionen eingesetzt werden.
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- Die Spielerausbildung baut sich nach DHB Rahmenkonzept wie folgt auf:

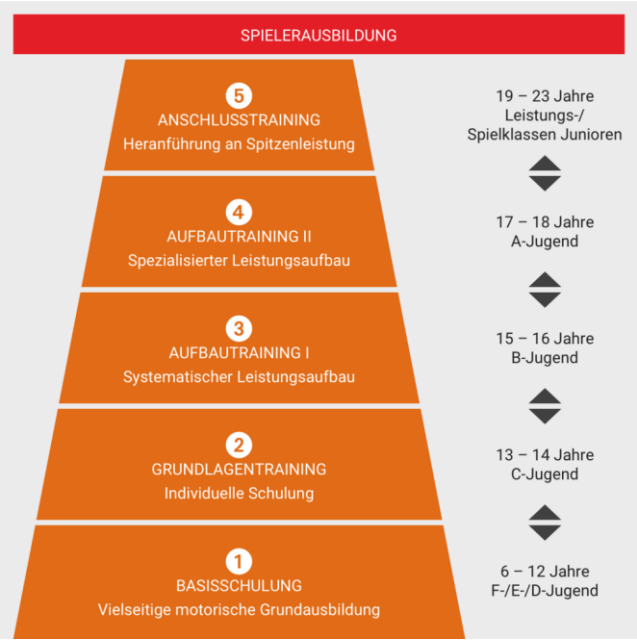

Abbildung 1: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/phasen-der-spielerausbildung

3.0 Minis

Spielerlebnis geht vor Spielergebnis!

Motorische- und koordinative Grundübungen, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten sollten den Großteil des Trainings darstellen.

Erlernen der handballspezifischen Grundkenntnisse:

- Koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Fangen
- Prellen
- Passen
- Regelkunde (kindgerecht)
- Werfen: Schlagwurf als Zielwurf

Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern in Übungen direkt korrigiert werden.

Ziel: Spielform 4+1, 4 Feldspieler und ein Torwart auf begrenztem Raum

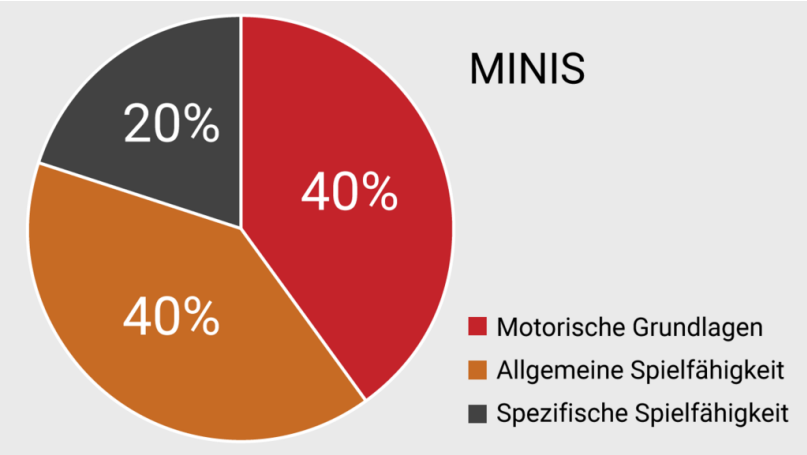

Abbildung 2: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik

4.0 E-Jugend

Spielerlebnis geht vor Spielergebnis!

Motorische- und koordinative Grundübungen, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten sollten den Großteil des Trainings darstellen.

„Ich komme aus den Minis und kann Fangen, Prellen, Passen und aufs Tor werfen!“

„In der E-Jugend lerne ich:“

- koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisationsübungen mit und ohne Ball
- Schlagwurf mit Stemmschritt
- Regelgerechtes Prellen mit der geübten Hand
- Freiprellen / freilaufen vom Gegenspieler „nicht im Schatten stehen“
- Doppelpässe
- Bodenpässe
- Evtl. Sprungwurf dem Leistungsstand angemessen

Ziel: Spielformen 2 x 3 gegen 3

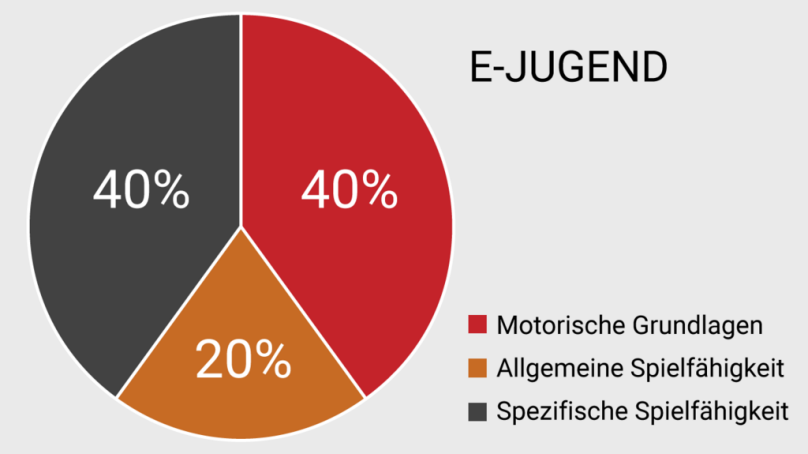

Abbildung 3: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik

5.0 D-Jugend

Spielerlebnis geht vor Spielergebnis!
Motorische- und koordinative Grundübungen, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten sollten den Großteil des Trainings darstellen.

„Ich komme aus der E-Jugend. Ich kann mit der geübten Hand sicher prellen, den Doppelpass und Bodenpass spielen, einen Schlagwurf richtig ausführen und stehe immer in der Sonne und spiele Manndeckung."

In der D-Jugend lerne ich:

- koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisationsübungen mit und ohne Ball
- Schlagwurfvariationen (Schlagwurf ohne Stemmschritt, hüfthoch, nach Leistungsstand auch übers falsche Bein)
- Einführung des Sprungwurfes (in die Weite (außen und Kreis) und Höhe (Rückraum))
- 1 : 1 – Angriff:
    - Körpertäuschung zur & gegen die Hand
    - Stehe in der Sonne
- 1 : 1 – Abwehr:
    - Ballorientiert
    - Hände sind Stoßdämpfer
    - Körperstellung richtig zum Gegenspieler
    - Sinkende Manndeckung in der eigenen Hälfte
- 1:5 Abwehr
    - Grundlagenvermittlung der Regelbewegung von der Mann- zur Raumdeckung wird geübt

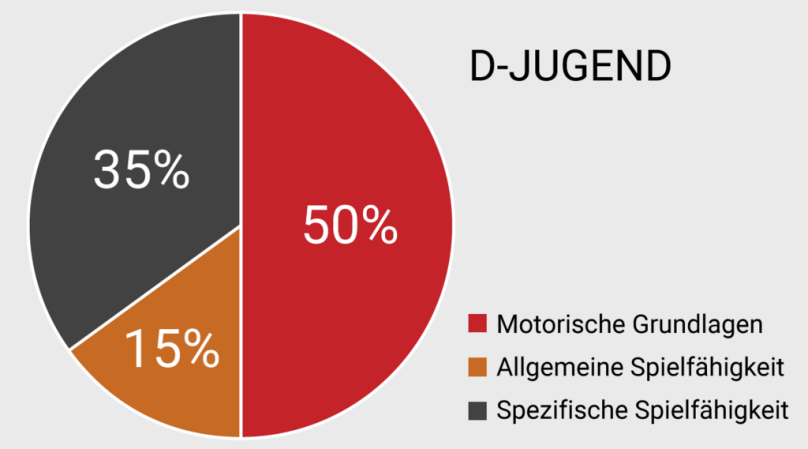

Abbildung 4: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik

6.0 C-Jugend

„Ich komme aus der D-Jugend. Ich kann verschiedene Schlagwurfvariationen ausführen, kenne Sprungwurfvarianten und Täuschungen und spiele Manndeckung oder 1:5 Raumdeckung.“

In der C-Jugend lerne ich:

- koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisationsübungen mit und ohne Ball
- Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Angriff:
    - Sprungwurf in die Weite (außen und Kreis) und Höhe (Rückraum) ggf. anderes Bein
    - Stärkung der Orientierung im Raum
    - Parallelstoß “auf Lücke und weiter”
    - Übergänge + Folgehandlungen
    - Kreuzen + Folgehandlungen
    - Kreisläufer: Kleingruppenspiel mit Rückraumspieler durch “Sperre absetzen”
- Abwehrspiel
    - Raumaufteilung und Regelbewegung in der 1:5 Abwehr
    - Übergeben – Übernehmen – Aushelfen
    - richtiges Stellungsspiel beim Defensivblock
    - schnelles Umschaltspiel Abwehr / Angriff (vom Torwart ausgehend) → 1. und 2. Welle / schnelle Mitte

Ziele: 1:5 Abwehr, 3:3 Abwehr, evtl. Einführung einer 3:2:1 Abwehr (erst ab zweitem C-Jugendjahr)
Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand anpassen.

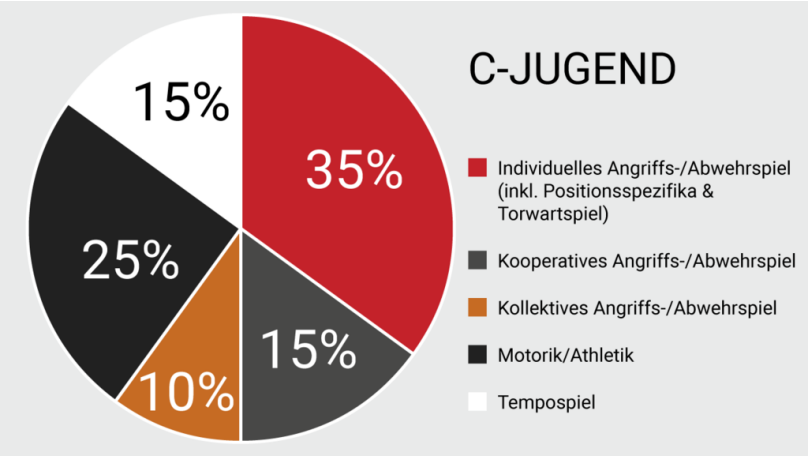

Abbildung 5: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik

7.0 B-Jugend

„Ich komme aus der C-Jugend. Ich kenne die Regelbewegungen einer 1:5 Abwehr sowie die Bewegungsabläufe einer 3:3 bzw. 3:2:1 Abwehr. Ich spiele ein schnelles Umschaltspiel und kenne verschiedene Auslösehandlungen.“

In der B-Jugend lerne ich:

- koordinative /Stabilisations - Übungen mit und ohne Ball
- Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten
- Angriffsspiel
    - **vertiefen und verbessern von:**
        - Wurftechnik
        - Stellungsspiel
        - Laufwege
        - Anspielvariationen
        - “Auf Lücke und weiter”
    - verschiedene Sperren z.B.:
        - Sperren-Absetzen
    - verschiedene Kreuzungen z.B.:
        - mit und ohne Ball; mit Kreisläufer oder Außen; mit Rückpass
    - Auslösehandlungen z.B.:
        - Kreuzungen/Übergänge
        - Schnelle Mitte mit Folgehandlungen
    - Ballgeschwindigkeit deutlich erhöhen
- Abwehrspiel
    - 3:2:1 Abwehr
    - 1 gegen 1 Verhalten intensivieren
    - Verbesserung des Tempospiels
- Ausbau von Kraft- und Konditionstraining
- Torwarttraining (im Training und extra durch Verein)

Ziele:

- Spielen verschiedener Abwehrformationen (3:2:1, Einzelmanndeckung, 6:0 Deckung)
- Variable Auslösehandlungen
- Erhöhung der Pass-/Wurfgenauigkeit
- Teamspirit

Die Spieler sollen alle Positionen kennenlernen und ihren Fähigkeiten entsprechend auf mindestens 2-3 Positionen eingesetzt werden können. Training in Kleingruppen (2:1, 2:2, 3:2).
Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.

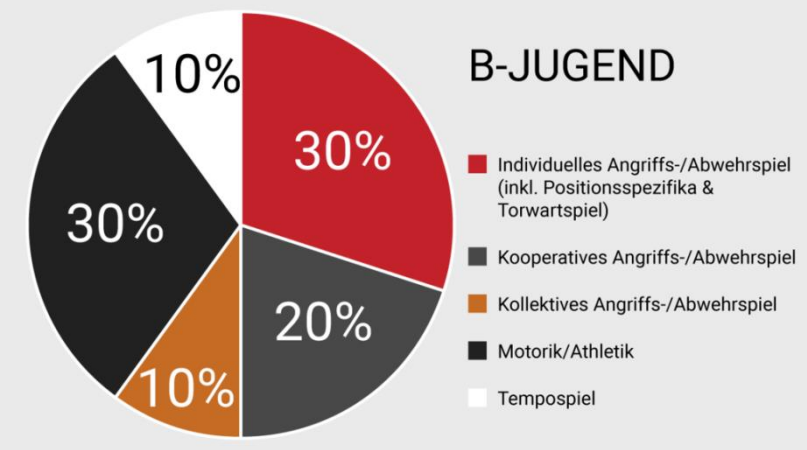

Abbildung 6: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik

8.0 A-Jugend

„Ich komme aus der B-Jugend. Ich spiele im Angriff mit variablen Auslösehandlungen und hohem Tempo auch aus der Abwehr heraus.“

In der A-Jugend lerne ich:

- koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisationsübungen mit und ohne Ball
- Kraftübungen
- kooperatives Zusammenspiel in der Kleingruppe aller Positionen
- Auftakthandlungen und Spielformationen gegen verschiedene Abwehrsysteme
- Erlernte Fähigkeiten mit Temposteigerung anwenden
- „Entscheidungstraining“
- Abwehrformationen: 5:1, 5+1 (Einzelmanndeckung), 3:2:1, 6:0
- 1./2. Welle - Situationsbedingtes abbrechen - weiterspielen
- Auslösehandlungen mit schneller und variabler Entscheidung
- Torwarttraining (im Training und extra durch Verein)
- Teamspirit

Außerdem ist es ein Ziel für alle Spieler*innen ein Doppelspielrecht zu beantragen.

Ergebnis: Selbstverständlicher Übergang optimal vorbereiteter Spieler in den Seniorenbereich.

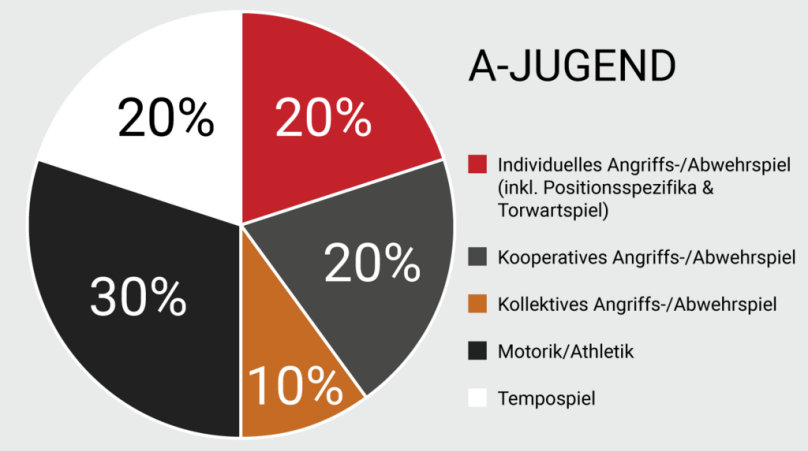

Abbildung 7: https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/einfuehrung-und-uebergreifende-hinweise/trainingsteuerung-und-methodik