

Entwicklungs- und Ausbildungsrichtlinien im Kinder- /Jugendhandball des HC Treia/Jübek e.V. (Stand: Juli 2021)

Kinder aus der Umgebung des Amt Arensharde sollen beim HC Treia/Jübek möglichst Handball spielen können:

- solange sie wünschen
- auf dem Niveau, welches sie wünschen

Der HCTJ unterstützt den Kinder- und Jugendhandball, sowie die sportliche Ausbildung im Amt Arensharde in vielfältiger Form. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der HCTJ setzt hier auf viele kostenlose „Schnupperaktionen“, die es jedem Kind ermöglichen, den faszinierenden Handballsport kennenzulernen. Dazu zählen:

- Leitung/Unterstützung der Handball-AGs und der Schul-Handballmannschaften an den Grundschulen in Treia und Jübek sowie an der EKS Silberstedt
- Die HC-Grundschulliga (jedes Jahr im Januar-März) für alle Grundschulkinder im Amt Arensharde völlig kostenlos
- Die HC-Minis (in der Regel immer die 3 Jahrgänge unterhalb der E-Jugend); eine Mitgliedschaft für die Minis im HC ist kostenlos

(siehe Anhang)

Auch in jeden Jahrgang ab der E-Jugend können Kinder/Jugendliche jederzeit einsteigen. Der HCTJ bemüht sich, je nach Anzahl und Leistungsstand der zur Verfügung stehenden Kinder/Jugendlichen, um eine leistungsgerechte Einteilung und Mannschaftsmeldung, um allen Spieler*innen die Freude am Spiel zu ermöglichen.

Die Trainer halten sich dabei an die Richtlinien und Ausbildungsleitlinien der Rahmen-Trainings-Konzeption des DHB (RKT) in ihrem Training in den jeweiligen Altersstufen. Sollten die Trainer nicht die RKT Grundsätze durch eine entsprechende Lizenz-Ausbildung erlernt haben, versucht der HC Treia/Jübek e.V. mit Weiterbildungsmöglichkeiten, Zeitschriften, Bücher und Medien zu unterstützen.

Hierzu zählen:

1. Rahmen-Trainingskonzeption des Deutschen Handball Bundes
2. Zeitschriften Handball-Training (viel Material steht über die Seiten des DHB und des HVSH kostenlos zur Verfügung)
3. Eine umfangreiche DVD Sammlung zu sämtlichen Themen im Handball
4. C und B-Lizenz Ausbildung zum Handballtrainer
5. Weiterbildungsmöglichkeiten bei Tagesveranstaltung vom HVSH und KHV
6. Anleitung junger Trainer/Betreuer durch erfahrene Trainer

Verweis:

Link: <https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/>

HC-Philosophie:

„Unser HC-Nachwuchs ist heiß auf Titel.“ Aber Sie lernen beim Training, bei den Spielen und gemeinsamen Fahrten noch etwas viel Wichtigeres: Sie werden Teil eines Teams und müssen dafür Verantwortung übernehmen. Wir wollen nicht nur sportlich erfolgreich sein, sondern auch in der Vermittlung sozialer Kompetenzen unserer Kinder und Jugendlichen.

Der HC Treia/Jübek e.V. tritt ein für:

- Offenheit und Ehrlichkeit im Umgang miteinander
- für die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen
- eine umfassende Entwicklung der Persönlichkeit - vor allem im Jugendbereich
- die Förderung des Gemeinschaftsgedanken – Teamgeist als Voraussetzung für gemeinsamen Erfolg im Sport, sowie in der ehrenamtlichen Vereinsarbeit
- die Einbeziehung und Integration aller Gesellschafts- und Altersgruppen, frei von Rassismus und diskriminierendem Verhalten
- gegenseitige Achtung und solidarisches Verhalten – Fairness und Selbstbeherrschung in körperbetonten und kämpferischen Auseinandersetzungen im Spiel sowie Respekt im Miteinander vor der Leistung des Gegners, der Schiedsrichter, aber auch beim Verhalten von Zuschauern und Funktionären
- die sinnvolle, aktive Freizeitgestaltung durch emotionales und leidenschaftliches Sporttreiben im Training und Spiel
- zielorientierte Zusammenarbeit der Gremien verschiedener Organisationen und öffentlichen Institutionen

In Anlehnung an das Leitbild des deutschen Handballbundes.



HC-Struktur im Jugendhandball

- klar definierte Ansprechpartner
- überschaubare Aufgaben, die auch erfüllt werden können
- stetige Absprachen, Hilfen und Unterstützung

Geschäftsführender Vorstand:

Vorsitzende
Kassenwart
Schriftführer
Jugendvertreter
Obmann mnl. Bereich
Obmann wbl. Bereich

Abteilungen:

Spieltechnik
Schiriwart
Social Media
Gerätewart
Passwesen
Miniobmann
Koordinator A-C mnl.
Koordinator D-E mnl.
Koordinator A-C wbl.
Koordinator D-E wbl.
Trainer und Betreuer

Gesamtvorstand



Minis

A. Ziele und Richtlinien

Der HCTJ setzt hier, wie in allen anderen Jugenden auf die Breite. Die Spieler sind gerne mit ihren Freunden im Verein zusammen und Eltern wissen um eine gute und altersgerechte sportliche und soziale Betreuung und Ausbildung. Der Zusammenhalt zwischen den Kindern ist wichtig und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Kinder mit dem HC Treia/Jübek.

1. Kriterien für die Einteilungen der Mannschaften:

Die Einteilung nach Jahrgängen bietet sich hier an und ist natürlich. Dies kann aber etwas vernachlässigt werden, je nachdem wo sich die Kinder sportlich und sozial zuhause fühlen. Alle sollten möglichst viel spielen, wenn sie regelmäßig zum Training kommen.

2. Einsatzzeiten bei Spielen

Die Einsatzzeiten sollten möglichst gleichmäßig verteilt werden, können aber unter der Einbeziehung von Trainings-Anwesenheit auch zum Steuern von sozialer Kompetenz genutzt werden. Ziel ist es, allen Kindern ein Spielerlebnis zu geben, völlig nebensächlich ist am Ende das Spielergebnis.

3. Trainer und Betreuer

Pro acht Kinder ist ein Trainer wünschenswert. Fachliche Fortbildung wird durch den Verein unterstützt und gefördert. Dazu können auch Lern-DVDs oder Handbücher über den Verein bezogen werden. **Eltern sind als Betreuer erwünscht** und sollten fachlich vom Verein bestmöglich gefördert werden. Pro „Team“ (Jahrgang) sollte ein Betreuer den Trainern zur Hilfe zur Seite stehen. Jedes Kind wird gefördert, kein Kind steht im Mittelpunkt.

4. Trainingsintensität

Einmal in der Woche für eine Stunde. Hier ist auf die Anzahl der Kinder zu achten. 30 Kinder nur für eine Stunde in einer Halle sind z.B. deutlich zu viel. Als Obergrenze für ein gemeinsames Training sind 20 Kinder anzusehen (bei dann 3 Trainern/Betreuern). Bei mehr Kindern muss es einen zusätzlichen Termin geben.

5. Turniere und Freizeiten

Die Minis nehmen an allen vom KHV ausgeschriebenen Mini-Turnieren teil. Das sind in der Regel 5-6 Turniere. Außerdem nehmen unsere Minis grundsätzlich am eigenen VR Bank Handball Cup teil. 1 bis 2 zusätzliche Freizeitaktivitäten pro Jahr sind wünschenswert.

Minis

B. Die wichtigsten Trainingsansätze

Hier werden nur die wichtigsten Bausteine aufgezählt. Methoden und Übungen können der Fortbildung, den Lektüren und den u.g. Seiten des DHB entnommen werden. Auch die Erfahrung der Trainer kann und soll hier reinspielen.

Angriff:

- Die Kinder sollen lernen sich von ihrem Gegenspieler zu lösen und sich dann freizulaufen.
- Um die freien Spieler anspielen zu können sollte die Passgenauigkeit auch schon in diesem Alter nicht vernachlässigt werden und regelmäßig trainiert werden.
- Allgemein das Zusammenspiel zwischen allen Mitspieler sollte trainiert werden. Die Kinder sollen keine Lieblingsanspieler haben, jeder der frei ist kann angespielt werden.
- Des Weiteren muss den Kindern vermittelt werden, dass ihre Aktion nach ihrem Pass nicht vorbei ist sondern noch weiter geht. Sie müssen lernen sich nach ihrem Pass wieder freizulaufen, um wieder anspielbar zu sein.

Abwehr:

- In den Minis wird eine offensive Manndeckung gespielt. Die Kinder müssen lernen immer bei ihrem Gegenspieler zu bleiben und versuchen Pässe abzufangen. Es gibt eine klare Zuordnung
- Bei dieser Deckung sind die Kinder immer auf den Ball aus und gehen nicht auf den Körper. Festmachen sollte unterlassen werden.

Allgemein:

- Wir wollen die Kinder für Handball begeistern
- Im Trainingsalltag soll das Spielen den größten Anteil einnehmen. Die vielfältigen (sportartenübergreifenden) Spiele sind dabei kindgemäß und entwicklungsorientiert zu gestalten.
- In der Basisschulung dominiert eine umfassende und sportartenübergreifende Vielseitigkeitsschulung, um bei den Kindern die spielspezifischen Voraussetzungen (technische Grundfertigkeiten sowie allgemeine und spezielle Spielfähigkeit) zu entwickeln und den Grundstein für eine breite motorische und koordinative Grundausbildung zu legen.
- Spielerlebnis vor Spielergebnis
- Die Grundsituation 1 gegen 1 mit und ohne Ball steht im Vordergrund.
- Kinder sollen bis zum F-Jugendalter über die Zielspielvariation 4+1 bei reduzierter Spielfeldgröße (Querfeld) altersgerecht an das Handballspiel herangeführt werden.
- Die Grundlagenausdauer ist in dieser Förderstufe spielerisch zu entwickeln.
- Spaß, Bewegungsfreude und Miteinander sind in der Basisschulung die Grundlage für die Motivation der Spieler.
- Vormachen geht vor Erklären – Kinder bei den Minis können noch nicht alles verstehen, aber sie können nacheifern



E und D-Jugend

A. Ziele und Richtlinien

Wie auch in allen anderen Jugenden setzt der Verein hier auf Breite. Die Spieler sind gerne mit ihren Freunden im Verein zusammen und Eltern wissen um eine gute und altersgerechte sportliche und soziale Betreuung und Ausbildung. Der Zusammenhalt zwischen den Kindern ist wichtig und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Kinder mit dem HC Treia/Jübek.

1. Kriterien für die Einteilungen der Mannschaften:

Sollte dies aufgrund der großen Spieleranzahl möglich sein, bietet sich die Einteilung nach Jahrgängen hier an und ist natürlich. Dies kann aber gerade im D und E-Jugend-Alter etwas vernachlässigt werden, je nachdem wo sich die Kinder sportlich und sozial zuhause fühlen. Alle sollten möglichst oft spielen, wenn sie regelmäßig zum Training kommen. Oftmals kann es für einige Spieler im jüngeren Alter aber auch hilfreich sein in die ältere Jugend reinzuschneppern. Dort sollte diese Person dann aber nicht ausgeschlossen werden, sondern man sollte dennoch **gemeinsam** als ein Team trainieren und arbeiten und auch die jüngeren Spielerin und Spieler mit einbinden.

2. Einsatzzeiten bei Spielen

Die Einsatzzeiten sollten möglichst gleichmäßig verteilt werden, können aber unter der Einbeziehung von Trainings-Anwesenheit auch zum Steuern von sozialer Kompetenz genutzt werden. Es ist wichtig, dass direkt die Mannschaftsstärke festgesetzt wird damit es gar nicht zu Problemen bei Einwechslungen im Spiel kommt. Oft sollte man hier aber auch darauf achten, dass die Entscheidung nicht zum Training zu gehen, von den Eltern kommt.

Neuerdings wird auch in der D schon in der „landesweiten“ Regionsliga gespielt. Sollte eine entsprechend gut ausgebildete Mannschaft vorhanden sein, ist eine Meldung empfehlenswert. Diese sollte großenteils aus dem alten Jahrgang bestehen, sie kann mit leistungsstarken Spieler*innen des jungen Jahrgangs verstärkt werden.

3. Trainer und Betreuer

Wie bei den Minis, ist auch hier pro acht Kinder ein Trainer wünschenswert. Fachliche Fortbildung wird von durch den Verein unterstützt und gefördert. Dazu wird unter anderem ein Exemplar des „Handballtrainings Junior“ vom Phillipka Verlag zur Verfügung gestellt. Der Kinderhandball-Grundkurs als Fortbildung ist für Trainer*in zwingend vorgesehen. Dieser wird vom HC bezahlt. Eltern sind als Betreuer erwünscht und sollten fachlich vom Verein bestmöglich gefördert werden damit den Kindern von Anfang an nichts Falsches beigebracht wird. Pro Team sollte ein Betreuer den Trainern zur Hilfe zur Seite stehen. Besonders in diesen Jugenden ist es sehr wichtig, dass die Trainer Ahnung haben und schon etwas länger mit im Geschäft sind. Am Anfang sollten wenig Fehler in der Ausbildung gemacht werden, da sich dies negativ auf die weitere Entwicklung der Spieler auswirkt.

4. Trainingsintensität

In diesem Alter sollten die Kinder mindestens einmal die Woche zum Training gehen. Spieler welche schon in der D-Jugend spielen sollten in den Genuss kommen zweimal die Woche zu trainieren um ihr Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Des Weiteren bindet man durch regelmäßiges Training viele Spieler.

5. Turniere und Freizeiten

Die Kinder sollten besonders viel Spielerfahrung sammeln und ihre gelernten Fähigkeiten im Spiel einsetzen. Natürlich stehen in der E und D- Jugend die Saisonspiele eher im Vordergrund. Natürlich sind auch in diesen Jugenden, Turnier Teilnahmen hilfreich und wünschenswert, da die Kinder dort viel Spielpraxis und Erfahrung sammeln können aber auch allgemeine Turniererfahrungen machen und somit oftmals Spaß am Handball entwickeln und dann bleiben. Bei längeren Pausen ohne Punktspiele ist das Organisieren von Freundschaftsspielen sehr wichtig, damit die Spielerinn und Spieler weiterhin ihre Fähigkeiten im Spiel entwickeln und testen können.



B. Die wichtigsten Trainingsansätze

Im Folgenden sind wichtige Bausteine für die Entwicklung der Kinder in diesem Alter aufgelistet. Auch hier gibt es wieder Methoden und Beispielhafte Übungen in verschiedenen Lektüren zu lesen. Des Weiteren stehen die Obleute oder (Lizenz-)Trainer auch immer für Fragen bereit.

Individuelles Angriffsspiel:

- Den Kindern muss aufgrund der mannbezogenen offensiven Deckung beigebracht werden sich mit und ohne Ball freizulaufen. Die Kinder sollen freie gewinnbringende Räume anlaufen (3. Schritte und 3.Sekunden Regel sind hier die Herausforderung). Auch die Handlungsschnelligkeit sollte hier beachtet werden. Die Kinder müssen unter Druck in kürzester Zeit entscheiden, welche Möglichkeit die Beste ist.
 - Gegenspieler mit Ball ausspielen (Körpertäuschungen)
 - Besser positionierten Mitspieler, welcher zum Beispiel auf dem Weg zum Tor sind anspielen
 - Sicherer Pass über kurze Distanz, sollte man stark unter Druck stehen
 - Ohne Ball die Abwehr hinter laufen und sich dort anbieten
 - Kurze Anspielstation sein, für den Ballführer sollte dieser unter Druck stehen
 - gewinnbringende Laufe zum Tor um das Spiel in Bewegung zu bekommen und gefährliche Situation zu entwickeln
 - Anspielbereit sein sollte das Spiel in Stocken geraten. Von der Abwehr weg bewegen
- Schlagwurf Übungen (Optimale Schrittgestaltung, Ausholbewegung, Fußstellung und Wurfarmführung mit den Kindern entwickeln)
- Passen, Prellen und Fangen sind für den Angriff wichtige Bestandteile und sollten definitiv trainiert und entwickelt werden.

Individuelles Abwehrspiel:

- Den Kindern wird die sehr offensiv, ballorientierte und mannbezogenen Defensive beigebracht, welche das Spiel schneller machen und Räume in der Tiefe und Breite bilden soll. Des Weiteren soll es den Kindern mehr Spaß bereiten, weil sie zu mehr Abschlüssen/Toren kommen.
- Wichtig ist es, dass die Kinder regelkonforme und altersgerechte Techniken benutzen um den Ball zu erobern.
 - „Freie“ Bälle durch Abpraller vom eigenen Tor oder wegen Fangfehlern der Gegner sollten die Kinder besonders wahrnehmen und dann auch sichern

- Die Kinder soll früh klar gemacht werden, dass sie die Bälle antizipieren und abfangen sollen, damit ihnen früh klar wird das Handball ein schnelles Spiel ist und oft hin und her geht.
 - Den Ball, welcher vom Gegner geprellt wird herausschlagen und erobern
 - Bei Torwürfen sollen die Kinder sich mit den Armen nach oben gestreckt vor den Wurf stellen, damit dieser abgeblockt wird oder nur eine Bogenlampe entsteht, was für den Torhüter dann kein Problem sein sollte.
- Das Ziel der Abwehrspieler ist es, dass sie agieren anstatt auf den Angreifer zu reagieren. Was kann mein Angreifer aus seiner aktuellen Position gerade machen?
 - Die Kinder müssen ihren Gegenspieler genau beobachten. Wie ist die Blick- und Anlaufrichtung, strahlt der Angreifer Torgefährlichkeit aus (Welche Richtung steht die Fußspitze), ist mein Gegenspieler Fangbereit?
 - Des Weiteren sollten die Kinder lernen, dass sie Fehlpässe durch kleine Finten provoziert können und somit einfache Ballgewinne feiern können.
 - Auch das Aufzwingen von bestimmten Pässen ist ein wichtiger Bestandteil der Abwehr und der Entwicklung in diesem Alter. Die Spieler können ungünstige Pässe, zum Beispiel zum Außen, durch einfaches Zustellen der anderen Gegenspieler erzwingen
 - Wichtig bei solch einem offensiven Abwehrspiel ist, dass man den Gegenspieler gar keine Möglichkeit gibt sich aufzudrehen und wohl möglich an allen vorbei zu prellen. Dies kann nämlich aufgrund der offensiven Deckung schnell passieren. Als Abwehrspieler sollte man sobald der Gegenspieler den Ball bekommt Kontakt mit diesem aufnehmen und dem Gegenspielern ein weiter spielen so schwer wie nur möglich machen.
 - Ein weiterer wichtiger Bestandteil in diesen Jugenden ist die Grundstellung gegenüber einem Gegenspieler mit Ball
 - Die Kinder sollen lernen, dass sie sich zur Wurfarmseite ihres Gegenspielers orientieren. So können sie den Gegenspieler einfacher auf ihre schwächere Seite drängen, so dass der Gegenspieler in eine ungünstige Wurfposition kommt.
 - Auch der Abstand zum Gegner ist sehr wichtig, dieser sollte nämlich immer eine Armlänge sein, damit man bei schnellen Bewegungen schnell genug reagieren kann. Je näher der Gegenspieler an das Tor kommt desto geringer wird natürlich der Abstand zum Gegenspieler.
 - Natürlich sollten Spieler auch die richtige Körperhaltung und Position erlernen, welche folgendermaßen aussieht.



Körperhaltung und -position

Die Grafik verdeutlicht, wie die Abwehrposition des Verteidigers aussehen sollte:

- Oberkörper aufrecht (Körperspannung)
- Körperschwerpunkt abgesenkt (Knie und Hüfte leicht gebeugt)

Zudem zeigt in der Schrittstellung der vordere Fuß Richtung Gegenspieler, die Beine sind gut schulterbreit auseinander und der hintere Fuß zeigt leicht nach außen.

Aus dieser Position ist der Verteidiger unmittelbar aktionsbereit!

- Um den Gegenspieler aufzunehmen, sollte man als Verteidiger die optimale Haltung erlernen. Als Verteidiger verlagert man das Körpergewicht auf den vorderen Fuß und streckt die Arme nach vorne aus (Ellenbogen sind gebeugt). So kann man die Wucht des Gegenspielers gut abfangen.

- Sollte der Angreifer prellend auf einen zulaufen ist das Ziel des Verteidigers, dass man den Gegenspieler durch langsames Absinken und ausbremsen des Gegenspielers in eine ungünstige Wurfposition bringt. Der Gegenspieler soll nach Außen gedrängt werden.

- Auch sollten Pässe in die Tiefe durch stören des Passes nicht zu gelassen werden.

- Natürlich sollte man nicht nur erlernen, wie man die Gegenspieler mit Ball verteidigt. Das Verteidigen der Spieler ohne Ball ist genauso wichtig und sollte auch trainiert werden.

- Hierbei ist es wichtig, dass man als Abwehrspieler Ballführer und die mögliche Anspielstation im Auge behält. Man sollte sich so aufstellen, dass man einen möglichen Pass zu dem freistehenden Spieler immer abfangen kann.

- Eine Hilfe für den Abwehrspieler ist es auf jeden Fall, dass man eine Hand immer zu seinem freistehenden Gegenspieler ausstreckt und diesen mit der Hand folgt.

- Ausgebreitete Arme können sehr hilfreich sein, da sie eine große Fläche abdecken und mögliche Anspiele wie hier im Beispiel abfangen können.



- Der Ballführer kann des Weiteren durch Finten zum Blockieren oder abblocken von Pässen verunsichert und zu Fehlpässen provoziert werden. Dies sollt aktiv trainiert werden, um einfache Ballgewinne herzustellen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das zurück drängen der Angriffsspieler in den ungefährlichen Fern-Wurfbereich. Der Verteidiger tritt dabei beim Passansatz vor den Anspielbereiten Spieler, der sich daraufhin fallen lassen muss um sich den Ball kurz abzuholen.

Kooperatives Angriffsspiel:

- Da in der E- und D-Jugend eine offensive mannbezogenen Deckung spielt, entstehen oftmals große Räume in der Breite und Tiefe des Spielfelds. Diese Offensive Deckung zu überwinden, soll mit dem Zusammenspiel in einem Team erlernt werden. Dabei ist das freilaufen abseits des Balls ein wichtiger Bestandteil und sollte besonders trainiert werden. Ziel ist es das Spieler in einem Raum freilaufen, wovon das eigene Team profitiert. Ein Beispiel wäre zum Beispiel das „Give and Go“. Unter diesem „Give and Go“ versteht man das Doppelpassspiel in der Tiefe. Sobald man einen Mitspieler in der Tiefe gefunden und angespielt hat, läuft man los um sich direkt wieder anzubieten. Des Weiteren kann es immer wieder hilfreich sein vor der Abwehr Position Übergänge durchzuführen, da dadurch die Abwehr ebenfalls in Bewegung gebracht wird und Räume entstehen. Diese verschiedenen Möglichkeiten sich zu merken, kann in diesem Alter oftmals schwierig sein, deswegen sollte man dies beim Training definitiv nicht vernachlässigen und immer wieder trainieren.
- Den Kindern soll in diesem Alter besonders die Spielweise beigebracht werden, welche oftmals durch Spielen und nicht durch kleine komplexe Übungen beigebracht wird (Spielen lernt man durch Spielen). Natürlich sollte man hier aber auch nicht die Übungen vergessen, sondern diese natürlich auch mit ins Training einbauen.
- Des Weiteren gibt es noch vier sehr wichtigen Grundprinzipen, was das Angriffsspiel angeht. Und zwar spricht man beim ersten Grundprinzip davon, dass man dem Ballführer immer den zentralen Spielraum öffnen soll. Zu diesem ersten Grundprinzip passt auch direkt das zweite und zwar hat der Ballführer immer Vorfahrt. Die anderen Mitspieler sollten also darauf achten, was der Ballführer vor hat und wohin er laufen möchte. Sollte die Mitte zu gemacht werden, tritt das dritte Grundprinzip in Kraft. Hierfür wird nämlich vorgeschlagen, dass der Ballführer immer nach hinten abgesichert wird, um Ballverluste wegen Risiko Pässen zu vermeiden. Das letzte Grundprinzip im Angriff ist die Spielverlagerung. Sollte das Spiel zu sehr auf eine Seite gezogene sein, kann dies durch einen einfachen Seitenwechsel geändert werden.

Kooperatives Abwehrspiel:

- In diesem Alter ist die offensive Manndeckung das Abwehrsystem, welches benutzt wird und benutzt werden soll. Am Anfang ist es wichtig, dass die Kinder eine generelle Zuordnung in der Abwehr haben. Das heißt, dass jeder einen Gegenspieler hat und diesen verteidigt. Bevor man das Thema „Helfen“ anspricht sollte jedes Kind die Fähigkeit entwickeln darauf zu achten, wo gerade der Ball ist, ohne den eigenen Gegenspieler aus den Augen zu verlieren. Oftmals ist die Motivation in diesem Alter Abwehr zu spielen noch nicht sehr ausgeprägt. Dies sollte aber von jedem Spieler schnell verinnerlicht werden, so dass die Abwehr mehr und mehr an Wertschätzung gewinnt. Denn erst wenn der Wille da ist, können die Techniken und das Wissen vermittelt werden, wie man erfolgreich und regelkonform verteidigt

Temporangriff und -abwehr:

- Tempogegenstößen entstehen oftmals durch technische oder erzwungenen Fehlern. Um diese nun erfolgreich auszuspielen oder zu verteidigen ist die Handlungsschnelligkeit aller Beteiligten ein wichtiger Bestandteil. Jeder einzelne muss dann schnell von der Abwehr zum Angriff oder vom Angriff zur Abwehr umschalten können.
- Wenn man vom Gegenstoß in diesen Jugenden spricht, spricht man von der ersten Welle, bei der die Angriffsspieler nach dem Ballgewinn mit ein zwei Pässen zum Torabschluss kommen. Bei dieser ersten Welle ist es wichtig, dass die Kinder ausgeprägte technische Fähigkeiten besitzen, dazu gehören Passen, prellen und werfen. Und dies unter Druckbedingungen, wie Zeit, Komplexität und Präzision.
- Nicht nur die Handlungsschnelligkeit ist beim Tempospiel sehr wichtig, auch die Orientierungsfähigkeit sollte nicht vernachlässigt werden. Es ist wichtig sich für den Tempogegenstoß richtig und vorteilhaft zu positionieren, damit der Mitspieler eine optimale Anspielstation hat und den Tempogegenstoß nicht abbrechen muss.
- Wichtig für die Abwehr von Tempogegenstöße ist, dass die Kinder Ballverluste frühzeitig erkennen und Würfe aufs Tor nicht hinterer schauen, sondern sich auf den Weg zurück machen, um den möglichen schnellen Gegenangriff zu verteidigen. Die Kinder müssen auch lernen immer zurück zu laufen und nicht vorne stehen zu bleiben, sollte es zu Ballverlusten der eigenen Mannschaft kommen. Jeder läuft zurück und versucht den Tempogegenstoß zu verteidigen.

Allgemein:

- Sportartübergreifende Vielseitigkeitsübungen für die Entwicklung von technischen Grundlagen und allgemeinen und speziellen Spielfähigkeiten
- Koordinative und motorische Grundausbildung sollten auch in diesem Alter große Schwerpunkte sein und geschult werden.
- Diese Spiele sollten entwicklungsorientiert und kindesgemäß gestaltet werden.
- Besonders in solchem Alter steht das Spielerlebnis immer über dem Spielergebnis.
- Normalerweise steht natürlich das Team im Vordergrund und man sollte versuchen niemanden zu vernachlässigen. Dennoch ist es natürlich möglich, dass man Kindern bei denen man großes Potential sieht oder auch bei Kindern die Lust haben mehr zu machen, als die anderen zu fördern und dem Wunsch nach zu gehen.
- Auch Motivation und positive Bestärkung sind im Jahrgang E und D Jugend ein wichtiges Element, welches von den Trainern nicht vernachlässigt werden sollten.
- Das Vormachen von Übungen, kann in diesem Alter sehr hilfreich sein um den Kindern es einfacher zu machen, die Übung zu verstehen und dann auch richtig auszuführen. Dabei sollte man daran denken, dass man die Übung selber vormachen kann, damit den Kindern nicht falsches zeigt. Des Weiteren sollten die Trainer die Bewegungsabläufe korrigieren, wenn Fehler dabei erkannt werden.
- Ein weiterer wichtiger Bestandteil diesen Jugenden ist die Fairness und die Vorbildfunktion des Trainers. Besonders in diesem Alter schauen die Kinder oftmals auf uns auf und nehmen sehr viel aus unseren Aktionen mit. Deswegen ist es zum Beispiel wichtig immer respektvoll mit dem Schiri, aber auch mit den gegnerischen Spielern und Trainern umzugehen. Lautstarke Beschwerden werden oft von den Kindern aufgenommen und im Nachhinein selber angewandt. Auch sollte auf dem Spielfeld eine gewisse Fairness sein, welche den Kindern immer wieder klar gemacht werden sollte. Das heißt keine Streitereien, Beleidigungen oder böse Foulspele, um nur einige Dinge zu nennen.

Link: <https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/basisschulung/>

C-Jugend

A. Ziele und Richtlinien

In der C-Jugend sollten bei Möglichkeit mindestens zwei Mannschaften aufgestellt werden. Ziel ist es das eine Mannschaft in der höchsten Klasse des Landesverbandes spielt (derzeit Schleswig-Holstein Liga). Die zweite Mannschaft sollte in der Liga spielen, die am besten den dem Niveau der Mehrheit der einzelnen Spieler entspricht.

1. Kriterien für die Einteilungen der Mannschaften:

- Qualitäten im
 - Handball
 - sozialem Umgang
- Einsatz beim Training
- Anwesenheit beim Training, Trainer sollten die Anwesenheit dokumentieren
- Wunsch der Spieler, solange es passt

2. Einsatzzeiten bei Spielen:

a. in der höchsten Liga:

Alle Spieler die nominiert werden sollten spätestens in jedem zweiten Spiel ausreichende Spielmöglichkeiten erhalten. Dies entscheiden die Trainer nach Trainingseinsatz, Gegner und Möglichkeiten. Die Spieler müssen in diesem Alter aber auch lernen, dass Einzelinteressen im leistungsorientierten Handball hinter dem Teamerfolg rangieren. Sollten Spieler damit nicht zurechtkommen, sollten die Eltern der Spieler die Trainer rechtzeitig darauf hinweisen, um die Möglichkeiten von verstärkten Spielzeiten in den unteren Ligen zu diskutieren. Dies gilt aber natürlich auch anders herum. Die Trainer sollten in manchen Situationen auf die Spieler und Eltern zukommen.

b. in den Ligen darunter:

Die Einsatzzeiten werden möglichst gleichmäßig verteilt, können aber nach Trainingsbeteiligung der einzelnen Spieler variieren. Nicht wünschenswert ist der längere Einsatz von „besseren“ Spieler, um das Resultat erfolgreich zu gestalten.

3. Trainer und Betreuer

Die Trainer der Mannschaft in der höchsten Liga sollten sich aus C-Lizenz Inhabern zusammensetzen, oder diese möglichst zeitnah anstreben. Nicht nur, weil der Verband dies vorschreibt, sondern auch weil die fachliche Kompetenz notwendig ist.

Wünschenswert ist mindestens ein Co-Trainer pro Team und ein Elternteil oder eine andere Person zur Betreuung und organisatorischen Unterstützung. Zur persönlichen und sozialen Entwicklung der Spieler ist es nicht förderlich, wenn Eltern ihre Kinder im leistungsorientierten Bereich ab diesem Alter trainieren. In den unteren Klassen kann dies vernachlässigt werden.

4. Trainingsintensität

Schleswig-Holstein Liga: mindestens zweimal in der Woche mit einem regelmäßigen Schwerpunkt im athletischen Bereich.

Regionsliga: max. zweimal in der Woche mit einem regelmäßigen Schwerpunkt im athletischen Bereich.

Um den Zusammenhalt zwischen der ersten und der zweiten Mannschaft zu entwickeln ist gemeinsames Training oftmals hilfreich.

5. Turniere

Der Besuch von mindestens 2 Top-Turnieren pro Jahr wird für die 1. Mannschaft angestrebt, um den Horizont der Spieler zu erweitern. Auch für die zweite Mannschaft sollten zwei Turniere angestrebt werden, damit die Spieler Spielpraxis sammeln und ihr Fähigkeiten entwickeln können



B. Die wichtigsten Trainingsansätze

Individuelles Angriffsspiel:

- Das Technikrepertoire, welches in der Basisschulung erlernt wurde sollte in dem Grundlagentraining definitiv nicht vernachlässigt werden. Im Gegenteil besonders hier sollte man dieses Technikrepertoire festigen und weiter trainieren.
- Wichtig ist es, dass die Spieler sich selber Dinge zutrauen und die Verantwortung nicht auf die anderen Mitspieler schieben. Sie sollen ihren eigenen technischen und athletischen Voraussetzungen nutzen.
- Ein wichtiger Bestandteil, der in der C-Jugend dazu kommt ist das Verstehen der verschiedenen Spielphasen. Die Spielphasen „Tempogegenstoß“ und „Positionsangriff“ werden spezifiziert.
 - Das Tempospiel wird in die erste und zweite Welle aufgeteilt und sollte ab sofort auch so trainiert werden. Dabei ist es wichtig, denn Kindern zu vermitteln was der Unterschied hierbei ist. Nach dem Ballgewinn beginnt die erste Welle bei dem man versucht ist ein bis zwei Pässen den Ball schnell in Richtung gegnerisches Tor zu bringen und dort ohne Gegenspieler zum Abschluss zu kommen. Die zweite Welle beginnt dann wenn der Gegner die erste Welle stoppen konnte. Der Ball ist weiterhin schnell in Bewegung. Man versucht die Abwehr nun im vollen Lauf, mit einer schnellen Ballrotation die Abwehr auszuspielen und zu einem Abschluss zu kommen.
 - Sollte auch die zweite Welle gestoppt werden beginnt der Angriff mit dem ruhigen Aufbauspiel, welches in die Abschlussphase übergeht.
- Nachdem in der Basisschulung die wichtigen Grundlagen, wie Passen, Prellen und Fangen geübt wurden, werden diese nun im Grundlagentraining komplexer gebraucht und genutzt. Was in der E- und D-Jugend noch viel im Stehen erledigt wurde, wie zum Beispiel das Fangen und verarbeiten des Balls muss nun in der Vorwärtsbewegung und bei starkem Gegendruck passieren. Das heißt, dass der Konzentrationslevel sehr hoch sein muss und diese Situationen auch immer wieder im Training geübt werden sollten.
- Nachdem man den Ball kontrolliert ist die AIM Position ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung in dieser Jugend. In der „Alles ist möglich“ (AIM) Position ist der Wurfarm immer so ausgerichtet, dass ein Pass zu einem Mitspieler oder ein Torwurf möglich ist. Man sieht gefährlich aus und hat viele verschiedene Möglichkeiten.
- In der Aufbauphase sollten die Kinder nun auch eine gewisse Torgefährlichkeit ausstrahlen. Dabei ist gemeint, dass sie freie Lücken/Räume anlaufen, um das Spiel in Bewegung zu bringen und die eigenen Spieler mit in Spiel zu bringen.
- Auch das Passspiel im Rückraum sollte definitiv optimiert werden. Die Pässe sollten immer präzise sein, damit die Abwehr in Bewegung gebracht wird und sich Lücken bilden die dann zum Abschluss genutzt werden können. Dabei ist die Konzentration wieder ein wichtiger Bestandteil.
- Natürlich sollte auch der Abschluss verbessert werden. Aus der Distanz sollten die Spieler eine gewisse Wurfhärte haben um auch Schlagwurfvariationen zu nutzen, die

im Grundlagen Training ein auch ein Teil einnehmen könne. Diese Variationen sind oftmals überraschend für die Abwehr und sind deshalb umso gefährlicher.

- Zum Ausspielen eines Gegenspieler in 1vs.1 Situationen sind natürlich auch Körpertäuschungen sehr wichtig und können einem sehr helfen. Hierbei sollte man besonders die „Wackler“ zur und gegen die Wurfarmseite üben.
 - Als Rechtshänder setzt du deinen linken Fuß beim „Wackler“ zur Hand links neben den Gegenspieler, um diesen zu verladen. Danach versucht man mit einem explosiven Schritt in die andere Richtung den Gegenspieler zu umkurven und zum Tor zu ziehen.
 - Beim „Wackler“ gegen die Hand setzt man den linken Fuß zuerst rechts neben den Gegenspieler bevor man diesen Fuß explosionsartig auf die andere Seite zieht und dann am Gegenspieler vorbei zieht.
- Beim Spiel ohne Ball ist es wichtig dass die Spieler ohne Ball sich auf den Ballführer konzentrieren und sich auf ihn anpassen.
 - Die Spieler müssen freie Räume anlaufen, welche den Raum entlasten und dem Angriffsspiel helfen. Man muss sich anspielbar freilaufen.
 - Sollte der Verteidiger sich stark auf dich konzentrieren muss man zum Beispiel durch Lauffinten versuche sich von dem Gegenspieler zu lösen und sich anzubieten.
 - Des Weiteren müssen die Spieler das situationsgerechte Lauftiming und die situationsgerechte Laufrichtung entwickeln. Das Timing ist ein wichtiger Bestandteil im Angriff. Es muss alles passen, der Angriff kann schon durch minimale Timingfehler hinüber sein.

Individuelles Abwehrspiel:

- Für das individuelle Abwehrspiel im Grundlagen Training ist es besonders wichtig, dass die Spieler ihr Handlungsrepertoire verbessern. Dies kann vor allem erlernt werden, wenn man als Trainer die Spieler in der Abwehr auf verschiedenen Positionen einsetzt. Sie lernen für jede Position ein paar andere Fähigkeiten kennen.
- Das Verteidigen in den Raum sollte offensiv ausgerichtet und gelernt werden. Dabei sind folgende Spielsysteme vorgeschrieben:
 - Da gibt es einmal die 1:5 Abwehr, bei der alle Spieler außer den Kreisspieler offensiv die Angreifer angreifen. Der Kreisspieler steht natürlich auch bei seinem Gegenspieler, dieser steht aber normalerweise zwischen der sechs und neun Meter Linie.
 - Dann gibt es noch die 3:3 Abwehr, bei dem nicht 5. Leute offensiv auf ihre Gegenspieler draufgehen, hier sind es nur die Positionen Halblinks, Halbrechts und Mitte. Die anderen drei Positionen, das heißt Kreisspieler und die beiden Außen bleiben an dem eigenem Neun Metern stehen und nehmen dort ihre Gegenspieler auf.
 - Auch das 3:2:1 System kann in der C-Jugend genutzt werden bzw. sollte es dort immer mal getestet werden. Hierbei stehen die Positionen auf der Höhe des neun Meter oder höher. Die Außenspieler stehen auf ihrer Außenposition zwischen Neun und Sechsmeter. Die Halbspieler haben nun die Aufgabe, dass sie wenn sie auf der ballfernen Seite stehen nach hinten absinken und dort den gegnerischen Kreisspieler

aufnehmen. Der Kreisspieler rückt auf die Seite, wo der Ball ist und kann bei einem Durchbruch den Halbverteidiger unterstützen.

- In all diesen Abwehrsystemen steht die 1vs.1 Grundsituation im Vordergrund und sollte im Training unbedingt geübt und entwickelt werden. Aber auch hier gibt es verschiedenen Möglichkeiten seinen Gegenspieler zu verteidigen.
 - Sollte der Gegenspieler zu weit weg stehen vom Tor, sodass er wirklich gefährlich werden kann, stellt man sich mittig zum Gegenspieler, heißt dass beide Fußspitzen zum Gegenspieler zeigen. Natürlich steht man bei solch einer Situation nicht direkt am Gegenspieler sondern hat ca., einen Meter Abstand um auf den Angreifer zu reagieren.
 - Sollte es dazu kommen, dass der Angreifer in einer gefährlichen Zone steht und kurz vor einem Abschluss ist, ist der Abwehrspieler in der Pflicht den Gegenspieler aufzunehmen und näher ranzugehen. Dabei stehen wir nicht parallel zu dem Gegenspieler sondern stellen und schräg auf. Der Arm der näher am Gegenspieler dran ist geht hoch und ran an den Wurfarm, die andere Hand geht dann an die Hüfte des Angreifers. So ist der Gegenspieler fest und hat keine Möglichkeit mehr abzuschließen.
- Sollte es einem Angreifer nun doch gelingen sich zu befreien und zum Tor zu bewegen, ist es wichtig, dass Hilfe von den anderen Mitspielern kommt. Dabei ist es wichtig darauf zu achten wie man steht, wenn der Ball gerade nicht bei seinem Gegenspieler ist. Als Verteidiger steht man dann quer mit Blick zum Ball, jedoch ohne den eigenen Gegenspieler aus den Augen zu verlieren. Sollte es zu einem Durchbruch neben euch kommen muss man nun versuchen seinen Mitspieler zu helfen, dass dieser nicht durch kommt, aber man sollte auch an seinen eigenen Gegenspieler denken, der beim Aushelfen oftmals viel freien Raum hat und mit einem Pass auch schnell durchbrechen kann.
- Nun gibt es ja noch einen Kreisspieler, welcher normalerweise von Hinten-Mitte verteidigt wird. Hierbei ist es wichtig, dass der Verteidiger immer vor dem Kreisspieler steht, um dort die Pässe abzufangen. Dabei hat man immer eine Hand am Kreisspieler damit er sich hinter einem nicht freilaufen kann.

Kooperatives Angriffsspiel:

- Besonders bei Deckungen wie 1:5 oder 3:3 ist es wichtig das die Mannschaft kooperative Möglichkeiten entwickelt, die Abwehr auszuspielen. Die Spieler müssen lernen, dass nur eine Kooperationsform zwischen benachbarten Positionen stattfinden soll.
- Um kooperativ gefährlich zu werden ist es wichtig, dass begonnen wird die Grundformen des Parallelstoßes, Doppelpass, Sperren und Kreuzen zu lernen und zu entwickeln.
- Wichtig ist es die Abwehr in Bewegung zu bekommen. Um dies hinzubekommen es das Spiel ohne den Ball nicht zu vernachlässigen. Die Spieler ohne Ball müssen versuchen Nahtstellen in der Abwehr anzulaufen. Dies ist zudem die Grundlage für ein druckvolles variables Positionsspiel.
- Die gelernt Spielverlagerung verliert nicht an Bedeutung sondern wird immer wichtiger für das kooperative Angriffsspiel. Mit der Spielverlagerungen können enge Räume umspielt werden.

- Es gibt einen klaren Unterschied wenn man von kooperativem Angriff in die Breite und kooperativem Angriff in die Tiefe spricht.

- Wenn man vom kooperativem Angriff in der Breite spricht, sollte man darunter Parallelstoß und Kreuzen verstehen. Die Spieler müssen besonders das richtige Timing Parallelstoß und Kreuzen finden. Des Weiteren spielt die Konzentration auch eine große Rolle. Deshalb sollte man Übungen zum Parallelstoß und Kreuzen regelmäßig trainieren um gewisse Automatismen entstehen zu lassen.

- Unter kooperatives Angriffsspiel in der Tiefe, versteht man das Doppelpassspiel, Sperren der Gegenspieler vom Kreis und das Freilaufen des Kreisläufers. Der Kreisläufer muss versuchen immer den freien Raum anzulaufen um anspielbar zu sein, damit der Kreisläufer selber gehen kann oder ein Doppelpass mit dem Rückraumspieler spielen kann.

Kooperatives Abwehrspiel:

- Der wichtigste Bestandteil des kooperativen Abwehrspiel ist das „Helfen“ der Mitspieler. Wenn ein Gegenspieler durch bricht muss unbedingt geholfen werden und dies sollte immer Training immer wieder trainiert werden. Zudem ist das Übergeben und Übernehmen nicht unwichtig. Den Spielern muss an trainiert werden, dass sie ihren Gegenspieler zur Seite schieben müssen, damit der Mitspieler ihn dann irgendwann übernehmen kann und der Gegenspieler nicht durchbrechen kann.
- Da die Möglichkeiten besser sind den Angreifer in der Mitte durch kooperative Abwehrarbeit fest zu machen, sollte man dies auch priorisieren. Wenn der Spieler sich noch Außen bewegt reicht es, dass man den Gegenspieler stellt und ihn in eine ungünstige Wurfposition bringt.
- Einläufer müssen von den Außenverteidigern immer laut angesagt werden und werden dann auch mit begleitet. Durch die Ansage des Außenverteidigers wissen die Halbverteidiger, dass sie nach Außen keine Hilfe bekommen können sollte ein Gegenspieler durchbrechen.

Tempoangriff/abwehrspiel:

- Da die Deckung nicht mehr so offensiv ausgeführt wird, ist es schwieriger eine erste Welle zu laufen aber nicht komplett unmöglich und sollte dennoch probiert werden. Besonders der Torhüter kann durch einen langen präzisen Ball nach vorne die erste Welle einleiten. Sollte er sich für den kurzen Pass entschieden liegt es an den Feldspielern die zweite Welle einzuleiten. Diese sollte durchaus mit Tempo gespielt werden. Bei solch einem Tempo kommt es oft zu unpräzisen Pässen die durch regelmäßiges Training verringert werden können.
- Besonders wichtig für den defensiven Rückzug nach Ballverlusten ist es, das man antizipiert, ob es gleich zu einem Ballverlust kommt. Man solle sich in solch einem Fall frühzeitig nach hinten bewegen um eine erste Welle der Angreifer zu stoppen. Für alle gilt, dass man so schnell wie möglich zurück läuft und versucht den Tempogegenstoß abfängt. Dennoch ist die Zuordnung im Zurücklaufen nicht zu vernachlässigen. Ein Beispiel gäbe es da zum Beispiel, dass die Rückraum Spieler die erste Welle versuchen abzufangen und die Außenspieler die Angreifer beim Aufbau der zweiten Welle stören.

Allgemein:

- Eine ganzheitliche Entwicklung der Jugendliche durch eine vielseitige motorische Ausbildung
- Auch die Technikausbildung spielt eine wichtige Rolle in diesem Alter, die Jugendliche müssen positionsspezifische Techniken kennen bzw. entwickeln. Hierbei sollte man versuchen diese Technik Übungen mit koordinativen Bewegungsübungen zu kombinieren.
- Auch hier stehen die Ausbildungserfolge über dem Teamerfolg. Ziel ist es die Spieler bestmöglich für ihre weitere Handball Karriere auszubilden.
- Damit den Jugendlichen nicht zu schnell langweilig wird sollte man das Training vielseitig gestalten, zum Beispiel bringt man in Übungen andere Sportarten mit ein, um eine gewisse Abwechslung zu haben.

Link: <https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/grundlagentraining/>



B-Jugend

A. Ziele und Richtlinien

In der B-Jugend sollten, wenn möglich, zwei Mannschaften angeboten werden. Ziel ist es, dass eine Mannschaft auf Landesebene ab Schleswig-Holstein Liga spielt. Die zweite Mannschaft sollte in der Liga spielen, die am besten den Wünschen und dem Niveau der Mehrheit der einzelnen Spieler entspricht.

1. Kriterien für die Einteilungen der Mannschaften:

- Qualitäten im
 - Handball
 - sozialem Umgang
- Einsatz beim Training
- Wunsch der Spieler in Bezug auf Motivation und Einsatzwillen

2. Einsatzzeiten bei Spielen

a. in der höchsten Liga:

Die Trainer entscheiden nach Trainingseinsatz, Gegner und taktischen Notwendigkeiten.

b. in den Ligen darunter:

Die Einsatzzeiten werden möglichst gleichmäßig verteilt, können aber nach Trainingsbeteiligung der einzelnen Spieler variieren. Nicht wünschenswert ist der längere Einsatz von „besseren“ Spielern, um das Resultat erfolgreich zu gestalten. Möchte man den Spielfluss aber nicht unterbrechen ist dies natürlich erlaubt und denkbar.

3. Trainer und Betreuer

Die Trainer der Mannschaft in der höchsten Liga sollten sich aus C-Lizenz Inhabern zusammensetzen, oder diese möglichst zeitnah anstreben. Nicht nur, weil der Verband dies vorschreibt, sondern auch weil die fachliche Kompetenz notwendig ist.

Wünschenswert ist mindestens ein Co-Trainer pro Team und ein Elternteil oder eine andere Person zur Betreuung und organisatorischen Unterstützung.

4. Trainingsintensität

Oberliga HH/SH: dreimal in der Woche mit einem regelmäßigen Schwerpunkt im athletischen Bereich. Der 3. Termin kann ein gemeinsamer Termin mit beiden Teams, der A oder Senioren sein.

Schleswig-Holstein Liga: mindestens zweimal in der Woche mit einem regelmäßigen Schwerpunkt im athletischen Bereich.

Regionalklasse: max. zweimal in der Woche

5. Turniere

Der Besuch von mindestens 3-4 Top-Turnieren pro Jahr wird für die 1. Mannschaft angestrebt, um den Horizont der Spieler zu erweitern. Die Spieler der 2. Mannschaft sollten an mindestens 2 Turnieren teilnehmen.

B. Wichtige Trainingsansätze

Individuelles Angriffsspiel:

- Da in der B-Jugend die Deckung immer defensiver verteidigt, ist es wichtig für den Angriff individuelle Lösungswege zu finden. Da das Spiel besonders an Spieldynamik zunimmt, sollte das Handlungsrepertoire ausgeprägt werden. Die Spieler müssen unter Zeit und Gegendruck Entscheidungen treffen. Spiele ich zu dem nächsten Mitspieler oder gehe ich in das 1vs.1 gegen meinen Gegenspieler.
- Des Weiteren müssen sie ihre aktuelle Spielsituation schnell erkenne und bewerten um die richtige Lösung zu finden. Wie groß ist mein Raum, ist der Abwehr oder vielleicht der Angriff in der Über- Unter- oder Überzahl.
- Im Aufbautraining sollten die Spieler lernen, ihre 1vs.1 Situationen zu verbessern. Zum einen sollten sie sich neue Varianten aneignen um am Gegenspieler vorbei zu kommen und zum anderen sollten sie die Effizienz steigern. Wann ist der richtige Moment für ein 1vs.1. Dennoch sollte auch ein gewisser Wille sein am Gegenspieler vorbei zu gehen damit man die angesprochene Effizienz steigert.
- Die Entwicklung der Technik sollte zudem nicht vernachlässigt werden. Man muss auf im schnellsten Tempo und auf engstem Raum versuchen den Gegenspieler auszuspielen ohne den Ball zu verlieren.
- Um die erlernte Technik auch erfolgreich nutzen zu können ist es vom Vorteil, wenn man diese Technik stabilisiert. Dies kann man zum Beispiel durch grundlegendes Athletik Training entwickeln und ausprägen.
- Nicht nur die Athletik spielt eine wichtige Rolle um die Spieldynamik zu steigern, denn auch die koordinativen Fähigkeiten sind sehr wichtig und sollten unbedingt trainiert werden.

Individuelles Abwehrspiel:

- In dieser Jugend ist die 3-2-1 Abwehr ein wichtiger Bestandteil des Abwehrspiels. Aber auch defensiver Abwehrsysteme sollten benutzt und trainiert werden.
- Auch hier sollten die Spieler variabel einsetzbar sein und sich nicht auf eine Position spezialisieren.
- Um dem individuellem Angriffsspiel entgegen zu wirken sollte das technische und taktische Repertoire entwickeln.
- Da die Deckung immer defensiver wird muss auch er der Körperkontakt und die Intensität gesteigert werden.
- Aber nicht nur der Zweikampf mit den Angreifer mit Ball wird intensiver, denn auch abseits des Balls ist der Zweikampf um die perfekte Position immer wichtiger. Die Spieler müssen den Gegenspieler immer im Auge behalten.
- Die gesteigerte Dynamik der Angreifer kann nicht nur durch den Willen Abwehr zu spielen gestoppt werden. Auch muss das körperliche Engagement den Gegenspieler zu stoppen gesteigert werden. Es muss Körperkontakt aufgebaut werden. Gerade deswegen sollte die Ausbildung der Zweikampftechnik nicht vernachlässigt werden.

- Die Grundposition in der Abwehr ändert sich nicht. Die Fußstellung ist immer Diagonal. Sollte man einen Rechtshänder verteidigen, steht der linke Fuß vorne. Um Druck aufzubauen geht ein Arm zum Wurfarm, damit kontakt aufgebaut wird. Und es dem Angreifer schwieriger gemacht wird erfolgreich weiter zu spielen.
- Um den Gegenspieler aus dem Lauf aufzunehmen, sind die Arme angewinkelt. Sie wirken als Stoßdämpfer.
- Auch das Timing ist nicht unwichtig. Man sollte den Spieler immer im Moment der Täuschung aufnehmen und ihn davor stoppen an einem vorbei zu gehen. Dabei ist es wichtig, dass man aus seiner Grund Position raus kommt und nach vorne verteidigt.
- Es soll den Spielern vermittelt werden, dass sie es den Gegner so schwer wie möglich machen den Ball weiter zu spielen. Das heißt man stört den Gegenspieler, aber macht diese nicht fest.
- Des Weiteren kommt das Blocken des Balles dazu. Die Spieler müssen bei Wurfversuchen lernen den Ball versuchen abzublocken. Dabei ist es wichtig, dass sie wissen wie man es richtig macht.
- Die Arme werden beim Blocken zusammen nach oben gestreckt. Dabei sollte man natürlich auch nach oben springen um ansatzweise eine Möglichkeit zu haben den Wurf zu blocken. Die Spieler müssen verstehen, dass sie ein wenig später hochspringen, da die Angreifer aufgrund ihrer erhöhten Dynamik höher springen können.

Kooperatives Angriffsspiel:

- Aufgrund der verdichteten Abwehr, ist es für den Angriff wichtig, dass sie unter Zeit- und Gegnerdruck mit gutem Passspiel und clevereren Spielverlagerungen die Abwehr auszuspielen.
- Oftmals wird man gedoppelt, dann muss man schnell Handeln und mit schnellen Pässen zu dem freien Spieler spielen, um dort den freien Raum auszunutzen.
- Das Sperren und Absetzen sollte antrainiert werden und natürlich auch genutzt werden. Nur sollte hierbei beachtet werden, wenn die Abwehr das 3:2:1 System spielt es eher viel Platz in der Breite und Tiefe gibt und die Sperre nicht so hilfreich ist.
- Das Zusammenspiel zwischen dem Rückraumspieler und dem Kreis benötigt in dieser Jugend erhöhte Passgenauigkeit und gut getimte Pässe, um die Abwehr zu umspielen. Voraus gehend natürlich das Freilaufen, des Kreis durch zum Beispiel Lauftäuschungen.
- Beim Spiel zwischen den Rückraumpositionen und den Rückraum und dem Außen ist es auch hier die Passgenauigkeit sehr wichtig. Des Weiteren muss das Timing des Angreifers passen, der auf die nächste Lücke in der Abwehr herauf läuft. Er darf nicht zu spät aber auch nicht zu früh loslaufen, um nicht den Schwung aus dem Angriff zu nehmen oder sogar ganz den Ball zu verlieren.
- Dabei ist es wie gerade schon angesprochen wichtig, dass der Angreifer der gleich den Ball bekommen soll immer auf die nächste Lücke auf die Abwehr

stößt damit man im besten Fall durchgehen kann oder zwei Gegenspieler auf sich zieht und dann zum nächsten freien Mitspieler spielen kann.

- Wie schon angesprochen kommt in der B-Jugend das Spiel mit der Sperre dazu und sollte deshalb auch regelmäßig trainiert werden. Wichtig bei einer Sperre ist besonders das Timing des Kreises. Wenn der Rückraumspieler mit Schwung zum Tor den Ball annimmt ist es der richtige Zeitpunkt für den Kreis die Sperre zustellen um viel Platz in der Nahwurfzone zu bilden.
- Auch die Scheinsperre kann im Angriffsspiel für einen gewissen Überraschungseffekt sorgen. Der Kreisspieler rückt raus und täuscht eine Sperre an, um sich dann wieder in der Tiefe anzubieten und viel Platz zu haben.

Kooperatives Abwehrspiel:

- Das 3:2:1 System sieht vor, dass es immer noch eins zu eins Verordnung gibt. Jedoch werden die Einläufer nicht mehr begleitet sondern es wird laut angesagt das es einen Einläufer gibt. Jetzt müssen die Rückraumspieler verantwortlich für den Außen sein und diesen verteidigen.
- Auch das verteidigen der Sperre sollte trainiert werden. Hierbei ist es besonders wichtig, dass der Hinten Mitte die Sperre früh genug ansagt und dem Kreisspieler dicht auf den Fersen ist. Der Halbverteidiger rückt raus um die Sperre zu umgehen und konzentriert sich dann offensiv auf den seinen Rückraumangreifer.
- Auch möglich ist es das der Halbverteidiger die Sperre defensiv ausweicht und dann den Kreisspieler verteidigt. DER Hinten Mitte übernimmt den Rückraumspieler und versucht diesen aus der gefährlichen Position rauszuschieben.
- In diesem Alter kommt zum ersten Ball das Zusammenspiel der Abwehrspieler und des Torhüters richtig zum vorscheinen. Bei einem Wurf eines Angreifers wird die Wurfarmseite des Angreifers (lange Ecke) versucht zu blocken. Die kurze Ecke sollte vom Torhüter abgedeckt und abgewehrt werden.
- Den Spielern soll bewusst gemacht werden, dass es nie vorkommen sollte, dass ein Rückraumspieler ungestört zu Wurf kommen soll. Man sollte versuchen den Gegenspieler immer unter Druck zu setzen.
- Da den Angreifern das Spiel so schwer wie möglich gemacht werden soll, ist das Doppeln auch ein Bestandteil des kooperativen Abwehrspiel. Wenn ein weiterer Mitspieler zum Verteidigen eines Angreifers kommt, setzt es diesen Angreifer noch mehr unter Druck und es kommt wohl möglich zu einem schwachen Pass, welcher einfach abgefangen werden kann.

Tempospielangriff- und abwehr:

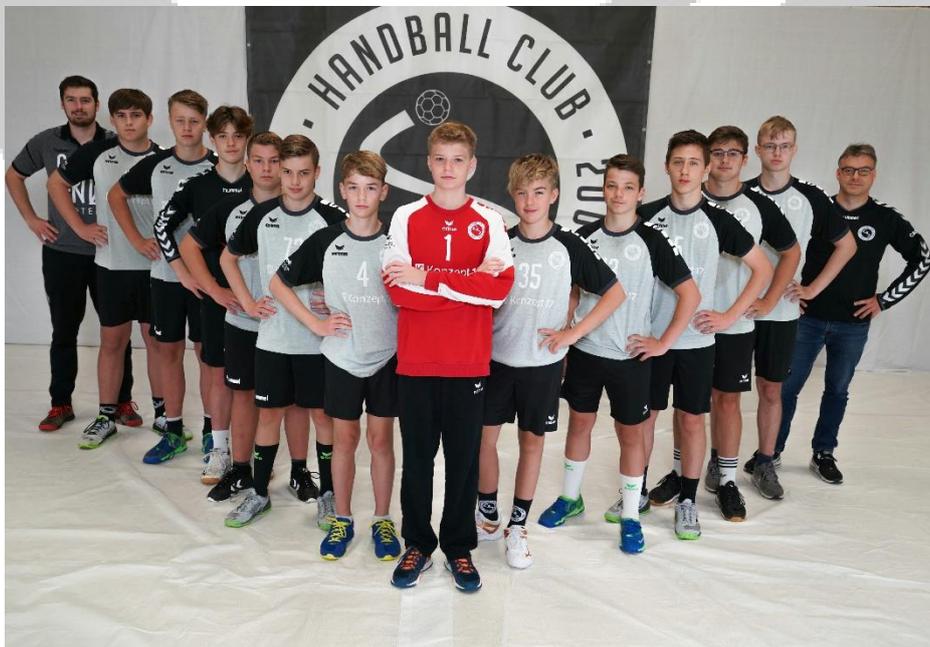
- Bevor der Gegenstoß überhaupt gestartet werden kann, ist es besonders wichtig den Ball nach dem Abschluss zu sichern. Abpraller sollten unbedingt bei einem selber laden und nie zu den Gegner gehen, weil sie dann oftmals einfache Tore erzielen können.

- Ist der Ball gesichert sollten nun gezielt die Position für die erste und zweite Positionen besetzt werden. Bei nicht oder falsch Bestzungen der Position kann es zu ärgerlichen Ballverluste in der Vorwärtsbewegung kommen. Das heißt, dass die Außen für die erste Welle nach vorne sprinten und beim Beginn der zweiten Welle auf ihrer Position stehen. In der ersten Welle müssen die Außen unbedingt das Spielgeschehen im Blick behalten und freie Räume hinter der Abwehr anlaufen.
- Für die zweite Welle sollten die Rückraumspieler den Ball aufnehmen und mit hohem Tempo nach vorne tragen. Um die Abwehr zu beschäftigen könne Spielzüge, wie zum Beispiel THW eingeübt und trainiert werden.
- Da der Angriff nun klar sortiert ist, ist es natürlich auch für die Abwehr wichtig sich deutlich für die erste aber auch die zweite Welle zu organisieren. Oftmals sollten die Rückraumspieler aufgrund des kürzeren Wegs zum eigenen Tor die erste Welle verteidigen. Die Außenspieler versuchen den Aufbau der zweiten Welle zu stören und bei Erfolg sich wieder auf ihre Position zu bewegen.

Allgemein:

- Die Konzentration sollte in diesem Alter einen höheren Stellenwert als in den vorigen Jahren haben.
- Des Weiteren sollten besonders die kommunikativen Verhaltensweisen entwickelt werden, um die kooperative Zusammenarbeit auf und neben dem Feld einfacher zu machen.
- Die Verhaltensweise bei Unterzahlsituation sollte zudem zielgerichtet gelernt und entwickelt werden. Dabei können erzwungene Unterzahlsituation, die vom Trainer in Übungen eingebaut werden, diese Verhaltensweise fördern.
- Das Handballspiel wird für alle sehr viel komplexer und zeigt, wer wirklich Freude am Handball spielen hat.
- Auch sollte man das Technik Training variabel gestalten, sodass den Jugendlichen nicht langweilig wird und sie neue komplexe Situation lösen müssen.
- Das Athletik-Training spielt in dieser Jugend eher eine Nebenrolle (kann aber von Spieler zu Spieler anders gesehen werden) und sollte nicht jedes Training stattfinden, sondern eher zwischendurch eingestreut werden. Oftmals könne hierfür extra Termine, welche angeboten werden können, die gewünschte Menge an Athletik Training mitbringen.
- Die Ausbildung der Jugendlichen steht immer über dem Ergebnis. Die Kinder sollten bestmöglich ausgebildet werden. Solange man erkennen kann, dass sich die Fähigkeiten der Jugendlichen immer weiter entwickeln, macht man einen guten Job.
- Freies Spielen in den Grundspielen kann für die Entwicklung der Fähigkeiten der Spieler sehr hilfreich sein.
- Aber auch gut durchdachten und geführten Gründen Übungen mit starkem Technikscherpunkt sind sehr wichtig.
- Es sollte immer einen gewisse Ernsthaftigkeit im Vordergrund stehen. Kleine Späße sind natürlich erlaubt, aber am Ende des Trainings oder Spiels sollte immer ein Mehrwert für das Team stehen.

Link: <https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/aufbautraining-1/>



A-Jugend

A. Ziele und Richtlinien

In der A-Jugend sollten, wenn möglich mindestens zwei Mannschaften angeboten werden. Ziel ist es das eine Mannschaft in der höchsten Klasse des Landesverbandes spielt. Die zweite Mannschaft sollte in der Liga spielen, die am besten den Wünschen und dem Niveau der Mehrheit der einzelnen Spieler entspricht.

1. Kriterien für die Einteilungen der Mannschaften:

- Qualitäten im
 - Handball
 - sozialem Umgang
- Einsatz beim Training
- Wunsch der Spieler in Bezug auf Motivation und Einsatzwillen

2. Einsatzzeiten bei Spielen

a. in der höchsten Liga:

Die Trainer entscheiden nach Trainingseinsatz, Gegner und taktischen Notwendigkeiten.

b. in den Ligen darunter:

Die Einsatzzeiten sollten möglichst fair nach Trainingsbeteiligung und Einsatz der einzelnen Spieler verteilt werden.

3. Trainer und Betreuer

Die Trainer der Mannschaft in der höchsten Liga sollten sich mindestens aus C-Lizenz Inhabern zusammensetzen, oder diese möglichst zeitnah anstreben. Nicht nur, weil der Verband dies vorschreibt, sondern auch weil die fachliche Kompetenz notwendig ist.

Wünschenswert sind mindestens ein Co-Trainer pro Team und ein Elternteil oder eine andere Person zur Betreuung und organisatorischen Unterstützung.

4. Trainingsintensität

Jugendbundesliga: nach individueller Entscheidung

Oberliga HH/SH: dreimal in der Woche mit einem regelmäßigen Schwerpunkt im athletischen Bereich.

Schleswig-Holstein Liga: mindestens zweimal in der Woche mit einem regelmäßigen Schwerpunkt im athletischen Bereich.

Regionalklasse: max. zweimal in der Woche

5. Turniere

Der Besuch von mindestens 3-4 Top-Turnieren pro Jahr wird für die 1. Mannschaft angestrebt, um den Horizont der Spieler zu erweitern. Die Spieler der 2. Mannschaft sollten an mindestens 2 Turnieren teilnehmen.



B. Wichtige Trainingsansätze

Individuelles Angriffsspiel:

- Die Spieler haben in der A-Jugend oftmals ihre Lieblingsposition im Angriff und in der Abwehr gefunden. Das spiegelt sich nun auch im Training wieder, welches sich der Position natürlich anpassen sollte.
- Athletik, Technik und Taktik-Training werden für jede Position spezifisch gewählt und ausgeführt. Hier können Technik-Schulungen unter Druck sehr hilfreich sein und die Koordination zusätzlich stärken.
- Die Spieler sollten in der A-Jugend ihr Technikrepertoire erweitern. Zum Beispiel Variationen in die Würfe bekommen. Dabei ist oftmals der Wurf aus dem Rückraum durch Schlag- aber meistens Sprungwürfen gemeint.
- Aufgrund der steigenden Dynamik im Angriffsspiel müssen die Pässe sehr genau zum Mitspieler gespielt werden. Beim Parallelstoß ist es wichtig, dass die Pässe immer auf Schulterhöhe gespielt werden, damit der Spieler im vollen Lauf den Angriff weiter spielen kann.
- Nicht der Wurf sollte variabel gestaltet werden, auch die Pässe zu den Außen und zum Kreis können variiert werden. Bodenpässe zum Außen und zum Kreis oder auch Rückhandpässe können überraschend sein und zu torgefährlichen Szenen führen.
- Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Ausbildung Stufe ist das Aufnehmen der Verantwortung einzelner Position. Hierbei nimmt man oftmals die „besseren“ Spieler in die Pflicht, welche das Spiel an sich ziehen können und in Drucksituation dennoch die richtigen Entscheidungen treffen können.

Individuelles Abwehrspiel:

- Bei Überzahlsituation im Angriff wird oftmals versucht über Außen abzuräumen. Hierbei ist es wichtig, dass die Außenverteidiger dieses Abräumen versuchen zu verhindern, dabei entstehen oftmals 1vs.2 Situation, die man als Verteidiger clever verteidigen muss. Wann muss ich bei einem 6:0 System ausrücken und dem Gegenspieler zu blocken oder festzumachen?
- Auch das 1vs.1 Spiel sollte natürlich nicht vernachlässigt werden und immer wieder trainiert werden. Zum 1vs1 Spiel ist aber auch das Blocken der Würfe aus dem Rückraum gemeint.
- Für das alles ist eine ausgiebige Kommunikation zwischen allen Abwehrspielern nötig. Diese Kommunikationsfähigkeit sollte in jedem Training geübt und weiterentwickelt werden.
- Abwehrspiel bedeutet nicht nur den Willen zu zeigen den Gegenspieler zu stoppen, auch die individuelle Schulung ist sehr wichtig und sollte nicht vernachlässigt werden.
- Gegen den Kreis zu verteidigen ist nicht immer leicht. Man sollte dennoch darauf achten, dass man im engen Raum immer zwischen dem Ball und dem Kreis steht um den Ball abfangen zu können oder dem Ballführer gar nicht die Möglichkeit gibt den Ball dort hin zu spielen. Dazu ist es wichtig nicht nur Blick auf den Kreis zu haben, denn man sollte auch auf den Ball achten um Pässe antizipieren zu können.
- Sollte es zu einem Durchbruch kommen muss besonders der Hinten Mitte versuchen diesen Verteidiger vor dem Torwurf zu stoppen. Oftmals sollten die benachbarten Mitspieler auch aushelfen und den Gegenspieler mit aufnehmen und stören.

Kooperatives Angriffsspiel:

- Aufgrund des defensivem kooperativem Defensivsystem und der Übergabe und Übernahme Regelung muss der Angriff dafür angepasst werden.
- Wegen dem 6:0 oder 5:1 Systems lässt es sich schwierig gestalten den Tiefenraum anzugreifen, da dieser nicht vorhanden ist. Es müssen deswegen neue Angriffskooperationen entwickelt werden.
- Das Stoßen bekommt mit Pässen gegen die Stoßrichtung ein neues Element dazu und Sperren zu verschiedenen Spielsituationen werden mit eingebaut.
- Des Weiteren können komplexe Spielzüge hilfreich sein die oftmals gut organisierten Mannschaften zu fordern und diese dann auch zu knacken. Dabei ist natürlich wichtig, dies in einem optimalen Tempo zu spielen und dass das Timing von jedem Spieler genau passt.
- Die Angriff Kooperation und Kleingruppentaktik ist ein wichtiger Bestandteil des Angriff Spiel und sollte im Training oft geübt und entwickelt werden.

Kooperatives Abwehrspiel:

- Ein weiterer wichtiger Bestandteil in dieser Jugend ist die variable, kollektive Abwehrkooperation, die den Angriff vor neuen Aufgaben stellt.
- Die Nahwurfzone sollte von der Abwehr versucht werden so gut es geht zuzumachen, damit es dem Angriff so schwer wie möglich gemacht wird Tore zu erzielen.
- In der A-Jugend spielt man nun oftmals ein sehr defensives System. Das 6:0 und 5:1 System sind für die Entwicklung der Abwehrkooperation der wichtigste Bestandteil. Die Spieler müssen auf engen Raum ihre gelernten Abwehrfähigkeiten schneller, präziser und effizienter ausführen.
- Man spricht im Aufbautraining 2 auch oft von dem Abwehdreieck, was bedeutet, das bei einer 5:1 Abwehr die Spitze auf den Ballführer Druck ausübt und versucht diesen nicht auf das Tor werfen zu lassen. Das Dreieck entsteht nun, da es zwei Mitspieler gibt, die am eigenen Sechser stehen und versuchen den Passweg zum Kreis zu decken und diesen zu stören. Der Ballführer hat nun keine andere Möglichkeit, als den Ball parallel zum Mitspieler zu spielen.
- Sollte man als Spitze merken, dass der Gegenspieler einen gefährlichen Pass spielen kann ist es wichtig auch taktische Stopfouls zu machen. Das Ziel ist für die Abwehr ist es den Angriff so schwer wie nur möglich zu machen, ein Tor zu erzielen.
- Des Weiteren sollte auch bei diesem defensiven Abwehrsystem nicht vergessen werden die Passwege anzugreifen und mit Finten zu versuchen den Ball abzufangen.
- Auch das übernehmen und übergeben ist ein wichtiges Thema in Sachen Abwehrkooperation und sollte definitiv nicht vernachlässigt werden. Man sollte dies regelmäßig trainieren, dabei sollte man auch nicht das Ansagen von Wechseln der Gegenspieler nicht vergessen. Dies muss laut und deutlich zu hören sein.

Tempoangriff- und abwehrspiel:

- Im Aufbautraining kommt eine weitere Facette des Tempospiels dazu. Und zwar die dritte Welle. Diese dritte Welle wird gespielt wenn die 1. Und 2. Welle nicht erfolgreich abgeschlossen werden konnten. Wenn die Abwehr sich gerade am Sortieren ist nimmt der Angriff kurz das Tempo raus um dann wieder schnell das

Tempo aufzunehmen und in einer noch nicht ganz sortierten Abwehr ein einfaches Tor zu erzielen.

- Im Tempoangriff ist es wichtig, dass man nicht mit maximalem Tempo in den Gegenangriff läuft, sondern ein optimales Tempo für die entsprechende Situation hat und das es auch zu bestimmte Temporeduzierungen- und Verschärfungen kommt, damit am Ende ein erfolgreicher Angriff gespielt werden kann.

Allgemein:

- Des Weiteren braucht man ein gutes Timing und einen guten Blick auf die Situation. Man sollte seinen Aktionen vorher gut durchdacht haben
- Für den Angriff bedeutet es natürlich auch, dass man neue Ideen entwickeln muss, die die Abwehr zu knacken. Hier hilft zum Beispiel die Qualität der Rückraumspieler, aus der Fernwurfzone gefährlich zu werden. Aber auch Sperrvarianten des Kreisspielers, können in solchen Situationen dem Spiel gut tun und zu Torgelegenheiten führen.
- Trotz dessen, dass man eine Lieblingsposition hat, sollte man auf dieser nicht beharren sondern auch die Qualitäten fernab seiner eigentlichen Position nicht vernachlässigen und weiter fördern.
- Aufgrund des erhöhten Trainingsaufwands, ist das Athletik-Training ein wichtiges Thema, da hierbei wichtige Bestandteile, wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit weiter entwickelt werden.
- Die Verkürzung der Aufbauphase ist besonders wichtig. Die Spieler sollen schnell aus der Aufbauphase herauskommen und in die 2. und 3. Welle übergehen. Allgemein sollte man das Tempospiel stark ins eigene Spiel einbinden.
- Für die Trainer ist es sehr wichtig zu wissen, dass das Training und die Regeneration strukturiert und intensiv geplant werden soll, damit am Ende ein gutes Ergebnis herauskommt.
- In den Spielen ist es wichtig, dass jeder Spieler genug Spielpraxis zur Verfügung gestellt bekommt, damit erstmals der Spaß nicht verloren geht, aber auch damit die Fähigkeiten weiter geschult und weiter entwickelt werden können.
- Des Weiteren sollten die Trainer Motivations- und Leistungsschwankungen entgegenwirken und diese gemeinsam mit dem jeweiligen Spieler in den Griff bekommen.
- Auch sollten die Trainer darauf achten, dass besonders in diesem Alter der Handball nicht immer im Vordergrund steht und die Spieler oftmals schon einen Job haben oder vor wichtigen Klausuren in der Schule stehen.
- Zusammenspiel mit den Seniorenmannschaften, z. B. durch gemeinsames Training (auch Athletik), Trainingsspiele, U-Mannschaften um den Einstieg in den Seniorenbereich zu erleichtern

Link: <https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/aufbautraining-2/>