



Jugendkonzept



SV Fehmarn
Handball



Training

Im Handball besteht eine Mannschaft aus 7 Spielern. 7 Spieler, die in ihren Fähigkeiten sehr unterschiedlich sein können. Dieser Tatsache muss bei allen Trainingsformen Rechnung getragen werden. Jeder einzelne Spieler hat das Recht darauf von Beginn an eine handballerische Ausbildung zu erhalten, die es ihm mit guten physischen Grundlagen ermöglicht seinen Sport gesund auszuüben.

Trainingsaufbau

Das Training im Jugendbereich sollte sich immer an den Fähigkeiten der einzelnen Spieler einer Mannschaft orientieren und Inhalte entsprechend des biologischen Entwicklungsstandes vermittelt werden. Dabei soll sowohl bei jeder Einheit, als auch über mehrere aufeinander folgende Trainingseinheiten, immer vom Einfachen zum Schweren vorgegangen werden.

Konkret

In Abhängigkeit der Trainingsgruppe, des Spieleralters, der zur Verfügung stehenden Zeit, Räumlichkeit und Materialien bietet der DHB im Kinder- und Jugendhandball ein einheitliches Schema zum Aufbau für Trainingseinheiten, das für alle Altersklassen gültig ist.

Trainingseinheit 90 Minuten

1. Aufwärmen (30 Minuten)

Spiele oder Übungsformen zur Weiterentwicklung der Spielfähigkeit, Balltechnik, Koordination und Beweglichkeit/Kraft

2. Grundübung (30 Minuten)

Übungsformen in der Kleingruppe oder individual zur Erweiterung der handballerischen Kompetenzen mit sofortigem Handlungsabschluss

3. Grundspiel (15 Minuten)

Wettkampfnähe Auseinandersetzung von Abwehr und Angriff in Spielsituationen mit Überzahl- oder Gleichzahlverhältnissen

4. Zielspiel (15 Minuten)

Handball spielen mit bestimmten Regelabänderungen oder Varianten hinsichtlich der Grundübungen



In den jüngeren Altersklassen überwiegen in einer Trainingseinheit noch zum Großteil handballfremde Übungen. Mit zunehmendem Alter orientiert sich das Training immer mehr an handballspezifischen Inhalten. Ebenso soll das Verhältnis von Spielen und Üben mit zunehmendem Spielalter gesteigert werden und in jeder Trainingseinheit nur an einem Schwerpunktthema während der Grundübungen gearbeitet werden.

Langfristige Planung

Bei der Trainingsplanung ist es zwingend notwendig über längere Zeiträume Ziele zu einem bestimmten Trainingsinhalt zu setzen. Dabei gelten folgende Schwerpunkte:

- Die Planung sollte langfristig und periodisch aufgebaut sein (beispielsweise Ferien zu Ferien)!
- Es darf nicht von Woche zu Woche trainiert werden!
- Es sollte nach dem Bausteinprinzip gearbeitet werden (8 Wochen Abwehr, 8 Wochen Angriff...)!
- Innerhalb einer Periode sollten die Übungen nicht zu oft wechseln, aber trotzdem variiert werden!
- Es sollten sich erreichbare! Ziele innerhalb der einzelnen Perioden gesetzt werden! Das Ziel am Ende der Periode wird nur erreicht, wenn die einzelnen Trainingseinheiten methodisch aufeinander aufgebaut sind!

Methodische Grundsätze im Kinder- und Jugendhandball

- Jedem Spieler sollte möglichst auf jeder Position eine gute Grundausbildung geschaffen werden
- Ein „Star“ bringt für eine Mannschaft nur kurzfristigen Erfolg, deshalb müssen alle Spieler als gleichwertig gesehen werden
- In jedes Training gehören Koordinationsübungen
- Alle Abwehrvarianten müssen auf den Ballgewinn und die Ballorientierung ausgelegt sein
- Wiederholen, wiederholen, wiederholen! Was einmal erlernt ist, ist nicht gleichzeitig gefestigt



Altersspezifische Hinweise

Elementare Fähigkeiten und Fertigkeiten können Spieler im Kinder- und Jugendalter so gut lernen, wie sonst nie mehr im Leben, da sie sich in besonders empfänglichen Lernphasen befinden. Gerade deswegen ist es wichtig das Training alters- und entwicklungsgerecht zu gestalten.

Minis

Allgemeines

- Grundprinzip: Freies Spiel
- Vielseitige motorische Grundausbildung
- Spielen, spielen, spielen durch unterschiedlichste Spiele und Spielformen mit und ohne Ball
- Ball-Fang- und Staffelspiele sind wichtige Bestandteile im Training
- Der Trainer ist Animator
- Für die Spieler gilt learning by doing
- Freiräume lassen – aber Grenzen setzen
- Spielerlebnis geht vor Spielergebnis

Kondition / Koordination / Kraft

- Koordinationsübungen mit und ohne Ball (Parcours)
- Einfache Bewegungsabläufe durch Bewegungslandschaften
- Elementare Schnelligkeitsfertigkeiten
- Reaktionsfähigkeiten
- Spielerische Kraft- und Konditionsübungen

Technik

- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten (laufen, springen, ziehen, schieben, rutschen, klettern, rollen, fallen, schwingen)
- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (werfen, fangen, passen, prellen)
- Grundregeln im 1:1 Verhalten (verfolgen, freilaufen)

Schwerpunkt Abwehr

- Manndeckung im Spiel 4+1
- Erste Erfahrungen zur Antizipation (Spekulieren auf Ballgewinn mit Erfolg)
- Gegenspielerzuordnung
- Ballorientiertes Spielen

Schwerpunkt Angriff

- Freies, kreatives Spiel (keine Positionen)
- Freilaufen, anbieten, Durchbruch mit Ball
- Basiselemente im Zusammenspiel (Doppelpass)
- Allgemeine Ordnungsprinzipien



E-Jugend

Allgemeines

- Individuelle Grundlagen im Spiel 1:1
- Mehr spielen als üben
- Parteiball-, Aufsetzer-, Überzahlspiele sind wichtige Bestandteile im Training
- Für die Spieler gilt learning by doing
- Sportartenübergreifendes Training
- Spielerlebnis geht vor Spielergebnis
- Schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff (keine Spielzüge)

Kondition / Koordination / Kraft

- Koordination mit und ohne Ball
- Einfache Bewegungsabläufe mit erschwerten Bedingungen
- Elementare Schnelligkeitsfertigkeiten
- Reaktionsfähigkeiten
- Spielerische Kraft- und Konditionsübungen mit dem eigenen Körper

Technik

- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (werfen, fangen, passen, prellen)
- Freilaufen, Begleiten
- Schlagwürfe
- 1:1 ohne Ball
- Passarten
- Lauftäuschungen

Schwerpunkt Abwehr

- Manndeckung im Spiel 4+1
- Erste Erfahrungen zur Antizipation
- Gegenspielerzuordnung
- Ballorientiertes Spielen

Schwerpunkt Angriff

- Raumaufteilung
- Freies, kreatives Spiel (keine Positionen)
- Freilaufen, anbieten, Durchbruch mit Ball
- Basiselemente im Zusammenspiel (Doppelpass)
- Ständiger Wechsel in die Tiefe
- Schnelle Ballverlagerungen (freigewordene Räume nutzen)



D-Jugend

Allgemeines

- Vermittlung von Spaß und Freude
- Herausbilden eines Körperbewusstseins
- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel 1:1
- Zusammenspiel in Breite und Tiefe
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff
- Ballorientiertes Arbeiten in einer offensiven Abwehrformation
- „goldenes Lernalter“ zum Erlernen von Bewegungen nutzen
- Kreativität steht im Vordergrund
- Einfache Regelkunde
- Beginnende taktische Schulung

Kondition / Koordination / Kraft

- Vielseitigkeitsentwicklung
- Bewegungsformen unter erschwerten Bedingungen
- Handballspezifische Koordinationsförderung
- Orientierung im Spielfeld
- Umstellen und Einstellen auf neue Spielsituationen
- Spielerische Langzeitausdauer
- Kräftigung und Stabilisation mit dem eigenen Körper und mit/ohne Ball

Technik

- Vielseitiges Technikkennen
- Körper- und Lauftäuschungen
- Wurf- und Passtäuschungen
- Anwenden der Techniken Passen/Fangen, Pellen/Werfen/Täuschen
- Schlagwürfe festigen
- Erlernen von Laufwürfen
- Erlernen von Sprungwürfen
- Sperren

Schwerpunkt Abwehr

- Gegenspielerorientierung
- Antizipation
- Ballorientiertes Arbeiten, schneller Ballgewinn
- Kooperatives Spiel
- Zusammenarbeit mit Mitspielern
- Gegenspieler annehmen und begleiten
- Stellungsspiel und Körperstellung



Schwerpunkt Angriff

- Gegenstoß-ähnliche Situationen erkennen und nutzen
- Spiel 1:1 in großen Räumen
- Freilaufen und Positionswechsel durch Einlaufen
- Raumaufteilung (Ausgleichen)
- Stoßbewegungen
- Erkennen freistehender Mitspieler

C-Jugend

Allgemeines

- Individuelle Fortschritte sichtbar machen
- Motivation entwickeln
- Positives aber realistisches Selbstbild
- Wir-Gefühl
- Individuelle Grundlagen im Positionsspiel
- Kooperation im Positionsspiel
- Entwicklung von Spielphasen
- Tempospiel in der Kleingruppe
- Keine ausschließliche Positionsspezialisierung
- Keine Spielzüge
- Lauf/Sprung ABC
- Spielen und üben zum gleichen Anteil

Kondition / Kooperation / Kraft

- Handballspezifische Koordinationsübungen mit Bällen
- Körperspannung
- Stabilisationsübungen mit/ohne Ball (Ganzkörperstabilisation)
- Schnelligkeitstraining mit Ball
- Ausdauer durch Spiele oder Gegenstoßübungen
- Kraftausdauer
- Wahrnehmungsfähigkeit (Ballwege erahnen)
- Beweglichkeit

Technik

- Passvarianten
- Passhärte und Entfernung erhöhen
- Komplexe Täuschungen
- Raumgefühl und raumgreifende Bewegungen
- Ballsicherheit
- „Wie“-Entscheidungen
- Feinformung der Bewegungskombination Stoßen



- Festigen 1:1 Verhaltens
- Schlagwurfvarianten
- Sprungwürfe von allen Positionen
- Torwarttraining

Schwerpunkt Abwehr

- Hilfs- und Sicherungsaufgaben bei benachbarten Positionen
- Regelbewegungen
- Raumorientiertes Spiel (offensiv)
- Übergeben / Übernehmen
- Variable Abwehrarbeit
- Richtiges Abwehrverhalten (Gegenspieler ist vor mir!)
- Ballbezogenes Heraustreten
- Pässe abfangen / rausprellen
- Beinarbeit

Schwerpunkt Angriff

- Einnahme verschiedener Spielpositionen
- Angriffsbewegungen auf der jeweiligen Spielposition
- Nahtstellen anlaufen und gezieltes Weiterspielen (Folgehandlungen)
- 3:3 Positionsspiel
- Würfe aus unterschiedlichen Anlaufrichtungen und Positionen
- Schaffen und Nutzen von Räumen (Entscheidungen treffen)
- Kooperative Grundformen (Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpass, Sperre)
- Breite Aufstellung der Außen und Halbpositionen
- Gegenstoßspiel (1.Welle/Schnelle Mitte)
- Timing

B-Jugend

Allgemeines

- Konzentriertes/Diszipliniertes Arbeiten
- Fähigkeiten zur Selbstorganisation
- Verantwortung übernehmen
- Teamgeist fördern
- „Ich will“
- 1:1 in Torraumnähe und Tiefenraum
- Zusammenspiel aller Positionen
- Mannschaftstaktische Spielprinzipien
- Beginnende Positionsspezialisierung
- Gezieltes kooperatives Mannschaftsspiel (Übergänge)
- Weiterentwicklung der Spielfähigkeit
- Ballsicherheit erhöhen



- Dynamik in Bewegungen
- Mehr üben als spielen

Kondition / Kooperation / Kraft

- Schnellkraft durch Sprung- und Wurfübungen
- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Statische und dynamische Kräftigung
- Allgemeines Muskelaufbautraining
- Aerob- anaerobe Ausdauer
- Kurzzeitausdauer

Technik

- Was – Entscheidungen
- Positionsspezifische Individualtaktik
- Wurfvarianten festigen (weniger Zeit, weniger Schritte)
- Passtechnik verfeinern (schneller, weitere Entfernung)
- Täuschungen beschleunigen
- Sprungwurfvarianten
- Variable Gruppentaktik (2:2, 3:3...)

Schwerpunkt Abwehr

- 1:1 auf allen Positionen (offensiv und defensiv, in verschiedenen Räumen)
- Gruppentaktische Abwehrmaßnahmen (Übergeben/Übernehmen, Doppeln und Angreifen)
- Versperren von Pass- oder Laufwegen
- Blocken (Torwartecke/Abwehrecke)
- Grundformation einnehmen
- Erkennen von Spielsituationen und darauf einwirken
- Verhindern von Gegenstößen (offensives, ballorientiertes Entgegengehen)
- Intensivierung der Beinarbeit
- Verhalten gegen Sperren
- Antizipatives Abwehrverhalten
- Torwarttraining

Schwerpunkt Angriff

- 1:1 auf allen Positionen (mit/ohne Ball, Täuschungen, in unterschiedlichen Spielsituationen)
- Situationsadäquate Folgehandlungen als auslösende Spielhandlung
- Zusammenspiel mit Sperren/Absetzen, Parallelstoß, Kreuzen
- Gruppentaktisches Grundrepertoire erarbeiten (Rückraum-Kreis, Außen-Rückraum...)
- Knotenpunkte der Abwehr mit Timing nutzen



- Situationsgerechte Alternativen
- Überzahl am Ballort schaffen
- Weiterspielen, wenn keine Wurfmöglichkeit vorhanden ist
- Gezielter Rhythmuswechsel
- Dynamisches Positionswechselspiel
- Gegenstoßkonzept (1. Welle, 2. Welle mit Handlungen)
- Situativer schneller Anwurf
- Entscheidungstraining
- Sperren/Absetzen
- Parallelstoß mit Folgehandlungen
- Positionswechsel
- Einläufer von Außen
- Spiel mit verschiedenen taktischen Auslösehandlungen

A-Jugend

Allgemeines

- Selbstregulation (mentale Stärke)
- Willensqualität
- Einordnung in die Mannschaft
- „Eigen-Motivation“
- Gezielte Detailarbeit im 1:1 Spiel
- Komplexe Gruppentaktik
- Verkürzung der Aufbauphasen
- In der 3. Welle weiterspielen
- Variantenreiches Training
- Steigerung der Komplexität der Spiel- und Übungsformen
- Taktik, Technik und Kondition/Kraft werden verknüpft
- Positionsschulung auf allen Positionen
- Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungsformen
- Ballsicherheit und Stressfestigkeit erhöhen
- Mehr üben als spielen
- Handlungsschnelligkeit erhöhen
- Größere Präzision und höheres Spieltempo

Kondition / Koordination / Kraft

- Grundlagenausdauer
- Wettkampfspezifische und azyklische Spielschnelligkeit
- Schnelligkeitsausdauer
- Intensivierung der Athletik
- Allgemeines und spezielles Muskelaufbautraining
- Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer
- Stresssituationen schaffen



- Koordination unter Zeitdruck
- Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit

Technik

- Wurfvarianten (flach, halb, hoch werfen; mit/ohne Schritte, zur oder gegen Wurfarmseite, nach Täuschungen)
- Erkennen und Verstehen der einzelnen Spielpositionen
- Technik- taktische Förderung
- Entscheidungstraining (welche Variante wird gespielt?)
- Konditionelle und taktische Zusatzbelastungen bei Technikanpassungen
- Entscheidungstraining
- Varianten aller Würfe und Täuschungen (Rückhandpass, Handgelenkpass, Hüftpass, Druckpass...)
- Varianten aller Würfe und Täuschungen (ohne/mit tippen, mit der falschen Hand, mit zwei Bällen...)

Schwerpunkt Abwehr

- Defensive Abwehrformationen ergeben neue Schwerpunkte (Verteidigen von Gegenspielern im Raum, abschirmen/abfangen,...)
- Kooperation Abwehrspieler und Torwart
- Offensive Grundausrichtung in geeigneten Situationen (Zeitspiel, Schrittfehler...)
- Gruppentaktische Abwehrmaßnahmen vertiefen
- Positionsspezifische Abwehrhaltung
- Situative Pressdeckungsvarianten
- Schnelle Reorganisation in der eigenen Abwehrhälfte bei schnellen Gegenangriffen
- Verhalten bei Übergängen
- Beinarbeit
- Blocken im Zusammenspiel mit dem Torwart (auch in 2er, 3er Gruppe)
- Zusammenarbeit in 3er oder 4er Gruppe
- Ballorientiertes heraustreten
- Offensiv, defensiv und antizipativ
- Torwarttraining

Schwerpunkt Angriff

- Zunehmende Spezialisierung und Detailarbeit (Handlungsalternativen im 1:1 Spiel erweitern und verfeinern)
- Gruppentaktische Angriffsmittel werden komplexer (variable Kombinationen, aus/nach Übergängen, erhöhter Gegendruck)
- Wurftraining unter Zeitdruck
- Gezieltes Weiterspielen nach gruppentaktischen Handlungen
- Verkürzen der Spielaufbauphase (aus dem Gegenstoß in eine 3. Welle)
- Positionsangriff mit Gruppentaktik gegen defensive Formationen



- Taktische Verknüpfung von Positionsangriff, Übergängen und gezieltem Weiterspielen
- Angriff ohne Aufbauphase
- Positionswechsel als taktische Mittel
- Spielphasentraining
- Gruppentaktische Aktionen und Auslösehandlungen
- Weiterspielen nach Kreuzen, Übergängen, Sperrern, Parallelstoß
- Spieltempo variieren
- Rückpässe
- Spiel ohne Ball
- Über/Unterzahlspiel
- Gegenstoßkonzept
- Schnelle Mitte
- Wenige komplexe Spielzüge

Schlusswort

Das Trainingskonzept des SV Fehmarn soll eine einheitliche und vorausgeplante Entwicklungsfolge der Kinder- und Jugendspieler gewährleisten. Es sollen altersspezifische Trainingsbedingungen geschaffen werden. Hierbei ist zu beachten, dass jeder Spieler individuell, die in seiner Altersklasse erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, erlernen kann.

Die Trainerinnen und Trainer / Übungsleiterinnen und Übungsleiter des SV Fehmarn haben sich nach dem vorangehenden Trainingskonzept zu richten und ihre Trainingseinheiten hiernach strukturiert aufzubauen.