

Kinder- und Jugendkonzept der HSG Tills Löwen 08



Nachdem alle Trainingsphasen der einzelnen Jahrgänge absolviert sind, sollen sämtliche spieltechnischen, spieltaktischen, konditionellen und athletischen Voraussetzungen vorhanden sein, die die Spieler und Spielerinnen zu überdurchschnittlichen 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 Lernziele 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 der aktuelle, tägliche sondern der langfristige Erfolg im Vordergrund steht. Es soll deshalb immer in der höchst möglichen Klasse gespielt werden.

Vorrangig gilt das Augenmerk dem Fördern und Fordern der Kinder und Jugendlichen!

Muster-Trainingseinheit für eine Kinder- oder Jugendmannschaft (90 Minuten)

1. Aufwärmen
2. Grundübung
3. Grundspiel
4. Zielspiel

Beispiel:

1. **Aufwärmen:** (ca. 30 Minuten)
 - a. Kleines Spiel
 - b. Technik
 - c. Kräftigung
 - d. Koordination
 - e. Dehnen

2. **Grundübung:** (ca. 30 Minuten)
 - a. Z.B. Training des Schlagwurfes
 - Ohne Gegenspieler
 - Aus dem Stand
 - Aus dem Lauf
 - Nach einem Anspiel
 - Nach Freiprellen
 - Nach Freilaufen

3. **Grundspiel:** (ca. 15 Minuten)
 - a. In Gleichzahl 2:2, 3:3 auf ein Tor
 - b. In Überzahl 2:1, 3:1, 3:2, 4:3 auf ein Tor

4. **Zielspiel:** (ca. 15 Minuten)
 - a. Z.B. 2 mal 3 gegen 3

Pro Trainingseinheit sollte nur **ein Schwerpunkt** gesetzt werden!

Grundsätze:

Vom Leichten zum Schweren

Vom Bekannten zum Unbekannten

Vom Einfachen zum Komplexen

Vom Langsamen zum Schnellen

Spiel- und Trainingskonzept

Grundsätze im Kinderhandball:

- Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden. **Fehlhaltungen lassen sich bei Spielanfängern am leichtesten korrigieren!**
- Fehler erst nach Ablauf der Übung korrigieren, da die Kinder vorher nicht aufnahmefähig sind.
- Es sollte nur etwa jede dritte Übung korrigiert werden, um den Kindern nicht die Lust zu nehmen. 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.
- Das Training sollte mit möglichst vielen verschiedenen Spielgeräten gestaltet werden, z.B.: Handball, Softball, Tennisball, Football, Ballblase usw.
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.
- Mehr Spielen als Üben!

Mini-Mix

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

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

Grundsätze im Kinderhandball:

- Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden.
Fehlhaltungen lassen sich bei Spielanfängern am leichtesten korrigieren!
- Fehler erst nach Ablauf der Übung korrigieren, da die Kinder vorher nicht aufnahmefähig sind.
- Es sollte nur etwa jede dritte Übung korrigiert werden, um den Kindern nicht die Lust zu nehmen. 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.
- Das Training sollte mit möglichst vielen verschiedenen Spielgeräten gestaltet werden, z.B.: Handball, Softball, Tennisball, Football, Ballblase usw.
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.
- Mehr Spielen als Üben!

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 der Mini-Mix. Ich kann Fangen, Prellen, Passen und einen Schlagwurf!“

„In der E-Jugend lerne ich:“

- Koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisations-Übungen mit und ohne Ball
- Regelgerechtes Prellen mit der geübten und der ungeübten Hand
- Prelltäuschung
- Freiprellen
- Prellgegenstoß
- Lauftäuschung
- Doppelpässe
- Bodenpässe
- Schlagwurf mit und ohne Stemmschritt
- Sprungwurf (weit)

Ziel: Spielformen 2 x 3 gegen 3
6 + 1

in **Manndeckung!**

Grundsätze im Kinderhandball:

- Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden. **Fehlhaltungen lassen sich bei Spielanfängern am leichtesten korrigieren!**
- Fehler erst nach Ablauf der Übung korrigieren, da die Kinder vorher nicht aufnahmefähig sind.
- Es sollte nur etwa jede dritte Übung korrigiert werden, um den Kindern nicht die Lust zu nehmen. 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.
- Das Training sollte mit möglichst vielen verschiedenen Spielgeräten gestaltet werden, z.B.: Handball, Softball, Tennisball, Football, Ballblase usw.
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.
- Mehr Spielen als Üben!

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 beiden Händen prellen, eine Lauftäuschung, eine Prelltäuschung, Doppelpässe, Bodenpässe, einen Schlagwurf, einen Sprungwurf und spiele Manndeckung.“

- In der D-Jugend lerne ich:
 - Koordinative Übungen mit und ohne Ball
 - Stabilisations-Übungen mit und ohne Ball
 - Körperspannung
 - Schlagwurfvariationen (hoch, hüfthoch, gegen die Hand) (evtl. mit kleinerem Ball)
 - Bezeichnung der verschiedenen Positionen
 - 1 : 1 – Angriff:
 - Wurf­täuschung
 - Passt­täuschung
 - Körpert­täuschung
 - 1 : 1 – Abwehr:
 - Ballorientiert
 - Abstand
 - Körperstellung
 - Stellungsspiel
 - Manndeckung in der eigenen Hälfte
 - 1:5 Abwehr
 - Doppeln (anfänger)
 - Helfen (anfänger)

Zielspiel: Manndeckung
Möglichst auch 1 : 5 **mannbezogen**

Grundsätze im Jugendhandball:

- Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden.
- Die Spieler sollen alle Positionen kennen lernen und auf möglichst vielen eingesetzt werden
- Training in Kleingruppen (2-1,2-2, 3-2)
- Erklärungen mit Hilfe einer Taktiktafel
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.

C-Jugend

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

In der C-Jugend lerne ich:

- Koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisations-Übungen mit und ohne Ball
- Körperspannung
- Angriffsspiel
 - Wurftechnik
 - Sprungwurf (hoch)
 - Sprungwurf (anderer Fuß)
 - Fallwurf
 - Stellungsspiel
 - Laufwege
 - Bewegungsräume
 - Anspielvariationen
 - Parallelstoß
 - Übergänge + Folgehandlungen
 - Kreuzen + Folgehandlungen
 - Sperren
- Abwehrspiel
 - Stellungsspiel
 - Übergeben – Übernehmen
 - Übergänge → Manndeckung
 - Doppeln
 - Helfen → Blocken
- Tempospiel
 - 1. und 2. Welle
 - Schnelle Mitte
 - Hohe Ball- und Passgeschwindigkeit
- 1-1 Abwehr und Angriff
- Torwarttraining
- Kraft-, Konditionstraining, Halteübungen

Nach Möglichkeit sollte 2 Mal in der Woche trainiert werden!

Ziele: 1:5 Abwehr Ballbezogen
Einführung einer 3-2-1
Einfache Auslösehandlungen
Hohes Tempo

Grundsätze im Jugendhandball:

- Jugendliche brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden.
- Die Spieler sollen alle Positionen kennen lernen und ihren Fähigkeiten entsprechend auf mindestens 2-3 Positionen eingesetzt werden
- Training in Kleingruppen (2-1,2-2, 3-2)
- Erklärungen mit Hilfe einer Taktiktafel
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.

B-Jugend

Ich komme aus der C-Jugend. Ich kann eine Ballbezogene 1-5 Abwehr und die Grundsätze einer 3-2-1 Abwehr. Im Angriff spiele ich einfache Auslösehandlungen mit hohem Tempo.

In der B-Jugend lerne ich:

- Koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisations-Übungen mit und ohne Ball
- Körperspannung
- Angriffsspiel
 - vertiefen und verbessern von:
 - Wurftechnik
 - Stellungsspiel
 - Laufwegen
 - Anspielvariationen
 - Stossen
 - Verschiedene Sperren z.B.:
 - Sperren-Absetzen
 - „Russensperre“
 - „Franzosensperre“
 - verschiedene Kreuzungen z.B.:
 - mit und ohne Ball
 - mit Kreisläufer oder Aussen
 - mit Rückpaß
- Abwehrspiel
 - 3-2-1 Abwehr
 - 4-2 Abwehr
 - 5-1 Abwehr
- Verbesserung des Tempospiels
 - Auslösehandlungen z.B.:
 - Kreuzungen/Übergänge
 - Ballgeschwindigkeit
- Intensivierung von
 - Kraft- und Konditionstraining
 - Torwarttraining
 - 1 gegen 1 Verhalten

In der B-Jugend soll 2 Mal die Woche trainiert werden!

Ziele: verschiedene Abwehrsysteme (3-2-1, 4-2, 5-1)
Variable Auslösehandlungen
Erhöhung des Spieltempos

Grundsätze im Jugendhandball:

- Jugendliche brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden.
- Die Spieler sollen alle Positionen kennen und ihren Fähigkeiten entsprechend auf mindestens 2-3 Positionen eingesetzt werden
- Training in Kleingruppen (2-1,2-2, 3-2)
- Erklärungen mit Hilfe einer Taktiktafel
- Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen und weiter verbessert werden.
- Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.

A-Jugend

Ich komme aus der B-Jugend. Ich beherrsche verschiedene Abwehrsysteme und spiele im Angriff mit variablen Auslösehandlungen und hohem Tempo.

In der A-Jugend lerne ich:

- Koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisations-Übungen mit und ohne Ball
- Körperspannung

- Angriffsspiel
 - Spielfähigkeit gegen verschiedene Abwehrsysteme
 - Erlernte Fähigkeiten in hohem Tempo anwenden
 - „Entscheidungstraining“
- Abwehrspiel
 - 6-0 Abwehr
 - situative Anwendung verschiedener Abwehrsysteme
- weitere Verbesserung des Tempospiels
 - 2./3. Welle + weiterspielen
 - Auslösehandlungen mit schneller und variabler Entscheidung
- Weitere Intensivierung von
 - Athletik
 - Kraft- und Konditionstraining
 - Torwarttraining
 - 1 gegen 1 Verhalten

In der A-Jugend wird **mindestens** 2 Mal (1 Mal A-Jugend und 1 Mal Senioren) pro Woche trainiert! Zusätzlich ist ein weiteres A-Jugend Training anzustreben!
Außerdem wird für die Spieler ein Doppelspielrecht beantragt.

Ergebnis: optimal Vorbereitete Spieler in den Seniorenbereich abgeben

Fazit des Konzeptes

Durch die erlernten Fähigkeiten in den Bereichen

- Spieltechnik/Spieltaktik
- Kraft und Kondition
- Athletik

ist nun möglichst jeder Spieler jede Spielerin in der Lage, in höherklassigen Mannschaften z.B. Oberliga zu spielen.