

Rahmentrainingskonzeption

der

SG Weissach im Tal,

Abteilung Handball



Weissach im Tal, April 2015

Vorwort

Die Rahmentrainingskonzeption der SG Weissach im Tal soll die Jugendtrainer unterstützen und ein einheitliches Vorgehen bei der Ausbildung der Jugend ermöglichen. Ziel ist es, den Trainern einen Leitfaden an die Hand zu geben, mit dem sie ihre Trainingsinhalte gestalten können. Das Training der einzelnen Jugendmannschaften soll aufeinander abgestimmt sein, um die Spieler optimal auf den Aktiven-Bereich vorzubereiten. Ein besonderer Schwerpunkt soll auch die Bildung von Sozialkompetenzen darstellen.

Ziel der Rahmentrainingskonzeption ist es, dabei zu helfen das Jugendtraining zu koordinieren und strukturieren, so dass eine solide handballerische Ausbildung der Jungendspieler/innen gewährleistet wird. Das Training der verschiedenen Jugendmannschaften wird so aufeinander abgestimmt, dass die Spieler/innen optimal für die jeweilige Altersgruppe vorbereitet sind und nach der A-Jugend ohne Probleme in den Aktiven-Bereich einsteigen können. Neben der handballerischen Ausbildung wird bei der SG Weissach im Tal aber auch besonderer Wert auf Sozialkompetenzen gelegt, d.h. Eigenschaften wie Fair- und Teamplay aber auch Disziplin, Pünktlichkeit und Verantwortungsbewusstsein sollen den Jugendlichen nahe gebracht werden.

Im Folgenden werden die Trainingsinhalte, Zielsetzungen und Anforderungen der verschiedenen Altersklassen einzeln und im Detail behandelt.

Erstelldatum: 05. Juli 2014

Aktualisierung: 29. April 2015

1. Allgemeine Leitlinien

Bei der SGW steht Spaß am Sport und der Gemeinschaft im Vordergrund. Gemeinsam Handball spielen, Zeit verbringen und Spaß haben.

Zum Spaß gehört aber auch der sportliche Erfolg und so soll jeder Spieler seinem Alter und seinen Fähigkeiten entsprechend individuell im Jugendtraining gefördert werden. Es erhält jeder im Training das nötige Spielverständnis und handballerische Fähigkeiten sowie Kraft und Kondition die für ein erfolgreiches Handballspiel erforderlich sind. Neben dem individuellen Training wird Teambuilding, Fairplay sowie die taktische Schulung groß geschrieben im Jugendtraining.

Umrahmt werden die Trainingsziele von den weiteren Vereinsaktivitäten. Die Gemeinschaft und das zusammen Leben im Verein sollen gefördert werden, insbesondere durch Aktivitäten außerhalb des Trainings. Dabei sollen nach Möglichkeit bevorzugt Veranstaltungen stattfinden, an denen alle Jugendmannschaften teilnehmen können.

2. Minis

Bei den Minis sollen motorische Fähigkeiten, gezielte Bewegungsabläufe sowie der Umgang mit dem Ball spielerisch trainiert werden. Dabei steht kreatives und freies Spielen im Vordergrund. Im Fokus des Trainings stehen folgende Stichpunkte:

Allgemeine Leitlinien	Kondition / Koordination	Technik	Sozialkompetenzen	Abwehr / Angriff
<ul style="list-style-type: none"> - vielseitige motorische Grundausbildung - einfache Bewegungsabläufe - viel freies Spielen - Parteiball- und Fangspiele - viel kreatives freies Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination und Bewegung mit und ohne Ball - Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit sübungen - Hand – Auge Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> - Prinzip: Vormachen – Nachmachen (von Älteren lernen) - Erwerb allg. Grundfähigkeiten (hüpfen, klettern, laufen, sprinten) - Erwerb handballerischer Grundfähigkeiten (fangen, passen, werfen, prellen) 	<ul style="list-style-type: none"> - allg. Ordnungsprinzipien - Teamplay - klare Trainingsregeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Freilaufen und Anbieten - Torwurfspiele - Überzahlspiele

3. E-Jugend

Auch bei der E-Jugend liegt der Schwerpunkt des Trainings weniger auf handballspezifischen Übungen als auf freiem Spiel. Allgemeine motorische Fähigkeiten, Bewegungsabläufe, der Umgang mit dem Ball sowie Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeiten und Beweglichkeit sollen weiter trainiert werden. Allerdings fließen langsam auch mehr handballspezifische Übungen mit ein, sodass am Ende der E-Jugend jeder Spieler/Spielerin die Grundtechniken des Handballs beherrschen soll. Zu diesen zählt der Schlagwurf, das sichere Fangen und Passen, eine gezielte Manndeckung sowie sich freilaufen. Auch Grundlagen für den Sprungwurf können gegen Ende der E-Jugend schon beigebracht werden.

Allgemein sind folgende Stichpunkte wichtig im E-Jugend Training:

Allgemeine Leitlinien	Kondition / Koordination	Technik	Sozial-kompetenzen	Abwehr / Angriff
<ul style="list-style-type: none"> - vielseitige motorische Grundausbildung - komplexere Bewegungsabläufe (z.B. Lauftäuschungen) - Handballspiel 4+1 mit Manndeckung - weiterhin viel freies Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination und Bewegung mit und ohne Ball - Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit sübungen - Hand – Auge Koordination - Differenzierungs-fähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Erwerb handballerischer Grundfähigkeiten durch spielerische Übungen - Schlagwurf - Doppelpässe mit Freilaufen -Lauftäuschungen - Grundlagen für den Sprungwurf 	<ul style="list-style-type: none"> - allg. Ordnungsprinzipien - Teamplay und Fairplay - klare Trainingsregeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Manndeckung - Orientierung am Gegenspieler mit dem Ziel der Balleroberung - Freilaufen und Anbieten (mit und ohne Ball) - 4+1 Handballspiel

4. D-Jugend

In der D-Jugend wird das Training bereits mehr von handballspezifischen Übungen geprägt als in den Jugenden zuvor. Allerdings gilt auch hier noch, dass mehr gespielt als geübt wird.

Während der zwei Jahre in der D-Jugend sollten die bisher erlernten handballerischen Grundfähigkeiten weiter ausgebaut und gefestigt werden. Das heißt sicherer Umgang mit dem Ball (passen, fangen, prellen), gezieltes Freilaufen aus einer Manndeckung sowie ein sauberer Schlag- und Sprungwurf sollten zum Repertoire eines/einer D-Jugend Spielers/Spielerin gehören. Das Regelwerk fordert für die D-Jugend eine offensive Abwehrformation weshalb die Manndeckung die bevorzugte Abwehr darstellt. Aber auch eine offensive 1:5 Abwehrformation kann einstudiert werden.

Allgemeine Leitlinien	Kondition / Koordination	Technik	Sozial-kompetenzen	Abwehr / Angriff
<ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - keine Positionsspezialisierung (alle Positionen ausprobieren) - Spielanteile gleichmäßig auf alle Spieler verteilen - leichtes Torwarttraining für Spieler die Interesse an der Torwartposition haben 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination und Bewegung mit und ohne Ball - Koordinationsparcours und Staffelläufe - Krafttraining zur Stabilisierung des Rumpfes 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausbauen der handballerischen Grundfähigkeiten durch spielerische Übungen - saubere Technik beim Schlag- und Sprungwurf - Doppelpässe mit Freilaufen - Lauf- und Körpertäuschungen - Passtäuschung (Grundlagen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Fairplay - klare Trainingsregeln - Zuverlässigkeit - Eigenverantwortlichkeit bei der Pünktlichkeit - Organisation von kleineren Aufgaben durch die Spieler selbst 	<ul style="list-style-type: none"> - Manndeckung, oder 1:5 Abwehr (ballorientiert) - 1:1 Varianten (Körper-, Lauftäuschung) - Bewegung mit/ohne Ball - Doppelpässe - Übersicht (erkennen von freien Mitspielern) - Zusammenspiel, permanente Torgefährlichkeit - Gegenstoß

5. C-Jugend

In der C-Jugend wird keine offensive Abwehr mehr verlangt, je nach Team können deshalb verschiedene Abwehrformen trainiert werden (z.B. 1:5, 3:3, 3:2:1, 5:1, 6:0). Um diese verschiedenen Abwehrformen im Angriff überwinden zu können, muss das Zusammenspiel weiter gefördert und trainiert werden. Außerdem sollten einfach Spielzüge einstudiert werden (Kreuzungen, Sperren). Das Training wird dementsprechend handballspezifischer aber auch Kraft- und Konditionseinheiten fließen mit ein.

Allgemeine Leitlinien	Kondition / Koordination	Technik	Sozialkompetenzen	Abwehr / Angriff
<ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - keine Positionsspezialisierung (alle Positionen ausprobieren) - Spielanteile gleichmäßig auf alle Spieler verteilen - Torwarttraining 	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzkörperstabilisation (durch Krafttraining) - Konditionseinheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Torwurftechniken - Täuschungen (Wurf-, Pass- und Körpertäuschung) - Entscheidungstraining - Sperren (mit Kreisläufer) - Kreuzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Fairplay - Disziplin - Zuverlässigkeit - Verantwortung übernehmen innerhalb des Teams 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Abwehrformen - situative Manndeckung - Angriffstechniken: Stoßen, Kreuzen, Sperren, 1. und 2. Welle, 1 gegen 1-Verhalten - einfache Spielzüge - Verhalten in Über-/Unterzahl

6. B-Jugend

In der B-Jugend wird das Handballspiel schneller und dynamischer. Um im Angriff erfolgreich zu sein werden neben komplexeren Spielzügen und Laufwegen auch verschiedene Wurftechniken und eine gewisse Athletik benötigt. Wichtige Aspekte des Trainings sind deshalb spezifische Kraft- und Konditionseinheiten, Taktikschulung sowie auch den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft zu fördern. In der Abwehr ist die Kommunikation und das Übergeben und Übernehmen der angreifenden Spieler wichtig. Außerdem sollten spielsituativ verschiedene Abwehrvarianten trainiert werden.

Dem Alter entsprechend wird den Jugendlichen mehr Verantwortung übergeben, indem z.B kleinere Ämter innerhalb der Mannschaft (Kassenwart, Trikotsdienst, Mannschaftskapitän) und im Verein (Verkaufsdienst, Hallendienst, Zeitnehmer, evtl. Schiedsrichter) verteilt werden .

Allgemeine Leitlinien	Kondition / Koordination	Technik	Sozial-kompetenzen	Abwehr / Angriff
<ul style="list-style-type: none"> - Feldspieler als „Allrounder“ ausbilden, trotzdem schon leichte Spezialisierung - Spielanteile gleichmäßig auf alle Spieler verteilen - Erfolgsausrichtung - Torwarttraining (auch Abstimmung zw. Torwart und Abwehr trainieren) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzkörperstabilisation (durch Krafttraining) - allgemeiner Kraft-/Muskelaufbau - Schnellkrafttraining - Kurzzeit- und Grundlagenausdauer (aerob/anaerob) 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Wurfvarianten - Täuschungen (Wurf-, Pass- und Körpertäuschung) - Entscheidungstraining - Sperren (mit Kreisläufer) - Kreuzen - Stoßen 	<ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Fairplay - Disziplin - Zuverlässigkeit - Verantwortung übernehmen innerhalb des Teams - Einzelne Spieler bereits als Co-Trainer in jüngeren Jugenden einsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Abwehrvarianten - Kommunikation in der Abwehr (Übergeben und Übernehmen des Gegenspielers, Ballseite verschieben) - Schulung des 1:1 Verhaltens im Angriff und Abwehr - Angriffstechniken: Stoßen, Kreuzen, Sperren, 1. und 2. Welle - schnelles Umschalten zwischen Abwehr und Angriff - Spielzüge - Verhalten in Über-/Unterzahl

7. A-Jugend

Die A-Jugend ist die letzte Jugend bevor es für die Jugendlichen in den aktiven Mannschaften weiter geht. Im Training stehen die selben Aspekte im Vordergrund wie in der B-Jugend. Spielerische und taktische Fähigkeiten sowie das Spielverständnis müssen weiter ausgebaut und geschult werden. Auch spezifische Kraft- und Konditionseinheiten dürfen im Training nicht zu kurz kommen um die körperlichen Voraussetzungen für das schneller und robuster werdende Handballspiel zu schaffen. Um die Jugendspieler/Jugendspielerinnen auf den Aktiven-Bereich vorzubereiten sollten bereits einige Spielzüge der aktiven Mannschaften im Training geübt werden. Eine Teilnahme am Aktiven-Training kann je nach Leistungsstand angestrebt werden.

Die Verantwortung und Ämter, die die Spieler/Spielerinnen innerhalb der Mannschaft und im Verein bereits übernommen haben sollte fortgeführt und ausgebaut werden.

Allgemeine Leitlinien	Kondition / Koordination	Technik	Sozial-kompetenzen	Abwehr / Angriff
<ul style="list-style-type: none"> - Positionsschulung - Erfolgsausrichtung - Torwarttraining (auch Abstimmung zw. Torwart und Abwehr trainieren) - Heranführen an die aktiven Mannschaften 	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzkörperstabilisation (durch Krafttraining) - allgemeiner Kraft-/Muskelaufbau - Schnellkrafttraining - Kurzzeit- und Grundlagenausdauer (aerob/anaerob) - insgesamt gleich wie in der B-Jugend aber mit höherer Intensität 	<ul style="list-style-type: none"> - weitere Verbesserung und Verfeinerung der bisher erlernten Techniken - Entscheidungstraining (situationsspezifisch Entscheidungen treffen, Situationen richtig erkennen und dementsprechend handeln) 	<ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Fairplay - Disziplin - Zuverlässigkeit - Verantwortung und Ämter übernehmen innerhalb des Teams und im Verein 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Abwehrvarianten - Kommunikation in der Abwehr (Übergeben und Übernehmen des Gegenspielers, Ballseite verschieben) - Gegenstoßkonzepte (1./2. Wellen, schnelle Mitte, langes Kreuz) - Angriffs- und Abwehrverhalten auf das gegnerische Verhalten anpassen - Spielzüge der Aktiven erlernen

8. Schiedsrichter

Ohne Schiedsrichter gibt es kein Handballspiel. Da die Schiedsrichter im Handball eine besonders anspruchsvolle Aufgabe übernehmen, muss die Ausbildung der Schiedsrichter ebenfalls koordiniert und geplant stattfinden. Daher wird "der Schiedsrichter" ebenfalls in dieser Rahmentrainingskonzeption aufgeführt, als Fortsetzung, bzw. Bindeglied zu den jeweiligen Jugendmannschaften.

Allgemein: Jeder Jugendtrainer sollte seinen Spielern ein Vorbild sein. Das Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter und dem Gegner sollte immer einwandfrei und fair sein. Auch der Schiedsrichter ist ein Mensch, der Fehler machen kann. Dies sollte den Spielern entsprechend verdeutlicht werden.

D-Jugend: In der D-Jugend sollte die Regelkunde im Vordergrund stehen. Regelsichere Spieler haben ein größeres Verständnis für das Handballspiel und wissen, wo die Grenzen liegen.

C-Jugend: Die Trainingsspiele sollten wechselnd von den Spielern der Mannschaft geleitet werden. Ziel soll ein selbstständiges Treffen von Entscheidungen sein, hauptsächlich nach Gefühl. Die Trainer sollten hier schon Spieler erkennen können, die das entsprechende "Händchen" zum Pfeifen haben.

B-Jugend: Spieler mit Interesse am Pfeifen sollten jetzt gezielt gefördert werden. Sie sollen Spiele im Training leiten und die Ergebnisse und Probleme mit dem Trainer besprechen um eine Hilfestellung zu erhalten.

A-Jugend: Die Spieler können ab 16 Jahren an einen Schiedsrichterlehrgang des Bezirks teilnehmen. Davon sollte rege Gebrauch gemacht werden. Nach Abschluss der Prüfung sollten sie bei ihren ersten Einsätzen von einem erfahrenem Schiedsrichter betreut werden. Es sollen Schiedsrichter-Paten benannt werden, die als erste Ansprechpartner für die Jung-Schiedsrichter fungieren.

Schlusswort

Diese Rahmentrainingskonzeption spiegelt den aktuellen Stand wider. Das bedeutet allerdings nicht, dass dies ein endgültiger Stand ist. Es handelt sich dabei vielmehr um ein lebendes Gebilde, welches sich ständig weiter entwickelt und verbessert.

Wünschenswert ist es z.B. noch, dass die jeweiligen Trainingsziele noch detaillierter dargestellt werden und eventuell sogar um Beispielübungen erweitert werden.