Rahmentrainingskonzeption

der

SG Weissach im Tal,

Abteilung Handball

Weissach im Tal, Oktober 2023

Vorwort

Die Rahmentrainingskonzeption der SG Weissach im Tal unterstützt die Jugendtrainer bei der Vorbereitung und Durchführung der Trainingsstunden und ermöglicht ein einheitliches Vorgehen bei der Ausbildung der Jugend.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt für die SGW auf der Bildung der Sozialkompetenzen der Jugendspieler/innen.

Ziel der Rahmentrainingskonzeption ist es, den Trainern einen Leitfaden an die Hand zu geben, mit dem sie ihre Trainingsinhalte gestalten und aufeinander aufbauen lassen können. Das Training der einzelnen Jugendmannschaften wird so aufeinander abgestimmt, dass die Spieler/innen optimal für die jeweilige Altersgruppe vorbereitet sind und nach der A-Jugend problemlos in den Aktiven-Bereich einsteigen können.
Das Jugendtraining wird so koordiniert und strukturiert, dass eine solide handballerische Ausbildung der Jugendspieler/innen gewährleistet wird.
Neben der handballspezifischen Ausbildung wird bei der SGW aber auch besonderer Wert auf die Sozialkompetenzen der Spielerinnen und Spieler gelegt. Den Jugendlichen sollen Eigenschaften wie Fair- und Team Play aber auch Disziplin, Pünktlichkeit und Verantwortungsbewusstsein nahegebracht werden.
Im Folgenden werden die Trainingsinhalte, Zielsetzungen und Anforderungen der verschiedenen Altersklassen einzeln und im Detail dargestellt.
Zusätzlich werden die Position des Trainers und des Schiedsrichters und der Umgang mit den Eltern betrachtet.

Erstelldatum: 05. Juli 2014
Aktualisierung 1: 07. September 2019
Aktualisierung 2: 04. Oktober 2023

Allgemeine Leitlinien

Bei der SGW steht der Spaß am Sport im Vordergrund.
Wir wollen gemeinsam Handball spielen und vor allem die Leidenschaft am Handballsport zelebrieren und weitergeben.

Die SGW verfolgt sportlichen Erfolg.
Jede/r Spieler/in soll seinem/ihrem Alter und Fähigkeiten entsprechend individuell im Jugendtraining gefördert werden, um seinen/ihren Teil zum Erfolg der Mannschaft beizutragen. Hierzu erhält jede/r im Training das nötige Spielverständnis und handballerische Fähigkeiten, sowie Kraft und Kondition für ein erfolgreiches Handballspiel. Zusätzlich sind auch noch Team- und Fairplay von großer Bedeutung.

Die SGW bietet viele Vereinsaktivitäten außerhalb des Trainings.
Die Gemeinschaft und das Zusammenleben im Verein sollen gefördert werden. Wir veranstalten bevorzugt Events, wie das Jugendzeltlager oder die Jugendweihnachtsfeier, an denen alle Jugendmannschaften gemeinsam teilnehmen können.

Muster Trainingseinheit (Minis, F-Jugend, E-Jugend)

Vorher: Trainingseinheit und Materialien vorbereiten

1. **Anfangsritual**
   Die Kinder an einer Stelle versammeln (z.B. in der Ecke der Halle)
   Begrüßung
   Bei Neuzugängen: kleine Vorstellungsrunde

2. **Aufwärmspiel**
   Fangspiel (A-Fange, Kettenfange, …)
   Bewegungsspiel (Feuer-Wasser-Sturm…)

3. **Block zur freien Gestaltung**

   Heranführung an Ball
   Koordination (mit/ohne Ball)
   Station
   Kraft und Balance
   Handballspezifische Übungen
   Auspowern

4. **Abschlussspiel**
   Einfaches Spiel (Brennball, Schildkrötenfange, …)
   Handballspezifisches Spiel (4+1 Handball, Turmball, Stangentorball, …)

5. **Abschlussritual**
   Die Kinder an einer Stelle versammeln
   Besprechung, wie das Training lief (loben!)
   Ankündigung von Informationen
   Verabschiedung

→ Das Training soll abwechslungsreich gestaltet werden und die Übungen sollten jeweils nicht zu lange dauern (geringe Konzentrationsspanne der Kinder)

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.

Allgemein	Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Vielseitige & einfache Bewegungsabläufe (hüpfen, rollen, springen)	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Prinzip: Vormachen, Nachmachen	Freilaufen, Anbieten
Fangspiele	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Erwerb der allgemeinen Grundfähigkeiten (hüpfen, klettern, laufen, sprinten)	Torwurfspiele
Kreatives und freies Spiel	Hand-Auge-Koordination	Erwerb handballerischer Grundfähigkeiten (fangen, werfen)	Überzahlspiele
Spielerische Gestaltung	Differenzierungsfähigkeit		

F - Jugend

Auch bei der F-Jugend steht noch das freie, kreative Spiel im Vordergrund.
Zusätzlich werden allgemeine motorische Fähigkeiten, der Umgang mit dem Ball und Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit zunehmend trainiert.
Auch wird den Kindern nach und nach das Handballspiel nähergebracht, sodass im Vergleich zu den Minis die ersten handballspezifischen Fähigkeiten trainiert werden. Zu diesen zählen etwa das sichere Fangen und Passen, das Freilaufen und die Orientierung am Gegenspieler/ im Spiel.
Diese neuen Fähigkeiten sollen den F-Jugend Kindern jedoch spielerisch beigebracht werden, sodass der Spaß im Training nicht zu kurz kommt.

Allgemein	Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Vielseitige & einfache Bewegungsabläufe (hüpfen, rollen, springen)	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Prinzip: Vormachen, Nachmachen	Freilaufen, Anbieten
Fangspiele	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Erwerb der allgemeinen Grundfähigkeiten (hüpfen, klettern, laufen, sprinten)	Torwurfspiele
Kreatives und freies Spiel	Hand-Auge-Koordination	Erwerb handballerischer Grundfähigkeiten (fangen, werfen)	Überzahlspiele
Spielerische Gestaltung	Differenzierungsfähigkeit	Prellen ★	Manndeckung ★
Parteiballspiele ★		Schlagwurf ★	Orientierung am Gegenspieler mit dem Ziel der Balleroberung ★

★ Neue Themen/Veränderungen, die nach den Minis in der F-Jugend hinzukommen

E – Jugend

Auch bei der E-Jugend liegt der Schwerpunkt des Trainings weniger auf handballspezifischen Übungen als 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. In der E-Jugend wird das Handballspiel gezielter trainiert, in sogenannten 4+1 Handballspielen. Auch Grundlagen für den Sprungwurf können gegen Ende der E-Jugend schon beigebracht werden.

Allgemein	Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Vielseitige & einfache Bewegungsabläufe (hüpfen, rollen, springen)	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Prinzip: Vormachen, Nachmachen	Freilaufen, Anbieten
Fangspiele	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Erwerb der allgemeinen Grundfähigkeiten (hüpfen, klettern, laufen, sprinten)	Torwurfspiele
Kreatives und freies Spiel	Hand-Auge-Koordination	Erwerb handballerischer Grundfähigkeiten (fangen, werfen)	Überzahlspiele
Spielerische Gestaltung	Differenzierungsfähigkeit	Prellen	Manndeckung
Parteiballspiele		Schlagwurf	Orientierung am Gegenspieler mit dem Ziel der Balleroberung
		Sprungwurf ★	Handballspiel 4+1 mit Manndeckung ★

★ Neue Themen/Veränderungen, die nach der F-Jugend in der E-Jugend hinzukommen

Muster Trainingseinheit (D-Jugend, C-Jugend, B-Jugend, A-Jugend)

Vorher: Trainingseinheit und Materialien vorbereiten

1. **Aufwärmen**
   a. Kleines Spiel
   b. Technik
   c. Kräftigung
   d. Koordination

2. **Grundübung**
   z.B. Training Schlagwurf oder Sprungwurf
   Ohne Gegenspieler aus dem Stand
   Ohne Gegenspieler aus dem Lauf
   Ohne Gegenspieler nach einem Anspiel
   Nach Freiprellen
   Nach Freilaufen

3. **Grundspiel**
   In Gleichzahl: 2 gegen 2, 3 gegen 3 auf ein Tor
   In Überzahl: 2 gegen 1, 3 gegen 2 auf ein Tor

4. **Zielspiel**
   6 gegen 6

Grundsätze

1. Vom Leichten zum Schweren
2. Vom Bekannten zum Unbekannten
3. Vom Einfachen zum Komplexen
4. Vom Langsamen zum Schnellen

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. Ein sicherer Umgang mit dem Ball, 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.

Allgemein	Kondition/Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Regelkunde	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Ausbauen der handballerischen Grundfähigkeiten (passen, fangen, prellen)	Manndeckung & 5:1 Abwehr (ballorientiert)
Keine Positionsspezialisierung	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Saubere Technik beim Schlag- und Sprungwurf	1 gegen 1 Varianten mit Körper- & Lauftäuschung
Gleichmäßige Spielanteile der Spieler	Staffelläufe, kleine Wettkämpfe	Doppelpässe mit Freilaufen	Bewegung mit/ohne Ball
Leichtes Torwarttraining für interessierte Spieler (ausprobieren, Reaktionsfähigkeit trainieren)	Krafttraining zur Stabilisation des Rumpfes (Standwaage, Stütz, Balance-Übungen)	Grundlagen der Lauf- und Körpertäuschung	Übersicht (Erkennen von freien Mitspielern)
	Kondition wird nicht speziell trainiert	Grundlagen der Passtäuschung	Zusammenspiel
			Permanente Torgefährlichkeit, Druck zum Tor
			Gegenstoß

C – Jugend

In der C-Jugend wird keine offensive Abwehr mehr verlangt, je nach Team können deshalb verschiedene Abwehrformen trainiert werden. Um diese verschiedenen Abwehrformen im Angriff überwinden zu können, muss das Zusammenspiel weiter gefördert und trainiert werden. Außerdem sollten einfach Spielzüge einstudiert werden. Das Training wird dementsprechend handballspezifischer aber auch Kraft- und Konditionseinheiten fließen mit ein.

Allgemein	Kondition/Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Regelkunde	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Ausbauen der handballerischen Grundfähigkeiten (passen, fangen, prellen)	★ Verschiedene Abwehrformen (1:5, 3:3, 3:2:1)
Keine Positionsspezialisierung	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Saubere Technik beim Schlag- und Sprungwurf	★ Situative Manndeckung
Gleichmäßige Spielanteile der Spieler	Staffelläufe, kleine Wettkämpfe	Doppelpässe mit Freilaufen	★ Stoßen, Kreuzen, Sperren, 1. & 2. Welle
★ Spezifisches Torwarttraining	Ganzkörperstabilisation durch Krafttraining (Liegestütze, Sit-Ups, Stütz)	Grundlagen der Lauf- und Körpertäuschung	★ 1 gegen 1 Verhalten
	★ Leichte Konditionseinheiten	Grundlagen der Passtäuschung	★ Einfache Spielzüge
			★ Verhalten in Unterzahl

★ Neue Themen/Veränderungen, die nach der D-Jugend in der C-Jugend hinzukommen

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 sind die Kommunikation und das Übergeben und Übernehmen der angreifenden Spieler wichtig. Außerdem sollten spielsituativ verschiedene Abwehrvarianten trainiert werden.

Allgemein	Kondition/Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Regelkunde	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Saubere Technik bei allen Wurfvarianten	Verschiedene Abwehrvarianten
Feldspieler als Allrounder, leichte Spezialisierung auf bestimmte Positionen	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Lauf-, Wurf-, Pass-, Körpertäuschung	Kommunikation in der Abwehr
Gleichmäßige Spielanteile der Spieler	Schnellkrafttraining	Sperren (mit Kreisläufer)	Schulung des 1 gegen 1 Verhalten in Angriff und Abwehr
Torwarttraining, Abstimmungen zwischen Abwehr und Torwart	Ganzkörperstabilisation durch Krafttraining (Liegestütze, Sit-Ups, Stütz)	Kreuzen	Stoßen, Sperren, Kreuzen, 1. & 2. Welle
Kleingruppenspiel (2 gegen 2, 3 gegen 2, 3 gegen 3)	Allgemeiner Muskel- & Kraftaufbau	Entscheidungstraining	Schnelles Umschalten
Erfolgsausrichtung	Kurzzeit- und Grundlagenausdauer (aerob/anaerob)		Verhalten in Unterzahl

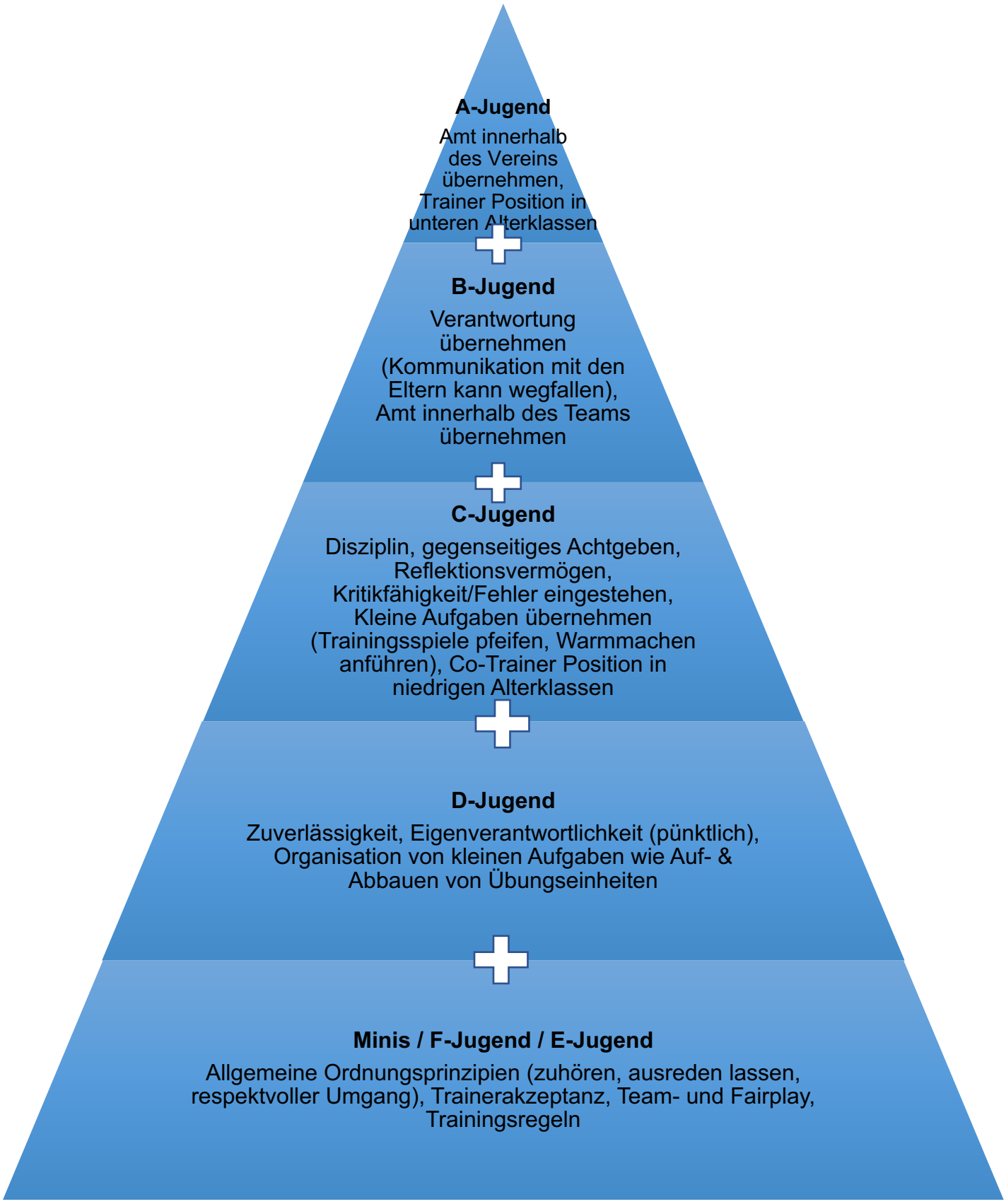
A - Jugend

Die A-Jugend ist die letzte Jugend bevor es für die Jugendlichen in den aktiven Mannschaften weiter geht. Im Training stehen dieselben 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. Eine Teilnahme am Aktiven-Training kann je nach Leistungsstand angestrebt werden.

Allgemein	Kondition/Koordination	Technik	Abwehr/Angriff
Regelkunde	Koordination und Bewegung mit & ohne Ball	Saubere Technik bei allen Wurfvarianten	Verschiedene Abwehrvarianten
★ Positionsschulung	Koordinationsparcours mit Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeitsübungen	Lauf-, Wurf-, Pass-, Körpertäuschung	Kommunikation in der Abwehr
Gleichmäßige Spielanteile der Spieler	Schnellkrafttraining	Sperren (mit Kreisläufer)	Schulung des 1 gegen 1 Verhalten in Angriff und Abwehr
Torwarttraining, Abstimmungen zwischen Abwehr und Torwart	Ganzkörperstabilisation durch Krafttraining (Liegestütze, Sit-Ups, Stütz)	Kreuzen	Stoßen, Sperren, Kreuzen, 1. & 2. Welle
Kleingruppenspiel (2 gegen 2, 3 gegen 2, 3 gegen 3)	Allgemeiner Muskel- & Kraftaufbau	Entscheidungstraining	Gegenstoßkonzepte (Schnelle Mitte, langes Kreuz) ★
Erfolgsausrichtung	Kurzzeit- und Grundlagenausdauer (aerob/anaerob)		Verhalten in Unterzahl
Heranführen an die aktiven Mannschaften ★			Spielzüge der Aktiven lernen ★

★ Neue Themen/Veränderungen, die nach der B-Jugend in der A-Jugend hinzukommen

Sozialkompetenzen



Trainer

Für die Trainer der SGW spielt die individuelle und sportliche Entwicklung und die Selbstverantwortung der Spieler eine große Rolle. Die Trainer vermitteln den Spaß am Sport. Sie geben den Spieler/innen Freiheiten um Eigeninitiative, spontanes Handeln und Selbstständigkeit zu fördern.

Dieses Auftreten wünscht sich die SGW von ihren Trainern:

- motiviert und engagiert
- verantwortungsvoll (Adresslisten aktuell halten)
- vorbereitet
- pünktlich (mind. 10 Minuten vor Trainingsbeginn)
- in Sportkleidung und Sportschuhen
- vorbildlich in allen Situationen

Eltern

Die folgenden Punkte sollten Trainer bei dem Umgang mit den Spielereltern berücksichtigen:

- Aktiv den Kontakt suchen → begrüßen, sich kurz austauschen, verabschieden
- Bei Spieltagen gerne in den Pausen dazusetzen
- Beim 1. Training Kontaktdaten des Kindes und der Eltern einsammeln
- Abmeldungen des Kindes vom Training aktiv einfordern
- Bei Minis bis C-Jugend zu Beginn jeder Saison einen Elternabend veranstalten, bei B- und A-Jugend nur bei Bedarf
  → Rahmentrainingsplan, Zielsetzung für die Saison präsentieren, Ablauf und Umgang im Training, Traineramt, Spieltage besprechen (Fahrer, Helfer)

Was sich die SGW von den Eltern als Zuschauer wünscht:

> *Die Gegner, deren Fans und Trainer sowie Schiedsrichter sind Menschen wie wir. Wir begegnen Ihnen und unseren eigenen Kindern immer mit Respekt. Wir sind bei einem Spiel mit einer gesunden Portion Emotionen dabei, aber wir sind niemals unfair oder beleidigend. Wir akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen auch dann, wenn sie unserer Meinung nach falsch getroffen werden. So gehen wir unseren Kindern als Vorbilder voran und ermöglichen ihnen ein tolles Sporterlebnis.*

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.

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.

Der Aufbau von Schiedsrichtern aus der Jugend heraus soll wie folgt ablaufen:

D-Jugend: In der D-Jugend sollte die Regelkunde im Vordergrund stehen. Regelsichere Spieler haben ein größeres Verständnis für das Handballspiel. Außerdem soll hier bereits Verständnis für den Schiedsrichter vermittelt werden und Grenzen aufgezeigt werden. Die Spieler sollen Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren, auch dann, wenn es schwerfällt.

C-Jugend: Die Trainingsspiele sollten wechselnd von den Spielern der Mannschaft geleitet werden. Ziel soll ein selbstständiges Treffen von Entscheidungen sein. Die Trainer sollten hierbei erkennen, bei welchen Spielern bereits Tendenzen zum späteren Schiedsrichtersein vorhanden sind.

B-Jugend: Spieler mit Interesse am Pfeifen sollten jetzt gezielt gefördert werden. Sie sollen Spiele der Minis, F-Jugend oder im eigenen Training leiten und anschließend mit dem Trainer besprechen, um eine Hilfestellung zu erhalten.

A-Jugend: Die Spieler können ab 16 Jahren an einen Schiedsrichterlehrgang des Bezirks teilnehmen. Nach Abschluss der Prüfung sollten sie bei ihren ersten Einsätzen von einem erfahrenen Schiedsrichter oder dem Schiedsrichterwart betreut werden.

Schiedsrichterwart

Die SGW plant einen Schiedsrichterwart einzuführen.

Der Schiedsrichterwart unterstützt die aktiven Schiedsrichter des Vereins mit Schulungen oder bei Bedarf durch Betreuung bei Spielen. Er ist auch für die Gewinnung neuer Schiedsrichter zuständig. Er ist außerdem Ansprechpartner für alle Schiedsrichter- und Regelthemen im gesamten Verein.

Schlusswort

Diese Rahmentrainingskonzeption spiegelt den aktuellen Stand vom September 2019 wider. Ein Katalog mit Beispielübungen wird im nächsten Schritt beigefügt.

Die Rahmentrainingskonzeption wird regelmäßig bei Jugendtrainersitzungen vorgestellt und diskutiert. Die Jugendtrainer sind dazu angehalten, sich selbstständig mit ihr auseinander zu setzen und die vorgegebenen Trainingsziele in ihre Trainingsstunden zu integrieren. Sie achten auf die soziale Weiterentwicklung ihrer Spieler und bringen ihnen Trainer- und Schiedsrichter Positionen näher.

Die Rahmentrainingskonzeption soll regelmäßig evaluiert und im Jahr 2024 in einem Workshop neu überarbeitet werden.