



WIR bewegen
GEESTHACHT

Jugend-Rahmentrainingskonzept **der Handballabteilung** **des VfL Geesthacht**



Vorwort:

Die Handballabteilung des VfL Geesthacht besteht seit 1946 im Sportverein. und hat somit eine der wichtigsten Aufgaben den Spaß an der Bewegung und hier besonders am Handballsport bei den Kindern und Jugendlichen in der Stadt zu wecken und auszubauen. Dieses Trainingskonzept soll den Trainern eine Orientierungshilfe für die kontinuierliche sportliche Entwicklung der Spieler und eine Leitlinie für das Training darstellen. Es soll Hinweise geben, um die vielen vereinsinternen Möglichkeiten zu nutzen und den Trainingsalltag abwechslungsreich zu gestalten. Es orientiert sich an den Rahmentrainingsplan des DHB.

Grundlegende Ziele der Handballabteilung im Nachwuchsbereich

- Die Kinder und Jugendliche langfristig und vielseitig an den Handballsport zu binden
- Wesentliche soziale Werte, wie Teamgeist, Zielstrebigkeit und Fairness zu entwickeln und fördern
- Ein allumfassendes Gesundheitsbewusstsein zu wecken
- Ständige Qualifizierung der Trainer, Übungsleiter und Betreuer
- Alle Trainer und Betreuer stehen mit den Förderverein der Handballabteilung in ständiger Verbindung.

Sportliche Zielsetzungen

- Altersgerechtes, konzeptionelles Training und langfristige Qualitätssicherung durch Weiterbildung der Verantwortlichen
- Jedem Sportler eine solide handballerische Grundausbildung zu ermöglichen
- Vielseitige motorische, koordinative und technische Fähigkeiten zu entwickeln
- Individuelle Fähigkeiten fördern und zu guten Teamsportler entwickeln
- Fertigkeiten ausgehend von einer sicheren stabilen Deckung zum temposchnellen attraktiven Handball aufbauen

Hauptaugenmerk in Trainings- und Spielaufbau des VfL Geesthacht ist eine mannschaftliche Geschlossenheit, Fairness aller Aktiven und Spielstarke Teamplayer zu entwickeln. Jugendtraining darf kein abgewracktes Männertraining sein.

Das dargestellte Konzept ist in den einzelnen Altersklassen und in 6 wesentliche Unterteilungen dargestellt. Im Übrigen ist hier kein Unterschied zwischen dem männlichen und weiblichen Bereich gelegt worden, da für beide Bereiche gleiche technische und taktische Trainingsformen erfüllbar sind.

Die Unterteilungsschwerpunkte:

1. Spielform und Spielanlage
2. physische, koordinative und motorische Schwerpunkte
3. technische Schwerpunkte
4. taktisches Verhalten
5. Regelkunde
6. mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding

Minis (bis 8 Jahre)

1. Spielformen und Spielanlage
 - Mannschaftsspiele jeder Art – mit und ohne Ball
 - kontinuierliches heranzuführen an den Handballsport
 - Freude am Spiel und Sport in den Vordergrund stellen
 - Teilnahme an Spiel Festen
2. Physische, koordinative und motorische Schwerpunkte
 - Solide athletische Grundschule, Laufschiule
 - Ausprägung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten
 - Schulung des Reaktionsvermögens
 - Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und breite motorische Ausbildung
3. Technische Schwerpunkte
 - Ballgefühl erlangen (mit unterschiedlichen Ballgrößen)
 - Bewegung mit den Ball (prellen, tippen, rollen, werfen, fangen)
4. Taktisches Verhalten
 - Ballgewinn steht im Vordergrund
 - Offensives Abwehrspiel
 - Keine Einzelspieler, nur die Mannschaft zählt
 - Keine taktische Anweisungen, nur pädagogische Hinweise
5. Regelkunde
 - Spielerische Einführung in die Handballgrundlagen (Spielfeld; fairer Körperkontakt; spielen in der Mannschaft)
 - Anzahl der Spieler in der Mannschaft
 - Erste Grundbegriffe (wie Angriff und Abwehr; Spielerwechsel)
6. Mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding
 - Erlernen von Sozialverhalten in der Mannschaft (Sportsachen und Körperhygiene nach dem Training)
 - Mannschaftsbildung durch Teambuildingmaßnahmen (Wandertage; Trainingslager; Breitensportliche Aktivitäten)
 - Eltern mit einbeziehen und mindestens zwei Elternnachmittage/ Sportnachmittage mit den Kindern in der Saison zusammen gestalten und Einbeziehung des Fördervereins
 - Vorbereitung auf Sichtungungsveranstaltungen des Kreises

E – Jugend (9 - 10 Jahre)

1. Spielformen und Spielanlage
 - Alle Varianten des Parteiballspiels durchführen (mit Anlehnung an Handballregeln)
 - Laufspiele aller Art
 - Ausprägung der Freude am Sport
 - Offensive Manndeckung und das Spiel 2 x 3 gegen 3
2. Physische, koordinative und motorische Schwerpunkte
 - Kräftigung aller Muskelpartien ohne Gewichte
 - Ausbau der konditionellen und koordinativer Fähigkeiten durch Lauschule und Fallübungen
 - Koordination mit und ohne Gerät
 - Schnellkraft ausbilden
3. Technische Schwerpunkte
 - Erlernen des Schlagwurfs und des Fallwurfs
 - Einfaches Passen; nachlaufen; Ball fangen und Ballannahme in der Bewegung
 - 3 Schritt Regel
 - Einführung des Sprungwurfs (2. Halbserie)
 - Orientieren im Raum; Freilaufen; Einführung von Lauf- und Körpertäuschung
4. Taktisches Verhalten
 - Stellung und Zuordnung zum Angreifer in der eigenen Spielhälfte; Pressedeckung (1:1 Verhalten)
 - Spiele ohne/ max. 2x prellen
 - Durchbrüche zum Tor (Spiele in die Tiefe)
 - Durchsetzung der DHB Rahmenkonzeption
5. Regelkunde
 - Deckungsform 6:6
 - Schrittfehler; Tippfehler (führen des Balls); Tor ab; Team Time Out und 2 Linien Deckung
6. Mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding
 - Meldung und Vorbereitung talentierter Spieler zur Kreisauswahl
 - In den Hallenschließzeiten Breitensportliche Varianten anbieten
 - Saisonvorbereitung/ Trainingslager und Saisonabschluss
 - Eltern/ Kind – Sporttage durchführen (erarbeiten von Spieler und Elterncodex)
 - Aufklärung über Verletzungsprobleme im Sport und Versicherungsschutz
 - Körperhygiene als Teil der Gesundheitsprävention

D – Jugend (11 – 12 Jahre)

1. Spielform und Spielanlage
 - Handballorientiertes Training und Spiele mit und ohne Ball
 - Übergang von der 6:6 Deckung in die 2 Linien Abwehr
 - Stellen der 1:5 Deckung
 - Mannschaft- und Motivationsfördernde Bewegungsspiele
 - Durchführung spezielles Torwarttraining
2. physische, koordinative und motorische Schwerpunkte
 - breite motorische Ausbildung
 - intensive Koordinative Schulung; antizipierte Trainingseinheiten
 - Ausbau der konditionellen Eigenschaften
 - Ausbau der Schnellkraft
 - In der 2. Halbserie Übergang zum leistungsorientierten Training
3. technische Schwerpunkte
 - Erlernen des Sprungwurfs in die Höhe und Tiefe (Absprung mit einem Bein)
 - Erlernen Kreuzen (aggressiv) als Wurfvariante und passiv als Auftakthandlung
 - Zielgenaues werfen (Wurfarmhaltung)
 - Unterschiedliche Passformen festigen (Doppelpass; Langpass und Bodenpass)
 - Beginn Positionsspezifische Ausbildung (Rückraum; Außen; Kreis und Torwart)
 - Deckungsverhalten beginnend vom Begleiten bis zur Mann Übergabe
 - Erlernen und Gewöhnung des regelgerechten Körperkontaktes
4. taktisches Verhalten
 - antizipiertes zwei Linienabwehr mit dem Ziel des Ballgewinns
 - Konterhandball bzw. Gegenstoßspiele
 - Kurzpassspiel
 - Unterschiede der Manndeckung und Raumdeckung
 - Deckungsverhalten 3:2:1 erlernen
5. Regelkunde
 - Ausbau der Regelkunde (Zeitstrafen; falsche Sperre; Torwart usw.)
 - Freiwurfausführung
 - Team Time Out Regel
6. Mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding
 - Saisonvorbereitung/ Trainingslager durchführen
 - Breitensportliche Mannschaftliche Veranstaltungen besuchen
 - Auflaufen mit dem Ersten Erwachsenen Mannschaften zu einem Heimspiel

- Besuch eines Saisonabschlußturniers
- Durchsetzung der Sporthygiene
- Fortsetzung des Eltern/ Kind – Sporttages
- Enge Zusammenarbeit mit den Förderverein
- Doppelspielrecht für Spieler des älteren Jahrgangs
- In der 2. Halbserie Teilnahme der älteren Spieler am Training der höheren Altersklassen

C – Jugend (13 – 14 Jahre)

1. Spielform und Spielanlage

- Handballsport geprägte Spielführung
- Umsetzung der 3:2:1 Deckung
- Attraktiver Tempohandball
- Antizipierte Spielformen mit mehreren Zielen
- Kontinuumübungen
- Förderung individueller Spielerpersönlichkeiten

2. physische, koordinative und motorische Schwerpunkte

- Ausbau der physischen Fertigkeiten
- Leistungsorientierte koordinativen und motorische Übungen
- Kontinuierlicher Muskelaufbau
- Wahrnehmungsschulung von ballnahen und ballfernen Situationen

3. technische Schwerpunkte

- Kreuzen mit und ohne Ball
- Übergänge
- Ballannahme und Abgabe aus der Bewegung
- Festigen (Schlagwurf; Sprungwurf) und Erlernen aller Wurfarten (werfen übers falsche Bein; beidbeiniges Abspringen; Kempawurf)
- Zielgenaues und ausdauerndes werfen
- 1 gegen 1 Verhalten; Durchbruch gegen die Hand
- Torwartausbildung (gesondertes Torwarttraining durchführen)
- Positionsspezifische Ausbildung in Wurf- und Abwehrausbildung
- Sperre/ Absetzen

4. taktisches Verhalten

- Strukturierten Spielaufbau mit Auslösehandlungen
- Gruppentaktische Handlungen im Parallelstoß, Kreuzen und Übergänge
- Umsetzung der 3:2:1 Abwehr
- Wechsel von Mann- zur Raumorientierten Spielweise
- Erlernen von Handballspezifischen Auftakthandlungen des VfL Geesthacht (Geesthacht 11/12; Kreisrolle; Außen mit – gegen)
- Unterzahl/ Überzahlspiel

- Training unterschiedlicher Deckungsvarianten (4:2 und 5:1 Deckung)
 - Grundlagen der 1. und 2. Welle
 - Grundregeln des Deckungsverbandes (Übergeben/ Übernehmen)
5. Regelkunde
- Offensivfoul
 - Verhalten des Torwartes
 - Regel der IHF/ DHB erlernen
 - Progressive Bestrafungen und Spielsperren
 - Spielleitung/ Zeitnehmer und Sekretär Aufgaben
6. mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding
- Festigung des Mannschaftscodex und Zuschauerfairness
 - Eltern – Mannschaft – Verein Veranstaltung organisieren
 - Saisonvorbereitung in Form eines Trainingslagers
 - Saisonabschlussveranstaltung
 - Gemeinschaftliche Zielsetzung zum Saisonverlauf
 - Sponsorveranstaltung animieren
 - Doppelspielrecht für Spieler des älteren Jahrgangs
 - In der 2. Halbserie Teilnahme der älteren Spieler am Training der höheren Altersklassen

B – Jugend (15 – 16 Jahre)

1. Spielform und Spielanlage
 - Spielformen zum zielgerichteten Tempohandball
 - Kontinuumspiele in Passform und Luftäusung
 - Gestaltung eines attraktiven Handballspiels
 - Ausbau Leistungsorientierter Handball
2. physische, koordinative und motorische Schwerpunkte
 - Ausbau der Physis wie Kondition, Schnellkraft und Beweglichkeit
 - Festigung der koordinativen Fähigkeiten
 - Handballspezifische Bewegungen mit und ohne Körperkontakt
 - Verbesserung der Krafteigenschaften
3. technische Schwerpunkte
 - Ausbau der Wurfvarianten (beidbeinige Sprungwürfe, Positionsspezifische Würfe, Schlagwürfe über das falsche Bein)
 - Festigung von Pass- und Luftäuschungen
 - Ausbau von regelkonformes Sperren und Absetzen
 - Möglichkeiten des Unterzahlspiels
 - Ausbau von strukturierten Aufbauspiels mit Kreuzen und Auslösehandlungen mit und ohne Ball
 - Regelmäßiges separates Torwarttraining

4. taktisches Verhalten

- Hauptdeckungsverhalten 3:2:1 Deckung
- Entwicklung von unterschiedlichen Deckungsverhalten
- Erlernen von schnellen Übergängen unterschiedlicher Deckungsvarianten
- Ausbau und Festigung der Auftakthandlungen des VfL Geesthacht (enge Zusammenarbeit mit der A Jugend)
- Weiterspielvarianten nach Auslösehandlungen
- Stufenweises Rückzugsverhalten (Abwehr von Kontergegenstößen)
- Spielen der 1. Und 2. Welle mit Positionswechsel
- Festigung der schnellen Mitte mit Kreuzvarianten

5. Regelkunde

- Umsetzung der DHB Spielregeln
- Passives Spiel
- Neuerungen des Kreises und des Landes (Haftmittelgebrauch)
- Schiedsrichterausbildung/ an Schiedsrichterschulung teilnehmen
- Jährliche Regelauslegung durch Vereinsschiedsrichterschiedsrichter

6. mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding

- Setzen und erfüllen mannschaftlicher Ziele/ Saisonverlauf
- Der ältere Jahrgang in der 2. Halbserie gemeinsames Training mit der A Jugend
- Trainingslager zum Saisonauftakt – Vorbereitung
- Ausgabe von individuellen Trainingsplänen
- An einem Saisonabschlußturnier teilnehmen
- Doppelspielrecht für talentierte Spieler

A – Jugend (17 – 18 Jahre)

1. Spielform und Spielanlage

- Aufbautraining nach DHB Richtlinien
- Schnelles antizipiertes Handballspiel
- Komplexe Trainingsformen (Kontinuum)
- Komplexe Transitionsspiele mit 2 Angriffen pro Spielrichtung (1. und 2. Welle; Schnelle Mitte und taktischer Spielaufbau)
- Ausgehend von der 3:2:1 Abwehr sollen alle anderen Abwehrformationen mit eingebunden werden

2. physische, koordinative und motorische Schwerpunkte

- weitere Ausbau von Kondition und Kraft
- Konditionsübungen gekoppelt mit intellektueller Aufgaben
- Koordinationsübungen mit erhöhter Belastung

3. technische Schwerpunkte

- Durchsetzungsvermögen unter Bedrängnis

- Ausüben von Komplexübungen mit unterschiedlichen Aufgaben
 - Festigen der Ballsicherheit
 - Pass/ Wurf/ Lauftäuschungen perfektionieren
 - Automatisierung und Ausbau der technischen und individuellen Fertigkeiten jedes Spieler
 - Isoliertes Torwarttraining
4. taktisches Verhalten
- Anwendung der Angriffskonzeption der Männermannschaft
 - Umsetzung unterschiedlicher Deckungsvarianten
 - Antizipiertes Spielen bei sich veränderter Spielsituation
 - Zusammenspiel Deckungsverband – Torwart
 - 7. Feldspieler Rolle und taktisches Verhalten
5. Regelkunde
- Regelwerk des DHB
 - Lehrgang Kampfrichter (Zeitnehmer und Sekretär) und Schiedsrichter
6. mannschaftliche Geschlossenheit und Teambuilding
- Setzen leistungsorientiert Saisonziele
 - Teambuilding Maßnahmen wie Kletterparcour durchführen
 - Sponsorveranstaltung organisieren, teilnehmen und durchführen
 - Doppelspielrecht (Männer) für den älteren Jahrgang realisieren
 - Saisonvorbereitung/ Trainingslager durchführen
 - Saisonabschlußfahrt organisieren
 - Erarbeiten von Mannschaft- und Zuschauerregeln

Schlusswort

Hauptaugenmerk für jeden Trainer und Betreuer soll die intensive Zusammenarbeit mit den Trainern unter und über der Altersklasse sein. Wichtig ist, die Eltern für den Sport zu begeistern und deren Zusammenarbeit zu fördern. Der Förderverein unterstützt die Arbeit der Trainer. Hinweise und Vorschläge sollten geprüft und angenommen werden. Hauptziel ist unsere Jugendlichen nicht nur langfristig an den Sport zu begeistern, sondern eine Grundlage für ein gutes Vereinsleben zu legen.

Dieter Wekwert

Jugendwart