

# **Kinder- und Jugendkonzept der**

## **HSG Sindlingen Zeilsheim**



### **Ziel**

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!

# 1 Einleitung

Im vorliegenden Jugendkonzept sind die wichtigsten Aufgaben und Ziele der Handballjugend der HSG Sindlingen/Zeilsheim für die nächsten Jahre festgelegt.

Für eine attraktive, zielorientierte Jugendarbeit ist es notwendig, eine klare Struktur zu schaffen, so dass die vielfältigen Aufgaben, die sich wöchentlich ansammeln, auf mehrere kompetente Schultern verteilt werden. Sowohl für die eigenen Trainer, Spieler und Eltern, als auch nach außen hin, soll immer deutlich sein, wer wofür der geeignete Ansprechpartner ist.

Außerdem sollen die Ziele der Jugendarbeit verbindlicher gemacht werden.

## 1.1 Warum ein Konzept?

Wir möchten allen interessierten Kindern und Jugendlichen aus Sindlingen und Zeilsheim sowie talentierten Kindern aus der Umgebung eine sportliche und individuelle Perspektive bieten.

Es soll sowohl der Leistungsbereich als auch der Breitensportbereich im Handball abgedeckt werden. Da Schulen heutzutage Schwierigkeiten haben, die Bereiche Sozialisation und Integration zu bewirken, möchten wir durch unser Konzept eine wertvolle Stütze für die Kinder und Jugendlichen sein.

Ein Konzept ist eine Basis, auf die der Jugendhandball aufgebaut werden soll.

- Ein Konzept ist ein Ziel, Ziele erfordern Arbeit und Motivation.
- An einem Konzept kann man sich messen lassen.
- Mit einem Konzept wird eine begonnene Arbeit gesichert und ausgebaut.
- Mit einem Konzept kann man sich identifizieren.

Das Handball Spiel hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Mehr Tempo, hohe Variabilität der Spieler/innen und variantenreiches Abwehrverhalten werden heutzutage in allen Spielklassen umgesetzt und erfordern umfassend ausgebildete Spieler/innen (Allrounder)! Den klassischen Positionsspezialisten gibt es im modernen Handball nicht mehr. Gefordert sind vielmehr spezialisierte Allrounder. Das Erlernen der „typischen 6:0 oder 5:1“ reicht heute bei weitem nicht mehr aus.

Um gerade die geforderten Allrounder auszubilden, hat der DHB ein Rahmenkonzept für die Jugend erstellt, welches seit der Saison 2004/2005 Gültigkeit hat.

Dieses Konzept spricht nicht nur die hohen Leistungsklassen an, sondern bezieht sich, natürlich mit „Abstrichen“, auf alle Altersklassen und Ligen – sowohl im männlichen als auch im weiblichen Bereich!

Um im Wettkampf- und leistungsorientierten System bestehen zu können, ist es wichtig, dass alle Jugendtrainer dieses Konzept als Rahmen für ihr eigenes Training sehen!

Wenn alle Jugendtrainer sich an diesem ganzheitlichen Konzept orientieren und die Ausbildung der Kinder zu teamfähigen Allroundern im Vordergrund steht, wird so eine Trainingsgestaltung erreicht, die wie ein Zahnradsystem ineinander greift und aufeinander aufbaut.

Das bedeutet für alle Trainer aber den Verzicht auf ausschließlich ergebnisorientierte Jugendarbeit! Ein langfristiger, entwicklungsorientierter und vor allem ganzheitlicher Trainingsaufbau macht mit Sicherheit viel mehr Arbeit, ist aber die unverzichtbare Grundlage für späteres, im Regelfall ab der B-Jugend, Leistungsdenken:

- Nur wer optimal seinem biologischen Alter gemäß trainiert wird, entwickelt eine umfassende Spielfähigkeit.
- Nur wer angeleitet wird auszuprobieren und zu experimentieren, wird spontan und kreativ spielen lernen.
- Nur wer Fehler als „Entwicklungsmöglichkeiten“ kennen lernt und mehrere Lösungsvorschläge aufgezeigt bekommt, lernt schnelles abwägen und entscheiden.
- Nur diese Kinder können später ein breites Aktionsrepertoire entwickeln und zu Spieler-Persönlichkeiten heranwachsen.

Die Absprachen und Durchführungen solcher Trainingseinheiten erfordern am Anfang sehr viel Arbeit, Fingerspitzengefühl und Vorbereitung seitens der Trainer.

Auf lange Sicht aber lohnt es, breit gefächerte Spielerpersönlichkeiten auszubilden und hervorzubringen.

## 2 Konzeptverwirklichung

### 2.0 Vereinsziele

Wir wollen eine Jugendabteilung aufbauen, die sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich in allen Altersgruppen, Mannschaften im Spielbetrieb hat und damit eine verlässliche Basis für unsere Seniorenmannschaften darstellt.

Wir wollen der Problematik entgegen wirken, das bis zu 80 % der Jugendlichen nach dem 2. aktiven Jahr in den Seniorenmannschaften mit dem Handballsport aufhören. Neben den normalen Gründen (wie z. B. berufliche Entwicklung), hat sich heraus gestellt, das im wesentlichen die Positionsspezialisierung für die jugendlichen Spieler ein Problem darstellt. Es besteht darin, das ihre Stammposition in den aktiven Mannschaften von erfahrenen Spielern besetzt ist und sie keine zeitliche Perspektive sehen sich einen Platz auf dieser Position zu erspielen.

Es ist also nicht nur der Entwicklung des modernen Handballs geschuldet, das es notwendig ist Allrounder auszubilden, sondern es ist vielmehr eine wichtige Voraussetzung um den erfolgreichen Übergang vom Jugend- zum Seniorenbereich zu gewährleisten.

Dazu gehört auch die mannschaftsübergreifende soziale Integration der Spieler in die Handballgemeinschaft. Besonderes Augenmerk gilt auch hier der Schnittstelle vom Jugend in den Seniorenbereich, denn bei diesem Übergang wird die, sich über Jahre hinweg entwickelte Sozialgemeinschaft aus der Jugend aufgelöst.

Wir möchten leistungsorientierten Handball betreiben, ohne dabei die ganzheitliche Ausbildung der Kinder und Jugendlichen und die sozialen Aspekte der Vereinsarbeit aus den Augen zu verlieren.

Vor allem soll den Kindern und Jugendlichen der Spaß am Handballsport vermittelt werden.

Basis der gesamten Jugendabteilung ist die im Mini-Handball und der E-Jugend geleistete Arbeit. Hier sollten pro Jahrgang soviel Kinder wie möglich an den Verein gebunden werden, da erfahrungsgemäß in den oberen Jahrgängen noch Abwanderer in andere Sportarten zu erwarten sind.

Auch den bislang weniger talentierten Kindern und Jugendlichen soll durch das Bilden von zweiten Mannschaften, in ihrer Altersklasse eine Spielmöglichkeit verschafft werden. Allen zu den Spielen erschienenen Spielern sollte eine angemessene Spielzeit eingeräumt werden.

## 2.1 sportliche Ziele

- Besetzung aller Altersklassen von der E- bis zur A-Jugend sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich
- Talentförderung (z.B. Jugendfördertraining)
- Teilnahme am Spielbetrieb

## 2.2 soziale Ziele

- Hilfsbereitschaft (z.B. Vereinsarbeit als Zeitnehmer, Schiedsrichter, etc. )
- Rücksichtnahme (Integration auch schwächerer Spieler)
- Teamfähigkeit (Unterordnung eigener Interessen)
- Gemeinschaftsgefühl (Alters- und Mannschaftsübergreifend)

Das Erreichen dieser Ziele hängt im Wesentlichen vom Engagement und dem Verhalten der Jugendtrainer ab.

Alle Jugendtrainer,

- sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.
- sollten sich als Helfer der Kinder und Jugendlichen verstehen.
- sollten die Kinder und Jugendlichen nicht für eigennützige Zwecke und Vorstellungen (Ergebnishandball) instrumentalisieren.

## 2.3 Gezielte Entwicklung des Breiten- und Leistungssports

- Besetzung aller Mannschaften im Jugendbereich.
- Besetzung von 2 Mannschaften pro Jahrgang wird angestrebt, um auch den weniger begabten Spielern die Möglichkeit zu geben, sich sportlich zu betätigen und zu entwickeln.
- Gezielte Ausbildung der Trainer, Teilnahme an Lehrgängen ermöglichen.
- Eine Teilnahme an den jeweils höchsten Spielklassen sollte das Ziel sein.
- Enge Bindung des Jugendbereichs an den Erwachsenenbereich, damit den Heranwachsenden die Möglichkeit gegeben wird, an Vorbildern zu lernen.
- Unsere Jugendarbeit muss so intensiv sein, dass eine Aufstiegsmöglichkeit bis in die erste Mannschaft möglich ist.
- Einführung handballübergreifender Angebote.

## 2.4 Talentsichtung und Talentförderung in Schulen

Eine enge Zusammenarbeit mit der örtlichen Grund-, Haupt-, und Realschule sollte in Zukunft angedacht, bzw. realisiert werden.

Durch die Arbeit an den Schulen soll den Kindern der Handballsport näher gebracht werden, sowie an den weiterführenden Schulen Talentsichtung und Talentförderung betrieben werden. Die Zusammenarbeit mit den Schulen ist wichtig, um erfolgreich (mit einer hohen Anzahl an Kindern) arbeiten zu können.

Mit Hilfe der Talentsichtung und Talentförderung bereits im frühen Alter, sowie Förderung des Breitensportfaktors werden folgende Ziele erreicht:

- Die Jugendlichen bekommen sportliche sowie soziale Ziele vermittelt.
- Die Teamfähigkeit wird herausgebildet und gleichzeitig das individuelle Durchsetzungsvermögen gestärkt.
- Das Fernhalten schädlicher Einflüsse kann bewirkt werden, ganz unter dem Motto „Keine Macht den Drogen“.

## 2.5 Trainerkonzept

Ein Trainerkonzept ist äußerst relevant. Den Jugendlichen müssen neben den erforderlichen handballerischen Grundlagen, psychische Kraft, moralische Grundwerte und soziales Verhalten auf der Basis von „Fairplay“ vermittelt werden. Dieses Erreichen wird vorwiegend durch erfahrene und starke Persönlichkeiten aus den Reihen unseres Vereins.

Hier das Konzept für den zukünftigen Aufbau:

- Gewinnung von ehemaligen oder noch aktiven Spielern/Spielerinnen als Trainer und Betreuer für die Kinder und Jugendmannschaften.
- Der Jugendwart arbeitet stark mit den Trainern sowie den Betreuern zusammen. Seine Aufgabe ist es als Bindeglied zwischen den Trainern und dem Abteilungsvorstand zu fungieren. Er trägt die sportliche Verantwortung und ist Repräsentant der Jugendabteilung.
- Alle Mannschaften werden nach Möglichkeit mit zwei Trainern/Betreuern besetzt. Dadurch ist eine optimale Betreuung gewährleistet.
- Eine adäquate Ausbildung aller Trainer soll ermöglicht und gewährleistet werden (z.B. Workshops, Lizenzausbildung, etc.).
- Alle Trainer arbeiten nach diesem Konzept, welches die optimale Ausbildung der Kinder fördern soll.
- Neue Jungtrainer werden von erfahrenen Trainern (Mentoren) begleitet.

### 2.5.1 Ausbildungs- und Trainingskonzept

Ziel des neuen Konzeptes, muss es sein, „komplette Spieler“ auszubilden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer langfristigen und entwicklungsorientierten Ausbildung. Sicherlich ist ein kurzfristiger Erfolg reizvoll, jedoch sollte der Grundstein in der langfristigen universellen Ausbildung liegen.

Voraussetzungen für eine optimale Ausbildung sind:

- Optimale Ausstattung an Trainingshilfen und Materialien.
- Die Umsetzung des Trainingskonzepts in Anlehnung an das DHB-Rahmentrainingskonzept.
- Angebot von zwei Trainingseinheiten pro Woche ab der E-Jugend.
- Übergreifendes Jugendfördertraining inkl. Torwarttraining für die leistungstärksten Jugendlichen.
- Intensivieren des Spielbetriebes (z.B. Freundschaftsspiele, Turnierteilnahme).

# **Muster-Trainingsinheit 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
      - o Aus dem Stand
      - o Aus dem Lauf
      - o 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 nichtaufnahmefähig 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!

## **G + F-Jugend**

### **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
  - Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden.

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 nichtaufnahmefähig 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 G+F - Jugend. 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 nichtaufnahmefähig 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
  - Passtäuschung
  - Körpertäuschung
- 1 : 1 – Abwehr:
  - Ballorientiert
  - Abstand
  - Körperstellung
  - Stellungsspiel

- Manndeckung in der eigenen Hälfte
- 1:5 Abwehr
- Doppeln (anfangen)
- Helfen (anfangen)

Zielspiel: Manndeckung  
Möglichst auch 1 : 5 mannbezogen

### 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.

## 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 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.

## 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
  - „Entscheidungsstraining“
- 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: Selbstverständlicher Übergang optimal vorbereiteter Spieler in den Seniorenbereich.