

**EIN VEREIN
EINE SEELE**

**EINE LEIDENSCHAFT
100% EMOTIONEN**



HANDBALL-JUGENDKONZEPT

TG KASTEL

Einleitung

Für eine optimale Jugendförderung im Handball gibt sich die TG Kastel ein Jugendkonzept, angelehnt an die DHB-Rahmentrainingskonzeption (Stand 12.07.2013¹) und die pädagogischen Leitlinien² des DHB zum Kinderhandball, auf dem die Arbeit der Trainer³ mit den Kindern und Jugendlichen basiert.

Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen langfristig das Handballspielen unter starker Berücksichtigung von Gesundheit und mit Spaß als wichtigstem Ziel zu ermöglichen:

Gefördert wird mit diesem Jugendkonzept ausdrücklich nicht allein der Leistungshandball, sondern insbesondere auch der Handball als Hobby und Breitensport. Jede Mannschaft soll jedoch auch die Möglichkeit haben leistungsgemäß zu spielen. Dazu gehört auch leistungsorientierter Handball, wenn die Fähig- und Fertigkeiten dies ermöglichen.

Jeder Trainer sollte sich inspiriert fühlen, Kinder und Jugendliche für den Handball zu begeistern und in seiner Arbeit die unterschiedlichen Facetten des Sports aufzuzeigen.

Die Ausbildung jedes Spielers zum „kompletten Handballer“ bis zum Ende der Jugend steht im Vordergrund des Konzepts; Saisonziele, wie das „gute Abschneiden“ in der Runde sind nachrangig. „Kompletter Handballer“ in diesem Sinne ist, wer alle üblichen Würfe und Täuschungen beherrscht, im Angriff ein fortschrittliches Spielverständnis aufweist, sowie sich individuell in der Abwehr, sowie in mehreren Abwehrsystemen korrekt zu verhalten weiß.

Demnach soll das Konzept jedem Trainer den Freiraum lassen, dem Training persönliche Schwerpunkte und Facetten zu geben. Insgesamt sollten jedoch die später in den einzelnen Jugenden aufgeführten Themenbereiche auch in diesen Jugenden thematisiert worden sein.

Reichen zwei Jahre nicht aus, um das gesamte Themenfeld abzudecken, das in einer Jugend aufgeführt ist, so sollte in der Vorbereitung auf die nächste Saison versucht werden, die Themen aufzuholen.

So können andere Trainer leichter an die vorherige Arbeit anknüpfen und es wird ermöglicht, dass nach Einhaltung des Konzepts jedes Kind die Chance hat, am Ende der Jugendausbildung als „kompletter Handballer“ reibungslos einen Übergang in die Aktivenmannschaften zu schaffen.

Für die Einhaltung des Konzepts, Rückfragen und Ähnliches ist ein Jugendkoordinator oder Jugendleiter einzusetzen, der den Trainern bei Fragen zur Seite steht und mit der Handballabteilungsleitung gleichzeitig eng zusammenarbeitet. Trainer, Jugendkoordinator und Abteilungsleitung arbeiten als „Team Jugend“ gemeinsam für die Umsetzung des Konzepts und unterstützen sich dabei gegenseitig.

¹ <https://philippka.de/shop/handball/dhb-fachbuecher/rahmentrainingskonzeption-des-deutschen-handballbundes.html>; http://dhb.de/fileadmin/downloads/jugend/dhb_durchfuehrungsbestimmungen.pdf (abgerufen am 01.12.2016, 10.01h).

² <https://dhb.de/jugend/kinderhandball/paedagogische-leitlinien/leitlinien.html> (abgerufen am 01.12.2016, 10.05h)

³ Es soll bei Trainern, Spielern, etc. stets auch die weibliche Form gemeint sein.

Gliederung

1. Rahmen	4
2. Trainerausbildung.....	6
3. „Jugendphilosophie“	7
4. Trainingsinhalte.....	8
4.1. Allgemein	8
4.2. F- und G-Jugend (Minis und Super-Minis).....	10
4.3. E-Jugend.....	11
4.4. D-Jugend	12
4.5. C-Jugend	13
4.6. B-Jugend	14
4.7. A-Jugend	15
4.8. Torhüter.....	16
5. Sportliche Highlights.....	18
6. Zukünftige Entwicklungen	19

1. Rahmen

Für die Umsetzung des Konzepts muss den Trainern und Jugendlichen der richtige Rahmen geboten werden.

Jede Jugend sollte deshalb eine eigene Einheit in der Halle haben, sodass sie das gesamte Feld nutzen kann. Trotzdem sind auch Jugend-überschneidende Einheiten sinnvoll, um stärkere Spieler sich mit bereits Älteren und sonach fortgeschritteneren Spielern messen zu lassen und die dem Verein zur Verfügung gestellten Trainingszeiten optimal zu nutzen. Ältere Spieler können so auch soziale Verantwortung übernehmen und weniger starke Spieler in ihrer Entwicklung unterstützen.

Für die Trainingseinheiten bedeutet dies konkret:

- In den Minis sollten ein oder zwei Spieleinheiten angeboten werden.
- In der E-Jugend sollten ein oder zwei Spiele- und Trainingseinheiten und eine gemeinsam genutzte Einheit mit der D-Jugend angeboten werden.
- In der D-Jugend sollte neben der gemeinsam genutzten Einheit mit der E-Jugend eine eigene Spiele- und Trainingseinheit und eine gemeinsam genutzte Einheit mit der C-Jugend angeboten werden.
- In der C-Jugend sollte neben der gemeinsam genutzten Einheit mit der D-Jugend eine eigene Trainings- und Spieleinheit und eine gemeinsam genutzte Einheit mit der B-Jugend angeboten werden.
- In der B-Jugend sollte neben der gemeinsam genutzten Einheit mit der C-Jugend eine eigene Trainingseinheit und eine gemeinsam genutzte Einheit mit der A-Jugend angeboten werden.
- In der A-Jugend sollte neben der gemeinsam genutzten Einheit mit der B-Jugend mindestens eine eigene Trainingseinheit angeboten werden. Die Spieler sollen außerdem in den Aktivenmannschaften integriert werden und dort am Training teilnehmen.

Das optimale motorische Lernalter ist von 6 bis 10 Jahren. Mit vielen unterschiedlichen Bewegungsabläufen, die in dieser Zeit schneller erlernt werden können, fällt es Spielern später auch einfacher neue Bewegungsabläufe zu erlernen und steigert so den Lernprozess in jedem Alter.

Von den Minis bis zur D-Jugend ist wichtig, dass stets der Großteil der Kinder gleichzeitig agieren kann. Deshalb sollte stets eine Übungsorganisation gewählt werden, die dafür sorgt, dass alle Spieler gleichzeitig oder schnell hintereinander üben können und nicht zu lange auf ihre Aktion warten müssen.

Beides beachtend sollen in den jüngeren Jugenden die erfahrensten Trainer eingesetzt werden, die durch ein größeres Übungsrepertoire und ihre Erfahrung regelmäßig das Anforderungsprofil besser erfüllen können oder unerfahreneren Trainern vorher genügend Hilfe und Anregung gegeben werden, dass ein Training/ eine Spielstunde dasselbe Anforderungsprofil erfüllt.

Außerdem sollen alle Trainer unter Beachtung dieser Kriterien optimal ausgebildet und vorbereitet werden, wozu unter anderem das vertraut Werden mit diesem Jugendkonzept gehört.

Wie bisher sollten alle notwendigen Trainingsmaterialien angeschafft und bereitgestellt werden, um die aufgeführten Ideen des Konzepts zu ermöglichen.

2. Trainerausbildung

Den Trainern soll eine gute Ausbildung geboten werden, indem monatlich (im Jahr 10) Trainerfortbildungen angeboten werden.

Diese Fortbildungen müssen auch aus Kostengründen nicht zwangsläufig von Dritten gehalten werden. Vielmehr können die erfahrenen und ausgebildeten Vereinstrainer ihre Erfahrung zum Planen von Trainingseinheiten, Aufbauen von einzelnen Übungen und Organisationsformen zum optimalen Trainingsablauf weitergeben. Schiedsrichter können Regelthemen erläutern oder neue Entwicklungen in Regeln und deren Auslegung, etc. weitergeben. Hier soll meist vorher ermittelt werden, zu welchen Themen die Trainer vielleicht gern mehr wissen würden.

Mindestens zwei Fortbildungen im Jahr sollten jedoch von Trainerausbildern oder -fortbildern in der Halle gehalten werden.

Zu den später aufgeführten Trainingsinhalten und insbesondere zu Spielen für Minis und E-Jugend ist eine Spiele- und Übungssammlung anzulegen, auf die von den Trainern online zugegriffen werden kann. Dabei sollten die Übungen mit den alphabetisch aufgeführten Themen verknüpft werden, sodass z. B. beim Parallelstoß als Übungen 2:2 und 3:3 aufgeführt sind, diese aber auch unter dem Thema Kreuzen zu finden sind. Dabei muss die Übung nicht unbedingt schon vollständig an das Thema angepasst sein, jedoch dazu geeignet, sie in das Thema einzubetten.

Die Sammlung sollte dabei von Trainern ergänzt werden können, eventuell unter dem Hinweis auf eines der Handballtraining-Magazine.

Nicht jeder Trainer ist aufgrund von Beruf, Familie oder anderen Gründen in der Lage sein Training detailreich vor dem Beginn zu planen. Dies soll deshalb auch nicht verlangt sein. Vielmehr kann eine gute Trainingsplanung aber auch beispielsweise beim Warmmachen in höheren Jugenden oder beim Warmmachspiel in niedrigeren Jugenden erfolgen, wenn der Trainer eine ungefähre Vorstellung vom aktuell zu behandelnden Themenbereich hat. Dabei soll auch das Jugendkonzept unterstützen.

Diese kurzfristige Planung wird ohne Frage regelmäßig erfahreneren Trainern leichter fallen, als Trainern, die noch nicht sonderlich lange als Trainer arbeiten und noch keine große Ausbildung genossen haben.

Aus diesen Erwägungen heraus ergibt es Sinn, in jeder Mannschaft mit neueren Trainern diesen einen erfahrenen Trainer an die Seite oder in Hauptverantwortung zu stellen. Die unerfahreneren Trainer können so von den Erfahrenen lernen und schneller selbst die Methodik übernehmen.

3. „Jugendphilosophie“

Sozial

Neben individuell erreichbaren sportlichen Zielen steht im Mittelpunkt des Konzepts die Fortbildung der Charaktere und Sozialkompetenz aller Spieler. Handball als Mannschaftssport bedeutet das gemeinsame Erreichen von Zielen. Das Erreichen von Individualzielen kann im Mannschaftssport auch nur gemeinsam gefördert werden und Mannschaftsziele können nur als Team bewirkt werden. Kinder und Jugendliche sollen von Anfang an dazu angehalten werden, Probleme (im Angriff und der Abwehr) gemeinsam zu lösen. Erst ein wirksames Zusammenspiel von allen bewirkt auch die größte individuelle Entwicklung aller Spieler.

Respektvoll

Kinder und Jugendliche sind junge, oft wenig geformte Persönlichkeiten, denen alle Trainer, Eltern, Schiedsrichter, Vereinsmitglieder, Abteilungsleiter, Vereinsvorstandsmitglieder, Jugendkoordinatoren, etc. genau so viel Respekt entgegen bringen, wie man selbst als Respekt entgegengebracht bekommen möchte.

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bedeutet stets eine Begegnung auf Augenhöhe.

In neuerer Zeit neigen einige Kinder und Jugendliche (wie zwar früher auch schon, heute aber vielleicht offener und mit anderem Ausdruck) häufig dazu ihre Grenzen auszutesten, trauen sich immer mehr ihren eigenen Weg zu gehen und neigen manchmal auch dazu, Erwachsenen nicht den Respekt entgegen zu bringen, den diese von Anfang an erwarten. Begegnung auf Augenhöhe bedeutet insoweit auch, dass man diesen Kindern und Jugendlichen gerade den Respekt entgegenbringt, den sie einem nicht zusprechen. Es ist dabei legitim ihnen im Rahmen sozialer Maßnahmen ihre Grenzen aufzuzeigen, aber wichtig, sich dann mit ihnen im Dialog auseinander zu setzen und gemeinsam einen vernünftigen Umgang zu erreichen.

Gerade sehr junge Spieler verdienen es, stets im ruhigeren Ton angesprochen zu werden. Oft hilft es bereits eine Erklärung zuerst nochmal in andere Worte zu fassen, um einen Lernerfolg zu erzielen. Das Anschreien von Kindern und Jugendlichen führt selten zum Erfolg und kann nur gerechtfertigt sein, wenn soziale Umgangsformen missachtet wurden oder dies als notwendig erscheint, um einem bereits mehrfach verdeutlichten Anliegen deutlichen Nachdruck zu verleihen. Dies kann jedoch ausschließlich die Ausnahme zur Regel darstellen. Genauso soll den Spielern der Respekt untereinander als wichtige Basis für gemeinsame Arbeit vermittelt werden.

Verantwortungsbewusst

Jeder Trainer sollte sich seiner Rolle bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bewusst sein und der Rolle entsprechend handeln. Als Vorbilds- und Vertrauensperson von Kindern zwischen 6 und 10 Jahren aber auch Jugendlichen zu sagen, sie haben einen enttäuscht, ist ein mächtiges Mittel, um sie zum Nachdenken über Optimierungsmöglichkeiten zu bewegen. Dennoch sollte ein solcher Satz etwa mit Bedacht eingesetzt werden, um die Kinder und Jugendlichen nicht regelmäßig unter zu großen Druck zu bringen.

Außerdem soll weiterhin ein Ehrenkodex von allen aktiven Trainern unterschrieben und die darin aufgeführten Werte beachtet werden.

4. Trainingsinhalte

4.1. Allgemein

Jedes Training sollte stets an die Fähigkeiten und bereits ausgebildeten Fertigkeiten angepasst sein. Dabei zu beachten ist auch die körperliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Bis hin zur B-Jugend muss Kräftigung etwa ausschließlich mit Eigengewicht erfolgen.

Allgemein wird stets versucht unter Beachtung der pädagogischen Zielperspektive des DHB zu arbeiten:

- Individuell betreuen
- Persönlichkeit und sportliche Fähigkeiten fordern und fördern
- Spielfähigkeit langfristig und entwicklungsorientiert anlegen

Gerade in den Minis bis zur D-Jugend ist wichtig, dass stets der Großteil der Kinder gleichzeitig agieren kann. Auch in den höheren Jugenden sollte stets eine Übungsorganisation gewählt werden, die dafür sorgt, dass alle Spieler schnell hintereinander üben können und nicht zu lange auf ihre Aktion warten müssen.

Das optimale motorische Lernalter ist von 6 bis 10 Jahren (F- bis hin zur D-Jugend). Mit vielen unterschiedlichen Bewegungsabläufen, die in dieser Zeit schneller erlernt werden können, fällt es Spielern später auch einfacher neue Bewegungsabläufe zu erlernen und steigert so den Lernprozess in jedem Alter. Deshalb ist es wichtig, dass in diesem Alter auf spielerisches Erlernen von Koordination und diversen Bewegungsabläufen Wert gelegt wird. Vorrangig sind deshalb Spiele zu spielen, die die Grundmotorik auf unterschiedlichste Art und Weise anspricht und den Kindern so viele unterschiedliche Bewegungsabläufe wie möglich näher bringt. Es kommt auf das Bewegungserlebnis, nie auf das Ergebnis an.

Dabei soll stets und vor allem in der D-Jugend der Ball im Mittelpunkt jeder Einheit stehen.

In der E-Jugend steht noch immer das Erlernen einer koordinierten Wurfbewegung im Vordergrund, neben grundlegenden Techniken des Passens, Fangens und von Lauftäuschungen, sowie dem aktiven Verteidigen gegen den Ballhalter und etwaige Anspielstationen. Vermehrt sollen die Regeln beachtet werden. Pädagogisches Pfeifen ist zwar teilweise sinnvoll, um Kindern Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Die Regeln können aber nur durch ihre Anwendung gerade im Training gelernt werden. Deshalb ist immer öfter auf pädagogisches Pfeifen zu verzichten und stattdessen wiederholend die Regeln zu erklären.

In der D-Jugend wird am Spielen und vielen unterschiedlichen motorischen Anforderungen festgehalten. Handballerisch wird in erster Linie das 1:1- Verhalten geschult: in der Abwehr, wie im Angriff. Starkes Augenmerk liegt dabei auf der eigenen Torgefahr und dem eigenen Torerfolg, an den die Spieler stets zuerst denken sollen. Hierfür werden sie technisch ausgestattet. In der Abwehr wird vornehmlich das Aktive Verteidigen geschult, das im Unterschied zur verbotenen Einzelmandeckung steht. Es wird ein Tempogegenspiel eingeführt, das erste und zweite Welle beinhalten soll. Unterschiedliche Wettkämpfe, einzeln,

sowie in Gruppen, bringen großen Lernerfolg und Bewegungserlebnisse. Kräftigung kann vermehrt in Spielen gefördert werden.

Ab der C-Jugend kann zum ersten Mal eine intensivere Vorbereitung mit dem Ziel des Aufbaus einer starken Grundlagenausdauer stattfinden. Es sollte weiterhin mit (handballspezifischen) Übungen an der Koordination gearbeitet werden. Hinzu kommen vermehrt Kräftigungsübungen, Laufübungen, Übungen zur Flexibilität und handballspezifische Übungen. Das Spielen sollte jedoch weiterhin nicht vernachlässigt werden. Starkes Augenmerk liegt noch immer auf der eigenen Torgefahr und dem eigenen Torerfolg, an den die Spieler stets zuerst denken sollen. Danach wird in das Kleingruppenspiel überführt und werden einige taktische Möglichkeiten aufgezeigt. In allem soll das Tempo gesteigert werden und das Gegenstoßspiel intensiviert werden.

Flexibilität steht leider zu selten auf dem Programm einer handballerischen Trainingseinheit. Oft fehlt die Zeit. Allerdings ist gerade die Flexibilität in der Abwehr und im Variantenreichtum im Angriff für Handballer wichtig. Ist man beweglich, so kann man gewisse Positionen leichter einnehmen oder Bälle erreichen. In der Abwehr beim Ball rausspielen oder im Angriff bei Fall-, Hüft-, Sprung- und Knickwürfen ist Beweglichkeit gefragt. Deshalb soll ab der C-Jugend zumindest einmal im Monat einen Großteil einer Einheit die Flexibilität trainiert werden.

In der B-Jugend werden statische und dynamische Kräftigung, Koordination, Laufübungen und Übungen zur Flexibilität fortgesetzt und gesteigert. Neuer Schwerpunkt liegt auf dem Kleingruppenspiel, mehreren neuen taktischen Möglichkeiten und Entscheidungstraining. Es soll mit weiter erhöhtem Tempo bei großer Passgenauigkeit gespielt werden. Es werden weitere Abwehrsysteme eingeführt.

In der A-Jugend wird die Kräftigung zum gezielten Muskelaufbau intensiviert. Läufe zur optimalen Fitness werden beibehalten. Diverse Abwehrsysteme: 6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 3-2-1 sollen bekannt und spielbar sein. Das Entscheidungstraining soll optimiert werden: das Spiel bis hin zur klaren Torchance soll im Mittelpunkt stehen. Feinheiten im Wurf wie Heber, Dreher, Hochziehen aus Hüftwurfbewegung (auch im Sprung, von außen etwa), etc. sollen gezielt trainiert werden.

4.2. F- und G-Jugend (Minis und Super-Minis)

Es kommt auf das Bewegungserlebnis, nie auf das Ergebnis an!

Allgemeine Ziele:

- I. Bewegungserfahrungen sammeln:
 1. Vielseitige motorische Grundausbildung
 2. Koordinationsparcours erleben
 3. Frei Spielen
 4. Viele unterschiedliche Spiele mit allen möglichen Geräten spielen
- II. Kaum handballspezifische Aufgaben!
- III. Koordinierte Wurfbewegung erlernen (Bogenspannung aufbauen),
Keine Sprungwürfe!

Angriffsvorgaben:

- Lieber verlieren und jeder spielt mit und hat kleine Erfolgserlebnisse, als dass ein Spieler oder wenige Spieler ohne die anderen ein Spiel gewinnen!
- Werfen, Passen und Pellen spielerisch erlernen

Abwehrvorgaben:

- Manndeckung (eventuell: zwischen Gegner und Tor verteidigen)
- Nie defensiv!
- Ansonsten keine Vorgaben: Kinder wollen den Ball und nicht in ein Schema gepresst werden!
- Ziel: Ballgewinn!!!

4.3. E-Jugend

Allgemeine Ziele:

- I. Die Spieler sollen eine Vielzahl von Bewegungsabläufen erlernen und anwenden können
 1. Dafür sollen unterschiedlichste Mannschafts- und Fangspiele mit unterschiedlichen Trainingsgeräten (Bälle jeder Größe, Frisbee, etc.) gespielt werden
 2. Koordinationsschulung findet vor allem durch Spiele und Wettkämpfe statt, nur wenig durch Übungen.
 3. Jedes Training sollte neben den Spielen 15-20 min Ballschule enthalten (Koordinationsschulung durch spielerische Übungen oder Gruppenwettkämpfe)
- II. Jedes Training sollte mit einem Abschlussspiel, kurzen Worten zum Trainingserfolg und einem gemeinschaftlichen Abschlussritual enden.

Angriffsziele:

- Passen mit erhobenem Arm (Ellenbogen auf Augenhöhe)
- Passen in den Lauf
- Fangen (Dreieck und Ellenbogen leicht angehoben, nicht am Körper)
- Fangen im Lauf
- Fangen bei vollem Tempo
- Stemmwurf mit erhobenem Arm (Ellenbogen auf Kopfhöhe, „Sonne/Stern in die (gegenüberliegende!) Tasche stecken“ und Ausfallschritt)
- Prellen (Teil der Ballschule)
- Freilaufen, Lauftäuschung!
- Räume schaffen und nutzen
- *Vorbereitend auf die D-Jugend:* Einführung Sprungwurf mit aktivem Schwungbein

Abwehrziele:

Ziel der Abwehr allgemein ist stets der Ballgewinn! Dazu soll den Spielern auch bewusst werden, dass sie mehr Erfolg haben, wenn sie ihren Gegner aktiv zu etwas zwingen, als nur zu reagieren.

- Manndeckung (2x 3:3) und sinkende Manndeckung (6:6)
- Zwischen Gegner und eigenem Tor verteidigen
- Grundabwehrhaltung
 - „Eine Seite anbieten“
 - Meine Arme angewinkelt als „Stoßdämpfer“; Kontakt ist erlaubt
 - Beinarbeit betonen
- 1:1 mit und ohne Ball
 - Ballseite drehen und peripher meinen Gegenspieler beobachten
 - Ball herausspielen beim Prellen
 - Richtiges Antizipieren (stets zwischen Mann und Tor bleiben können, Passweg notfalls langfristig blockieren)
 - Abdrängen des Angreifers zur Seite

4.4. D-Jugend

Allgemeine Ziele:

- I. Weiterhin sollen Spieler eine Vielzahl von Bewegungsabläufen erlernen und anwenden können
 1. Unterschiedliche Mannschafts- und Fangspiele mit unterschiedlichsten Trainingsgeräten spielen
 2. Koordination durch Spiele und vor allem Wettkämpfe, aber auch Übungen
 3. Ballschule in jedem Training für 15-20min
- II. Jedes Training sollte mit einem Abschlussspiel, kurzen Worten zum Trainingserfolg und eventuell einem Abschlussritual enden

Angriffsziele:

- Passen
 - Mit erhobenen Arm (Wdh.)
 - In den Lauf (Wdh.)
 - Doppelpass; auch mit dem Kreis
- Fangen
 - im Lauf; bei vollem Tempo (Wdh.)
 - Fangen und direkt in Wurfauslage (Torgefahr!)
- Würfe
 - Schlagwurf
 - Sprungwurf
 - Sprungwurf, Absprung „falsches Bein“
- Prellen (Teil der Ballschule und der Wettkämpfe!)
- Schnelles Spiel
 - Tempogegenstoß
- 1:1
 - Ohne Ball: Freilaufen, Lauftäuschung (Wdh.)
 - Wacklerschulung
 - Sauberer Nullschritt!
 - Schrittfolgen: Nullschritt, breiter Seitschritt, Schritt in die Tiefe mit Absprung
 - Mit der Hand
 - Gegen die Hand
 - Überzieher
 - Doppelwackler mit und gegen die Hand
 - *Vorbereitend auf die C-Jugend:* Passtäuschung/ Wurf­täuschung
- Kleingruppenspiel
 - Räume schaffen und nutzen
 - Parallelstoß
 - Parallelstoß auch nach Wackler
 - Einläufer

Abwehrziele: immer Ballgewinn!

- Sinkende Manndeckung mit späterem Übergang in:
- 1-5-Deckung (offensiv);
- 1:1 ohne Ball
 - Peripheres Sehen
 - Einläufer annehmen, verhindern, begleiten
- 1:1 mit Ball
 - 2 Kontakte: 1. Geschwindigkeit nehmen, 2. Ball gewinnen
 - Wackler/ Überzieher verteidigen
- *Vorbereitend auf die C-Jugend* „aktives Verteidigen“: Angreiferverhalten erzwingen und ausnutzen
- Übergeben/Übernehmen
- Gegenseitiges „Helfen“
- 2:2, Parallelstoß (und Kreuzen) verteidigen; wann und wie partizipieren?
- *Vorbereitend auf die C-Jugend*: 3-3-Deckung (offensiv auf 9m und 12m)

4.5. C-Jugend

Allgemeine Ziele:

- I. Koordination allgemein und handballspezifisch:
 1. Mit der Leiter
 2. Mit mehreren Bällen, allein und zu zweit
- II. Athletik
 1. Abrutschen
 2. Abrollen
 3. Sprünge
- III. Flexibilität: Dehnen und Dehneinheiten (eine im Monat)
- IV. Kräftigung: statisch und dynamisch (nur mit Eigengewicht!)
- V. Ausdauer/ Schnelligkeit: Viele Unterschiedliche Läufe in jeder Einheit

Angriffsziele:

- 1:1
 - Wacklerschulung: bessere Körpertäuschung, besseres Timing
 - Lauftäuschungen
 - Pass-/ Wurf täuschungen
 - Nach Fangen in Wurfauslage: Torgefahr!
- Würfe
 - Schlagwurf
 - Fallwurf
 - Sprungwurf, Absprung „falsches Bein“
- Kleingruppenspiel
 - Verlagern
 - Spiel mit dem Kreis
 - Sperre/ Absetzen
 - Doppelpass
 - Parallelstoß
 - Kreuzen
 - Positionswechsel
 - Einläufer
 - Außenkreisel
 - 4-2-Angriff
 - Auslösehandlungen
- Passen
 - Genauigkeit
 - In den Lauf
 - Bei hohem Tempo
 - Durchstoßen
- Schnelles Spiel
 - Tempogegenstoß (1. Welle)
 - 2. Welle
 - Schnelle Mitte

Abwehrziele:

- Offensive 3-3-Deckung
 - Raumverteidigung
 - Passverteidigung
 - Einläufer
- Aktives Verteidigen
 - Angreiferverhalten und Fehler erzwingen
 - Ausnutzen eigener Stärken
 - Lücken/ Räume anbieten und rechtzeitig schließen
 - Richtiges Antizipieren
- Verteidigen in Unterzahl
 - 5-0-/3-2-Deckung
- 1:1
 - 1. Tempo nehmen, 2. Ball gewinnen
 - Gegen Wackler
- 2:2
 - Parallelstoß verhindern
 - Helfen
 - Übergeben beim Kreuzen
 - Sperre/ Absetzen verteidigen
- *Vorbereitend auf die B-Jugend: 3-2-1-Deckung*
 - Liberoprinzip
 - Einläufer
 - Sicher, offensiv Außen verteidigen

4.6. B-Jugend

Allgemeine Ziele:

- I. Koordination
 1. Mit der Leiter, mit dem Seil
 2. Mit mehreren Bällen, allein und zu zweit
- II. Athletik
 1. Körperspannung (z.B. auch Handstand)
 2. Abrutschen, abrollen
 3. Sprünge
- III. Flexibilität: Dehnen und eine Dehneinheit im Monat
- IV. Kräftigung: statisch und dynamisch (ab hier auch mit Gewichten wie etwa Medizinbällen)
- V. Ausdauer/ Schnelligkeit: Viele Unterschiedliche Läufe in jeder Einheit
- VI. Schnelligkeit: hohes Tempo bei allen Aktionen
- VII. Regelverständnis: selbst Handball pfeifen

Angriffsziele:

- Würfe
 - Schlagwurf „aus dem Nichts“
 - Hüftwurf
 - Laufwurf
 - Knickwurf
 - Sprungwurfvarianten
 - „Werfen aus allen Lagen“
- Schnelles Spiel
 - Tempogegenstoß
 - Zweite Welle
 - Schnelle Mitte
- Passen
 - Genauigkeit
 - In den Lauf
 - Bei hohem Tempo
- Kleingruppenspiel
 - Parallelstoß (Durchstoßen)
 - Abräumen nach Außen
 - Kreuzen
 - Positionswechsel
 - Spiel mit dem Kreis (Wdh.)
 - Sperre/ Absetzen (Wdh.)
 - 4-2-Angriff
 - Doppelpass (Wdh.)
 - Nachläufer
 - Auslösehandlungen (von Aktivenmannschaften übernehmen)
 - Spiel gegen Einzelmanddeckung: 5gg5, Sperren, 4-2-Angriff, etc.
- Jede Einzelaktion aus Wurfauslage: immer Torgefahr!
- Überzahlspiel

Abwehrziele:

- 3-2-1-Deckung perfektionieren
- 4-2-Deckung einstudieren
 - Absprache im Mittelblock: Kreis
 - Reaktion auf Einläufer
- 5-1-Deckung kennen lernen
- 5-0+1-Deckung kennen lernen
- *Vorbereitend auf die A-Jugend: 6-0-Deckung*
- Stets Deckungsziele und Deckungsschwächen erklären!
- Unterzahlverteidigung (Wdh.)
- Überzahlverteidigung
- Körperlich betontes Abwehrspiel
- Taktische Abwehr
 - Stopp-Fouls
- Manndeckung
- Defensivblock: Absprache Torhüter/ Abwehr

4.7. A-Jugend

Allgemeine Ziele:

- I. Koordination
 1. Mit der Leiter, mit dem Seil
 2. Mit mehreren (unterschiedlichen) Bällen, allein und zu zweit
- II. Athletik
 1. Körperspannung (z.B. auch Handstand/ Abrollen)
 2. Sprünge, Rollen
- III. Flexibilität: Dehnen und eine Dehneinheit im Monat
- IV. Kräftigung: statisch und dynamisch
 1. Allgemeines und spezielles Muskelaufbautraining
 2. Schnellkraft, Kraftausdauer und Maximalkraft steigern
- V. Ausdauer/ Schnelligkeit: Viele unterschiedliche Läufe in jeder Einheit
- VI. Schnelligkeit: hohes Tempo bei jeder Aktion
- VII. Regelverständnis: selbst Handball pfeifen

Angriffsziele:

- Auslösehandlungen von Aktivenmannschaften übernehmen
- Schwerpunkt: Spiel zur klaren Chance!
 - Hin- und zurückstoßen nach Auslösehandlung
 - Keinen Abschluss zu früh erzwingen
- Wurfvarianten
- Täuschungsvarianten
- Abläufe unter „Stress“
- Ballsicherheit erhöhen
- Passgenauigkeit zur Perfektion (immer auf die Brust und in den Lauf)
- Entscheidungstraining intensivieren (unter Druck)
- Überzahlspiel (Wdh.)
- 2. Welle-Konzeption
- Konzeption 7. Feldspieler

Abwehrziele:

- 3-2-1-Deckung
- 6-0-Deckung einstudieren
- 5-1-Deckung
- 5-0+1-Deckung
- 4-2-Deckung
- 3-3-Deckung
- Unterzahlverteidigung
- Überzahlverteidigung
- Manndeckung
- 1:1-Verhalten in Deckungsvarianten
- 2:2-Verhalten in Deckungsvarianten
- Übergeben/ Übernehmen
- Ballorientiertes Heraustreten
- Zusammenarbeit in 2er-, 3er- und 4er-Gruppe

4.8. Torhüter

Torhüter haben ein spezielles Anforderungsprofil, dem im Trainingsalltag selten genügend Rechnung getragen wird. Insbesondere hohe Anforderungen an das Reaktionsvermögen, die Wahrnehmung, Gelenkigkeit, Schnelligkeit oder Explosivität in Bewegungen müssen besonders geschult werden. Sie brauchen zudem durch die hohe Aktionsdichte und der Anforderung oft schnell reagieren zu müssen eine besonders gute Vigilanz (= Fähigkeit zur Daueraufmerksamkeit). Deshalb sollte versucht werden den Torhütern (spätestens ab der C-Jugend) mindestens einmal die Woche im Training eine halbe Stunde zu widmen.

Zusätzlich soll einmal im Monat (10-mal im Jahr) ein jugendübergreifendes Torhütertraining stattfinden, das auch in Kooperation mit den Aktivenmannschaften sein kann. In diesem können die Torhüter neben ihrer Ausbildung in Grundbewegungen auch in ihrem persönlichen Stil gefördert werden.

Haltebewegungen werden nie mit Medizinbällen oder Gewichten durchgeführt! Das Gehirn neigt dazu die langsamere Bewegung abzuspeichern, sodass die Bewegungen auf Dauer langsamer werden können. Die Bewegungen deshalb lieber öfter explosiv durchführen lassen. Kräftigung erfolgt auf anderem Wege.

In der D-Jugend sollten Torhüter das notwendige Stellungsspiel vermittelt bekommen. Es wird außerdem auf eine korrekte Ausführung der Grundbewegungen geachtet:

- Hoch: die Fußspitze zum Pfosten gerichtet, mit zwei Händen halten, testen mit einer Hand zu halten
- Halbhoch: keine Haltebewegung mit dem Bein! Die Fußspitze zum Pfosten gerichtet, den Ball mit dem Unterarm oder der Hand abwehren
- Flach: die Fußspitze zum Pfosten gerichtet, die Hand als Unterstützung dazu
- Beide Bewegungen stets aus aufrechter Position aus der Mitte beginnend, dabei die Arme mindestens halbhoch halten

Es werden erste längere Pässe bis hin zur Mittellinie geübt.

In der C-Jugend wird weiter auf eine korrekte Ausführung der Grundbewegungen geachtet, wenn vom Torhüter gewünscht, kann je nach persönlichem Stil die Haltebewegung, halbhoch mit dem Bein abzuwehren, hinzukommen. Für flache Bälle wird der Hüdensitz eingeführt. Den Torhütern werden zudem ihre Möglichkeiten, die ihnen auf Außen obliegen aufgezeigt, so auch bei Würfeln von 6m:

- Dem Werfer entgegen treten, um den Winkel zu verkürzen
- Das Anbieten und rechtzeitige Zustellen von Ecken
- Haltebewegungen stets seitlich, nie nach hinten
- Groß bleiben während der Bewegung

Außerdem kommen viele spezifische koordinative Übungen und Übungen zur Reaktionsgeschwindigkeit hinzu, sowie Übungen um die Beweglichkeit zu fördern. Sofortiges Umschalten für den festen, direkten Pass zur schnellen Mitte wird eingeführt. Schnelles Umschalten für die erste und zweite Welle kommt hinzu. Lange Pässe über die Mittellinie hinaus werden zum ersten Mal geübt.

In der B-Jugend werden vermehrt Kräftigung und Koordination trainiert. Die Beweglichkeit steht weiter im Vordergrund. Lange Pässe bis zur gegnerischen 9m-Linie werden begonnen zu trainieren und im Laufe der Jugend perfektioniert. Die Absprache mit der Abwehr beim Block wird eingeführt. Läuferische und Kräftigungsbelastung werden bei Torhüterübungen gesteigert. Insgesamt wird der Anspruch an die Übungen gesteigert, sodass auch ein gewisses Frustrationslevel erreicht hat zum mentalen Training, die vorherige Aktion abhaken zu können und direkt umzuschalten.

Für die A-Jugend gilt nochmal eine Anrechtssteigerung an die Übungen. Individuell muss ab der B-Jugend auf die übrigen Schwächen der Torhüter geschaut werden und zu diesen dann explizit Übungen gewählt werden. Bis zur A-Jugend sollte der Torhüter seinen eigenen Stil gefunden haben und wissen seine Stärken auszuspielen, sowie eigene Schwächen zu minimieren.

5. Sportliche Highlights

Neben dem Trainingsalltag und den Angeboten, die der Jugendausschuss allen jugendlichen Vereinsmitgliedern bietet, sollen auch weitere sportliche Highlights für die Jugendlichen geboten werden.

In jeden Schulferien soll in einer Woche ein Handballcamp angeboten werden, das von den Teilnehmern hauptfinanziert wird. Hier ist es möglich das Camp auch für andere Vereine, etwa auch aus Mainz und Umgebung zu öffnen und so einer Vielzahl an Jugendlichen der Altersklassen E- bis B-Jugend eine großartige gemeinsame Woche zu bereiten, in der der gemeinsame Sport und Spaß im Mittelpunkt steht.

Ein internationales Handballturnier mit allen möglichen Mannschaften, aller möglichen Altersklassen ist ein besonderes Erlebnis, das man nicht wieder vergisst. Es ist großartig mitzuerleben, wenn mehrere Hundert Menschen zusammen kommen, um gemeinsam ihren Sport zu feiern und sich in ihm zu messen. Jeder Mannschaft soll deshalb in der C- oder B-Jugend die Teilnahme an einem internationalen Turnier ermöglicht werden.

6. Zukünftige Entwicklungen

Sportarten und Vereine begegnen nach den letzten Entwicklungen im Schulwesen dem Problem, dass die Ganztagschule die Vereinsaktivitäten verdrängt und viele Jugendliche oder Kinder gar nicht mehr anfangen Sport in Vereinen zu betreiben. Der Wunsch, in jedem Jahrgang eine komplette Mannschaft zu haben, ist schwer zu erfüllen. Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, sollen Projekte mit Schulen initiiert werden, in denen vielseitiger Sport und auch spezifisch Handball angeboten wird. In Frage kommen dafür insbesondere Grundschulen, aber auch weiterführende Schulen in den unteren Klassen.

Ein Problem dabei ist regelmäßig für etwaige Zeiten Übungsleiter zu finden, da die meisten zu diesen Zeiten arbeiten oder studieren. Hier könnte, sobald Vereinsfinanzen das ermöglichen, ein FSJ-ler in Kooperation mit dem Landessportbund Hessen eingesetzt werden. Eine solche Position würde auch vereinsinternen Schulabgängern, die ein Jahr zur Orientierung benötigen, eine Option bieten.

Ein anderes Problem, das sich dem Verein regelmäßig stellt, da es sich den Bezirken regelmäßig stellt, ist Schiedsrichterknappheit. Hier soll gerade Jugendlichen in B- und vor allem A-Jugend angeboten werden, diese Aufgabe zu übernehmen, um etwa ihr Taschengeld aufzubessern, Benzin für das eigene Fahrzeug zu finanzieren und Ähnliches. Dabei sollen zum einen ab der B-Jugend Abschlussspiele mit Hilfe der Trainer von Spielern gepfiffen werden, und zum Anderen zwei bis drei Spielern pro Mannschaft die Ausbildung zum Schiedsrichter ermöglicht werden.

Versionsverlauf

Version	Datum	Beschreibung	Autor
1.0	04.02.2017	Erste Veröffentlichung	Nils Dankelmann
1.1	22.02.2017	Aktualisierung Layout	Gilbert Geiger
1.2	10.06.2020	Aktualisierung Layout	Gilbert Geiger

**EIN VEREIN
EINE SEELE**

**EINE LEIDENSCHAFT
100% EMOTIONEN**

