

Nachwuchstraining heißt: sportliche Leistungen langfristig und entwicklungsgemäß aufzubauen

Nachwuchstraining inhaltlich und organisatorisch strukturieren

Jeder Trainer kennt die übliche Einteilung des Jugendtrainings nach Spielklassen. Bei einer langfristig angelegten Spielerausbildung ist die Zuordnung von Trainingsinhalten ausschließlich nach Spiel-/Altersklassen nicht sinnvoll. Zu groß können körperliche und motorische Unterschiede in der Entwicklung sein (siehe Info 3). Wichtig für die inhaltliche Gestaltung sind besonders die Entwicklungsphasen **vor** dem Einsetzen der Pubertät, die als günstiges motorisches Lernalter angesehen werden. Gerade hier muss eine vielseitige Ausbildung vor allem der **koordinativen** Fähigkeiten erfolgen. Daraus ergibt sich der hohe Stellenwert der **Basisschulung** als Trainingsstufe 1 der langfristigen Spielerausbildung.

Hier können sich in einer Trainingsgruppe Entwicklungsunterschiede von bis zu drei Jahren zeigen, was ein sehr individuelles Training notwendig macht. Außerdem sind die entwicklungsbedingten Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen zu beachten (siehe Info 3). Neben den entwicklungsbedingten Unterschieden können sich aber gerade im Kinder- und Grundlagentraining durch z.B. Quereinstieger aus anderen Sportarten und letztlich durch unterschiedliche Trainingsumfänge (viele Kinder betreiben in diesem Alter noch eine weitere Sportart) größere Leistungsunterschiede ergeben. Die Zuordnung von Altersstufen zu den fünf Trainingsstufen (Info 4) ist deshalb als idealtypisch anzusehen, nicht als Dogma; sie soll nur eine Hilfe für Trainer sein, um

- Training und Spiel alters- und entwicklungsgerecht durchführen zu können
- passende Inhalte zum jeweiligen Entwicklungsstand der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, technischen Voraussetzungen und dem Potenzial der Spielfähigkeit jedes einzelnen Spielers zu finden

- eine frühzeitige, einseitige, spezialisierte und nur auf Wettkampferfolg abzielende „Ausbildung“ zu verhindern
- durch einen altersgenauen Leistungsaufbau perspektivisch ein höheres und vor allem stabileres Leistungspotenzial zu erreichen
- sowie um Kinder und Jugendliche langfristig an die Sportart zu binden (Verhindern der Drop-out-Problematik)

Die Übergänge zwischen den einzelnen Trainingsstufen müssen in der Praxis **fließend** sein. Wichtiger ist die **Vollständigkeit**, d.h. die umfassende Erarbeitung der Inhalte jeder Stufe. Werden die jeweiligen Ausbildungsinhalte nicht umfassend geschult, ergeben sich klare Defizite in den folgenden Trainingsstufen.

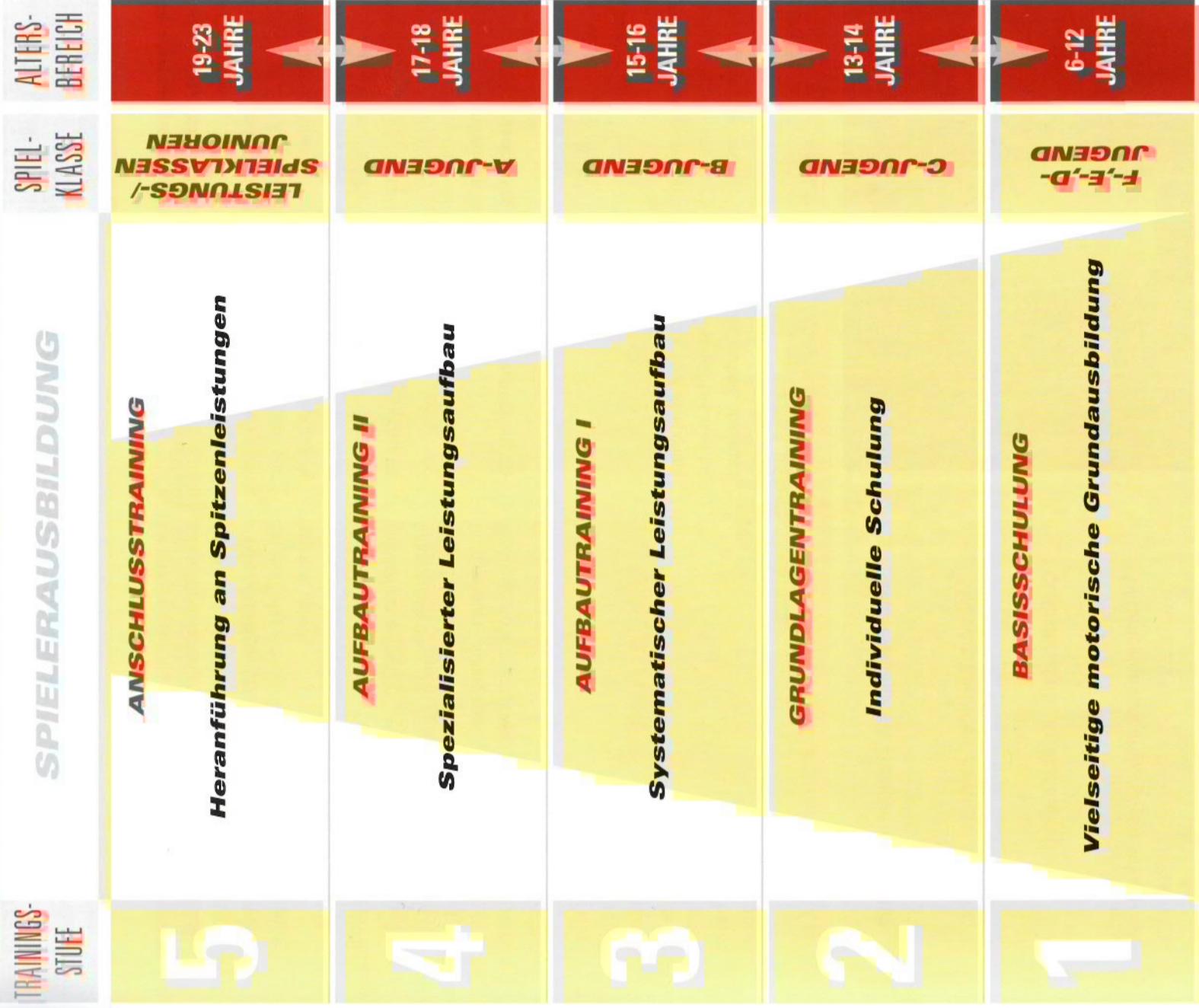
Leitlinien der Spielerausbildung

Der nebenstehenden Struktur der Spielerausbildung liegen folgende inhaltlichen Leitlinien zu Grunde:

- In der Basischulung ist die motorische Vielseitigkeit der Schwerpunkt. Sie ist im Prinzip das Fundament für alle Sportarten.
- Im Grundlagentraining werden koordinative und konditionelle Basisanforderungen weiterentwickelt. Handballspezifisch dominiert die individuelle Schulung.
- Im Aufbaustraining erfolgt über zwei Stufen zunächst eine systematische Belastungssteigerung. Athletische Leistungsvoraussetzungen werden wie die Spielfähigkeit systematisch entwickelt.
- Erst etwa am Ende von Aufbaustraining I (Ende B-/Anfang A-Jugend) erfolgt abhängig von der körperlichen Entwicklung ein zunehmend spezialisiertes Training (z.B. Positionsspezialisierung).
- Die Spielerausbildung ist aber mit Abschluss des Jugendtrainings noch nicht zu Ende. Mit individuellen, athletischen und handballspezifischen Trainingsprogrammen (Schulung/Förderung der individuellen Stärken) werden Nachwuchstalente systematisch an Spitzleistungen herangeführt.

INFO 4 TRAININGS- STUFE

SPIELERAUSBILDUNG



► Die Zuordnung von Trainingsstufen zu Altersbereichen ist idealtypisch und kein Dogma.

► Die Spielerausbildung orientiert sich an individuellen Entwicklungsphasen.

► Je nach Vorerfahrung, Trainingsumfang und motorischer Entwicklung verschieben sich die Altersgrenzen erfahrungsgemäß eher nach oben.

INFO 5 PHASEN DER KÖRPERLICHEN ENTWICKLUNG

PHASE	JUNGEN	MÄDCHEN
Frühes Schulkindalter	ca. 7 bis 10 Jahre	
Spätes Schulkindalter	10/11 bis 12/13 Jahre	10/11 bis 11/12 Jahre
Erste puberale Phase	12/13 bis 14/15 Jahre	11/12 bis 13/14 Jahre
Zweite puberale Phase	14/15 bis 18/19 Jahre	13/14 bis 17/18 Jahre

FÄHIGKEITEN IN ALTERSGERECHTEN WETTSPIELEN SYSTEMATISCH ENTWICKELN

„Im Spiel sind oft im Sekundenbruchteilen Entscheidungen zu treffen. Dabei spielen die Antizipation des Gegnerverhaltens, eine gute Wahrnehmung und das Wissen um effektive Lösungen von Spielsituationen eine große Rolle. Für Spielanfänger müssen diese Anforderungen natürlich drastisch reduziert werden.“ *Martin Heuberger*

Höhere Wahrnehmungsleistungen durch systematischen Aufbau der Anforderungen entwickeln

Das Handballspiel ist ein Spiel mit großen, sehr komplexen Wahrnehmungsanforderungen, die unter Zeitdruck realisiert werden müssen. Um das Spiel für Spielanfänger im Kinderhandball erlebbar zu machen, müssen solche komplexen Wahrnehmungsanforderungen drastisch reduziert werden. So müssen Spielanfänger zunächst lernen,

- rollende, fliegende, springende Bälle richtig wahrzunehmen, sich in Abhängigkeit der eigenen Position im Tiefen- und Breitenumraum zu orientieren.

Entfernungen („taktisch“) unter Berücksichtigung des eigenen Könnensstandes (z. B. für optimale Wurf- oder Passdistanzen) richtig einzuschätzen.

Je mehr Informationen, z. B. bezüglich verschiedene Bewegungen von Mit- und Gegenspielern, Spielanfänger verarbeiten müssen, umso mehr Zeit benötigen sie für ihre Entscheidungen, umso größer wird die Fehleranzahl.

In Wettspielen für Spielanfänger sind daher komplexe Wahrnehmungsanforderungen reduziert. So wird in den Wettspielen für den Kinderhandball (z. B. im Spiel „4+1“, „Zweimal 3 gegen 3“ oder dem „Aufsetzerball“) die Anzahl von Mit- und Gegenspielern reduziert. Durch die Vorgabe, Manndeckung zu spielen, können Spielanfänger sich anfangs zunächst nur auf das Wahrnehmen des direkten Gegenspielers und des Balls beschränken.

**Jugendhandballkonzeption
Wiedereinführung untersteigerter Leistungsstufen der DHB-RK**

Um den Einsatz von Jugendspielern gemäß der Leitlinien der DHB-Rahmentrainingskonzeption ausbildungsorientiert zu gestalten, wurde eine speziell für den Jugendhandball gültige Regelmodifikation vorgenommen. Danach dürfen Spielerwechsel nur bei eigenem Ballbesitz vorgenommen werden, womit die im Leistungshandball oft zu beobachteten sogenannten Spezialistenwechseln unterbunden werden. Ziel der Spielerausbildung ist es, die Qualität des Angriffs- und Abwehrverhaltens gleichermaßen auszubilden.

Über die Trainingsstufen werden die Wahrnehmungsleistungen systematisch erhöht, müssen sie zunehmend unter hohem Zeit- und Gegendruck sowie mit gleichzeitigen höheren Präzisionsleistungen (z. B. Kreisanspiele in sehr engen Räumen hinter die Abwehr!) realisiert werden. Deutlich wird dabei, dass parallel dazu taktisches Grundwissen vermittelt werden muss, damit Nachwuchsspieler Knotenpunkte und Schwachstellen bestimmter Spielweisen des Gegners richtig erlernen können (z. B. Videoszenen analysieren).

Schnelligkeitsorientiertes Spiel mit hoher Aktionsdichte in allen Trainingsstufen

Schon im Kinderhandball wird aufgrund der größeren Räume und durch die vielen Zweikämpfe mit und ohne Ball aufgrund der Manndeckung eine hohe Aktionsdichte erreicht. Entscheidend für ein schnelligkeitsorientiertes Spiel in den folgenden Trainingsstufen ist wieder das aktive, offensive und ballorientierte Abwehrspiel: Es entstehen viele Zweikämpfe, Angreifer werden sofort unter Druck gesetzt, schon im Grundlagentraining ist das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff mit Gegenstoßen in der Kleingruppe ein wesentliches Ausbildungsziel.

Halten wir fest: Mit einem schnelligkeitsorientiertem Spiel und Training werden von Anfang an die Grundlagen für das moderne Tempospiel im Spitzenhandball gelegt!

Spieler im Wettspiel ausbildungsspezifisch einsetzen

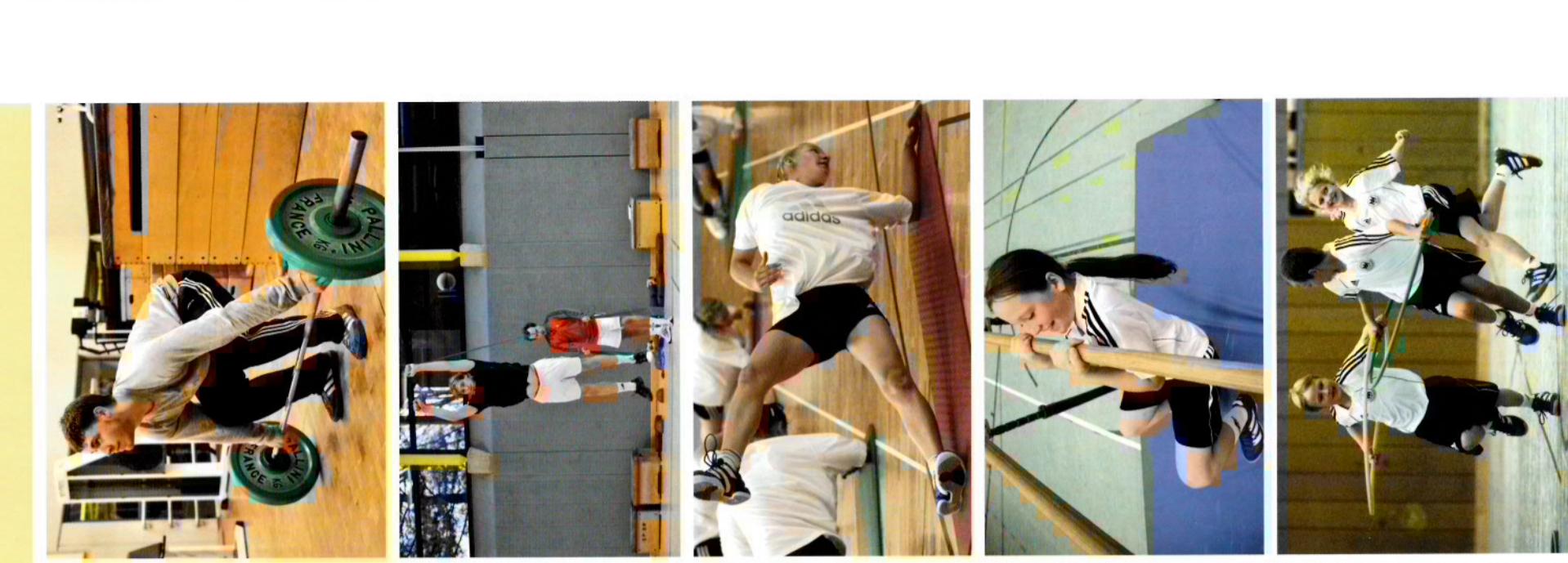
Der Spielerleinsatz im Wettspiel bzw. auf bestimmten Angriffs- und Abwehrpositionen muss sich ebenfalls an den konkreten Anforderungen des Spiels auf jeder Trainingsstufe orientieren.

- In der **Basissschulung** steht das kreative, freie Spielen im Vordergrund, muss Spaß und Freude vermittelt werden, um Kinder für den Sport und die Sportart zu faszinieren. Folgerichtig sind z. B. gleiche Spielanteile für alle Spieler wichtig, müssen leistungsstärkere neue Aufgaben erhalten (z. B. Spielmacheraufgaben).
- Positionsunabhängige Spieler auf möglichst vielen Abwehr- und Angriffspositionen einzusetzen, ist ein wesentliches Ausbildungsziel der **folgenden Trainingsstufen**. Nur so können komplettere Spielerprofile, wie sie heute im Spitzenhandball zu finden sind, entwickelt werden.

INFO		ANFORDERUNGEN IN DEN WETTSPIELEN JEDER STUFE	
TRAININGSSTUFEN	WAHRNEHMUNG	BELASTUNG	SPIELEREINSATZ
ANSCHLUSSTRAINING 19-23 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsleistungen unter hohem physischen und psychischen Druck • Knotenpunkte/Schwachstellen taktischer Spielweisen analysieren und nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung durch höheres Spieltempo und Intensität der Zweikämpfe • hohe Spieldichte • individuelle Belastungsprofile je nach Einsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Spieler funktionen (Spielmachen in Angriff und Abwehr) fördern • Spielereinsatz analog dem spezifischen Leistungsprofil (individuelle Stärken)
AUFBAU-TRAINING I 17-18 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsleistungen unter höherem Zeit- und Gegnerdruck • höhere Präzisionsleistungen im Detail (z. B. Kreisanspiele in sehr engen Räumen) 	<ul style="list-style-type: none"> • größerer Anteil von Tempowechselphasen • kürzere Aufbauphasen, Angriffe ohne Aufbauphase • höhere Schnelligkeitsleistungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spieler positionsspezifisch, aber nicht einseitig einsetzen • keine Spezialistenwechsel • gegner- und spielerabhängige Wechseltaktik
AUFBAU-TRAINING II 15-16 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung von Schlüsselmerkmalen/Antizipation situationsabhängiger Lösungen • höhere Anforderungen an Kooperationsleistungen • gezielte Beobachtung der ballfernen Seite 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempowechsel zwischen Tempospiel, Aufbau- und Abschlussphasen • intensive Beinarbeit durch ballbezogene Abwehr • höhere Intensität durch Körperkontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • Spieler auf mehreren Positionen und in beiden Abwehrlinien einsetzen (Nahwurfrzone, Tiefenraum) • Abwehrspiel gegnerunabhängig variieren
GRUNDLAGEN-TRAINING 13-14 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung des Gegenpielers (mit/ohne Ball) in Breitenumräumen und großen Tiefenräumen • Erweiterung der Wahrnehmung von Aktionen in Ballnähe/auf der ballfernen Seite 	<ul style="list-style-type: none"> • große Laufarbeit besonders in den Tiefenräumen • schnelles Umschalten zum Gegenstoß durch aktive Abwehr schafft spezifische Belastungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Positionierung in Angriff und Abwehr darf zu keiner Spezialisierung führen • Positionen systematisch wechseln, rotieren
BASISSCHULUNG 6-12 JAHRE	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierte Wahrnehmungsanforderungen • Beschränken der Beobachtung anfangs auf den direkten Gegenspieler und den Ballhalter 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensive Spielerlebnisse durch hohe Aktionsdichte • hohe altersgerechte Intensitäten durch Zweikämpfe mit und ohne Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder dürfen Fehler machen • für gleiche Spielanteile sorgen • Akzelerierten Spielern neue Aufgaben geben

ATHLETIKTRAINING IN DEN EINZELNEN TRAININGSSTUFS

INFO / STUFE	SCHNELLIGKEIT	AUSDAUER	KRAFT/KRÄFTIGUNG
5 nach Abschluss des Wachstums ca. ab 19 Jahre	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">verstärktes Berücksichtigen von Schnelligkeitsübungen mit Kraftanteilen, z.B. aus tieferen Positionen und Unterstützung durch SprungkraftentwicklungÜben in komplexen spezifischen Situationen unter Berücksichtigung schnelligkeitsentswickelnder Belastungskriterien	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">Grundlagenausdauer zum Erhaltspezifische Ausdauer durch Trainingsformen mit intensiven Belastungen und Belastungswechseln	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">vielseitige Kräftigung mit eigenem Körpergewicht, auch sensomotorischSpring- und WurfkraftErlernen von Krafttrainingsübungenerste systematische Anwendung der erlernten Kraftübungen zur KraftentwicklungWeiterentwicklung der Kraftübungen, Steuerung über BelastungskriterienErgänzung um spezifisches Krafttraining
4 ca. 17/18 Jahre	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">verstärktes Berücksichtigen von Schnelligkeitsübungen mit Kraftanteilen, z.B. aus tieferen Positionen und Unterstützung durch Sprungkraftentwicklung	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">Grundlagenausdauer wie vorÜbungen mit Belastungswechseln in schneller Folge	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">vielseitige Kräftigung mit eigenem Körpergewicht, auch sensomotorischSpring- und WurfkraftErlernen von Krafttrainingsübungenerste systematische Anwendung der erlernten Kraftübungen zur Kraftentwicklung
3 nach Pubertät älter als ca. 13/14/15 Jahre	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">verstärktes Berücksichtigen von Schnelligkeitsübungen mit Kraftanteilen, z.B. aus tieferen Positionen und Unterstützung durch Sprungkraftentwicklung	Zusätzlich <ul style="list-style-type: none">Grundlagenausdauer wie vorerste Trainingsreize zur Schnelligkeitsausdauer in spielerischer Form	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Allgemeine KörperschuleTurnerischesStütznhuskulaturkleine Sprünge und Würfe Achtung: Vorsicht in Phasen stark beschleunigten Wachstums, v. a. bei Sprüngen Anmerkung: Inhaltlich Fortsetzung von Stufe 1, jedoch mit anspruchsvoller Übungen.
2 Pubertät ca. 12 – 14 Jahre	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Starts, Reaktion, Wettkäufeviele RichtungenFrequenzschule	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Spieldformenaerobe Grundlagenausdauer	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Allgemeine KörperschuleTurnerischesStütznhuskulaturkleine Sprünge und Würfe Anmerkung: Inhaltlich Fortsetzung von Stufe 1, jedoch mit anspruchsvoller Übungen.
1 bis zur Pubertät bis ca. 11/12 Jahre	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Starts, Reaktion, Wettkäufeviele RichtungenFrequenzschule	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Spieldformenaerobe Grundlagenausdauer	Vielseitig <ul style="list-style-type: none">Allgemeine KörperschuleTurnerischesStütznhuskulaturkleine Sprünge und Würfe



BAUSTEIN KOOPERATIVES SPIEL - GRUNDLAGEN FÜR EIN KREATIVES SPIEL ENTWICKELN



„Anspruchsvollere, komplexe Kooperationsleistungen in Angriff wie Abwehr sind ein wesentliches Ziel der Spielerausbildung.“

Klaus-Dieter Petersen

Effektive Kooperationsleistung - gen bilden die Grundlage für ein variantenreiches Angriffsspiel

Neben der individuellen Schulung ist die systematische Entwicklung der Kooperationsleistungen über die einzelnen Ausbildungsstufen die zweite klare Ausbildungslinie der Rähmentrainingskonzeption. Individuelle und kooperative Leistungen bedingen sich gegenseitig und müssen daher immer im Zusammenhang gesehen werden. Beispiel: Agiert ein Rückraumspieler nicht mit einer torgefährlichen 1 gegen 1-Aktion gegen einen offensiven Gegenspieler, wird eine dann folgende Kooperation mit einem Kreisspieler (Sperr) kaum effektiv sein.

Der „rote Faden“ in der Entwicklung der Kooperationsleistungen entwickelt sich über die einzelnen Ausbildungsstufen wie folgt: In der **Basissschulung** umfasst das kooperative Spiel einfache Basislemente wie das Doppelpassspiel in Breite und Tiefe im Rahmen der Manndeckung. Im Abwehrspiel können – erst mit zunehmender Spielerfahrung – einfache Kooperationen wie das Übergeben/Übernehmen bzw. Helfen entwickelt werden.

Mit dem Übergang zum Positionsangriff können im **Grundlagentraining** die Grundformen Parallelstoß, Doppelpass, Sperr und Kreuzen auf allen Positionen erlernt werden. Für die Abwehr stellt sich die Aufgabe, diesen kooperativen Spielhandlungen mit Übergeben/Übernehmen zu begegnen.

Im **Aufbaustraining I** muss ein möglichst breites Repertoire von Kooperationsleistungen geschult werden:

- Rückraumspieler-Kreisspieler
 - Rückraumspieler-Außenspieler
 - Rückraumspieler untereinander
 - Außenspieler-Kreisspieler
 - Außenspieler-Außenspieler
- Knotenpunkte beim Timing, der räumlich-zeitliche Grundablauf sowie eine gezielte Vorbereitung z. B. durch raumentlastende Bewegungen sind hier die Schwerpunkte. Mit zunehmender Spielerfahrung muss das Repertoire (= verschiedene Spielvarianten) erweitert und das gezielte Weiterspielen aus solchen Kooperationsformen geschult werden.

INFO 9

STUFF

5

INFO 9

ABWEHRVERHALTEN

Komplexe, gegnerangepasste Kooperationen

- Gegnerorientierte, spezifische Kooperationen bei unterschiedlichen Abwehrspielleisen
- Höhere kognitiv-taktische Anforderungen (z. B. gegnerische Angriffsmittel „lesen“ können)
- Ziel: flexible taktische Anforderungen und Umstellungsfähigkeit (Absprache untereinander) auch im Spielverlauf
- Phasen, in generell kürzeren Angriffen

Komplexere Kooperationsleistungen

- Das Repertoire erlernter Abwehrkooperationen neuen räumlichen Voraussetzungen anpassen (z. B. 1-Linien-Abwehr)
- Schnelle, effektive Absprachen – besonders gegen Sperr und Kreuzen – werden notwendig.
- Die Kooperation zwischen Abwehr und Torwart gewinnt weiter an Bedeutung
- Verschiedene Kooperationen gegen offensive und defensive Abwehrformationen
- Präzise Detailarbeit in Kooperationen
- Weiterspielen nach Kooperationen wird bedeutsamer

Erweiterung: Kooperationen zwischen allen Positionen

- Die ballorientierte Spielweise in der 2-Linien-Abwehr (3:2:1) forciert die Abwehrkooperationen:
 - Übergeben/Übernehmen in Breite und Tiefe
 - Helfen, Sichern
 - Doppeln von Angreifern
 - Blocken von Torwürfen in Kooperation mit dem Torwart
 - Zielse: Überzahl am Ballort und aktiver Ballgewinn
- Kooperationsformen (Sperr, Kreuzen, Parallelstoß, Doppelpass, Freilaufen bzw. Hinterlaufen der Abwehr (Übergänge)) zwischen allen Positionen in der 2er- und 3er-Gruppe erarbeiten: Rückraumspieler-Kreisspieler, Rückraumspieler-Außenspieler, Rückraumspieler untereinander, Außenspieler-Kreisspieler
- Schwerpunkt sind Kooperationen als Auslösehandlungen mit gezielten Folgehandlungen

Grundformen des kooperativen Spiels schulen

- Doppelpass-Spiel in die Tiefe gegen die offensive, manorientierte 1:5-Abwehr
- Grundformen des Parallelstoßes nach gewonnenen Zweikämpfen
- Erlernen der Grundformen des Sperrens gegen offensive Verteidiger
- Grundformen des Kreuzens zwischen zwei Angreifern

Einfache Grundformen des Zusammenspiels erlernen

- Grundformen
- Doppelpass-Spiel
- Positionswechsel in die Breite
- In der Manndeckung dominiert zunächst das Begleiten des direkten Gegenspielers
- Mit zunehmender Spielerfahrung können Angreifer, die sich gegen ihren direkten Gegenspieler durchgesetzt haben, von einem zweiten Abwehrspieler bekämpft werden (helfen).
- Fortgeschritten können in der sinkenden Manndeckung wechselnde Angreifer übernehmen/übergeben.

BAUSTEIN LEITLINIEN IM TEAM - ENTWICKLUNGSGERECHTER ORDNUNGSRAHMEN FÜR DAS SPIEL

Leitlinien im Team sind nicht gleichzusetzen mit mannschaftstaktischen Angriffsmitteln. Sie stellen vielmehr einen Ordnungsrahmen dar, wie ausbildungsorientiert gespielt werden kann, welche spilletaktischen Prinzipien berücksichtigt werden sollten. Hier finden Trainer Ansatzpunkte dafür, eine altersgerechte Spielphilosophie zu entwickeln.

Ein Ordnungsrahmen ist gefragt!
Leitlinien im Team sind nicht gleichzusetzen mit mannschaftstaktischen Angriffsmitteln; sie sind auch nicht als taktische Handlungsanweisungen in Form von Systemen und Spielzügen bzw. Konzeptionen zu verstehen. Sie stellen vielmehr einen Ordnungsrahmen dar, wie ausbildungsoorientiert gespielt werden kann, welche spilletaktischen Prinzipien berücksichtigt werden sollten. Hier finden Trainer Ansatzpunkte dafür, wie eine altersgerechte Spielphilosophie entwickelt werden kann.

In der **Basissschulung** ist das freie Spielen ohne taktische Zwänge die maßgebliche Leitlinie. Die Orientierungspunkte in Infografik 10 (siehe linke Spalte bei Stufe 1) konzentrieren sich dabei darauf, die Spielanteile zu verteilen, so dass jedem Kind ein intensives Spielerlebnis ermöglicht wird.

Im **Grundlagentraining** bedarf es mit dem Übergang zur Raumdeckung einer effektiven Raumtaufteilung durch eine entsprechende Positionierung im 3:3-Angriff. Dadurch werden gleichzeitig die Spielphasen (Aufbau-, Vorbereitungs- und Abschlussphase) eingeführt. Im **Aufbautraining I** gewinnen mannschaftstaktische Prinzipien, die alle Spieler beachten müssen, an Bedeutung.

Im **Angriff** müssen die Spieler lernen, Angriffshandlungen gezielt vorzubereiten (Raumverlagerung, Rhythmuswechsel usw.)

- Knotenpunkte einer Abwehr anzugreifen bzw. ihre Regelbewegungen gezielt auszunutzen
- gezielt weiterzuspielen, wenn individuelle oder kooperative Angriffsmittel nicht sofort zum Abschluss führen.

Im **Abwehrspiel** stellt die ballbezogene Spielweise mit Überzahl am Ballort und gleichzeitiger aktiv-offensiver Grundausrichtung (Ballgewinn als Ziel) die mannschaftstaktische Leitlinie dar. Im **Aufbautraining II** ergeben sich aufgrund defensiver Abwehrformationen in der Nahwurffzone neue Schulungsschwierigkeiten.

INFO 10

ABWEHRVERHALTEN

ANGRIFFSVERHALTEN

DEFENSIV

STUFF

5

4

3

2

1

WFA/WMF-STEIN LEITLINIEN IM TEAM

Gegnerorientierte Spielkonzepte

- Taktische Variationen durch gegnerangepasstes Spielkonzept (Flexibilität)
- Variationen taktischer Abwehrgrundmuster durch individuelle Spielerprofile (z. B. offensive Halbverteidiger)
- Weiterentwicklung des Spielkonzepts abhängig von individuellen Spielerprofilen

Taktische Variationen in allen Phasen/Situationen

- Prinzipien
 - Konsequente Ausrichtung zum Ball (taktisches Abwehrdreieck)
 - Taktische Grundregeln je nach Abwehrformation gegen Angriffscooperationen
 - Möglichst vor dem Kreisspieler agieren
 - Aktiv verteidigen, Situationen mit der Möglichkeit zum Ballgewinn erkennen (z. B. passives Spiel)
 - Kämpferischen Einsatz forcieren
 - Gezielter Wechsel zwischen Abwehrformationen (Grund- und Alternativformationen im Spielverlauf)

Erweiterung: Kooperationen zwischen allen Positionen

- Prinzipien
 - Gezielter Rhythmuswechsel im Positionsangriff: Aufbau – Abschluss – Wiederaufbau
 - Spielverlagerung, Binden der Abwehr auf einer Seite
 - Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr
 - Spiel ohne Ball auf den balifernen Seite
 - Temposteigerung mit Auslösehandlungen
 - Knotenpunkte der Abwehr erkennen und angreifen

Spielphasen im Positionsspiel entwickeln

- Aktiv-offensive Grundaufteilung der 1:5-Abwehr mit dem ständigen Ziel, den Ball anzugreifen
- Mit zunehmender Spielerfahrung können über eine 3:3-Abwehr schrittweise Hilfs- und Sicherungsfunktionen erarbeitet werden; Ziel ballorientiertes Spielen in der 3:2:1-Abwehr
- Auch die Manndeckung weiterhin beibehalten

Freies Spielen mit gleichen Spielanteilen

- Orientierungspunkte für die Gestaltung des Spiels:
 - gleiche Spielanteile für alle
 - Ziel: intensive Spielerlebnisse für jedes Kind
 - Keine „Spezialisierung“, das heißt, z. B. technisch nicht so versierte Kinder nicht auf
- die wenig attraktiven Außenpositionen abschließen
- Beim Spielen in der Manndeckung sollten allerdings gleich starke Kinder gegeneinander spielen
- Grundprinzip: freies Spielen ohne taktische Zwänge

BAUSTEIN TEMPOSPIEL - SCHNELLIGKEITSORIENTIERTES SPIEL IN ALLEN STUFEN

INFO 11

STUFE

TRAININGSELEMENT TEMPOSPIEL

ABWEHRVERHALTEN

ANGRIFFSVERHALTEN

Komplexe Tempospielkonzepte

- Gegnerorientierte Anpassung der Tempospielabwehr
- Aufgabendifferenzierung in der Tempospielabwehr nach individuellen Stärken, der Positionsbesetzung in der Abwehr
- Komplexes Spielphasentraining, z. B. Abwehr – Gegenstoß – Gegenstoßabwehr

„Handball hat sich in den letzten Jahren zu einem rasanten Tempospiel entwickelt. Eine extreme Ereignisdichte durch den ständigen Wechsel von Situationen und die drastische Reduzierung von Leerlaufphasen haben zu einer deutlichen Attraktivitätssteigerung beigetragen.“

Helmut Kurat

Tempospiel - die Veränderung in den letzten Jahren

Keine Frage – die durch Regelaänderungen der letzten Jahre fürtierte Entwicklung zum konsequenteren Tempospiel hat die Sportart grundlegend verändert. Deshalb müssen schon im Nachwuchstraining von Anfang an die Grundlagen des Tempospieles entwickelt werden. Nur so können die Spieler später in hohem Tempo richtige Entscheidungen unter Gegendruck treffen und situationsgerechte Pässe mit richtigem Timing und hoher Präzision spielen.

• Bereits in der **Basissschulung** sollte das schnelle Umschalten nach Ballgewinn auf dem ganzen Feld in einfachen Überzahlsituationen entwickelt werden.

• Im **Grundlagentraining** sollte das Tempospiel mit schnellen, kurzen Pässen in 2er- und 3er-Gruppen – verbunden mit einer guten Raumteilung – forciert werden, um das Mittelfeld zu überbrücken. Gleichzeitig sollte eine offensive Abwehr von Gegenstößen im Mittelfeld gespielt werden.

• Im **Aufbaustraining** erfolgt dann eine erste Aufgabendifferenzierung in den Tempospielphasen:

– Akzentuierung der 1. Welle des Gegenstoßes

– Grundorganisation der 2. Welle mit dem Ziel Überzahlverhältnisse individuell oder im Kleingruppenspiel zu lösen

– Überzahlspiel aus dem schnellen Anwurf

Die Aufgabendifferenzierung erfolgt entsprechend auch in der Tempospiel-Abwehr. Generell sollte im Training das Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt permanent durch spielnahe Formen und in Kombination mit anderen Schulungsschwerpunkten gefordert werden.

Im Aufbaustraining erfolgt eine weitere Tempoforcerung mit gleichzeitiger Verkürzung der Aufbauphasen. Im Angriff verschiebt sich der Schwerpunkt auf das gezielte Weiterspielen aus dem Gegenstoß/schnellen Anwurf gegen eine sich bereits formierende Abwehr (3. Welle). Dabei sollten kooperative Formen des Zusam-

<p>INFO 11</p> <p>STUFE</p> <p>5</p>	<p>Tempoforcerung und Rhythmuswechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempospielabwehr in allen Spielphasen und -situationen mit variablen taktischen Maßnahmen (schnelle Rückzugsorganisation, Aufgabenteilung, offensiv-aktive Grundausrichtung) • Gezieltes Spielphasentraining mit Verknüpfung von Tempospiel, Angriffs- und Abwehrphasen (z. B. Konter in den Konter)
<p>INFO 11</p> <p>STUFE</p> <p>4</p>	<p>Aufgabendifferenzierung in den Tempospielphasen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabendifferenzierung in der Abwehr; variable Aufgabenteilung je nach Spielsituation – Abschirmen der 1. Welle – Variables Verteidigen (schnelles Zurückziehen, offensives Verteidigen im Mittelfeld mit ein oder zwei Spielern der 1. Welle) • Forcierung des schnellen Umschaltens mit unterschiedlich komplexen Spielphasen; Beispiel: Konter – Konterabwehr – Gegenkonter
<p>INFO 11</p> <p>STUFE</p> <p>3</p>	<p>Aufgabendifferenzierung in den Tempospielphasen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabendifferenzierung aus der 2-Linien-Abwehr – Alkzentuierung der 1. Welle in allen adäquaten Situationen (Langpässe von Tonwart und Feldspieler) – Grundorganisation der 2. Welle mit dem Ziel, Überzahlsituationen zu erreichen • Situative Ausführung des schnellen Anwurfs, wenn dadurch eine Überzahlsituation erreicht werden kann • Wichtig: keine frühzeitige Festlegung bestimmter Spieler auf bestimmte Aufgaben innerhalb der 1. und 2. Welle
<p>INFO 11</p> <p>STUFE</p> <p>2</p>	<p>Tempospiel in kleinen Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff in Kleingruppen (2 bis 3 Spieler) • Mittelfeldüberbrückung mit schnellen, kurzen Pässen
<p>INFO 11</p> <p>STUFE</p> <p>1</p>	<p>Schon früh das schnelle Umschalten lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Umschalten nach Ballgewinn auf dem ganzen Feld – Einfache Überzahlsituationen nach Ballgewinn • Forcierung des Zusammenspiels bei Fortgeschrittenen durch Regenvorgaben (z. B. nur einmal Tippen erlaubt)

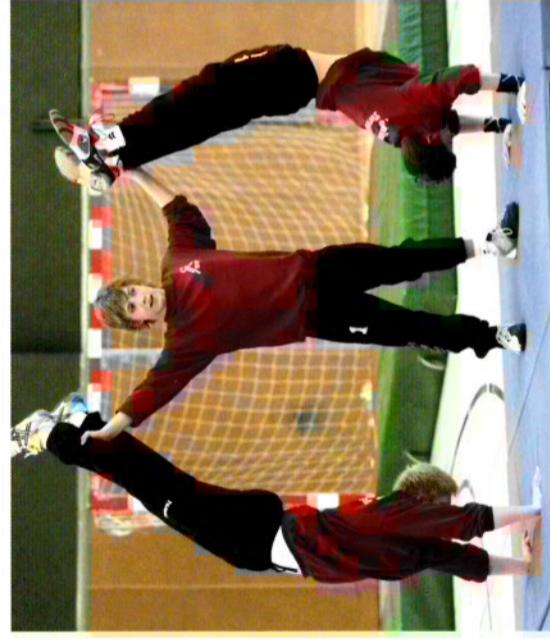
BAUSTEIN TORWARTSPIEL - GESONDERTE TRAININGSPROGRAMME SIND UNERLÄSSLICH

Die Torwartposition wird nicht durch Negativauslese besetzt!

Schaut man sich die Sieger großer internationaler Turniere an, bestand deren Erfolgsrezept immer aus einer hervorragenden Abwehrarbeit in Kombination mit einem überragenden Torwart (bestes Beispiel: Henning Fritz und die aktive, sehr offensive 6:0-Abwehr als Basis des Titelgewinns bei der WM 2007).

Umso unverständlich ist es, wenn im Nachwuchstraining eher ungeliebte, langsame Kinder – oft noch gegen ihren Willen – ins Tor gestellt werden. Mangelnde Erfahrungen vieler Trainer im speziellen Training von Torwartern führen zudem noch dazu, dass sie oft allein gelassen werden und nicht systematisch gefördert werden. Diese Praxis entspricht in keiner Weise den modernen Anforderungen an diese oft spielentscheidende Position!

Im Kinderhandball sollten deshalb zunächst alle Kinder – sofern sie es wünschen – die Torwartposition ausprobieren dürfen. Mut, Uner schrockenheit und vor allem sehr gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten sind wesentlich Voraussetzungen für einen künftigen Torwart. Auch wenn sich ein Spieler schon früh für diese Spielposition empfiehlt, sollte er nicht zu früh darauf festgelegt werden. Natürlich spielt die endgültige Körpergröße (und damit die Reichweite) eine wichtige Rolle (ideal: über 1,90 m). Kleiner gewachsene Torwarte müssen dieses Defizit durch sehr gute Beweglichkeit, Athletik (u. a. auch mit verbesselter Sprungkraft) und viel Erfahrung wettmachen. Entscheidend ist vor allem aber die persönliche Entwicklung: Hier sind starke Persönlichkeiten mit Willenskraft, Konzentrationsfähigkeit, Stressresistenz, Ausstrahlung und einer guten Kommunikationsfähigkeit gefragt.



Das Sondertraining für die Torwarte muss schon früh im Grundlagentraining beginnen. Dafür bietet sich die Organisation eines mannschafts- oder vereinsübergreifenden Trainings mit mehreren Torwarten an.

Henning Fritz

„Ein Schlussmann ist Bollwerk und Führungs spieler. Er hält Bälle und das Team zusammen.“

Das erfordert besondere Voraussetzungen, für die es aber kein Schema gibt. Ganz unterschiedliche

Typen wurden große Keeper. Es kommt auf die Mischung der Eigenschaften an!“

INFO 12

STUFE

ATHLETIK/MOTORIK

Gegnerorientierte Trainingskonzepte

- Individuell durch spezifische Belastungskriterien gesteuertes Krafttraining (Schwerpunkt: Gesamtkörperkräftigung)
- Sprungkrafttraining in komplexen Trainingsformen (in Verbindung mit verschiedenen Formen der Wurfabwehr)
- Vielseitigkeitsschulung, allgemeines und spezifisches Koordinationstraining als Trainingsergänzung
- Komplexe Trainingsformen dominieren (konditionelle/koordinative Elemente mit torwartspezifischen Aktionen verknüpfen und v.a. unter hohen psychischen Belastungen trainieren)
- Wettkampfhiärche entwickeln, psychische Willensqualitäten
- Videoanalyse)

Im Gegensatz zum Feldspielertraining muss ein Sondertraining für die Torwarte sehr früh – schon im Grundlagentraining – beginnen, z. B. im mannschaftsübergreifenden Vereinstraining. Dieses gesonderte Torwarttraining muss sich durch alle Förderstufen inhaltlich (siehe Übersicht rechts) und organisatorisch entsprechend entwickeln.

Kooperation zwischen Torwart und Abwehr intensivieren

- Variabilität in Abwehrentechniken/taktischem Stellungsspiel erhöhen.
- Gezielte Räuscherungen in der Wurfabwehr von allen Positionen
- Gezielte Techniks Schulung im Detail
- Wahrnehmungs-/Antizipationsfähigkeit weiter entwickeln; Erkenntnisse relevanter Knotenpunkte bei Wurf- und Anlaufbewegungen
- Abwehr dirigieren, Absprachen regeln/ändern, Wufffallen stellen
- Kooperationsregeln mit Innenblock der 6:0-Abwehr
- Gezielte Schulung des Abwehrverhaltens von freien Würfen (z. B. Sprungabwehr, Timing von Abwehraktionen (z. B. „lange Warten“), Wurfecke („anholen“ usw.), Stellungsspiel bei 7-m-Würfen)
- Köpersprache entwickeln

Technisch-taktisches Grundrepertoire weiterentwickeln

- Gezieltes, systematisches Krafttraining (Anwendung erlernter Kraftübungen) mit erlernten Kraftübungen (wie die Feldspieler)
- Gezieltes, torwartspezifisches Sprungkrafttraining
- Ganzjähriges Training der Grundlagenausdauer
- Wahrnehmungs-, Reaktionsgeschwindigkeits- und Antizipations training z.B. mit mehreren Bällen
- Torwartübungen mit Anforderungen an Beweglichkeit/Gewandtheit verknüpfen (z.B. Rollen, Aktionen aus schnellem Aufstehen, nach Sprüngen)
- Allgemeine Kraftentwicklung mit Schwerpunkt Rumpfkräftigung vorantreiben (mit eigenem Körpergewicht; mit Zusatzzlasten (z. B. Partner, Medizinbälle) oder Widerständen (z. B. Deuserband))
- Aktionsschnelligkeit verbessern (Ganzkörper-/Teilkörperschnelligkeit (Arme, Beine))
- Einführen einfacher Sprungkraftübungen
- Mehr bilaterales Training (keine „schwächere Seite“!)
- Gezielte Wahrnehmungs- und Antizipationschulung z. B. in Verbindung mit Koordinationsübungen mit Bällen
- Druckbedingungen bei Koordinationsübungen erhöhen.

Koordinative/konditionelle Grundlagen vielfältig entwickeln

- Umfassende Koordinationsbildung individuell und in Gruppen mit verschiedenen Bällen und Geräten (z. B. Selle, Wackelbretter, Luftballons, Weichböden, Kästen) wichtig: bilaterale Aufgabenstellungen
- Ganzkörperkräftigung (individuell/mit Partner) mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingravität (s. o.)
- Einfache Wahrnehmungs- und Reaktionschulung
- Lidschlussreflex kontrollieren lernen (Augen beim Wurf offen lassen!)
- Grundtechniken der Lauf- bzw. Sprungabwehr (abhängig von Körpergröße und athletischem Entwicklungsstand) einführen
- Abwehrgrundtechniken bei Würfen in unterschiedlichen Höhen (hoch, halbhoch, flach) entwickeln
- Grundlagen des Stellungsspiels (Deckungsecke, Torwartecke, Grundbewegungen)
- Ball schnell unter Kontrolle bringen; Kurzpassspiel; schnellen Pass zur Mitte entwickeln

Jeder soll mal torwart sein

- Vielseitiges Spielen und Üben mit verschiedenen Bällen und Förderung der Bilateralität
- Wer möchte, darf ins Tor!
- Kindern Spaß am Torwartspiel vermitteln, sie aber nicht ins Tor zwingen!
- Keine Festlegung der Torwartposition in der F- und E-Jugend:
- Nach Bällen laufen, springen, fliegen
- Torwartinfindung etwa in der D-Jugend

TRAININGSMETHODIK

Spieldfähigkeit in Modulen entwickeln, einheitlicher Aufbau von Trainingsstunden

BEISPIEL MODUL SPERREN



Spieldfähigkeit über elementare Module langfristig entwickeln

Stoßen, Sperren und Kreuzen sind elementare Formen des kooperativen Spiels im Angriff. Für die Entwicklung eines effektiven Abwehrspiels sind das Abfangen und Herausspielen von Bällen, das Anwenden gezielter Abwehrtäuschungen, das Blocken von Bällen und die Kooperation mit dem Torwart wichtige Elemente. Diese zentralen Grundlagen der Spieldfähigkeit müssen in methodisch aufgebauten Trainingsmodulen über die einzelnen Trainingsstufen hinweg entwickelt werden.

Die Abbildung links zeigt zum Beispiel, wie das im Spitzenthal so wichtigste Element des Sperrens gezielt über die fünf Trainingsstufen entwickelt wird:

Stufe 1: In der Manndeckung löst sich ein Angreifer in der Nahwurzone und bietet sich vor der Freiwurflinie zum Doppelpass an. Dabei wird das situationsgerechte Freilaufen mit vorangehender Täuschung sowie Tempo- und Richtungswechsel gefordert.

Stufe 2: Hier werden die Grundlagen für die Einnahme einer technisch-taktischen richtigen Sperrstellung gegen offensive Verteidiger entwickelt. Gegen die manorientierte 1:5-Abwehr ist das Nachlaufen des sperrenden Spielers (dem Ballweg in der Fernwurzzone nachlaufen) in freie Räume hinein ein besonderer Schwerpunkt.

Stufe 3: Gegen die ballorientierte 3:2:1-Abwehr liegt der Schwerpunkt auf variablen Lösungen im Spiel 2 gegen 2 (Sperren/Absetzen) aus verschiedenen Sperrstellungen auf allen Positionen.

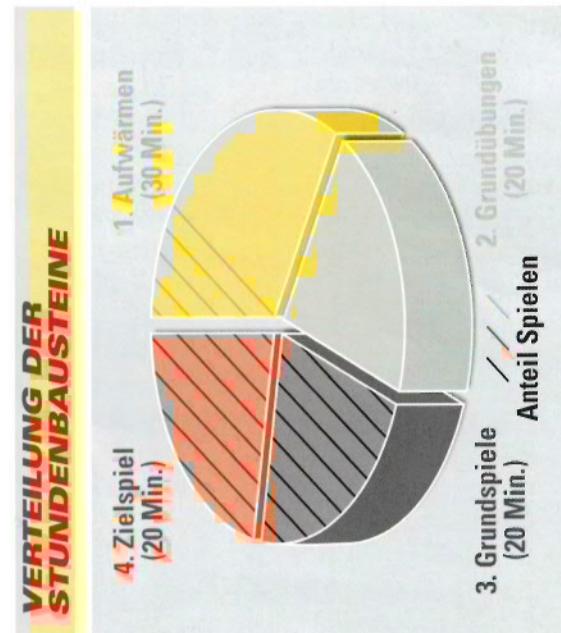
Stufe 4: Hier steht das Sperren in kleinen Räumen in der Nahwurzone gegen defensivere Abwehrformationen im Mittelpunkt. Dabei wird mit dem gezielten taktischen Wechsel von Sperren (z. B. Wechsel von der direkten Sperre gegen den Halbverteidiger nach innen zur Sperre gegen den Innenverteidiger) ein neues Element eingeführt.

Stufe 5: Mit gezielten Sperren und raumöffnenden Bewegungen im Rückraum wird versucht, die Abwehr zu teilen, um so optimale Voraussetzungen zum kreativen Weiterspielen zu erarbeiten. Die Trainingsformen rechts unten zeigen beispielhaft die Umsetzung des Trainings von Sperren in einer Grundübung und in einem Grundspiel für das Aufbaubedingung I.

Mit Grundspielen taktische Grundprinzipien trainieren

Mehr Spielen als Üben – dieses methodische Leitprinzip der DHB-Rahmentrainingskonzeption ist maßgebend für alle fünf Trainingsstufen. Damit dieser methodische Grundsatz im Nachwuchstraining auch in die Praxis umgesetzt wird, wird ein einheitlicher Aufbau von Trainingseinheiten empfohlen:

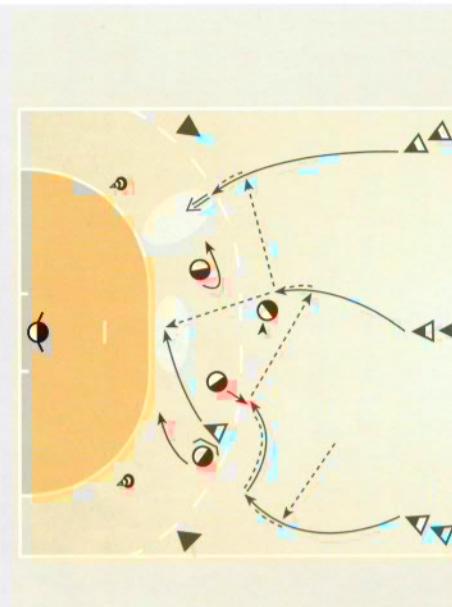
„Mehr Spielen als Üben ist ein ganz zentrales methodisches Leitprinzip in allen Trainingsstufen. So wird die Spieldfähigkeit unserer Nachwuchsspieler optimal entwickelt.“
Martin Heuberger



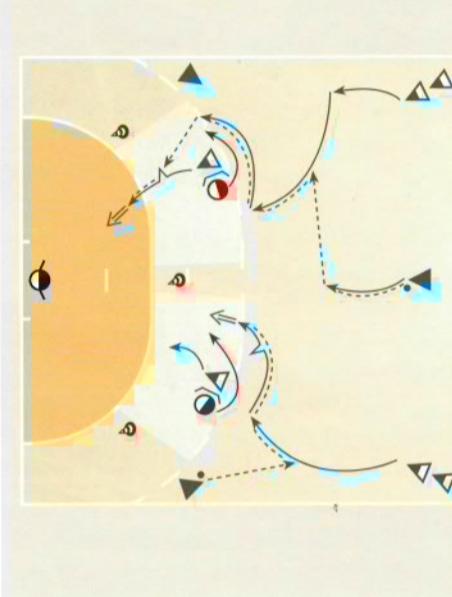
- 1. **Aufwärmen**
Der einleitende Teil besteht aus unterschiedlichen Teilbausteinen:
 - Spielformen, Partieballvariationen
 - Technikübungen mit Ball, komplexe Übungen
 - Athletische Trainingsinhalte (z. B. Kräftigung, Beinarbeit, Koordination)
 - Einwerfen der Torwarte, Wurftraining (in Verbindung mit dem Hauptteil)
- 2. **Hauptteil**
Je nach technisch-taktischem Schwerpunkt werden zwei verschiedene methodische Trainingsformen angewendet:
 - **Grundübungen** schulen spielfnah technisch-taktische Schwerpunkte (Beispiel unten), jedoch sind die Handlungsmöglichkeiten im Gegensatz zum freien Spiel begrenzt. Vorteil: Bestimme Knotenpunkte werden mit hohen Wiederholungszahlen trainiert.
 - **Grundspiele:** Jugendspieler benötigen im Training viele Freiheiten, um Spieldfähigkeit und individuelle Stärken optimal entwickeln zu können. Sie dürfen nicht zu früh in einen taktilen Rahmen gepresst werden. Freies Spielen in Grundspielen (2 gegen 2 bis 5 gegen 5) ist daher der Schwerpunkt der Spielerbildung. Die Vermittlung taktischer Grundprinzipien steht dabei im Vordergrund.
- 3. **Schlussteil**
Im Nachwuchstraining sollte am Ende einer Trainingseinheit – mit unterschiedlichen Schwerpunkten – das für die Altersstufe entsprechende Zielspiel mit Vorgaben für das Abwehrverhalten gespielt werden.
Wie die Abb. oben zeigt, ist durch diesen Aufbau einer Trainingseinheit gewährleistet, dass die Spielanteile überwiegen.

BEISPIEL: TRAINING DES SPERREN/ABSETZENS IM AUFBAUTRAINING I

GRUNDSPIEL



GRUNDÜBUNG



Im Spiel 4 gegen 4 werden verschiedene Sperrern gegen den Innenblock der 3:2:1-Abwehr als Angriffsauftakt gespielt. Ziel: kreatives Weiterspielen

Nach raumöffnenden Bewegungen und Richtungswechseln wird die Sperrre des Kreisspielers innen/außen gegen HL/HR genutzt. Torwurf oder Anspiel von RL/RR.