

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. Quereinsteiger 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 altersgemäßen 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 Basisschulung 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 Aufbautraining erfolgt über zwei Stufen zunächst eine systematische Belastungssteigerung. Athletische Leistungsvoraussetzungen werden wie die Spielfähigkeit systematisch entwickelt.
- Erst etwa am Ende von Aufbautraining 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 Spitzenleistungen herangeführt.

INFO 3	PHASEN DER KÖRPERLICHEN ENTWICKLUNG	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

INFO 4	INHALTLICHE UND ORGANISATORISCHE STRUKTUR	SPIELKLASSE	ALTERSBEREICH
5	ANSCHLUSSTRAINING Heranführung an Spitzenleistungen	LEISTUNGS-/SPIELKLASSEN JUNIOREN	19-23 JAHRE
4	AUFBAUTRAINING II Spezialisierter Leistungsaufbau	A-JUGEND	17-18 JAHRE
3	AUFBAUTRAINING I Systematischer Leistungsaufbau	B-JUGEND	15-16 JAHRE
2	GRUNDLAGENTRAINING Individuelle Schulung	C-JUGEND	13-14 JAHRE
1	BASISSCHULUNG Vielseitige motorische Grundausbildung	F-,E-,D-JUGEND	6-12 JAHRE

▶ 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.