

## BAUSTEIN INDIVIDUELLE SCHULUNG - SCHWERPUNKT DES NACHWUCHSTRAININGS



Das Aufnehmen des regelgerechten Körperkontakts erlernen – ein Schwerpunkt im Grundlagentraining.

### Individuelle Schulung als Schwerpunkt jeder Aus- bildungsstufe!

Mit der Vorgabe offensiver Abwehrspielweisen in den Wettspielen des Kinder- und Jugendhandballs wird das Ziel verfolgt, die zentrale Grundsituation des Handballspiels – das Spiel 1 gegen 1 – zu akzentuieren!

Große Aktionsräume in der Manndeckung (Stufe 1) und in der ersten offensiven 1:5-Abwehr (Stufe 2) sind daher besonders als Lernhilfe zur Entwicklung der individuellen Spielfähigkeit gedacht. Die individuelle Schulung muss Schwerpunkt jeder Ausbildungsstufe sein, auch wenn sich die inhaltlichen Schwerpunkte verändern. Dieser Grundsatz in der Spielerausbildung wird jedoch in der Praxis des Nachwuchstrainings oft vernachlässigt, wenn Trainer sich am kurzfristigen Spielerfolg – statt am langfristigen Lernerfolg der Kinder und Jugendlichen – orientieren und bewusst frühzeitig taktische Themen in den Vordergrund rücken.

Dieses Vorgehen erweist sich bereits im Verlauf des Nachwuchstrainings als Trugschluss. Spielen anfangs noch entwicklungsbedingt körperliche Unterschiede eine relativ große Rolle, sind es

spätestens im Verlauf des Aufbautrainings die individuellen Qualitäten des Einzelspielers, die eine komplexe Mannschaftsleistung in Angriff wie Abwehr bestimmen.

Wie sieht der „rote Faden“ im Bereich des Trainingsbausteins der individuellen Schulung aus?

- **Stufe 1:** Im Kinderhandball dominiert klar die sportartübergreifende Entwicklung der motorischen Vielseitigkeit. Im Übergang zur D-Jugend kann dann bereits eine gezielte Schulung des Spiels 1 gegen 1 in großen Räumen (Spiel ohne und mit Ball) erfolgen. Anbieten (zum Ballhalter) und Freilaufen (in freie Räume) sind dabei neben dem Umspielen eines Gegenspielers mit Ball im Tiefenraum die Schwerpunkte in der Entwicklung des Spielverhaltens im Angriff. Grundlegende Abwehrtechniken (Arm- und Beintechnik), die frontale Grundposition (gegen den Gegenspieler mit Ball) und die diagonale Querstellung (gegen Gegenspieler ohne Ball) sind Schwerpunkte des Spielverhaltens in der Abwehr.

- **Stufe 2:** Mit dem Übergang zur ersten Raumdeckung erfolgt mit der Einnahme verschiedener Spielpositionen in Angriff und Abwehr die Ausbildung von Angriffs- und Abwehrgrundbewegungen. Das Repertoire von Täuschungen (ohne und mit Ball), Pass- und Wurfvarianten in noch großen Räumen sind Schwerpunkte des Spielverhaltens im Angriff. In der Abwehr sollten – wie im Angriff – alle das Spiel 1 gegen 1 auf jeder Position der 1:5-Abwehr erlernen und dies von Anfang an aktiv: einfache Abwehrtäuschungen im Spiel 1 gegen 1 mit Ball und Grundlagen des antizipativen Abwehrspiels im Spiel 1 gegen 1 ohne Ball sind die Schwerpunkte des Spielverhaltens in der Abwehr.

- **Stufe 3:** Damit die Spieler weiterhin in Angriff und Abwehr ein möglichst breites Aktionsrepertoire erwerben, sollten sie sowohl im Spiel 1 gegen 1 im Tiefenraum als auch in der Nahwurfzone (1. Linie) geschult werden. Im Spiel 1 gegen 1 im Angriff verändert sich im Sinne einer erweiterten Wahrnehmungsschulung der Schwerpunkt: Neben dem eigenen Durchbruch als Ziel erfolgt jetzt die systematische Entwicklung der Grundlagen des kooperativen Spiels. Anspielvarianten in die Tiefe und Breite (Pässe zu parallelstoßenden oder kreuzenden Mitspielern) als 1 gegen 1-Aktionen gewinnen im Rahmen eines spielnahen Wahrnehmungs- und Entscheidungstrainings an Bedeutung. Dabei sollen Spieler lernen, 1 gegen 1-Aktionen als auslösende Spielhandlung – neben den kooperativen Grundformen Sperren, Kreuzen und Übergang – gezielt vorzubereiten, sich den Gegenspieler „hinzustellen“ und je nach Spielsituation mit variablen Folgehandlungen zu agieren.

Im Spiel 1 gegen 1 in der Abwehr wird das ballorientierte Abwehr-

„Durchsetzungsvermögen in Zweikämpfen ist immer noch eines der wesentlichen Spielmerkmale. Das Spiel 1 gegen 1 muss daher in jeder Ausbildungsstufe der Schwerpunkt sein!“

Ute Lemmel

spiel auf offensiven und defensiven Abwehrgrundpositionen geschult. Auf den Offensivpositionen liegt der Schwerpunkt weiterhin auf variabelm, aktivem Verteidigen (z. B. Zurücksinken, Agieren im Tiefenraum), aktiven Täuschungen (z. B. Schritt-/Armtäuschungen), dem Aufzwingen von ungünstigen Laufwegen und Provokieren von Angreiferfehlern. Auf den Defensivpositionen, vor allem auf der Hinten-Mitte-Position, müssen die Grundlagen des ballorientierten Abwehrverhaltens (z. B. Agieren vor dem Kreisspieler) erlernt werden.

Wie im Angriffs- muss auch im Abwehrspiel die Wahrnehmung auf benachbarte Mit- und Gegenspieler erweitert werden. Doppeln des Ballhalters, situationsgerechtes Ausheilen gegen Durchbruchaktionen benachbarter Angreifer, das Blocken/Angreifen von Passwegen usw. sind hier Ausbildungsschwerpunkte.

- **Stufe 4:** Im Rahmen der nun beginnenden Spezialisierung der Spieler auf einzelne Angriffs- wie Abwehrpositionen ergeben sich in der Spielerausbildung neue Schwerpunkte:

1. Entwicklungsgerechtes **1 gegen 1-Repertoire in kleineren Räumen:** Kreative Anspielvarianten besonders gegen defensive Abwehrspieler in der Nahwurfzone, schnelle Schlag- und Sprungwurfvarianten, komplexere Täuschungen (z. B. mehrfache Täuschungen im Rahmen von 1 gegen 1-Aktionen) sollten – an die Voraussetzungen der einzelnen Spieler angepasst – erlernt werden.

In der Abwehr wird im Bereich der Innenverteidigung vor allem das ballorientierte Agieren zwischen Kreisspieler und Ball in unterschiedlichen Spielsituationen (z. B. bei Grundbewegungen, Sperren oder Kreuzen) geschult. Auch das Repertoire von Abwehrtäuschungen (z. B. Provokieren von Kreisanspielen) wird noch erweitert.

2. Trainingsmethodisch stehen jetzt vor allem **Zeit- und Variabilitätsdruck** (= verschiedene, hintereinander geschaltete Spielaktionen) im Vordergrund.

3. **Gezielte Detailarbeit** in Sachen Timing, Bewegungsmerkmale, technisch-taktische Knotenpunkte ist im Rahmen der individuellen Schulung besonders gefordert.

Im positionsspezifischen Techniktraining können hier z. B. Wurftechniken gezielt optimiert werden. Im Bereich der kooperativen Spielleistungen muss gezielt an den einzelnen Knotenpunkten (Beispiel: Timing von Kreuzbewegungen) gefeilt werden.

4. Neben dem Training auf der jeweiligen Ausgangsposition darf das **technisch-taktische Training auf Alternativpositionen** weiterhin nicht vernachlässigt werden. Nach Positionswechseln im Rückraum oder nach Übergängen auf Kreispositio-

nen müssen Angreifer dort ebenfalls über ein entsprechendes effektives Positionsrepertoire verfügen. Auch das Abwehrspiel wird effektiver und variabler, wenn Spieler auf unterschiedlichen Positionen mit verschiedenen defensiven und offensiven Spielweisen eingesetzt werden können.

- **Stufe 5:** Dem sich jetzt herausbildenden individuellen Spielerprofil folgend erfolgt die individuelle Schulung jetzt zunehmend individuell typbedingt. Im Angriffsverhalten muss es Ziel sein, die individuellen „Waffen“ eines Spielers (z. B. besonders schnelle Wurfvarianten, sehr gutes 1 gegen 1-Spiel oder Distanzwürfe) im Rahmen eines sehr individuellen Positionstrainings zu stärken und weiterzuentwickeln. Auch ein Neulernen z. B. von Technikvarianten ist hier noch möglich!

Im Abwehrverhalten sollten ebenfalls die individuellen Voraussetzungen als Grundlage eines bestimmten Abwehrkonzepts dienen. Daneben erfolgen die jeweils gegnerorientierten Anpassungen. Trainingsmethodisch steht jetzt besonders das wettkampfnah Training mit höherem Komplexitätsdruck (= ständig wechselnde Situationen) und unter physischen und psychischen Zusatzbelastungen (= Stresstraining) im Vordergrund.



Von Anfang an ballorientiertes Abwehrverhalten vermitteln.

## INFO 8a

## STUFE

## ABWEHRVERHALTEN

- Ballorientiertes Verteidigen in engen Räumen (z. B. zwischen Kreisspieler und Ball agieren)
- Abblocken/Abfangen von Kreisanspielen
- Forcieren von Abwehrtäuschungen (z. B. Kreisanspiele provozieren)
- Durchbruchräume an der Torraumlinie versperrern
- Unterschiedlich gegen Sperren verteidigen

## 4

## ANGRIFFSVERHALTEN

## Gezielte Detailarbeit

- Erlernen komplexer Täuschungen, Spielhandlungen (z. B. mehrere Täuschungen gleichzeitig, hintereinander, im Spiel 1 gegen 1)
- Intensive Detailarbeit (Beobachtungsaufgaben, Timing, Knotenpunkte usw.)
- Typbedingte Anpassung des 1 gegen 1-Repertoires
- Trainingsmethodisch: unter Zeit- und Variabilitätsdruck

## Spiel 1 gegen 1 in

- Spiel 1 gegen 1 auf allen Positionen, in verschiedenen Räumen, mit variablen Täuschungen ohne und mit Ball
- Spiel 1 gegen 1 als Auslösehandlung im Zusammenspiel mit situationsgerechten Folgehandlungen (Durchbruch, Pass- und Anspielvarianten, Parallelstoßpässe usw.)
- Taktisch-kognitive Schulung verstärken: Angriffsvorbereitung (raumöffnende Bewegungen usw.)

## 3

- Spiel 1 gegen 1 auf defensiven und offensiven Grundpositionen, aus offensiv-antizipativen Bewegungen
- Spiel 1 gegen 1 aus ballorientierten Grundbewegungen
- Aktives Abwehrspiel forcieren: Schritt-, Armtäuschungen, Zurücksinken, Aufzwingen von Laufwegen, Provozieren von Angreiferfouls, Raum versperrern

## Individuelle Grundlagen im Positionsangriff/

- Regelbewegungen in Tiefe und Breite ballnah/-fern
- Spiel 1 gegen 1 aus offensiver Grundposition
- Passwege/Anspiele antizipieren, angreifen, blockieren
- Einfache Abwehrtäuschungen anwenden (z. B. Passwege angreifen)
- Gegner in der Nahwurfzone abschirmen/Laufwege blockieren
- Körperkontakt aufnehmen erlernen

## 2

- Angriffsgrundbewegungen erlernen (Stoßen, seitliche Bewegungen)
- Beobachtung des Gegenspielers und eigene Position danach ausrichten
- Spiel 1 gegen 1 ohne/mit Ball im Tiefenraum/in der Nahwurfzone
- Täuschungsgrundrepertoire (Lauf- und Abspieltäuschungen) Ball, Körper-, Wurf- und Abspieltäuschungen)

## 1 gegen 1 in großen Räumen

- Grundposition zwischen Gegner und Tor
- Ball und Gegner beobachten
- Laufwege des Gegenspielers ohne Ball zum Tor blockieren
- Anspiele zum Gegner verhindern/abfangen
- Abspiele oder Torwürfe blockieren

## 1

- **Spielerverhalten ohne Ball**
  - Anbieten (Richtung Ballbesitzer)
  - Freilaufen (Absetzen in freie Räume)
  - Absichern des Ballführers (Anbieten hinter dem Ballbesitzer)
- **Spielerverhalten mit Ball**
  - Torwurf oder Abspiel zu sich anbietenden/freilaufenden Mitspielern
  - Umspielen des Gegners mit Ball

## TRAININGSBAUSTEIN INDIVIDUELLE SCHULUNG

## TECHNIKEN UND TRAININGSMETHODISCHE SCHWERPUNKTE

## im Spiel 1 gegen 1

- Angriff**
- Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Lauf- und Sprung-ABC)
  - Ballhandling: Steigerung der Handlungsschnelligkeit
  - Variationen zu Anlauf- und Wurftechniken (kurze Bewegungen aus 1 oder 2 Schritten)
  - Angriffstechniken: Steigerung der Handlungsschnelligkeit bei den taktischen Angriffsmitteln Stoßen und 1 gegen 1, Technikvariationen bei den taktischen Angriffsmitteln Übergang und Kreuzen
  - Raumöffnende Bewegungen: Bewegungen für taktische Angriffsmittel

**Abwehr**

- Lauf- und Sprungtechniken (z. B. azyklische Bewegungen)
- Bewegungstechniken mit den Armen (z. B. Abwehr-Torwart-Kooperation)
- Pässe abfangen
- Abwehrtechniken: Verstellen von Laufwegen, Übergeben von Gegenspielern, Blocken und Stören taktischer Angriffsmittel
- Umschalten Abwehr – Angriff: raumöffnende Bewegungen mit Kreuzen

## Tornähe und im Tiefenraum

- Angriff**
- Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Lauf- und Sprung-ABC)
  - Ballhandling: Variable Pass- und Prelltechniken (Koordinations-test zum Ballhandling)
  - Variationen zu Anlauf- und Wurftechniken
  - Technikvariationen bei den taktischen Angriffsmitteln Stoßen und 1 gegen 1 (z. B. Zurückstoßen oder 1 gegen 1 mit Handwechsel), Techniken zu den taktischen Angriffsmitteln Übergang und Kreuzen
  - Raumöffnende Bewegungen: Techniken zum Angreifen ohne Auslösehandlungen (individuelles Spiel fördern), taktische

Raumaufteilung als Angriffstechnik, Variationen zu Pass- und Lauf-täuschungen,

**Abwehr**

- Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Dreiecksbewegungen)
- Bewegungstechniken mit den Armen (z. B. Touching, Täuschen)
- Abwehrtechniken: Abwehrdreieck, Helfen/Sichern, Abwehrtäuschungen, antizipative Lauf- und Armbewegungen, Lösen aus Sperren
- Umschalten Abwehr – Angriff: Raumöffnende Bewegungen im Streifen
- Positionsspezifische Abwehrtechniken: Verteidigen gegen Kreisspieler

## in der Positionsabwehr erlernen

- Angriff**
- Verschiedene Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Lauf- und Sprung-ABC)
  - Ballhandling: verschiedene Pass- und Prelltechniken (Koordinations-test zum Ballhandling)
  - Verschiedene Anlauf- und Wurftechniken
  - Technikvariationen bei den taktischen Angriffsmitteln Stoßen und 1 gegen 1
  - Raumöffnende Bewegungen: Pass-, Lauf-täuschungen
  - Angriffsspiel nur individuell und in der Kleingruppe

**Abwehr**

- Verschiedene Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Fechterschritt)
- Bewegungstechniken mit den Armen (z. B. Arme als „Stoß-dämpfer“ Spiel im 1 gegen 1)
- Abwehrtechniken: Blockieren von Gegenspielern, kurzer Körperkontakt im Spiel 1 gegen 1, Grundstellungen zum Blocken von Bällen und das Lösen aus Sperren
- Umschalten Abwehr – Angriff: Langpasstechniken
- Positionsspezifische Abwehrtechniken: Verteidigen gegen Außenspieler

## in der Manndeckung erlernen

- Angriff**
- Verschiedene Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Lauf- und Sprung-ABC)
  - Ballhandling: verschiedene Techniken zur Ballkontrolle (Pass- und Wurfgrundtechniken)
- Abwehr**
- Verschiedene Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Seitsteps)
  - Bewegungstechniken mit den Armen (z. B. Scheibenwischer)
  - Abwehrtechniken: diagonale Grundstellungen

- Umschalten Abwehr – Angriff: Kurpasstechniken

## INFO 8b

## STUFE

## ABWEHRVERHALTEN

## Typbedingtes Training individueller Stärken

- Positionsspezifische Abwehrprofile in Abhängigkeit vom Spielkonzept, von den individuellen Voraussetzungen sowie vom Gegner entwickeln
- Zweikampfhärte entwickeln, aber regelkonform agieren
- Gezielte Belastungssteigerung (Beinarbeit)
- Kognitiv: taktisches Grundwissen weiterentwickeln

## ANGRIFFSVERHALTEN

- Individuelle „Waffen“ und das 1 gegen 1-Reperoire weiterentwickeln (auch Neues zu lernen ist noch möglich)
- Individuelle Handlungen im Rahmen von Auslöse- und Folgehandlungen
- Risikobereitschaft und Spieldisziplin
- Psychisch-psychische Zusatzbelastungen
- Komplexitätsdruck: ständig wechselnde Situationen

## TECHNIKEN UND TRAININGSMETHODISCHE SCHWERPUNKTE

## Angriff

## Außenspieler

- 1 gegen 1- Verhalten im Angriff, unterschiedliche Anlaufwege (Linien- und Eckenaußenposition) und Absprungrichtungen, Körper- und Lauftäuschungen, Durchsetzungsvermögen, Wurfkonzentration, Werfen unter gegnerischer Bedrängung, Sprungfallwurf, Körpertäuschungen beim Wurf, Wurfvariabilität und variables Wurfbild, Stresstraining (entscheidende Würfe von außen)

## Rückraumspieler

- 1 gegen 1- Verhalten im Angriff, Spiel 1 gegen 1 mit Weiterspielen, Zusammenspiel mit Außen- und Kreisspielern
- Bewegungen ohne Ball, Stoßen auf die Nahtstellen, Rückstoßen (seitliches Ausgleichen), Positionsvariabilität (RM, LA), Übungen zur Strategieentwicklung im Angriff, Kommunikationsfähigkeit, Entwicklung von Führungsqualitäten
- Abschlusshandlungen: variable Sprung- und Schlagwürfe, Festigung der Wurfvarianten und -techniken

## Kreisspieler

- 1 gegen 1-Verhalten im Angriff, Abdrehen auf engem Raum, Spiel 2 gegen 1, verschiedene Ausgangsstellungen auf KR, KL, KM, in der Halbdistanz
- Handlungsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, variable Wurftechniken von allen Kreispositionen, Fangbereitschaft, Werfen unter gegnerischer Bedrängung, Sprungfallwurf
- Abschlusshandlungen: variable Sprungfallwürfe (Falltechnik), Sperren/Absetzen an der Torraumlinie, in der Halbdistanz, (Timing)

## Abwehr

## Außenverteidiger (AL, AR)

- 1 gegen 1-Verhalten in der Abwehr (bekämpfen), Stellung auf der Wurfarmseite, Verhalten nach Übergängen, defensives und offensives Verhalten, Lösen aus Sperren, Aggressivität, bewusstes Wahrnehmen technischer und taktischer Abläufe, Handlungsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, Wurfhandstellung (Grundübungen und -spiele), aggressives Verhalten, antizipatives Verhalten, Durchsetzungsvermögen

## Halbverteidiger (HL, HR) und Vorne-Mitte

- Einstellung zur Abwehrarbeit, 1 gegen 1-Verhalten in der Abwehr (bekämpfen), Stellung auf der Wurfarmseite, Abschiemen des Kreisspielers, Defensivblock, Lösen aus Sperren, Aggressivität, bewusstes Wahrnehmen technischer und taktischer Abläufe, Handlungsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit

## Innenverteidiger (IL, IR) und Hinten-Mitte

- Führungsrolle erlernen, Einstellung zur Abwehrarbeit, 1 gegen 1-Verhalten (bekämpfen), Stellung auf der Wurfarmseite, Abschiemen des Kreisspielers, Defensivblock, Lösen aus Sperren, Aggressivität, bewusstes Wahrnehmen technischer und taktischer Abläufe, Handlungsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit

# BESONDERHEITEN BEI DER AUSBILDUNG UND FÖRDERUNG VON NACHWUCHSSPIELERINNEN

## 3. Individuelles technisch-taktisches Handlungsrepertoire entwickeln

Jugendliche im männlichen Nachwuchsbereich schauen sich z. B. oft Wurf- oder Täuschungsvarianten von Spitzenhandballern ab und probieren sie dann in Training oder Spiel aus. Das ist bei Mädchen häufig nicht so. In allen Teilen einer Trainingseinheit sollten daher Trainingsformen so komplex organisiert werden, dass sie einerseits einen großen Aufforderungscharakter haben und andererseits technisch-taktische Grundlagen mitschulen. Schon ab dem E-, D-Jugendalter sollte daher viel Wert auf eine Technikvielfalt gelegt werden (siehe Kasten unten).

## METHODISCHE TIPPS ZUM TECHNIKTRAINING

Erleichterungen schaffen, um körperliche und athletische Nachteile auszugleichen:

- Fehlende Sprungkraft: Absprung vom Sprungbrett/Kastenenteil, um die Flugphase zu verlängern.
- Kleinere Hände: Bei der Technikschiulung weiche, nicht prall aufgepumpte oder kleinere Bälle verwenden.
- Ausschalten von Störfaktoren: Beim Wurftraining Zielwürfe z. B. auf Planen (ohne Torhüterin) durchführen.
- Benutzen von Leinen als Orientierung, um Wurfauslage und -haltung besser schulen zu können.
- Mädchen fallen zu oft auf die Knie (Verletzungsgefahr!). Deshalb ist eine Fallschule im D-/C-Jugendbereich unbedingt erforderlich.

## Früherer Übergang in den Leistungsbereich!

Im Gegensatz zum männlichen Bereich wechseln talentierte Nachwuchsspielerinnen schon etwa im Alter von 16/17 Jahren in das Leistungstraining der Frauenmannschaften. Generell sind die Unterschiede bezüglich der athletischen Voraussetzungen und der Spielfähigkeit nicht so groß wie im Männerhandball, wo das Leistungsgefälle doch teilweise erheblich ist. Als Konsequenz aus dieser Entwicklung erfolgt die erste DHB-Sichtung im weiblichen Bereich ein Jahr früher als im männlichen. Das bedeutet, dass beispielsweise die 3:2:1-Abwehr – vorgesehen für das Aufbautraining (15/16 Jahre) – im weiblichen Bereich bereits in der C-Jugend geschult und bei Sichtungsveranstaltungen somit auch als verbindliches Wettspiel gespielt werden muss. Konsequenterweise verschoben sich deshalb im weiblichen Nachwuchstraining die Trainingsstufen ab dem Grundlagentraining als Leitorientierung etwa um ein Jahr.

## Trainingsmethodische Konsequenzen

### 1. Individuelle Schulung gezielt weiterführen!

Trotz des früheren Übergangs in das Erwachsenentraining haben Trainer von Frauenmannschaften die Verantwortung, solche Nachwuchstalente gezielt individuell weiter zu fördern. Eine Teilnahme am Mannschaftstraining, nur um z. B. den Spielerkader aufzufüllen oder „Sparringspartner“ in der Abwehr zu haben, kann nicht im Sinne einer optimalen Spielerausbildung sein.

### 2. Notwendigkeit der athletischen Grundlagen vermitteln

Generell sind heute die Trainingsumfänge im weiblichen Bereich etwas geringer als im männlichen. Hinzu kommt die Erfahrung, dass Mädchen recht oft nicht von allein ein gezieltes, regelmaßiges Athletiktraining durchführen wollen. Hier ist die Überzeugungskraft der Trainer gefordert, um schon ab dem Grundlagentraining ein gezieltes Krafttraining (von einer breiten allgemeinen bis hin zur speziellen Kraftentwicklung) zu organisieren.

