

BAUSTEIN INDIVIDUELLE SCHULUNG - SCHWERPUNKT DES NACHWUCHSTRAININGS



spätestens im Verlauf des Aufbautraulings 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 daneben dem Umspielen eines Gegenspielers mit Ball im Tiefenraum die Schwerpunkte in der Entwicklung des Spielverhaltens im Angriff. Grundlegende Abwehntechniken (Arm- und Beintechnik), die frontale Grundposition (gegen den Gegenspieler mit Ball) und die diagonale Querstellung (gegen Gegenspieler ohne Ball) sind Schwerpunkte des Spielerverhaltens 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 Spielerverhaltens 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 Spielerverhaltens 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 Nahwurfrzone (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 parallelstörenden 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 Vordergrund rücken.

DEUTSCHER HANDBALLBUND

„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

nen müssen Angreifer dort ebenfalls über ein entsprechend effektives Positionsempertoire 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 wettkampfnahme 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

ANGRIFFSVERHALTEN

TECHNIKEN UND TRAININGSMETHODISCHE SCHWERPUNKTE

Gezielte Detailarbeit

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

4

Spiel 1 gegen 1 in

- 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: Angriffs vorbereitung (raumöffnende Bewegungen usw.)

3

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 Nahwurftzone abschirmen/Laufwege blockieren
- Körperkontakt aufnehmen erlernen

2

Tornähe und im Tiefenraum

- 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

1

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

Abwehr

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

in der Positionsabwehr erlernen

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

Abwehr

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

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)
- Abwehritechniken: diagonale Grundstellungen

Abwehr

- Umschalten Abwehr – Angriff: Kurzpasstechniken
- Verschiedene Lauf- und Sprungtechniken (z. B. Lauf- und Sprung-ABC)
- Ballhandling: verschiedene Techniken zur Ballkontrolle (Pass- und Wurfgrundtechniken)
- Anspiele zum Gegner verhindern/abfangen
- Abspiele oder Torwürfe blockieren
- Umspielen des Gegners mit Ball

INFO 8b

STUFE

TRAININGSAUSTAUSCH INDIVIDUELLE SCHULUNG

ABWEHRVERHALTEN

ANGRIFFSVERHALTEN

Typebedingtes Training individueller Stärken

- Positionsspezifische Abwehrprofile in Abhängigkeit vom Spielkonzept, von den individuellen Voraussetzungen sowie vom Gegner entwickeln
- Zweikampfhärté entwickeln, aber regelkonform agieren
- Gezielte Belastungssteigerung (Beinarbeit)
- Kognitiv: taktisches Grundwissen weiterentwickeln
- Individuelle "Waffen" und das 1 gegen 1-Reperatoire weiterentwickeln (auch Neues zu lernen ist noch möglich)
- Individuelle Handlungen im Rahmen von Auslösungen und Folgehandlungen
- Risikobereitschaft und Spieldisziplin
- Physisch-psychische Zusatzbelastungen
- Komplexitätsdruck: ständig wechselnde Situationen

TECHNIKEN UND TRAININGSMETHODISCHE SCHWERPUNKTE**Angriff**

- Außenspieler
- 1 gegen 1-Verhalten im Angriff, unterschiedliche Anlaufwege (Linien- und Eckenaußensposition) und Absprungrichtungen, Körper- und Lauffäuschenungen, Durchsetzungsvormögen, Wurfkonzentration, Werten unter gegnerischer Bedräigung, Sprungfallwurf, Körpertäuschungen beim Wurf, Wurfvariabilität und variables Wurfbild, Stressreining (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 Nahstellen, 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, Aktionsgeschwindigkeit, variable Wurftechniken von allen Kreispositionen, Fangbereitschaft, Werfen unter gegnerischer Bedräigung, Sprungfallwurf
 - Abschlusshandlungen: variable Sprungfallwürfe (Falltechnik), Sperren/Absetzen an der Torraumlinie, in der Halbdistanz, (Timing)

5

BESONDERHEITEN BEI DER AUSBILDUNG UND FÖRDERUNG VON NACHWUCHSSPIELERINNEN**Früherer Übergang in den Leistungsbereich!**

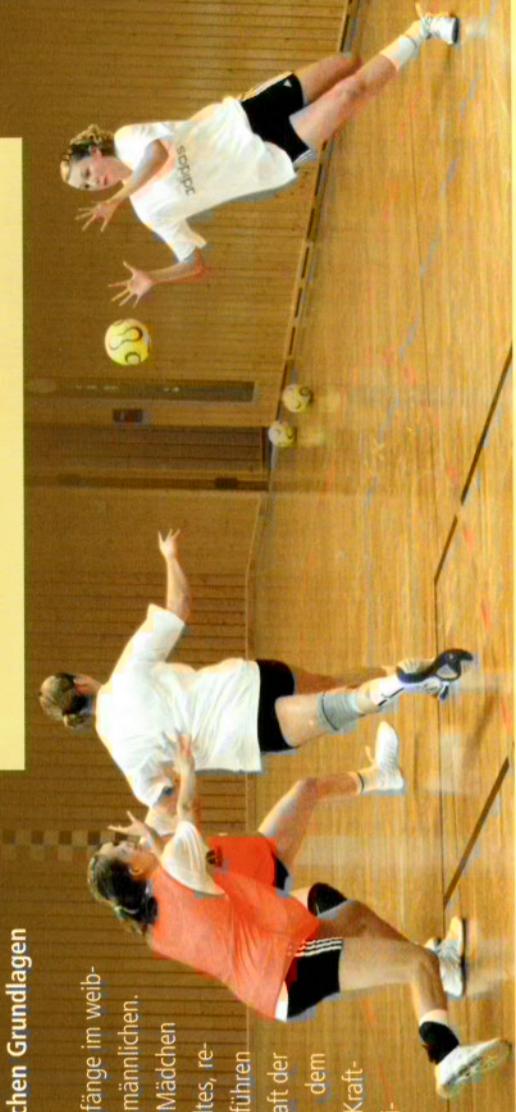
Im Gegensatz zum männlichen Bereich wechseln talentierte Nachwuchsspielerinnen schon etwa im Alter von 16/17 Jahren in das Leistungstraining der Frauemannschaften. Generell sind die Unterschiede bezüglich der athletischen Voraussetzungen und der Spielfähigkeit nicht so groß wie im Männerhandball, wo 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 beispielweise die 3:2-1-Abwehr – vorgesehen für das Aufbaustraining (15/16 Jahre) – im weiblichen Bereich bereits in der C-Jugend geschult und bei Sichtungsveranstaltungen somit auch als verbindliches Wettspiel gespielt werden muss.

Konsequenterweise verschieben sich deshalb im weiblichen Nachwuchstraining die Trainingsstufen ab dem Grundagentraining als Leitorientierung etwa um ein Jahr.

Trainingsmethodische Konsequenzen

- Individuelle Schulung gezielt weiterführen!**
Trotz des früheren Übergangs in das Erwachsenentraining haben Trainer von Frauemannschaften 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.

- 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, regelmäßiges Athletiktraining durchführen wollen. Hier ist die Überzeugungskraft der Trainer gefordert, um schon ab dem Grundagentraining ein gezieltes Krafttraining (von einer breiten allgemeinen bis hin zur speziellen Kraftentwicklung) zu organisieren.

**METHODISCHE TIPPS ZUM TECHNIKTRAINING**

- Individualelles 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).

- Erleichterungen schaffen, um körperliche und athletische Nachteile auszugleichen:**
 - Fehlende Sprungkraft: Absprung vom Sprungbreit/Kastenteil, um die Flugphase zu verlängern.
 - Kleinere Hände: Bei der Technikschatzung weiche, nicht prall aufgepumpte oder kleinere Bälle verwenden.
 - Ausschalten von Störfaktoren: Beim Wurptraining 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.

- 2. Notwendigkeit der athletischen Grundlagen**
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, regelmäßiges Athletiktraining durchführen wollen. Hier ist die Überzeugungskraft der Trainer gefordert, um schon ab dem Grundagentraining ein gezieltes Krafttraining (von einer breiten allgemeinen bis hin zur speziellen Kraftentwicklung) zu organisieren.