

GRUNDLAGENTRAINING

Durch individuelle Schulung umfassende Voraussetzungen schaffen

„Modernes Verteidigen heißt: agieren statt reagieren! Diese Spielweise muss im Nachwuchstraining von Anfang an systematisch entwickelt werden.“
 Ute Lemmel



ZIELE

- | | |
|----------|---|
| 1 | Förderung der ganzheitlichen Entwicklung durch eine vielseitige motorische Ausbildung |
| 2 | Intensive Technikausbildung unter zunehmend positionsspezifischen Gesichtspunkten |
| 3 | Spiel 1 gegen 1 positionsumgreifend entwickeln |
| 4 | Taktische Grundregeln für Angriff und Abwehr (Spielphasen, Raumaufteilung, Raumorientierung) erlernen |
| 5 | Entwicklung des schnellen Umschaltens zwischen den Spielphasen |

gung zum Positionsangriff lernen die Spieler die Angiffsgrundbewegungen auf jeder Position und müssen gegen die offensiven Abwehrspielweisen vor allem ein umfassendes Repertoire von Täuschungen im Spiel 1 gegen 1 erwerben. Gleichzeitig wird das Spiel zunehmend nach Spielphasen – schnelles Umschalten zum Gegenstoß in Kleingruppen, Aufbau- und Abschlussphasen im Positionsangriff – differenziert. Allgemeine Prinzipien wie eine effektive Raumaufteilung in Breite und Tiefe, die Vorbereitung gezielter Angriffsaktionen sowie nach wie vor das freie, kreative Spiel stehen dabei im Vordergrund.

Ziel: Den Ball angreifen

Die Grundidee der Manndeckung wird in der ersten Raumdeckung beibehalten: Auf den fünf Offensivpositionen wird aktiv, offensiv im Tiefenraum verteidigt; mit dem Ziel, wo immer es geht, direkt den Ball anzutreffen. Aufgrund der zunächst vorherrschenden manorientierten Abwehrspielweise werden vor allem zwei zentrale Spielelemente – für Abwehr wie Angriff – provoziert: das Spiel 1 gegen 1 mit Ball und das Spiel 1 gegen 1 ohne Ball. Mit diesen Wettspielvorgaben werden alle Voraussetzungen geschaffen, auf dieser Ausbildungsstufe eine breite, positionsumgreifende, individuelle Schulung sicherzustellen. Mit dem Über-

LEITLINIEN FÜR TRAINER

Training in zusammenhängenden Lernabschnitten planen, z. B. Schulungsböcke von ca. 4 Wochen)

Keine Mannschaftsziele definieren – umfassende individuelle Ausbildung hat Vorrang vor Mannschaftserfolgen

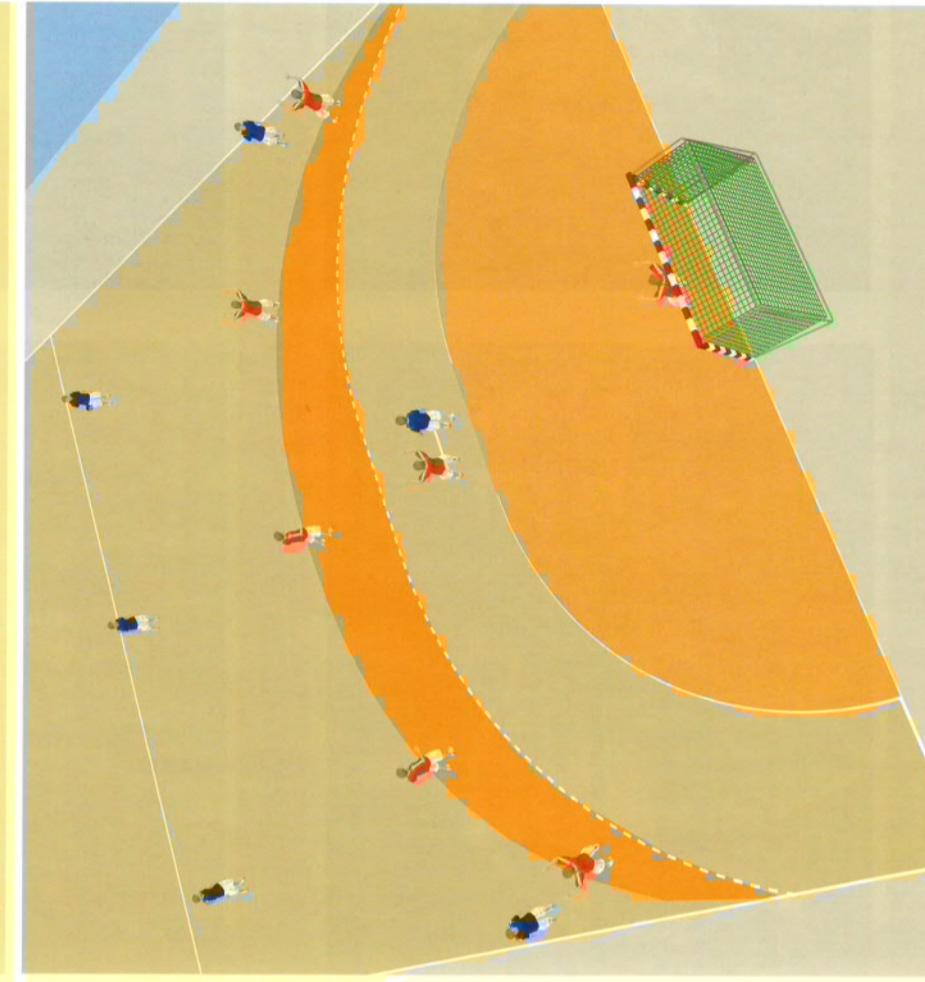
Individuelle Schulung mit gezielten Korrekturen ist klarer Schwerpunkt!

Abwechslungsreiches Trainingsprogramm gestalten (vielseitige Ausbildung, andere Sportarten etc.)

Technikschulung mit koordinativen Bewegungsaufgaben kombinieren.

WETTSPIELVORGABEN FÜR DIE C-JUGEND

MANNORIENTIERTE 1:5-ABWEHR



SPIELWEISE

- 5 Abwehrspieler (HL, HR, AL, AR, VM) agieren mannorientiert von der Freiwurflinie aus aktiv und offensiv im Tiefenraum.
- 1 Abwehrspieler (HM) verteidiigt manorientiert gegen den Kreisspieler in der Nahwurzone.
- Angreifer, die sich in die Nahwurzone freilaufen wollen, werden zunächst begleitet (mannorientierte Spielweise).
- Beim methodischen Vorgehen werden dann (z. B. bei Positionswechseln vor der Abwehr oder bei Übergängen) einfache Formen des Übergebens/Übernehmens entwickelt.

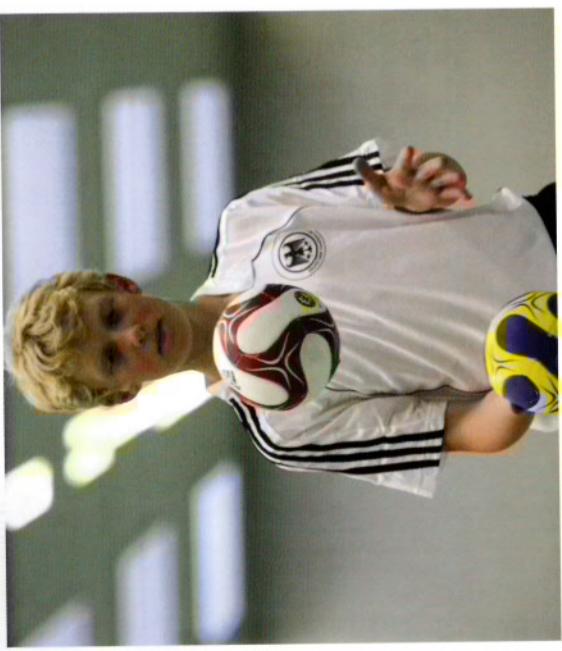


1. Entwicklung variabler antizipativ-offensiver Abwehrspielweisen auf allen Offensiivpositionen der 1:5-Abwehr.
 2. Übergang zur 3:3-Abwehr mit defensivem Außenverteidigen. Ziele: ballorientiertes Verdichten der Räume im Zentrum; gezielte Entwicklung ballorientierten Abwehrspiels.
 3. Erarbeiten der ballorientierten 3:2:1-Abwehr aus der 3:3-Abwehr.
- Methodisches Ziel ist zunächst, eher manorientiert, variabel und aktiv im Tiefenraum zu verteidigen. Dann erfolgt Schritt für Schritt der Übergang zur ballorientierten Abwehrspielweise



3:3-Abwehrformation mit defensiven Außenverteidigern bei Ballbesitz von Rückraum-Links.

BAUSTEIN 1



25-
35%

ATHLETIK/MOTORIK

1. Schulung koordinativer Fähigkeiten – Geschicklichkeit, Körperschaltung, Ballbehandlung – in Kombination mit Techniktraining
2. Schnelligkeit mit und ohne Ball trainieren, z. B. durch Staffellauf- und Wettspiele; auf kurze Bodenkontaktezeiten und hohe Frequenzen achten
3. Schulung Lauf-ABC: Erlernen der Lauftechnik
4. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Stabilisierungsübungen, Stützmuskulatur (im weiblichen Bereich ist kontinuierlicheres Krafttraining erforderlich; wird meist als Stiefkind behandelt!)
5. Erlernen turnerischer Grundelemente – Körperspannung und -beherrschung – Technikschulung und Kraftentwicklung
6. Vielseitige Schulung vor allem im Sommer (Fahrrad fahren, Triathlon, Leichtathletik usw.)

INDIVIDUELLE SCHULUNG



BAUSTEIN 2

1. Systematisches Training von Angriffsgrundbewegungen im Positionsangriff
2. Schulung der Schlagwurftechnik (verschiedene Varianten) und Anwendung in verschiedenen Situationen/auf verschiedenen Positionen sowie Schulung der Sprungwurfttechnik
3. Umfassendes Täuschungsrepertoire im Spiel 1 gegen 1 auf allen Positionen erlernen: Laufäuscherungen ohne Ball, Körper-, Wurf- und Abspielauscherungen mit unterschiedlichen Folgedeutungen (Entscheidungstraining)
4. Schulung individueller Abwehrtechniken (z. B. Erlernen des Körperkontakts, des Spielperhaltens 1 gegen 1 im Tiefenraum und in der Nahwurzone)
5. Positionsübergreifende Ausbildung und Spielen auf verschiedenen Positionen

BAUSTEIN 3



KOOPERATION

1. Schulung des Spiels ohne Ball
2. Spielformen mit hohen Anforderungen an die Wahrnehmung für Mit- und Gegenspieler wählen
3. Gezieltes Kleingruppentraining in Grundspielen (Stoßen, Rückstoßen, Grundformen gruppentaktischer Angriffsmittel wie Parallelstoß, Kreuzen, Spinnen, Doppelpass)
4. Spielen ohne taktische Zwänge – Kreativität fördern!
5. Grundformen der Abwehrkooperation erlernen (z. B. Helfen, Übergeben/Übernehmen, Abwehrverhalten nach Übergängen, Doppeln)

BAUSTEIN 4



LEITLINIEN IM TEAM

1. Taktische Grundprinzipien in Angriff und Abwehr vermitteln (Raumaufteilung im Positionsangriff, Spielphasen und -rhythmus, Ballgewinn als erstes Abwehrziel usw.)
2. Effektive Raumaufteilung im 3x3-Positionsangriff (z. B. Ecken-, Linienvorstellung der Außenspieler, breite Grundaufstellung der Rückraumspieler)
3. Einführung der Spielphasen mit Aufbau- und Abschlussphasen: Angriffe aus optimaler Grundposition und mit höherer Aktionsgeschwindigkeit starten.

BAUSTEIN 4



TEMPOSPIEL



BAUSTEIN 5

1. Vielseitige Ausbildung ist Grundlage für ein Tempispiel
2. Schnelles Umschalten nach Ballbesitz-/verlust als Schwerpunkt
3. Gegenstoßspiel im Streifen in kleinen Gruppen
4. Offensive Abwehr im Mittelfeld und in Tornähe
5. Taktische Grundregeln vermitteln: Freilaufen, nicht mit Gegner und Mitspieler auf einer Linie stehen, in die Lücke laufen, druckvolles, zum Tor gerichtetes Spiel in die Tiefe; Kreativität und Spielwitz fördern.

TRAININGSMETHODISCHE TIPPS

1. Positionspezialisierung vermeiden: Grundausbildung auf allen Positionen durchführen
2. Entwicklung der Spielfähigkeit steht im Vordergrund – Spielen in Grundspielen ist der Schwerpunkt!

BAUSTEIN 6

ERARBEITEN EINES BREITEN TECHNISCHEN REPERTOIRE

1. Erarbeiten eines breiten technischen Repertoires: Techniktraining in den vorderen Teil der TE einbauen; gezielte Korrektur durch den Trainer ist entscheidend
2. Keine taktischen Zwänge – keine festen Lauf- und Ballwege vorgeben

BAUSTEIN 7

1. Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
2. Verbesserung der Schnelligkeitsfähigkeiten vor allem durch Spielformen, Wettkämpfe zu Beginn einer Trainingseinheit

BAUSTEIN 8

RAHMENTRAININGSKONZEPTION

DEUTSCHER HANDBALLBUND