HANDBALL MADE IN ORSCHEL

Jugendkonzept

Leitfaden für Trainer*innen, Spieler*innen & Eltern

Handballabteilung | TSG Oberursel
Stand: 25. September 2026

"Miteinander – füreinander."

Inhaltsverzeichnis

1 Konzept-Idee **3**
1.1 Stimmen unserer Trainer*innen . . . 3

2 Unsere Philosophie: Haltung & Spielkultur **4**
2.1 Unsere Haltung & Identität . . . 4
2.2 Unsere Spielkultur – Handball made in Orschel . . . 6

3 Sportliche Leitlinien & Rahmenbedingungen **7**
3.1 Teamleading . . . 9
3.2 Organisatorisches . . . 10
3.3 Übersicht Altersklassen . . . 11
3.4 Basisschulung (Minis bis D-Jugend) . . . 13
3.5 Grundlagentraining (C-Jugend) . . . 13
3.6 Aufbautraining 1 (B-Jugend) . . . 14
3.7 Aufbautraining 2 (A-Jugend) . . . 16
3.8 Übergänge . . . 16
3.9 Athletik . . . 17
3.10 Torhüter*innen . . . 17
3.11 Return to Sport – Gesundheit geht vor . . . 19
3.12 Elternarbeit . . . 19

4 Aus- und Weiterbildung **21**
4.1 Kinderschutzkonzept . . . 21

5 Fahrten und Turniere **22**
5.1 Die Lund-Fahrt . . . 22

6 Links und Quellenangaben **23**

7 Anlagen **24**
7.1 Rahmentrainingskonzeption DHB Übersicht . . . 24
7.2 MAPS – das DHB-Aufwärmprogramm . . . 26
7.3 FairPlay-Knigge . . . 27
7.4 Gesundheitsampel . . . 28

1 Konzept-Idee

Der Wunsch nach einem Jugendkonzept für die Handballabteilung der TSG Oberursel besteht schon seit Langem.

Das vorliegende Konzept soll dem nachkommen und unseren Jugendtrainer*innen als Orientierung, Handlungsempfehlungen und Nachschlagewerk dienen. Das Konzept soll dynamisch und prozesshaft sein und stetig weiterentwickelt werden. Partizipatorisch sind Meinungen, Ansichten und Vorgaben aus dem Jugendgremium, dem Vorstand und der Trainer*innengruppe mit einbezogen worden.

Weiterhin soll es in unserer Abteilung Raum für individuelle Entscheidungen, Ausnahmen und Diskussionen geben, so dass wir uns stetig hinterfragen, offen und entwicklungsbereit sind.

Neben der gemeinsamen Begeisterung für den Handballsport ist es uns wichtig, als Abteilung eines Mannschaftssports einen gesellschaftlichen Beitrag zur Entwicklung von Sozialkompetenz, Verantwortungsübernahme und gemeinsamen Erleben zu leisten.

1.1 Stimmen unserer Trainer*innen

Im Rahmen der Trainersitzung - 01/2026

- „Commitment zum Vereinsleben“
- „Den Eltern die Idee des Vereins vermitteln“
- „Leitfaden für Training und Spielkultur – in der Halle und außerhalb“
- „Gemeinsame Haltung und Sprache.“
- „Teamstärke, mehr Zusammenhalt, klarerer Handball-Stil“
- „Wir wollen die ‚Orscheler Identität‘ stärken“
- „Weiter mit Plan nach vorne kommen. Mit Rückendeckung vom Verein das Team weiter formen.“

2 Unsere Philosophie: Haltung & Spielkultur

Unsere Philosophie ruht auf zwei starken Säulen, die Handball bei der TSGO zusammen ausmachen: Der Haltung, wie wir miteinander umgehen, und der Idee, wie wir Handball spielen wollen. Denn auf dem Spielfeld zeigen wir nicht nur, was wir können, sondern wer wir sind – das ist die Orschel-DNA.

2.1 Unsere Haltung & Identität

Wir sind nicht irgendein Verein. Wir sind die TSG Oberursel. Unser oft zitierter Slogan **„Orschel ist der geilste Club der Welt"** ist für uns mehr als ein Spruch auf einem T-Shirt – er ist Ausdruck unseres Selbstverständnisses und unserer Leidenschaft.

Diese „Orschel-DNA" definiert sich durch vier Kernwerte:

Miteinander – Füreinander

Wir sind einer der größten Handballvereine der Rhein-Main-Region. Größe bedeutet bei uns jedoch nicht Anonymität, denn wir bewahren uns den familiären Charme und das „Wir-Gefühl", das uns stark macht. Egal ob Minis oder Aktive, ob Breite oder Spitze: Wir sind ein Verein.

Gewachsene Strukturen mit Fortschritts-Ambitionen

Wir befinden uns in einem spannenden Wandel: Wir professionalisieren unsere Strukturen ohne dabei unsere Wurzeln als Ehrenamts-Verein zu verlieren. Wir wollen sportlichen Erfolg und setzen dabei auf Fairness und Transparenz. Unser Anspruch ist es, den Spagat hinzubekommen, sowohl ambitionierten Talenten als auch breitensportlich orientierten Spieler*innen, die Lust auf Handball haben, eine sportliche Heimat zu bieten.

Sozialer Auftrag

Handball bei der TSGO ist mehr als Sport. Auf dem Spielfeld und bei gemeinsamen Fahrten und Events lernen die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen fürs Leben:

- **Fair Play:** Wir siegen und verlieren mit Anstand.
- **Verlässlichkeit:** Handball ist Teamsport. Pünktlichkeit, Absagen und Einsatzbereitschaft sind keine Floskeln, sondern Zeichen von Respekt gegenüber der Gruppe.
- **Resilienz:** Wir lernen, mit Niederlagen umzugehen, wieder aufzustehen und uns durchzubeißen – auch wenn die Bedingungen (z.B. unsere unzureichenden Hallenzeiten) schwierig sind.
- **Verantwortung:** Ein Markenzeichen der TSGO sind unsere Jung-Trainer*innen (14–20 Jahre). Durch die frühe Verantwortung für Jüngere und den Perspektivwechsel fördern wir gezielt ihre Persönlichkeitsentwicklung. Wir bilden nicht nur Spieler*innen aus, sondern Gestalter*innen.

Leidenschaft & Ehrenamt

„Handball made in Orschel" lebt davon, dass wir kein Dienstleister sind, sondern eine Gemeinschaft. Der Verein funktioniert nur durch das Engagement von Trainer*innen und Eltern:

- Unsere Trainer*innen investieren unzählige Stunden als Vorbilder, Motivatoren und Manager.
- Unsere Eltern sind das unverzichtbare Rückgrat im Hintergrund – sei es am Zeitnehmertisch, beim Verkauf oder bei Fahrten.

Einsatz und Engagement sind der Treibstoff unseres Vereins. Dass sich jede Familie einbringt, erwarten wir.

2.2 Unsere Spielkultur – Handball made in Orschel

Wir wollen nicht nur Handball spielen, wir wollen eine unverwechselbare TSGO-Identität auf dem Spielfeld und drumherum zeigen. Unser Ziel ist ein **attraktiver, leistungsorientierter und fairer Handball**, der Spieler*innen und Zuschauende gleichermaßen begeistert.

Unsere Spielphilosophie fußt auf vier zentralen Säulen, die wir in allen Altersklassen altersgerecht vermitteln:

Exzellentes Entscheidungsverhalten

Wir bilden vielseitige und selbstständige Spielerpersönlichkeiten aus. **Unser Anspruch:** Jede Spieler*in trägt die Verantwortung, Torgefahr zu entwickeln. Wir begleiten sie auf dem Weg, diesen Mut zum Abschluss und zum Durchbruch aktiv zu suchen. Gute Entscheidungen entstehen nur, wenn man auch den Willen hat, das Tor zu machen.

Intensive Deckungsarbeit

Unsere Defensive agiert aktiv. **Unser Anspruch:** Wir wollen den Ball! Dafür verteidigen wir hart und fair. Körperkontakt gehört zum Handball, aber unser oberstes Ziel bleibt der saubere Ballgewinn durch Antizipation und das Stoppen der gegnerischen Dynamik. Wir feiern jede gelungene Abwehraktion genauso wie ein Tor.

Schnelles Umschaltspiel

Handball ist schnell. Wir nutzen unsere Ballgewinne für den direkten Weg zum Tor in der ersten und zweiten Welle. **Unser Anspruch:** Schnelligkeit beginnt im Kopf. Unser Umschaltspiel erfordert maximale geistige Präsenz und beginnt schon beim Torwart: Im Moment des Ballgewinns gilt es, hellwach zu sein und sofort umzuschalten.

Stärkendes Teamgefühl & Fehlerkultur

Unsere „Orschel-DNA" bedeutet, dass wir uns gegenseitig unterstützen. **Unser Anspruch:** Wir leben eine konstruktive Fehlerkultur. Wer mutige Entscheidungen trifft, macht Fehler – das ist ausdrücklich erlaubt und notwendig, um zu lernen! Wichtig ist, wie wir damit umgehen: Wir bauen uns gegenseitig auf, lernen daraus und fo-kussieren uns auf die nächste Aktion.

3 Sportliche Leitlinien & Rahmenbedingungen

Ziel ist es, dass sich unsere Spieler*innen auf ihrem Niveau zu jeder Zeit individuell und mannschaftlich weiterentwickeln und Fortschritte machen.

> *„Handball ist eine Sportart mit komplexen Anforderungen – entsprechend vielfältig ist die Aufgabe, den Jugendlichen die erforderlichen Voraussetzungen zu vermitteln. Dabei ist stets nach der Leitlinie vorzugehen, dass mannschaftlicher Erfolg (wie ihn die Jugendlichen – natürlich! – anstreben) individueller Qualität bedarf. Diese zu entwickeln hat oberste Priorität!*
> *Übrigens: Den Einzelnen besser zu machen, ihm seine persönlichen Perspektiven aufzuzeigen, ist (auch) ein Beitrag zur dauerhaften Motivation für die Sportart!“*

DHB-Trainercenter – Aufruf am 8.12.25.

Die im Folgenden aufgeführten sportlichen Leitlinien orientieren sich eng an der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des DHB. Sie sollen Orientierung und Empfehlungen geben und die Trainer*innen dadurch stärken. Die Inhalte sind der **RTK** entnommen und können dort nachgelesen und ergänzend studiert werden. Die Handballabteilung ermöglicht allen Trainer*innen den Zugriff auf die kostenpflichtigen Inhalte. Dort können auch Übungen, Videos und weitere Informationen abgerufen werden. Wir empfehlen unseren Trainer*innen dringend, sich mit der Rahmentrainingskonzeption intensiv vertraut zu machen und die darin aufgeführten altersspezifischen Trainingsmethoden und -inhalte zu verinnerlichen und anzuwenden. Natürlich sollen unsere Trainer*innen immer auch individuelle Entscheidungen treffen, die auf sich und ihr Team passen.

Wir treffen uns 2-3 Mal jährlich zu einer Trainersitzung mit allen Trainer*innen der Abteilung. Diese finden in der Regel eine Woche nach den Sommerferien und nach den Winterferien statt. Das Kennenlernen und ein intensiver Austausch sind wichtige Bestandteile, so dass Vernetzung und ein Wir-Gefühl entstehen können. Während die Sitzung vor Rundenbeginn vor allem viel Organisatorisches beinhaltet, soll in der im Winter die Perspektive schon auf die folgende Saison gerichtet werden, da Mannschaften und Quali-Spielklassen meist im Februar gemeldet werden müssen.

Bei den Minis und in der E-Jugend spielen die Kids gemischt, so dass auch Neueinsteiger*innen der Zugang ermöglicht wird. Wenn es freie Plätze im Team gibt, können interessierte Kinder bis zu drei Mal beim Training „Schnuppern“, bevor die Eltern einen Vereinsbeitritt (über die Geschäftsstelle) veranlassen. Sollten Bedenken bestehen, ob Handball die geeignete Sportart für das Kind ist, ist es sehr wichtig, dies frühzeitig mit den Eltern

zu besprechen und sich ggf. Rat bei erfahrenen Trainer*innen/ dem Jugendgremium zu holen.

Wenn (z.B. aufgrund fehlender Ressourcen wie Hallenzeiten oder Personal) keine weiteren Kinder mehr ins Team aufgenommen werden können, ist eine Warteliste zu führen. Ab der D-Jugend werden die Teams, sofern es zwei Mannschaften pro Geschlecht in derselben Altersklasse gibt, nach Leistungsstand getrennt. Dazu müssen die Trainer*innen der betreffenden Jugenden frühzeitig (zu Beginn des Kalenderjahres) in den Austausch gehen und, wenn möglich, eine Trainingseinheit gemeinsam bzw. übergreifend gestalten. Die Einteilung der Teams liegt in der Verantwortung und im Ermessen der Trainer*innen. Personen des Jugendgremiums können beratend hinzugezogen werden. Die Trainer*innen der „benachbarten" Teams sollen grundsätzlich, auch während der Saison, im engen Austausch stehen.

Zu den Osterferien hin werden die Teams dann zunächst für die Quali eingeteilt. Es ist nicht möglich, dass zwei Teams in derselben Klasse spielen (Ausnahme ist jeweils die unterste Spielklasse).

Die Einteilung der Spieler*innen ist keineswegs statisch und kann während der kommenden Zeit verändert werden. Neben rein sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollten soziale Aspekte ebenso bei der Entscheidung der Einteilung hinzugezogen werden, wie Verlässlichkeit und Trainingsbeteiligung.

Damit wollen wir erreichen, dass jede Spieler*in auf seinem Niveau gefördert und gefordert wird. Leistungshomogene Trainings- und Spielgruppen ermöglichen allen Kindern mehr Spielanteile und Verantwortungsübernahme. Das exzellente Entscheidungsverhalten, das essenzieller Baustein unserer Philosophie ist, kann nur in Trainingsgruppen geschult werden, in denen Partner*innen auf ähnlichem Niveau trainieren und im Spiel nur praktiziert werden, wenn die Spieler*innen in der Klasse und dem Team spielen, in das sie von ihrer handballerischen Entwicklung passen.

Rollen und Verantwortungsübernahme verändern sich in wechselnden Teams und die Spieler*innen müssen sich immer wieder auf veränderte Konstellationen und Bedingungen einstellen. Auch bei einem Handballspiel muss man dies ständig!

Es gibt auch die Möglichkeit, dass einzelne Spieler*innen in beiden Teams zum Einsatz kommen („Springermodell"), es muss hierbei die Festspielregel beachtet werden. Beratend kann euch auch hier das Jugendgremium unterstützen.

Uns ist es wichtig, dass die Spieler*innen der zweiten (und dritten) Teams nicht das Gefühl haben, „abgeschoben" zu sein, sondern die Einteilung als Möglichkeit der Förderung auf dem passenden Entwicklungsstand begreifen.

Wir erwarten von allen, dass die angebotenen Trainingseinheiten wahrgenommen werden und grundsätzlich Verbindlichkeit und Verlässlichkeit. Unsere Erfahrung zeigt, dass bei weiteren Hobbies der Fokus auf der Sportart Handball unerlässlich ist, um sich im Mannschaftsport individuell und im Team bestmöglich zu entwickeln.

Die Entscheidung, welche Trainer*innen welches Team coachen, trifft das Jugendgremium. Vorschläge dazu können seitens der Trainer*innen erbracht werden, so dass alle Beteiligten partizipativ in den Prozess einbezogen werden. Koordination und Diskussionen werden von Personen des Jugendgremiums moderiert.

Vor allem, was die Hallenzeiten und Organisationsformen des Trainings angeht, wissen wir, dass viele Kompromisse eingegangen werden müssen und hier an der ein oder anderen Stelle nur Ideale definiert werden können.

- Talentierte Spieler*innen können und sollten eine dritte Einheit in Auswahl bzw. der höheren Mannschaft anstreben (Absprachen zwischen den Trainer*innen)
- Idealerweise trainieren Teams mit dem Team obendrüber/ untendrunter eine Einheit überschneidend/ übergreifend

Neue Trainer*innen sollen von erfahrenen gebrieft werden, zudem entwickeln wir derzeit ein Onboarding-Konzept.

Alle Trainer*innen müssen ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen und sollen an einer Schulung (meist online) zum Thema „Kindeswohl im Sportverein" teilnehmen. Des Weiteren unterschreiben sie einen Verhaltenskodex zum Umgang mit denen ihnen Anvertrauten, der seitens des Vereins vorgelegt wird.

3.1 Teamleading

Wie sich aus Punkt 2.1 „Unsere Haltung & Identität" ableitet, sind Trainer*innen Vorbilder mit Führungsverantwortung und sollten sich dieser Rolle bewusst sein. Wir wollen sowohl im Training als auch beim Spiel klar und motiviert auftreten und sind engagiert. Wir sind allen Beteiligten gegenüber fair (siehe auch unseren „Handball-Knigge" im Anhang) und bemühen uns, unser Handeln immer wieder zu reflektieren und Misserfolge jeglicher Art nicht persönlich zu nehmen.

Wir wollen Spieler*innen positive sportliche und soziale Erlebnisse im Rahmen des Handballspiels und Vereinsleben ermöglichen.

Wir brauchen in unseren Teams klare Regeln, um stark führen zu können und wollen unsere Teams mit fairem Umgang fordern und fördern.

Trainingsregeln gilt es (unter Einbeziehung der Spieler*innen) zu definieren, festzulegen und transparent zu kommunizieren.

Wenn sich Spieler*innen nicht an die vereinbarten Regeln halten, sollten Konsequenzen (die auch transparent und kommuniziert sein müssen) erfolgen. Auch hierfür stehen die Personen des Jugendgremiums beratend zur Verfügung.

Sowohl im Training als auch im Spiel ist es unsere Aufgabe, die Spieler*innen zu coachen. Wir wollen Verbesserungen und Entwicklung erreichen und setzen für gezielte Korrekturen unsere Stimme und Hilfsmittel (wie z.B. Taktikboards) ein.

Trainer*innen sind Manager*innen ihres Teams. Wissenswertes und Tipps dazu findet ihr im folgenden Abschnitt.

3.2 Organisatorisches

Trainer*innen haben zusätzlich zur Planung und Durchführung des Trainings und des Coachings eine organisatorische Mammutaufgabe beim Managen ihres Teams.

Dabei wollen wir vom Jugendgremium unterstützen. Viele Infos bekommt ihr bei der Trainersitzung und in den FAQs (Zugang siehe Punkt 6). Apps wie SpielerPlus können euch dabei helfen, Zu- und Absagen, Termine und Aufgaben zu organisieren.

Gerne können auch organisatorische Aufgaben bspw. an engagierte Eltern delegiert werden, z.B. die Orga der Bewirtung. Jedes Team ist 1-2 x pro Saison für den Hallenverkauf zuständig. Der Erlös kommt der Mannschaftskasse zugute. Es gibt einen ausführlichen Bewirtungsleitfaden, den ihr in den FAQs findet.

Jede Mannschaft hat ein „Konto“ beim Verein (Zugang über den Kassenwart), auf das der Erlös der Bewirtung und ggf. weitere Einnahmen überwiesen werden. Von dort kann Geld verwendet werden (Ausgabenbeleg ausfüllen, Quittung einreichen, siehe FAQs: „Mannschaftskassen“).

Vereinseintritte, Spielberechtigungen und Kündigungen laufen über die TSGO Geschäftsstelle (info@tsg-oberursel.de).

Bei den Minis und in der E-Jugend pfeifen Sportfreund*innen des eigenen Vereins die Spiele. Dies können gerne handballaffine Eltern oder Spieler*innen älterer Teams (ab 16 Jahre) übernehmen. Wer sechs Spiele in der Saison pfeift, darf ein Jahr lang kostenfrei das Fitnessstudio der TSGO benutzen.

Jedes Team ab der E-Jugend benötigt für die Heimspiele ausgebildete Zeitnehmer*innen und Sekretär*innen, die das Spiel am Tisch managen. Die Ausbildungen werden vereinsintern mehrmals im Jahr angeboten.

Es gibt einen Ausrüstervertrag mit dem Sporthaus Krumholz, über das alle Teams ihre Sportkleidung der Marke Hummel beziehen.

Ein einheitliches Kleidungsdesign bei Trikots und Trainingsanzüge wird für eine Stärkung der Vereinsidentifikation und zur Professionalisierung der Außenwahrnehmung angestrebt. Ein übergreifendes Sponsoring-Konzept ist in diesem Zuge ebenfalls in Planung, um ein nachhaltiges finanzielles Fundament und Freiräume für sportliche Entwicklung zu schaffen.

Für eine präsente Öffentlichkeitsarbeit haben wir eine Website, die es immer wieder mit Leben zu füllen gilt. Wir freuen uns, wenn hier Berichte und Fotos von den Teams veröffentlicht werden. Zu Saisonbeginn erscheint jährlich das Saisonheft, in dem alle Teams mit Foto, Bericht und Kader präsentiert werden. Es ist Aufgabe der Trainer*innenteams, die Berichte und das Teamfoto zur Verfügung zu stellen. Weitere Infos und Berichte über die Abteilung finden sich ebenfalls im Saisonheft.

3.3 Übersicht Altersklassen

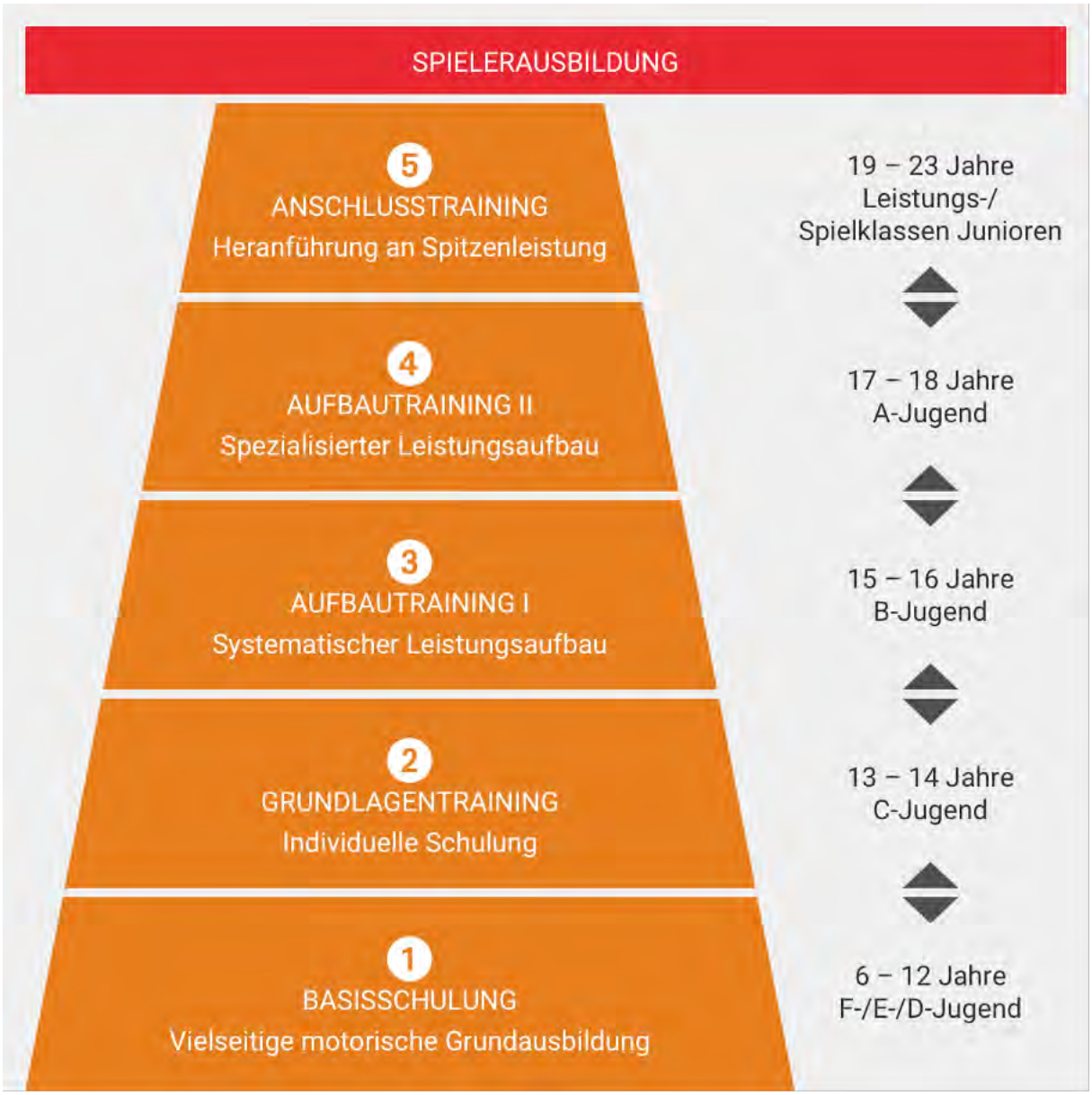
Anbei findet ihr eine Übersicht über die Altersklassen und ihre Spezifikation bei der TSGO.

Struktur der Jugendmannschaften

wer?	Teams	Einheiten	Inhalt	Bemerkung	Spielform
Minis	3 Teams, gemischt	1x / Woche	Basisschulung	Max. 20 Kinder pro Team, im oberen Jahrgang Passanträge -> Aushelfen in E-Jgd.	Spielfeste, im oberen Jahrgang Spielrunde
E	2x Mädels, 2x Jungs (wenn möglich), 1), 2)	2x / Woche	Basisschulung – Spaß im Training, viele kleine Spiele, Entwickeln erster Regeln	Erlebnis vor Ergebnis	Punktrunde ohne Tabelle, Multiplikation der Tore mit Anzahl der Schützen, HZ 1: 2x 3:3, HZ2: 6:6
D	2x Mädels, 2x Jungs (wenn möglich),1), 2)	2x / Woche	Grundlagentraining		6:6, Vorgabe 1:5-Deckung
C	2x Mädels, 2x Jungs (wenn möglich), 1)	2-3x / Woche	Grundlagentraining, Aufbautraining		Vorgabe offensive Deckung (mindestens 3 Spieler*innen vor 9m)
B	2x Mädels, 2x Jungs (wenn möglich), 1)	2-3x / Woche	Aufbautraining		
A	2x Mädels, 2x Jungs (wenn möglich),1)	2-3x / Woche	Aufbautraining 2, Anschlusstraining	Übergänge in Aktivenbereich gestalten	

1) Je ein leistungsorientiertes Team: Quali für die höchste Klasse (wenn realistisch)
2) Für E- und D-Jugen: max. 18 Spieler*innen pro Team

Die folgende Ausbildungspyramide des DHB gibt eine Übersicht über die Phasen der Spieler*innenausbildung, auf die im weiteren Verlauf näher eingegangen wird.



DHB-Trainercenter – Aufruf am 7.12.25.

Im Folgenden sind die Bausteine der Spieler*innenausbildung aufgeführt. Weitere Informationen, praktische Übungen und Vorgaben zu den Themen

- individuelles bzw. kooperatives Abwehr- und Angriffsspiel
- kollektives Abwehr- und Angriffsspiel
- positionsspezifisches Spiel
- Tempospiel (und weiteren)

findet ihr im RTK unter der jeweiligen Altersstufe (z.B. Basisschulung – Aufruf am 9.12.25.) oder als Übersicht auf dem Poster der RTK, das sich auch im Anhang befindet.

3.4 Basisschulung (Minis bis D-Jugend)

> *In der Basisschulung dominiert eine umfassende und sportartenübergreifende Vielseitigkeitsschulung, um bei den Kindern die spielspezifischen Voraussetzungen (technische Grundfertigkeiten sowie allgemeine und spezielle Spielfähigkeit) zu entwickeln und den Grundstein für eine breite motorische und koordinative Grundausbildung zu legen.*
> *Im Trainingsalltag soll das Spielen den größten Anteil einnehmen. Die vielfältigen (sportartenübergreifenden) Spiele sind dabei kindgemäß und entwicklungsorientiert zu gestalten.*

DHB-Trainercenter – Aufruf am 7.12.25.

Zielvorgaben

- Koordinative und konditionelle Voraussetzungen für das Spielen schaffen.
- Die vielseitige motorische Grundausbildung steht im Vordergrund.
- Mehr Spielen als Üben: freies, kreatives Spielen ohne taktische Zwänge!
- In Wettspielen stehen Spielerlebnisse (statt einer Ergebnisorientierung) im Vordergrund.
- Offensives Verteidigen von Anfang an ist die Leitdevise.
- Die „pädagogische“ Betreuung jedes einzelnen Kindes steht im Mittelpunkt.

DHB-Trainercenter – Aufruf am 7.12.25.

Jeder Spieler*in trägt Verantwortung und hat die Aufgabe, Torgefahr zu entwickeln.

- Schnelles & waches Spiel fördern und fordern
- Ab der E-/D-Jugend den Körperkontakt in das Training integrieren. Ziel ist weiterhin der Ballgewinn in der Abwehr und das unterstützt durch das Stoppen der Dynamik der Angreifer

3.5 Grundlagentraining (C-Jugend)

Folgende Zielvorgaben definiert der DHB für das Grundlagentraining (s. DHB Trainercenter – Aufruf am 7.12.25.)

Zielvorgaben

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

Leitlinien für Trainer

- Training in zusammenhängenden Lernabschnitten planen, z. B. Schulungsblöcke von ca. 4 Wochen.
- Individuelle Schulung mit gezielten Korrekturen ist klarer Schwerpunkt!
- Abwechslungsreiches Trainingsprogramm gestalten (vielseitige Ausbildung, andere Sportarten usw.).
- Technikschulung mit koordinativen Bewegungsaufgaben kombinieren.

3.6 Aufbautraining 1 (B-Jugend)

> *In der Basisschulung dominiert eine umfassende und sportartenübergreifende Vielseitigkeitsschulung, um bei den Kindern die spielspezifischen Voraussetzungen (technische Grundfertigkeiten sowie allgemeine und spezielle Spielfähigkeit) zu entwickeln und den Grundstein für eine breite motorische und koordinative Grundausbildung zu legen. Im Trainingsalltag soll das Spielen den größten Anteil einnehmen. Die vielfältigen (sportartenübergreifenden) Spiele sind dabei kindgemäß und entwicklungsorientiert zu gestalten.*

DHB-Trainercenter – Aufruf am 8.12.25.

Zielvorgaben

- Festigen der Freude am leistungsorientierten Handballspielen
- Breites Technikvariationstraining
- Beginnende Positionsspezialisierung, aber keine Einseitigkeit
- Kooperationsformen zwischen allen Positionen (2er- und 3er-Gruppen)
- Erarbeiten des ballorientierten Abwehrspiels
- Spezifischer Einstieg in das differenzierte Athletiktraining

Leitlinien für Trainer

- Ausbildungsorientierung vor Gewinnorientierung
- Individuelle Ausbildung hat Vorrang – Stärken fördern, Schwächen abbauen, Selbstständigkeit fördern
- Ernsthaftigkeit beim Lernen aufbauen und motivieren
- Jugendliche in die Verantwortung nehmen: Aufgaben im Team, auf dem Spielfeld
- Freies Spielen in Grundspielen in jeder Trainingseinheit
- Interesse an einem durchtrainierten Körper wecken

3.7 Aufbautraining 2 (A-Jugend)

> *Im Aufbautraining 2 haben sich – orientiert an individuellen Voraussetzungen und Kompetenzen – für die meisten Spieler Angriffs- und Abwehrpositionen herausgestellt, auf denen sie eingesetzt werden. Das dadurch entstandene „Spezialistendasein" bzw. der dadurch nachvollziehbare Bedarf an gesteigerter Positionsspezifik im Trainingsprozess geht einher mit einer gesteigerten Differenzierung des individuellen Athletik- und Taktik-Trainings.*
> *Variable kollektive Abwehrspielweisen stellen zudem die Angriffsreihen vor neue Aufgaben, die sowohl durch gesteigertes individuelles Vermögen als auch durch neue bzw. verfeinerte Kooperationsleistungen zu lösen sind. Der vermehrte Drang der Abwehrreihen, die Nahwurfzonen zu verdichten und mit gezielten Absprachen in wechselnden Abwehrsystemen Ballgewinne zu erzielen, verlangt beispielsweise nach neu zu entwickelnden Qualitäten im Fernwurfbereich bei Rückraumspielern sowie die Festigung von Sperrvarianten in Torraumnähe (hauptsächlich von Kreisspielern). Zudem müssen bereits erworbene positionenübergreifende handballerische Qualitäten weiter gefestigt werden und neue bedarfsorientierte individuelle (positionsspezifische) Fähigkeiten nehmen einen größeren Raum in der individuellen Ausbildung ein.*
> *Der steigende Trainingsumfang im Aufbautraining 2 begründet sich auch durch den hohen Bedarf an athletischen Trainingsinhalten zur Entwicklung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sowie der an Bedeutung gewinnenden kollektiven Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff.*

DHB-Trainercenter – Aufruf am 8.12.25.

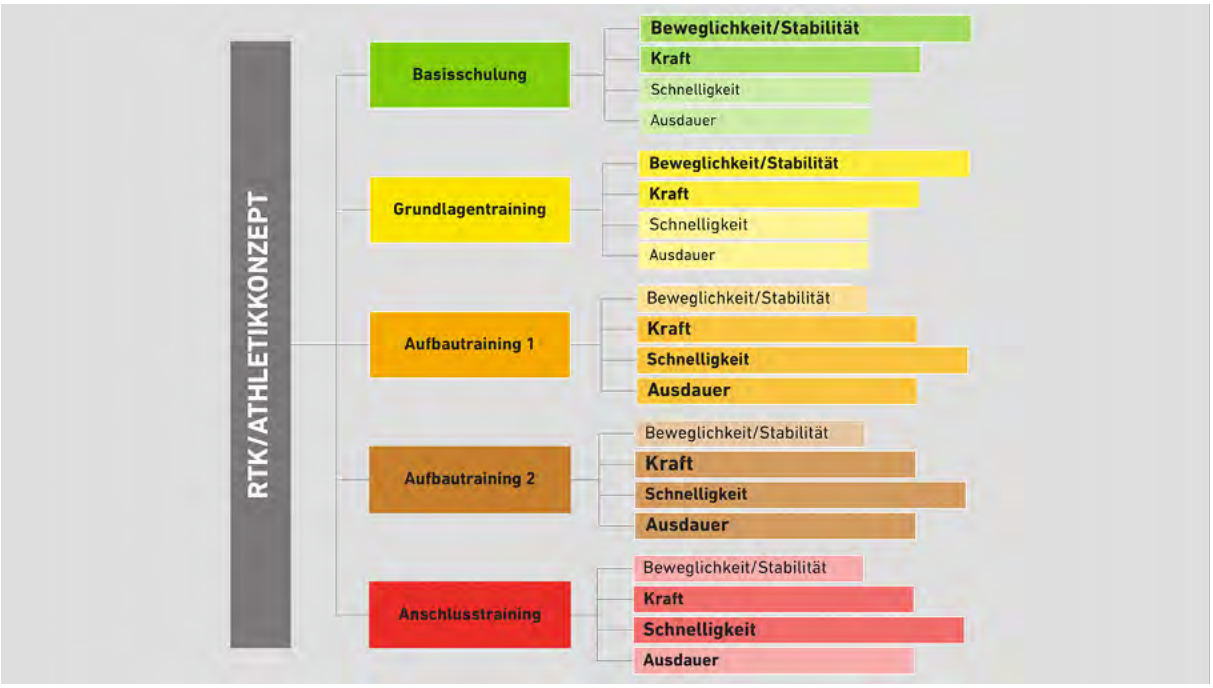
3.8 Übergänge

Bei Übergängen zwischen den Jugendklassen bzw. von der A-Jugend zu den Aktiven bedarf es enger Absprachen und Austausch zwischen den Trainer*innen, bei Bedarf begleitet von den Jugend- bzw. Damen- und Männerwarten. Außerdem muss sich jede Trainer*in frühzeitig damit vertraut machen, welche Anforderungen in der nächst höheren Jugend auf die Mannschaft zukommt.

- Von den Minis in die E-Jugend: Passanträge, Zeitnehmer- und Sekretärsschulung
- Ab der D-Jugend: Umstellung von Mann- auf Raumdeckung (1:5)
- Ab der B-Jugend: Wegfall der Deckungsvorgabe und damit oft eine deutlich defensivere Spielweise
- A-Jugend zu den Aktiventeams: Anträge auf Erwachsenenspielrechte müssen ausgefüllt werden (bei den Mädels ab 16, bei den Jungs ab 17 Jahren möglich).

3.9 Athletik

Anbei findet ihr das Athletikkonzept des DHB. Hier könnt ihr sehen, in welchen Altersklassen welche athletischen Fertigkeiten speziell und trainiert werden sollten, denn für die athletischen Fertigkeiten gibt es sensible Phasen, in denen die Körper der Kinder und Jugendlichen besonders aufnahmefähig sind (bzw. noch nicht in der Lage dazu).



DHB-Trainercenter – Aufruf am 8.12.25.

Der DHB empfiehlt für die Erwärmung vor dem Training ein spezielles Programm: MAPS (Mobilisieren, Aktivieren, Potenzieren, Spezifizieren). Ihr findet das Poster dazu im Anhang oder hier – Aufruf am 8.12.25.

Für verletzungsanfällige Körperregionen (Schulter, Knie) gibt es spezielle Programm, ebenso für die Torhüter*innen.

Wir bieten ein handballspezifisches Athletiktraining für Spieler*innen ab der C-Jugend einmal wöchentlich an. Perspektivisch sind weitere Einheiten wünschenswert, weil derzeit nicht alle Spieler*innen der oberen Jugendteams an der Einheit teilnehmen können.

3.10 Torhüter*innen

Auch Torhüter*innen sind Handballer*innen.

Dennoch ist es wichtig, sich die Besonderheiten dieser Position einmal genauer anzuschauen. Denn von Minis bis Aktiven gilt, dass mindestens eine Person den Rückhalt der Abwehr bilden muss.

Bei den Jüngsten gilt es dabei, vor allem ein Verständnis für die Eigenschaften dieser Position zu schaffen. Sie sollen lernen, dass sie - auch wenn sie keine Tore werfen - ein wichtiger Teil der Mannschaft sind. Gleichzeitig müssen sie lernen, dass ein Ball zu halten auch heißen kann, dass das weh tut. Dabei sollten die Kinder begleitet und betreut werden. Wichtig ist auch, dass niemand ins Tor gehen muss! Auf der anderen Seite sollten alle die Chancen bekommen, auch Erfahrungen auf dieser Position zu sammeln - sofern sie das möchten. Andersherum gilt das genauso. Möchte ein Spieler oder eine Spielerin unbedingt im Tor spielen, dann sollte man diesem Wunsch auch nachkommen.

Eine gewisse Spezialisierung sollte im Training jedoch nicht zu früh vorgenommen werden. Denn auch Torhüter*innen müssen über handballtechnische Fertigkeiten verfügen. Eine saubere Wurfauslage ist beispielsweise unerlässlich, um das Tempospiel zu initiieren. Daher sollten Torhüter*innen vor allem im Jugendbereich so lange wie möglich auch am regulären „Feldspielertraining“ teilnehmen und dabei auch Techniken erlernen, die sie in einem Handballspiel vermutlich nicht direkt einsetzen müssen. Sobald im Training dann ein Torhüter*in benötigt wird, sollten die entsprechenden Spieler*innen auf die bevorstehenden Aufgaben vorbereitet werden. Unerlässlich für jedes Training ist dabei das Einwerfen. Idealerweise bekommen die Spielerinnen und Spieler im Vorfeld Zeit, sich zu dehnen bzw. erhalten (z.B. durch einen Co-Trainer) eine torhüterspezifische Aktivierung (Beispiele dafür findet ihr im DHB-Trainercenter – Aufruf am 8.12.25).

Im Anschluss daran sollte eine Übung eingebaut werden, die sich auf die Torhüter fokussiert. Dazu eignen sich am besten Reaktionsübungen.

Durch den ohnehin schon großen Umfang an Themen, die vor allem im Jugendbereich vermittelt werden müssen, ist es kaum möglich, die Torhütertechniken im Mannschaftstraining zu vermitteln. Dazu bedarf es in der Regel ein gesondertes Torwarttraining, das auch parallel zum Mannschaftstraining stattfinden kann. Dabei sollen dann besonders die Techniken der hohen, halbhohen und flachen Abwehr vermittelt werden.

Bedingt durch die Hallensituation ist es aktuell logistisch stark herausfordernd, allen Torhüterinnen und Torhütern diese spezielle Förderung zu bieten. Am Torwarttraining können alle interessierten und motivierten Torhüter teilnehmen. Ab der D-Jugend sollte damit allerdings spätestens begonnen werden, damit sich keine unsauberen Bewegungsabläufe einspielen.

3.11 Return to Sport – Gesundheit geht vor

Beim Sport in unserer Abteilung steht die langfristige Gesundheit unserer Spieler*innen über jedem Spielergebnis. Wir wollen niemanden unnötig vom Training ausschließen, aber wir tragen die Verantwortung für ein sicheres Umfeld mit.

Schnupfennase vs. Abgeschlagenheit

Im Winter haben viele Menschen leichte Krankheitssymptome. Wir unterscheiden pragmatisch:

- **Grünes Licht (Leichte, örtliche Beschwerden):** Ein leichter Schnupfen oder gelegentliches Räuspern sind okay. Wer sich fit genug für die Schule fühlt und Energie hat, darf am Training teilnehmen.
- **Rotes Licht (Allgemeines Krankheitsgefühl):** Sobald unsere Sportler*in „neben der Spur“ ist, Gliederschmerzen hat, matt wirkt oder starken Husten hat, bleibt sie zu Hause. Der Körper braucht dann seine Kraft für die Heilung, nicht für den Sport.

Der 3-Punkte-Check für den Wiedereinstieg

Bevor eine Spieler*in nach einer Pause wieder einsteigt, gilt:

- **Fieberfrei:** Man muss mindestens 48 Stunden ohne Medikamente fieberfrei sein. Als Faustregel gilt: So viele Tage sportfrei, wie das Fieber dauerte. Das schützt das Herz.
- **Alltags-Fit:** Schule und Treppensteigen werden ohne vorzeitige Ermüdung bewältigt.
- **Bauchgefühl:** Wirkt die Sportler*in „hellwach“? Wenn ein Jugendlicher im Training blass wirkt oder schleicht, schicken wir ihn konsequent nach Hause.

3.12 Elternarbeit

Allen Trainer*innen sollte bewusst sein, dass die Eltern Teil des Teams sind. Eine transparente Kommunikation vor allem über Organisatorisches ist unerlässlich!

Wir brauchen die Eltern (vor allem bei den jüngeren Spieler*innen) als Unterstützung für einen reibungslosen Trainings- und Spielbetrieb. Sie müssen den Kids dabei helfen, pünktlich und verlässlich ins Training zu kommen und ihre benötigten Sportmaterialien dabei zu haben.

Wir brauchen die Unterstützung der Eltern beim Hallenverkauf, bei Auswärtsfahrten, als Zeitnehmer*innen/ Sekretär*innen, bei Trikotwaschen und bei vielem mehr. Ihr „Job“ beim Spiel ist das Anfeuern von der Tribüne aus. Trainer*innen coachen – Eltern klatschen!

Wir empfehlen allen Trainer*innen, mindestens einmal jährlich einen Elternabend abzuhalten, um die Eltern auf positive Weise mitzunehmen und um Grenzen zu setzen. Dafür gibt es eine Beispiel-Power-Point-Präsentation, die gerne verwendet und für das eigene Team angepasst werden kann.

Aus dem Jugendgremium kommt gerne eine Person unterstützend zum Elternabend dazu, um die „Vereinsseite“ zu repräsentieren.

4 Aus- und Weiterbildung

Jeder Trainer*in sollte die Motivation zur handballspezifischen Aus- und Fortbildung mitbringen.

Die erste Ausbildungsstufe in der Trainerausbildung ist der Kinderhandballtrainer (KHT). Lehrgänge dafür werden regelmäßig seitens des HHV angeboten (zu finden im Lehrgangskalender auf nuLiga auf der HHV-Seite). Der Lehrgang umfasst ca. 70 UE.

Es wäre wünschenswert, wenn alle Trainer*innen als Grundausbildung den Kinderhandballtrainerlehrgang absolvieren, um Basiswissen über Themen wie Aufsichtspflicht, Kindeswohl im Sportverein, Trainings- und Coachingmethoden zur Verfügung zu haben.

Darauf aufbauend können Trainer*innen ihre C-Lizenz erwerben, um fundierteres Wissen zu erlangen. Diese ist zeitlich recht aufwändig. Die Teilnahmegebühr (bis 500 Euro) wird vom Verein übernommen, wenn die Person, die die Lizenz erlangt hat, in den folgenden drei Jahren für die TSGO als Trainer*in aktiv ist.

Die Übungsleiterstunden der Trainer*innen werden je nach Ausbildungsgrad vergütet: Personen ohne Ausbildung können 5 Euro pro Trainingsstunde abrechnen, diejenigen, die den KHT (oder eine vergleichbare Ausbildung z.B. Juleica) absolviert haben, bekommen 10 Euro pro Stunde und C-Lizenz-Inhaber*innen 15 Euro pro Trainingsstunde. Alternativ kann auf die Vergütung verzichtet werden und der Verein kann eine Spendenquittung ausstellen.

Ziel ist es, in Zukunft regelmäßig Fortbildungen und Workshops für die Trainer*innen von internen und externen Referent*innen anzubieten. Wenn dies von der TSGO organisiert nicht zustande kommt, ist es wünschenswert, dass die Trainer*innen Lehrgangsangebote anderer Vereine bzw. des Verbandes in Anspruch nehmen und sich selbst fortbilden. Die Kosten dafür werden (nach Genehmigung seitens des Vorstandes) von der TSGO übernommen.

4.1 Kinderschutzkonzept

Das Kinderschutzkonzept der Handballabteilung befindet sich auf der Website und kann hier eingesehen werden.

5 Fahrten und Turniere

Zur Entwicklung des Teamgeists und als positive Erlebnisse sind Fahrten und Turniere wichtiger Bestandteil unsere Jugendarbeit.

Die Jugendteams haben die Möglichkeit, auf Beach-, Rasen- und bei Hallenturnieren zu spielen und so ganzjährig vielseitige handballerische und gemeinschaftliche Erfahrungen zu machen.

Die Anmeldung zu Turnieren erfolgt durch die Trainer*innen, die Bezahlung wird von der Abteilung (Kassenwart) vorgenommen. Es besteht die Möglichkeit, die Busse der TSGO dafür anzumieten, die Reservierung erfolgt über die Geschäftsstelle (info@tsg-oberursel.de).

5.1 Die Lund-Fahrt

Seit Jahrzenten fährt die Handballabteilung mit vielen Jugendteams zwischen Weihnachten und Silvester zu einem der größten internationalen Jugendhandballturniere nach Lund, Schweden. Die Fahrt erfolgt in angemieteten Bussen und wird von einer Fahrtleitung organisiert. Die Anmeldung erfolgt mannschaftsweise im September, melden können Teams mit mindestens zehn Spieler*innen. Wenn die regulären Trainer*innen das Team in Lund nicht coachen können, sollte versucht werden, Ersatz zu finden, so dass das Team trotzdem an der Fahrt teilnehmen kann.

Wenn Teams vor der D-Jugend mitfahren wollen, bedarf es einer Genehmigung durch das Jugendgremium/ die Fahrtleitung, ebenso, wenn Teams ehemaliger Spieler*innen (U19) melden wollen. Jedes Team sollte von zwei Coaches begleitet werden, bei weiblichen Teams sollte eine weibliche Betreuerin begleiten.

Die Fahrt ist für die Trainer*innen kostenlos. Ansonsten richtet sich der Fahrtpreis nach den nötigen Ausgaben und wird jedes Jahr von der Fahrtleitung festgelegt und kommuniziert.

6 Links und Quellenangaben

- Die sportlichen Leitlinien sind der Rahmentrainingskonzeption des DHB entnommen, s. DHB Trainercenter
- Hier das Poster zur Rahmentrainingskonzeption.
- Organisatorisch Wissenswertes (z.B. Bewirtungsleitfaden) findet ihr in den FAQs. Zugang und Passwort sind in der Beschreibung der Trainergruppe hinterlegt.
- Ansprechpartner*innen, z.B. aus dem Vorstandsteam findet ihr auf unserer Website.

7 Anlagen

7.1 Rahmentrainingskonzeption DHB Übersicht

RAHMENTRAININGSKONZEPTION

DER MASTERPLAN IN DER TALENTAUSBILDUNG

INDIVIDUELLES ANGRIFFSSPIEL	INDIVIDUELLES ABWEHRSPIEL	KOOPERATIVES ANGRIFFSSPIEL	KOOPERATIVES ABWEHRSPIEL	KOLLEKTIVES ANGRIFFSSPIEL	KOLLEKTIVES ABWEHRSPIEL	POSITIONS-SPEZIFISCHES ANGRIFFSSPIEL	TORHÜTERSPIEL	TEMPOSPIEL	MOTORIK/ATHLETIK
ANSCHLUSSTRAINING									
• Positionsspezifik • Techniken gegen höchste physische Herausforderungen abschirmen • Individualtaktik unter höchsten Druckbedingungen • Spieler- und Situationswissen optimieren • Handlungsschnelligkeit	• Stärken stärken • Typbedingte und positionsspezifische Spezialisierung • Volitive Fähigkeiten ausprägen: Willenskraft	• Situative und flexible Anpassung von Kooperationen • Kooperationen gegen Störfaktoren abschirmen • Abwehrspiel lesen	• Kooperationen situativ und flexibel abrufen • Spezielle Kooperationen: Wurffalle • Angriffsspiel lesen • Körpersprache nutzen	• Eigenverantwortliche Spielsteuerung • Flexible und gegnerorientierte Anpassung des Angriffsspiels • Forcierung des Tempospiels • Kollektive Lösungen für Sondersituationen	• Flexible und situationsorientierte Anpassung des Abwehrspiels • Anpassung an individuelle Stärken und Gegner • Mischsysteme • Individuelle Freiheiten	• Individualisierung und Belastungstoleranz maximieren • Technisch-Taktisches Handlungsrepertoire gegen höchste Herausforderungen abschirmen • Ständige Anpassung an internationale Weltspitze • Eigene Innovation	• Spieltaktische Kompetenzen ausbauen • Spezifisches Torhütertraining • Spielvor- und nachbereitung • Torhüterteam • Mentale Wettkampfstrategien	• Gegnerorientierung • Systemorientierung • Risikoabwägung und Handlungsschnelligkeit optimieren	• Allgemeines Krafttraining: Hypertrophie- und NK-Methode • Individuelles, positionsspezifisches und strategisches Athletiktraining • Physische und kognitive Schnelligkeit • Belastungstoleranz maximieren
AUFBAUTRAINING 2									
• Technisch-Taktisches Handlungsrepertoire erweitern • Stärken identifizieren und ausbauen • Individualtaktik unter variablen Druckbedingungen	• Variables Lösen von Spiel- und Zweikampfsituationen • Positionsspezifik • Antizipatives Abwehrspiel • Kommunikation	• Anpassung von Kooperationen an kleine Räume • Kombination und Variation von Kooperationen • Absprache von Kooperationen • Sperrvariationen	• Anpassung von Kooperationen an komplexeres Angriffsspiel • Kooperationen gegen Kreisspieler • Kooperationen variabel lösen • Abwehrdreieck und Hilfekette	• Eigene Spielstrategie entwickeln • Spielsituationen gezielt organisieren und reorganisieren • Kreisspieler als zweiter Spielmacher • Überzahl, Unterzahl, 7. Feldspieler	• Einführung 6:0-Abwehr • Alternative Einführung 5:1- und/oder 4:2-Abwehr • sektororientierte, defensive und aktive Spielweise • Gegnerorientierung	• Positionsspezialisierung • Individuelle Spielertypen entwickeln • Positionsspezifisches Technik-, Taktik- und Athletiktraining	• Abwehrkooperation in defensiven Systemen • Hürdensitz • Spiel- und Videoanalyse • Mentale und physische Regenerationsstrategien	• Einführung 3. Welle mit taktischem Konzept • Temposteuerung und Rhythmuswechsel • Phasen der Tempospielabwehr	• Allgemeines Krafttraining: Einstieg NK-Methode • Individuelles und positionsspezifisches Athletiktraining • Belastungstoleranz entwickeln • Aktive Regeneration
AUFBAUTRAINING 1									
• Techniken unter Gegenspielereinfluss, zeitlichen und räumlichen Einschränkungen anpassen • Lösungen gegen defensivere Verteidiger • Wettkampfstruktur einfliessen lassen • Individualtaktik verbessern	• 1 gegen 1 in defensiveren Räumen • Abwehrtechnik Blocken • Defensives Handlungsrepertoire erweitern	• Kooperationen gegen defensivere Abwehrsysteme • Positionsspezifische Kooperationen • Spielverlagerung • Express- und Rückpässe	• Kooperationen in der Tiefe: gegen Sperren • Positionsspezifische Kooperationen • Erste Kooperationen mit Torhüter • Doppeln	• Gezielte Spielverlagerungen, Tempo- und Rhythmuswechsel • Auslösehandlungen und Weiterspielen • Aktionen auf ballferner Seite und gegen Bewegungsrichtung der Abwehr	• Einführung ballorientierte 3:2:1-Abwehr • Überzahl auf Ballseite • Unterzahl auf ballferner Seite	• Positionszuordnung • Positionsspezifische Anpassung und Festigung von Technik und Taktik • Einstieg differenziertes, positionsspezifisches Training	• Repertoire an Haltetechniken erweitern • Einstieg spezifisches Torhütertraining • Erste Abwehrkooperationen • Spieleröffnung • Umgang mit Gegentoren und Fehlern	• Phasen des Tempospiels • Strukturierung und Aufgabenverteilung Gegenstoß und Gegenstoßabwehr • Grundprinzipien der 2. Welle	• Allgemeines Krafttraining: Hypertrophiemethode • Spezifisches Krafttraining: Schnell- und Reaktivkraft • Vielseitiges Schnelligkeits- und Agilitätstraining • Einstieg positionsspezifisches Athletiktraining • Ausdauer durch Spielformen, Intervall- und Dauermethoden
GRUNDLAGENTRAINING									
• Neue Techniken erwerben und bekannte variieren • Lösungen gegen offensive Abwehrsysteme • Individualtaktik: Signale der Abwehr erkennen und situativ beantworten	• 1 gegen 1 offensiv • Einführung von Regelbewegungen • Lösungen gegen Angreifer in der Nahwurfzone • Abwehr spielen statt arbeiten	• Kooperationen in der Breite: Parallelstoß, Stoßen-Rückstoßen, Kreuzen • Kooperationen in der Tiefe: Freilaufen, Doppelpass, Sperren/Absetzen	• Kooperationen vorbereiten: Positionierung, in Räume steuern • Erste Systematische Kooperationen: Begleiten, Übergeben/Übernehmen	• Spielstruktur im Positionsangriff: Raumaufteilung, Grundbewegungen • Rhythmisierung des Positionsangriffs • Kreatives Spiel nach ersten taktischen Prinzipien	• Grundprinzipien und Verhaltensweisen der Raumdeckung kennenlernen • Einführung 1:5-Abwehr und/oder 3:3-Abwehr • Mannorientierte, offensive und aktive Spielweise • Verdichten zur Ballseite	• Positionsvariabilität • Kenntnisse auf allen Position • Anpassung von Technik und Taktik an die Positionen	• Positionierung • Feinmotorik fördern • Grundtechniken erwerben • Rollenverständnis Torhüter*innen	• Raumaufteilung • Grundtechniken in hohem Tempo anwenden • Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit	• Integration MAPS • Allgemeines Krafttraining: angepasste Lasten • Einstieg spezifisches Athletiktraining • Ausdauer durch Spielformen und Dauermethoden
BASISSCHULUNG									
• Grundtechniken erwerben • Orientierung in großen Räumen • Spielsituationen spielerisch und intuitiv lösen	• 1 gegen 1 gegen Angreifer mit und ohne Ball • Aktives Verteidigen in großen Räumen • Altersgerechte Techniken zur Balleroberung	• Freilaufen und Anbieten • Doppelpass • Spielprinzipien ohne taktische Zwänge erlernen	• Bereitschaft zur Unterstützung • Helfen als situative Kooperation • Erstes Abwehrwissen erwerben	• Freude am Zusammenspiel! • Freies und kreatives Spiel in Tiefe und Breite • Individuelle und kooperative Lösungen ohne taktische Zwänge	• Spielen in der Manndeckung • Manndeckung als Lern-Abwehr für individuelle und kooperative Verhaltensweisen	• Freies Spiel in allen Räumen und ohne feste Spielpositionen	• Jeder will ins Tor • Spaß am Tore verhindern • Bewegungsvielseitigkeit • Koordination • Erste Haltetechniken vorbereiten	• Räumliche Orientierungsfähigkeit • Grundtechniken in Bewegung anwenden • Ballgewinne und Ballverluste erkennen • 1. Welle-Situationen	• Elementare Bewegungsfertigkeiten • Spielerische und vielseitige Vermittlung • Einstieg allgemeines Krafttraining: Körpergewicht/leichte Zusatzlasten • Erwerb erster Techniken

SCAN MICH

VERSION 2.0
01.12.2020

7.2 MAPS – das DHB-Aufwärmprogramm

MAPS – das DHB-Aufwärmprogramm

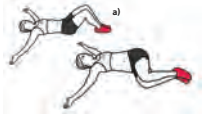
Allgemeine Erwärmung für ein Hallentraining

DHB Deutscher Handballbund

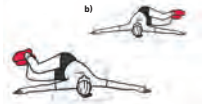
M – Mobilisieren

Teil 1
3 – 4 min

1 Hüfte kippen (Iron Cross): 8 Wdh./Seite



a) Ausgangsposition: In Rückenlage Füße aufstellen und Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken. Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet, Schultern und Füße halten Bodenkontakt.
Durchführung: Unter leichter Bauchspannung die Beine kontrolliert nach links und rechts absenken.



b) Ausgangsposition: In Rückenlage Hüft- und Kniegelenke 90° anwinkeln und Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken. Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet, Schultern und Füße halten Bodenkontakt.
Durchführung: Unter Bauchspannung die Beine kontrolliert nach links und rechts absenken und darauf achten, dass die 90° gehalten werden.

2 BWS-Rotation: 8 Wdh./Seite

Ausgangsposition: Im Vierfüßlerstand mit einer Hand den Hinterkopf berühren; Wirbelsäule ist in neutraler Position.
Durchführung: Den Oberkörper kontrolliert zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen.

3 Katzenbuckel/Pferderücken: 8 Wdh.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Durchführung: Den Rücken aktiv nach oben drücken und rund machen („Katzenbuckel"), dabei das Kinn leicht zur Brust nehmen. Anschließend den Blick wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert und aktiv ins Hohlkreuz bringen („Pferderücken").

4 Spiderman: 4 Wdh./Seite

Ausgangsposition: Liegestütz
Durchführung: Abwechselnd den linken bzw. rechten Fuß außen neben die jeweilige Hand setzen; dabei die Körperspannung halten.

A – Aktivieren

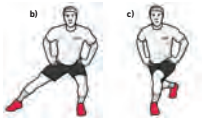
Teil 2
3 – 4 min

1 Standwaage: 4 Wdh./Seite

Ausgangsposition: hüftbreiter, stabiler Stand
Durchführung: Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und langsam ein Bein gestreckt nach hinten führen. Dann Arme nach vorn strecken, das Becken bleibt parallel zum Boden.

2 Ausfallschritte a) vor-, b) seitwärts und c) überkreuz: je 3 Wdh./Seite

a) Ausgangsposition: hüftbreiter, stabiler Stand
Durchführung: Abwechselnd (links/rechts) einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne ausführen; das hintere Knie dabei 5 bis 10 cm über den Boden absenken. Fuß und Knie des gleichen Beins bilden eine gerade Linie. Anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.



b) Ausgangsposition: hüftbreiter, stabiler Stand
Übungsdurchführung: Abwechselnd (links/rechts) einen raumgreifenden Ausfallschritt zur Seite ausführen, dabei das Knie tief absenken. Danach fließend in die Ausgangsposition zurückdrücken.
c) Ausgangsposition: hüftbreiter, stabiler Stand
Übungsdurchführung: Abwechselnd (links/rechts) einen raumgreifenden Ausfallschritt nach hinten – das Standbein überkreuzend – ausführen; das hintere Knie 5 bis 10 cm über den Boden leicht versetzt zur Ferse des Standbeins absenken. Anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

3 Arme heben (I, Y, T, W): je 10 s

Ausgangsposition: Mit gestreckten Beinen bäuchlings auf den Boden legen.
Durchführung: Die Arme für je 10 s in die folgenden Positionen bringen: nach vorn gestreckt (I) – im 45°-Winkel gestreckt (Y) – im 90°-Winkel gestreckt (T) – wie ein „W" angewinkelt. Anschließend die Arme absenken und nach einer kurzen Pause den Ablauf in umgekehrter Abfolge wiederholen. Durchgängig die Spannung in Rücken und Schulterblättern halten!

4 Liegestütz mit Aufklappen: 3 Wdh./Seite

Ausgangsposition: Liegestütz
Durchführung: Arme beugen und den Oberkörper 5 bis 10 cm über den Boden absenken (Brust zwischen die Hände) und wieder abdrücken. Kurz vor Erreichen der Ausgangsposition Arm und Oberkörper durch Rotation auf die Seite verlagern, dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Bei jeder Wdh. abwechselnd nach links/rechts aufdrehen.

P – Potenzieren

Teil 3
5 – 7 min

1 Lauf-ABC: Übungsbahn vom Kreis bis zur Mittellinie/je Übung eine Bahn

Fußgelenksarbeit, Kniehebelauf bei jedem 3. Schritt, hohes Bein, seitliches Überkreuzen, Anfersen, A-Skips, B-Skips, Prellhopser, Scherenlauf, Sprunglauf

2 Pogos (Reaktivsprünge): 10 s

Kleine Sprünge aus dem Fußgelenk: mit kurzem Bodenkontakt und Vorspannung in der Wadenmuskulatur

3 „Schnelle Füße" plus Antritt (vor-/rückwärts): je einmal

Schnelles Tippeln der Füße auf der Stelle, auf Startsignal schnellstmöglich einen Antritt vor- und in einem zweiten Durchgang rückwärts ausführen.

4 Ausweichen": 2 Wdh./Seite

Im zügigen Tempo auf einen Partner zulaufen, der kurz vor Erreichen ein Zeichen gibt, ob links oder rechts an ihm vorbei zu sprinten ist.

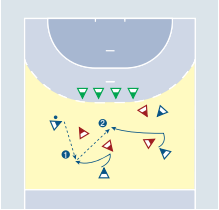
5 Sprint (fliegender Start): 2 Wdh.

Ca. 10 m anlaufen, dann 15 m Sprint mit maximalem Tempo; ggf. zu zweit im Wettkampf.

S – Spezifizieren

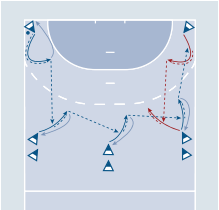
Teil 4
ca. 10 min

1 Spielform



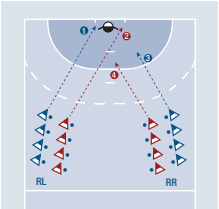
3 Teams (Blau, Rot, Grün) bilden, Aktionsraum ist eine Spielfeldhälfte ausschließlich des 9-Meter-Raums: Grün wartet zunächst außerhalb des Aktionsraums und Blau spielt gegen Rot. Welchem Team gelingt es zuerst, 5 Pässe zu spielen? – Sobald das Spiel beendet ist (z. B. hat Blau 5 Pässe geschafft), startet die nächste Konstellation (Grün gegen Blau, anschließend Rot gegen Grün).

2 Passkontinuum



Die Spieler besetzen die Positionen LA und RA (je einfach) sowie RL, RM und RR (ggf. mehrfach) und spielen folgende Passfolge als Kontinuum: LA - RL - RM - RR - RA - RR - RM - RL - LA usw. Nach dem Abspiel ziehen sich die Spieler unmittelbar auf ihre Grundposition zurück. Die Ballannahme erfolgt jeweils in einer positionsspezifischen Vorwärtsbewegung in Passrichtung.

3 Torwart-Einwerfen



Die Spieler besetzen jeweils in zwei Reihen (blau, rot) die Positionen RL und RR und werfen wie folgt:
2 schnelle Würfe von RL (blau – rot) – kurzes Break – 2 schnelle Würfe von RR (blau – rot) usw.
1. Serie: blau = kurz-hoch; rot = lang-hoch;
2. Serie: blau = kurz-flach; rot = lang-hoch;
3. Serie: blau = kurz-hoch; rot = lang-flach;

präsentiert von

DHB Deutscher Handballbund | EXKLUSIVER GESUNDHEITSPARTNER AOK

dhb-rtk.de

Inhalte basierend auf der *DHB-Rahmentrainingskonzeption* und der DHB-Fachzeitschrift *Handballtraining*

handballtraining.com

7.3 FairPlay-Knigge

HANDBALL-KNIGGE FÜR ELTERN, GROSSELTERN & FANS

Teamgeist fördern

Handball ist ein Mannschaftssport – nur gemeinsam sind wir stark. Unterstütze dein Kind dabei, Teil des Teams zu sein und füreinander einzustehen.

Trainer sind verantwortlich

Die Verantwortung für das Coaching liegt beim Trainerteam. Eltern und Fans geben Rückhalt von der Tribüne und sind Vorbilder in Sachen Fairness und Unterstützung.

Freude am Spiel bewahren

Kinder möchten Spaß haben und sich ausprobieren. Erfolge und Rückschläge gehören dazu. Sei positiv und unterstütze ihr Engagement, unabhängig vom Ergebnis.

Keine Tor- oder Siegprämien

Gemeinsam feiern macht stärker als Einzelbelohnungen. Setze Anreize für Teamleistung, nicht für Tore oder Siege, um den Zusammenhalt zu fördern.

Respekt für Schiedsrichter:innen

Schiris ermöglichen das Spiel durch ihren Einsatz. Behandel sie mit Respekt – auch, wenn Fehler passieren. Dein Vorbild prägt das Miteinander in der Halle.

Respekt und Integration

Unser Handball lebt von Vielfalt. Begegne allen Kindern – ob im eigenen oder gegnerischen Team – mit Fairness und Wertschätzung. Jede*r gehört dazu!

Druck vermeiden

Im Kinderhandball steht die Entwicklung im Vordergrund, nicht der Sieg. Schenke deinem Kind Vertrauen, statt Druck oder Erwartungen aufzubauen.

Positive Unterstützung

Motiviere und bestärke – Kritik oder Enttäuschung helfen an der Seitenlinie nicht weiter. Lob und Zuspruch fördern die Freude am Sport und das Selbstvertrauen.

WWW.TSGO-HANDBALL.ROCKS

7.4 Gesundheitsampel