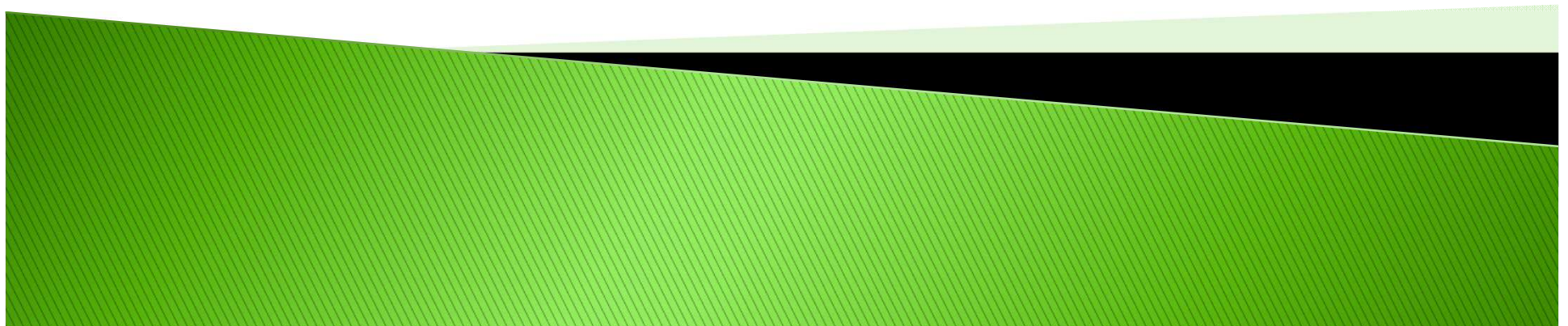




Jugendabteilung

TV Beckrath 1898 e.V.



TV BECKRATH



Saison 2013/14

Leitfaden für das Jugendtraining nach DHB-Konzept



Allgemein:

- ▶ Der Leitfaden soll den Trainern/Ausbildern Hilfestellung in ihrer Trainingsplanung und Trainingsausrichtung geben
- ▶ Der Leitfaden ist modular bzw. stufenweise aufbauend strukturiert und orientiert sich an den Altersstufen
- ▶ Der Leitfaden gibt methodische Hilfestellung für die Umsetzung einiger Inhalte
- ▶ Der Leitfaden berücksichtigt die allgemeinen Trainingskonzeptionen des DHB sowie die aktuellen Rahmenrichtlinien und Regelvorgaben



Methodik der Lehrinhalte I

Allgemein:

- Die Trainingsplanung sollte zielorientiert erfolgen und hierarchisiert lang-, mittel- und kurzfristige Trainingsziele umfassen, so dass es eine Grob- und Feinzielunterscheidung gibt. (Bsp. für Grobziele sind die vorrangigen Inhalte; Feinziele wären Unterpunkte der Inhalte wie z.B. technisch richtig ausgeführte Bewegungen oder taktisch einstudierte Spielzüge).
- Daraus ergibt sich eine zeitliche Dimension der Trainingsplanung (Saisonzyklus, Trainingszyklus, Trainingseinheit, Trainingsübung bzw -modul).
- Es sollte auch berücksichtigt werden, dass der Spezialisierungsgrad im Laufe des Alters zunimmt und somit die Feinabstimmung grundsätzlich zunehmend erhöht beachtet werden sollte.

Methodik der Lehrinhalte II

- Abwehr- und Angriffsformen sollten in den Trainings anteilig gleichsam geschult werden.
- Der Trainingseinheitenaufbau sollte eine Aufwärm-, Dehn-, Übungs- und Spielphase enthalten.
- Die Übungen bzw. Module sollten unter Berücksichtigung der Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenübung), der Ausstattungsanforderung (Feldgröße bzw. Platzbedarf oder Materialaufwand) und der Intensität der Anforderungen (leicht – schwer oder langsam – schnell) konzipiert werden.
- Das Training in den jüngeren Altersklassen sollte mehr spielorientiert und unter dem Aspekt der Ausbildung allgemeiner Motorikmuster (auch sportartübergreifend) geplant und durchgeführt werden.
- Das Training in den älteren Altersklassen sollte neben der spielerischen Ausbildung auch Komponenten in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination beinhalten.

Stufe 0:

Minis- F- und E-Jugend

Leitlinien im Team – Freies Spielen mit gleichen Spielanteilen

Orientierungspunkte für die Gestaltung des Spiels:

- ▶ möglichst gleiche Spielanteile für alle
- ▶ Ziel: intensive Spielerlebnisse für jedes Kind
- ▶ Keine "Spezialisierung", das heißt, z. B. technisch nicht so versierte Kinder nicht auf die wenig attraktiven Außenpositionen abschieben
- ▶ Beim Spielen in der Manndeckung sollten annähernd gleich starke Kinder gegeneinander spielen
- ▶ Grundprinzip: freies Spielen ohne taktische Zwänge



Vorrangige Inhalte für die Schulung der Abwehr

Individuelle Schulung – 1:1 in großen Räumen in der Manndeckung spielen

- ▶ 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
- ▶ Bälle regelkonform herausspielen
- ▶ Körperkontakt erlernen und zulassen



Vorrangige Inhalte für die Schulung des Angriffs

Individuelle Schulung – 1:1 in großen Räumen in der Manndeckung spielen

- ▶ Anbieten (Richtung Ballbesitzer)
- ▶ Freilaufen (Absetzen in freie Räume)
- ▶ Absichern des Ballführers (Anbieten hinter dem Ballbesitzer)
- ▶ Torwurf oder Abspiel zu sich anbietenden bzw. freilaufenden Mitspielern
- ▶ Umspielen des Gegners mit Ball
- ▶ Grundtechniken: Prellen, Passen, Fangen und Werfen
- ▶ Koordination mit und ohne Ball
- ▶ Ballannahme in der Bewegung



Kooperatives Spiel – Einfache Grundformen des Zusammenspiels erlernen

Abwehr

- ▶ In der Manndeckung dominiert zunächst das Begleiten des direkten Gegenspielers
- ▶ Mit zunehmender Spielerfahrung können Angreifer, die sich gegen ihren direkten Gegenspieler durchgesetzt haben, von einem zweiten Abwehrspieler bekämpft werden (helfen)
- ▶ Fortgeschrittene können in der sinkenden Manndeckung wechselnde Angreifer übernehmen/übergeben.

Angriff

- ▶ Doppelpass-Spiel
- ▶ Positionswechsel in die Breite
- ▶ Absprachen mit dem Nebenspieler



Methodikbeispiele für die Stufe 0

Ziele:

- ▶ Erlernen und Verfeinern technischer Grundfertigkeiten (Passen, Fangen, Werfen), Koordination mit und ohne Ball sowie Ballannahme
- ▶ Das Augenmerk liegt zunächst auf dem Erfolg danach zunehmend auf der genauen Umsetzung der Technik
- ▶ Einsatz von verschiedenen Ballgrößen und Ballvarianten (z.B. Softbälle, Tennisbälle, Fußbälle, Basketbälle)

Einzelübung:

z.B. alleiniges Werfen gegen die Wand, Hochwerfen und Fangen, Dribblings auch über Hindernisse, Aktion mit verschiedenen Bewegungen versehen (z.B. Drehungen, Rückwärtslaufen, Rollen)

Partnerübung:

z.B. Zuwerfen in Gassenaufstellung, mit wechselnden Positionen, mit Zusatzübungen (z.B. Hinhocken, Drehungen, Sprüngen)

Gruppenübung:

z.B. Passabfolge mit mehreren Spielern in einer bestimmten Formation, mit Richtungswechseln, mit Zusatzübungen (siehe oben)

Methodikbeispiele für die Stufe 0

Ziele:

- ▶ Regelbewusstsein aufbauen, Spielgrundzüge erlernen und verfeinern (z.B. Freilaufen, Anbieten, Abspielen, Körperkontakt, Positionen zwischen Gegner und Tor, Kommunikation) sowie Koordination und Schnelligkeit
- ▶ Das Augenmerk liegt hier bei dem Zusammenspiel sowie bei dem Regelverhalten
- ▶ Einsatz von verschiedenen Spielarten wobei die Regeln noch sehr einfach sein sollten

Fangspiele:

z.B. Kettenfangen, Hundehütte, Schwarz-Weis, Fuchs und Hase

Kampfspiele:

z.B. Rüben ziehen, Schiebe- und Ziehwettkämpfe

Handballähnliche Ballspiele:

z.B. Burgball, Mattenball, Brettball, Kastenball, Stangenball, Parteiball, One-Touch-Ball, Pfostenball

Stufe 1: D-Jugend

Leitlinien im Team – Freies Spielen mit gleichen Spielanteilen

Orientierungspunkte für die Gestaltung des Spiels:

- ▶ möglichst gleiche Spielanteile für alle
- ▶ Ziel: intensive Spielerlebnisse für jedes Kind
- ▶ Keine "Spezialisierung", das heißt, z. B. technisch nicht so versierte Kinder nicht auf die wenig attraktiven Außenpositionen abschieben
- ▶ Beim Spielen in der Manndeckung sollten annähernd gleich starke Kinder gegeneinander spielen
- ▶ Grundprinzip: freies Spielen ohne taktische Zwänge



Vorrangige Inhalte für die Schulung der Abwehr

Individuelle Schulung – 1:1 in großen Räumen in der Manndeckung und Raumdeckung spielen

- ▶ 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
- ▶ Bälle regelkonform herausspielen
- ▶ Körperkontakt erlernen und zulassen
- ▶ *Grundregeln der 1:5-Abwehr erlernen und üben*



Vorrangige Inhalte für die Schulung des Angriffs

Individuelle Schulung – 1:1 in großen Räumen in der Manndeckung und Raumdeckung spielen

- ▶ Anbieten (Richtung Ballbesitzer)
- ▶ Freilaufen (Absetzen in freie Räume)
- ▶ Absichern des Ballführers (Anbieten hinter dem Ballbesitzer)
- ▶ Torwurf oder Abspiel zu sich anbietenden bzw. freilaufenden Mitspielern
- ▶ Umspielen des Gegners mit Ball
- ▶ Grundtechniken: Prellen, Passen, Fangen und Werfen
- ▶ Koordination mit und ohne Ball
- ▶ Ballannahme in der Bewegung
- ▶ *Stoßbewegung auf die Abwehrzwischenräume*
- ▶ *Einführen des Entscheidungstrainings*
- ▶ *Einführung in das positionsspezifische Spiel*
- ▶ *Einlaufen von allen Positionen*
- ▶ *Einleitung des schellen Gegenstoßes nach Ballgewinn*



Kooperatives Spiel – Einfache Grundformen des Zusammenspiels erlernen

Abwehr

- ▶ In der Manndeckung dominiert zunächst das Begleiten des direkten Gegenspielers
- ▶ Mit zunehmender Spielerfahrung können Angreifer, die sich gegen ihren direkten Gegenspieler durchgesetzt haben, von einem zweiten Abwehrspieler bekämpft werden (helfen)
- ▶ Fortgeschrittene können in der sinkenden Manndeckung wechselnde Angreifer übernehmen/übergeben.
- ▶ *Einführung einer offensiven Deckungsformation (1:5 Deckung) als Übergang von der Mann- zur Raumdeckung*

Angriff

- ▶ Doppelpass-Spiel
- ▶ Positionswechsel in die Breite
- ▶ *Absprachen mit dem Nebenspieler*
- ▶ *Einführen des Entscheidungstrainings*
- ▶ *Einführung in das positionsspezifische Spiel*
- ▶ *Einlaufen von allen Positionen*
- ▶ *Einleitung des schnellen Gegenstoßes nach Ballgewinn*

Methodikbeispiele für die Stufe 1

Ziele:

- ▶ Grundregeln der 1:5 Abwehr erlernen

Regel 1

Jeder Abwehrspieler agiert in einem bestimmten Abwehrraum und ist in diesem für seinen Gegenspieler verantwortlich!

Regel 2

Aktiv decken, das heißt der Gegenspieler wird mit der Ballannahme attackiert und bekämpft!

Regel 3

Pressdeckung spielen, wenn der direkte Gegenspieler in Ballbesitz ist und prellt!

Regel 4

Pass- bzw. Kombinationsspiel stören und damit lange Pässe provozieren!

Regel 5

Angreifer, die in die Nahwurfzone einlaufen, werden begleitet!

Regel 6

Angreifer, die vor der Abwehr ihre Positionen wechseln, werden übergeben bzw. übernommen!

Regel 7

Es wird dem Mitspieler geholfen, wenn dieser vom Gegenspieler überlaufen wird!

Methodikbeispiele für die Stufe 1

Ziele:

- ▶ Grundregelbewusstsein aufbauen, Umsetzung der Abwehrregeln üben
- ▶ Das Augenmerk liegt auf der Abwehrarbeit
- ▶ Einsatz von verschiedenen handballähnlichen Spielen wobei die Regeln einfach sein sollten

- Taktische Grundzüge der Abwehrarbeit thematisieren und visualisieren (z.B. mit Taktiktafel und Demonstration)
- Umsetzung und Übung zunächst mit handballähnlichen Ballspiele:
z.B. Parteiball, Zonenball, Mattenball, Brettball, Kastenball,
- Danach Übung in großen Ballspielen:
in erster Linie im Handball, aber auch im Basketball oder Fußball

Stufe 2: C-Jugend

Leitlinien im Team - Spielphasen im Positionsspiel entwickeln

Abwehr

- ▶ Aktiv-offensive Grundausrichtung der 3:2:1-Abwehr mit dem ständigen Ziel, den Ball anzugreifen
- ▶ Mit zunehmender Spielerfahrung können über eine 3:3 Abwehr schrittweise Hilfs- und Sicherungsfunktionen erarbeitet werden; Ziel ballorientiertes Spielen in der 3:2:1-Abwehr
- ▶ Auch die Manndeckung situationsbezogen aus Schulungsgründen weiterhin beibehalten

Angriff

- ▶ Effektive Raumaufteilung im 3:3-Angriff
- ▶ Einführung der Spielphasen mit Aufbau- und Abschlussphase; Ziel: Angriffe aus optionalen Grundpositionen und mit höherer Aktionsgeschwindigkeit starten
- ▶ Entwicklung eines Gegenstoßkonzeptes - 1., 2., 3. Welle & schnelle Mitte

Vorrangige Inhalte für die Schulung der Abwehr

Individuelle Schulung – Individuelle Grundlagen im Positionsspiel erlernen

- ▶ 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



Vorrangige Inhalte für die Schulung des Angriffs

Individuelle Schulung – Individuelle Grundlagen im Positionsspiel erlernen

- ▶ Angriffsgrundbewegungen erlernen (Stoßen, seitliche Bewegungen)
=> sollte bereits in der D-Jugend erfolgen
- ▶ Beobachtung des Gegenspielers und eigene Position danach ausrichten
- ▶ Spiel 1 gegen 1 ohne/mit Ball im Tiefenraum bzw. in der Nahwurfzone
- ▶ Täuschungsgrundrepertoire (Lauftäuschung ohne Ball, Körper-, Wurf- und Abspieltäuschungen)
- ▶ Leerkreuzen, Einläufer, Auslösehandlungen mit Kreuzungen und Auflösen zum Kreis



Kooperatives Spiel – Grundformen des kooperativen Spiels schulen

Abwehr

- ▶ Übergeben/Übernehmen z. B. in der Fernwurfzone kreuzender Spieler
- ▶ Helfen defensiver Mitspieler (HM der 3:2:1-Abwehr) v. a. bei Durchbruchsaktionen im Tiefenraum
- ▶ Doppeln des Ballhalters in günstigen Situationen

Angriff

- ▶ Doppelpass-Spiel in die Tiefe gegen die offensive, mannorientierte Abwehr
- ▶ Grundformen des Parallelstoßes nach gewonnenen Zweikämpfen
- ▶ Erlernen der Grundformen des Sperrens gegen offensive Verteidiger
- ▶ Grundformen des Kreuzens zwischen zwei Angreifern

Methodikbeispiele für die Stufe 2

Ziele:

- ▶ 1:1 Schulung für Angriff und Abwehr
- ▶ Angriffs (z.B. Doppelpass)- und Abwehrzusammenspiel (z.B. Übergeben/Übernehmen)

- **Technikmerkmale der Angriffsaktion** (z.B. Körpertäuschung zur Wurfhand) beschreiben und demonstrieren
- Umsetzung und Übung zunächst mit Fokus auf der Bewegung und der Koordination im Schritttempo
- Danach Übung in schnellerem Bewegungsfluss und danach mit Ball und gegen starres Hindernis
- Zuletzt gegen aktiven Gegenspieler
- **Abwehrhaltung** thematisieren (z.B. Schrittstellung, Fußballenbelastung, aktive Arme, Schulter zeigt zum Wurfarm des Angreifers)
- **Isolierte Partnerübungen** zum 1:1 in der Halle
- **Kleine Spiele** zum Durchsetzen/Abwehren und zur Überwindung des Körperkontakts (Linien- bzw. Zonenball, Mattenball mit Auflegen, „Mauerdurchbrechen“ – ein Spieler versucht gegen eine Mannschaft in den Kreis zu brechen)
- **Zielspiel Abwehr vs Angriff** auf ein Tor mit evtl. beengtem Raum

Methodikbeispiele für die Stufe 2

Ziele:

- ▶ Auftaktbewegungen im Angriff erlernen
- ▶ Abwehrsystem 3:2:1 einüben

- **Angriffsauftaktaktionen** (z.B. Einläufer, Kreuzen, Sperre mit Absetzen) beschreiben und demonstrieren
- Umsetzung und Übung zunächst mit Fokus auf der Bewegung und der Koordination im Schritttempo
- Danach Übung in schnellerem Bewegungsfluss und danach mit Ball und gegen starres Hindernis
- Zuletzt gegen aktive Gegenspieler
- **Abwehrsystem** thematisieren und Vor-/Nachteile erklären
- Umsetzung und Übung zunächst mit Fokus auf der Bewegung der Einzelabwehrspieler im Ballfluss im Schritttempo
- Danach Übung in schnellerem Bewegungsfluss mit Beachtung der Laufwege der Abwehrspieler
- Zuletzt gegen aktive Angreifer, auch im Verbund mit Auftaktbewegungen der Angreifer

Stufe 3: B-Jugend

Leitlinien im Team - Kooperation zwischen allen Positionen

Abwehr

- ▶ Ballorientierte Spielweise mit Überzahl am Ballort
- ▶ Aktiv-offensive Ausrichtung, den Angriff teilen
- ▶ Bei Übergängen zum 2:4-Angriff zunächst die 3:2:1-Formation beibehalten (wichtiger Schulungsschwerpunkt)
- ▶ Verschiedene Abwehrformationen spielen zu können
- ▶ Situationen erkennen, in denen eine kurzfristige Pressdeckung zu spielen ist (z. B. gegen 2:4 Angriff)

Angriff

- ▶ Gezielter Rhythmuswechsel im Positionsangriff:
- ▶ Aufbau - Abschluss - Wiederaufbau
- ▶ Spielverlagerung, Binden der Abwehr auf einer Seite
- ▶ Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr
- ▶ Spiel ohne Ball auf der ballfernen Seite
- ▶ Temposteigerung mit Auslösehandlungen
- ▶ Knotenpunkte der Abwehr erkennen und angreifen
- ▶ Variables Angriffsspiel mit individuellen Aktionen oder Kooperationen (2-er, 3-er-Gr.) als Auslösehandlungen

Vorrangige Inhalte für die Schulung der Abwehr

Individuelle Schulung – Spiel 1:1 in Tornähe und im Tiefenraum

- ▶ Spiel 1 gegen 1 auf defensiven und offensiven Grundpositionen, aus offensiv-antizipativen Bewegungen
- ▶ Spiel 1 gegen 1 aus ballorientierten Grundbewegungen
- ▶ Stellung des einzelnen Abwehrspielers zum Gegenspieler
- ▶ Aktives Abwehrspiel forcieren: Schritt-, Armtäuschungen, Zurücksinken, Aufzwingen von Laufwegen, Provozieren von Angreiferfouls, Raum versperren



Vorrangige Inhalte für die Schulung des Angriffs

Individuelle Schulung – Spiel 1:1 in Tornähe und im Tiefenraum



- ▶ 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)
- ▶ Taktisch-kognitive Schulung verstärken: Angriffsvorbereitung (raumöffnende Bewegungen usw.)

Kooperatives Spiel – Kooperation zwischen allen Positionen vertiefen

Abwehr

- ▶ Die ballorientierte Spielweise in der 2 Linien Abwehr (3:2: 1) forciert die Abwehrkooperationen:
- ▶ Übergeben/Übernehmen in Breite und Tiefe
- ▶ Helfen, Sichern
- ▶ Doppeln von Angreifern
- ▶ – Blocken von Torwürfen in Kooperation mit dem Torwart
- ▶ Einführung von 5:1 und 6:0 Abwehr
- ▶ Durchbruchräume an der Torraumlinie versperren
- ▶ Ziele: Überzahl am Ballort und aktiver Ballgewinn

Angriff

- ▶ Kooperationsformen (Sperren, Kreuzen, Parallelstoß, Doppelpass, Freilaufen bzw. Hinterlaufen der Abwehr (Übergänge) zwischen allen Positionen in der 2er und 3er-Gruppe erarbeiten:
 - Rückraumspieler–Kreisspieler.
 - Rückraumspieler–Außenspieler,
 - Rückraumspieler untereinander,
 - Außenspieler–Kreisspieler
- ▶ Schwerpunkt sind Kooperationen als Auslösehandlungen mit gezielten Folgehandlungen

Methodikbeispiele für die Stufe 3

Ziel:

- ▶ Auslösehandlungen mit gezielten Folgehandlungen im kooperativen Spiel im Gruppenzusammenspiel

Umsetzung nur als Komplexübungen mit Kleingruppe:

- **Kooperative Angriffsaktion** (z.B. Körpertäuschung zur Wurfhand mit Sperre und Absetzen des Kreisläufers) beschreiben und demonstrieren
- Umsetzung und Übung zunächst mit Fokus auf der Bewegung und der Koordination und Kooperation im Schrittempo
- Danach Übung in schnellerem Bewegungsfluss gegen passiven Abwehrspieler
- Zuletzt gegen aktiven Gegenspieler oder gegen Abwehrblock
- **Kooperatives Abwehrhaltung** thematisieren (z.B. Übergeben/Übernehmen, Absprache der Kreisläuferverteidigung)
- **Kleine Spiele** zum Durchsetzen/Abwehren und zur Überwindung des Körperkontakts (Linien- bzw. Zonenball, Mattenball mit Auflegen, „Mauerdurchbrechen“ – ein Spieler versucht gegen eine Mannschaft in den Kreis zu brechen
- **Zielspiel Abwehr vs Angriff** auf ein Tor mit evtl. beengtem Raum

Methodikbeispiele für die Stufe 3

Ziel:

- ▶ Verschiedene Abwehrsystem (6:0 und 5:1) einüben
- **Abwehrsystem** thematisieren und Vor-/Nachteile erklären
- Umsetzung und Übung zunächst mit Fokus auf der Bewegung der Einzelabwehrspieler im Ballfluss im Schritttempo
- Danach Übung in schnellerem Bewegungsfluss mit Beachtung der Laufwege der Abwehrspieler
- Zuletzt gegen aktive Angreifer, auch im Verbund mit Auftaktbewegungen der Angreifer
- Zielspiel Abwehr vs Angriff auf ein Tor oder auf großem Feld
- Weitere Hinweise auf www.handball-praxis.de

Stufe 4: A-Jugend

Leitlinien im Team - Taktische Variation in allen Phasen

Abwehr

- ▶ Konsequente Ausrichtung zum Ball (taktisches Abwehrdreieck)
- ▶ Taktische Grundregeln je nach Abwehrformation gegen Angriffskooperationen
- ▶ Möglichst vor dem Kreisspieler agieren
- ▶ Aktiv verteidigen, Situationen mit der Möglichkeit zum Ballgewinn erkennen (z. B. passives Spiel)
- ▶ Kämpferischen Einsatz forcieren
- ▶ Gezielter Wechsel zwischen Abwehrformationen (Grund- und Alternativformationen im Spielverlauf)
- ▶ Abwehrvarianten einbringen (3:2:1 offensiv und defensiv); an den Seniorenbereich orientiert arbeiten, im Abwehrverband lernen zusammenarbeiten

Angriff

- ▶ Weiterspielen aus Auslösehandlungen
- ▶ Kurze Aufbau- und Wiederaufbauphasen (z. B. Weiterspielen mit zweiter Auslösehandlung)
- ▶ Defensive Abwehr in verschiedene Teile splitten, z. B. durch Sperren
- ▶ Taktische Variationen im Angriffsspiel z. B. Positionswechsel, Leerkreuzen, Übergänge zum Kreis (mit und ohne Kreuzbewegung)
- ▶ Taktisch gezielte Rückführungen z.B. vom 2:4- zum 3:3-Angriff
- ▶ Auslösehandlungen an Gegner anpassen
- ▶ Angriffe ohne Aufbauphase als neues Element
- ▶ Konzept schnelle Mitte an die Hand geben, welches konsequent gespielt wird
- ▶ Schulung von Gegenstoßkonzepten auch mit Rückzugsverhalten gegen TG´s
- ▶ Abläufe in der zweiten Welle sichern, aber trotzdem Entscheidungstraining forcieren.

Vorrangige Inhalte für die Schulung der Abwehr

Individuelle Schulung – Gezielte Detailarbeit im Spiel 1:1

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



Vorrangige Inhalte für die Schulung des Angriffs

Individuelle Schulung – Gezielte Detailarbeit im Spiel 1:1

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



Kooperatives Spiel – Komplexe Kooperationsleistungen

Abwehr

- ▶ Das Repertoire erlernter Abwehrkooperationen neuen räumlichen Voraussetzungen anpassen (z. B. 1-Linien-Abwehr)
- ▶ Schnelle, effektive Absprachen – besonders gegen Sperren und Kreuzen – werden notwendig.
- ▶ Die Kooperation zwischen Abwehr und Torwart gewinnt weiter an Bedeutung

Angriff

- ▶ Komplexere Kooperationen schulen:
 - Stoßen-Zurückstoßen mit Sperren/Wechselsperren
 - Stoßen-Kreuzbewegungen mit Sperren Zurückstoßen
- ▶ Verschiedene Kooperationen gegen offensive und defensive Abwehrformationen – Konzepte, Auslösehandlungen
- ▶ Präzise Detailarbeit in Kooperationen
- ▶ Weiterspielen nach Kooperationen wird bedeutsamer
- ▶ Kreisspieler müssen intensiver für den Rückraum agieren. Rückraumspiel muss intensiver geschult werden, um gegen eine defensive Abwehrformation Lösungen zu finden.

Methodikbeispiele für die Stufe 4

Ziele:

- ▶ Komplexe Kooperationen schulen und verfeinern

Komplexübungen in Kleingruppen und Mannschaftsstärke

- **Kooperative Angriffsaktion:** Umsetzung und Übung zunächst mit Fokus auf der Bewegung und der Koordination im Schritttempo
- Danach Übung in schnellerem Bewegungsfluss und danach mit Ball und gegen defensive Abwehrspieler
- Zuletzt gegen aktiven Gegenspieler und unter Wettkampfniveau (d.h. auch unter Zeitdruck)
- **Kooperative Abwehrhaltung** thematisieren und üben, auch in Zusammenhang mit der Absprache zwischen Abwehr und Torwart („Torwartecke“)
- **Zielspiel Abwehr vs Angriff** auf ein Tor auf unterschiedlichem Raumangebot und unter Zeitdruck
- Weitere Hilfen: www.handball-praxis.de

Stufe 5: Junioren

Leitlinien im Team – Gegnerorientierte Spielkonzepte

Abwehr

- ▶ Taktische Variationen durch gegnerangepasstes Spielkonzept (Flexibilität)
- ▶ Variationen taktischer Abwehrgrundmuster durch individuelle Spielerprofile (z. B. offensive Halbverteidiger)

Angriff

- ▶ Flexible Anpassung des Angriffskonzepts an die jeweiligen Spielweisen/Schwachstellen des Gegners
- ▶ Höhere Risikobereitschaft und Forcierung des Tempospiels (gezielte taktische Rhythmuswechsel)
- ▶ Weiterentwicklung des Spielkonzepts abhängig von individuellen Spielerprofilen

Vorrangige Inhalte für die Schulung der Abwehr

Individuelle Schulung – Typenbedingtes 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



Vorrangige Inhalte für die Schulung des Angriffs

Individuelle Schulung – Typenbedingtes Training individueller Stärken



- ▶ Individuelle "Waffen" und das 1 gegen 1 Repertoire weiterentwickeln (auch Neues zu lernen ist noch möglich)
- ▶ Individuelle Handlungen im Rahmen von Auslöse- und Folgehandlungen
- ▶ Risikobereitschaft und Spieldisziplin
Physisch-psychische Zusatzbelastungen

Kooperatives Spiel – Komplexe, gegnerangepasste Kooperationsleistungen

Abwehr

- ▶ Gegnerorientierte, spezifische Kooperationen bei unterschiedlichen Abwehrspielweisen
- ▶ Höhere kognitiv-taktische Anforderungen (z. B. gegnerische Angriffsmittel "lesen" können)
- ▶ Ziel: flexible taktische Anforderungen und Umstellungsfähigkeit (Absprache untereinander) auch im Spielverlauf

Angriff

- ▶ Gegnerorientierte Anpassung von Kooperationen in Abhängigkeit von Stärken/Schwächen der Mit- und Gegenspieler, taktischer Spielweisen des Gegners
- ▶ Neulernen komplexer Kooperationen, um neue Überraschungsmomente zu schaffen
- ▶ Anwenden unter Zeitdruck mit kurzen Aufbauphasen, in generell kürzeren Angriffen

Literatur:

- ▶ Rahmentrainingskonzeption des DHB, 2010
- ▶ Eigene Erfahrungen aus der Trainer- und Lehrertätigkeit

Material:

- ▶ www.dhb.de
- ▶ www.handball-praxis.de
- ▶ Lehrbuchreihe „Handball Handbuch“, Philippka-Sportverlag
- ▶ Zeitschrift „Handball Training“, Philippka-Sportverlag