

JUGENDKONZEPT

TV Todtnau Abteilung Handball



für eine nachhaltige und erfolgreiche Jugendarbeit

INHALTSÜBERSICHT

JUGENDKONZEPT

1. PHILOSOPHIE DER ABTEILUNG HANBDALL	3
2. VORHABEN UND ZIELE.....	4
3. JUGENDKONZEPT.....	5
3.1 LEITFADEN FÜR JUGENDTRAINER/INNEN	6
3.1.1 THEORETISCHER AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT.....	7
3.1.2 MOTORISCHE GRUNDFÄHIGKEITEN.....	9
3.1.3 ALTERSSTUFENGERECHTE BELASTUNG.....	12
3.2 TRAININGSSCHWERPUNKTE IN DEN ALTERSKLASSEN	13
4. WISSENSWERTES FÜR DIE JUGENDTRAINER	19

1. Philosophie der Abteilung Handball

Handball ist ein wichtiger Bestandteil im Leben unserer Jugendspielerinnen und Jugendspieler, deren Eltern, unserer Trainer und Betreuer, denn sie verbringen einen nicht unerheblichen Teil ihrer Freizeit bei und mit uns im Verein. Der sich daraus ergebenden besonderen Verantwortung sind wir uns als Verantwortliche der Handballabteilung durchaus bewusst.

Deshalb haben wir ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das unseren Jugendlichen und Trainern nicht nur im sportlichen Bereich einen Leitfaden bieten soll. Dabei lehnt sich das Konzept stark an die Vorgaben des Rahmentrainingskonzeptes des Deutschen Handballbundes (DHB) an.

Neben der individuellen Entwicklung eines jeden Spielers, welche durch strukturierte und angepasste Trainingsplanung bzw. –gestaltung optimal erfolgen soll, sollen auch der Teamgedanke und die dazugehörigen Verhaltensregeln wie ein „roter Faden“ die Ausbildung begleiten.

Dieses Konzept soll Grundlage für die Arbeit und den Umgang mit Kindern und Jugendlichen in der Handballabteilung des TV Todtnau 1866 e.V. sein. Es bietet Kindern und Jugendlichen, Trainern, Betreuern, Eltern sowie allen Mitgliedern des Vereins eine wichtige Orientierungshilfe für den Trainings- und Spielbetrieb sowie alle damit zusammenhängenden Aktivitäten.

Es ist der Anspruch der Handballabteilung, alle Kinder- und Jugendmannschaften so zu fördern und unterstützen, dass für die einzelnen Spieler spätestens im Alter von 18-19 Jahren ein nahtloser Übergang vom Jugendbereich in den Seniorenbereich möglich ist.

Die Kinder und Jugendlichen sollen dabei beginnend ab einem Alter von drei Jahren eine Handballeausbildung durchlaufen, die durch eine detaillierte Vorgehensweise im Trainings- und Spielbetrieb kontinuierlich aufeinander aufbaut.

Das vorrangige Ziel der Jugendarbeit ist die handballerische Entwicklung und die Persönlichkeitsbildung jedes einzelnen Spielers. Die erfolgreiche Umsetzung dieses Konzeptes wird in starkem Maße vom Engagement der Trainer, Betreuer, Eltern und sonstigen Beteiligten aus dem Mitgliederbereich abhängen.

2. Vorhaben und Ziele

- Viele Kinder und Jugendliche für den Handballsport zu begeistern
- Mittelfristiges Ziel muss sein, in den nächsten Jahren weiterhin kontinuierlich junge Spieler in die ersten Mannschaften zu führen
- Langfristiges Ziel sollte sein, dass durchgängig alle Jugendmannschaften besetzt sind
- Einheitliche Ausrichtung der Jugendarbeit in allen Jugendmannschaften (Orientierung an DHB – Rahmenkonzeption)
- Die Nachwuchstrainer müssen gut ausgebildet sein (Traineraus- und fortbildungen)
- In den Teams müssen klare Regeln vorhanden sein, welche unterschiedliche Aufgaben und Rollenverteilungen festlegen (z.B. Kioskdienst, Schiedsrichtertätigkeit etc.)
- Zielorientierte, übergreifende und kooperative Zusammenarbeit aller Jugendtrainer (z.B. monatliche Jugendtrainersitzung)
- Das Ziel des Trainings im gesamten Jugendbereich muss sein, einen „kompletten Spieler“ auszubilden
- Förderung eines aktiven Vereinszusammenlebens mit Jugendspielern und Eltern
- Regelmäßige Kooperationen und Events mit Schulen und Kindergärten

3. Jugendkonzept

Um das nachfolgende Trainingskonzept möglichst effizient und erfolgreich umsetzen zu können, erwarten wir von unseren Spielern/innen, deren Eltern und von unseren Trainern/innen folgende Verhaltensweisen bzw. Einstellung:

Spieler/in:

- Regelmäßige und engagierte Trainingsteilnahme
- Verlässliche und engagierte Teilnahme an den Saisonspielen
- Unterstützung der Trainer bei anfallenden Auf- und Abbauarbeiten während des Trainings oder bei Heimspielen
- Sorgfältiger Umgang mit den Trainingsmaterialien und mit der Benutzung von Kabinen/Duschräumen etc.
- Respektvoller Umgang mit Mitspieler, Trainer, Schiedsrichter usw.
- Übernehmen von Vereinsaufgaben (Kioskdienst etc.)

Trainer/in:

- Das Training und die Spiele vorbereitet durchführen (Trainingsplan, Bälle und sonstige Materialien richten)
- Den Trainingsinhalt so wählen, dass dieser zu unserem Jugendkonzept passt
- Wichtige Informationen rechtzeitig an alle Spieler/innen weitergeben
- Teilnahme an Trainerfortbildungen
- Immer Vorbild sein

Eltern:

- Die Kinder für den Trainings-/Spielbesuch motivieren
- Unterstützung bei Fahrdiensten
- Bereitschaft zum Trikot waschen
- Bereitschaft zum Helfen bei Veranstaltungen (Kuchen backen, Thekendienste, Zeitnehmer, Sekretär usw.)
- Bei auftretenden Problemen das Gespräch suchen

3.1 Leitfaden für Jugendtrainer/innen

Individuell betreuen, Persönlichkeiten und sportliche Fähigkeiten entwickeln und fördern, den Leistungsaufbau langfristig und entwicklungsorientiert anlegen, das sollten Bausteine eines pädagogisch orientierten Konzepts der Kinder- und Jugendarbeit in unserem Verein sein. Genauso wichtig ist die Vermittlung von Freude an sportlicher Bewegung, an Leistungsfortschritten, dem Spielen miteinander und an gemeinsamen Erlebnissen.

Neben diesen allgemeinen Leitlinien, soll dieser Leitfaden eine Hilfe für unsere Jugendtrainer/innen sein, wo die Trainingsschwerpunkte in den entsprechenden Altersklassen gelegt werden müssen, welche Werte an unsere Spieler vermittelt werden sollten und wie ein Jugendtraining aufgebaut wird.

Welche Werte wollen wir unseren Spielern vermitteln?

Respekt und Fair-Play sind wichtige Werte in Training, Spiel und im gesamten Miteinander im Verein. Respekt gegenüber den Mitspielern, den Gegenspielern, den Trainern und Zuschauern setzen wir voraus. Wir halten es hier für besonders wichtig, dass besonders dem Schiedsrichter ein hohes Maß an Respekt entgegengebracht wird. Hier sind die Trainer in ihrer Vorbildfunktion in der Verantwortung, Respekt und Fair-Play vorzuleben.

Vorüberlegungen des Trainers zu Beginn der Saison?

Welche Trainingsschwerpunkte der jeweiligen Altersklasse will ich während dieser Saison in welcher Reihenfolge umsetzen?

Lösung: Periodisierung (Jahres- und Monatstrainingsplanung erstellen)

Bei der Trainingsplanung ist es zwingend notwendig über längere Zeiträume Ziele zu einem bestimmten Trainingsinhalt zu setzen. Dabei gelten folgende Schwerpunkte:

- Die Trainingsplanung sollte langfristig und periodisch aufgebaut sein
- Es darf nicht von Woche zu Woche trainiert werden!
- Es sollte nach dem Bausteinprinzip gearbeitet werden (z.B. 4 Wochen Abwehr, 4 Wochen Angriff...!)
- Innerhalb einer Periode sollten die Übungen nicht zu oft wechseln, aber trotzdem variiert werden!
- Es sollten sich erreichbare Ziele innerhalb der einzelnen Perioden gesetzt werden!
- Das Ziel am Ende der Periode wird nur erreicht, wenn die einzelnen Trainingseinheiten methodisch aufeinander aufgebaut sind!

3.1.1 Theoretischer Aufbau einer Trainingseinheit (Dauer 90 min)		
Einleitung/Aufwärmen		
Zeit	Inhalte (allgemein)	Ziel
20 min	<p>1. Eröffnung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Hinweis über den geplanten Trainingsverlauf <p>2. Aufwärmen:</p> <p>a.) Physische Einstimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen und Organisationsformen • Kräftigen, dehnen und mobilisieren • Laufformen mit hoher Intensität <p>b.) Psychische Einstimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwechslungsreich, spielerisch, versch. Handgeräte (Tennisbälle o.ä.) <p>Äußere Merkmale der Wirkungsweise einer Aufwärmarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verstärkte Atmung - Gesichtsrötung - Schweißbildung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1. Herz-Kreislaufferwärmung ➤ Leistungsbereitschaft und Stoffwechsel anregen ➤ Verletzungsprophylaxe ➤ 2. Herz-Kreislaufferwärmung ➤ Freude, Spaß, Motivation und Einstimmung auf den Hauptteil
Zeit	Hauptteil-Ziele	
55 min	<p>1. Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z.B. Koordinationstraining <p>a.) Erarbeitung der Zielsetzung mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodischer Übungs- bzw. Spielreihen <p>b.) Methodische Grundsätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Leichten zum Schweren • Vom Bekannten zum Unbekannten • Vom Einfachen zum Komplexen • Vom Groben zum Feinen 	

	<p>c.) Beim Training der motorischen Grundfähigkeiten (wie hier in unserem Beispiel das Koordinationstraining) sind die Prinzipien der richtigen Belastungsfolge zu beachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schnelligkeit und Koordination (trainierbar im ermüdungsfreien Zustand) 2. Schnelligkeitsausdauer und Schnellkraft 3. Aerobe Ausdauer 	
	Schlussteil	
Zeit	Inhalte (allgemein)	Ziel
15 min	<p>1. Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich und Ergänzung zum Hauptteil <p>a.) Physische Aspekte:</p> <p>z.B. nach Kraftausdauertraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auslaufen • Ausgleichsgymnastik • Spiele mit freier Belastung • Entspannungsübungen <p>z.B. nach Koordinationstraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusster Belastungsanstieg • Spiele mit festgelegter Belastung • Erlerntes anwenden <p>b.) Psychische Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positiver Ausklang • Auswertung/Zusammenfassung der Trainingsleistung • Abschluss • Lob • Positive Kritik • Fortschritt/Erfolg betonen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abbau von Ermüdungsstoffen (Laktat) ➤ Herz-Kreislaufberuhigung ➤ Herzkreislauf-Aktivierung ➤ Muskuläre Belastung ➤ Lernerfolgskontrolle

b.) Tipps für die Vorbereitung einer Trainings-/ Übungseinheit

- Unbedingt vor jedem Training einen schriftlichen Trainingsplan für das Training verfassen!
- Auf unvorhergesehene Ereignisse vorbereitet sein (z.B., wenn weniger Spieler anwesend sind als erwartet – Alternativen einplanen)
- Vor- und Nachbearbeitungszeit der einzelnen Übungen mit einplanen

c.) Grundordnung und Trainingsdisziplin durch einfache Regeln

Gerade die jüngeren Handballer/innen (F- bis D-Jugend) sind im Training sehr agil und zum Teil mit anderen Dingen beschäftigt, was generell als natürlicher Drang der Kinder auch nicht unterbunden werden kann und soll. Jedoch gibt es ganz einfache Regeln, wie die Disziplin im Training immer hoch ist und konzentriert und effektiv gearbeitet werden kann, so dass die Kinder keine Chance haben, unaufmerksam zu werden. Hierfür benötigen wir keine Pfeife, die in unseren Trainings nur zur Leitung von Spielen eingesetzt wird! Beispiele für diese Regeln sind:

- Wird vom Trainer eine Übung erklärt und die Kinder spielen dabei mit dem Ball, müssen sie diesen zwischen die Beine klemmen.
- Eine weitere Regel, um die Aufmerksamkeit zu erhöhen, ist das Rufen einer Zahl (z.B. „7“), woraufhin alle Kinder den Ball über den Kopf nehmen müssen und auf der Stelle kleine, schnelle Skippings auf dem Vorderfuß durchführen.
- Bereits eben kurz erwähnt ist der Einsatz der Pfeife, die zum Leiten von Spielen dienen soll. Viele Trainer verwenden die Pfeife zusätzlich als Signal zum Sammeln/Zusammenkommen, was eine Methode aus der Tierdressur ist. Statt der Pfeife genügt die Regel: Will der Trainer seine Spieler/innen um sich versammeln, zählt er einen Countdown herunter (z.B. von fünf bis null). Bei „null“ müssen alle Kinder am entsprechenden Punkt sein. Falls nicht, kommen wieder „7“ zum Einsatz.

Für die unteren Altersklassen haben wir bereits ein kleines Regelbuch erstellt, in dem einfache Grundregeln (z.B. Pünktlichkeit, Vereinsmitarbeit usw.) für unsere Spieler aber auch für deren Eltern aufgelistet sind. Dieses Regelbuch sollte vor jeder Saison an alle Spieler ausgeteilt werden (die Eltern bestätigen ihre Kenntnisnahme durch einen beiliegenden Rücklaufzettel).

3.1.2 Motorische Grundfähigkeiten

Welche motorischen Grundfähigkeiten gibt es und wann müssen wir sie trainieren?

a.) Phasen der besten Trainierbarkeit

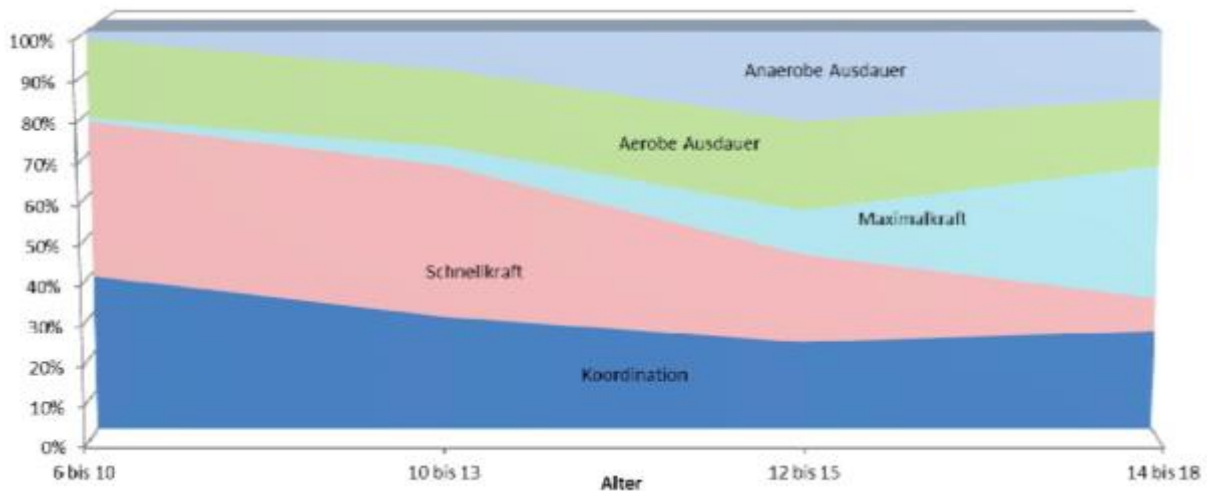
Die verschiedenen konditionellen Fähigkeiten lassen sich in verschiedene Altersstufen mit unterschiedlich großem Erfolg trainieren. Um in jeder Altersstufe effektiv zu trainieren, macht es Sinn, den Schwerpunkt des konditionellen Trainings den Entwicklungsphasen anzupassen.

Bitte beachten: Es gibt keine Entwicklungsphase, in denen irgendeine konditionelle Fähigkeit nicht trainierbar ist! Alle konditionellen Fähigkeiten sind das ganze Leben durch geeignetes Training positiv beeinflussbar. Es gibt nur Perioden, in denen sich manche Fähigkeiten besonders gut trainieren lassen.

Begriffserklärung zur Abbildung „Phasen der besten Trainierbarkeit“:

- Anaerobe Ausdauer: viele kurze und schnelle Laufbewegungen (z.B. Intervalltraining)
- Aerobe Ausdauer: lange ausdauernde Laufbewegungen (z.B. Dauerlauf)
- Maximalkraft: hoher Kraftaufwand bei geringer Wiederholungszeit (z.B. Gewichtheben)
- Schnellkraft: geringer Kraftaufwand bei hoher Aktionsschnelligkeit und geringer Wiederholungszahl (z.B. Sprintstart)
- Koordination: ist das Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nervensystem und der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes

Phasen der besten Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten

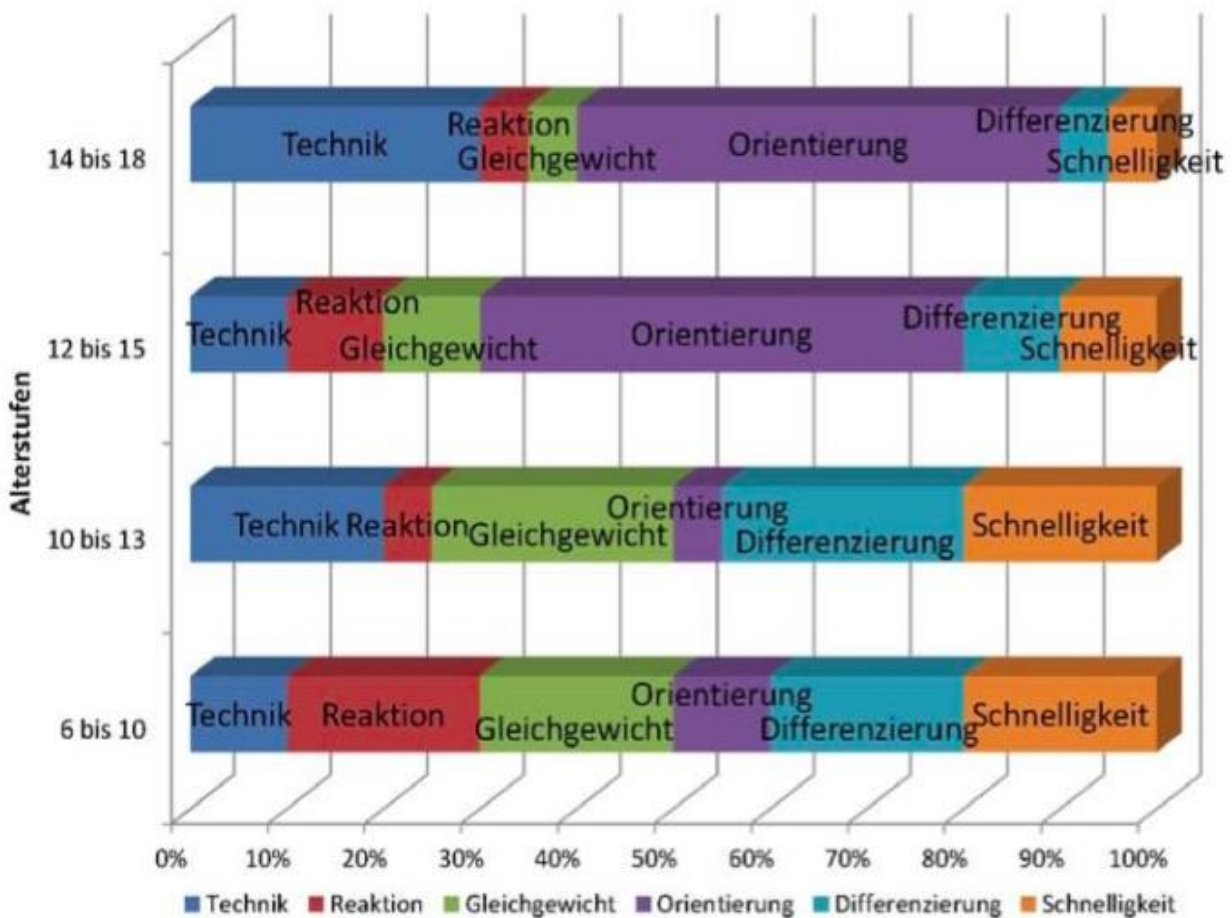


Die Tatsache, dass die aerobe Ausdauer das ganze Alter durch gut trainierbar ist, bietet die Möglichkeit im Kinder- und Jugendalter, vor allem in den Zeiten, in denen die Koordination und die Schnellkraft sehr gut trainierbar sind, auf spezielle Trainingsformen für die aerobe Ausdauer komplett zu verzichten. Durch die allgemeine Belastung im Training soll eine allgemeine Grundlagenausdauer erhalten und aufgebaut werden.

b.) Koordination

Im nächsten Schaubild wird der Bereich Koordination genauer betrachtet. Die konditionelle Fähigkeit Koordination teilt sich in normalerweise acht koordinativer Fähigkeiten auf. Auf dem Schaubild sind zur besseren Übersicht nur fünf koordinative Fähigkeiten (es fehlt: Antizipation, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit) dargestellt. Zusätzlich wurde die Fähigkeit des Technikerwerbs eingefügt.

Phasen der besten Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten



Im Kindesalter bis ca. 13 Jahre ist darauf zu achten, dass alle koordinativen Fähigkeiten in hohem Maße trainiert werden (1. Goldenes Lernalter). In diesem Alter ist die Lernfähigkeit der Kinder am Höchsten. Auch hier gilt wieder: Es gibt keine Perioden, in denen irgendeine koordinative Fähigkeit nicht trainierbar ist! Alle koordinativen Fähigkeiten sind das ganze Leben durch geeignetes Training positiv beeinflussbar. Es gibt nur Perioden, in denen sich manche koordinative Fähigkeiten besonders gut trainieren lassen.

3.1.3 Altersstufengerechte Belastung im Kinder- und Jugendtraining

Das Vorschulalter (3-6/7 Jahre)

Die Kinder benötigen ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, die phantasieanregend und variabel zum Laufen und Springen, Kriechen, Klettern sowie zu anderen Bewegungsformen anregen.

Das frühe Schulkindalter (6/7 – 10 Jahre)

Die Erweiterung des Bewegungsschatzes und die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten stehen im gesamten frühen und späten Schulkindalter im Zentrum der sportlichen Ausbildung. Eine Vielzahl von Basistechniken in der Grobkoordination sollten erlernt und in der Folge verfeinert werden.

Das späte Schulkindalter (10 – Eintritt der Pubertät / Mädchen 11-12; Jungen 12-13 Jahre)

Das „beste motorische Lernalter“ (1. Goldenes Lernalter) sollte über ein variables und weiterhin kindgemäßes, aber zielgerichtetes Üben und den Erwerb der grundlegenden sportlichen Techniken in der Grob- und wenn möglich sogar in der Feinform sichern.

Erste puberale Phase (Mädchen 11/12 – 13/14 Jahre und Jungen 12/13 – 14/15 Jahre)

Die Pubertät und dies gilt im besonderen Maße für die erste puberale Phase, stellt das Alter der höchsten Trainierbarkeit der konditionellen Eigenschaften (Ausdauer und Kraft) dar. Die koordinativen Fähigkeiten hingegen werden stabilisiert und, wenn möglich, allmählich ausgebaut.

Zweite puberale Phase (Mädchen 13/14 – 17/18 Jahre und Jungen 14/15 – 18/19 Jahre)

Die ausgeglichenen Körperproportionen, die stabilisierte Psyche, die erhöhte Intellektualität und die verbesserte Beobachtungsfähigkeit lassen die zweite puberale Phase zum „zweiten goldenen Lernalter“ werden (Perfektionierung der sportartspezifischen Techniken)

3.2 Trainingsschwerpunkte in den Altersklassen

Bambinis (ab 3-6 Jahre)	Technische Fähigkeiten	Spielerische Fähigkeiten
Ausbildung der motorischen Grundfähigkeiten (Gleichgewicht, Rhythmusschulung, Orientierungsfähigkeit, Wahrnehmungsschulung) stehen im Vordergrund.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einfache Lauftäuschung ▪ Rückwärts und seitwärts hüpfen ▪ Einbeinig/beidbeinig abspringen ▪ Einfache Spiele (Wettkampfformen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erlernen turnerischer Elemente (z.B. Purzelbaum vorwärts/rückwärts) ▪ Ballgewöhnung durch Transportstaffeln mit verschiedenen Bällen
<p>Ziel: Ich komme von den Bambinis und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beidbeinig abspringen und mit beiden Beinen gleichzeitig in den sicheren Stand springen ▪ Einbeinhüpfen rechts und links ▪ Purzelbaum vorwärts 		

Minis (7-8 Jahre)	Technische Fähigkeiten	Spielerische Fähigkeiten
Motorische und koordinative Grundübungen, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten sollten den Großteil des Trainings darstellen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinative Übungen mit und ohne Ball ▪ Spielerische Ganzkörperkräftigung ▪ Erlernen und Schulung des Fangens ▪ Erlernen des Prellens 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regelkunde (kindergerecht) ▪ Spielerisches Erlernen des Schlagwurfes als Zielwurf ▪ Spielerisches Erlernen des Passens ▪ Erlernen der Manndeckung bei der Spielform 4+1 ▪ Freilaufen und anbieten ▪ Passen in der Bewegung
<p>Ziel: Ich komme von den Minis und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fangen aus allen Richtungen ▪ Spieler/in kann eine richtige Wurfauslage einnehmen ▪ Spieler/in kann schon zielen und passen ▪ Purzelbaum rückwärts ▪ Jeder Spieler/in durfte auch schon einmal ins Tor <p>Wichtig: Spielerlebnis steht vor Spielergebnis!</p>		

E-Jugend (8-10 Jahre)	Technische Fähigkeiten	Spielerische Fähigkeiten
<p>Motorische und koordinative Grundübungen, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten sollten den Großteil des Trainings darstellen.</p> <p>In der ersten Halbzeit versuchen wir, möglichst ohne Prellen zu spielen!</p> <p><u>Auszug aus der Wettspielform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballgröße 0 ▪ 1. Halbzeit (2 x 3:3-Abwehr) ▪ 2. Halbzeit (6:1-Abwehr – Manndeckung ab der Mittellinie) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinative Übungen mit und ohne Ball ▪ Ganzkörperstabilisations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Ball (speziell für die Rumpf- und Schultermuskulatur) ▪ Schulung des regelgerechten Prellens mit der starken und schwachen Hand (incl. Prelltäuschung und Freiprellen) ▪ Schulung von Doppel- und Bodenpässen ▪ Schulung der Lauftäuschung ▪ Schlagwurfschulung mit und ohne Stemmschritt (Übungsformen, Spiele und Wettkämpfe) ▪ Bei Fortgeschrittenen kann auch schon der Sprungwurf erlernt werden ▪ Talentiade-Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung der Abwehr/Spiel-formen Manndeckung und 2 x 3:3 ▪ Erlernen der Spielregeln ▪ Schulung der Ballannahme in der Vorwärtsbewegung ▪ Schnelles Spiel nach vorne (schnelles Umschalten) ▪ Freilaufen anbieten und Durchbruch zum Tor suchen
<p>Ziel: Ich komme von der E-Jugend und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Schlagwurf mit und ohne Stemmschritt ▪ Zielgenau werfen ▪ Die wichtigsten Regeln und Schiedsrichterzeichen ▪ Manndeckung und 2 x 3:3-Abwehr spielen ▪ Jeder Spieler/in darf Erfahrungen auf allen Positionen sammeln <p>Wichtig: Spielerlebnis steht vor Spielergebnis!</p>		

D-Jugend (11-12 Jahre)	Technische Fähigkeiten	Spielerische Fähigkeiten
<p>Alle Schwerpunkte aus der E-Jugend sind weiterhin Inhalt des Trainings und dem Leistungsniveau entsprechend einzubringen.</p> <p>Teamfähigkeit, realistisches Selbstbild, Kreativität, Stärken fördern, Mut und Risiko-bereitschaft fördern</p> <p><u>Auszug aus der Wettspielform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinkende Manndeckung – hin zur offensiven 1:5-Abwehr (vor der 9-Meterlinie) ▪ Keine Einzel-Manndeckung ▪ Ballgröße 1 ▪ Eine Zeitstrafe ist eine persönliche Strafe – fehlbarer Spieler muss raus, Mannschaft wird vervollständigt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinative Übungen mit und ohne Ball ▪ Ganzkörperstabilisations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Ball (speziell für die Rumpf- und Schultermuskulatur) ▪ Halteübungen (Körperspannung) ▪ Schlagwurfvariationsschulungen (hoch, hüfthoch, gegen die Hand) ▪ Erlernen und Schulen des Sprungwurfs ▪ Fallschule ▪ Schulung des Prellens (Blick vom Ball lösen, Temposteigerung) ▪ Kennenlernen der Bezeichnung der verschiedenen Positionen ▪ Schulung des 1:1-Angriffs (Wurftäuschung, Passtäuschung etc.) ▪ Körpertäuschung zur Wurfarmseite/Wurfarmgegen-seite ▪ Erlernen des einfachen Positionsspiels mit Positionswechsel (Einläufer) ▪ Schulung der Ballannahme in einer Vorwärtsbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung 1:1-Abwehr (Ballorientiert, Körperstellung und Stellungsspiel und Beinarbeit) ▪ Erlernen der 1:5 bzw. 3:3-Abwehr (übergeben/übernehmen, begleiten in der Nahwurfzone) ▪ Einführung Positionsspiel ▪ Doppelpass ▪ Durch Spiele Schnelligkeit und Ausdauer verbessern, Koordination durch Reifen, Stangen usw. und Spiele verbessern. ▪ Wir spielen die ersten 10 Minuten in der zweiten Halbzeit Manndeckung!
<p>Ziel: Ich komme von der D-Jugend und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf- und Körpertäuschung zur Wurfarmseite und Gegenseite ▪ Schlagwurf in verschiedenen Varianten ▪ Sprungwurf ▪ 1:5 bzw. 3:3-Abwehr ▪ Jeder Spieler/in darf Erfahrungen auf allen Positionen sammeln <p>Wichtig: Spielerlebnis steht vor Spielergebnis!</p>		

C-Jugend (13-14 Jahre)	Angriff	Abwehr
<p>Alle Schwerpunkte aus der E- und D-Jugend sind weiterhin Inhalt des Trainings und dem Leistungsniveau entsprechend einzubringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beginn des Konditionstrainings (Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer) ▪ Erlernen des Krafttrainings ohne Gewichte ▪ Koordinative Übungen mit und ohne Ball ▪ Ganzkörperstabilisations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Ball (speziell für die Rumpf- und Schultermuskulatur) ▪ Halteübungen (Körperspannung) <p><u>Auszug aus der Wettspielform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche Abwehrformen (komplette Manndeckung, 1:5, 3:3- und 3:2:1-Abwehr) ▪ Ballgröße 1 (Mädchen) und 2 (Jungs) ▪ Eine Zwei-Minutenstrafe ist eine Mannschaftsstrafe – keine Ergänzung! 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung aller Täuschungen (Einführung des Nullschritts) ▪ Schulung verschiedener Anspielvariationen ▪ Erlernen des erweiterten Positionsspiels (Kreuzen und Folgehandlung, Rückpass, Position „überspielen“, Parallelstoß, Übergänge und Folgehandlung, einfache Sperre) ▪ Schulung der Kooperationsfähigkeit in der 2er- und 3er-Gruppe ▪ Positionsspezifische Würfe ▪ Erlernen des Tempogegenstoßspiels (1. und 2. Welle) ▪ Schulung der hohen Ball- und Passgeschwindigkeit ▪ Erlernen des Entscheidungstrainings ▪ Schulung der Ballannahme in einer Vorwärtsbewegung ▪ Stoßen trainieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung der offensiven Abwehr (Beinarbeit, Stellungsspiel und übergeben bzw. übernehmen) ▪ Einführung und Schulung der offensiven Abwehrformationen (3:3 und 3:2:1) ▪ Vertiefung des individuellen Abwehrspiels: <ul style="list-style-type: none"> ○ Stellung zum Gegenspieler ○ Antizipieren ○ Balleroberung ○ Zurücksinken ▪ Torwart: <ul style="list-style-type: none"> ○ Beginn des Festlegens der Torhüterposition ○ Lidschutzreflex trainieren ○ Erlernen der Abwehrgrundlagen ○ Schulung Stellungsspiel/Abwehrentechnik von Würfeln aus unterschiedlichen Positionen ○ Kräftigung der Rumpfmuskulatur ○ Schulung des Langspiels (Tempogegenstoß)
<p>Ziel: Ich komme von der C-Jugend und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Wurftechniken ▪ Verschiedene Abwehrformationen (1:5, 3:3, 3:2:1 und Manndeckung) spielen ▪ Kooperationsfähigkeit in 2er oder 3er-Gruppen ▪ Im Angriff einfache Auslösehandlungen mit hohem Tempo spielen 		

B-Jugend (15-16 Jahre)	Angriff	Abwehr
<p>Alle Schwerpunkte aus der C-, D- und E-Jugend sind weiterhin Inhalt des Trainings und dem Leistungsniveau entsprechend einzubringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Systematische Anwendung erlernter Kraft- und Konditionsübungen (Ausdauer, Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Intervalltraining) ▪ Koordinative Übungen mit und ohne Ball ▪ Ganzkörperstabilisations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Ball (speziell für die Rumpf- und Schultermuskulatur) ▪ Leichtes Krafttraining (Eigenkraft oder Medizinbälle) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertiefen und verbessern der/des: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wurftechnik ○ 1:1-Verhaltens (Täuschungen usw.) ○ Entscheidungstrainings ▪ Individuelle Angriffspositionierung verbessern (Spielfeld breit machen, richtige Laufwege wählen etc.) ▪ Anspielvariationen (Bodenpässe, Sprungwurfabspiel, Handgelenkspass usw.) ▪ Stoßen (mit der Erweiterung des Stoßens – Zurückstoßen) ▪ Verschiedene Sperren (Frontsperre, Rückensperre und Sperre-Absetzen) ▪ Verschiedene Kreuzungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mit und ohne Ball ○ Mit Kreisläufer oder Außen ○ Mit Rückpass ○ Mit Sperre ▪ Verbesserung des Tempospiels ▪ Auslösehandlungen (z.B. Kreuzungen/Übergänge) ▪ Kleingruppenspiele (2:2, 3:3 usw.) ▪ Erlernen und Schulung der 1. und 2. Welle (Tempogegenstöße) ▪ TVT-Spielzüge erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertiefen und verbessern der: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3:2:1-Abwehr ○ Manndeckung ▪ Einführung und Schulung der 4:2 bzw. 5:1-Abwehr ▪ Torwart: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gezieltes Krafttraining (speziell Sprungkraft) ○ Schulung der Kooperation von Abwehr und Torwart (Block stellen usw.) ○ Körpersprache entwickeln ○ Wahrnehmungs- / Reaktions- und Antizipationstraining ○ Gezielte Täuschungen in der Wurfabwehr ○ Schulung des 1 gegen 1 Verhaltens (Freie Würfe usw.)
<p>Ziel: Ich komme von der B-Jugend und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Abwehrsysteme (3:2:1, 4:2, 5:1 und Manndeckung) ▪ Schnelles angepasstes Abwehrverhalten ▪ Schnelles, flexibles Angriffsspiel ▪ Beherrschen des 1 gegen 1 Verhalten (sowohl im Angriff als auch in der Abwehr) 		

A-Jugend (17-18 Jahre)	Angriff	Abwehr
<p>Alle Schwerpunkte aus der B-, C-, D- und E-Jugend sind weiterhin Inhalt des Trainings und dem Leistungsniveau entsprechend einzubringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ganzjährige Grundlagenausdauer (Ausdauer mit intensiver Belastung und Belastungswechsel) ▪ Taktikverständnis Schulen (gegnerorientiertes Anpassen, z.B. Stärken und Schwächen des Gegners ausnutzen) ▪ Koordinative Übungen mit und ohne Ball ▪ Ganzkörperstabilisations- und Kräftigungsübungen mit und ohne Ball (speziell für die Rumpf- und Schultermuskulatur) ▪ Leichtes Krafttraining (Eigenkraft oder Medizinbälle) ▪ Zweikampfhärte entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielfähigkeit gegen verschiedene Abwehrsysteme verbessern ▪ Erlernte Fähigkeiten in hohem Tempo anwenden ▪ Gezielte und individuelle Positionsschulung ▪ 2:4-Angriff (zwei Kreisläufer) ▪ Weitere Verbesserung des Tempospiels (2. und 3. Welle) ▪ Auslösehandlungen mit schneller und variabler Entscheidung ▪ Entscheidungstraining ▪ Spielkreativität fördern ▪ Erweitertes Kreuzen ▪ Feinschliff aller Techniken ▪ TVT-Spielzüge umsetzen können 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erlernen und Schulen der 6:0-Abwehr ▪ Situative Anwendung verschiedener Abwehrsysteme (z.B. gegen einen 2:4-Angriff) ▪ Torwart: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vielseitigkeitsschulung ○ Wettkampfhärte entwickeln ○ Schulung der gegnerorientierten Spielstrategie ○ Absprache von TW zu Abwehr Schulen ○ Balabwehr mit anschließender Umschaltbewegung (Tempogegenstoß oder 2. Welle)
<p>Ziel: Ich komme von der A-Jugend und kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle Abwehrformationen beherrschen (schnelles und situationsbedingtes Umschalten) ▪ Einfache TVT-Spielzüge spielen 		

4. Wissenswertes für Jugendtrainer

In unserer vereinseigenen Trainerdatenbank (Dropbox) haben wir euch einige wissenswerte Dateien, Checklisten oder Informationsschreiben zusammengestellt, die für euren Traineralltag wichtig und hilfreich sind.

Durch öffnen des untenstehenden Links, könnt ihr euch die Inhalte direkt anschauen:

https://www.dropbox.com/sh/qi7yziw05la5lmt/AAB7W_fhkd5cpg6Kklronp7ua?dl=0

Beispielhaft könnt ihr euch folgende Inhalte in der Trainerdatenbank unter der Rubrik „04 Wissenswertes für Trainer“ anschauen:

- Anleitung zur Internetnutzung in der Silberberghalle
- Schulungsunterlagen zur Nutzung des Online-Spielberichts
- Beispielhaftes Regelbuch für eine Jugendmannschaft
- Trainercheckliste für den Aufbau bzw. Ablauf eines Heimspieltags
- Allgemeine Trainertipps (Was mache ich am Saisonanfang? usw.)
- u.v.m.

Hiermit möchten wir uns bei euch für euer ehrenamtliches Engagement bedanken und hoffen, dass ihr uns noch lange Zeit als Trainer/in, Spieler/in, Funktionär oder auch Fan erhalten bleibt.

Abschließend wünschen wir euch weiterhin viel Erfolg bei eurer Trainertätigkeit und dem Umsetzen dieser Leitlinie bzw. des Jugendkonzeptes.

Todtnau im September 2016

Mit sportlichen Grüßen

Birgit Wissler
0162/1310730
biggi.wissler@gmx.de

Marco Suevo
0172/7360496
marco.suevo@gmail.com

Maximilian Eckert
0152/22729151
eckert10@gmx.de