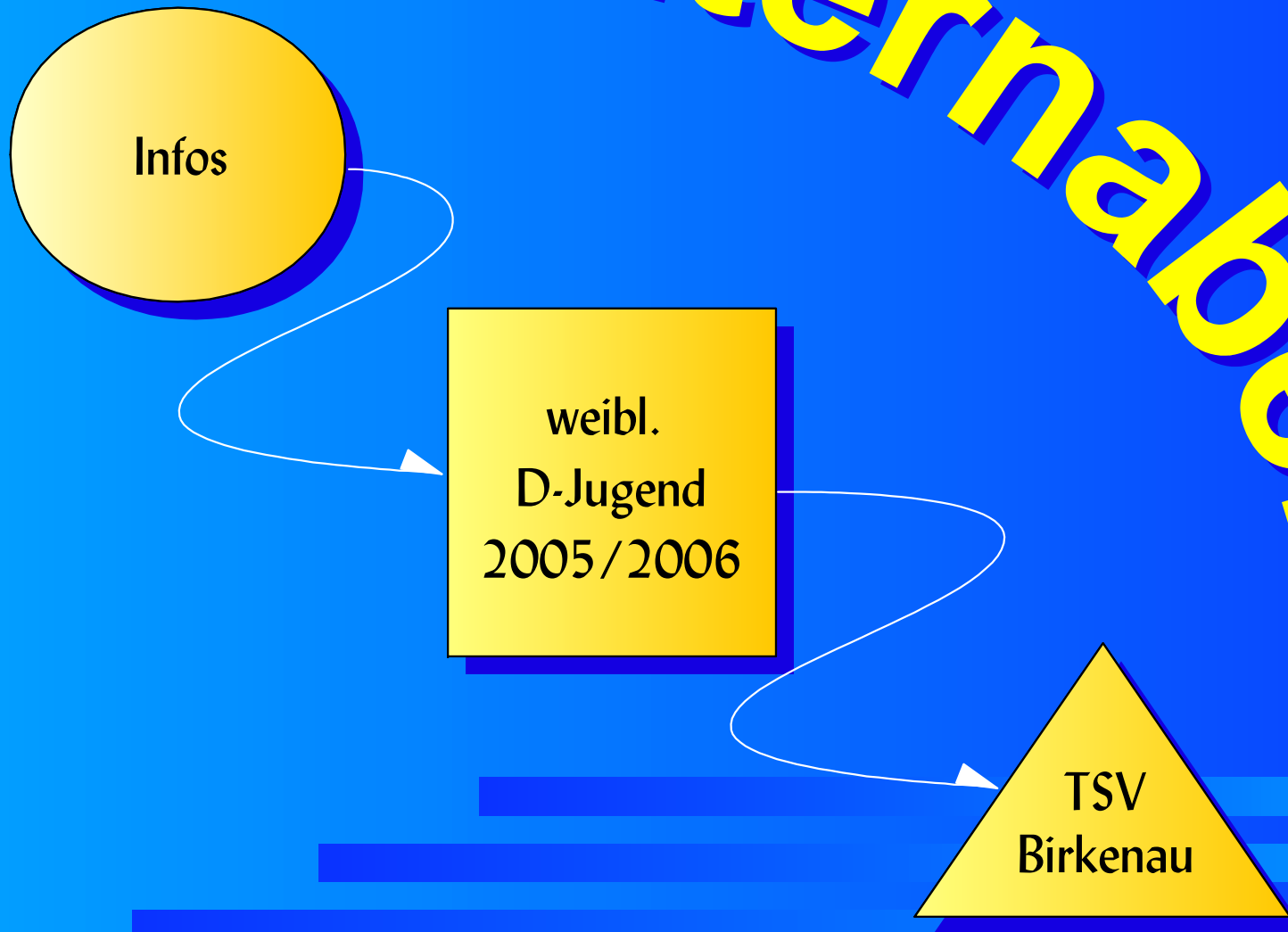


Elternabend



Agenda

■ Trainer

- ▶ Vorstellung D-Jugend-Team
- ▶ Trainerkonzept weibl. Jugend

■ Handballschule TSV (weibl.)

- ▶ Zielsetzung und Leitlinien
- ▶ Bausteine

■ Elternbefragung

Trainerteam D-Jugend:



Aufgaben:

■ Geli

▶ Teamchef / Coach

■ Michael

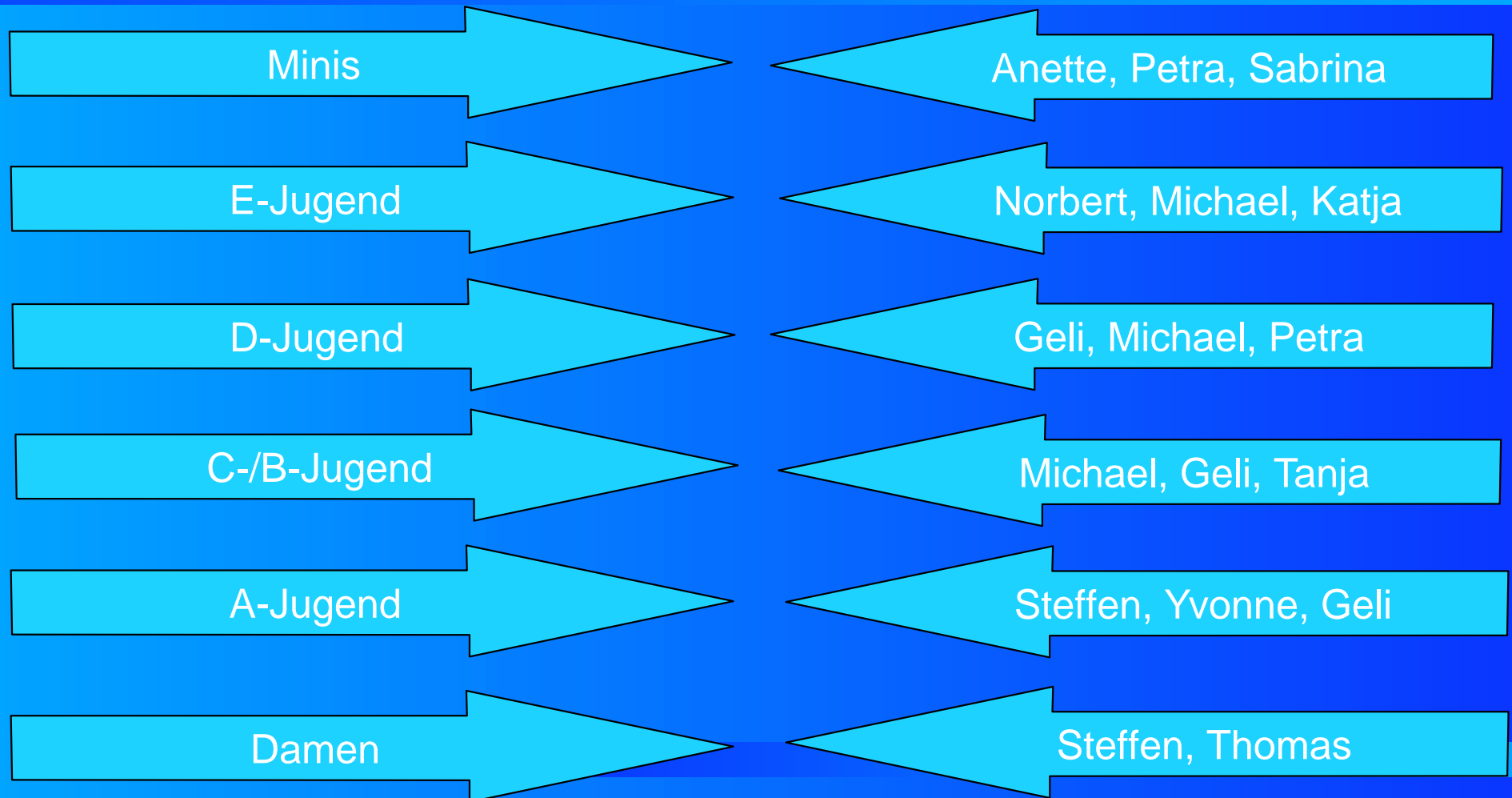
▶ Trainer

■ Petra

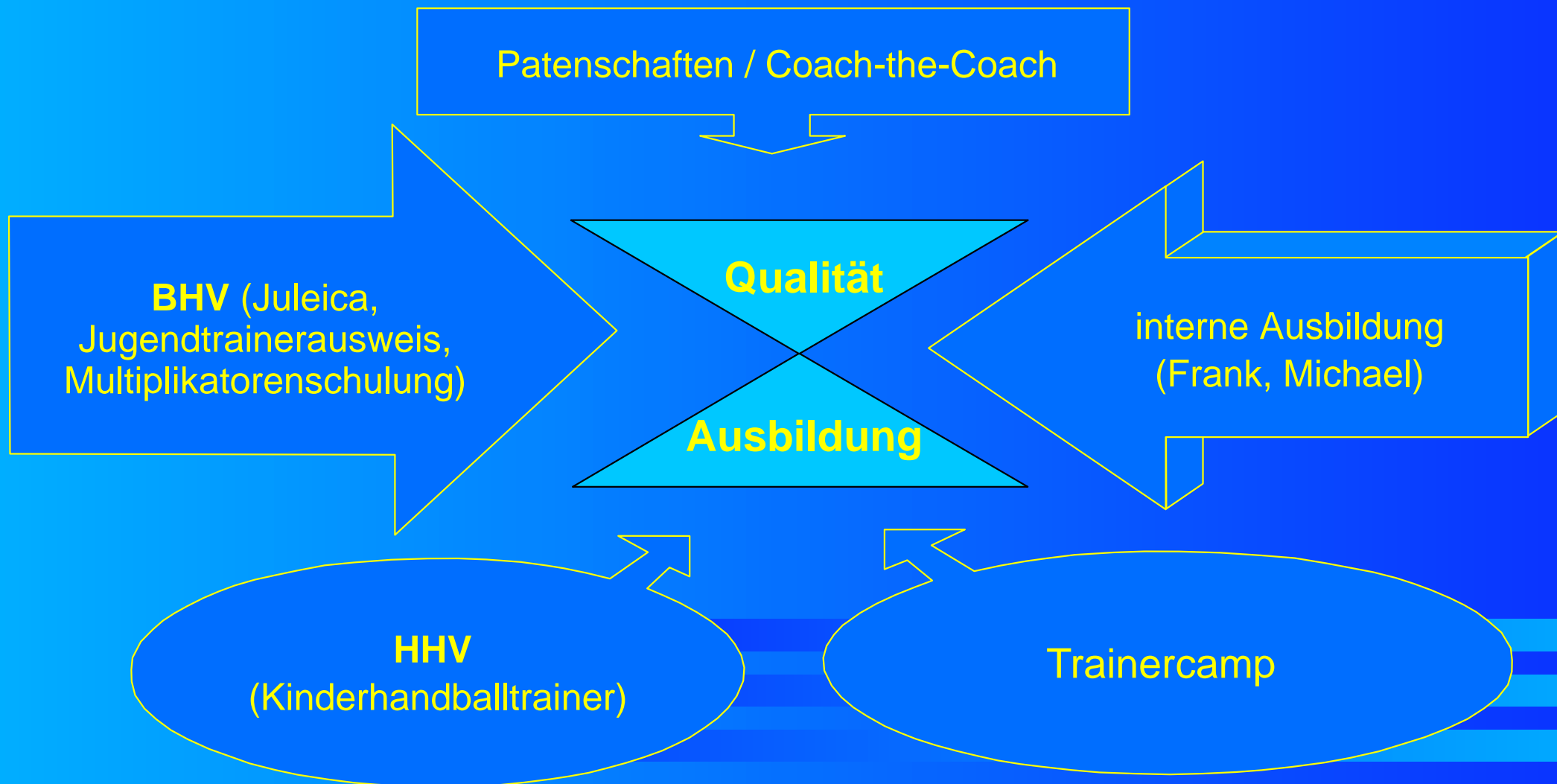
▶ Co-Trainerin / Assistenz-Coach



Trainerstab 2005/2006 (weibl.):



Trainerausbildung



Rahmentrainingskonzeption





Die TSV Handballschule bietet einen roten Faden um:

- Nachwuchsspielerinnen entwicklungs- und ausbildungsorientiert zu fördern und zu fordern
- über alle Jugendspielklassen hinweg ein aufbauendes Vereinsnachwuchskonzept zu realisieren
- eine einheitliche Spiel- und Trainingsauffassung aller Nachwuchstrainer zu erreichen

Zielsetzung und Leitlinien



Flexibles Abwehrspiel

Künftige Anforderungen:



Konsequenzen:



Zielsetzung und Leitlinien



Komplexes Angriffsspiel

Künftige Anforderungen:

Kürzere Aufbauphasen

Angriffe **ohne** Aufbauphase

Tempo- u. Rhythmuswechsel

Eröffnung-Folge-Weiterspiel

spezifische Spielkonzepte

kompl. Positionswechselspiel

Konsequenzen:

Höhere kognitive Anforderungen
(takt. Grundwissen)

Methodik:
Handlungsschnelligkeit

Spielkonzept: Kooperatives Spiel
/ Tempo-/Rhythmuswechsel

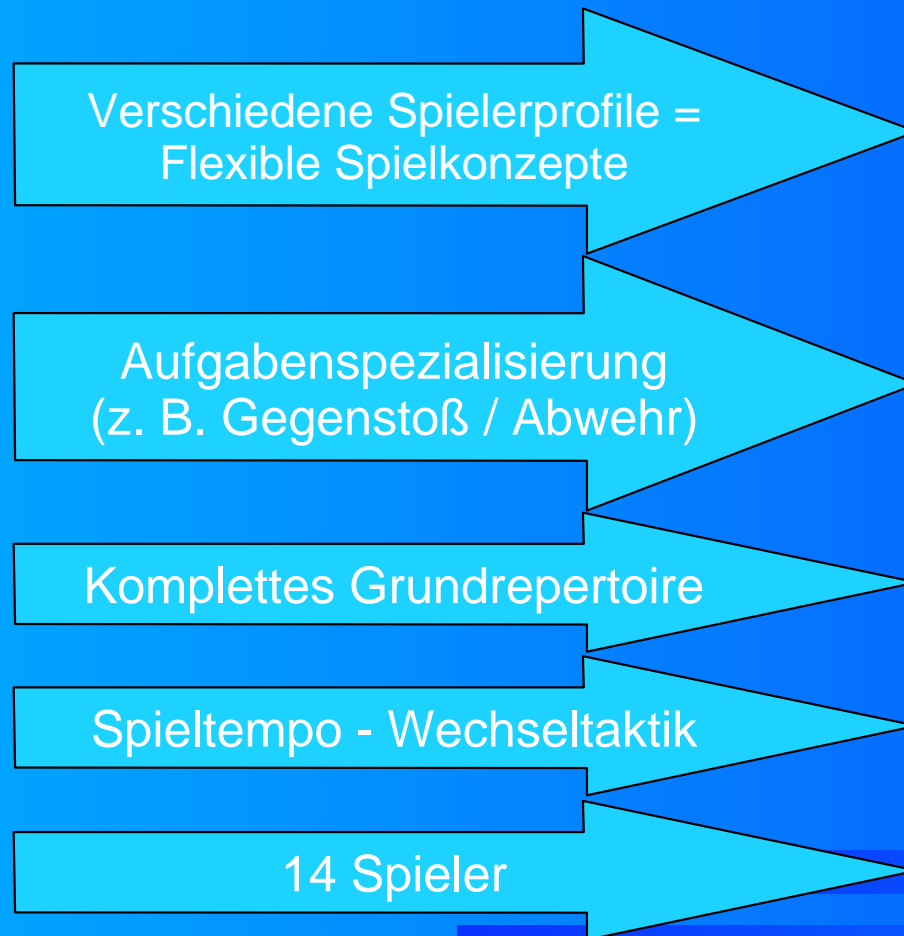
Ausbildung: schnelligkeits-
orientiert (fangen/Pass/Wurf)

Zielsetzung und Leitlinien



Veränderte Spielerprofile

Künftige Anforderungen:



Konsequenzen:



Spezialisierung mit
unterschiedlichen Profilen:

Kreis	Linienspieler, mitspielender Kreissp.
Außen	Linienspieler, Rückraumsp.
Rückraum	Rückraumspieler, Liniensp., Spielmacher (Spezialist)
Allrounder	in Angriff u. Abwehr
Abwehr	Defensiv-, Offensiv-Verteidiger

Prämissen

Die individuelle Ausbildung der Nachwuchsspielerinnen bildet in allen Förderstufen (Altersklassen) den Schwerpunkt !

- variables Pass- und Anspielrepertoire
- Schlagwurfvarianten und 'schnelle' Wurftechniken aus unterschiedlichen Laufbewegungen
- spezifische Beinarbeit
- Spiel 1 gegen 1 (Angriff / Abwehr) in unterschiedlichen Spielräumen
- Spielfähigkeit unter dem Aspekt der Handlungsschnelligkeit
- psychische Stabilität, Ausbildung von Willensqualitäten

Prämissen

Die Grundlagenschulung (E- und D- Jugend) ist
die Basis des Erfolges !

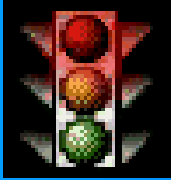
- **hier sind die meisten Anfänger / Einsteiger zu verzeichnen**
 - ▶ Inhalte müssen sich an den aktuellen Fähigkeiten der Kinder orientieren, um einen leichten / einfachen Einstieg in den Handballsport zu ermöglichen
- **diese Alterstufe ist aber auch das 'goldene Lernalter'**
 - ▶ in der insgesamt vierjährigen Grundlagenschulung soll eine möglichst vielseitige, umfassende und solide Basis an Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernt und effektiv angewandt werden können



Prämissen

Der Inhaltsbereich Athletik / Motorik muss auf jedem Trainingsplan stehen !

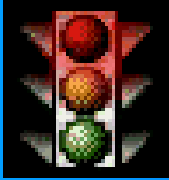
- die Beseitigung mangelnde Beweglichkeit und fehlender koordinative Fähigkeiten, als Voraussetzung für das (schnelle) Erlernen von neuen und komplexen Bewegungen (handballspezifische Techniken), muss absolute Priorität haben
 - ▶ Kinder und Jugendliche sind heute mit vergleichsweise geringen Bewegungserfahrungen aus ihrem Alltag ausgestattet und die klassischen Grundsportarten Turnen und Leichtathletik werden weder in der Schule noch als Zweitsportart in ausreichendem Umfang betrieben = diese Defizite müssen, um anschließend eine effektive handballspezifische Ausbildung überhaupt möglich zu machen, ausgeglichen werden



Ausgangssituation



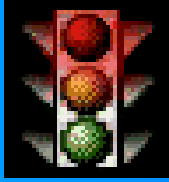
- keine ausreichende Gelegenheit sich zu bewegen
- Spielräume der Kinder weitgehend beschnitten
- zu Freizeitaktivitäten "karren"
- oft nur wenige Spielpartner - körperlich passiv
- überbehütete Stubenhocker



Ausgangssituation



- Übergewicht und Haltungsschäden
- Lern- und Verhaltensstörungen
- Muskulatur unzureichend entwickelt
- psychomotorische Fähigkeit unterentwickelt

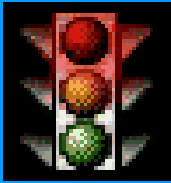


Ausgangssituation



- Sportunterricht wird zur demütigenden Tortur
- unterentwickelter Gleichgewichtssinn
- mangelnde Reaktionsfähigkeit
- epidemierartigen Zunahme von übergewichtigen Untrainierten -
unterdurchschnittlich leistungsfähige Heranwachsenden





Ausgangssituation



Einige Folgen in Zahlen:

- Rund ein Drittel aller Zwölfjährigen weist Haltungsfehler auf !
- Bei der Hälfte lassen sich Muskelschwächen feststellen !
- Mit 13 Jahren schon erste Bandscheiben OP's !
- Rund 40 Prozent klagen gelegentlich über Kopf- und Rückenschmerzen oder haben Probleme mit dem Kreislauf !
- Jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche ist übergewichtig !
- Bei der Einschulung zeigen bis zu 40 Prozent der Kinder Schwächen in der Körperkoordination - ein Umstand, der durchaus lebensbedrohlich werden kann: Mehr als die Hälfte aller Schulwegunfälle passieren, weil die Kinder ausrutschen, stolpern oder umknicken !

Prämissen

Der angestrebte Trainingsumfang:
Je öfter desto besser !

- Aber: keine Überforderung, Ausbildung (Schule) geht vor und es muss den Spielerinnen Spaß machen !
- Grundsatz: Minis 1x, E-/D-/C-Jugend 2x, B-/A-Jugend 3x Training pro Woche
- zusätzlich: 1 bis 2x im Monat "Sondereinheiten" (Minis/E-Jugend = Schwimmbad, etc. / Ältere Jugend = Spezialeinheiten / Auswahltraining)
- zusätzlich: ab C-Jugend sollten Talente im 1. Jahr regelmäßig (1x pro Woche) in der nächsten Alters-Klasse mittrainieren und im 2. Jahr auch Spielerfahrung sammeln / ebenso sollten Spielerinnen mit Defiziten 1x pro Woche in der unteren Altersklasse mittrainieren

TSV Handballschule (w.)



Inhaltsbausteine: D-Jugend:

■ Spielerinnenausbildung

- ▶ Aktionsvariabilität = verschiedene Spielräume (Tiefenraum, Nahwurfzone, Mittelfeld)

■ Athletik / Motorik

- ▶ handballspezifische Koordination, Beweglichkeit / statische Ganzkörperstabilisation (Halteübungen) und Gymnastik / Stretching - allgemeine Schnelligkeit

■ Taktik

- ▶ Übergang Mann- zu raumorientierten Spielweisen
 - Abwehr: Offensive Raumdeckung (1:5, 3:3), Manndeckung, kombinierte Mann- / Raumdeckung
 - Angriff: Positionsspiel mit Aufbau- und Abschlußphase, Positionswechselspiel in die Tiefe, Grundformen des kooperativen Spiels
 - Gegenstoß: Schnelles Umschalten in Kleingruppen mit dem Ziel, Überzahlverhältnisse zu erreichen

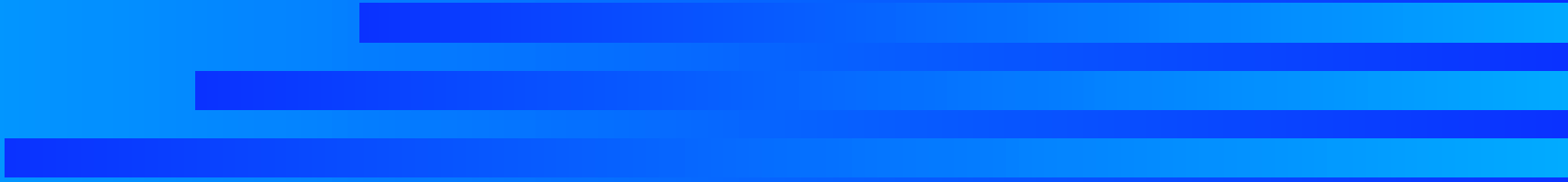
D-Jugend:

Umsetzung der Inhalte (1/4)

■ Organisation/Raum: 6 gegen 6 mit offensiver Abwehr

- ▶ 6 gegen 6 mit offensiver Abwehr außerhalb des Freiwurfraumes gegen den Ballführer gespielt
- ▶ Ziel: fließender Wandel von der mann- zur raumorientierten Spielweise = daraus resultiert auf Grund der zu besetzenden Angriffspositionen die 1:5-Abwehr
- ▶ weitere systematische Reduzierung des Spielraumes und eine Besetzung der Spielpositionen sind hierbei die wichtigsten Kriterien

■ Wahrnehmung: Differenziert Wahrnehmen im 6 gegen 6

- ▶ Wahrnehmungsaufgaben nun wie im Zielspiel
 - ▶ die großen Breiten- und Tiefenräume erfordern ein weites Blickfeld
 - ▶ das Wahrnehmungsfeld muss sich jetzt sowohl auf die Aktionen in Ballnähe als auch besonders auf die ballferne Seite ausrichten
- 
- Three horizontal blue bars of varying lengths are positioned at the bottom of the slide, serving as a decorative element.

D-Jugend:

Umsetzung der Inhalte (2/4)

■ Spielweise: Spielphasen entwickeln

- ▶ komplette Spielerzahl = variables Abwehr- / Angriffsverhalten
- ▶ weiter reduzierte Räume = systematische Positionierung und die Entwicklung von Spielphasen im Angriff (Aufbau-/Abschluss-/ Wiederaufbauphase)
- ▶ aktive, offensive und ballgewinnorientierte Abwehr = Handlungsorientierung durch Initiative auch bzw. erst recht bei gegnerischem Ballbesitz als optimale Voraussetzung für das Gegenstoßspiel

■ Spielerprofil: Aktionsvariabilität ausbilden

- ▶ durch intensive technische Ausbildung Aktionsvariabilität weiterentwickeln und in den reduzierten Spielräumen zur Anwendung bringen
- ▶ veränderte Abwehrspiel (Raumdeckung) = situativer Einsatz von Spielhandlungen gegen offensives und defensives Abwehrverhalten
- ▶ erste Spezialisierung = Torhüterposition / wegen der möglichen Wurfhärte insbesondere Willenseigenschaften (Mut / Angstfreiheit) berücksichtigen

D-Jugend:

Umsetzung der Inhalte (3/4)

■ Individuelle Ausbildung: Individuelle Grundlagen im Positionsspiel

- ▶ raumorientierte Abwehr = Erweiterung der Abwehraufgaben mit Hilfs- und Sicherungsaufgaben (Durchbrüche) und Ausbildung von Regelbewegungen
- ▶ Positionsspiel einführen = Positionierung (LA, RA, KM, RL, RM, RR)
- ▶ Angriffsgrundbewegungen einführen (seitliche Bewegungen, Stoßbewegungen), um sich gegenüber der heraustretenden Abwehrspielerin einen räumlich-dynamischen Vorsprung zu verschaffen (Anlaufen der Nahtstelle)

■ Kooperatives Spiel: Kooperation im Positionsspiel

- ▶ kooperative Grundformen entwickeln = Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpaß und Sperre entwickeln
- ▶ Schwerpunkt = gezieltes Schaffen und Nutzen von Räumen (z.B. durch Einsatz von Lauftäuschungen) und gezieltes Weiterspielen
- ▶ Abwehr = Übergeben / Übernehmen und Hilfs- und Sicherungsfunktionen

D-Jugend:

Umsetzung der Inhalte (4/4)

■ Leitlinien im Team: Entwicklung der Spielphasen im Positionsspiel

- ▶ verkleinerte Räume = effektive Raumaufteilung nötig (3:3-Angriff): Besetzung der Ecken- und Linienaußen sowie eine breite Aufstellung im Rückraum
- ▶ Positionsspiel = Aufbau-, Vorbereitungs- und Abschlußphase
- ▶ Abwehr = zumindest phasenweise variabel gestalten, um dem Angriff unterschiedliche Aufgaben zu stellen (z.B. Entwicklung von Fernwurfqualitäten)

■ Gegenstoß: Tempospiel in der Kleingruppe

- ▶ den technischen Voraussetzungen angepasst, sollte das schnelle Umschalten in Kleingruppen forciert werden = mit schnellen kurzen Pässen in 2er- und 3er-Gruppen das Mittelfeld überbrücken
- ▶ unter Ausnutzung des Raumes dann in der Kleingruppe die Über-, Gleich- oder Unterzahlsituationen lösen und Abschlußaktionen herauspielen
- ▶ gleichzeitig sollte eine offensive Abwehr von Gegenstößen im Mittelfeld forciert werden

Offensive Abwehr:

Initiative des BHV:

Dabei soll erreicht werden, dass im Jugendbereich, hauptsächlich bei den E-, C- und D-Jugendlichen, keine defensive Abwehr mehr gespielt wird und sich dafür die Mannschaften auf moderne offensive Deckungsvarianten umstellen, um so die individuelle Ausbildung der SpielerInnen in den Mittelpunkt zu stellen und auch das schnelle Spiel nach vorne mit Tempogegenstößen oder der schnellen Mitte zu forcieren.

Landestrainer Dr. Pavol Streicher:

"Im Vordergrund muss immer noch die Ausbildung der Jugendspieler stehen. Und gerade im E-, D- und C-Jugendbereich sollte diese Ausbildung nicht unbedingt ergebnisorientiert sein, sondern es sollte vielmehr auf die Entwicklung der spielerischen Fähigkeiten der Talente besonderen Wert gelegt werden."



Informationsquellen:

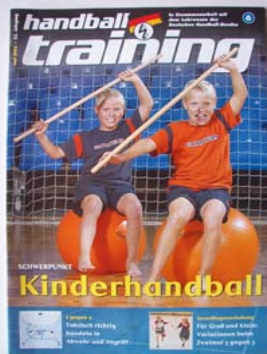
DHB-Lehrvideos (Handball pur)

DHB-Handball-Handbücher

DHB-Muster-Trainingseinheiten (ht)

DHB-Kinderhandball-CD

Sonderheft: Handballtraining spezial /
Trainingsbausteine für E-/D-Jugend



Muster-Trainingsplan:
Zeitraumen = 90 Minuten



Aufwärmen / Dehnen, Spiel + Streching	10-20 Minuten
Athletik / Koordination / Beweglichkeit Spielform / Übungen	10-20 Minuten
Grundübungen	20-30 Minuten
Grundspiele	15-25 Minuten
Auslaufen / Entspannen	5 Minuten

TSV Handballschule (w.)



Umsetzung / Bausteine:

Trainerausbildung

Qualität

Ausbildung

Kooperationen
(KiTa "kleine Strolche",
Sonnenuherschule, LBS)

ganzheitliche Ausbildung
(Sportarten)

Trainingseinheiten (2 mal
wöchentlich)

Jugendcamp
(Ferien)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



Elternbefragung

Elternbefragung:

Kopfdaten:

