Rahmentrainingskonzeption

Gliederung

- Vorwort
  - Umsetzung Teilprojekt "Girlpower"
- Zielsetzung und Leitlinien
  - Neue Anforderungen = veränderte Trainingsinhalte
- Handballschule TSV Birkenau
  - Inhaltsbausteine

Vorwort

Im Rahmen des Projektes "Girlpower" wurde als eine maßgebliche Entwicklungsdimension der sportliche Bereich definiert. Ein daraus resultierender Teilaspekt war der Punkt 'Trainingskonzepte'.

Die vorliegende Rahmentrainingskonzeption **Handballschule TSV Birkenau** stellt die Umsetzung dieses Meilensteins dar und wurde von Michael Weber, unter Zuarbeit von Steffen Piffkowski, entwickelt.

Die Ausarbeitung orientiert sich eng an der DHB-Rahmentrainings-Konzeption 2002-2005 und wurde für den weiblichen Handballbereich im TSV Birkenau inhaltlich thematisiert.

Zielsetzung und Leitlinien

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

Handball hat sich nicht nur auf nationaler und internationaler Ebene deutlich weiterentwickelt, sondern auch die gesellschaftlichen und sportlichen Rahmenbedingungen der Nachwuchs- und Talentförderung in Deutschland haben sich verändert.

Da sich ein leistungsorientiertes Nachwuchskonzept grundsätzlich am Spitzenhandball ausrichten muss, um die Nachwuchstalente auf die künftigen Anforderungen vorzubereiten, gilt folgende Leitlinie:

Eine Rahmentrainingskonzeption für das Nachwuchstraining muss eine mittelfristige Entwicklung des Spiels (5-6 Jahre) vorwegnehmen.

Zielsetzung und Leitlinien

Der TSV Handballschule liegen folgende künftige Entwicklungen im (Spitzen-)Handball zu Grunde:

- **Höheres Spieltempo**
- **Flexibles Abwehrspiel**
- **Komplexes Angriffsspiel**
- **Veränderte Spielerprofile**

Zielsetzung und Leitlinien

Höheres Spieltempo

Anforderung:

Die Weiterentwicklung des Gegenstoßspiels (v.a. der 2. und 3. Welle), die größere Risikobereitschaft zum Tempospiel und die "neuen" Regeln (schnelle Mitte, passives Spiel, 14 statt 12 Spieler) führen dazu, dass es immer weniger Aufbauphasen gibt und die Spielphasen (Gegenstoß / Positionsspiel) weiter zusammenwachsen. Das Spieltempo wird somit weiter deutlich steigen.

Konsequenz:

Die individuelle Spielerausbildung muss noch viel breiter als bisher angelegt werden. Flexibles, kreatives und kooperatives (Zusammenspiel zwischen zwei und drei Spielern) Spielen in verschiedenen Räumen (Tornähe, Tiefenraum, Mittelfeld), in Tiefe und Breite mit Forcierung der Handlungsschnelligkeit durch Training unter Zeitdruck muss eine große Rolle spielen. Grundvoraussetzung ist hierfür eine deutlich bessere Athletik (besonders bezüglich Schnelligkeit) auf Basis einer verbesserten motorischen Grundausbildung.

Zusammenfassend bedeutet dies:

Zunehmendes Tempospiel verlangt eine viel höhere Aktionsvariabilität der Spieler und forciert das kreative taktische Zusammenspiel in Kleingruppen unter hohem Zeitdruck.

Zielsetzung und Leitlinien

Höheres Spieltempo

Künftige Anforderungen:

- Größere Risikobereitschaft
- Universal-Gegenstoß
- Schnelle Mitte
- Kürzere Aufbauphasen
- "Passives Spiel"
- 14 Spielerinnen

Konsequenzen:

- Konditionelles Anforderungsprofil
- Methodik: Handlungsschnelligkeit
- Spielkonzept: Kooperatives Spiel in Tiefe und Breite
- Spielerausbildung: höhere Aktionsvariabilität

Zielsetzung und Leitlinien

Flexibles Abwehrspiel

Anforderung:

Nicht einseitige defensive oder offensive Abwehrspielweisen, sondern vielfältige taktische Abwehrsysteme und flexible Abwehrstrategien im Verlauf eines Spieles sind künftig gefragt. Die Regeln (passives Spiel) forcieren situativ-offensive Pressdeckungsvarianten und die Bedeutung des aktiven Verteidigens im Tiefenraum (Gegenstoß) steigt weiter.

Konsequenz:

Daher wird eine viel höhere Aktionsvariabilität im Abwehrspiel (1 gegen 1 in verschiedenen Räumen) notwendig sein. Mi dem Ballgewinn als oberstes Ziel, muss die Abwehr in der Lage sein, Fehler zu provozieren, den Zeitdruck auf den Gegner zu verstärken, programmierte Handlungen (Spielzüge) zu erkennen und auszunutzen, Angreiferfouls zu provozieren, Pässe abzufangen und unvorbereitete Torwürfe zu erzwingen.

Zusammenfassend bedeutet dies:

Flexibles, auf Ballgewinn ausgerichtetes Abwehrspiel in allen Räumen (Tornähe, Tiefenraum, Mittelfeld) muss das Spiel jeder Förderstufe charakterisieren.

Zielsetzung und Leitlinien

Flexibles Abwehrspiel

Künftige Anforderungen:	Konsequenzen:
Grund- u. Alternativformationen	Aktions- u. Positionsvariabilität (z.B.: Technikanforderungen)
Passdeckungsvarianten	Profile: Defensiv-/Offensiv-Verteidiger, Allrounder
weniger Wechselmöglichkeit	Konzept: Ballgewinn als Ziel, Angriffsfehler provozieren
Abwehr im Tiefenraum	Ausbildung: 1 gegen 1 in verschiedenen Räumen
"Passives Spiel"	

Zielsetzung und Leitlinien

Komplexes Angriffsspiel

Anforderung:

Die Spielphasen wachsen weiter zusammen und Angriffe ohne Aufbauphase (aus dem Gegenstoß, der schnellen Mitte, nach einem Freiwurf oder bei angezeigtem Warnzeichen) gewinnen an Bedeutung. Starre Angriffsmittel (Spiel**züge** = feste Lauf-/Passwege) gehören der Vergangenheit an. Stattdessen werden gruppen- (2 - 4 Spielerinnen) / mannschafts-taktische Angriffshandlungen (Spiel**ansätze** = Auslösehandlung + situative Folgehandlung) gespielt, um auf die zunehmend variableren Abwehrverhalten reagieren zu können. Somit wird das Angriffsspiel deutlich komplexer.

Konsequenz:

Der taktische Bereich (Tempo- / Rhythmuswechsel, Spielkonzepte) gewinnt an Bedeutung. Ebenso müssen die Spielerinnen zunehmen variable Techniken schnell und flexibel einsetzen können, um komplexe Spielsituationen lesen und adäquat durch entsprechende Folgehandlungen lösen zu können.

Zusammenfassend bedeutet dies:

Wesentlich höhere taktische Anforderungen, ein viel breiteres und umfassendes Repertoire mit v.a. schnelligkeitsorientierten Techniken - Nachwuchsspieler müssen künftig viel umfassender und positionsunabhängiger ausgebildet werden.

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: schnelligkeitsorientiert (fangen/Pass/Wurf)

Zielsetzung und Leitlinien

Veränderte Spielerprofile

Anforderung:

Die in den vorgehenden Kapiteln aufgezeichneten Entwicklungen (Spieltempo, flexibles Abwehrspiel, komplexes Angriffsspiel) lassen sich nur durch veränderte Spielerprofile und deutlich gestiegene individuelle Anforderungen darstellen. Nur durch eine umfassende, solide Ausbildung kann das nötige Leistungsniveau erreicht werden.

Konsequenz:

Gesucht ist der Allrounder in positiver Hinsicht. Gemeint ist hier der umfänglich ausgebildete und leistungsfähige Spieler, der so gut ist, dass er viele Positionen auch als Spezialist spielen könnte. Nicht der "Not-Allrounder" aus früheren Tagen, der, weil er auf Grund eines nur durchschnittlichen Repertoires von Wurf- und Passvarianten sowie Täuschungen auf keiner Position zum Spezialist taugte, eben deshalb **nur** als Allrounder auf mehreren Positionen eingesetzt wurde.

Zusammenfassend bedeutet dies:

Eine Positionsspezialisierung wird zeitlich weiter verschoben, damit die Aktions- und Positionsvariabilität **aller** Spielerinnen in Angriff **und** Abwehr gleichermaßen intensiv und umfassend ausgebildet wird.

Zielsetzung und Leitlinien

Veränderte Spielerprofile

Künftige Anforderungen:

- Verschiedene Spielerprofile = Flexible Spielkonzepte
- Aufgabenspezialisierung (z. B. Gegenstoß / Abwehr)
- Komplettes Grundrepertoire
- Spieltempo - Wechseltaktik
- 14 Spieler

Konsequenzen:

Höhere Aktions- u. Positionsvariabilität / spät spezialisieren

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

Zielsetzung und Leitlinien

Veränderte Spielerprofile im Detail (1/2)

- **Kreisspieler**
  - Linienspieler, der überwiegend in der Nahwurfzone agiert
  - Mitspielender Kreisspieler, der phasenweise auch auf verschiedenen Rückraumpositionen spielt oder sogar Auslösehandlungen einleitet
- **Außenspieler**
  - Linienspieler, der nach Übergängen auch auf den Kreispositionen erfolgreich agiert
  - Rückraumspieler, der nach Kreuzbewegungen oder generell als taktische Variante auf Rückraumpositionen agieren kann
- **Rückraumspieler**
  - Rückraumspieler, der möglichst auf allen Pos. in variablem Positionswechselspiel agieren kann
  - Linienspieler, der nach Übergängen auch über ein effektives Kreisspielerrepertoire verfügt
  - Spielmacher, mit verschiedenen Profilen (Aktionsvarianten gegen offensive und defensive Abwehrformationen)

Zielsetzung und Leitlinien

Veränderte Spielerprofile im Detail (2/2)

- **Allrounder**
  - Spieler, der auf möglichst vielen Positionen effektiv eingesetzt werden kann und über ein entsprechendes positionsspezifisches Repertoire verfügt
  - Spielertyp, dessen individuellen Besonderheiten ("individuelle Waffen") intensiv gefördert wurden
- **Abwehrspieler**
  - Defensiv-Verteidiger, mit umfassender Grundausbildung, der vor allem auf die Nahwurzone (Hinten-Mitte) spezialisiert ist, aber auch situativ erfolgreich offensiv agieren kann
  - Offensiv-Verteidiger, mit umfassender Grundausbildung, der vor allem eine aktiv-offensiv ausgerichtete Spielweise zeigt (Außenverteidiger, Vorne-Mitte einer 3:2:1- oder 5:1-Abwehr), aber bei Übergängen auch erfolgreich in der Nahwurfzone agieren kann

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Die TSV Handballschule ist ganzheitlich aufgebaut.

Neben handballspezifischen Inhalten werden z.B. auch Merkmale der Persönlichkeitsentwicklung, Anforderungen an das Trainerprofil von Jugendtrainern und Konsequenzen für die Wettspielorganisation im Kinder- und Jugendhandball zugeordnet.

Die Konzeption ist wie ein Baukastensystem strukturiert.

Zusammenfassend bedeutet dies:

Die Handballschule des TSV Birkenau für den weiblichen Bereich
ist ein ganzheitliches Förderkonzept - ein Leitfaden für alle !

TSV Handballschule (w.)

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

TSV Handballschule (w.)

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

TSV Handballschule (w.)

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

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Strukturelle **Besonderheiten** für den weiblichen Bereich:

- **bereits im Alter von 17 bzw. 18 Jahren spielen DHB-Spielerinnen nicht mehr im Jugendbereich, sondern in der 1. oder 2. Liga**
  - die Entwicklung der Spielfähigkeit, das technisch-taktische Repertoire und die gegnerorientierte Anpassung des gesamten Leistungsspektrums muss für den leistungsorientierten weiblichen Nachwuchsbereich wesentlich früher einsetzen, als im männlichen Bereich = die talentiertesten Spielerinnen eines Jahrgangs sollten möglichst frühzeitig bei älteren Altersstufen bzw. im Aktivenbereich mittrainieren und Wettkampferfahrung sammeln

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Die TSV Handballschule ist eine **Orientierungsgrundlage** !

- **sie muss von den jeweiligen Jugendtrainern den tatsächlichen Leistungsvoraussetzungen der Spielerinnen und den Rahmen-bedingungen des Training angepasst werden**
  - hier spielen die körperliche und geistige Entwicklung, die sportliche Vorerfahrung, Betätigungen in Zweitsportarten, das Einstiegsalter, die biologische Entwicklung aber auch Trainingsumfang und schulische Leistungen eine große Rolle = individuelle Förderung z.B. durch Kleingruppen-Training, Spezialeinheiten, Zusatz- oder Ersatztraining in älteren oder jüngeren Jahrgängen muss im Vordergrund stehen

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Das angestrebte **Trainerprofil** für den Jugendbereich:

- **sportliche Höchstleistungen sind in unserer Gesellschaft immer ein Produkt ganzheitlicher Entwicklung**
  - Persönlichkeitsentwicklung und sportliche Fähigkeiten müssen im Rahmen eines langfristig angelegten Leistungsaufbaus entwicklungsorientiert angelegt werden

Daraus ergeben sich folgende Leitlinien (Anforderungen) für eine zeitgemäße Ausbildung von Nachwuchsspielerinnen:

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Das angestrebte Trainerprofil für den Jugendbereich:
Leitlinien (1/3)

- Die Betreuung von Nachwuchsspielerinnen (NWS) konzentriert sich nicht nur auf Training / Spiel - für verantwortungsbewusste Jugentrainer (JT) ist jede NWS gleich wichtig, ob im sportlichen oder außersportlichen Bereich
- Nicht nur die individuelle sportliche Entwicklung, sondern vor allem die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von NWS steht für JT im Sinne eines ganzheitlichen Betreuungskonzeptes im Vordergrund

- JT lehnen eine ausschließlich oder weit überwiegend ergebnisorientierte Kinder- und Jugendarbeit, die Ursache vieler Fehlentwicklungen ist, ab. Der TSV Handballschule liegt ein langfristiger, der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen (KuJ) angepasster Leistungsaufbau zugrunde. Dieser Verantwortung müssen sich die JT und Abteilungsverantwortlichen stellen.

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Das angestrebte Trainerprofil für den Jugendbereich:
Leitlinien (2/3)

- JT fördern die Selbstverantwortung ihrer Spielerinnen z.B. für die eigene Leistung, das Trainieren und Erarbeiten von Leistungsvoraussetzungen sowie für die Integration ins Team
- JT sind sich als anerkannte Bezugsperson ihrer Vorbildfunktion gegenüber heranwachsenden KuJ bewusst

- JT akzeptieren, dass KuJ in Training und Spiel Fehler machen, denn eigentlich sind es ja "Entwicklungshelfer" und keine Fehler

- JT akzeptieren KuJ als eigenständige Persönlichkeiten

TSV Handballschule (w.)

Prämissen

Das angestrebte Trainerprofil für den Jugendbereich:
Leitlinien (3/3)

- Eigeninitiavtive, Selbständigkeit und Spontanität sollten gefördert und nicht verboten werden. Wer junge Handballer in taktische Zwänge presst, ihnen keine Fehler zugesteht, sie in Training und Spiel nicht selbst experimentieren lässt, der wird auch keine kreativen Spielerpersönlichkeiten ausbilden

- Kreativität fördern heißt: Spiel und Training nicht permanent reglementieren, sondern Freiräume schaffen, ausprobieren und frei spielen lassen

- Kreativität fördern heißt aber auch: Unkonventionelle Spielweisen nicht unterbinden, sondern Eigeninitiative und Spontanität fördern

TSV Handballschule (w.)

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: **Minis / E-Jugend:**

- Spielerinnenausbildung
  - **Vielseitigkeit** = motorische Grundausbildung / andere Sportarten / Handball
- Athletik / Motorik
  - allgemeine Koordination, Beweglichkeit / keine speziellen Übungen außer Gymnastik / Streching - vielfältige Bewegungsmuster
- Taktik
  - Mannorientierte Spielweisen (ganzes Spielfeld)
    - Abwehr: Manndeckung
    - Angriff: Basiselement Doppelpass, Spiel 1gegen1 mit und ohne Ball
    - Gegenstoß: Schnelles Umschalten Abwehr auf Angriff und umgekehrt

TSV Handballschule (w.)

Minis / E-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (1/4)

- **Organisation/Raum: Zweimal 3 gegen 3 ohne / mit Läufer**
  - eine Halbzeit nach dem System Zweimal 3 gegen 3 / bei Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer entsteht auf der Ballseite jeweils eine 4 gegen 4 Spielsituation
  - in der zweiten Halbzeit wird 6 gegen 6 mit Manndeckung oder offensiver Deckung außerhalb der Freiwurflinie nach den Prinzipien der Manndeckung gespielt

- **Wahrnehmung: Spiel in kleinen Einheiten**
  - die Wahrnehmungsaufgaben werden durch 3 gegen 3 auf ein leistbares Maß auch für Anfänger reduziert = die Komplexität des Spiels wird sinnvoll verringert
  - Zusätzlich ergibt sich die Möglichkeit / Notwendigkeit auf der ballfernen Seite das Spielverhalten auf der Ballseite zu beobachten (Stichwort: observatives lernen)
  - Im 3 gegen 3 mit Läufer (4 gegen 4) werden die Aufgaben schrittweise angehoben

TSV Handballschule (w.)

Minis / E-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (2/4)

- **Spielweise: Spielen mit hohen Intensitäten**
  - Kinder müssen das Handballspiel als intensives Spielerlebnis erlernen - körperlich und auch geistig sollen alle im Wettkampf ihr Leistungsvermögen ausschöpfen
  - durch das Spiel in großen Räumen, kleinen Einheiten und mit hoher Aktionsdichte stellt sich diese Intensität automatisch ein
  - Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer bietet den Spielerinnen immer wieder regenerative Phasen, die mit hochintensiven Spielphasen wechseln

- **Spielerprofil: Alle sollen spielen dürfen**
  - große Räume (Breite und Tiefe) bieten optimale Voraussetzungen für alle Spielerinnen, ein möglichst viele individuelle Erfahrungen zu sammeln
  - keine Positionsspezialisierung, inklusive der Torhüterposition (auch im Wettkampf)

TSV Handballschule (w.)

Minis / E-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (3/4)

- **Individuelle Ausbildung: 1 gegen 1 in der Manndeckung erlernen**
  - Grundelemente der Manndeckung ausbilden (1 gegen 1)
  - die Abwehrspielerin lernt, ständig ihre Gegnerin zu suchen, sich auf dem Spielfeld zu orientieren und die Aktionen der Gegnerin nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen, zu antizipieren
  - der Angriff wird von individuellen Aktionen (Freilaufen, Anbieten, Durchbruch mit Ball, etc.) geprägt
  - die Angreifer werden - speziell im Spiel ohne Ball - durch die Manndeckung unter einen hohen Handlungsdruck gesetzt

- **Kooperatives Spiel: Kleingruppenspiel in Breite und Tiefe**
  - Basiselemente des Zusammenspiels, z.B. Doppelpasspiel in der Breite und der Tiefe (Give&Go) werden auf Grund der vorhandenen Räume geschult
  - die offensive Abwehr fordert das Begleiten, was zusätzlich mit dem Vorteil einer konstanten Gegenspielerinnenzuordnung verbunden ist

TSV Handballschule (w.)

Minis / E-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (4/4)

- **Leitlinien im Team: Spielanteile gleichmäßig verteilen**
  - Erstes Ziel: Spielanteile möglichst gleichmäßig verteilen
  - möglichst alle sollten in den zentralen Spielräumen zum Einsatz kommen / nicht auf Außenpositionen abschieben
  - im offensiven Abwehrspiel (Raumdeckung) können verschiedene Funktionen verteilt werden = die stärkeren Spielerinnen sollen die Fehler der anderen ausgleichen

- **Gegenstoß: Schnelles Umschalten schon früh lernen**
  - schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt durch 3 gegen 3 (Überzahlsituation auf der Angriffseite möglich)
  - Ziel: Ball schon in der gegnerischen Hälfte wieder zurückzugewinnen
  - leichte Spielfeldüberquerung durch 3 gegen 3 mit Läufer, da der Läufer auch dribbelnd die Mittellinie passieren darf
  - auf der ballfernen Seite warten nur noch 2 Spielerinnen, so daß sehr viel Raum zur Verfügung steht, der für gezieltes Freilaufen genutzt werden kann

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

TSV Handballschule (w.)

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

TSV Handballschule (w.)

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

TSV Handballschule (w.)

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, Stoß-bewegungen), 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

TSV Handballschule (w.)

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 herausspielen
  - gleichzeitig sollte eine offensive Abwehr von Gegenstössen im Mittelfeld forciert werden

TSV Handballschule (w.)

Inhaltsbausteine: **C-Jugend:**

- Spielerinnenausbildung
  - **Positionsvariabilität** = Angriff: Ausgangsposition - Alternativposition / Abwehr: Offensiv- und Defensivpositionen
- Athletik / Motorik
  - Koordination, Beweglichkeit / dynamische Ganzkörperstabilisation, Stretching, handballspezifische (Handlungs-)Schnelligkeit, allgemeine Kraft (keine Gewichte !)
- Taktik
  - 2-Linien-Spiel in Tornähe
    - Abwehr: ballbezogene 3:2:1 und 4:2, offensiv-aktive Formations-änderungen,Manndeckung, kombinierte Mann- / Raumdeckung
    - Angriff: Dynamisches Positionswechselspiel, Gruppentaktik mit gezieltem Weiterspielen, räumliche Spielverlagerung
    - Gegenstoß: Grundorganisation 1. und 2. Welle, situativ schneller Anwurf

TSV Handballschule (w.)

C-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (1/4)

- **Organisation/Raum: 2-Linien-Spiel in Tornähe**
  - mit gestaffelt in Tornähe agierenden Verteidigungssystemen der 2-Linien-Abwehr (3:2:1, 4:2 und 1:5) wird ein gruppentaktisches Zusammenspiel provoziert
  - der Angriff muss in Breite und Tiefe kooperativ agieren = Zusammenspiel von Rückraum/Kreis, Rückraum/Außen, Kreis/Außen

- **Wahrnehmung: Wahrnehmung von Schlüsselmerkmalen**
  - In Ballnähe
    - Abwehr: Angreiferaktionen 'lesen' und kooperativ verteidigen
    - Angriff: Spielerverhalten mit/ohne Ball wahrnehmen und adäquat Folgehandlungen - auch zur ballfernen Seite - spielen
  - Auf ballferner Seite
    - Abwehr: ballbezogen helfen, Pässe angreifen / abfangen
    - Angriff: taktische Initialhandlungen anwenden können (z.B. einlaufen)

TSV Handballschule (w.)

C-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (2/4)

- **Spielweise: Gestaffelt in Breite und Tiefe**
  - Gestaffelte, offensive Abwehr = aktiv-offensives Verteidigen im Tiefenraum, Verteidigen in engen Räumen (Nahwurfzone), konsequent gegenstoßorientiert
  - nicht an einer Deckungsvariante festhalten, um das Abwehrspiel ausbildungsorientiert zu variieren (Formation, Manndeckung, kombinierte Mann- / Raumdeckung)
  - gruppentaktisches Zusammenspiel in Breite u. Tiefe gegen gestaffelte Abwehr

- **Spielerprofil: Positionsvariabilität**
  - alle Spielerinnen sammeln in Abwehr und Angriff Erfahrungen im 2-Linien-Spiel = Nahwurfzone und Fernwurfzone bzw. Defensiv- und Offensiv-Positionen
  - Ausgangspositionen und Alternativpositionen für jede Spielerin unabhängig von körperlichen Voraussetzungen
  - die Spielerinnen werden in allen Phasen des systematisch entwickelten Tempospiels eingesetzt

TSV Handballschule (w.)

C-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (3/4)

- **Individuelle Ausbildung: 1 gegen 1 in Tornähe und im Tiefenraum**
  - Angriff = 1 gegen 1 auf allen Positionen, in verschiedenen Räumen, mit variablen Täuschungen (mit/ohne Ball), in unterschiedlichen Spielsituationen (defensiv, offensiv) mit adäquaten Folgehandlungen (Torwurf, Durchbruch- aktionen zu beiden Seiten, Anspielvarianten, Parallelstoß-Pässe, lange Pässe), als Auslösehandlungen im kooperativen Zusammenspiel
  - Abwehr = 1 gegen 1 auf allen Positionen (offensiv/defensiv), in verschiedenen Räumen (im Tiefenraum und am Kreis = Abschirmen von der Seite, von hinten und rückwärtig von vorne) und aus unterschiedlichen Bewegungen

- **Kooperatives Spiel: Zusammenspiel aller Positionen erarbeiten**
  - Angriff: Sperren/Absetzen, Kreuzen, Parallelstoß und Doppelpass zwischen allen Positionen (Rückraum/Kreis, Rückraum/Außen, Rückraum miteinander, Außen/Kreis, Außen/Außen) / **Schwerpunkte** = Knotenpunkte im Timing, situationsgerechte Alternativen, Anwendung als taktische Auslösehandlung, Abschluß od. gezieltes Weiterspielen
  - Abwehr = 2-Linien-Abwehr (3:2:1) / Übergeben+Übernehmen (in Breite u. Tiefe), Blocken (Kooperation mit TW), Doppeln, Helfen, Versperren von Lauf-, Pass-, und Durchbruchswegen in der 2er- u. 3er-Gruppe / **Ziel** = Überzahl am Ballort

TSV Handballschule (w.)

C-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (4/4)

- **Leitlinien im Team: Mannschaftstaktische Spielprinzipien**
  - Angriff = Rhythmuswechsel (Aufbau-Vorbereitung-Abschluß-Wiederaufbau) / Knotenpunkte und Regelbewegungen der Abwehr nutzen / räumliche Spielverlagerung (binden der Abwehr auf einer Seite) / Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr / Spiel ohne Ball / dynamisches Positionswechselspiel (3:3 / 4:2)
  - Abwehr = 3:2:1- / 4:2-Formation (ballbezogen), Spielfluss unterbrechen, Aktionsradius einschränken, Angriff 'teilen', aktiver Ballgewinn, Auslöse-handlungen erkennen und adäquat agieren

- **Gegenstoß: Grundorganisation 1. und 2. Welle**
  - Gegenstoß immer in Kombination mit anderen Inhalten trainieren
  - Angriff = 1. Welle in allen Einzelheiten, Grundorganisation (Raum, Aufgabenteilung, Nachrücken) 2. Welle, Spieler variabel in 1. und 2. Welle einsetzen, situative Ausführung der schnellen Mitte
  - Abwehr = Abschirmung der 1. Welle (TW einbinden), offensives Verteidigen gegen die 2. Welle im Mittelfeld

TSV Handballschule (w.)

Inhaltsbausteine: **B-Jugend:**

- Spielerinnenausbildung
  - **Beginnende Positionsspezialisierung** = Rückraumspieler (alle Rückraumpos. + Linienspieler), Kreisspieler (Linienspieler, mitspielender Kreisspieler), Außenspieler (Linienspieler, Rückraumpos.), Defensiv-Verteidiger, Offensiv-Verteidiger
- Athletik / Motorik
  - Koordination, Beweglichkeit, Ganzkörperstabilisation, Stretching, Handlungsschnelligkeit, handballspezifische Kraft (leichte Zusatzgewichte) - Grundlagenausdauer
- Taktik
  - Spiel in engen Räumen
    - Abwehr: 6:0 und 5:1, offensive Alternativformationen (4:2, 4:0+2, usw.), situative Pressdeckungsvarianten
    - Angriff: Komplexere taktische Zusammenhänge im aufgebauten Angriff (z.B.: Positionswechsel - Weiterspielen - Rückführung), Detailarbeit Gruppentaktik
    - Gegenstoß: Tempospiel in allen Phasen (1.-3.Welle), Verkürzung der Aufbauphase

Michael Weber 2004

TSV Handballschule (w.)

B-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (1/4)

- **Organisation/Raum: Spiel in engen Räumen**
  - zunehmende technische Perfektion ermöglicht individuelle / gruppentaktische Aktionen in sehr engen Räumen = Nahwurfzone unter hohem Gegnerdruck
  - 2-Linien-Abwehr = 5:1, 3:2:1 und 1-Linien-Abwehr = 6:0
  - offensive Abwehr auf ballferner Seite oder in bestimmten Sonderaktionen (Warnzeichen passives Spiel, Über-, Unterzahl)

- **Wahrnehmung: Wahrnehmung unter Zeit- und Gegnerdruck**
  - hohe Präzisionsleistungen gefordert (z.B. Kreisanspiel bei 6:0-Abwehr)
  - lernen, Gegenspielerinnen imDetail zu beobachten und daraus gezielte Handlungspläne (1 gegen 1 oder kooperatives Spiel) abzuleiten
  - weitere Steigerung der (Handlungs-)Schnelligkeit durch Verschmelzen von Aufbau- und Abschlußphase sowie umfangreichen Tempophasen

TSV Handballschule (w.)

B-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (2/4)

- **Spielweise: Tempospiel in allen Phasen**
  - enge Räume durch 6:0 oder 5:1 = gruppentaktisches Zusammenspiel muß präzisiert werden / Auslösehandlungen nur noch als Angriffs- eröffnung = Schwerpunkt liegt auf Weiterspielen im Positionswechselspiel
  - trotz defensiver Abwehrformationen weiter aktiv-offensiv agieren = nicht nur in der Nahwurfzone verteidigen
  - Tempospiel in allen Phasen = Gegenstoß (1. bis 3. Welle), schnelle Mitte

- **Spielerprofil: Beginnende Positionsspezialisierung**
  - keine einseitige Festlegung der Positionen
  - Kreis = mitspielen, phasenweise auch im Rückraum / Fernwurfzone
  - Außen = nach Übergängen auch Kreis und im Rückraum / Fernwurfzone
  - Rückraum = auch Linienspieler (Übergängen), alle Rückraumpositionen
  - Offensiv-Verteidiger = großer Aktionsradius im Tiefenraum
  - Defensiv-Verteidiger = Aktionsradius in der Nahwurfzone

TSV Handballschule (w.)

B-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (3/4)

- **Individuelle Ausbildung: Detailarbeit im Spiel 1 gegen 1**
  - komplexes Training unter Zeitdruck und mit komplexen Spielhandlungen
  - Angriff = 1 gegen 1 erweitern (komplexe, mehrere Täuschungen), verfeinern (Timing, Gegnerbeobachtung, techn.+taktische Knotenpunkte) und typbedingt anpassen
  - Abwehr = defensiv = verteidigen im Raum (Spielerin agiert zwischen Kreis und Ball), Abschirmen / Abfangen von hohen / tiefen Kreisanspielen, Versperren von Durchbruchsräumen am Kreis

- **Kooperatives Spiel: Gruppentaktik wird komplexer**
  - variable Kombinationen von z.B. Sperren und Kreuzen aus / nach Übergängen
  - Verkürzung der Aufbauphase, noch präziser spielen = Training unter Zeitdruck
  - Abwehr = Kooperation zwischen Abwehrspielerinnen und mit dem TW

TSV Handballschule (w.)

B-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (4/4)

- **Leitlinien im Team: Verkürzung der Aufbauphasen**
  - Verkürzung der Aufbauphase / Angriffe ohne Aufbauphase, taktische Rückführung nach Übergängen (4:2 - 3:3), taktische Positionswechsel (linkshänder auf RM oder RL), Spiel über den Kreis, taktische Verknüpfung von Positionsangriff, Übergängen und variablem Positionswechselspiel mit Folgehandlungen gegen defensive Abwehr
  - Abwehr = Grundformation 6:0, 5:1 mit offensiven Alternativformationen 4:2, 4:0+2, 3:2:1 und situativen Pressdeckungsvarianten bei Wiederaufbauphase, Tempoverlust / techn. Fehler und Warnzeichen

- **Gegenstoß: Weiterspielen in der 3. Welle**
  - gezieltes Weiterspielen aus dem Gegenstoß gegen eine bereits formierte Abwehr (3. Welle) mit einfachen gruppentaktischen Aktionen (Übergänge, Sperren, Kreuzen), die auch im Positionsangriff gespielt werden
  - gleiches gilt für die schnelle Mitte
  - Abwehr = schneller Rückzug und Reorganisation bei offensiv-aktiver Grundausrichtung (ab Mittellinie)

TSV Handballschule (w.)

Inhaltsbausteine: **A-Jugend:**

- Spielerinnenausbildung
  - **Aufgabendifferenzierung / individuelle Spielertypen** = Spielmacher, Positionsspezialist, Allrounder, positionsspezifische Spielerprofile
- Athletik / Motorik
  - Koordination, Beweglichkeit, Ganzkörperstabilisation, Stretching, Handlungsschnelligkeit, Kraft, Grundlagenausdauer - gezieltes Aufbautraining
- Taktik
  - Gegnerorientierte taktische Variationen
    - Abwehr: Taktische Grundausrichtung des gesamten Abwehrspiels anhand der individuellen Profile und Leistungsvoraussetzungen, flexible Abwehrstrategien
    - Angriff: Anpassung individueller Spielerprofile für das taktische Spielkonzept, Spielkonzepte spezifischen Abwehrspielweisen flexibel anpassen
    - Gegenstoß: Spiel ohne Aufbauphase, gezielte taktische Rhythmuswechsel

TSV Handballschule (w.)

A-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (1/4)

- **Organisation/Raum: Gegner- und spielorientierte Variationen**
  - schnelles, situationsgerechtes Anpassen an unterschiedliche Voraussetzungen (von Spiel zu Spiel, im Verlauf eines Spieles, in bestimmten Situationen wie Über-/Unterzahl)

- **Wahrnehmung: Unter hohen physischen und psychischen Anforderungen**
  - Gegenspielerin genau beobachten um "eigene Waffen" optimal einzusetzen
  - Knotenpunkte und Schwachstellen taktischer Grundspielweisen wahrnehmen und adäquat nutzen
  - Belastungssteigerung durch höheres Spieltempo und Intensität der Zweikämpfe
  - spezifische Schnelligkeitsleistungen durch Tempospiel ohne Aufbauphasen

TSV Handballschule (w.)

A-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (2/4)

- **Spielweise: Gegnerorientierte Anpassung**
  - je nach Gegner = variables Abwehrspiel, Wahl der Grundformation, aktiv-offensive Abwehr, situative Pressdeckungsvarianten ("wegnehmen"), spezielle Über-/Unterzahlkonzepte, Tempoforcierung, gezielter Tempo-/ Rhythmuswechsel im Spiel

- **Spielerprofil: Aufgabendifferenzierung / Herausbildung von Spielertypen**
  - je nach individuellem Profil = Spieleinsatz nach Leistung, herausbilden von Führungsspielerinnen als verlängertem Arm des Trainers, Spielmacher-Funktion im Angriff, Abwehrorganisator (v.a. im Innenblock), Konterspezialist
  - deutliche motorische, körperliche und psychische Festigung = Stabilisierung der gesamten Persönlichkeit

TSV Handballschule (w.)

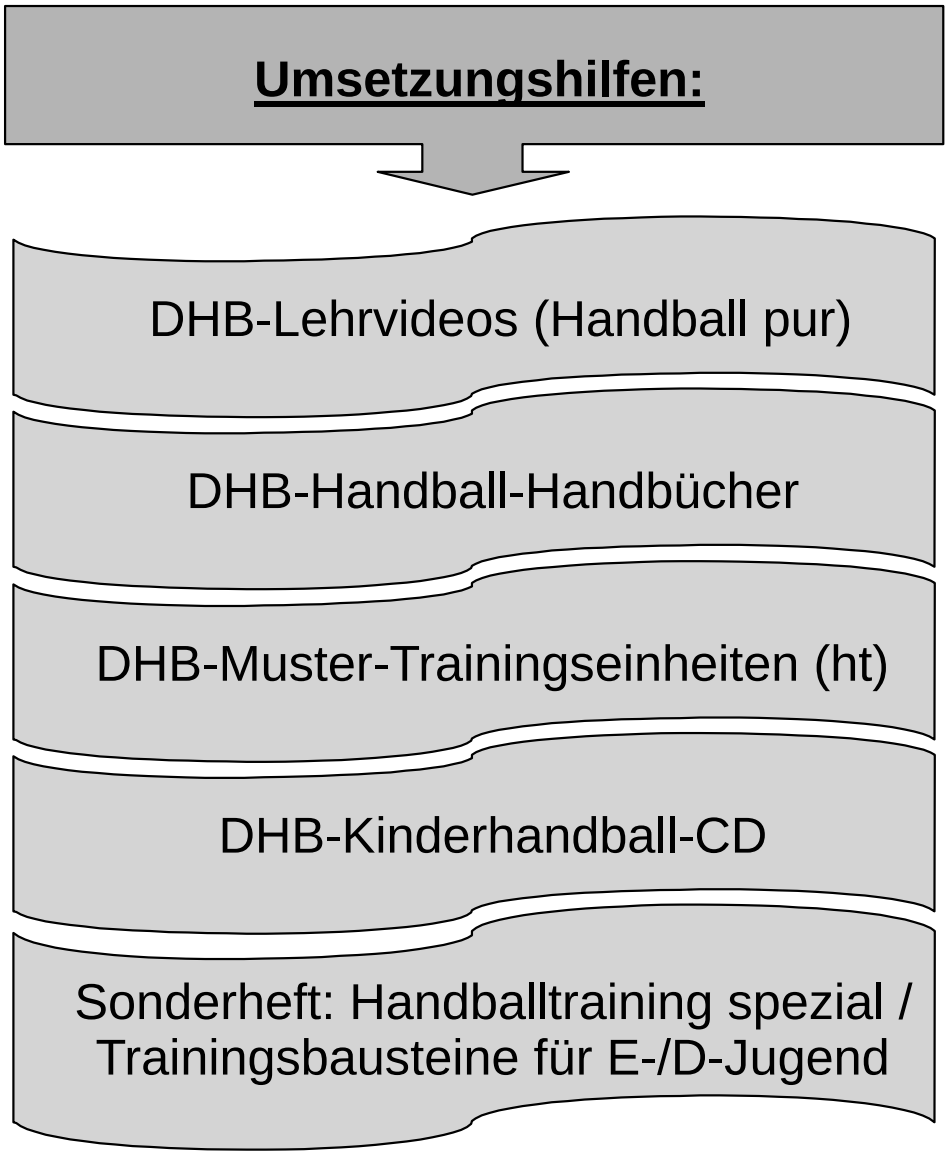
A-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (3/4)

- **Individuelle Ausbildung: Typbedingte individuelle Schulung**
  - individuelle Waffen = spezifisches 1 gegen 1-Repertoire stärken und weiterentwickeln
  - wettkampfnahes Training mit erhöhtem Komplexitätsdruck (ständig wechselnde Situationsbedingungen) unter psychischer (Stresstraining) und physischer Belastung
- **Kooperatives Spiel: Wettkampfnahes Training steht im Vordergrund**
  - gegnerorientiertes Training von Angriffs- und Abwehrmitteln (Einzelspieler, Spielzüge, Abwehrformation des Gegners)
  - in "offenen Situationen" (kaum Vorgaben) trainieren = adäquate Reaktionen auf unerwartete Situationen provozieren
  - gruppentaktische Spielweisen auf individuelle Leistungsvoraussetzungen anpassen

TSV Handballschule (w.)

A-Jugend:
Umsetzung der Inhalte (4/4)

- **Leitlinien im Team: Forcierung des Tempospiels**
  - Spiel ohne Aufbauphase = sofortiger Übergang aus Gegenstoß (3. Welle), schnellem Anwurf, Freiwurfsituationen, taktischen Rhythmuswechseln in Auslösehandlungen
  - flexible Anpassung des Spielkonzeptes auf spezifische Spielweisen der unterschiedlichen Abwehrformationen
  - Nutzung individueller Spielerprofile für das Spielkonzept (schnelle, bewegliche Spielerinnen oder "Werfer-Typ")

- **Gegenstoß: Komplexe Gegenstoßkonzepte**
  - Aufgabendifferenzierung = Festlegung der Spielmacherinnen im Gegenstoßkonzept (Paß-Entscheidungen im Mittelfeld), Konter-Spezialisten für die 1. Welle (z.B. aus offensiven Abwehrpositionen), Integration möglicher Spielerwechsel (Angriff-/Abwehrspezialisten) in das Konzept,
  - komplexes Spielphasentraining (Abwehr - Gegenstoß - Gegenstoßabwehr) unter wettkampfnahen Anforderungen (physische Belastung, Risiko- und Stresstraining, etc.)

TSV Handballschule (w.)