



Trainerausbildung

Teil I: E-Jugend





Gliederung



- Was
 - Von der Rahmentrainingskonzeption zu Trainingsinhalten

- Wann
 - Von Trainingsinhalten zur Periodisierung

- Wie
 - Von der Periodisierung zum Trainingsplan



Von der Rahmentrainingskonzeption zu Trainingsinhalten



Basis für alle Trainingsinhalte ist das Konzept der

Handballschule TSV Birkenau,

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

Daraus sind die wesentlichen Eckpunkte für jede Altersklasse abzuleiten. Im Folgenden wurde dies exemplarisch für die weibliche E-Jugend vorgenommen.

Im ersten Schritt sind die maßgeblichen Punkte aus der Handballschule TSV Birkenau herauszufiltern. Diese sind für die E-Jugend:



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

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

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



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



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 (Training)**
 - ▶ 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



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)

Exkurs: 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. Doppelpassspiel 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

Exkurs: 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 Angriffsseite 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

Von der Rahmentrainingskonzeption zu Trainingsinhalten



Zusammengefasst bedeutet dies für die Trainingsinhalte: **E-Jugend**

- Spielerinnenausbildung
 - **Vielseitigkeit** = motorische Grundausbildung / andere Sportarten / Handball / individuelle Ausbildung
- Athletik / Motorik
 - allgemeine Koordination, Beweglichkeit / keine speziellen Übungen außer Gymnastik / Stretching - 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



Von Trainingsinhalten zur Periodisierung



Die im ersten Teil herausgearbeiteten Trainingsinhalte gilt es nun im Rahmen einer Periodisierung nach den Prämissen:

- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Schweren
- vom Simplen zum Komplexen

in Bausteinen (Themenblöcke) auf die in der Altersklasse zur Verfügung stehenden Trainingszeiträume zu verteilen.

Da weder konditionelle "Vorbereitungs-Blöcke", noch Quali-Runden oder eine ergebnis-/leistungsorientierte Ausrichtung der Rundenspiele zu beachten sind, können die Trainingsinhalte über die komplett zur Verfügung stehenden Zeiträume sachlogisch verteilt werden.

Von Trainingsinhalten zur Periodisierung



Trainingsinhalt 1: Spielerinnenausbildung

- **Vielseitigkeit** = motorische Grundausbildung / andere Sportarten / Handball / individuelle Ausbildung

Dieser Trainingsinhalt ist über die gesamte E-Jugend-Zeit hinweg ein Muß in jeder Einheit. Dieser Part lässt sich sehr gut mit dem Aufwärm-/Einleitungsteil verbinden.

Da in Birkenau z.Zt. nur eine Einheit / Woche zur Verfügung steht, können diese Inhalte aber auch zusätzlich gut in einer zweiten, nicht nur handball-spezifischen, Einheit (Tannenbuckel, Schwimmbad, etc.) abgebildet werden.

Die Periodisierung liegt hier weniger im zeitlichen, als vielmehr im inhaltlichen Bereich der Einheiten. Hier ist insbesondere der Punkt "vom Bekannten zum Unbekannten" zu beachten.

Anfangen bei bekannten Bewegungsmustern sollten am Ende neue motorische Anforderungen bewältigt werden können.

Von Trainingsinhalten zur Periodisierung



Trainingsinhalt 2: **Athletik / Motorik**

- allgemeine Koordination, Beweglichkeit / keine speziellen Übungen außer Gymnastik / Stretching - vielfältige Bewegungsmuster

Auch dieser Trainingsinhalt hat einen festen Platz über die gesamte Altersstufe hinweg. Dieser Part lässt sich ebenso gut mit dem Aufwärm-/ Einleitungsteil verbinden.

Genauso lassen sich diese Inhalte auch in einer zweiten, nicht nur handballspezifischen, Einheit (Tannenbuckel, Schwimmbad, etc.) abdecken.

Und wie beim ersten Trainingsinhalt liegt auch hier die Periodisierung nicht in der zeitlichen, sondern inhaltlichen Dimension. Hier ist speziell der Punkt "vom Simplen zum Komplexen" zu beachten.

Anfangen bei einfachen koordinativen Abläufen sollten am Ende komplexe Anforderungen bewältigt werden können.

Von Trainingsinhalten zur Periodisierung



Trainingsinhalt 3: **Taktik**

- ▶ Mannorientierte Spielweisen (ganzes Spielfeld)
 - Abwehr: Manndeckung
 - Angriff: Basiselement Doppelpass, Spiel 1gegen1 mit und ohne Ball
 - Gegenstoß: Schnelles Umschalten Abwehr auf Angriff und umgekehrt

Dieser Trainingsinhalt lässt sich gut in Bausteine einteilen und periodisieren. Das Motto ist hier "vom Einfachen zum Schweren".

Anfangen bei vorbereitenden Übungen/Spielen steht am Ende das Zielspiel 6 gegen 6 in der Manndeckung.



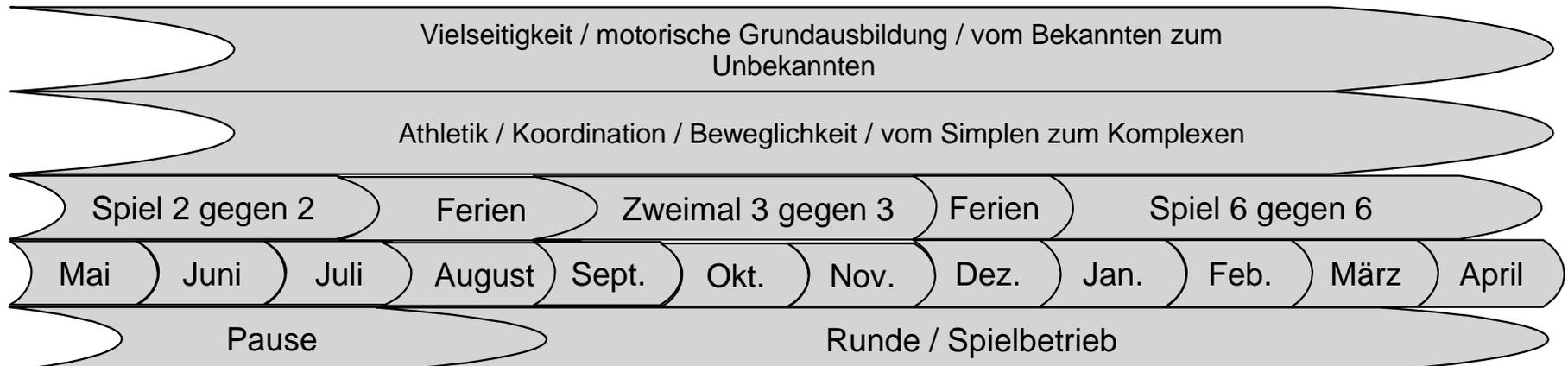
Von Trainingsinhalten zur Periodisierung



1. E-Jugend-Jahr:



2. E-Jugend-Jahr:





Von der Periodisierung zum Trainingsplan



Nachdem im zweiten Teil die Frage "Wann" in Bezug auf die im ersten Teil herausgearbeiteten Trainingsinhalte (das "Was") festgelegt wurde, geht es im dritten und letzten Teil nun um das "Wie".

Zu den einzelnen Bausteinen (Themenblöcke) müssen jetzt also Übungen / Spielformen gesucht und in aufeinander aufbauenden Trainingsplänen zusammengefügt werden. Eine weitere Anforderung an den Trainer bei der Trainingsgestaltung ist das Wiederholen, ohne sich zu wiederholen.

Nach einigen grundsätzlichen Anmerkungen zu den einzelnen Haupt-Trainingsinhalten werden zunächst einige Informationsquellen vorgestellt, aus denen Übungen entnommen werden können.

Anschließend wird ein exemplarischer Trainingsaufbau erläutert und eine für diese Alterstufe typische Trainingseinheit in der Praxis demonstriert.

Von der Periodisierung zum Trainingsplan



Trainingsinhalt 1+2: Spielerinnenausbildung/Athletik/Motorik

- **Vielseitigkeit** = motorische Grundausbildung / andere Sportarten / Handball / individuelle Ausbildung
- allgemeine Koordination, Beweglichkeit / keine speziellen Übungen außer Gymnastik / Stretching - vielfältige Bewegungsmuster

Die Spiele / Übungen in diesem Bereich sollten sich dadurch auszeichnen, dass immer wieder neue / ungewohnte Abläufe und Bewegungen gefordert werden. Die Anforderungen "vom Bekannten zum Unbekannten" und "vom Simplen zum Komplexen" lassen sich dann außer mit neuen, bisher unbekanntem Übungen auch durch Variationen von alt-bekanntem Übungen erreichen.

Mögliche Variationen können sein:

Spieleranzahl, Feldgröße, Utensilien (z.B. versch. Bälle, Spielobjekte), Vorgaben (Paß- / Laufwege), Signale (akustisch, optisch), Regeln (erlaubt, nicht erlaubt), Zeit(-Druck), Anreiz (wenn ... dann), Bewegungsarten, Ausgangssituationen, Handicaps, Zusatzaufgaben (vorher, nachher, beobachten), u.v.m.

Trainingsinhalt 3: Taktik

- ▶ Mannorientierte Spielweisen (ganzes Spielfeld)
 - Abwehr: Manndeckung
 - Angriff: Basiselement Doppelpass, Spiel 1gegen1 mit und ohne Ball
 - Gegenstoß: Schnelles Umschalten Abwehr auf Angriff und umgekehrt

Grundsätzlich sollten alle Spielerinnen oft, gleichmäßig und auf allen Positionen zum Einsatz kommen.

Die Bausteine nach dem Motto "vom Einfachen zum Schweren" können hier z.B. wie folgt aussehen:

- Vorbereitende Übungen / Spiele = Laufformen, abwehrspezifische Bein-/Handarbeit
- Kleine Spiele = Parteiball-Varianten
- Spiel 1 gegen 1 = Wettkämpfe, offene Situationen, Situationsreihen
- Spiele in Kleingruppen (2:2) = Spielformen mit Start am Tor, an der Seiten- und Mittellinie
- Zweimal 3 gegen 3 = Spielvarianten (Spieleranzahl, neutraler Spieler/Joker, Läufer)
- Spiel 6 gegen 6 = Pressdeckung in der gegnerischen Hälfte, Manndeckung ab der Mittellinie und in Tornähe.

Natürlich sind auch bei diesen Übungen durch verschiedenste Variationen neue Trainingseffekte zu erzielen.