

Trainerausbildung

Teil II: D-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
D-Jugend vorgenommen.

Im ersten Schritt sind die maßgeblichen Punkte aus der Handball-
schule TSV Birkenau herauszufiltern. Diese sind für die D-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**
- ~~Spieldfähigkeit 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



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
- 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



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

Von der Rahmentrainingskonzeption zu Trainingsinhalten



Zusammengefasst bedeutet dies für die
Trainingsinhalte: **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



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" zu beachten sind, noch eine ergebnis-/leistungsorientierte Ausrichtung der Rundenspiele im Vordergrund steht, können die Trainingsinhalte über die komplett zur Verfügung stehenden Zeiträume sachlogisch verteilt werden.

Trainingsinhalt 1: Spielerinnenausbildung

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

~~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 handballspezifischen, 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.~~

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



Trainingsinhalt 2: Athletik / Motorik



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

~~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 Simpelen zum Komplexen" zu beachten.~~

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



Trainingsinhalt 3: **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

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

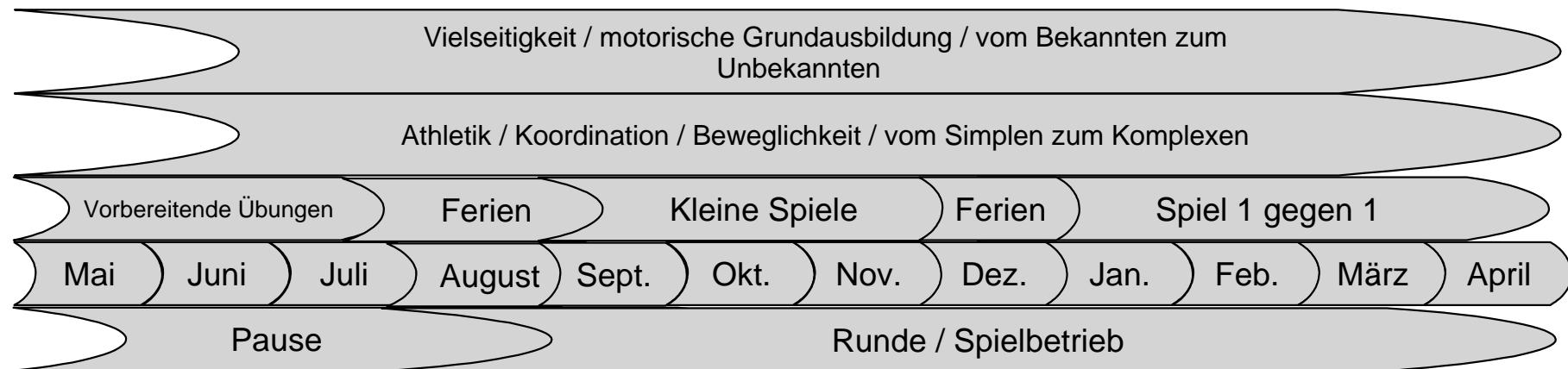
~~Angefangen bei vorbereitenden Übungen/Spielen steht am Ende das Zielspiel 6 gegen 6 in der Manndeckung.~~



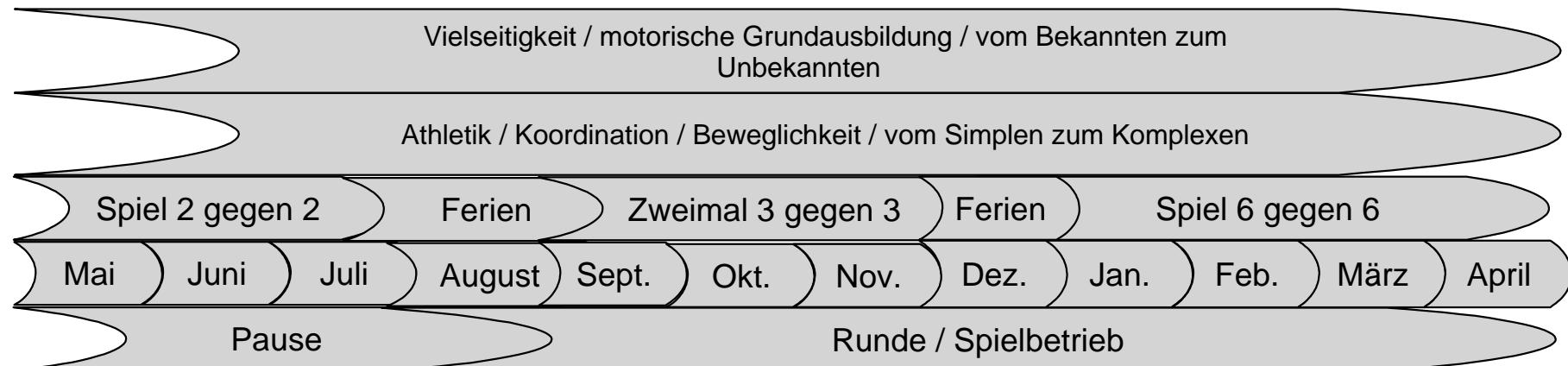
Von Trainingsinhalten zur Periodisierung



1. D-Jugend-Jahr:



2. D-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.



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 unbekannten Übungen auch durch Variationen von alt-bekannten 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.