



Handballspielgemeinschaft Fichtelgebirge



Jugendkonzept

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Trainingsleitfaden

2.1 Minis

2.2 E-Jugend

2.3 D-Jugend

2.4 C-Jugend

2.5 B-Jugend

2.6 A-Jugend

2.7 Torwarttraining

2.8 Talenttraining

2.9 Schiedsrichter

3. (Neue) Jugendliche für Handballsport begeistern/werben

3.1 Besuch in Sportstunden an den örtlichen Schulen

3.2 Präsenz bei örtlichen Veranstaltungen

4. Jugendtrainerfortbildung

5. Anlagen

6. Arbeitsmaterialien für Jugendtrainer

7. Quellen

1. Einleitung

Das Handballspiel hat in den vergangenen Jahren grundlegende Änderungen erfahren. Von den Spielern und Spielerinnen wird ein höheres Tempo, mehr Flexibilität und ein variantenreicheres Abwehrverhalten gefordert. Das Erlernen der typischen „6:0- oder 5:1-Abwehr“ reicht heute bei weitem nicht mehr aus. Um gerade die geforderten Allrounder auszubilden, hat der DHB schon vor einigen Jahren ein Rahmenkonzept für die Handballjugend erstellt. Angelehnt an dieses Rahmenkonzept haben wir ein eigenes, auf unsere Jugendlichen zugeschnittenes Konzept erarbeitet.

Wir müssen uns folgende Fragen stellen:

- Wie trainieren wir die Jugend richtig?
- Welche Schwerpunkte müssen wir im Kinder- und Jugendalter setzen?
- Was können wir tun um den Jugendlichen langfristig Freude am Handballsport zu vermitteln?
- Welche Abwehr- und Angriffsformationen wollen wir spielen?

Folgende Punkte müssen uns klar sein:

- Nur wer optimal seinem biologischen Alter gemäß trainiert wird, entwickelt eine umfassende Spielfähigkeit.
- Nur wer angeleitet wird, auszuprobieren und zu experimentieren, wird spontan und kreativ spielen lernen.
- Nur wer Fehler als „Entwicklungshelfer“ kennen lernt und mehrere Lösungsvorschläge bekommt, erlernt schnelles Abwägen und Entscheiden.

Das Kinder- und Jugendtraining darf unter keinen Umständen ein kopiertes Erwachsenentraining darstellen, da im Kinder- und Jugendalter ganz andere Schwerpunkte zu trainieren sind.

Wenn wir alle an einem Strang ziehen und uns die Ausbildung unserer Jugend am Herzen liegt, wird so eine Trainingsgestaltung erreicht, die wie ein Bauklotzturm aufeinander aufbaut.

Das Kinder- und Jugendtraining soll motivierend gestaltet werden, da schon in diesem Alter eine langfristige Bindung der Kinder und Jugendlichen an den Handballsport angestrebt werden soll.

Dabei ist vor allem im Kinderbereich auf einen hohen spielerischen Anteil zu achten, der nicht immer unbedingt handballspezifisch sein muss.

Wichtig ist dabei nur, dass die Grundtechniken wie Laufen, Prellen, Fangen und Passen in diesen Spielformen geübt und angewandt werden.

Ziel und Vision

Durch qualifizierte Ausbildung soll erreicht werden:

Alle Jugendspieler zu fördern und die Besten zu fordern!

Dazu ist ein Sponsoringkonzept notwendig, siehe Anlage 6.

Die Säulen des Konzepts

- **Trainingsleitfaden**
- **(Neue) Jugendliche für den Handballsport begeistern/werben**
- **Jugendtrainerfortbildung**
- **Förderkreis Handball**

Trainingsleitfaden

Der Trainingsleitfaden beschreibt wie und was in den einzelnen Altersstufen trainiert werden soll. Angelehnt an der DHB Rahmenkonzeption, eigene Erfahrungen und zugeschnitten auf unsere Jugendspieler/innen entstand so ein Trainingsleitfaden an dem sich die Jugendtrainer/innen orientieren können und sollen.

Die Schulung der individuellen Fähigkeiten, das moderne kindgerechte Athletiktraining, das offensive Abwehrspiel und die sozialen Komponenten des Mannschaftssports sind Inhalte dieses Leitfadens.

(Neue) Jugendliche für den Handballsport begeistern/werben

Durch den Besuch von Sportstunden an den örtlichen Schulen soll den Jugendlichen der Handballsport vorgestellt und näher gebracht werden. Durch praktische Übungen soll das Interesse der Jugendlichen zusätzlich geweckt werden.

Jugendtrainerfortbildung

In internen Fortbildungen werden unsere Jugendtrainer geschult und eingestimmt.

2. Trainingsleitfaden

Im Anhang Nr.1 ist eine Übersicht der Grundtechniken für die verschiedenen Altersstufen.

2.1 Minis (bis 8 Jahre)

Im Minibereich steht der Sport Handball zunächst nicht im Vordergrund. Vielmehr ist es wichtig, dass die Kinder Spaß am gemeinsamen Sport entwickeln und erste Erfahrungen mit dem Ball machen. Die Förderung der grundlegenden Motorik und Koordination nimmt eine wichtige Rolle ein. Grundlegende Handballregeln wie Schritte und Prellen werden erklärt. Bei Minispielfesten steht der Spaß im Vordergrund und es werden nicht nur Handballspiele durchgeführt, sondern auch andere sportliche Spiele im Team.

Das frühzeitige Vermitteln von Disziplin durch Zuhören spielt ebenfalls eine wichtige Rolle.

- Grundlegende Motorik schulen und üben
- Koordinationsübungen
- Grundlegende Handballregeln
- 90% spielen & 10% üben
- Disziplin erlernen

2.2 E-Jugend (8-10Jahre)

In der E-Jugend rückt das Handballspiel mehr in den Vordergrund, es wird bereits mehr Wert auf die Regeln gelegt.

Elementare Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen, Passen und Fangen müssen geschult werden.

Wichtig: Spielerisch Handball lernen!

Das Koordinationstraining nimmt eine große Rolle ein.

Es wird begonnen die Grundlagen des Schlag- und des Sprungwurfes zu erlernen.

***Disziplin im Training spielt eine sehr wichtige Rolle (Zuhören und Respekt vor den Teamkameraden).
Da die Kinder in diesem Alter einen sehr großen Bewegungsdrang haben, sollte dieser ausgenutzt werden.***

- Elementare Grundfertigkeiten(Laufen, Werfen, Passen, Fangen)
- Koordinationstraining
- Viel spielen(spielerisch macht es mehr Spaß und lernt es sich einfacher)
- Vermehrt Regelkunde (was sind Schritte, Kreis usw.)
- Disziplin

2.3 D-Jugend (10-12 Jahre)

Da es in dieser Altersstufe immer noch viele Neueinsteiger gibt, ist es wichtig, weiterhin technische Grundlagen zu üben.

Die Vertiefung des Schlag- und Sprungwurfes (verschiedene Anlaufrichtungen, unterschiedliche Schrittzahlen), sowie Grundlagen der Körpertäuschung sollen vermittelt werden.

Die Kinder sollen auf allen Positionen eingesetzt und geschult werden, damit sie auf allen Angriff- und Abwehrpositionen wissen was zu tun ist und um Allround-Handballer auszubilden. Auch der Torhüter wird noch nicht fix festgelegt.

Weiterhin sind Koordinations- und Stabilisationsübungen (z.B. für die Wirbelsäule) für die körperliche Entwicklung wichtig.

Wichtig ist es viel zu spielen, da sich die Kinder so eigenständig individuell weiterbilden und beim Spielen bekanntlich alle mitmachen (bringt Kondition).

Mit kleinerem Konditions- und Krafttraining wird begonnen (z.B. Treppenlaufen)

Das Zusammenspielen in Kleingruppen wird geübt und der Tempogegenstoß (1.Welle) wird eingeführt.

In der Abwehr ist eine offensive Deckung mit aktivem Ballgewinn gefordert.

Regelkenntnisse müssen erweitert und Schiedsrichterzeichen erlernt werden.

Disziplin im Training und beim Spiel muss Pflicht sein!!!

(Es wird zugehört, mitgemacht und keiner ausgelacht)

- Breite motorische Grundbildung
- Variable Formen der Manndeckung
- Grundformen der Balltechnik(Fangen, Passen, Täuschungen, Schlag-, Sprungwurf)
- Grundregeln im Spiel 1 gegen 1
- Beginn von leichtem Krafttraining
- Komplette Regelkunde
- Disziplin

2.4 C-Jugend (bis 14 Jahre)

In der C-Jugend wird das gruppentaktische Zusammenspiel weitergeführt.

Durch die bessere Physis der Jugendlichen wird das Tempo schneller und muss gefördert werden.

Es wird weiterhin viel mit dem Ball trainiert, da saubere und schnelle Pässe immer wichtiger werden.

Im Angriff werden erste taktische Grundformen, wie Stoßen und Kreuzen eingeführt.

Täuschungen (Lauf- und Körpertäuschung) werden verfeinert und vermehrt geübt, da das 1 gegen 1 - Verhalten eine immer wichtigere Rolle einnimmt.

Das Positionsspiel im Angriff rückt in den Vordergrund (Ecken-, Linienaußen/breiter Rückraum), wobei die Jugendlichen weiterhin auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden sollen, damit sie lernen was auf den einzelnen Positionen abläuft.

Eine definitive Festlegung des Torhüters ist erforderlich.

In der Abwehr wird vermehrt von mann- auf raumorientierte Deckung umgestellt und grundlegende Abwehrtechniken wie Übernehmen und Übergeben eingeführt.

Das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff, Ausbau der 1. und Einführung der 2. Welle wird geschult und erweitert.

Das Erlernen der „schnellen Mitte“ spielt eine wichtige Rolle.

Der Anteil an Kraft- und Konditionstraining wird erweitert und vergrößert.

Ab der C-Jugend sind 2 Trainingseinheiten pro Woche unbedingt nötig.

Disziplin, regelmäßiges Training und eine Entschuldigung bei Nichtteilnahme am Training ist Pflicht!!!

a) Ausbildung von Angriffsgrundbewegungen

- Stoßen (Parallelstoßen)
- Täuschungen (Körpertäuschung, Lauftäuschung)
- Kreuzen
- Sperren
- Effektive Raumaufteilung (Ecken, -Linienaußen, breite Aufstellung der Rückraumspieler)

b) Regelbewegungen in der Abwehr

- Umstellung von mann- zur raumorientierten Abwehr (1:5 Abwehr)
- Hilfs- und Sicherungsaufgaben
- Übergeben, Übernehmen
- Unterschiedliche Abwehrsysteme (Offensive/Defensive)

c) Gegenstoßverhalten

- Schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff
- 1. Welle
- Kurze schnelle Pässe um das Spielfeld zu überbrücken
- Schnelle Mitte

2.5 B-Jugend (bis 16 Jahre)

In der B-Jugend wird das 1 gegen 1 -Verhalten weitergeführt und es werden Möglichkeiten für das Weiterspielen nach Auslösehandlungen erlernt.

Die technischen Grundlagen werden um Überzieher, Doppelkreuzen, Sperren – Absetzen und dem Spielen auf engstem Raum erweitert.

Für das Angriffsspiel werden Regelabläufe (Aufbauphase/Auslösehandlung/Aktion) geschult.

Gruppentaktische Aktionen wie z.B. Einlaufen, Pass - Rückpass und Überzieher werden eingeführt.

In der Abwehr wird das Zusammenarbeiten verfeinert. Es wird erlernt den Spielfluss des Gegners zu unterbinden und eine Überzahl auf Ballseite zu schaffen.

Das Blocken von Rückraumwürfen wird in Kooperation mit dem Torwart eingeführt.

Die Grundorganisation und das Verhalten bei der 2. und 3. Welle werden einstudiert.

Das Kraft- und Konditionstraining wird verschärft um eine Steigerung der Schnelligkeit und des Tempospiels in allen Phasen zu erreichen.

Die Jugendlichen werden vermehrt ins Vereinsleben eingebunden und bei Wirtsdiensten und desgleichen eingesetzt.

a) Angriff

- 1 gegen 1 auf allen Positionen
- Spielen in engen Räumen (Schaffen von Räumen / Abwehr binden)
- Sperren - Absetzen / Doppelpass
- Gruppentaktische Aktionen
- Kreuzen, Doppelkreuzen
- Überzieher
- Aufbauphase/Auslösehandlung/Aktion

b) Abwehr

- Blocken (Kooperation mit Torwart)
- Überzahl schaffen auf Ballseite
- Spielfluss unterbrechen
- Offensive und defensive Abwehr
- Übergang von 1:5 auf 3:2:1 (alternativ 6:0 und 5:1 testen)

c) Gegenstoß

- Verbesserung der 1. Welle
- Grundorganisation der 2. und 3. Welle
- Räumliche Organisation

2.6 A-Jugend (bis 19 Jahre)

In der A-Jugend ist es vor allem wichtig, das bisher Erlernte variabler zu gestalten und komplexe Handlungen auszuführen und zu verfeinern.

Die gruppentaktischen Spielelemente richten sich insbesondere an die der Aktiven.

Im Angriff muss großen Wert auf ein schnelles und druckvolles Spielverhalten gelegt werden.

In der Abwehr müssen sämtliche Abwehrsysteme (offensiv, defensiv, raum- und mannorientiert) auf allen Positionen beherrscht werden.

Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff, 1. ,2. und 3. Welle sowie die "schnelle Mitte" sind gefordert. Kraft- und Konditionstraining haben einen großen Stellenwert.

Ab dem zweiten A-Jugendjahr werden die Jugendlichen durch Teilnahme am Training der aktiven Mannschaften an diesen Bereich herangeführt.

Die A-Jugendlichen müssen komplett ins Vereinsleben, bei Wirts- und Arbeitsdiensten, als Jungschiedsrichter oder Jugendtrainer eingebunden und in die Verantwortung genommen werden.

a) Angriff

- Handlungsalternativen im Spiel 1 gegen1 werden erweitert und verfeinert
- Komplexe gruppentaktische Angriffsmittel (Spielzüge) werden eingebracht
- Schnelle Auslösehandlungen ohne Aufbauphase
- Spielen unter Zeitdruck
- Sämtliche erlernte Grund- und Spieltechniken verfeinern und variabler gestalten

b) Abwehr

- Offensive und defensive Abwehrsysteme
- Mann- und raumbezogene Deckung
- Sämtliche erlernte Abwehrmittel verfeinern und verbessern

c) Gegenstoß

- Optimierung der 1. und 2. Welle
- 3. Welle mit sofortiger Auslösehandlung (Weiterspielen)

2.7 Torwarttraining

Für die Torhüter ab der C-Jugend wird ein regelmäßiges Torwarttraining stattfinden (mind. alle 14 Tage). Durch dieses Training können die Torhüter spezieller geschult und an Defiziten gearbeitet werden, was während eines Mannschaftstrainings so nicht möglich ist.

2.8 Talenttraining

Um die besonders talentierten Jugendspieler/innen noch besser zu fördern und ihnen die Möglichkeit für eine zusätzliche Trainingseinheit bieten zu können, sollte eine 14-tägige weitere Trainingseinheit geschaffen werden.

Zu diesem Training werden die besonders talentierten Spieler/innen eingeladen(denkbar wäre hier eine Kooperation mit den Jugendspieler/innen des ASV Marktleuthen).

2.9 Schiedsrichter

Die Jugendlichen sollten frühzeitig auf den Mangel an Schiedsrichtern und den daraus entstehenden Nöten des Vereins aufmerksam gemacht werden. Es muss aufgezeigt werden, dass vereinseigene Schiedsrichter zwingend notwendig sind und auch das Pfeifen von Spielen Spaß machen kann bzw. eine finanziell lohnende Sache ist.

Wenn sich Jugendliche als Schiedsrichter zur Verfügung stellen möchten, müssen diese in vollem Umfang unterstützt und gefördert werden.

3. (Neue) Jugendliche für den Handballsport begeistern/werben

Wie in den meisten örtlichen Vereinen und Jugendeinrichtungen sind auch die Neumitgliedszahlen beim TVO Marktrechwitz und dem VFL Wunsiedel in der Abteilung Handball rückläufig.

Woran liegt diese Erscheinung?

Es gibt heutzutage ein großes Freizeitangebot für die Jugendlichen und nur wenige von ihnen treten zwei oder mehr Vereinen bei. Des weiteren verbringen sie auch jede Menge Zeit mit den neuesten Videospiele oder vor dem heimischen Fernseher.

Was kann getan werden um (neue) Jugendliche für den Handballsport zu werben und zu begeistern?

3.1 Besuch von Sportstunden an den örtlichen Schulen

Eine Möglichkeit würde der Besuch von örtlichen Schulen und den entsprechenden Klassenstufen im Sportunterricht sein. Nach Absprache mit den Rektoren und Sportlehrern (Anhänge Nr.2 und 3), würden Vertreter (Jugendtrainer) der Abteilung Handball den Schülern einen Besuch abstatten, wobei der Handballsport erklärt und vorgestellt und in kleinen praktischen Übungen den Schülern nähergebracht wird. Anschließend könnten Flyer mit weiteren Informationen an die Schüler/Eltern verteilt werden und diese zu den entsprechenden Jugendtrainingseinheiten zum Schnuppern eingeladen werden.

Zeit: ca.2 Schulstunden

Hilfsmittel:

- Bälle
- Taktiktafel
- Überziehhemdchen
- Pfeife
- Hütchen

3.1.1.Einführung und Erläuterung des Handballsports

Zeit: ca.15 min

a) Regelkunde und Erläuterung des Handballspiels

Der Ablauf eines Handballspiels wird erläutert.

Grundlegende Handballregeln wie Prellen, Schritte und Kreis werden mit Hilfe der Taktiktafel erklärt.

Die Linien und Abgrenzungen eines Handballfeldes werden gezeigt.

b) Vereinsleben und Aktivitäten

Das Mitwirken in der HSG Fichtelgebirge besteht nicht nur aus den wöchentlichen Trainingseinheiten. Es werden außerhalb des Trainings auch andere Freizeitaktivitäten wie Sommerspielfeste, Besuche von Rasen- und Beachhandballturnieren im Sommer, Ausflüge(z.B. in einen Kletterpark) oder Jugenddiscos angeboten. Das familiäre Umfeld im Verein zeigt sich vor allem auch bei Heimspieltagen in den Hallen, wo junge und alte Handballbegeisterte zusammen kommen.

3.1.2 Praktische Übungen

Zeit: ca.60 min

a) Prellen

Jeder Schüler nimmt sich einen Ball und prellt kreuz und quer durch die Halle.

Zusatzaufgabe: Die Schüler versuchen beim Prellen den Ball des anderen herauszuspielen.

Es werden zwei Gruppen gebildet, welche prellend einen Staffellauf durch einen Hindernissparcour machen.

b) Passen und Fangen

Die Schüler spielen sich in Zweiergruppen den Ball zu während sie durch die Halle laufen.

Zusatzaufgabe: Während des Zuspielens wird versucht, den anderen Gruppen den Ball herauszuspielen.

c) Werfen

Jeder Schüler bekommt einen Ball, mit dem er Ziele (Hütchen) im Tor treffen soll.

Dann sollen die Schüler versuchen, das Tor, in dem nun ein Torwart steht, zu treffen.

d) Abschlusspiel

Zum Abschluss der Sportstunde sollte noch ein kurzes Handballspiel mit 7 gegen 7 auf 2 Tore gespielt werden.

Hierbei sollten nicht die Regeln, sondern der Spaß am Spiel im Vordergrund stehen.

3.1.2. Flyer/Infobrief an Schüler und Eltern

Um Eltern und Schüler zu informieren, werden Flyer gedruckt und in Schulen oder Geschäften verteilt, die zu einem kostenlosen Schnuppertraining einladen. Speziell für Schulen und Kindergärten werden Elternbriefe erstellt, die auf die Vorteile des Sports hinweisen und mit einer Vielzahl an Adressen und Trainingszeiten Kinder, Jugendliche und Eltern in die Sporthalle locken sollen. (Anhänge Nr. 2 und 3)

3.2. Präsenz bei örtlichen Veranstaltungen

Eine weitere Möglichkeit sich zu präsentieren ist die Teilnahme an örtlichen Veranstaltungen. So sind Info- und Verkaufstände am Weihnachtsmarkt, dem Lauftag oder auch das Mitwirken beim Ferienprogramm eine gute Gelegenheit, über die Jugendarbeit der HSG Fichtelgebirge zu informieren und das Interesse der Jugendlichen zu wecken.

3.2.1 Teilnahme am Ferienprogramm

Für das Jahr 2013 haben wir uns aufgrund der Erfahrungen der letzten Jahre nicht angemeldet.

3.2.2 Infostand an Sportveranstaltungen

Mit einem Infostand am Marktredwitzer und/oder Wunsiedler Aktionstag wird Präsenz gezeigt und gleichzeitig kann mit Hilfe von Flyern, Fotos und Berichten über den Jugendhandball informiert werden.

3.2.3 Veröffentlichung von Jugendaktionen

Mit Berichten über Aktionen wie z.B. Ausflügen oder Turnierbesuchen der Jugendlichen in der örtlichen Presse wird ebenfalls auf den Jugendhandball in Marktredwitz und Wunsiedel aufmerksam gemacht und Interesse geweckt.

Um den Trainern diese Aufgabe zu erleichtern, gibt es Formulare die per Hand oder am Computer ausgefüllt werden können und an Funktionäre aus dem Verein weitergeleitet werden. Diese schreiben dann aus einigen Informationen einen kurzen Bericht, der im Internet und der Frankenpost zu sehen sein wird. (Siehe Anlage Nr. 4)

4. Jugendtrainerfortbildung

Es werden in Zukunft regelmäßige interne Fortbildungen für die Jugendtrainer/innen durchgeführt. Hierbei werden auch Neuigkeiten und Neuerungen, sowie Fortschritt des Jugendkonzepts besprochen. Es ist auch geplant ab und zu einen externen Ausbilder dazuzuholen. Außerdem ist es für unsere Trainer Pflicht vor jeder Saison die Selbstverpflichtung zur Prävention von sexueller Gewalt gegenüber Kinder und Jugendlichen zu unterschreiben, um unseren jungen Sportlern Sicherheit zu gewährleisten.

5. Förderkreis Handball

Der Förderkreis Handball ist eine weitere tragende Säule der HSG Fichtelgebirge, die eine gute Jugendarbeit möglich macht.

5. Anlagen

- Anlage Nr. 1: Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zur Vorbeugung von Verletzungen
- Anlage Nr. 2: Elternbrief mit Trainingszeiten
- Anlage Nr. 3: Flyer (Schnuppertraining)
- Anlage Nr. 4: Vordruck für Spielberichte
- Anlage Nr. 5: Selbstverpflichtung
- Anlage Nr. 6: Sponsoringkonzept
- Anlage Nr. 7: HSG Konzept

6. Arbeitsmaterialien für Jugendtrainer

- Vor allem für Anfänger und Minis interessant sind kleine Regelbücher, die bei Carmen Birner abgeolt werden können.
- Wer neue Ideen für seine Trainingseinheiten braucht, kann sich an Wolfgang Birner wenden, der eine Sammlung verschiedenster, vom BHV herausgegeben Büchern hat, in denen über Trainingsmethoden und Übungen referiert wird.

7. Quellen

Jugendkonzept des TV Oberndorf 1861 e.V. / Abteilung Handball

Erstellt von: Janice Radtke