

Jugendtrainingskonzept HSG Merkstein in Anlehnung an die Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes (DHB) 2002 bis 2005

Die nachfolgende Aufstellung der Inhaltsbausteine soll den Übungsleitern der jeweiligen Altersklasse als Orientierung zur Ausrichtung der Trainingseinheiten dienen. Ziel der Trainingssystematisierung soll die Wegbegleitung der Kinder und Jugendlichen sein, beginnend bei einer fundierten Basisausbildung, deren Weiterentwicklung und schließlich der Perfektionierung ihrer handballerischen Fähigkeiten.

Hierbei dürfen die verbindlichen Wettkampffregeln des Verbandes - seit Einführung in der Saison 2002/2003 allerdings kontrovers diskutiert – nicht außer Betracht gelassen werden. Leitgedanke des DHB ist demnach ein attraktives, offensives Abwehrspiel, dass die spielerische Grundlage für den Nachwuchs schaffen soll.

Ausgehend von dieser Leitlinie wurden für Minis und F-Jugend (bis 8 Jahre), der E-Jugend (9-10 Jahre) bzw. D- und C-Jugend (11-14 Jahre) festgelegt, dass offensiv verteidigt werden soll. Gerne werden demnach die empfohlenen Varianten der Manndeckung gesehen, eine defensiv ausgerichtete 2-Linien Abwehr wird gerade noch toleriert.

Der Auffassung folgend, dass erfolgsorientierte vereinsinterne Trainingskonzepte nicht ausschließlich ideellem Gedankengut des DHB untergeordnet werden können, sondern individuelle Anlagen der Kinder bei der HSG Merkstein im Vordergrund stehen, werden die vorstehend genannten Grundgedanken des Verbandes für das Jugendkonzept der HSG als gedanklicher Überbau und Orientierung, vernünftiger Weise aber nicht als bindendes Handlungskorsett verstanden.

Den Vorgaben des Handballbundes folgend, ist die Konzeption der HSG ebenfalls als Baukastensystem mit punktuell veränderten Inhaltsbausteinen strukturiert.

Altersklasse bis 12 Jahre (bis einschließlich D-Jugend)

Spielverhalten – individuelle Ausbildung

- + Grundlagenschulung: Ballbehandlung, Passen, Torwurf, Erlernen 1:1 Verhalten
- + Angreifer: Freilaufen, Anbieten, Durchbruch, Torwurf, Mitspieler sehen
- + Abwehr: Erlernen den Gegner ständig zu suchen und dessen Aktionen zu verfolgen oder vorauszuahnen, sich auf dem Feld (räumlich) zu orientieren

Spielverhalten – Kooperatives Spiel

- + Angriff: Spiel über die Breite, Ausnutzen des Platzes, Doppelpass (Abspiel und Freilaufen)
- + Abwehr: Begleiten des Gegenspielers, Zurückziehen in die 1. Linie, Herausspielen des Balles

Spielverhalten – Leitlinien im Team

Gleiche Spielanteile, alle Kinder sollen spielen, Gemeinschaft fördern

Spielverhalten – Gegenstoß

Schnelles Umschalten lernen, Gegenstoß durch Dribbling oder Passen

Athletik

Altergerechte Orientierung

Altersklasse 13-14 Jahre (C-Jugend)

Spielverhalten – individuelle Ausbildung

- + Grundlagenschulung: Ballbehandlung, Passen, Torwurf, Erlernen 1:1 Verhalten
- + Angreifer: Variables Positionsaufbauspiel, Ausbildung von Angriffsbewegungen (Anstoßen der Nahtstellen, seitliche Stoßbewegung, Bewegung gegen die Passrichtung, dadurch Verschaffen eines räumlich-dynamischen Vorsprungs)
- + Abwehr: Raum- und ballorientierte Spielweise (ballversetzt verschieben), Sicherungsmaßnahmen bei Durchbrüchen, Regelbewegungen in der Abwehr, zum Wurfarm und zum Ball arbeiten, Grundhaltung Abwehr (Körperschwerpunkt, Kniehaltung, Fußstellung)

Spielverhalten – Kooperatives Spiel

- + Angriff: Verbesserung der Grundform Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpass, Zusammenspiel Kreisläufer, Raumausgleich bei Positionswechsel, Ausweichen von Drucksituationen durch indiv. Verhalten, taktische Grundzüge vermitteln
- + Abwehr: Durchbruchverhinderung, Begleiten, Übergeben und Übernehmen, Aushelfen, aktiv Druck auf Angreifer entwickeln

Spielverhalten – Leitlinien im Team

- + Angriff: Bessere Positionierung im 3:3 Angriff, Eckenaußen bzw. Linienaußenposition besetzen, breite Aufstellung Rückraum, Gegenzugverhalten entwickeln, Einbinden Kreisläufer, schnelle Mitte
- + Abwehr: Hilfs- und Sicherungsmaßnahmen entwickeln beim Übergeben und Übernehmen, aktiv sein, nicht abwarten

Spielverhalten – Gegenstoß

Schnelles Umschalten, Torwartspiel einbeziehen, lange Pässe in den Bogenlauf, schnelle, kurze Pässe beim Überbrücken des Mittelfeldes in Kleingruppe (2-3)

Athletik

Altergerechte Orientierung, Stabilisationsübungen

Altersklasse 15-16 Jahre (B-Jugend)

Spielverhalten – individuelle Ausbildung

1:1 in Tornähe als Angriffsdruckmittel

- + Angreifer: 1:1 Verhalten dynamisieren auf allen Positionen, div. Täuschungen mit/ohne Ball als auslösende Spielhandlung oder als Folgehandlung, Wurfvarianten erlernen, Tempowechsel
- + Abwehr: Auf allen Positionen offensive und defensive Grundposition, Abschirmen des Angreifers, Räume verstellen, aktives Bearbeiten des Gegenspielers, Stichwort „Angreiferangreifer“

Spielverhalten – Kooperatives Spiel

Zusammenspiel auf allen Positionen erarbeiten

- + Angriff: Sperre/Absetzen, Kreuzen, Parallelstoß mit Wirkung (Wirkungsstoßen) und Weiterspielen bis zum Torwurf, Doppelpass, Erarbeiten von Grundabläufen wie Gegenstoßen im Rückraum, kleine Spielzüge (lange Wechsel, holen der Außenspieler, Rück rechts und links), Verbessern der Abläufe mit situationsgerechten Alternativen
- + Abwehr: Situationsgerechtes Abwehrverhalten erlernen, Übergeben/Übernehmen, gruppentaktische Maßnahmen wie Anpressen und Abschirmen, Blocken, Zusammenarbeit mit dem Torwart, Verschieben im Verband, Überzahl am Ballort erzeugen, schnelle Beine

Spielverhalten – Leitlinien im Team

Grundmuster Mannschaftstaktik

- + Angriff: Rhythmuswechsel im Positionsangriff, Angriffsvorbereitung „Hinstellen des Gegenspielers“, Spielzüge, Spielverlagerung und Gegenbewegung, Nebenmann beachten und einsetzen
- + Abwehr: Zusammenarbeit der Abwehrblöcke verbessern, offensive Varianten zum aktiven Ballgewinn durch taktische Grundfunktionen Anpressen, Abschirmen und Verstellen der Räume

Spielverhalten – Gegenstoß

Zusammenwirken 1. und 2. Welle, räumliche Organisation, Außenspieler in die Ecke, Kreisläufer positionieren, 2. Welle transportiert den Ball

Athletik

Altergerechte Orientierung, Stabilisationsübungen, Schnelligkeit, Sprintausdauer

Altersklasse 17-18 Jahre (A-Jugend)

Spielverhalten – individuelle Ausbildung

Gezielte Detailarbeit im Spiel 1:1

- + Angreifer: Verfeinern 1:1 Verhalten auf allen Positionen, Durchsetzungsvermögen erhöhen, binden des 2. Abwehrspielers, verbessern des Blockzusammenspiels, Halb- und Außenspieler, Rückraum miteinander und mit KL, Handlungsschnelligkeit erhöhen, Spielzüge in Absprache mit Seniorentainer, Handlungsalternativen zu Grundabläufen
- + Abwehr: Vertiefen der Verhaltensweisen der Altersklasse 15-16, festigen des Verbandes, Beinarbeit verbessern, deutliches Arbeiten zu Wurfarm und Ball

Spielverhalten – Kooperatives Spiel

Gruppentaktik wird komplexer

- + Angriff: Variables Anwenden von Sperren, Übergängen und Kreuzbewegungen, Präzises Zuspiel in kleiner werdenden Räumen, Tempowechsel als taktisches Mittel (notwendige Verkürzung der Angriffsphasen oder Spielen langer Angriffe), Strukturierung der Angriffe
- + Abwehr: Erarbeiten defensiver und offensiver Deckungsvarianten, Angriff unter Druck setzen aus festem Deckungsverband 6:0 oder 5:1, Unterzahlabwehr, Rückzugskonzept, Zusammenspiel Deckung - Torwart

Spielverhalten – Leitlinien im Team

Direkter Weg zum Tor

- + Angriff: Weiterspielen mit Druck aus dem Gegenstoß oder schnellen Mitte, Sichere Pässe, Handlungsgeschwindigkeit erhöhen, Mitspieler einsetzen, Torvorbereitung steht gleichberechtigt neben Torerfolg
- + Abwehr: Pressingarbeit verbessern, Taktik erarbeiten (Deckung teilen, Halbangreifer herausnehmen, Überzahldeckung)

Spielverhalten – Gegenstoß

Weiterspielen in der 3. Welle, Tempoerhöhung, wirkungsvolles Weiterspielen mit taktischer Auslösehandlung (lange Wechsel, Konzept mit Handlungsalternativen)

Athletik

Altergerechte Orientierung, Stabilisationsübungen, Schnelligkeit, Sprintausdauer