



Kelheimer Rahmentrainingskonzeption

Trainingsstufen in Anlehnung an die Rahmentrainingskonzeption des DHB:

Trainingsstufe	Jugend	Trainingsinhalte
Basisschulung 1	Minihandball	allgemeine Motorik, Manndeckung auf dem Querfeld, vielseitiges Spielen, Jeder darf! Ins Tor, Schlagwurf als Pass und Torwurf
Basisschulung 2	Kinderhandball bis D-Jugend	Ballgewinne in der Halbfeldmanndeckung, freies Spiel in Breite und Tiefe; Positionsrotationen, um zu frühe Festlegung auf Positionen vermeiden, gilt auch für das Tor!
Grundlagentraining	C-Jugend	individuelle Schulung, mannbezogene 1:5 Abwehr (Fortgeschrittene 3:3 Abwehr), Aktionsvariabilität, Kooperatives Spiel besonders Auslösehandlungen: 1:1 in großen Räumen, Doppelpass, Übergänge Das Motto lautet: Spielerlebnis vor Spielergebnis!
Aufbautraining 1	B-Jugend	systematischer Leistungsaufbau, ballbezogene 3:2:1-Abwehr, 2-Linienspiel, Positionsvariabilität, Kooperatives Spiel besonders 1:1 nach Verlagern, Kreuzen, Sperren, Konter 1. und 2. Welle, Schnelle Mitte, aktiver Rückzug, Rumpfstabilisierung
Aufbautraining 2	A-Jugend (Doppelspielrecht)	spezialisierte Leistungsaufbau, Spiel in engen Räumen, Positionsspezialisierung, flexible 5:1 und 6:0 Abwehr, Konter 1.-3. Welle, schnelle Mitte, aktiver Rückzug, individuelle Stärken durchsetzen und Kombinationen des Kooperativen Spiels z.B. Doppelpass und Einlaufen, Systemschwächen nutzen, Jeder Feldspieler muss auf einer anderen Position spielen können; Gegner- und Spielerbezogene Wechseltaktik
Anschlussstraining	19 – 23 Jahre (Zweifachspielrecht)	Individuelle Spielertypen, Heranführen an Spitzenleistungen, in allen Abwehrformationen aktiv und flexibel verteidigen, gegnerorientierte Spielweise, konsequentes Tempospiel ohne Spezialistenwechsel



Schulung der Athletik im Kinderhandball:

- 1) Lernfähigkeit
 - a) Konditionelle Fähigkeiten
 - b) Vielseitigkeit
 - 2) Belastungsverträglichkeit
 - a) Grundlagenausdauer
 - b) Gesamtkörperkräftigung
- Schnellkeitsorientiertes Training (Spielen, Wettkämpfe)
 - Koordination hat Vorrang vor Kondition

Trainingsschwerpunkte im Motorik- und Athletiktraining:

Folgende Punkte sind vor der Pubertät wichtig:

- **Motorische Vielseitigkeit:**
Viele Bewegungserfahrungen sammeln durch eine breite motorische Grundausbildung. Das beinhaltet: eine große Sportpalette, viele Sportgeräte
- **Koordination hat Priorität:**
Die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten haben zunächst Vorrang vor der handballspezifischen Koordination und beide spielen im Kinderhandball eine herausragende Rolle
- **Kondition mit entwickeln:**
Die konditionellen Fähigkeiten altersgemäß, spielerisch verbessern
- **Turnerische Fähigkeiten:**
Hängen, Hangeln, Schwingen, Klettern, Stützen, Springen, Rutschen, Ziehen, Balancieren, Rolle vorwärts und rückwärts, Radwende, Handstand
- **Ganzkörperstabilisierung:**
Kräftigung (Übungen am herabhängenden Tau, Wenden aus der Bankstellung)

Leitlinien für die Ausbildung im Kinderhandball

1. Gesundheit und Kindeswohl steht im Vordergrund
2. Entwicklungsgemäßheit
3. Ganzheitliches Menschenbild
4. Langfristige statt kurzer Erfolge
5. Alle Kinder sind gleich wichtig!
6. Spielen lernt man durch Spielen
7. Spielerlebnis und Spaß statt Ergebnisdruck
8. Individualität und Gemeinschaft
9. Vielseitige sportartübergreifende motorische Grundausbildung
10. Aus Fehlern lernt man - positive Fehlerkultur



Koordinationstraining mit dem DORFKRUG:

D – Differenzierungsfähigkeit

- . Prellen beidhändig mit verschiedenen Bällen in verschiedenen Höhen
- . Werfen mit unterschiedlichen Bällen auf Ziele (Reifen) in unterschiedlicher Entfernung
- . Mit der schwachen Hand trainieren

O – Orientierungsfähigkeit

- . Räumliches Einschätzen von Grenzen und Entfernungen (Raum, Gegner, Partner)

R – Reaktionsfähigkeit

- . Auf ein Signal hin schnell reagieren

F - Fähigkeit zur Antizipation

- . Übungen zum Abfangen von Pässen
- . alle ball- und Rückschlagspiele

K – Kopplungsfähigkeit

- . Verbinden von gleichzeitigen oder aufeinanderfolgenden Teilbewegungen z.B. werfen und springen
- . z.B. Prellen im Hopselauf mit Armkreisen rückwärts

R - Rhythmusfähigkeit

- . sich nach einem Rhythmus bewegen oder sich anpassen

U – Umstellungsfähigkeit

- . schnelle Anpassung an veränderte Situationen

G – Gleichgewichtsfähigkeit

- . Das Gleichgewicht halten oder schnell wiederherstellen (Drehungen, Richtungswechsel)
- . z.B. Balancieren auf einer umgedrehten Langbank
- . Passen und Fangen im Einbeinstand oder auf der umgedrehten Langbank

Die sensiblen Phasen bei der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten:

Ab 6 Jahre:

- Verbesserte Kombinationsfähigkeit (verbesserte Konzentration)
- Hohes Maß an rhythmischer Bewegungsvielfalt
- Gleichgewichtsfähigkeit (Grenzen bei Mutanforderungen)
- Verbesserung der Orientierungsfähigkeit (großräumig)
- Differenzierungsfähigkeit (Entwicklung des Ballgefühls)



Ab 9 Jahre:

- Schnelles Erlernen neuer Bewegungen und Techniken
- Reaktionsfähigkeit mit Schnelligkeitsübungen
- Gleichgewichtsschulung
- Sehr gute Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit

Ab 12 Jahre:

- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- Leistungssteigerung der räumlichen Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit besonders Entscheidungsverhalten und Spielfähigkeit

Schulungskonzept Schlagwurf

Jugend	Ziel:	Wichtige Kriterien
Minis	Schlagwurf in der Grundform als Torwurf und Pass	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittstellung mit linkem Fuß und linke Schulter vorn (bei Rechtshändern) - Ausholbewegung: Ball über Kopfhöhe - Wurfbewegung: schneller Armzug mit Hand zum Ziel
E-Jugend	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf mit Stemmschritt aus dem Lauf beherrschen - Schlagwurf variabel anwenden - Wurfkraft und Wurfdynamik entwickeln - Anwendung in spielnahen Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball über Kopfhöhe - Wurf aus Bogenspannung und Ganzkörperbewegung - Körperstreckung - Dynamik beim Armzug – „Druck hinter dem Ball“
D-Jugend	Technikvarianten des Schlagwurfs in Abhängigkeit vom Gegenspieler: <ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf hüfthoch lernen - Schlagwurf zur Wurfarmgegenseite lernen - Schlagwurf als Wurf- und Passtauschung mit Folgehandlung Durchbruch - Anwendung der Technikvarianten in Abhängigkeit vom Gegenspieler - Weiterentwicklung der Wurfkraft und – dynamik 	<ul style="list-style-type: none"> - Entscheidung für die situativ passende Schlagwurftechnik - Vorbereitung des Vorteils durch Lauf-, Pass- oder Wurfäuschung

Tippen vs. Prellen:

Tippen: Ball wird einmal auf dem Boden gedrückt, danach wird der Ball mit beiden oder einhändig gefangen.

Prellen: Der Ball wird wiederholt auf den Boden gedrückt, der zurückprallende Ball wird nicht aufgenommen, sondern weitergeprellt. Mit der Ballaufnahme (Halten) ist das Prellen beendet.



Anteile der Trainingsinhalte im Kinderhandball:

Grundsätzlich unterscheidet man in 3 Bereiche:

- Vielseitigkeit (= Koordination, Kondition, andere Sportarten)
- Spielspezifische Voraussetzungen (= Spielfähigkeit, Grundfertigkeiten)
- Handball spielen (= Zielspiel)

Minis:

- 20% Handball spielen
- 20% Spielspezifische Voraussetzungen
 - o Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen und Ballführung, Bälle erkämpfen)
 - o Spezifische Spielfähigkeit (einfache Überzahlspiele)
 - o Allgemeine Spielfähigkeit (Kleine Spiele)
- 80% Vielseitigkeit

E-Jugend:

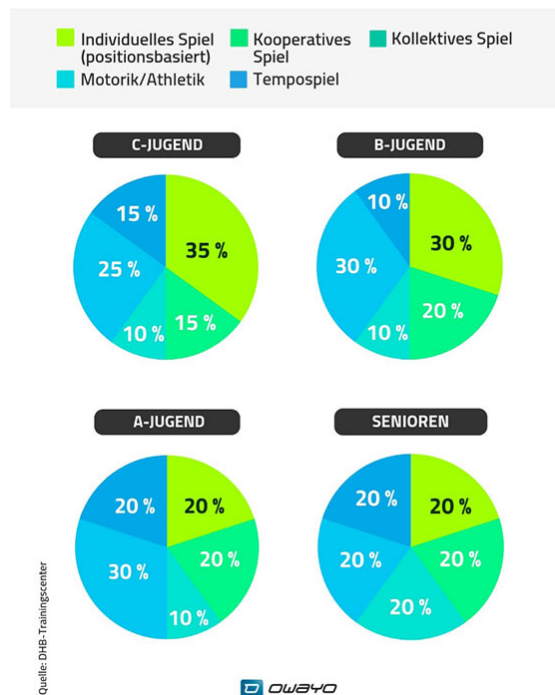
- 30% Handball spielen
- 20% Spielspezifische Voraussetzungen
 - o Grundtechniken (Werfen präzisieren, einfache Wurfvarianten erlernen, Passsicherheit verbessern, situationsgerechtes Prellen, Abwehrtechniken erlernen)
 - o Spieltaktische Fähigkeiten (Spiel 1:1 in großen Räumen, Freiprellen, Freilaufen, individuelles Abwehrverhalten gegen Spieler mit/ohne Ball)
 - o Allgemeine Spielfähigkeit (Kleine Spiele)
- 50% Vielseitigkeit

D-Jugend:

- 30% Handball spielen
- 30% spielspezifische Voraussetzungen
 - o Grundtechniken (Variabilität und Dynamik beim Werfen erhöhen, Pass- und Anspielvariabilität entwickeln, Täuschungen mit Ball erlernen, Abwehrtechniken erweitern)
 - o Spieltaktische Fähigkeiten (1:1 in Tornähe, Zusammenspiel in Breite und Tiefe, Grundlagen der Kooperation im Angriff und Abwehr)
 - o Spezifische Spielfähigkeit (Parteiball, Grundspiele)
 - o Allgemeine Spielfähigkeit (Kleine Spiele)
- 40 % Vielseitigkeit



Anteile der Trainingsinhalte: C-Jugend & älter



Altersgerechte Inhalte fördern die Entwicklung der Kinder:

Motorische Vielseitigkeit

- Verschiedene Grundsportarten wie Turnen, Leichtathletik, andere Sportarten wie Fußball, Basketball, Hockey...
- Verschieden Geräte, Bälle, Alltagsmaterialien, usw.

Allgemeine Koordinationsschulung

- Lauf-ABC, Sprung-ABC und Wurf-ABC
- Koordinative Basiskompetenzen:
Baustein-Übungen (Heidelberger-Ballschule), Life-Kinetik,...

Allgemeine Spielfähigkeit

- Kleinen Spiele, handballähnliche kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffeln,...
- Spielformen zur Verbesserung der Kondition, Teambuilding

Spezielle Koordination Handball

- Spezielle Grundtechniken (= Basics) Handball: Werfen, Ballannahme, Ballsicherung und Ballführung
- Grundübungen für Angriff und Abwehr

Spezielle Spielfähigkeit Handball

- Grundspiele mit Variationen
- Zielspiel = Wettkampfspiel



Didaktischer Aufbau der Trainingsinhalte:

Erwärmung

- Aufwärmspiel kann schon didaktischen Inhalt haben
- Lauf- und Sprung-ABC
- Dynamisches Dehnen!

Grundübung

- Mit Torwart, nicht spielnahe Form aber Handballspezifische Übung
- Lauf- und Passwege sind vorgegeben

Grundspiel

- Eingeschränkte Handballspielform: verkleinerte Spieleranzahl, Raumeinschränkungen, Wettkampfcharakter mit vorgegebener Abschlusshandlung
- Grundspiele sind die Hauptstraße zur Spielfähigkeit!

Zielspiel

- Spiel unter Anwendung aller handballspezifischen Parameter
- 5 gegen 5, 6 gegen 6 auf das Handballfeld

Statisches Dehnen nach dem Training

Allgemein gilt: Koordination/Technik/Schnelligkeit vor Kraft vor Schnelligkeitsausdauer vor Ausdauer

Trainingsziele in unserem Verein:

- Langfristig ausbildungsorientiert schulen, statt kurzfristig und erfolgsorientiert
- Den Trainingsumfang und -qualität aller Spieler erhöhen
- Begeisterung, Freude und Spaß vermitteln
- Spielen lernt man nur durch spielen, nicht durch üben
- Team Building und Entwicklung von Mannschaftsgefügen
- Keine Festlegung von Positionen im Kinderhandball, Spieler auf verschiedenen Positionen spielen lassen und rotieren
- Kreativität und Improvisation der Spieler fördern
- Spielzüge im Jugendhandball vermeiden, da sie die Spielfreude zu Gunsten einer kurzfristigen Erfolgsorientierung blockieren