

# TGO Handball

## Jugendförderungskonzept



## Inhaltsübersicht

<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
Allgemeine Entwicklungstendenzen und die Konsequenzen für das Jugendtraining .....	1
Inhaltliche und organisatorische Struktur des Nachwuchstrainings im DHB .....	2
Trainerprofil im Jugendbereich .....	3
Grundregeln Abwehr: Manndeckung .....	4
Grundregeln Abwehr: Raumdeckung .....	5
Kondition & Koordination im Jugendtraining .....	6
Kompetenzliste für das Jugendtraining .....	8
F-Jugend Trainingsinhalte .....	9
E-Jugend Trainingsinhalte .....	11
D-Jugend Trainingsinhalte .....	13
C-Jugend Trainingsinhalte .....	14
Nützliche Informationsquellen .....	15

## Allgemeine Entwicklungstendenzen und die Konsequenzen für das Jugendtraining

Das moderne Handballspiel hat sich in den letzten Jahren enorm verändert. Auf der internationalen Handballbühne sind verschiedene Entwicklungstendenzen festzustellen. Damit der Anschluss an diese Entwicklung nicht verpasst wird, müssen insbesondere die Jugendlichen im Nachwuchstraining intensiv gefördert werden.

Entwicklungstendenzen	Konsequenzen fürs Jugendtraining
▪ ein höheres Spieltempo	→ Das Training der Handlungsschnelligkeit optimieren!
▪ eine aktive, ballorientierte Abwehrarbeit	→ Den Ballgewinn in der Abwehr forcieren!
▪ ein technikorientiertes Zweikampfverhalten	→ Größere technisch-taktische Variabilität in der 1-1-Abwehr!
▪ ein variableres und technikorientiertes Wurf- & Anspielrepertoire	→ Kreativität fordern und fördern!
▪ ein dynamischeres Positionswechselspiel	→ Kreatives Zusammenspiel in der Kleingruppe fördern!

Quelle: [Handball-Handbuch 3](#), S. 7

Es gilt sowohl die konditionellen als auch die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen zu verbessern. Sie bilden die Basis für eine breite motorische Grundausbildung. In der Realität limitieren jedoch häufig beispielsweise die zu geringen Trainingsumfänge oder die wenigen bzw. unzureichenden Hallenzeiten/-kapazitäten die Voraussetzungen für ein optimales Jugendtraining. Weiterhin wird oftmals zu früh zu sportartspezifisch, d.h. handballspezifisch trainiert. Ergänzende Sportarten wie z.B. Leichtathletik, Fußball, Basketball, Turnen, Tennis, Badminton etc. sorgen für eine umfangreiche motorische Grundausbildung und erhöhen das Bewegungsrepertoire der jungen Sportler.

### Inhaltliche und organisatorische Struktur des Nachwuchstrainings im DHB

<b>Schulungs- schwerpunkt</b>	<b>Motorische Vielseitigkeit/ Koordinationsschulung</b>	<b>Vielseitige, Handballspezifische Grundausbildung</b>	<b>Spezialisierter, systematischer Leistungsaufbau</b>
<b>Trainingsstufe</b>	Grundlagenschulung	Grundlagentraining	Aufbautraining
<b>Spielklasse</b>	Minis	C-Jugend	B-Jugend
<b>Altersstufe</b>	E-Jugend	13-14 Jahre	17-18 Jahre
<b>Förderstufe</b>	1	2	3
	bis 8 Jahre	11-12 Jahre	15-16 Jahre
	4		4

Quelle: [Handball-Handbuch 1](#), S. 27

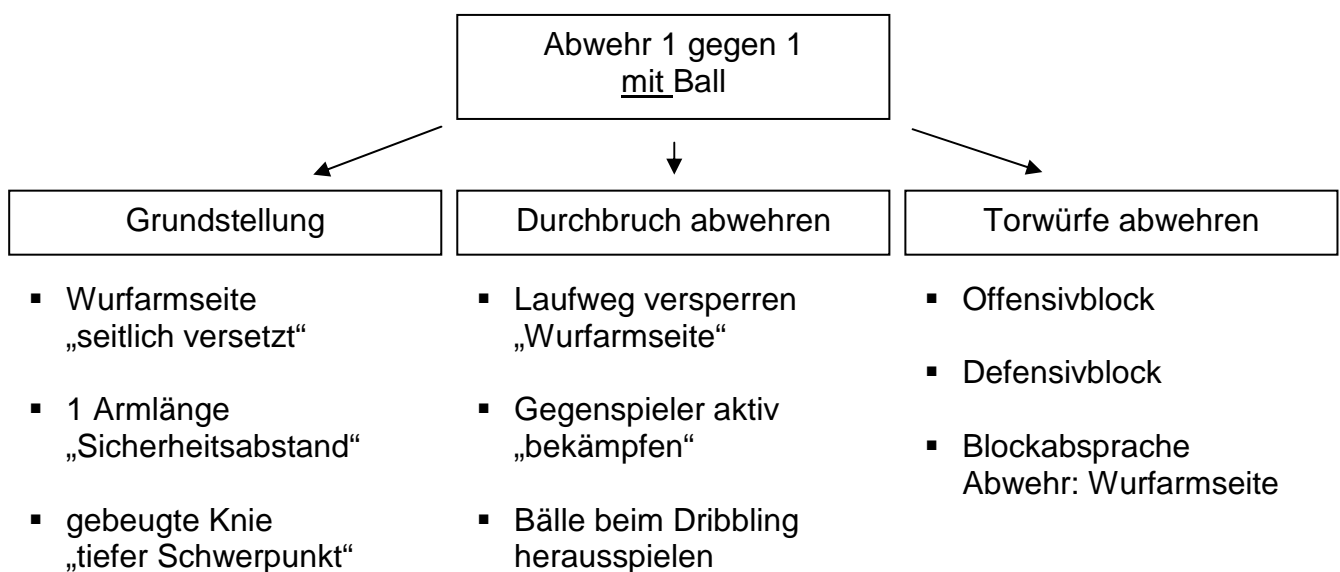
## Trainerprofil im Jugendbereich

- Die Betreuung von Nachwuchsspielern darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren, sondern sollte auch im außersportlichen Bereich stattfinden.
- Nicht nur die individuelle sportliche Entwicklung, sondern vor allem die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Jugendspielern steht für Jugendtrainer im Sinne eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts im Vordergrund.
- Jugendtrainer lehnen eine ausschließlich ergebnisorientierte Kinder- und Jugendarbeit ab. Die Entwicklung der Kindern und Jugendlichen sollte im Vordergrund stehen.
- Jugendtrainer fördern die Selbstverantwortlichkeit ihrer Nachwuchsspieler.
- Jugendtrainer sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst.
- Jugendtrainer akzeptieren Kinder und Jugendliche als eigenständige Persönlichkeiten.
- Jugendtrainer akzeptieren, dass Kinder und Jugendliche in Training und Spiel Fehler machen, denn Fehler sind „Entwicklungshelfer“.
- Eigeninitiative, Selbständigkeit und Spontaneität sollten gefördert und nicht verboten werden. Wer junge Handballer in taktische Zwänge presst, ihnen keine Fehler zugesteht, sie in Training und Spiel nicht selbst experimentieren lässt, der wird auch keine kreativen Spielerpersönlichkeiten ausbilden.
- Kreativität fördern heißt: Spiel & Training nicht permanent reglementieren, sondern Freiräume schaffen, ausprobieren und frei spielen lassen.
- Kreativität fördern heißt aber auch: Unkonventionelle Spielweisen nicht unterbinden, sondern Eigeninitiative und Spontaneitäten fördern.

Quelle: [DHB Rahmentrainingskonzeption](#), 2005

## Grundregeln Abwehr: Manndeckung

1. Jeder Spieler hat eine klare Zuordnung zu einem Gegenspieler.
2. Sowohl der Gegenspieler, als auch der Ballbesitzer sind stets im Blick zu behalten.
3. Aktionen des Gegenspielers möglichst vorausahnen (antizipieren).
4. Die Laufwege des Gegenspielers zur Wurfhandseite, mit oder ohne Ball, sind durch Abwehrstellung und Beinarbeit abzuschirmen.
5. Durch Wischbewegungen der Arme soll der Gegner beim Abspiel verunsichert und ggf. Bälle abgefangen werden.
6. Laufwege gegen die Wurfarmseite anbieten und den Ball beim Dribbling des Gegners herausspielen.
7. Überlaufenen Mitspielern aushelfen. Ballbesitzer hat erste Priorität.



## **Grundregeln Abwehr: Raumdeckung**

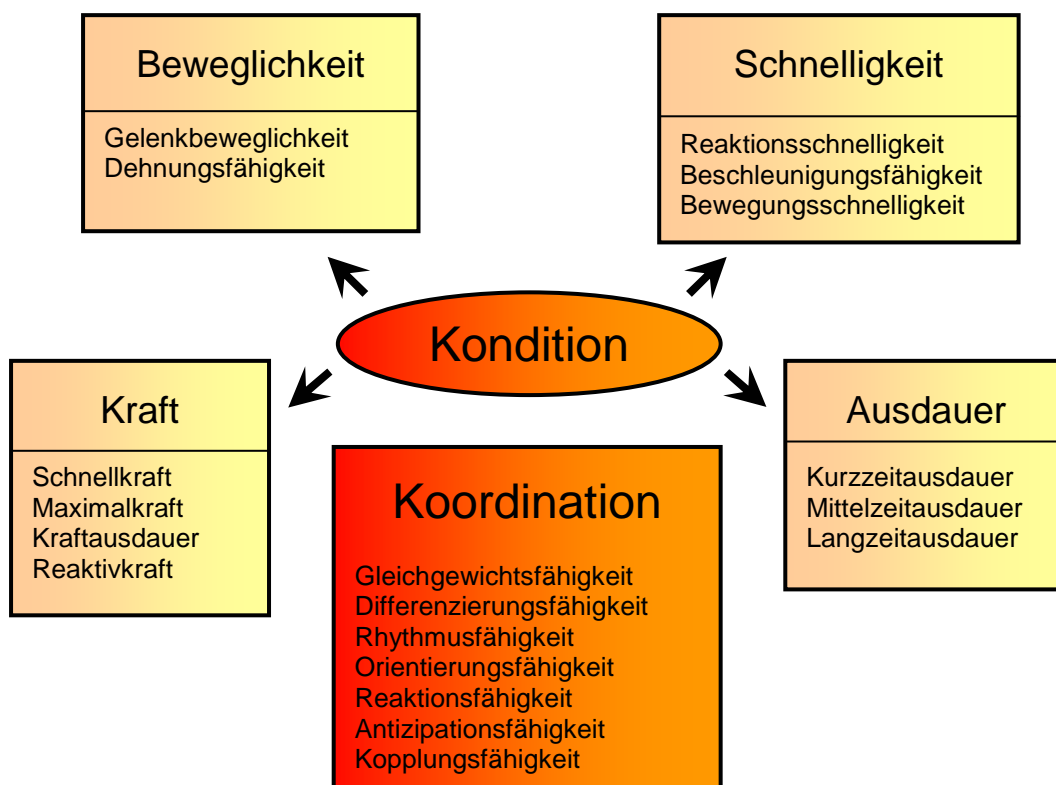
1. Der gesamte Abwehrverband verschiebt sich zur Ballseite = Abwehrüberzahl gegen Angreifer.
2. Schnelles Heraustreten gegen den Ballführer, schnelles Einordnen bzw. zurückfallen lassen in den Abwehrverband.
3. Beim Heraustreten sichern die direkten Nebenspieler mögliche Ball- und Raumwege.
4. Beim Einlaufen der Angreifer mit und ohne Ball werden die Laufwege des Angreifers blockiert und verstellt.
5. Sperrversuche der Angreifer werden durch Rausschieben aus der Sperre bzw. durch Ausweichen von Sperrstellungen verhindert.
6. Spielaufbau und Spielentwicklung des Angriffes permanent stören.
7. Technische Fehler z.B. beim An-/Abspiel provozieren.
8. Bälle herausspielen.

## Kondition & Koordination im Jugendtraining

Häufig werden die Begriffe Ausdauer und Kondition gleichgestellt. Jedoch umfasst der Begriff **Kondition** alle Aspekte der Leistungsfähigkeit eines Sportlers und fasst die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zusammen.

Unter **Koordination** ist das Zusammenspiel zwischen dem Zentralnervensystem und der Skelettmuskulatur während eines gezielten Bewegungsablaufs zu verstehen. Die koordinativen Fähigkeiten wie z.B. die Gleichgewichts-, Rhythmus- oder Reaktionsfähigkeit sind ebenso komplexe Leistungsvoraussetzungen, die die Realisierung von Bewegungsfertigkeiten ermöglichen. Eine gute Koordination drückt sich beispielsweise durch eine gute Bewegungspräzision sowie durch ökonomisch ausgeführte Bewegungen aus (vgl. RÖTHIG, P.: Sportwissenschaftliches Lexikon).

Im Kinder- und Jugendhandball ist es besonders wichtig, sowohl die konditionellen als auch die koordinativen Fähigkeiten **vielseitig** und **spielerisch** zu fördern (Kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffeln, etc.).



( weitere Informationen unter: <http://www.sportunterricht.de/lksport/ueberkond.html> )

## Kondition & Koordination im Jugendtraining

Alter	Koordination	Schnelligkeit	Beweglichkeit	Kraft	Ausdauer
<b>F Jugend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch &amp; vielfältig</li> <li>• sportartübergreifend</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hindernisparcours,</li> <li>- Linienlaufen,</li> <li>- rhythmisches Laufen,</li> <li>- Zielwerfen,</li> <li>- über Bank balancieren,</li> <li>- Jonglieren,</li> <li>- mit 2 Bällen prellen ...</li> </ul>	<p>Schnelligkeit vor allem durch <b>Spielformen</b> entwickeln!</p> <p><b>Grundsätze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• immer <b>am Anfang</b> des Trainings,</li> <li>• max. 30m Sprints,</li> <li>• auf <b>längere</b> Erholungspausen achten,</li> <li>• <b>vollständige</b> Pausen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder haben eine <b>natürliche, gut ausgeprägte</b> Beweglichkeit</li> <li>• evtl. <b>spielerische</b> Beweglichkeitsübungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bälle durch Beine übergeben,</li> <li>- Ball im Grätschsitz um ausgestreckte Beine rollen ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>• einseitige Kräftigung vermeiden</li> <li>• <b>KEINE</b> Zusatzgewichte</li> <li>• Wirbelsäule schonen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stangenklettern,</li> <li>- Hangelspiele,</li> <li>- Ziehwettkämpfe,</li> <li>- Raufspiele,</li> <li>- Krebsfußball,</li> <li>- Liegestütze,</li> <li>- Seilspringen,</li> <li>- Sackhüpfen</li> </ul>	<p>Ausdauer wird durch <b>Kleine Spiele</b> und dem <b>Handballspiel</b> selbst ausreichend mittrainiert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffel</li> <li>• Wettkampfspiel</li> <li>• Hindernislauf ...</li> </ul>
<b>E Jugend</b>	(siehe <a href="#">Handball-Handbuch 1</a> )				
<b>D Jugend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemein &amp; spezifisch</li> <li>• motivierend &amp; vielfältig</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinationsleiter,</li> <li>- Lauf- &amp; Sprung - ABC,</li> <li>- mit 2 Bällen prellen,</li> <li>- Seilsprungvariationen,</li> <li>- Zick-Zack-Prellen,</li> <li>- Werfen aus verschiedenen Anlaufsituationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus dem Laufen,</li> <li>- beidbeiniger Absprung,</li> <li>- 1,2,3 Schritte ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint-ABC,</li> <li>- Skippings, Anfersen,</li> <li>- Parteiballspiele,</li> <li>- Fangspiele,</li> <li>- Slalomsprints,</li> <li>- Staffeltwettbewerbe,</li> <li>- Reaktionsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktive &amp; dynamische</b> Beweglichkeitsübungen</li> <li>• speziell für: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirbelsäule,</li> <li>- Schulter- &amp; Hüftgelenke</li> </ul> </li> <li>• spielerische Übungen</li> <li>• leichtes Strechting</li> <li>• Funktionsgymnastik</li> </ul> <p>Partnerübungen vermeiden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>• koordinativ &amp; dynamisch</li> <li>• Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur</li> <li>• Einsatz <b>leichter</b> Zusatzgewichte</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestütze,</li> <li>- Sit-Ups</li> <li>- Rückenstabilisierung,</li> <li>- Dips,</li> <li>- Sprung-ABC,</li> <li>- leichte Medizinbälle</li> </ul>	<p>Leitlinien für einen Ausdauerlauf mit Kindergruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>max. Laufzeit</b> = Alter der Kinder in Minuten</li> <li>• <b>gleichmäßige</b> Geschwindigkeit, keine Spurts</li> </ul>
<b>C Jugend</b>	(siehe <a href="#">Handball-Handbuch 1</a> )				

## Kompetenzliste für das Jugendtraining

### Hinweise:

Die folgenden Kompetenzen sind durch Übungsformen im Jugendtraining zu erarbeiten.

- **Kompetenz wird** bis zum Ende der jeweiligen Jahrgangsstufe **in den ersten Ansätzen gefördert**
- **Kompetenz wird** bis zum Ende der jeweiligen Jahrgangsstufe **technisch sauber verfestigt**
- **Kompetenz wird** bis zum Ende der jeweiligen Jahrgangsstufe **in allen Variationen gefördert**

Kompetenzen	F-Jugend	E-Jugend	D-Jugend		C-Jugend	
Jahrgang	1.+2. Jahr	1.+2. Jahr	1.Jahr	2.Jahr	1.Jahr	2.Jahr
Fangen	●	●●	●●	●●	●●●	●●●
Prellen	●	●●	●●	●●	●●●	●●●
Schlagwurf	●	●●	●●	●●	●●●	●●●
Fallwurf	●	●●	●●	●●●	●●●	●●●
Wurfvarianten (Hüft-, Knickwurf)		●	●●	●●	●●●	●●●
Sprungwurf		●	●●	●●	●●●	●●●
(Sprung-)Fallwurf			●	●●	●●	●●●
Lauftäuschung		●	●	●●	●●	●●●
Wurftäuschung		●	●	●●	●●	●●●
Passtäuschung		●	●	●●	●●	●●●
Körpertäuschung		●	●	●●	●●	●●●
Sperre			●	●●	●●	●●●
Kreuzen			●	●●	●●	●●●
Parallelstoß				●	●●	●●
Herausspielen von Bällen		●	●●	●●	●●●	●●●
Abfangen		●	●●	●●	●●●	●●●
Blocken					●	●●
1 gegen 1		●	●●	●●	●●●	●●●
Tempogegenstoß			●	●●	●●	●●●
Manndeckung	●	●●	●●	●●●	●●●	●●●
1:5 Deckung		●	●	●●	●●	●●
3:2:1 Deckung					●	●●
5:1 Deckung						●
Torwarttraining		●	●●	●●	●●	●●

## F-Jugend Trainingsinhalte

Bereich	Inhalte	Beispiele
<p style="text-align: center;"><b>Allgemeine Leitlinien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soviel Bewegungserfahrung mit und ohne Ball wie möglich !!!</li> <li>• 90% Spielen - 10 % Üben</li> <li>• KEIN Schwerpunkt auf Handball-spezifischem Training, <b>SPASS steht im Vordergrund</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Spielerlebnis geht vor Spielergebnis</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Spielerisches "Konditionstraining"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf ABC (Leichtathletik)</li> <li>• Sprung ABC (Leichtathletik)</li> <li>• Turnen</li> <li>• Kräftigung</li> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• Koordination ohne Ball</li> <li>• Koordination mit Ball</li> </ul>	<p>Skippings, Anfersen</p> <p>Einbein-/Beidbeinsprung, Hopperlauf</p> <p>Rolle vorwärts/rückwärts, Ringe</p> <p>Parcours, Staffeln</p> <p>Staffeln, Fangspiele</p> <p>Pommes, Koordinationsleiter, Reifen</p> <p>Jonglieren, mit 2 Bällen prellen</p>
<p style="text-align: center;"><b>Spielformen mit Ball</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch-situationsorientierte Ballschule</li> </ul> <p>=&gt; ins Zieltreffen =&gt; Ball zum Ziel bringen =&gt; Vorteil herausspielen =&gt; Zusammenspiel =&gt; Lücke erkennen =&gt; Gegnerbehinderung umgehen =&gt; Anbieten und Orientieren</p>	<p>Rückwärtsball, Reifenball, Parteiball</p> <p>Pantherball, Katzenball, Mattenball</p> <p>Indirekte Tore, Durchschlüpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NICHT</b> Handball-spezifisch, viele verschiedene Ballspiele</li> </ul> <p>=&gt; Variabilität und spielerische Intelligenz fördern !!!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Technische Fertigkeiten</b></p>	<p><b>In ersten Ansätzen fördern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangen / Prellen ( rechts/links )</li> <li>• Schlagwurf / Fallwurf</li> </ul>	<p>Mit <b>vielen</b> verschiedenen Bällen arbeiten</p> <p>Zielwurf &amp; Zuspiel</p>

<b>Angriff</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freilaufen mit Ball</li><li>• Freilaufen ohne Ball</li></ul>	
<b>Abwehr</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manndeckung über das ganze Spielfeld</li><li>• Manndeckung ab der Mittellinie</li></ul>	Kleine Spiele mit Aufgabenstellung Manndeckung, Spiegellauf

## E-Jugend Trainingsinhalte

Bereich	Inhalte	Beispiele
<b>Allgemeine Leitlinien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soviel Bewegungserfahrung mit und ohne Ball wie möglich !!!</li> <li>• 80% Spielen - 20 % Üben</li> <li>• KEIN Schwerpunkt auf Handball-spezifischem Training, <b>SPASS steht im Vordergrund</b></li> </ul>	<p><b>Spielerlebnis geht vor Spielergebnis</b></p>
<b>Spielerisches "Konditionstraining"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf ABC (Leichtathletik)</li> <li>• Sprung ABC (Leichtathletik)</li> <li>• Turnen</li> <li>• Kräftigung</li> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• Koordination ohne Ball</li> <li>• Koordination mit Ball</li> </ul>	<p>Skippings, Anfersen</p> <p>Einbein-/Beidbeinsprung, Hopslerlauf</p> <p>Rolle vorwärts/rückwärts, Ringe</p> <p>Parcours, Staffeln</p> <p>Staffeln, Fangspiele</p> <p>Pommes, Koordinationsleiter, Reifen</p> <p>Jonglieren, mit 2 Bällen prellen</p>
<b>Spielformen mit Ball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch-situationsorientierte Ballschule</li> </ul> <p>=&gt; ins Zieltreffen =&gt; Ball zum Ziel bringen =&gt; Vorteil herausspielen =&gt; Zusammenspiel =&gt; Lücke erkennen =&gt; Gegnerbehinderung umgehen =&gt; Anbieten und Orientieren</p>	<p>Rückwärtsball, Reifenball, Parteiball</p> <p>Pantherball, Katzenball, Mattenball</p> <p>Indirekte Tore, Durchschlüpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NICHT</b> Handball-spezifisch, viele verschiedene Ballspiele</li> </ul> <p>=&gt; Variabilität und spielerische Intelligenz fördern !!!</p>
<b>Technische Fertigkeiten</b>	<p><b>In ersten Ansätzen fördern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagwurf-Variationen</li> <li>• Sprungwurf</li> <li>• Lauftauschung</li> <li>• Passtauschung</li> <li>• Körpertauschung</li> </ul> <p><b>Technisch sauber verfestigen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangen</li> <li>• Prellen (rechts/links)</li> <li>• Schlagwurf (rechts/links)</li> <li>• Fallwurf</li> </ul>	

<b>Angriff</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raumaufteilung</li> <li>• Freilaufen und Anbieten ohne Ball</li> <li>• Durchbruch mit Ball</li> <li>• Doppelpässe (Give &amp; Go)</li> <li>• kurze, schnelle Pässe, möglichst ohne Prellen</li> </ul>	<p>1 gegen 1 + Anspieler  1 gegen 1  2 gegen 1</p>
<b>Abwehr</b>	<p><b>System:</b>Manndeckung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ab der Mittellinie</li> <li>• vor 9m-Linie</li> </ul> <p>in ersten Ansätzen 1:5-Deckung</p> <p><b>Einzeltechnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausspielen/Rausprellen</li> <li>• Abfangen</li> <li>• 1 gegen 1 (Grundstellung)</li> </ul>	<p>Kleine Spiele, z.B. Parteiball</p> <p>2 gegen 1, Ball rausfangen</p> <p>siehe:  Grundregeln Mann-/Raumdeckung</p>
<b>Torwarttraining</b>	<p>Beginn des Torwarttrainings  <u>NICHT</u> Spielerbezogen !!!  Jeder darf mal ins Tor !!!</p>	

## D-Jugend Trainingsinhalte

Bereich	Inhalte	Beispiele
<b>Allgemeine Leitlinien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehr spielen als üben</li> <li>• Körperbewusstsein vermitteln</li> <li>• vielseitiges Techniklernen</li> <li>• intensive Koordinationsschulung</li> </ul>	<p><b>Spielerlebnis</b> geht vor <b>Spielergebnis</b></p>
<b>Kondition &amp; Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intensive Ballkoordination</li> <li>• spielerisches Ausdauertraining</li> <li>• vielseitige Ganzkörperkräftigung</li> <li>• spielerisches Schnelligkeitstraining</li> </ul>	<p>Prellen mit verschiedenen Bällen Wurf- &amp; Abspielvarianten Parteiballspiele mit/ohne Prellen</p> <p>Kleine Spiele: Kisten-, Parteiball</p> <p>Stangenklettern, Zieh- &amp; Schiebe- Wettkämpfe, Krebsfußball, Liegestützwettkämpfe</p> <p>Fang- &amp; Reaktionsspiele Staffewettbewerbe Parteiball</p>
<b>Technische Fertigkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten festigen &amp; variieren (Fangen, Prellen, Schlag- &amp; Sprungwurf)</li> <li>• Erwerb aller Täuschungstechniken (Lauf-, Pass-, Körper- &amp; Wurf-täuschung)</li> <li>• Erste Ansätze weiterer Grundtechniken (Kreuzen, Sperren, Stoßen)</li> </ul>	<p>Prellslaloms, Handballbiathlon, Hüftwürfe, Knickwürfe</p> <p>Mattenball, Parteiball, Spiel 1 gegen 1, Liniendurchbruch</p> <p>Übungsformen im 2:2, 3:3, 4:4 ggf. in Unter-/Überzahl</p>
<b>Angriff</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht positionsspezifisch</li> <li>• Spiel 1 : 1 in großen Räumen</li> <li>• Freilaufen, Anbieten, Doppelpässe</li> <li>• Gegenspieler binden, dann abspielen</li> </ul>	<p>Parteiball mit/ohne Prellen</p> <p>Mattenball, Basketball</p> <p>Spielformen: 1:1, 2:2, 3:3 ...</p> <p>Zielspiel: 2x 3:3 mit/ohne Läufer</p>
<b>Abwehr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manndeckung in Tornähe (vor 9m)</li> <li>• 1:5 Abwehr</li> </ul> <p>(siehe: Grundregeln Mann-/Raumdeckung)</p>	<p>Parteiball, Bälle herausprellen</p> <p>Schweinchen auf der Leiter</p> <p>Übungsformen für die Abwehr- Grundstellung</p>

## C-Jugend Trainingsinhalte

Bereich	Inhalte	Beispiele
<b>Allgemeine Leitlinien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielseitige Grundausbildung</li> <li>• Vertiefung der individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten/Fähigkeiten</li> <li>• Vertiefung der gruppen- und mannschaftstaktischen Varianten in Angriff und Abwehr</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>„Mehr Spielen als Üben“</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Spielerlebnis geht vor Spielergebnis</b></p>
<b>Kondition &amp; Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörperstabilisierung/ -kräftigung</li> <li>• spielerisches Ausdauertraining</li> <li>• allgemeines/spezifisches Koordinationstraining</li> <li>• Schnelligkeitstraining</li> </ul>	Kleine Spiele Staffelspiele Seilspringen (Rope Skipping) Funktionsgymnastik Lauf-/Sprung-ABC
<b>Technische Fertigkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Techniken verfestigen:</b> Parallelstoßen, Blocken</li> <li>• <b>Techniken in allen Variationen fördern:</b> alle Täuschungen, alle Wurfvarianten, Sperre, Kreuzen, Tempogegenstoß</li> </ul>	
<b>Angriff</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung des 3:3 -Positionsspiels</li> <li>• Positionswechsel Tiefe/Breite</li> <li>• Grundformen der Gruppentaktik festigen (z.B.Parallelstoß, Kreuzen, Sperre)</li> <li>• schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt</li> <li>• Gegenstoß: schneller Ballvortrag in 2er-/3er-Gruppe</li> </ul>	<p><b>Spielformen:</b>            1-1 ( +1 )            2-2 ( +1 )            3-3 ( +1 )            2x3-3</p> <p>bis hin zum Spiel 6-6</p> <p>Spiele zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit</p>
<b>Abwehr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:5-Abwehr</li> <li>• 3:2:1-Abwehr</li> <li>• Manndeckung</li> <li>• Übergeben / Übernehmen, Aushelfen</li> </ul>	

## Nützliche Informationsquellen

### **Literatur:**

1. DHB: Handball Handbuch 1: Kinderhandball – Spaß von Anfang an.
2. DHB: Handball Handbuch 2: Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche.
3. DHB: Handball Handbuch 3: Aufbautraining für Jugendliche.
4. BUCHER, W.: 1004 Spiel- und Übungsformen im Handball.
5. BAUMBERGER, J.: 704 Spiel- und Übungsformen im Handball.
6. KRÖGER, C. & K. ROTH: Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger.
7. RÖTHIG, P.: Sportwissenschaftliches Lexikon.

### **Internet:**

1. HLZ Bergstraße:  
<http://www.bergstrasse.de/handball-leistungszentrum/trainingsinhalte.html>
2. Handballtraining-Online:  
<http://www.ht-o.de>
3. Handball-Praxis:  
<http://www.handball-praxis.de>
4. Keepers-Training:  
<http://www.keepers-training.de/index.html>