

Jugendkonzept

des Longericher SC



Stand 7. April 2008

I. Einleitung

Die Philosophie

Ziel des Longericher SC ist es, Kinder und Jugendliche nicht nur sportlich auszubilden, sondern ihnen auch die zwischenmenschlichen Werte eines Mannschaftssports zu vermitteln.
Im Mittelpunkt der sportlichen Betätigung steht „Spaß haben“.

Zukunftsorientierte Vereinsentwicklung

Die Grundkonzeption der Jugendarbeit besteht darin, möglichst viele Kinder und Jugendliche an den Handballsport heranzuführen und zu binden, um ihnen die Möglichkeit der sinnvollen Freizeitgestaltung verbunden mit sportlicher Betätigung anzubieten. Gleichzeitig soll ab der C-Jugend die Leistungsorientierung dort erfolgen, wo es von den Möglichkeiten und dem **Wollen** der Spielerinnen und Spieler machbar ist. Der Longericher SC sieht in seiner Nachwuchsarbeit keine Pflicht, sondern zukunftsorientiertes Handeln, mit dem Ziel auch bei den Senioren weiter erfolgreichen Handball zu spielen, aber dies mit einer möglichst hohen Anzahl an Eigengewächsen. Um dies zu realisieren, bedarf es einer über Jahre hinweg konsequent geführten Jugendarbeit, deren Ziele und Umsetzung in diesem ausgearbeiteten Jugendkonzept definiert werden.

Beim Longericher SC nehmen zur Zeit 8 Jugendmannschaften von der F- bis zur A-Jugend am laufenden Spielbetrieb teil. Zusammen mit den Minis zählen wir in unserer Jugendabteilung mehr als 120 Kinder. Dies ist eine solide Grundlage, auf der aufgebaut werden kann.

Um den Kindern den Spaß am Handballspiel auch in den Folgejahren erhalten zu können, gehört auch die Wettkampforientierung dazu, denn der Spaß wird durch Erfolg maximiert. Leistungsorientierung im Sport ist ein natürlicher Vorgang, der einhergeht mit dem Wunsch nach sportlichem Erfolg.

Erfolge kommen jedoch nicht von ungefähr. Qualifiziertes und systematisches Schulen der handballerischen Fähigkeiten, sowie Spielintelligenz und Athletik sind Grundstock von erfolgreichem Handballspiel. Spaß heißt aber auch die Werte, die eine Mannschaftssportart vermitteln kann, zu erleben.

Modesportarten wie z.B. Inline-Skating, Skateboardfahren, Snowboarden, Freeclimbing und Mountainbiking sind auch interessante Sportarten, die jedoch bei weitem kein Ersatz für eine Mannschaftssportart sein können. Denn Handballsport steht auch für Werte wie Teamgeist, Verantwortung den

Mitmenschen gegenüber, Toleranz, Kompromissbereitschaft und Gemeinschaftssinn. In unserer Arbeit mit unseren Kindern und Jugendlichen gilt es auch diese Werte zu vermitteln. Ganz beiläufig bilden sich auch neue Kontakte und nicht selten Freundschaften, was den Mannschaftssport zusätzlich wertvoll macht.

Basis zur Umsetzung muss ein Team von Helfern sein, die aus den eigenen Reihen rekrutiert werden müssen und durch Schulungen einen **hohen Qualitätsstandard** erreichen sollen, um als Trainer oder im Hintergrund in der Organisation ihre Arbeit nach den Vorstellungen der Vereinsführung mit der erforderlichen Kompetenz verrichten zu können.

Wesentliche Antriebsfeder für ein solches Engagement sollte ebenfalls der Spaßfaktor sein. Denn bei einem funktionierenden Team in der Jugendarbeit, fällt es leichter weitere Kräfte aus den eigenen Reihen zu rekrutieren. Auch die Bereitschaft sich durch Schulungen fortzubilden um einen hohen Qualitätsstandard zu erreichen, ist größer, wenn die Arbeit Spaß macht und sich zudem Erfolge einstellen..

Allgemeine Ziele

- Jugendliche für den Handballsport begeistern und gewinnen
- Zielgerichtete Jugendarbeit, denn junge Eigengewächse sollen in Longerich eine sportliche Zukunft haben und sich im Verein wohl fühlen
- Zunehmend soziale Gesichtspunkte in die Vereinsarbeit aufnehmen
- Sicherung und Ausbau des sportlichen Niveaus bei unseren aktiven Mannschaften

Soziale Aspekte – Stark werden im Sportverein

Der Longericher SC will auch im sozialen Bereich seinen Beitrag leisten, Kinder stark zu machen. Unter anderem indem wir Kindern und Jugendlichen Gelegenheit und Möglichkeit bieten, Beziehungen außerhalb des Elternhauses aufzubauen und zu festigen, Zusammengehörigkeitsgefühl und Verbundenheit zu entwickeln und zu empfinden, Verantwortung zu übernehmen, sich in Lösungen von Konflikten zu üben und Selbstvertrauen zu erlangen.

Dies soll jedoch nicht ausschließlich auf dem Spielfeld oder im Trainingsbetrieb geschehen, sondern durch gemeinsame Freizeitgestaltung geschehen.

Soziale Ziele

- Entwicklung und Förderung des Gemeinschaftssinnes beim Einzelnen, innerhalb einer Mannschaft („Teamgeist“) der Jugendabteilung und des gesamten LSC
- Verantwortungsbewusstsein bei den Jugendlichen wecken
- Vermittlung von Erlebnis Erfahrung (Mannschaftstouren, gemeinsame Freizeitgestaltung)
- Entwicklung und Förderung einer zielorientierten Denkweise der Jugendlichen

Sportliche Aspekte

Natürlich hat der sportliche Bereich einen sehr großen Stellenwert.

Mit vier Mannschaften im Seniorenbereich finden die Jugendlichen ideale Voraussetzungen, um bereits ab dem A-Jugendbereich in den Seniorenbereich hineinschnuppern zu können. Der größte Erfolg ist für uns, wenn wir es schaffen, dass Jugendspieler alle Jugendmannschaften durchlaufen und letztendlich in einer unserer Seniorenmannschaften spielen.

Bis dorthin ist es jedoch ein weiter Weg. Was bei den Spielfesten der 4 bis 6-jährigen mit einem Minimum an Reglementierung als reiner Spaß am Spiel mit dem Ball beginnen soll, wird in den Folgejahren um viele Faktoren erweitert. Das Erlernen des Umgangs mit dem Ball, aber auch der Umgang mit den Mannschaftskameraden, das Wecken des Teamgeistes und nicht zuletzt der Umgang mit Regeln und der Wettkampfsituation des Punktspielbetriebes werden geübt.

Ziel muss es sein, durch ein ausreichendes Potential an gut ausgebildeten und leistungsstarken Spielern mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung auf einem relativ hohen Niveau Handball zu spielen.

Sportliche Ziele

- vereinseinheitliches Trainingskonzept
- Inhalte des Trainings nicht nur nach Alter, sondern auch nach persönlichem Fortschritt gestalten
- Zielorientierte, übergreifende und kooperative Zusammenarbeit der Trainer über Mannschaftsgrenzen hinweg.
- Individuelle Förderung, ohne die integrierende Funktion des Mannschaftssports zu vernachlässigen
- Heranführen und Integration der Jugendlichen an die Seniorenmannschaften (Mannschaftserfolge)
- (Sichtung talentierter Nachwuchsspieler)
-

Umsetzung der sportlichen Ziele durch

- Geeignete Schulung und Weiterbildung der Trainer und Jugendleitung
- Quantitatives Mehrangebot von handballspezifischen und alternativen Trainingsmöglichkeiten
- Information und Kooperation mit Eltern, Schulen und Kindergärten
- Integration der Jugend in das soziale Vereinsleben

II. Praxis

1. Einleitung

Viele Jugendtrainerinnen und –Trainer kennen das Problem: Entweder spielen sie selbst noch in der Jugend und werden schon gebeten, eine Jugendmannschaft zu trainieren oder Sie, als engagiertes Elternteil, werden angefleht (weil Sie irgendwann einmal Handball gespielt haben) die Jugendmannschaft Ihres Kindes zu führen. Die dritte Variante besteht daraus, dass irgendeine Spielerin oder ein Spieler des Vereins „verpflichtet“ wird, die Minis zum Erfolg zu bringen. Alle diese Trainer möchten wir beglückwünschen, eine Aufgabe übernommen zu haben, die spannender als jede Erwachsenenmannschaft ist und bei einer Jugendmannschaft sieht man mehr Fortschritte, als ein Aktiventrainer bei seiner Mannschaft jemals sehen wird.

Wir sind uns jedoch darüber im Klaren, dass nur die „**besten**“ **Trainerinnen und Trainer** den Handballnachwuchs gut ausbilden und voranbringen können.

Daher müssen wir alle unsere Hausaufgaben machen:

- Wie trainiere ich richtig?
- Welche Schwerpunkte muss ich im Kindes- und Jugendalter setzen?
- Was kann ich tun, um den Kindern langfristig Freude am Handballspiel zu vermitteln?
- Welche Abwehr- und Angriffsformationen lasse ich spielen?

Wichtigstes Prinzip im Jugendsport:

Das Kinder- und Jugendtraining darf unter keinen Umständen ein kopiertes Erwachsenentraining darstellen, da im Kindes- und Jugendalter ganz andere Schwerpunkte eine Rolle spielen!

Mögliche Folgen von Erwachsenentraining:

- Der natürliche, kindgemäße Spielbetrieb geht ebenso wie die Kreativität der Kinder durch einen zu stark reglementierten Übungsbetrieb verloren.
- Die Kinder haben wenig Freiraum zum Erlernen neuer Bewegungen
- Im Spielbetrieb wird aus Gründen des kurzzeitigen Erfolgs defensiv gespielt, was dem Bewegungsdrang der Kinder entgegenläuft
- Es werden falsche Bewegungsreize gesetzt, so werden z.B. Kraftübungen und Konditionseinheiten schon in einem Alter gemacht, wo besser technische Übungen angesagt wären. Andererseits wird mit dem Sprungwurf angefangen, wenn noch nicht einmal ein guter Stemmwurf (als Grundlage) vorhanden ist.

Elementare Fähigkeiten

Das Kinder- und Jugendtraining soll motivierend gestaltet werden, da schon in diesem Alter die Basis für eine langfristige Bindung der Kinder und Jugendlichen an den Handballsport geschaffen wird. Dabei ist zunächst beim Kindertraining auf einen hohen spielerischen Anteil zu achten, der nicht unbedingt handballspezifisch sein muss. Wichtig dabei sollte nur sein, dass die Grundtechniken des Werfens, Prellens, Fangens und Passens in diesen Spielformen geübt und angewendet werden, beispielsweise durch Abwandlungen des Handballspiels (Völkerball, Parteiball, Ball treiben etc.). Schon durch Abwandlung verschiedener Regeln entsteht ein völlig anderes Spiel (ohne Prellen, Angabe der Passform – z.B. indirekte Pässe, Zunahme von neutralen Spielern etc.) mit dem zusätzlichen Vorteil, die Kinder auch geistig beim Spiel zu fordern! Elementare Fähigkeiten und Fertigkeiten können im Jugendalter aufgrund besonders empfänglicher Lernphasen der Kinder (sensible Phasen, bis zu einem Alter von 12 Jahren) so gut gelernt werden, wie nie mehr im Leben.

Ein besonderes Augenmerk sollte dabei auch auf die Beweglichkeit geworfen werden, die in optimalem Maße in jungem Alter trainiert werden kann. Dehnen beugt Verletzungen vor und stimmt den Körper in der Aufwärmphase für die kommende Belastung ein. Die Kinder jeder Altersstufe müssen die Notwendigkeit der ungeliebten Gymnastik kennen und als dazugehörigen Teil ansehen lernen.

2. Sportliche Grundlagen

2.1 Trainingsprinzipien

2.1.1 Leistungsgefälle

Bei allen Trainingsformen muss der Tatsache, dass es innerhalb der Mannschaften erhebliches Leistungsgefälle gibt, Rechnung getragen werden. Bei der Durchführung von Übungen sollten einzelne Spielerinnen und Spieler einzeln korrigiert werden und entsprechend dem Leistungsvermögen des Einzelnen unterschiedliche Leistungen abgefordert werden. Auch die „schlechteren“ Handballer haben ein Recht auf ein gutes Handballtraining – nur durch sie sind wir häufig in der Lage, ein Handballspiel mit 7 Spielern durchzuführen. Nicht selten sind schon Mannschaften zerfallen, weil auf die schlechteren Spieler zu wenig eingegangen wurde – das Ergebnis war, dass auch die guten Spieler aufgehört haben. Kinder und Jugendliche akzeptieren das, wenn sie in geübtere und ungeübtere Spieler eingeteilt werden, die unterschiedliche Schwerpunkte trainieren müssen.

2.1.2 Trainingsaufbau

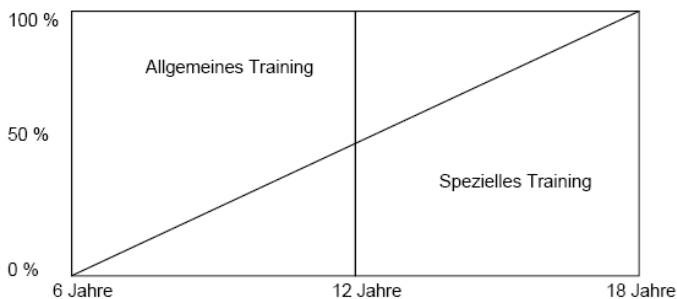
Beim Trainingsaufbau sollte immer beachtet werden, vom Einfachen zum Schweren vorzugehen. Dieses Prinzip sollte sowohl in jeder Einheit, als auch über mehrere aufeinanderfolgende Trainingseinheiten eingehalten werden.

2.2 Planung

2.2.1 Inhaltliche Schwerpunkte im langfristigen Trainingsaufbau

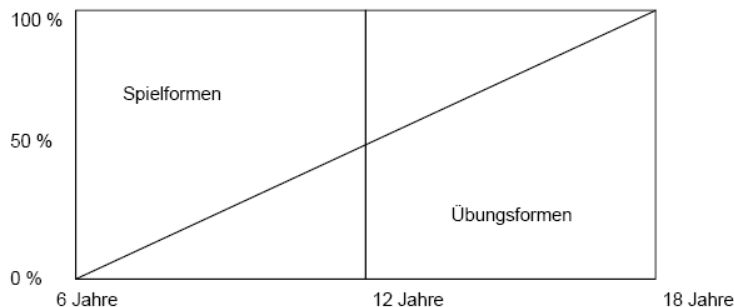
In den jüngeren Altersstufen überwiegt das Allgemeine Training mit noch zum Großteil handballfremden Anteilen. Im Laufe der Zeit orientiert sich das Training zu stärker handballspezifischen Inhalten. Im Minibereich sollte das Training vor allem auch aus turnerischen und allgemeinsportlichen Übungs- und Spielformen bestehen. Nur wer als Kind im Training die Rolle vorwärts geübt hat, weiß, worauf es beim Abrollen nach einem Wurf ankommt. Das soll nicht heißen, dass Kinder nicht gefordert werden sollen, ganz im Gegenteil: Kinder wollen sich gerne verausgaben, wollen sich miteinander messen und merken, wie sich ihr Können erweitert.

Abbildung: Verhältnis Allgemeinem gegenüber speziellem Training in Abhängigkeit zum Alter



Auch das Verhältnis von Spielen und Üben sollte in Abhängigkeit zum Spielalter gesteigert werden. Überwiegen in den Minigruppen vor allem Spielformen, werden im Laufe der Zeit immer mehr Übungsformen eingestreut, die als Ziel eine Technikverbesserung oder Entscheidungsoptimierung beinhaltet.

Abbildung: Verhältnis von Spiel- zu Übungsformen in Abhängigkeit zum Alter



Folgende Prinzipien sind in jedem Altersbereich zu beachten:

- Ballorientierte Deckung
- Jedem (!!) Spieler eine möglichst gute Grundausbildung auf jeder (!!) Position verschaffen
- Gymnastik und Kräftigung gehört in jedes Training
- Koordination (z.B. mit mehreren Bällen, Reifen, Luftballons, Tennisbällen...) gehört in jedes Training
- Ein „Star“ bringt den kurzfristigen Erfolg, nimmt aber dem Rest des Teams meist den Spaß und die Chance auf eigene Entwicklung

	Trainingsinhalt	Deckungsformation	Angriff
Minis	Reaktionsfähigkeit Gleichgewichtsfähigkeit Beweglichkeit Koordinationsparcours kaum handballspezifische Aufgaben, Schlagwürfe, keine Sprungwürfe minimales Üben, sehr viel Spielen	Manndeckung die Kinder wollen den Ball und nicht in ein Schema gepresst werden NIE DEFENSIV!!!	Lieber verlieren und die ganze Mannschaft spielt, als durch einen Spieler gewinnen, aber der Rest des Teams bekommt keinen Ball
F-Jugend	Differenzierungsvermögen Schlagwürfe, Beginn mit Laufwürfen und Sprungwürfen Fallen lernen einfache Täuschungen Pass- und Laftäuschungen viel mehr spielen als üben	Manndeckung, entweder ab der Mittellinie oder über das ganze Feld	keine positionsspezifischen Einsätze jeder spielt überall keine Spielzüge kein Freiwurfblock

E-Jugend

Trainingskonzeption (Kurzfassung)

Verbesserung der Ausdauer

Ausdauerläufe bis zu 30 Minuten
Fahrtspiele
Fahrrad fahren
Schwimmen

Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer

Koordinationsschulung Lauf ABC und DHB Tests
Stretching
Kräftigungsgymnastik

Verbesserung der Spielfähigkeit

2 x 3 gegen 3 mit Läufer
Kastenhandball
Basketballrebound
Linien – Hütchenhandball
Kombispiele
2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 3 usw.
Parteiballspiele
Badminton

Verbesserung der individuellen Fähigkeit im Spiel 1 : 1

Verschiedene Wurfarten (Schlagwurfvarianten)
Lauf- und Passtäuschungen
Durchbruchmöglichkeiten 1 : 1

Verbesserung der individuellen Fähigkeit in der Abwehr

Torwartraining

Torwarschulung (Technik und Koordination)

Schulung von gruppentaktischen Handlungsalternativen

Doppelpass

Mannschaftstaktische Verbesserungen

Manndeckung ab der Mittellinie
4 plus 1
Später Grundlagen offensive 1 : 5 Abwehr

D-Jugend

Trainingskonzeption (Kurzfassung)

Verbesserung der Ausdauer

Ausdauerläufe bis zu 45 Minuten
Fahrtspiele
Fahrrad fahren
Schwimmen

Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer

Koordinationsschulung
Lauf ABC und DHB Tests
StretchingKräftigungsgymnastik

Verbesserung der Spielfähigkeit

2 x 3 gegen 3 mit Läufer
Kastenhandball
Basketballrebound
Linien – Hütchenhandball
Kombispiele
2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 3 usw.
Parteiballspiele
Badminton

Verbesserung der individuellen Fähigkeit im Spiel 1 : 1

Verschiedene Wurfarten
Lauf- und Passtäuschungen
Durchbruchmöglichkeiten 1 : 1 (Überzieher)

Verbesserung der individuellen Fähigkeit in der Abwehr

Entscheidungstraining

Torwartraining

Torwartschulung (Technik und Koordination)
Beweglichkeit, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit

Schulung von gruppentaktischen Handlungsalternativen

Kreuzen / Parallelstoß
Sperrren / Absetzen

Mannschaftstaktische Verbesserungen

3 : 3 Angriff
Manndeckung
1 : 5 Abwehrformation
Später 3 : 3 Abwehrformation

C-Jugend

Trainingskonzeption (Kurzfassung)

Verbesserung der Ausdauer

Ausdauerläufe bis zu 45 Minuten
Fahrtspiele
Fahrrad fahren
Schwimmen

Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer

Koordinationsschulung
Stretching
Krafttraining unter Anleitung und Powergymnastik

Verbesserung der Spielfähigkeit

Kastenhandball
Basketballrebound
Linien – Hütchenhandball
Kombispiele
2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 3 usw.
Parteiballspiele
Badminton

Verbesserung der individuellen Fähigkeit im Spiel 1 : 1

Außen, Rückraum- und Kreisläuferschulung
Verschiedene Wurfarten
Lauf- und Passtauschungen
Durchbruchmöglichkeiten 1 : 1 (Überzieher)

Verbesserung der individuellen Fähigkeit in der Abwehr

Entscheidungstraining
Stresstraining
Torwarttraining

Torwartschulung (Technik und Koordination)

Beweglichkeit, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit
Entscheidungstraining
1. und 2. Welle
2.

Schulung von gruppentaktischen Handlungsalternativen

Kreuzen / Parallelstoß
Sperrn / Absetzen
Gegenstoßkonzept
Eröffnung, Vortrag Abschluss in der 1., 2. und 3. Welle

Mannschaftstaktische Verbesserungen

3 : 3 Angriff
1 : 5 Abwehrformation
3 : 3 Abwehrformation
Unterzahlverhalten und Überzahlverhalten
Manndeckung

B-Jugend

Trainingskonzeption (Kurzfassung)

Verbesserung der Ausdauer

Ausdauerläufe bis zu 45 Minuten
Fahrtspiele
Fahrrad fahren
Schwimmen

Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer

Koordinationsschulung
Stretching
Kräftigungsgymnastik
Powergymnastik

Verbesserung der Spielfähigkeit

Kastenhandball
Basketballrebound
Linien – Hütchenhandball
Kombispiele
2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 3 usw.
Parteiballspiele
Badminton

Verbesserung der individuellen Fähigkeit im Spiel 1 : 1

Außen, Rückraum- und Kreisläuferschulung
Verschiedene Wurfarten
Schlagwurfvarianten
Lauf- und Passtäuschungen
Durchbruchmöglichkeiten 1 : 1 (Überzieher)

Verbesserung der individuellen Fähigkeit in der Abwehr

Entscheidungstraining

Torwarttraining

Torwartschulung (Technik und Koordination)
Beweglichkeit, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit
Entscheidungstraining 1. und 2. Welle

Schulung von gruppentaktischen Handlungsalternativen

Kreuzen / Parallelstoß
Sperrn / Absetzen

Gegenstoßkonzept

Eröffnung, Vortrag Abschluss in der 1., 2. und 3. Welle

Mannschaftstaktische Verbesserungen

3 : 3 Angriff
Positionsspiel
3 : 2 : 1 Abwehrformation
Unterzahlverhalten und Überzahlverhalten
Manndeckung

A-Jugend

Trainingskonzeption (Kurzfassung)

Verbesserung der Ausdauer

Ausdauerläufe bis zu 60 Minuten
Fahrtspiele
Fahrrad fahren
Schwimmen

Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer

Koordinationsschulung
Stretching
Krafttraining unter Anleitung
Powergymnastik

Verbesserung der Spielfähigkeit

Kastenhandball
Basketballrebound
Linien – Hütchenhandball
Kombispiele
2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 3 usw.
Parteiballspiele
Badminton

Verbesserung der individuellen Fähigkeit im Spiel 1 : 1

Außen, Rückraum- und Kreisläuferschulung
Verschiedene Wurfarten
Lauf- und Passtäuschungen
Durchbruchmöglichkeiten 1 : 1 (Überzieher)

Verbesserung der individuellen Fähigkeit in der Abwehr

Entscheidungstraining
Stresstraining

Torwarttraining

Torwartschulung (Technik und Koordination)
Beweglichkeit, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit
Entscheidungstraining 1., 2. und 3. Welle

Schulung von gruppentaktischen Handlungsalternativen

Kreuzen / Parallelstoß
Sperrn / Absetzen
Positionsspiel

Gegenstoßkonzept

Eröffnung, Vortrag Abschluss in der 1., 2. und 3. Welle

Mannschaftstaktische Verbesserungen

3 : 3 Angriff, 2:4 Angriff
6 : 0 , 5 : 1 , 4 : 2 , 3 : 2 : 1 Abwehrformation
Unterschlagverhalten und Überschlagverhalten
Manndeckung

3. Kommunikation / Kooperation

Eine wichtige Aufgabe für den Verein ist die Intensivierung der Zusammenarbeit von aktiven Mannschaften mit den Kinder- und Jugendmannschaften. Dadurch entsteht wieder vermehrt ein Vereinsgefühl, bei dem Kinder- und Jugendliche frühzeitig in den Verein integriert und langfristig an ihn gebunden werden. Die Umsetzung im LSC erfolgt u.a. über Patenschaften, die einzelne Spieler gegenüber den Jugendmannschaften übernehmen. Insbesondere Spieler der 1. Mannschaft bringen sich in den Trainingsbetrieb bei den Jugendmannschaften mit ein, erscheinen zu Spielen oder bei Freizeiten. Im sportlichen Bereich findet die Kooperation insbesondere ab der A-Jugend statt, wo die Spieler bereits in den Trainings- und Spielbetrieb von erster und zweiter Mannschaft eingebunden werden und so Schritt für Schritt an das Leistungsniveau im Seniorenhandball herangeführt werden.

Anhang

Ein paar (persönliche) Punkte

Punkt 1: Jede Altersstufe, von Minis bis zur A-Jugend, muss altersspezifisch trainiert werden

- Die „Mutter aller Thesen“
- Erheblich andere Schwerpunkte sind wichtig (hoher spielerischer Anteil)
- Erster Gedanke vor jedem Trainingsplan sollte sein:
„Entspricht das, was ich heute mit den Kinder/Jugendlichen zu trainieren vorhabe, ihrem Alter und Ihrer Leistungsfähigkeit“
- Erst die technischen Spielvoraussetzungen treffen, damit auch taktisch erfolgreich gespielt werden kann
- Folgende körperliche Faktoren sind immer zu beachten und je nach Alter zu verbessern:
Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

Punkt 2: Jugendtraining darf keine Kopie des Erwachsenentrainings sein

- „Kopierer“ schaden sich selbst und den Jugendlichen
- Elemente/Übungen ja, aber altersgerecht „serviert“
- Vielseitige allgemeine und motorische Grundausbildung ist wichtig
- Trainingsaufbau: a) Motivierender Einstieg (Aufwärmen) b) Stretching + Funktionsgymnastik
c) Hauptteil d) Spielen

Punkt 3: An erster Stelle muss eine gute Ausbildung der Grundtechniken stehen

- Werfen
 - Armhaltung!
 - mit Schlagwurf beginnen, Variationen davon
 - Sprungwurf, Fallwurf
- Fangen
- Tippen / Prellen
- Abwehrverhalten
- Falsche Bewegung eingeschliffen? Dauerhafte Korrektur nur sehr schwierig!

Punkt 4: Dehn- und Kräftigungsübungen sind in jeder Altersstufe wichtig

- **Dehnen** / (statisches) Stretching ist zur Verringerung der Gefahr von Muskel- und Gelenkverletzungen absolutes Muss
 - Muskulaturwachstum hinkt Knochenwachstum hinterher
 - Verkürzte Muskeln sind verletzungsanfälliger
- Dynamisches Dehnen (z.B. wippend) ist dagegen Gift, da dies eine Verkürzung der Muskulatur zur Folge hat (Gegenteil des gewollten Effekts!)
- Qualität der Dehnübungen vor Quantität
- Erst nach Stretching Kräftigungsübungen absolvieren
- **Kräftigung** (Funktions- oder Konditionsgymnastik):
 - Ziel: vielseitige (nicht sportartspezifische) Kräftigung der Muskulatur des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates (Rücken, Bauch, Hals, Seite)
 - Durch kindgerechtes Kräftigungstraining wird die Grundlage für spätere sportliche Leistungsfähigkeit gelegt

- Rumpf- vor Arm- und Beinkraft!
- Zwischen 6-12 Jahre sind Kräftigungsübungen für Rumpf / Wirbelsäule besonders wichtig
- Mit Dehn- und Kräftigungsübungen so früh wie möglich beginnen um Akzeptanz für später zu erreichen

Punkt 5: Spielzüge sind vergeudete Trainingszeit

- nur in Kleingruppen arbeiten (Sperrren/Absetzen, Doppelpass, 2er oder 3er-Kreuzen)
- Zeit muss besser für sinnvolles Grundlagentraining aufgewendet werden

Punkt 6: Richtig Erklären und Korrigieren

- Immer positiv erklären oder korrigieren
- Präzise Fehlerbeschreibung
 - falsch ist Aussage: „das war gut /schlecht oder richtig / falsch“,
 - richtig: beschreiben was an Aktion gut /schlecht etc. war
- 30-70% der Versuche sollten bei Anfängern korrigiert werden
- Korrektur gleich im Anschluss an Übung
- Die Qualität des Korrekturverhaltens hängt ganz entscheidend von der Fähigkeit des Trainers ab, Bewegungen zu analysieren und Fehler zu entdecken!
- Loben, loben loben...

Punkt 7: Ein guter Trainer muss von unterschiedlichen Spielern unterschiedliche Leistung fordern

- Unterschiedliches biologisches / kalendarisches Alter (Größe, Kraft, Gewicht) bis zu 2 Jahre möglich
- Forderung entsprechend des biologischen Alters
- Forderung entsprechend der jeweiligen Handball - Erfahrung
 - Bsp.: erfahrener Spieler muss Pass in Lauf über 15 m genau anbringen, für Neuling reichen 5 m.
 - Einzelkorrektur, da unterschiedliches Leistungsvermögen
- Auch "schlechte" Handballer haben ein Recht auf ein gutes Handballtraining

Punkt 8: Kinder/Jugendliche dürfen sich nicht zu früh spezialisieren und eine fixierte Spielposition einnehmen

- die Vielseitigkeit steht im Vordergrund
- alle Spieler sollten gleiche Grundausbildung erhalten
- keine fixierte Spielposition im Kinderbereich (weder Abwehr noch Angriff)
- keine zu frühe Spezialisierung in Training und Spiel: also „Rückraumbomber“ auf Außen/Kreis, Torwart ins Feld etc. Beide werden dabei etwas lernen!
- Merke: Früheinsteiger sind bei frühzeitiger Spezialisierung meist auch Frühaussteiger!

Punkt 9: Ein guter Trainer fördert die Kreativität und schult nicht einseitig und stereotyp

- Kindern/Jugendlichen auch Freiräume und einfach was ausprobieren lassen
- im Kinderhandball viele verschiedene Geräte anbieten (Luftballons, Tennisbälle aber auch andere Geräte wie Reifen, Pedalos etc.)
- Training motivierend gestalten, da in diesem Alter die Basis für eine langfristige Bindung an den Handballsport geschaffen wird.

Punkt 10: Die beste Angriffskonzeption ist eine gute Abwehrarbeit

- „Die Tore die ich nicht kassiere brauche ich vorne nicht zu werfen“
- persönliches Abwehrverhalten (1-1 Verhalten) zählt zur Grundausbildung
- Richtige Abwehrarbeit ist im frühen Alter relativ einfach zu lernen
- Abwehrarbeit bietet schnelleren Erfolg als Angriffsarbeit
- Ballgewinn muss oberstes Abwehrziel sein

Punkt 11: Defensives Abwehrverhalten im Kinderalter ist strengstens verboten

- Nur über offensives Abwehrspiel werden notwendige Grundlagen im Spiel 1 gegen 1 gelernt
- Offensives Abwehrspiel entspricht dem Bewegungsdrang und der Spielfreude von Kindern
- Kleinere Spieler können dadurch oft die Dominanz großer Spieler reduzieren
- Vom Kinderhandball ausgehend erfolgt ein systematischer Übergang von der Manndeckung zur Raumdeckung.

- Ausbildungsorientiert steht in allen Altersklassen das Spiel 1 gegen 1 und die Kooperation im Spiel 2 gegen 2 im Vordergrund.
- Offensives Abwehrspiel sichert einen langfristigen Lernerfolg im Jugendtraining.

Punkt 12: Der Trainingsaufbau muss langfristig angelegt sein

- Langfristiger, periodischer Trainingsaufbau (bis zu einem Jahr) ist wichtig, nicht von Woche zu Woche „hangeln“
- Erreichbare (!) Lernziele setzen
- nach Baukastenprinzip arbeiten (z.B. 8 Wochen Abwehr, 8 Wochen Angriff etc.)
- Übungen innerhalb der Perioden nicht zu oft wechseln (Wiedererkennungswert heißt mehr Zeit da weniger Erklärungsbedarf)

Punkt 13: Auf lange Sicht werden Spiele nur gemeinsam gewonnen

- Negative Beispiele:
 - gute Kinder werden früh zu Stars
 - Trainer lässt schwächere Kinder auf der Bank sitzen
 - Eltern sehen in ihren Kindern schon den Nationalspieler von morgen, obwohl der gute 9 jährige nicht auch der gute 15 jährige sein muss
 - Trainer/Betreuer lassen sich von den Eltern unter Druck setzen
 - Trainer lassen nur erfolgsorientiert spielen
- Folge: Schwächere Spieler hören auf und man kann keine Mannschaft mehr stellen. Die stärkeren Spieler hören auch auf oder wechseln den Verein.
- Unser Ziel: entwicklungsorientiertes Training geht vor ergebnisorientiertem Training
- Spieler müssen lernen mit dem Mitspieler gemeinsam zu handeln, miteinander zu spielen

Punkt 14: Der Trainer hat Vorbildfunktion

- Das Verhalten des Trainers hat Auswirkungen auf das Verhalten (z.B. Wertvorstellungen) der Kinder, ohne dass sie dieses Verhalten kopieren wollen. Es beeinflusst die Kinder oft mehr als uns bewusst ist (Umgangston, Gesten, Verhalten zum Gegner, Schiedsrichter, Fähigkeit Fehler einzusehen etc.)
- Zugang zu einer Sportart wird meist über den Trainer gewonnen. Seine Person und sein pädagogisches Geschick entscheiden meist über den Verbleib der Kinder im Verein.
- Trainer hat oft Erziehungsfunktion
- Betreuung beschränkt sich nicht auf Training und Spiel!
- Spitzensportler gelten zwar als Idole, sind jedoch weit entfernt. Realistischer und greifbarer ist die Bezugsperson Trainer.
- Trainer muss Spieler zur Selbstverantwortlichkeit erziehen
 - Pünktlichkeit der Kinder vor dem Training / Spiel
 - Übernahme von Einzelaufgaben (z.B. Aufbau von Geräte)
 - Kinder kümmern sich beim Wurftraining um störende Bälle

Punkt 15: Hohle Phrasen sind bei der Spielbetreuung unbedingt zu vermeiden

- „jetzt macht doch mal was ...“ - ja was denn bitteschön, Herr Trainer?!
- „macht doch mal ein sicheres Tor“ - die Nr. 1 unter den unsinnigen Sprüchen
- „die Abwehr steht heute ganz mies“ - Warum?
- „jetzt halt doch mal einen Ball“ - Wie bitte, Herr Trainer?
- Wenn schon leere Sprechblasen, dann bitte mit sofortiger detaillierter Erklärung hinterher wie das Problem zu lösen ist!

Punkt 16: Die besten Trainer sollten Jugendmannschaften trainieren

- Handballexperte ist nicht gleich bester Kindertrainer!
- Nur guter Trainer bringt Handballnachwuchs wirklich voran
- Fortschritte sind besser zu sehen wie im Seniorenbereich
- Bei Übergang in Alterstufe (Trainerwechsel):
 - sorgfältige Vorbereitung (längerfristig)
 - scheidender Trainer sollte neuem Trainer unbedingt positiv darstellen (Vertrauensvorschuss)
 - Meinungs austausch was einzelne Kinder können / nicht können (handballerisch und persönlich!)
 - Vorbereitung / Einbeziehung auch der Eltern