

Jugendkonzept im Eichholzer Sportverein von 1948 e.V.

Einleitung

Das Handball - Spiel hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert: Mehr Tempo, hohe Variabilität der Spieler/innen und variantenreiches Abwehrverhalten werden nicht nur in den höheren Spielklassen umgesetzt!

Das Erlernen der „typischen 6:0 oder 5:1“ - Hacken an den Kreis und Arme hoch - reicht heute bei weitem nicht mehr aus! Um gerade die geforderten Allrounder auszubilden, hat der DHB ein Rahmenkonzept für die Jugend erstellt, welches seit der Saison 2004/2005 Gültigkeit hat. Dieses Konzept spricht nicht nur die hohen Leistungsklassen an sondern zieht sich, natürlich mit „Abstrichen“, durch alle Altersklassen wie auch durch alle Ligen - sowohl im männlichen wie auch im weiblichen Bereich!

Um im wettkampf- und leistungsorientierten System bestehen zu können, ist es wichtig das alle unsere Jugendtrainer, dieses Konzept als Rahmen für ihr eigenes Training sehen! Wenn wir alle an einem Strang ziehen und uns die Ausbildung der Kinder am Herzen liegt (wovon ich ausgehe), wird so eine Trainingsgestaltung erreicht, die wie ein Bauklotzturm aufeinander aufbaut.

Das bedeutet für alle Trainer aber den Verzicht auf ausschließlich ergebnisorientierte Jugendarbeit! Ein langfristiger, entwicklungsorientierter und vor allem ganzheitlicher Trainingsaufbau macht mit Sicherheit viel mehr Arbeit, ist aber unverzichtbare Grundlage für späteres Leistungsdenken:

- nur wer optimal seinem biologischem 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, lernt schnelles abwägen und entscheiden

Nur diese Kinder können später ein breites Aktionsrepertoire entwickeln und zu Spieler-Persönlichkeiten heranwachsen. Die Absprachen und Durchführungen solcher Trainingseinheiten erfordern am Anfang sehr viel Arbeit, Fingerspitzengefühl und Vorbereitung seitens der Trainer, auf lange Sicht aber lohnt es sich für den Handball Nachwuchs aus Eichholz!

Krabbelgruppe

Minis sind 3 und 5 Jahre alt. Sie haben teils bereits Erfahrungen im Sportverein gesammelt. Einige von ihnen wissen aber noch nicht, was es bedeutet, in einer Gruppe Sport zu machen. Die Lernziele sind in folgende drei Kategorien unterteilt: Einfache Spielregeln, Spielverständnis, technisch motorisch konditionelle Ausbildung, sozialer Umgang und Verschiedenes. Wie bereits in dieser Unterteilung deutlich wird, ist es wichtig, nicht nur - wie es in anderen Altersklassen üblich ist – das Spielverständnis und die technisch motorisch konditionelle Ausbildung zu fördern. Hier muss die Basis der Handballerkarriere, die Grundlagen in allen Bereichen geschaffen werden!

1. Einfach Spielregeln

Die Kinder sollen lernen, sich an die einfachen Spielregeln zu halten:

- Nicht-Betreten des Torwartkreises
- Abspiel aus dem Torraum durch den Torwart
- Einwurf erkennen und durchführen
- nach einem Tor beginnt das Spiel an der Mittellinie, wenn kein Tor gefallen ist, läuft das Spiel weiter
- Auswechseln: einer geht raus, ein anderer füllt das Spiel auf
- der Schiedsrichter hat immer Recht! Pfiffe beachten
- nicht am Trikot ziehen, keine Gewalt auf dem Spielfeld!
- wissen, dass man mit dem Ball nur drei Schritte laufen darf und als Alternative prellen kann/mus

An einem Punkt muss differenziert werden. Einigen Kindern wird es am Anfang noch nicht möglich sein, bei einem Alleingang zu laufen, den Überblick zu haben und gleichzeitig den Ball zu tippen. Grundsätzlich ist es das Ziel, dies zu erreichen, aber zunächst reicht es, wenn die Kinder wissen: Lange Strecken müssen geprellt werden!

2. Spielverständnis

Neben den Standardregeln möchten wir nun das Spielverständnis näher betrachten. Da die Minis teils noch nie etwas mit dem Handballspielen zu tun hatten und geistig noch nicht in der Lage sind, die Idee, z.B. eines Fußballspiels, in die Hallensituation zu übertragen, ist es wichtig, das spielerische Verständnis zu entwickeln und zu fördern.

Die Kinder sollen:

- ihre eigene Mannschaft von der gegnerischen Mannschaft im Spielgeschehen unterscheiden.
- verstehen, dass der Ball nur der eigenen Mannschaft zugespielt werden soll.
- wissen, dass der Ball abgespielt werden muss, weil letztendlich derjenige mit der besten Position den Abschluss machen wird.
- beim Anspielen von Mitspielern passen, weil dies ein schnelleres Spielgeschehen liefert als den Ball zu übergeben.
- wissen, dass der Ball ins gegnerische Tor gelangen soll.
- Ansätze zeigen, dieses Ziel zu verfolgen (in die richtige Richtung laufen, Aktionen und Abspiele durchführen)
- nachvollziehen können, dass es sinnvoll ist, das eigene Tor durch eine offensive Abwehr zu verteidigen.
- wissen, dass es nicht auf die Anzahl der Tore ankommt, dass ein gutes Spiel auch durch eine gute Abwehr abläuft- leider ist diese Einsicht bei Kindern dieses Alters kaum möglich- doch wenigstens sollen sie wissen, dass die Trainer diese Meinung vertreten!

3. Technisch motorisch konditionelle Ausbildung

Die technisch motorisch konditionelle Ausbildung ist der Hauptaspekt des Trainings.

Die Kinder sollen:

- auf dem linken, auf dem rechten Bein, auf beiden Beinen durch die Halle hüpfen können.
- über eine Bank balancieren können, dabei einen Ball mit ausgestrecktem Arm in den Händen halten.
- einen Purzelbaum schlagen können.
- sprinten, langsam laufen, leise laufen (Füße richtig abrollen), rückwärts laufen, Sidesteps machen.
- Parcours durchlaufen können.
- über eine Strecke von ca. 10 Metern den Ball tippen können.
- einen Ball fachgerecht* über eine Distanz von 4-5m werfen und fangen können (erklären können, worauf zu achten ist).
- den Ball in vielen Variationen um den Körper rollen können.
- Ansätze zeigen, wie man als Verteidiger handelt. Entgegentreten, Arme hoch nehmen, versuchen, an den Ball zu gelangen.
- Erfahrungen als Torwart sammeln. Abfangen des Balls, Mitverfolgen des Ballverlaufs und passende Bewegungen dazu.
- eine Trainingseinheit, Turnier konditionell durchhalten können.

* fachgerecht meint hier: Wurf aus dem Stand: linker Fuß vor, rechter Arm zurück und dem Mitspieler auf Brusthöhe zupassen.

4. Sozialer Umgang

Der soziale Umgang, ferner der Teamgedanke, werden durch Eingriffe ins Spielgeschehen und geschicktes Einwechseln von den Trainern gelenkt. Eine Schwierigkeit in dieser Altersklasse ist es, dass sich Einzelkämpfer herausbilden. Die 5- und 6- jährigen Kinder sind entwicklungspsychologisch gesehen stark von ihrem kindlichen Egozentrismus gestärkt. Das bedeutet: die Kinder stellen ihr persönliches Interesse in den Vordergrund und sind teils gar nicht in der Lage, einen Mannschaftsgedanken zu entwickeln.

Deshalb sollen die Kinder lernen:

- dass jeder Tore machen darf und soll.
- dass keiner benachteiligt wird, wenn er kein Tor geworfen hat, und keiner bevorzugt wird, der die Statistik anführt.
- die eigene Mannschaft auch von der Bank aus durch Anfeuern und Verfolgen des Geschehens zu unterstützen,
- sich nicht selbst in den Vordergrund zu spielen und andere zu missachten.
- prinzipiell, ob beim Training, in der Kabine oder beim Spiel, die Mitspieler zu respektieren und ihnen zu helfen.
- sich in der Abwesenheit der Eltern angemessen zu verhalten.
- Ungerechtigkeit (Fouls) im Spiel und im Training zu erkennen.
- dass wir Trainer jedes Kind gleich respektieren, auch wenn ein Kind durch Fehlverhalten sanktioniert wird.

Minis (6 - 8 Jahre)

Trainingskonzept sollte hier sein:

- erstes Eingehen und berücksichtigen von mangelnder Beweglichkeit und fehlenden koordinativen Fähigkeiten (das Alter der Gameboy-Spieler/innen!)
- gezieltes entwickeln von Hand- und Fußfertigkeit (alles kann eingesetzt werden)
- Vermittlung der ersten Handballregeln wie Schritte und Prellen
- absolute Grundfertigkeiten des Handballs, wie werfen und fangen
- das Alter der „Wettkämpfer“! Æ Kräftemessen macht den meisten Spaß
- vermitteln von Disziplin im Sinne des Zuhörens

E-Jugend (9 – 10 Jahre)

Die Altersklasse mit den meisten Kindern - viele probieren verschiedene Sportarten noch aus, daher ein stetes Kommen und Gehen mit andauernd unterschiedlichen Teilnehmerzahlen! Die Kids die sich für eine Sportart entschieden haben, haben einen hohen Bewegungsdrang - nutzt diesen aus! Hier wird es ernst mit einem Konzept, da auf dem großen Feld gespielt wird mit einer klar definierten Abwehrformation – der Manndeckung:

- Erlernen der elementaren Grundfertigkeiten (laufen, werfen, fangen)
- Wettkämpfe in Form von 1:1 Situationen mit und ohne Ball (automatisch kommen dabei auch schon Lauftäuschungen mit heraus!)
- Grundlagen der Körpertäuschungen - hier sollte auf jeden Fall Koordinationstraining einsetzen, da viele Kids doch auch recht lange vor der Playstation sitzen
- Grundlagen des Schlagwurfs!!! (der ist so wichtig!)
- Einführung des Sprungwurfs
- Disziplin beim Training sollte erlernt werden: Zuhören, Respekt vor den Teamkameraden,

D-Jugend (11 - 12 Jahre)

Auch hier herrscht noch großer Zufluss - viele kommen aus Neugier mit Freund oder Freundin - die gilt es zu halten. Gerade in dieser Altersklasse gilt es die teilweise immensen Körper- und Entwicklungsunterschiede zu beachten! Die Schwerpunkte also nicht an die akzelerierten Spieler/innen setzen. Ein Abwehrumbruch kommt in dieser Altersklasse: von der Mann- auf die Raumdeckung!

Zum Konzept:

- Disziplin beim Training und beim Spiel sollte Pflicht sein!
- Es wird zugehört und keiner ausgelacht!
- Vertiefung der Schlagwurftechnik (verschiedene Anlaufrichtungen, unterschiedliche Schrittzahlen, ...)
- Grundlagen des Sprungwurfs
- Koordinationsübungen!
- Stabilisationsübungen (hauptsächlich für die Wirbelsäule)
- Regelkenntnisse und Erlernen der Schiedsrichter-Zeichen
- Festlegen und ausbilden eines Torwart/in

Bis zum Ende der D-Jugend sollte die so genannte Grundlagenschulung umgesetzt werden bzw. worden sein. Da ein offensives Abwehrspiel die zentrale Grundlage ist, sollte sehr viel 1:1 trainiert werden. Ein sehr wichtiger Teil des Trainings sollte die grundsätzliche Gegenstoßbereitschaft sein - oft im Training eingebaut lernen die Kids ihr Tempo zu dosieren!

C- Jugend (bis 14 Jahre)

Auch in dieser Altersklasse bleibt die offensive Abwehr bestehen - ob mann-, oder raumorientiert, liegt in der Entscheidung des Trainers!

Konzeptinhalte sollten sein:

- Ausbildung von Angriffsgrundbewegungen (Stossen, Täuschungen, Parallelstoß)
- Gegenstoßorientierung d.h. Bereitschaft bei Feldspieler/innen wie auch bei den Torleuten
- schnelle Mitte und 1.Welle
- systematische Positionierungen (übergeben/übernehmen und begleiten)
- Wahrnehmungsfeld muss weiter entwickelt werden (Aktionen auf der ballnahen und ballfernen Seite)
- 1:1 auf allen Positionen und in allen Räumen
- individuelle Abwehrtechniken (doppelte, blocken)
- entwickeln von antizipativer Spielweise und deren Folgehandlungen (Durchbruch, Anspielvarianten,...)

Ziel der beiden C-Jugend Jahre sollte es sein ein antizipatives, offensives Gegnerverhalten zu entwickeln um am Ballort Überzahlsituationen zu schaffen (im Angriff sowie verstärkt in der Abwehr!).

B-Jugend (bis 16 Jahre)

Ob man der offensiven Spielweise den Rücken kehrt oder nicht - Trainingsinhalte dieser Altersklasse müssen das Spiel in engen Räumen (6:0, 5:1) sein!

Konzept:

- Positionsspezialisierung und das Wissen von verschiedenen Aktionsmöglichkeiten
- gruppentaktische Aktionen in der Nah- und Fernwurfzone
- Steigerung der Schnelligkeit
- Krafttraining
- Tempospiel in allen Phasen
- erste, zweite und dritte Welle
- komplexe Handlungen verknüpfen lernen
- Spielverhalten des Gegners beobachten und gezielte Handlungspläne entwickeln (wenn..., dann...! Aber bitte mehrerer Möglichkeiten erarbeiten lassen!)

A-Jugend (bis 18 Jahre)

Hier gilt nur eins:

In allem variabler werden, komplexe Handlungen ausführen und verbinden, mit vollem Elan und Kraft auf den Weg zu den Senioren.