

# **Konzept „HSV 2030“**

## **„Mit guter Jugendarbeit zu nachhaltigem Erfolg“**

Erfolgreiche Vereinsarbeit besteht für uns aus folgenden Säulen:

- **Jugendarbeit**
- **Sportlicher Erfolg**
- **Freude am Handballsport**
- **Zusammenhalt im Verein (nach innen)**
- **Ansehen des Vereins (nach außen)**
- **Soziales Lernen/Engagement**

### **Einleitung:**

Im vorliegenden Konzept sind die wichtigsten Aufgaben und Ziele der Handballjugend der HSV Alzey für die nächsten Jahre festgelegt.

Für eine attraktive, zielorientierte Arbeit ist es notwendig, eine klare Struktur zu schaffen, so dass die vielfältigen Aufgaben, die sich wöchentlich ansammeln, auf mehrere kompetente Schultern verteilt werden. Sowohl für die eigenen Trainer, Spieler und Eltern, als auch nach außen hin, soll immer deutlich sein, wer wofür der geeignete Ansprechpartner ist.

Außerdem sollen die Ziele der Jugendarbeit verbindlicher gemacht werden.

### **Warum ein Konzept?**

Wir möchten allen interessierten Handballern, Kindern und Jugendlichen aus Alzey sowie aus der Umgebung eine sportliche und individuelle Perspektive bieten.

Es soll sowohl der Leistungs- als auch der Breitensportbereich im Handball abgedeckt werden. Da Schulen heutzutage Schwierigkeiten haben, die Bereiche Sozialisation und Integration zu bewirken, möchten wir durch unser Konzept eine wertvolle Stütze für die Kinder und Jugendlichen sein.

Ein Konzept ist eine Basis, auf die der Jugendhandball aufgebaut werden soll.

- ❖ Ein Konzept ist ein Ziel, Ziele erfordern Arbeit und Motivation.
- ❖ An einem Konzept kann man sich messen lassen.
- ❖ Mit einem Konzept wird eine begonnene Arbeit gesichert und ausgebaut.
- ❖ Mit einem Konzept kann man sich identifizieren.

Das Handballspiel hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Mehr Tempo, hohe Variabilität der Spieler/innen und variantenreiches Abwehrverhalten werden heutzutage in allen Spielklassen umgesetzt und erfordern umfassend ausgebildete Spieler/innen (Allrounder)! Den klassischen Positionsspezialisten gibt es im modernen Handball nicht mehr. Gefordert sind vielmehr spezialisierte Allrounder. Das Erlernen der „typischen 6:0 oder 5:1“ reicht heute bei weitem nicht mehr aus.

Um gerade die geforderten Allrounder auszubilden, hat der DHB ein Rahmenkonzept für die Jugend erstellt. Dieses Konzept spricht nicht nur die hohen Leistungsklassen an, sondern bezieht sich, natürlich mit „Abstrichen“, auf alle Altersklassen und Ligen – sowohl im männlichen als auch im weiblichen Bereich!

Um im Wettkampf- und leistungsorientierten System bestehen zu können, ist es wichtig, dass alle Trainer dieses Konzept als Rahmen für ihr eigenes Training sehen!

Wenn alle Trainer sich an diesem ganzheitlichen Konzept orientieren und die Ausbildung der Kinder zu teamfähigen Allroundern im Vordergrund steht, wird so eine Trainingsgestaltung erreicht, die wie ein Zahnradsystem ineinander greift und aufeinander aufbaut.

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

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 die unverzichtbare Grundlage für späteres, im Regelfall ab der B-Jugend, Leistungsdenken:

- ❖ Nur wer optimal seinem biologischen 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 „Entwicklungsmöglichkeiten“ kennen lernt und mehrere Lösungsvorschläge aufgezeigt 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, breit gefächerte Spielerpersönlichkeiten auszubilden und hervorzubringen.

## Konzeptverwirklichung

### I. Konzept und Ziele der Herrenteams:

#### a) Welche erreichbaren Ziele / Ligen sind bei den Herrenteams gewollt?

- 1. Mannschaft: Verbandsliga Top 3, 2-3 Jahre Aufstieg in die RHL
- 2. Mannschaft: Kreisliga (teils etablierte Spieler, teils Talente auf Sprung in die 1. Mannschaft)
- 3. Mannschaft: Spaß am Mannschaftssport steht im Vordergrund

#### b) Woher sollen Spieler grundsätzlich kommen, um diese Ziele zu erreichen?

- überwiegend aus der eigenen Jugend
- externe Spieler nur um eigene Lücken zu überbrücken

#### c) Welche Eigenschaften sollen Spieler noch mitbringen, die in den Mannschaften spielen?

- Jeder Spieler soll sich mit dem Verein und der Mannschaft identifizieren
- Jeder Spieler soll sich ins Vereinsleben einbringen

#### d) Welchen Stellenwert hat das WIR-Gefühl?

- Sehr hohen Stellenwert
- Alle Mitglieder sollen sich ins Vereinsleben einbringen (Ehrenamt, Dienste, ...)
- Alle Mitglieder sollen eingebunden werden (Information, Transparenz, ...)
- Keine interne „Gruppenbildung“, sondern HSV als ein Verein

## II. Konzept und Ziele der Damentteams:

### a) Welche erreichbaren Ziele / Ligen sind bei den Herrenteams gewollt?

- 1. Mannschaft: Rheinhessenliga Top 5
- 2. Mannschaft: Kreisliga (teils etablierte Spieler, teils Talente auf Sprung in die 1. Mannschaft)

### b) Woher sollen Spieler grundsätzlich kommen, um diese Ziele zu erreichen?

- überwiegend aus der eigenen Jugend
- externe Spieler nur um eigene Lücken zu überbrücken

### c) Welche Eigenschaften sollen Spieler noch mitbringen, die in den Mannschaften spielen?

- Jeder Spieler soll sich mit dem Verein und der Mannschaft identifizieren
- Jeder Spieler soll sich ins Vereinsleben einbringen

### d) Welchen Stellenwert hat das WIR-Gefühl?

- Sehr hohen Stellenwert
- Alle Mitglieder sollen sich ins Vereinsleben einbringen (Ehrenamt, Dienste, ...)
- Alle Mitglieder sollen eingebunden werden (Information, Transparenz, ...)
- Keine interne „Gruppenbildung“, sondern HSV als ein Verein

## III. Übergreifendes Jugendkonzept

### a) Was ist dem HSV in der Jugendarbeit wichtig?

#### *Sportlich:*

- Viele Spieler vom Jugendbereich in den Aktivenbereich (1./2./3.) bringen
- 1-2 Jugendspieler pro Jahrgang in die 1. Mannschaft bringen
- Durchgängiges Spiel- und Ausbildungskonzept von Jugend bis Aktive
- Durchgehend besetzte Jugendmannschaften (möglichst 2 Mannschaften pro Jugend)
- Erste Jugendmannschaften (C1, B1, A1) sollen den Sprung auf Verbandsebene schaffen
- Jugendspielerausbildung gemäß DHB-Rahmenkonzept
- Mindestens 2 Verantwortliche (Trainer + Betreuer) pro Jugendmannschaft
- Trainer und Übungsleiter sollen gut ausgebildet sein
- Gemeinsame Aktivitäten mit den Schulen

#### *Verein/Spieler:*

- Handball als Mannschaftssport soll die Persönlichkeitsentwicklung und den Teamgedanken der Jugendspieler fördern
- Jugendspieler dazu erziehen sich ins Vereinsleben einzubringen
- Gute Bindung und Kontakte zwischen Aktiven und Jugendlichen
- Gemeinsame außersportliche Aktivitäten
- Eltern sollen mit eingebunden und informiert werden

### b) Wie werden talentierte Jugendliche gefördert?

- Talente dürfen/sollen bei nächsthöherer Altersklasse mittrainieren und mitspielen (wenn keine terminliche Überschneidung mit Training/Spiel der eigenen Altersklasse)
- Talente werden durch Teilnahme am Training der aktiven Mannschaften gefördert
- Paten/Mentoren aus 1./2. Mannschaft für Jugendmannschaften
- Unterstützung bei Fahrten zu Auswahltrainings
- Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit zu Erfolgen von Jugendspielern und -mannschaften

### c) Wie werden weniger talentierte Jugendliche bei der Stange gehalten?

- Zweite Jugendmannschaft auf Kreisligaebene in jeder Altersklasse
- Einsatzzeiten auch für weniger talentierte Spieler (nicht zu ergebnisorientiert spielen)
- Perspektive in 2. + 3. Mannschaft aufzeigen, frühzeitig Kontakt herstellen

### d) Wie soll die Qualifikation der Trainer und Betreuer aussehen?

- Durchgehendes Konzept von 1. Mannschaft bis zu Jugendmannschaften sicherstellen
- Trainer sollen sich regelmäßig fortbilden und ihre Erfahrungen austauschen
- Der Trainer ist Vorbild und Motivator und lebt Grundtugenden wie Fairness und Achtung vor Anderen (Schiedsrichter, Gegner, Spieler, ...) vor.

## 2.0 Vereinsziele

Nachdem alle Trainingsphasen der einzelnen Jahrgänge absolviert sind, sollen sämtliche spieltechnischen, spieltaktischen, konditionellen und athletischen Voraussetzungen vorhanden sein, die die Spieler und Spielerinnen zu überdurchschnittlichen Handballern machen.

Das soll mit den aufgeführten Trainingsinhalten erreicht werden, die in Art und Ablauf in stetiger Folge aufeinander aufbauen und sich in Intensität und Anspruch stetig steigern.

Das Konzept schränkt die individuelle Arbeit der Trainer nicht ein, gibt aber wesentliche Schwerpunkte und Lernziele vor, die auf absehbare Zeit zu einer optimalen Steigerung auf ein anspruchsvolles Niveau führen sollen. In diesem Zusammenhang soll Wert darauf gelegt werden, dass nicht der aktuelle, tägliche sondern der langfristige Erfolg im Vordergrund steht. Es soll deshalb immer in der höchst möglichen Klasse gespielt werden.

Vorrangig gilt das Augenmerk dem Fördern und Fordern der Kinder und Jugendlichen!

Wir wollen weiterhin eine Jugendabteilung betreiben, die sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich in allen Altersgruppen, Mannschaften im Spielbetrieb hat und damit eine verlässliche Basis für unsere Aktivenmannschaften darstellt.

Wir wollen der Problematik entgegen wirken, dass bis zu 80 % der Jugendlichen den Sprung in die Aktivenmannschaften nicht schaffen oder nach 2 aktiven Jahren in den Aktivenmannschaften mit dem Handballsport aufhören. Neben den normalen Gründen (wie z. B. berufliche Entwicklung), hat sich herausgestellt, dass im wesentlichen die Positionsspezialisierung für die jugendlichen Spieler ein Problem darstellt. Es besteht darin, dass ihre Stammposition in den aktiven Mannschaften von erfahrenen Spielern besetzt ist und sie keine zeitliche Perspektive sehen sich einen Platz auf dieser Position zu erspielen.

Es ist also nicht nur der Entwicklung des modernen Handballs geschuldet, dass es notwendig ist Allrounder auszubilden, sondern es ist vielmehr eine wichtige Voraussetzung um den erfolgreichen Übergang vom Jugend- zum Aktivenbereich zu gewährleisten.

Dazu gehört auch die mannschaftsübergreifende soziale Integration der Spieler in die Handballgemeinschaft. Besonderes Augenmerk gilt auch hier der Schnittstelle vom Jugend in den Aktivenbereich, denn bei diesem Übergang wird die, sich über Jahre hinweg entwickelte Sozialgemeinschaft aus der Jugend aufgelöst.

Wir möchten leistungs- und Breitensport orientierten Handball betreiben, ohne dabei die ganzheitliche Ausbildung der Kinder und Jugendlichen und die sozialen Aspekte der Vereinsarbeit aus den Augen zu verlieren.

Vor allem soll den Kindern und Jugendlichen der Spaß am Handballsport vermittelt werden.

Basis der gesamten Jugendabteilung ist die im Mini-Handball und der E-Jugend geleistete Arbeit. Hier sollten pro Jahrgang soviel Kinder wie möglich an den Verein gebunden werden, da erfahrungsgemäß in den oberen Jahrgängen noch Abwanderer in andere Sportarten zu erwarten sind.

Auch den bislang weniger talentierten Kindern und Jugendlichen soll durch das Bilden von zweiten Mannschaften, in ihrer Altersklasse eine Spielmöglichkeit verschafft werden. Allen zu den Spielen erschienenen Spielern sollte eine angemessene Spielzeit eingeräumt werden.

## **2.1 sportliche Ziele**

- Besetzung aller Altersklassen von der E- bis zur A-Jugend sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich
- Talentförderung (z.B. Jugendfördertraining)
- Teilnahme am Spielbetrieb

## **2.2 soziale Ziele**

- Hilfsbereitschaft (z.B. Vereinsarbeit als Zeitnehmer, Schiedsrichter, etc. )
- Rücksichtnahme (Integration auch schwächerer Spieler)
- Teamfähigkeit (Unterordnung eigener Interessen)
- Gemeinschaftsgefühl (Alters- und Mannschaftsübergreifend)

Das Erreichen dieser Ziele hängt im Wesentlichen vom Engagement und dem Verhalten der Jugendtrainer ab.

### **Alle Jugendtrainer,**

- ❖ sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.
- ❖ sollten sich als Helfer der Kinder und Jugendlichen verstehen.
- ❖ sollten die Kinder und Jugendlichen nicht für eigennützige Zwecke und Vorstellungen (Ergebnishandball) instrumentalisieren.

## **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

## 2.3 Gezielte Entwicklung des Breiten- und Leistungssports

- Besetzung aller Mannschaften im Jugendbereich.
- Besetzung von 2 Mannschaften pro Jahrgang wird angestrebt, um auch den weniger begabten Spielern die Möglichkeit zu geben, sich sportlich zu betätigen und zu entwickeln.
- Gezielte Ausbildung der Trainer, Teilnahme an Lehrgängen ermöglichen.
- Eine Teilnahme an den jeweils höchsten Spielklassen sollte das Ziel sein.
- Enge Bindung des Jugendbereichs an den Erwachsenenbereich, damit den Heranwachsenden die Möglichkeit gegeben wird, an Vorbildern zu lernen.
- Unsere Jugendarbeit muss so intensiv sein, dass eine Aufstiegsmöglichkeit bis in die erste Mannschaft möglich ist.

## 2.4 Talentsichtung und Talentförderung in Schulen

Eine enge Zusammenarbeit mit der örtlichen Grund-, Haupt-, und Realschule sollte in Zukunft angedacht, bzw. realisiert werden.

Durch die Arbeit an den Schulen soll den Kindern der Handballsport näher gebracht werden, sowie an den weiterführenden Schulen Talentsichtung und Talentförderung betrieben werden. Die Zusammenarbeit mit den Schulen ist wichtig, um erfolgreich (mit einer hohen Anzahl an Kindern) arbeiten zu können.

Mit Hilfe der Talentsichtung und Talentförderung bereits im frühen Alter, sowie Förderung des Breitensportfaktors werden folgende Ziele erreicht:

- Die Jugendlichen bekommen sportliche sowie soziale Ziele vermittelt.
- Die Teamfähigkeit wird herausgebildet und gleichzeitig das individuelle Durchsetzungsvermögen gestärkt.
- Das Fernhalten schädlicher Einflüsse kann bewirkt werden, ganz unter dem Motto „Keine Macht den Drogen“.

## 2.5 Trainerkonzept

Ein Trainerkonzept ist äußerst relevant. Den Jugendlichen müssen neben den erforderlichen handballerischen Grundlagen, psychische Kraft, moralische Grundwerte und soziales Verhalten auf der Basis von „Fairplay“ vermittelt werden. Dieses Erreichen wird vorwiegend durch erfahrene und starke Persönlichkeiten aus den Reihen unseres Vereins.

**Hier das Konzept für den zukünftigen Aufbau:**

- Gewinnung von ehemaligen oder noch aktiven Spielern/Spielerinnen als Trainer und Betreuer für die Kinder und Jugendmannschaften.
- Der Vorsitzende Spielbetrieb und Vereinsorganisation arbeitet eng mit den Trainern sowie den Betreuern zusammen. Er trägt die sportliche Verantwortung und ist Repräsentant der Jugendabteilung.
- Alle Mannschaften werden nach Möglichkeit mit zwei Trainern/Betreuern besetzt. Dadurch ist eine optimale Betreuung gewährleistet.
- Eine adäquate Ausbildung aller Trainer soll ermöglicht und gewährleistet werden (z.B. Workshops, Lizenzausbildung, etc.).
- Alle Trainer arbeiten nach diesem Konzept, welches die optimale Ausbildung der Kinder fördern soll.
- Neue Jungtrainer werden von erfahrenen Trainern (Mentoren) begleitet.
- Die Betreuung von Nachwuchsspielern darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren, sondern sollte auch im außersportlichen Bereich stattfinden.

### 2.5.1 Ausbildungs- und Trainingskonzept

Ziel des neuen Konzeptes, muss es sein, „komplette Spieler“ auszubilden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer langfristigen und entwicklungsorientierten Ausbildung. Sicherlich ist ein kurzfristiger Erfolg reizvoll, jedoch sollte der Grundstein in der langfristigen universellen Ausbildung liegen.

## Voraussetzungen für eine optimale Ausbildung sind:

- Optimale Ausstattung an Trainingshilfen und Materialien.
- Die Umsetzung des Trainingskonzepts in Anlehnung an das DHB-Rahmentrainingskonzept.
- Angebot von zwei Trainingseinheiten pro Woche ab spätestens der E-Jugend.
- Übergreifendes Jugendfördertraining inkl. Torwarttraining für die leistungsstärksten Jugendlichen.
- Intensivieren des Spielbetriebes (z.B. Freundschaftsspiele, Turnierteilnahme).
- Die Betreuung von Nachwuchsspielern darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren, sondern sollte auch im außersportlichen Bereich stattfinden
- Eigeninitiative, Selbstständigkeit und Spontanität sollten gefördert und nicht verboten werden. Wer junge Handballer in taktische Zwänge presst, ihnen keine Fehler zugestht, sie in Training und spiel nicht experimentiern lässt, der wird auch keine kreativen Spielerpersönlichkeiten aus
- Lückenlose Anwesenheitsliste führen und Karteilaichen dem Spielbetriebleiter frühzeitig mitteilen

## Spiel – und Trainingskonzept

Vom Leichten zum Schweren

Vom Bekannten zum Unbekannten

Vom Einfachen zum Komplexen

Vom Langsamen zum Schnellen

**Inhaltliche und organisatorische Struktur des Nachwuchstrainings im DHB**

Spezialisierter, systematischer Leistungsaufbau	Aufbautraining	A-Jugend	17-18 Jahre	4
		B-Jugend	15-16 Jahre	
Vielseitige, Handballspezifische Grundausbildung	Grundlagentraining	C-Jugend	13-14 Jahre	2
		D-Jugend	11-12 Jahre	
Motorische Vielseitigkeit/ Koordinations-schulung	Grundlagerschulung	E-Jugend	9-10 Jahre	1
		Minis	bis 8 Jahre	
Schulungs- schwerpunkt	Trainingsstufe	Spielklasse	Altersstufe	Förderstufe

Quelle: Handball-Handbuch 1, S. 27

## Grundsätze im Kinderhandball:

- ◆ Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden. Fehlhaltungen lassen sich bei Spielanfängern am leichtesten korrigieren!
- ◆ Fehler erst nach Ablauf der Übung korrigieren, da die Kinder vorher nicht aufnahmefähig sind.
- ◆ Es sollte nur etwa jede dritte Übung korrigiert werden, um den Kindern nicht die Lust zu nehmen. Bei guter Ausführung und Fortschritten unbedingt loben!!
- ◆ Fähigkeiten sollten schon von Anfang an mit der geübten und der ungeübten Hand vermittelt werden und die Kinder sollen auf allen Positionen eingesetzt werden.
- ◆ Das Training sollte mit möglichst vielen verschiedenen Spielgeräten gestaltet werden, z.B.: Handball, Softball, Tennisball, Football, Ballblase usw.
- ◆ Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- ◆ Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.
- ◆ Mehr Spielen als Üben!

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><u>Grundsätze:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• immer am <b>Anfang</b> des Trainings,</li> <li>• max. 30m Sprints,</li> <li>• auf <b>längere</b> Erholungspausen achten,</li> <li>• <b>vollständige Pausen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder haben eine <b>natürliche, gut ausgeprägte Beweglichkeit</b></li> <li>• evtl. <b>spielerische</b> Beweglichkeitsübungen:</li> <li>- Bälle durch Beine übergeben,</li> <li>- Ball im Grätschsitz um ausgestreckte Beine rollen ...</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 Handballspiel 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 Handball-Handbuch 1)				
<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:</li> <li>- aus dem Laufen,</li> <li>- beidbeiniger Absprung,</li> <li>- 1,2,3 Schritte ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint-ABC,</li> <li>- Skippings, Anfersen,</li> <li>- Parteiballsiele,</li> <li>- Fangspiele,</li> <li>- Slalomsprints,</li> <li>- Staffelwettbewerbe,</li> <li>- Reaktionsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktive &amp; dynamische</b> Beweglichkeitsübungen</li> <li>• speziell für:</li> <li>- Wirbelsäule,</li> <li>- Schulter- &amp; Hüftgelenke</li> <li>• spielerische Übungen</li> <li>• leichtes Streckung</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 Handball-Handbuch 1)				

Kondition & Koordination im Jugendtraining



# 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	Minis	E-Jugend	D-Jugend		C-Jugend	
	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				●	●●	●●
Herauspielen von Bällen		●	●●	●●	●●●	●●●
Abfangen		●	●●	●●	●●●	●●●
Blocken					●	●●
1 gegen 1		●	●●	●●	●●●	●●●
Tempogegenstoß			●	●●	●●	●●●
Manndeckung	●	●●	●●	●●●	●●●	●●●
1:5 Deckung		●	●	●●	●●	●●
3:2:1 Deckung					●	●●
5:1 Deckung						●
Torwarttraining		●	●●	●●	●●	●●

## Minis Trainingsinhalte

**Ziel:** Spielform 4+1, 4 Feldspieler und ein Torwart auf begrenztem Raum, Manndeckung über das ganze Feld

Bereich	Inhalte	Beispiele
<b>Allgemeine Leitlinien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soviel Bewegungserfahrung mit und ohne Ball wie möglich !!!</li> <li>• 90% Spielen - 10 % Üben</li> <li>• Kinder brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden</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" Motorische- und koordinative Grundübungen</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, Hopselauf</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>	<p>spielerisch-situationsorientierte Ballschule</p> <p>=&gt; ins Zieltreffen</p> <p>=&gt; Ball zum Ziel bringen</p> <p>=&gt; Vorteil herausspielen</p> <p>=&gt; Zusammenspiel</p> <p>=&gt; Lücke erkennen</p> <p>=&gt; Gegnerbehinderung umgehen</p> <p>=&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>• Fangen</li> <li>• Prellen ( rechts/links )</li> <li>• Passen</li> <li>• Schlagwurf als Zielwurf</li> <li>• Fallwurf</li> <li>• Auf richtige Ausführungen achten</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>	<p>Kleine Spiele mit Aufgabenstellung</p> <p>Manndeckung, Spiegellauf</p>
<b>Soziales Verhalten/Disziplin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuhören, failplay, hilfsbereit, gehorschen, nicht drängeln, Rücksicht nehmen</li> <li>• Regelkunde kindgerecht</li> </ul>	

**Ich gehe in die EJ und kann Fangen, Prellen, Passen und einen Schlagwurf !**

## E-Jugend Trainingsinhalte

**Ziel:** Spielformen 2 x 3 gegen 3 in Manndeckung! Im Training der Gruppe die nicht in Ballbesitz ist Zusatzaufgaben erteilen. Nicht Stehen, neu orientieren, spiel beobachten trotz Aufgaben

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>• 80% Spielen - 20 % 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> <p style="text-align: center;"><b>Motorische- und koordinative Grundübungen "</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 Einbein-/Beidbeinsprung,</p> <p>Hopserlauf Rolle</p> <p>vorwärts/rückwärts, Ringe</p> <p>Parcours, Staffeln</p> <p>Staffeln, Fangspiele Pommes, Koordinationsleiter,</p> <p>Reifen Jonglieren, mit 2 Bällen</p>
<p><b>Athletik/Motorik</b></p>	<p>Rad, Handstand, Rückwärts-Purzelbaum, Stabis, Wechsel-Hampelmann, Schrittsprung mit und ohne Ball, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmus, Schnelligkeit</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Spielformen mit Ball</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch-situationsorientierte Ballschule</li> <li>=&gt; ins Zieldreffen</li> <li>=&gt; Ball zum Ziel bringen</li> <li>=&gt; Vorteil herausspielen</li> <li>=&gt; Zusammenspiel</li> <li>=&gt; Lücke erkennen</li> <li>=&gt; Gegnerbehinderung umgehen</li> <li>=&gt; Anbieten und Orientieren</li> </ul>	<p>Rückwärtsball, Reifenball,</p> <p>Parteiball Pantherball, Katzenball,</p> <p>Mattenball Indirekte Tore,</p> <p>Durchschlüpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NICHT</b> Handball-spezifisch, viele verschiedene Ballspiele</li> </ul>
<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>• Schlagwurf-Variationen</li> <li>• Sprungwurf</li> <li>• Lufttäuschung</li> <li>• Passtäuschung</li> <li>• Körpertäuschung</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> <li>• Passen u. Fangen im Lauf über längere Distanzen prellen, auch mit der zweiten Hand</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> <li>• Ball mit Körper schützen Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt</li> </ul>	<p>Kleine Spiele, z.B.</p> <p>Parteiball 2 gegen 1,</p> <p>Ball rausfangen siehe: Grundregeln Mann-/Raumdeckung</p>
<b>Soziales Verhalten/Disziplin</b>	<p>pünktlich sein, Zuverlässig, Respekt haben und zeigen (auch gegen Schiri), duschen</p>	

**Ich gehe in die D-Jugend und kann mit beiden Händen prellen, eine Lauftäuschung, eine Prelltäuschung, Doppelpässe, Bodenpässe, einen Schlagwurf, einen Sprungwurf und spiele Manndeckung!**

## D-Jugend Trainingsinhalte

**Ziel:** Manndeckung, möglichst auch 1 : 5 mannbezogen

<b>Bereich</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Beispiele</b>
<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 style="text-align: center;"><b>Spielerlebnis</b> geht vor <b>Spielergebnis</b></p>

<p><b>Kondition &amp; Koordination</b></p> <p><b>Motorische- und koordinative Grundübungen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● intensive Ballkoordination</li> </ul> <p>, Turnen, Ball-, Fang- und Staffelspiele mit verschiedenen Spielgeräten sollten den Großteil des Trainings darstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● spielerisches Ausdauertraining</li> <li>● vielseitige Ganzkörperkräftigung</li> <li>● spielerisches Schnelligkeitstraining</li> </ul>	<p>Prellen mit verschiedenen Bällen Wurf- &amp; Abspielvarianten Parteiballsiele 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>
<p><b>Athletik/Motorik</b></p>	<p>Körperspannung aufbauen, Weitsprung, Hochsprung, Bocksprung, Fallschule, Grätschsprung, Salto auf Trampolin, Springen u. Werfen mit falschem Bein, mit zwei Bällen, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, spezifische Schnelligkeit</p>	
<p><b>Technische Fertigkeiten</b></p>	<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>
<p><b>Angriff</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nicht positionsspezifisch</li> <li>● Bezeichnung der Positionen</li> <li>● Spiel 1 : 1 in großen Räumen</li> <li>● Freilaufen, Anbieten, Doppelpässe</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>
<p><b>Abwehr</b></p>	<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>
<p><b>Soziales Verhalten/Disziplin</b></p>	<p>pünktlich sein, Zuverlässig, Respekt haben und zeigen (auch gegen Schiri), duschen</p>	

**Ich gehe in die C-Jugend und kann verschiedene Schlagwurfvariationen, Täuschungen und spiele Manndeckung oder 1 : 5 mannbezogen!**

## Grundsätze im Jugendhandball:

- ◆ Jugendliche brauchen Hilfestellungen und müssen bei Fehlern korrigiert werden.
- ◆ Die Spieler sollen alle Positionen kennen lernen und ihren Fähigkeiten entsprechend auf mindestens 2-3 Positionen eingesetzt werden
- ◆ Training in Kleingruppen (2-1, 2-2, 3-2)
- ◆ Erklärungen mit Hilfe einer Taktiktafel
- ◆ Die erlernten Fähigkeiten müssen immer wieder abgerufen werden.
- ◆ Den Schwierigkeitsgrad je nach Leistungsstand erhöhen.

## 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><b>“Mehr Spielen als Üben”</b></p>	<p><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>	<p>Kleine Spiele</p> <p>Staffelspiele</p> <p>Seilspringen (Rope Skipping)</p> <p>Funktionsgymnastik</p> <p>Lauf-/Sprung-ABC</p>
<b>Athletik/Motorik:</b>	<p>Beweglichkeit für Täuschungen u. Wurfvarianten, Kräftigung, Prävention, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit</p>	
<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>	<b>Spielformen:</b> 1-1 ( +1 ) 2-2 ( +1 ) 3-3 ( +1 ) 2x3-3  bis hin zum Spiel 6-6  Spiele zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit
<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>	
<b>Soziales Verhalten/Disziplin</b>	pünktlich sein, Zuverlässig, kein Mobbing, Toleranz, als Helfer bei Kleinen einbinden duschen	

**Ich komme aus der C-Jugend und kann eine Ballbezogene 1-5 Abwehr und die Grundsätze einer 3-2-1 Abwehr. Im Angriff spiele ich einfache Auslösehandlungen mit hohem Tempo!**

### B-Jugend

**Ziele:** verschiedene Abwehrsysteme ( 3-2-1, 4-2), Variable Auslösehandlungen

#### **In der B-Jugend lerne ich:**

**Athletik/Motorik:** Beweglichkeit, Prävention, Ausdauer, Krafttraining (Sprungkraft, Wurfkraft, Schnellkraft, Muskelaufbau, Intensivierung von Kraft- und Konditionstraining, Torwarttraining

**Technik:** positionsspezifische Schulung, Wurfvarianten festigen, verschiedene Abwehrtechniken, Blocken, Übergeben/Übernehmen gg Kreuzen & Sperre, Anspielvariationen, Stossen,

**Spielfähigkeit/Taktik:** Antizipation, das Spiel lesen können, Gruppentaktik, Zusammenspiel am Kreis, Zusammenspiel mit Außen, Entscheidungstraining, freies kooperatives Spiel, 3:2:1-,4:2- Überzahl-/Unterzahl-Spiel, Gegenstoß 1. und 2. Welle, schnelle Mitte, verschiedene Kreuzungen z.B.: mit und ohne Ball, mit Kreisläufer oder Außen, mit Rückpass,

**Soziales Verhalten:** Teamgeist entwickeln, Fähigkeit und Wille zur Selbstorganisation, Leistungswille entwickeln, die Rolle des Einzelnen im Team klarmachen und stärken, Kritikfähigkeit und Selbsteinschätzung, Kommunikation fördern

In der weiblichen B-Jugend wird mindestens 2 Mal B-Jugend und 1 Mal Aktiv pro Woche trainiert, Außerdem wird für ausgewählte Spielerinnen ab 16 Jahren, nach Absprache mit den Trainern, ein Doppelspielrecht beantragt.

**Ich komme aus der B-Jugend und beherrsche verschiedene Abwehrsysteme und spiele im Angriff mit variablen Auslösehandlungen und hohem Tempo!**

## **A-Jugend**

**In der A-Jugend lerne ich:**

- koordinative Übungen mit und ohne Ball
- Stabilisations Übungen mit und ohne Ball
- Körperspannung
- Angriffsspiel
- Spielfähigkeit gegen verschiedene Abwehrsysteme
- Erlernte Fähigkeiten in hohem Tempo anwenden
- „Entscheidungsstraining“
- Abwehrspiel
- 6-0 Abwehr
- situative Anwendung verschiedener Abwehrsysteme
- weitere Verbesserung des Tempospiels
- 2./3. Welle + weiterspielen
- Auslösehandlungen mit schneller und variabler Entscheidung
- Weitere Intensivierung von
- Athletik
- Kraft- und Konditionstraining
- Torwarttraining
- 1 gegen 1 Verhalten

In der A-Jugend wird mindestens 2 Mal A-Jugend und 1 Mal Aktiv pro Woche trainiert! Außerdem wird für die Spieler ein Doppelspielrecht beantragt.

**Ergebnis: Selbstverständlicher Übergang optimal vorbereiteter Spieler in den Aktivenbereich.**