

Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handball-Bundes 2005 bis 2008

Stand: Dezember 2005

Die folgenden Tabellen geben einen Überblick über die wichtigsten Inhaltsbereiche der neuen DHB-Rahmentrainingskonzeption. Die Konzeption ist wie ein Baukastensystem strukturiert: Zu den einzelnen Förderstufen des Nachwuchstrainings – neu hinzu gekommen ist die Förderstufe 5 zum Anschlusstraining mit etwa 19- bis 21-jährigen Spielern, die systematisch an die Anforderungen des Leistungshandballs herangeführt werden müssen – werden entwicklungs- und ausbildungsorientiert handballspezifische Inhalte (individuelle Schulung, kooperatives Spiel, Leitlinien im Team, Gegenstoß) zugeordnet. Quasi als Leitorientierung liegt jeder Förderstufe ein bestimmtes Spielerprofil zugrunde, damit unsere Nachwuchsspieler eine möglichst optimale Spielfähigkeit bzw. ein umfassendes Aktionsrepertoire erwerben. Die neue Rahmentrainingskonzeption ist in erster Linie für die Talentförderung auf Landesverbands- und DHB-Ebene gedacht. Angepasst an die jeweiligen Voraussetzungen ist sie aber auch eine sinnvolle Hilfe für die Nachwuchsarbeit in jedem DHB-Verein. In der Trainerzeitschrift handballtraining finden Sie im Verbund mit weiteren modernen Lehrmaterialien kontinuierlich praxisorientierte Beiträge zur Aufarbeitung dieses neuen Grundkonzepts.

Inhaltsbaustein: Spielverhalten – Individuelle Ausbildung

Offensives Abwehrspiel betont die zentrale Grundsituation im Handball: 1 gegen 1. Beginnend mit Formen der Manndeckung wird über erst offensive Formen der Raumdeckung der Bogen zu den klassischen Abwehrsystemen 3:2:1, 5:1 und 6:0 gespannt. Der aus dieser Abwehr resultierende Handlungsdruck für die Angreifer fördert auch deren Ausbildung, insbesondere im Spiel 1 gegen 1 ohne Ball.

Grundlagenschulung (bis 12 Jahre)

1 gegen 1 in der Manndeckung erlernen

Im Spiel 4+1 bei den Minis und im Spiel 6 gegen 6 bei E- und D-Jugendlichen werden die Grundelemente der Manndeckung ausgebildet. Der Abwehrspieler lernt, seinen Gegner ständig zu suchen, sich auf dem Spielfeld zu orientieren und die Aktionen des Gegners nicht nur zu verfolgen, sondern diese vielmehr vorherzuahnen, zu antizipieren. Das Angriffsspiel wird von den individuellen Aktionen (Freilaufen, Anbieten, Durchbruch mit Ball etc.) geprägt. Dabei werden die Angreifer – speziell im Spiel ohne Ball – durch die Manndeckung unter einen hohen Handlungsdruck gesetzt.

Grundlagentraining (13 bis 14 Jahre)

Individuelle Grundlagen im Positionsspiel

Der Wechsel von der mann- zur raumorientierten Spielweise in der 2-Linien-Abwehr erfordert eine Erweiterung der individuellen Aufgaben des Abwehrspielers: Hilfs- und Sicherungsaufgaben bei Durchbrüchen auf benachbarten Spielpositionen und die Ausbildung von Regelbewegungen in der Abwehr. Im Angriff wird das Positionsspiel eingeführt: die Einnahme der verschiedenen Spielpositionen LA, RA, KM, RL, RM, RR (Positionierung) und die Ausbildung von Angriffsgrundbewegungen auf der eigenen Position (seitliche Bewegungen, Stoßbewegung), um sich gegenüber dem heraustretenden Abwehrspieler einen räumlich-dynamischen Vorsprung zu verschaffen (Anlaufen der Nahtstellen).

Aufbautraining I (15 bis 16 Jahre)

1 gegen 1 in Tornähe und im Tiefenraum

Angriff – Spiel 1 gegen 1 ...

... auf allen Spielpositionen, in verschiedenen Räumen, mit variablen Täuschungen mit/ohne Ball, in unterschiedlichen Spielsituationen (defensives, offensives, antizipativ-offensives Gegnerverhalten) und situationsadäquate Folgehandlungen (Torwurf, Durchbruchaktionen zu beiden Seiten, Anspielvarianten, Parallelstoß-Pässe, lange Pässe), als auslösende Spielhandlung im kooperativen Zusammenspiel.

Abwehr – Spiel 1 gegen 1 ...

... auf allen Spielpositionen (offensive und defensivere Grundposition), in verschiedenen Räumen (am Torkreis [Abschirmen des Angreifers von der Seite, von hinten, rückwärtig von vorn], im Tiefenraum), aus defensiveren, offensiven, antizipativ-offensiven Grundbewegungen

Aufbautraining II (17 bis 18 Jahre)

Gezielte Detailarbeit im Spiel 1 gegen 1

Angriff: Im Rahmen der zunehmenden Spezialisierung erfolgt jetzt gezielte Detailarbeit.

Handlungsalternativen im Spiel 1 gegen 1 werden erweitert (z. B. weiteres Neulernen komplexerer Täuschungshandlungen, Anwenden mehrerer Täuschungen innerhalb einer 1 gegen 1-Aktion), verfeinert (Timing, Beobachtungsaufgaben, technisch-taktische Knotenpunkte) und Typ bedingt angepasst.

Abwehr: Neue Schwerpunkte aufgrund defensiverer Abwehrformationen: Verteidigen von Gegenspielern im Raum (Verteidiger agiert zwischen Kreisspieler und Ball), Abschirmen/Abfangen von hohen und tiefen Kreisanspielen und Versperren von Durchbruchräumen am Torkreis. Komplexes Training unter Zeitdruck und in Verbindung mit komplexen Spielhandlungen (z.B. Gegenstoß) steht im Vordergrund.

Anschlussstraining (ab 19 Jahre)

Typ bedingte individuelle Schulung

Mit dem sich jetzt herausbildenden individuellen Spielerprofil erfolgt die Schulung zunehmend Typ bedingt. Ziel ist es, die 'individuellen Waffen' eines Spielers, d. h. sein spezifisches 1 gegen 1-Repertoire zu stärken und weiterzuentwickeln.

Entscheidend ist, dass Spieler auch nach dem Übergang in das Erwachsenenalter durchaus noch bestimmte individuelle Spielhandlungen neu erlernen können.

Trainingsmethodisch steht jetzt besonders das wettkampfnähe Training mit höherem Komplexitätsdruck (= ständig wechselnde Situationsbedingungen) unter physischen und psychischen (= Stresstraining) Zusatzbelastungen im Vordergrund.

Inhaltsbaustein: Spielverhalten – Kooperatives Spiel

Aufbauend auf dem Angriff gegen offensive Abwehrspielweisen werden die Schwerpunkte zum Angriffsverhalten auch gegen defensive Formationen entwickelt. Zentraler Begriff ist das Zusammenspiel im Rahmen von Auslöse- und Folgehandlungen. Die Beschreibung der Ausbildungsinhalte in den einzelnen Förderstufen umfasst das kooperative Verhalten (Zusammenspiel) benachbarter Angreifer und die Gegenmaßnahmen der Abwehrspieler.

Grundlagenschulung (bis 12 Jahre)

Kleingruppenspiel in Breite und Tiefe

Das kooperative Verhalten in der Grundlagenschulung umfasst die Basiselemente des Zusammenspiels wie beispielsweise das Doppelpassspiel in der Breite und der Tiefe („Give & Go“). Aufgrund der durch die Manndeckung bestehenden großen Räume sind diese Spielhandlungen für alle Spieler gefordert. Die mannorientierte Spielweise in der Abwehr erfordert als Reaktion das Begleiten, was zusätzlich mit dem Vorteil einer konstanten Gegenspielerzuordnung verbunden ist.

Grundlagentraining (13 bis 14 Jahre)

Kooperationen im Positionsspiel

Im Übergang zum Spiel in verkleinerten Räumen werden die kooperativen Grundformen Parallelstoß, Kreuzen, Doppelpass und Sperre entwickelt. Schwerpunkt in der Ausbildung muss nun das gezielte Schaffen und Nutzen von Räumen – z.B. durch gezielten Einsatz von Lauftäuschungen und raumöffnenden Bewegungen – sein.

Für die Abwehr stellt sich unter der Prämisse des raumorientierten Spiels die Aufgabe, die kooperativen Spielhandlungen durch Übergeben/Übernehmen und verstärkt zur Anwendung kommende Hilfs- und Sicherungsfunktionen zu beantworten. Dadurch wird im Angriff nun nach dem Schaffen eines Spielvorteils auch das gezielte Weiterspielen notwendig.

Aufbautraining I (15 bis 16 Jahre)

Zusammenspiel aller Positionen erarbeiten

Angriff: Sperren/Absetzen, Kreuzen, Parallelstoß und Doppelpass. Das gruppentaktische Grundrepertoire sollte zwischen allen Spielpositionen erarbeitet werden: Rückraum – Kreis, Rückraum – Außen, Rückraum miteinander, Außen – Kreis, Außen – Außen.

Schwerpunkte sind: Knotenpunkte im Timing, situationsgerechte Alternativen, kooperatives Spiel als taktische Auslösehandlung, gezieltes Weiterspielen, falls sich direkte Abschlussmöglichkeiten nicht ergeben.

Abwehr: Gruppentaktische Abwehrmaßnahmen in der 2-Linien-Abwehr (3:2:1): Übergeben/Übernehmen (in Breite und Tiefe), Blocken (Kooperation Torwart) von Torwürfen, Doppeln von Angreifern, Helfen, Versperren von Pass-, Lauf- und Durchbruchswegen in der 2er- und 3er-Gruppe. Zentrales Ziel: Überzahl am Ballort!

Aufbautraining II (17 bis 18 Jahre)

Gruppentaktik wird komplexer

Angriff: Gruppentaktische Angriffsmittel werden komplexer angewendet: variable Kombinationen z. B. von Sperren und Kreuzbewegungen bzw. Anwenden aus/nach Übergängen (Ziel: taktisches Weiterspielen forcieren). Neue gruppentaktische Mittel im taktischen Weiterspielen. Neu sind dabei die räumlichen Voraussetzungen (6:0 und 5:1). In noch kleineren Räumen und unter hohem Gegnerdruck muss noch präziser gespielt werden. Im Sinne der Verkürzung längerer Aufbauphasen: Training unter Zeitdruck.

Abwehr: Das erlernte gruppentaktische Grundrepertoire muss jetzt unter den neuen räumlichen Voraussetzungen, die sich in einer 6:0- oder 5:1-Abwehr ergeben, angepasst werden. Dabei gewinnt die Kooperation von Abwehrspielern und Torwart an Bedeutung.

Anschlusstraining (ab 19 Jahre)

Wettkampfnahes Training steht im Vordergrund

Gruppentaktische Angriffs- und Abwehrmittel müssen gegnerorientiert trainiert, an bestimmte taktische Spielweisen des Gegners (z. B. Stärken und Schwächen von Einzelspielern, taktische Spielweisen von Abwehrformationen) angepasst werden. Auch hier können durchaus noch neue Spielweisen erlernt und angewendet werden.

Auch die Anpassung gruppentaktischer Spielweisen an die individuellen Leistungsvoraussetzungen der Spieler ist jetzt besonders wichtig.

Wettkampfnahes Training bedeutet aber auch, dass zunehmend in offenen Situationen trainiert wird, um adäquate Reaktionen auf unerwartete Situationen (z. B. unerwartetes, unkonventionelles Abwehrverhalten, plötzlicher Ballgewinn) zu provozieren.

Inhaltsbaustein: Spielverhalten – Leitlinien im Team

Leitlinien im Team sind nicht gleichzusetzen mit Mannschaftstaktik - vielfach spielen im Nachsuchsbereich nämlich nicht die Kinder und Jugendlichen gegeneinander, sondern deren Trainer auf der taktischen Ebene. Leitlinien im Team sind auch nicht als taktische Handlungsanweisungen in Form von Systemen und Spielkonzeptionen zu verstehen. Sie stellen vielmehr einen Ordnungsrahmen dar, der vom Trainer gefüllt werden muss.

Grundlagenschulung (bis 12 Jahre)

Spielanteile gleichmäßig verteilen

Aufgrund der Komplexität im 6 gegen 6 lassen sich für die Kinder in der Grundlagenschulung nur schwer Leitlinien für das taktische Verhalten festlegen. Gleichwohl gibt es aber Richtlinien für die Gestaltung des Spiels. Erstes Ziel muss es sein, die Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen, so dass allen Kindern ein intensives Spielerlebnis ermöglicht wird. Dazu gehört, dass möglichst alle Kinder in den zentralen Spielräumen zum Einsatz kommen können und nicht auf die wenig attraktiven Außenpositionen abgeschoben werden. Im offensiven Abwehrspiel (Manndeckung) können auch verschiedene Funktionen verteilt werden. Dabei sollten die stärkeren Spieler die Fehler der anderen ausgleichen können.

Grundlagentraining (13 bis 14 Jahre)

Entwicklung der Spielphasen im Positionsspiel

Im Zielspiel der 13- und 14-Jährigen müssen die nun verkleinerten Spielräume genutzt werden. Dazu bedarf es einer effektiven Raumaufteilung durch eine entsprechende Positionierung im 3:3-Angriff. Dies beinhaltet die Besetzung der Ecken- bzw. Linienaußenpositionen sowie eine breite Aufstellung der Rückraumspieler. Im Wandel zur raumorientierten Spielweise kann das Positionsspiel mit Aufbau-, Vorbereitungs- und Abschlussphase eingeführt werden.

Das Abwehrspiel sollte in den unterschiedlichen Spielhälften zumindest phasenweise variabel gestaltet werden, so dass dem Angriff unterschiedliche Aufgaben gestellt werden (beispielsweise Entwicklung von Fernwurfqualitäten).

Aufbautraining I (15 bis 16 Jahre)

Mannschaftstaktische Spielprinzipien

Angriff: Gezielter Rhythmuswechsel: Aufbauphase – Vorbereitung von Angriffshandlungen – Abschlussaktionen – gegebenenfalls Wiederaufbau; Knotenpunkte und Regelbewegungen der Abwehr nutzen; räumliche Spielverlagerung mit Binden der Abwehr auf einer Seite; Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr; Spiel ohne Ball (ballferne Seite); dynamisches Positionswechselspiel (3:3 – 2:4 – Rückführung 3:3)

Abwehr: Grundformation: 3:2:1-, 4:2-Abwehr (ballbezogen): Spielfluss unterbrechen, Aktionsradius der Angreifer einschränken, Angriff 'teilen', aktiver Ballgewinn! Erkennen von Spielsituationen (z.B. Übergänge), in denen die Abwehr offensiv agiert (kurzfristige Pressdeckung); gegen Formationswechsel: 3:2:1 bleibt bestehen (Schulungsschwerpunkt) oder offensiv-aktive Formationsänderung: 4:0+2, 4:2, 4:1+1.

Aufbautraining II (17 bis 18 Jahre)

Verkürzung der Aufbauphasen

Angriff: Verkürzung der Aufbauphasen; Angriffe ohne Aufbauphase als neues Element; taktische Rückführung nach Übergängen (2:4 – 3:3); taktische Variationen z.B. durch Positionswechsel (Linkshänder auf RM); Positionsangriff (3:3) mit Gruppentaktik (Spiel über den Kreis, variables Positionswechselspiel mit gezieltem Weiterspielen) gegen defensivere Formationen; taktische Verknüpfung von Positionsangriff, Übergängen/Positionswechsel und gezieltem Weiterspielen.

Abwehr: Grundformation: 6:0-, 5:1-Abwehr; offensive Grundausrichtung in geeigneten Spielsituationen (z.B. Wiederaufbauphase des Angriffs, Tempoverlust durch technische Fehler im Angriff, angezeigtes Warnzeichen für passives Spiel); offensive Alternativformationen: 4:2-, 4:0+2-, 3:2:1-Abwehr. Erarbeitung situativer Pressdeckungsvariationen.

Anschlusstraining (ab 19 Jahre)

Forcierung des Tempospiels

Angriff: Akzentuierung des Spiels ohne Aufbauphase: Übergang aus dem Gegenstoß (3. Welle) oder dem schnellen Anwurf, aus Freiwurfsituationen, taktischer Rhythmuswechsel (Tempospiel – Positionsangriff) im Spielverlauf, flexible Anpassung des Spielkonzepts auf spezifische Spielweisen der jeweiligen Abwehrformation; Nutzung individueller Spielerprofile für das Spielkonzept (Beispiel: schnelle, bewegliche Spieler oder 'Werfer-Typ' auf der RM-Position).

Abwehr: Schwerpunkte wie in Aufbautraining II: eine weitere Ausdifferenzierung und taktische Grundausrichtung des gesamten Abwehrspiels erfolgt anhand der individuellen Profile und Leistungsvoraussetzungen der Spieler. Taktische Variationen ergeben sich aufgrund der Gesamtstrategie gegen bestimmte Spielweisen des Gegners.

Inhaltsbaustein: Spielverhalten – Gegenstoß

Tempohandball moderner Prägung ist eine deutlich zu beobachtende Tendenz. Ein gegenstoßorientiertes Spiel ist deshalb ein wichtiger Bestandteil im langfristigen Leistungsaufbau. Spieler, die eine grundsätzliche Gegenstoßbereitschaft erlernt haben, sind auch leichter in der Lage, das Tempo zu dosieren. Spieler, die aber nie das Tempospiel entwickelt haben, werden sich unter höheren Anforderungen schwer tun.

Grundlagenschulung (bis 12 Jahre)

Schnelles Umschalten schon früh lernen

Wird eine offensive Manndeckung z. B. über das ganze Spielfeld gespielt, kann der Ball schon in der gegnerischen Hälfte wieder zurückgewonnen werden. Die Spiefeldüberquerung kann im Zusammenspiel oder auch im Dribbling erfolgen. Generell ergeben sich in der Manndeckung immer wieder Ballgewinne z. B. durch Abfangen von Pässen, Erkämpfen von freien Bällen oder im Dribbling herausgespielten Bällen. Je nach Situation können sich gegenstoß-ähnliche Situationen z. B. Dribbling aus dem Mittelfeld in Richtung Tor ergeben.

Grundlagentraining (13 bis 14 Jahre)

Tempospiel in der Kleingruppe

Die Gegenstoßorientierung muß auch in das Zielspiel 6 gegen 6 transferiert werden. Den technischen Voraussetzungen angepasst, sollte das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff in Kleingruppen forciert werden. Mit schnellen, kurzen Pässen in 2er- und 3er-Gruppen sollte das Mittelfeld überbrückt werden. Unter Ausnutzung des Raumes müssen dann in der Kleingruppe die Über-, Gleich- oder auch Unterzahlsituationen gelöst und aus dem Gegenstoß heraus Abschlussaktionen herausgespielt werden. Gleichzeitig sollte eine offensive Abwehr von Gegenstößen im Mittelfeld forciert werden.

Aufbautraining I (15 bis 16 Jahre)

Grundorganisation 1. und 2. Welle

Gegenstoß immer in Kombination mit anderen Inhalten trainieren.

Angriff: Akzentuierung der 1. Welle in allen erdenklichen Situationen; Grundorganisation der 2. Welle; variable Aufgabenteilung zwischen Spielern der 1. und 2. Welle; räumliche Organisation des schnellen Nachrückens der 2. Welle. Wichtig: Im Sinne der Positionsvariabilität sollten die Spieler im Rahmen der Aufgabenteilung zwischen 1. und 2. Welle nicht frühzeitig festgelegt werden. Situative Ausführung des schnellen Anwurfs v.a. in Situationen, in denen eine Überzahl in der gegnerischen Hälfte erreicht werden kann.

Abwehr: Je nach Spielsituation variable Aufgabenverteilung: Abschiirmen der 1. Welle, offensives Verteidigen gegen die 2. Welle im Mittelfeld (ein oder zwei Spieler).

Aufbautraining II (17 bis 18 Jahre)

Weiterspielen in der 3. Welle

Mit der weiteren Tempoforcierung und gleichzeitiger Verkürzung der Aufbauphasen wird im Angriff besonders das gezielte Weiterspielen aus dem Gegenstoß gegen eine bereits formierte Abwehr (3. Welle) akzentuiert. Einfache gruppentaktische Aktionen und Auslösehandlungen, die auch im aufgebauten Positionsangriff gespielt werden, stehen im Vordergrund. Aus der situationsbedingten Nutzung des schnellen Anwurfes können ebenfalls sofort, ohne größere Aufbauphase, gezielte taktische Auslösehandlungen gegen die formierte Abwehr eingeleitet werden. Trainingsmethodisch rückt das Spielphasentraining (z.B. Gegenstoß aus der Abwehr) in den Vordergrund. In der Gegenstoß-Abwehr sollte – neben der schnellen Reorganisation in der eigenen Abwehrhälfte – die offensiv-aktive Grundausrichtung beibehalten werden.

Anschlusstraining (ab 19 Jahre)

Komplexe Gegenstoßkonzepte

Während die grundsätzlichen Schulungsschwerpunkte aus dem Aufbautraining II im Wesentlichen auch im Anschlusstraining gelten, erfolgt die Organisation des Gegenstoßes/der Gegenstoß-Abwehr nun mehr und mehr unter dem Aspekt der Aufgabendifferenzierung:

Festlegen von Spielmachern im Gegenstoß-Konzept; Gegenstoß-Spezialisten für die 1. Welle z.B. aus offensiven Abwehrspielweisen. Integration möglicher Spielerwechsel in ein Gegenstoß-Konzept/die Gegenstoß-Abwehr. Trainingsmethodisch müssen Abwehrspiel – Gegenstoß – Gegenstoß-Abwehr in komplexer Form im Spielphasentraining unter wettkampfnahen Anforderungen (physische Belastung, Risiko- und Stresstraining etc.) trainiert werden.

Strukturelle Besonderheiten für den weiblichen Bereich

Grundsätzlich gibt es keine grundlegenden Unterschiede in der angestrebten Spielauffassung zwischen dem männlichen und weiblichen Bereich. Im Frauen-Leistungsbereich auf nationaler und internationaler Ebene sind ähnliche Entwicklungstendenzen zu beobachten wie z. B. deutliche Temposteigerung, höhere Aktionsvariabilität im individuellen Leistungsprofil, variables Abwehrspiel mit defensiveren und aktiv-offensiven Spielweisen. Insofern gelten die inhaltlichen Schwerpunkte und Leitlinien der DHB-Rahmentrainingskonzeption für den männlichen und weiblichen Bereich gleichermaßen. Lediglich in der Zuordnung von Alters- und Förderstufen sind einige wesentliche Unterschiede zu beachten: Bereits im Alter von 17 bzw. 18 Jahren spielen Auswahlspielerinnen auf DHB-Ebene nicht mehr in Jugendspielklassen, sondern meist in der 1. oder 2. Liga. Deshalb muss die Entwicklung der Spielfähigkeit, das technisch-taktische Aktionsrepertoire, viel früher dem Übergang in das Spielen im Erwachsenenbereich angepasst werden. Das für den männlichen Bereich so typische Anschlusstraining, das erst die Voraussetzungen schafft, damit Nachwuchsspieler den Sprung in die 'Erste Sechs' einer Mannschaft im höheren Leistungsbereich überhaupt schaffen können, entfällt im Prinzip im weiblichen Bereich. Daraus ergibt sich eine Verschiebung in der Zuordnung von Inhalten zu Altersstufen im weiblichen Bereich:

Förderstufe 2: Grundlagentraining

Bis etwa 15 Jahren (statt 14 Jahren), zumal erfahrungsgemäß Mädchen wesentlich später als Jungen mit dem Handball beginnen.

Förderstufe 3: Aufbautraining I und II

Die Inhalte beider Stufen müssen etwa im Alter von 16 bis 19 entwickelt werden, wobei vor allem die individuelle Schulung akzentuiert werden muss.

Natürlich erfolgt mit den zunehmenden Spielerfahrungen im Frauen-Leistungsbereich noch eine intensive Weiterentwicklung der Spielfähigkeit sowie der athletischen Voraussetzungen. Die gegnerorientierte Anpassung des gesamten technisch-taktischen Repertoires muss aber für den leistungsorientierten weiblichen Nachwuchsbereich wesentlich früher einsetzen.

Der Inhaltsbereich Athletik/Motorik

Die allgemeine athletische Ausbildung muss im Jugendbereich regelmäßig auf dem Trainingsplan stehen. Zum einen sind Kinder und Jugendliche heute mit vergleichsweise geringen Bewegungserfahrungen aus ihrem Alltagsleben ausgestattet. Des Weiteren werden die klassischen Grundsportarten Turnen und Leichtathletik weder in der Schule noch als Zweitsportart in ausreichendem Umfang betrieben. Die Folgen sind mangelnde Beweglichkeit und fehlende koordinative Fähigkeiten. Insbesondere für das schnelle Erlernen von neuen und komplexen Bewegungen (handballspezifische Techniken) sind somit keine günstigen Voraussetzungen gegeben. Für die unterschiedlichen Altersstufen müssen die Schwerpunkte in folgenden Bereichen liegen: allgemeine und handballspezifische Koordination, allgemeine und handballspezifische Schnelligkeit (Handlungsschnelligkeit), Grundlagenausdauer, allgemeine und handballspezifische Kraft sowie Beweglichkeit (d. h. Gymnastik als Standardbaustein in jeder Trainingseinheit).

Wichtig: Die körperliche Entwicklung verläuft nicht bei allen Heranwachsenden gleich! Eine ausschließliche Orientierung am idealtypischen Verlauf der einzelnen Förderstufen trifft daher nicht den Kern. Eine Zuordnung von Trainingsinhalten muss sich in erster Linie am biologischen Alter (tatsächlicher Pubertätsbeginn, -abschluss, endgültiger Wachstumsabschluss) orientieren. Deshalb wurde an dieser Stelle in der neuen Rahmentrainingskonzeption auf eine direkte Zuordnung von athletischen Trainingsinhalten zu einzelnen Förderstufen verzichtet. Trotzdem muss dieser Bereich künftig im Training intensiver berücksichtigt werden.

Zuordnung von Inhalten zu Förderstufen – eine Orientierungsgrundlage

Eine Rahmentrainingskonzeption für das leistungsorientierte Nachwuchstraining richtet sich grundsätzlich zunächst am Spitzenhandball aus. Mittelfristige Entwicklungen im Spiel müssen vorweggenommen werden, damit Nachwuchsspieler von heute möglichst optimal auf die Anforderungen des Wettspiels von morgen vorbereitet werden.

Durch den methodischen Aufbau von Trainingsinhalten über die einzelnen Förderstufen wird aber auch sichergestellt, dass Nachwuchsspieler gemäß ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung umfassend gefördert werden. Dabei spielen natürlich sportliche Vorerfahrungen, Betätigungen in Zweitsportarten oder auch das Einstiegsalter in die Sportart Handball neben der biologischen Entwicklung eine große Rolle. Insofern ist die Zuordnung von Trainingsinhalten zu den Altersklassen nur eine allgemeine Orientierungsgrundlage und muss den tatsächlichen Leistungsvoraussetzungen der Spieler sowie den Rahmenbedingungen des Trainings (Trainingsumfang, schulische Leistungen etc.) angepasst werden.

Das angestrebte Trainerprofil für den Jugendbereich

Die DHB-Rahmentrainingskonzeption verfolgt zwar leistungssportliche Zielsetzungen, sportliche Höchstleistungen sind aber in unserer Gesellschaft immer ein Produkt ganzheitlicher Entwicklung. D. h. Persönlichkeitsentwicklung und sportliche Fähigkeiten müssen im Rahmen eines langfristig angelegten Leistungsaufbaus entwicklungsorientiert angelegt werden. Dies stellt zum Teil ganz andere Anforderungen an Trainer im Bereich des Nachwuchstrainings als an Trainer im leistungsorientierten Erwachsenenbereich. Die folgenden Leitlinien – sie gelten allgemein für Trainer aller Förderstufen – sollen die hohen Anforderungen an die Trainer, die für eine zeitgemäße Ausbildung von Nachwuchsspielern verantwortlich sind, verdeutlichen:

- 1 Betreuung von Nachwuchsspielern darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren. Für verantwortungsvolle Jugendtrainer ist jeder Nachwuchsspieler gleich wichtig, ob im sportlichen oder außersportlichen Bereich.
- 2 Nicht nur die individuelle sportliche Entwicklung, sondern vor allem die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Jugendspielern steht für Jugendtrainer im Sinne eines ganzheitlichen Betreuungskonzepts im Vordergrund.

- 3 Jugendtrainer lehnen eine ausschließlich oder weit überwiegend ergebnisorientierte Kinder- und Jugendarbeit, die Ursache vieler Fehlentwicklungen ist, ab. Der DHB-Rahmentrainingskonzeption liegt ein langfristiger, der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen angepasster Leistungsaufbau zugrunde. Dieser Verantwortung müssen sich Jugendtrainer stellen.
- 4 Jugendtrainer fördern die Selbstverantwortlichkeit ihrer Nachwuchsspieler z.B. für die eigene Leistung, das Trainieren und Erarbeiten von Leistungsvoraussetzungen sowie für die Integration ins Team.
- 5 Jugendtrainer sind sich als anerkannte Bezugsperson ihrer Vorbildfunktion gegenüber heranwachsenden Kindern und Jugendlichen bewusst.
- 6 Jugendtrainer akzeptieren Kinder und Jugendliche als eigenständige Persönlichkeiten.
- 7 Jugendtrainer akzeptieren, dass Kinder und Jugendliche in Training und Spiel Fehler machen; denn eigentlich sind es ja gar keine Fehler, sondern vielmehr 'Entwicklungshelfer'.
- 8 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.
- 9 Kreativität fördern heißt: Spiel und Training nicht permanent reglementieren, sondern Freiräume schaffen, ausprobieren und frei spielen lassen.
- 10 Kreativität fördern heißt aber auch: Unkonventionelle Spielweisen nicht unterbinden, sondern Eigeninitiative und Spontaneitäten fördern.