



Script zum vereinsinternen Jugendtrainer-Seminar am 05.01.2002

20 ganz persönliche Thesen zum Jugendtraining

A. Einleitung

- „Die Jugend ist das Kapital des Vereins“
- Jugendtraining übernehmen oftmals Personen die „gerade verfügbar sind“ - Seniorenspieler / Eltern / Jugendliche - egal ob qualifiziert Kinder zu trainieren oder nicht (mit oder ohne Trainervorkenntnisse)
- Es stellen sich immer die gleichen Fragen:
 - Was soll ich wann trainieren?
 - Welche Abwehr-/Angriffsformation?
 - Wie soll ich mich als Trainer verhalten?
 - Wie vermittele ich langfristig Spaß am Handball?
- Seminar soll gemeinsame Grundlage schaffen bzw. eine Fortbildung darstellen.
- Einige Trainer sollten auch ihr Bild vom Jugendtraining anhand der folgenden Thesen überprüfen. Denn nicht immer ist jahrelange Tätigkeit auf diesem Feld mit Erfahrung gleichzusetzen.
- Einschränkung: die Zielgruppe der Erläuterungen ist im unteren, maximal mittlerem Leistungsbereich mit 1 bis 2 mal Training pro Woche anzusiedeln. Dies stellt in unseren Regionen jedoch wohl weit über 90% dar.
- Wie der Titel schon ausdrückt: es handelt sich hier um meine persönlichen Eindrücke und Thesen. Diese stammen aus diversen Lehrbüchern, Schriften, Lehrgängen etc., vor allem aber aus meiner Erfahrung als Jugendtrainer.
- Quellen: Lehrbuchreihe des DHB, Bücher 1-3, diverse Artikel aus DHB-Fachzeitschrift „Handballtraining“, alles vom Philippka-Sportverlag, Münster. Diverse eigene Lehrgangmitschriften.

Anmerkung: Im vorliegenden Script sind hauptsächlich Stichpunkte aufgeführt. Für das Gesamtverständnis sind die erklärenden mündlichen Ausführungen des Vortrags unbedingt notwendig!

These 1: Jede Altersstufe, vom Bambini 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“
- Bambinis: Spielformen, bei denen sich die Kinder austoben können
- Minibereich: turnerische- + allgemeinsportliche Übungen und Spielformen, Grundtechnik Werfen, Fangen, Prellen, Passen (Bild 1)
- Ab 12 Jahre Grundlagentraining – im unteren (unserem!) Leistungsbereich eventuell bis in Seniorenbereich (Bild 2)
- „Reine“ Theorie: ab 15-17 Jahre Aufbautraining, ab 17 Jahre Leistungstraining
- Erst die technischen Spielvoraussetzungen treffen, damit auch taktisch erfolgreich gespielt werden kann (Bild 3)
- Folgende körperliche Faktoren sind immer zu beachten und je nach Alter zu verbessern: Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer (Bild 4+5)

These 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

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

- Werfen (Bild 6-12)
 - Armhaltung!
 - mit Schlagwurf beginnen, Variationen davon
 - Sprungwurf, Fallwurf
- Fangen (Bild 13)
- Tippen / Prellen (Bild 14)
- Abwehrverhalten (Bild 15)
- Falsche Bewegung eingeschliffen? Dauerhafte Korrektur nur sehr schwierig!

These 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

- Wann wird gestretcht??
 - Vorbereitung auf Training / Spiel
 - Zur Erholung nach Belastungen
- 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): (Bild 16+17))
- 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

These 5: Vergesst reine Konditionsübungen, verpackt sie in Spiele!

- isoliertes Konditionstraining ist nicht sinnvoll, denn Handballspielen gewährleistet die nötigen konditionellen Verbesserungen

These 6: Spielzüge sind vergeudete Trainingszeit

- Meine persönliche Definition von Spielzug: „wenn mehr als 3 Spieler Aktionen aufeinander abstimmen müssen“
- nur in Kleingruppen arbeiten (Sperrren/Absetzen, Doppelpass, 2er oder 3er-Kreuzen)
- Zeit muss besser für sinnvolles Grundlagentraining aufgewendet werden

These 7: Richtig Erklären und Korrigieren muss gelernt sein

❖ **Erklären / Vorführen**

- Übungsziel angeben
- Nicht zu viel vor Anfängern reden. 2 Kernziele!
- Bildhafte Redewendungen verwenden
- Kinder Übung selbst beschreiben lassen
- Nur selbst vorzeigen wenn Technik beherrscht wird
- Vorzeigen wiederholen (Abstand 5-8 Meter)
- Beliebte Kinder zum Vorzeigen auswählen
- Komplexe, schnelle Übung in „Zeitlupe“ vorführen (lassen)
- Bei komplexen Bewegungen (z.B. Sprungwurf) Markierungen verwenden oder Timing-Unterstützung (Ruf „jetzt“)

❖ **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...

These 8: Ein guter Trainer muss schwierige Abläufe mundgerecht zerlegen

- komplexe Abläufe zu leicht verdaulichen Bissen mundgerecht zerlegen (Bsp. „Haken“: Fangen in der Luft / beidbeiniges Aufkommen am Boden / Grundstellung/ relativ langsame Täuschbewegung / richtige Körperhaltung (Beinstellung, Oberkörper zur Seite) / schnelles Abdrücken auf andere Seite / Ballsicherung (mit 2 Händen, mit Körper) / 3 Schritte-Regelung beachten etc.
- Vom Leichten zum Schweren üben
 - Innerhalb einer Übung
 - Innerhalb einer Übungsserie

These 9: Auch Techniktraining kann in kleine Spiele verpackt werden

- Grundtechnik muss vorher bekannt sein
- Lernerfolg ist schneller und höher, da spielerisch erlernt (im Gegensatz zu „langweiligem“ Üben)
- Beispiel: Wettkämpfe zwischen 2 Mannschaften (Prellen im Parcours, 10 Ballkontakte gewinnt etc.) Voraussetzung:
 - Gruppen sollten immer relativ gleichwertig sein
 - Viele Ballkontakte
 - Hohe Intensität
- Besonders geeignet beim Aufwärmtraining

These 10: 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

These 11: 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 „Rückraumspieler“ auf Außen/Kreis, Torwart ins Feld etc. Beide werden dabei etwas lernen!
- Merke: Früheinsteiger sind bei frühzeitiger Spezialisierung meist auch Frühaussteiger!

These 12: 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 Handballsport geschaffen wird.

These 13: 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

These 14: Defensives Abwehrverhalten im Kinderalter ist strengstens verboten

- Nur über offensives Abwehrspiel werden notwendige Grundlagen im Spiel 1 gegen 1 gelernt (Bild 18)
- 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.
- Folgende Abwehrarten sollten gespielt werden:
 - E-Jugend: Manndeckung über das ganze Feld, ab der Mittellinie gestaffelt
 - D-Jugend: Manndeckung ab der Mittellinie in Tornähe (vor der Freiwurflinie) kombinierte Mann-/Raumdeckung, 3:0+3-Abwehr
 - C-Jugend: Übergang zur Raumdeckung, 1:5-Abwehr, 3:3-Abwehr, kombinierte Mann-/Raumdeckung
 - B-Jugend: 3:3-, 3:2:1-Abwehr (ballbezogen), kombinierte Mann-/Raumdeckung
 - A-Jugend: 3:2:1-Abwehr, 5:1-Abwehr (aktiv, antizipativ), Varianten der 6:0-Abwehr

These 15: 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)
- (siehe dazu Heft 12/00 Handballtraining S/10)

These 16: 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
 - Großer Zeitungsbericht: C-Jugend: W.V. wirft 17 von 18 Tore...
- 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

These 17: 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.)
- Schlüsselposition des Jugendtrainers im Verein.
- 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! (besonders wichtig bei uns!!!)
- 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

These 18: 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! (Bild 19)

These 19: Für einen guten Jugendtrainers ist die Aus-/Fortbildung eminent wichtig

- Grundwissensbasis für einen Jugendtrainer sollte die Übungsleiterausbildung darstellen (graue Theorie...)
- Bücher können Lehrgänge (Erfahrungsaustausch!) nie ersetzen
- Unser Verein fördert Lehrgangswillige finanziell
- Wer Kindern / Jugendlichen gegenüber verantwortungsbewusst handeln will, bildet sich selbst weiter!!!

These 20: 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)
 - Meinungsaustausch was einzelne Kinder können / nicht können (handballerisch und persönlich!)
 - Vorbereitung / Einbeziehung auch der Eltern

➤ **Denn: „Die Jugend ist das Kapital des Vereins“**