

# Rahmentrainingskonzeption Jugend

## HSG Sulzbach-Murrhardt

### Handball

#### Inhalt

1. Vorwort.....	3
2. Unsere Werte.....	5
3. Unsere Ziele.....	6
4. Anforderungen und Tipps an unsere Trainer und Betreuer.....	7
5. Erwartungen und Tipps an die Eltern.....	8
6. Hinweise für alle Jugendmannschaften gemeinsam.....	9
<b>7. Korrekturhinweise für unsere Trainer.....</b>	<b>10</b>
<b>8. Kinderhandball: Minis bis D-Jugend (Basisschulung).....</b>	<b>11</b>
8.1. Minis und F-Jugend (4 bis 8 Jahre).....	13
8.2. E-Jugend (9 und 10 Jahre).....	15
8.3. D-Jugend (11 und 12 Jahre).....	17
9. C-Jugend (13 und 14 Jahre).....	18
10. B-Jugend (15 und 16 Jahre).....	19
11. A-Jugend (17 und 18 Jahre).....	20

## 7. Korrekturhinweise für unsere Trainer

In den Übungsstunden sollen unsere Trainer nach den folgenden Grundsätzen sachlich, ruhig und freundlich Fehler korrigieren:

- Richtiges Vormachen ist meist die beste Korrektur! Wer Kindern und Jugendlichen die Technik oder Taktik in anschaulicher Weise demonstrieren kann, wird am schnellsten vorankommen.
- „Superzeichen“ geben. Eine bildliche Vorstellung erleichtert allen Kindern die Ausführung (z.B. „Stell dir vor, dein Arm schnell beim Wurf vor wie eine Peitsche“) Dadurch haben die Kinder ein Bild im Kopf und können sich selbst immer wieder korrigieren. Oder: anstatt mündliche Hinweise einfach als Trainer den Ellbogen seitlich nach oben ziehen – soll heißen: Ellbogen höher nehmen beim Schlagwurf.
- Erst vor der nächsten Übungsausführung korrigieren – nicht sofort. Denn: nach einer schlecht ausgeführten Übung brauchen Kinder und Jugendliche erst Zeit, um selbständig zu überlegen, was „schiefgelaufen“ ist.
- Der Hauptfehler einer Übung muss immer zuerst korrigiert werden. Erst dann werden die kleineren Fehler in Augenschein genommen (z.B. Beim Erlernen des Sprungwurfs erst das falsche Bein korrigieren, dann die Wurfauslage des Armes, dann Absprunghöhe usw.). Nicht mehrere Fehler gleichzeitig korrigieren!
- Bei Überforderung der Kinder sollte immer ein Schritt zurückgegangen und vereinfacht werden.
- Kindern und Jugendlichen muss man Rückmeldung über ihren aktuellen Leistungsstand geben. Es muss aber auch Phasen im Training oder im Spiel geben, in denen nicht korrigiert wird, sondern einfach der Spaß im Vordergrund steht. Und: Nicht jede andere Ausführung ist ein Fehler! D.h. wenn das Ergebnis stimmt, muss auch nicht immer korrigiert werden.
- Immer positiv korrigieren und Negativformulierungen vermeiden. Also dem Spieler sagen, was er tun soll („Spiel den Ball nach vorne“) und nicht, was er nicht tun soll („Spiel den Ball nicht nach hinten“).
- Bei Verbesserungen ab und an eine kurze Erklärung geben. Kinder wollen oft wissen, warum sie jetzt etwas anders als vorher machen sollen („Nimm beim Stemmwurf das linke Bein vor, dann kannst du viel weiter mit deinem Wurfarm ausholen“).
- Keine hohlen Phrasen! („Jetzt spielt doch mal gescheit!“). Den Kindern nicht nur erklären, was sie machen sollen, sondern auch wie sie es besser machen können (z.B. „Löse dich besser vom Gegner, indem du ...“)
- Bei allen Korrekturen und Verbesserungen darf das Loben nicht vergessen werden! Ein Lob ist oftmals um ein Vielfaches hilfreicher für ein Kind als Dauerkorrekturen!
- Die Trainingseinheit soll am Ende grundsätzlich positiv beendet werden.

## 8. Kinderhandball: Minis bis D-Jugend (Basisschulung)

Die Basisschulung im Bereich des Kinderhandballs unterscheidet sich grundlegend von der Ausbildung der Altersstufen ab der C-Jugend. Neben den Grundlagen fürs Werfen, Fangen, Laufen und Koordinationsübungen steht in der Übungsstunde und im Wettkampf das Spielen mit Körperkontakt, jedoch vollständig ohne Fouls oder unnötige Härte im Vordergrund. Die offene Manndeckung ist für alle Altersklassen im Kinderhandball verpflichtend. Bis zu E-Jugend wird zudem die Torlatte tiefer aufgehängt und werden bei Wettkämpfen immer Koordinationsübungen durchgeführt. Alle Kinder werden im Training und im Wettkampf immer wieder auf allen Spielpositionen (noch keine Spezialisierung!) einzusetzen.

Grundlage für die Übungsstunden ist das Fachbuch „Kinderhandball“, Dr. Jan Papst; Markus Scheerbaum aus dem Phillipka Sportverlag mit vielen Übungen und Trainingstipps für die verschiedenen Altersstufen.

Eine **Trainingseinheit im Kinderhandball** gliedert sich wie folgt:

Vorher: Trainingseinheit und Materialien vorbereiten

### 1. Anfangsritual

Begrüßung an einem vereinbarten Punkt in der Halle. Abklatschen und Blickkontakt zu jedem Kind. Thema des Trainings kurz erklären. Bei Neuzugängen kleine Vorstellungsrunde

### 2. Erwärmung (ca. 15-20 min.)

kleines Fang- oder Bewegungsspiel / Koordinationsübungen zur Hinführung auf den Hauptteil

### 3. Hauptteil (ca. 30-50 min.)

Je nach Trainingsziel Übungen oder Spielformen zu Technik und Taktik

### 4. Abschluss

Zielspiel (allgemeines oder handballspezifisches Spiel) mit Zusammenhang zum Hauptteil

### 5. Abschlussritual

Die Kinder an einer Stelle versammeln, Besprechung, wie das Training lief (loben!), Ankündigung von Informationen, Verabschiedung mit Abklatschen und Blickkontakt.

Das Training soll abwechslungsreich gestaltet und die einzelnen Übungen sollten immer wieder variiert werden und nicht zu lange dauern (geringe Konzentrationsspanne). Spiel- oder Übungsformen sollten wann immer möglich als Wettkampf gestaltet werden. Es sollte immer ein „Plan B“ vorbereitet sein, um Spiel- oder Übungsformen spontan einfacher oder schwieriger gestalten zu können. Die Trainingsgruppen und -partner sollten möglichst homogen eingeteilt werden, um eine Über- oder Unterforderung zu vermeiden. Durch mehrere Stationen und Zwischenaufgaben aus dem Bereich der Koordination sollen hohe Wiederholungszahlen bei Übungen ermöglicht und Wartezeiten im Training möglichst vermieden werden.

Es sind mindestens 2-3 Trinkpausen einzuplanen.

Bei der Basisschulung ist es besonders wichtig, dass die Kinder möglichst immer bewegt werden, auf viele Wiederholungen bei Übungen kommen und Fehler immer wieder korrigiert werden. Dies lässt sich nur mit einem Betreuerschlüssel von 1/5 (ein Betreuer für ca. 5 Kinder) gewährleisten.

Eine **langfristige Trainingsplanung** ist zwingend notwendig. Dabei gelten folgende Schwerpunkte:

- Die Planung sollte langfristig und periodisch aufgebaut sein (z.B. von Ferien zu Ferien), in keinem Fall von Woche zu Woche bzw. von Spiel zu Spiel.
- Es sollte nach dem Bausteinprinzip gearbeitet werden (8 Wochen Abwehr, 8 Wochen Angriff...)!
- Innerhalb einer Periode sollten die Übungen nicht zu oft wechseln, aber trotzdem immer wieder variiert werden!
- Es sollten erreichbare Ziele innerhalb der einzelnen Periode gesetzt werden! Das Ziel am Ende der Periode wird nur erreicht, wenn die Trainingseinheiten methodisch aufeinander aufgebaut sind!

## 8.1. Minis und F-Jugend (4 bis 8 Jahre)

Für Minis (4-6 Jahre) und die F-Jugend (7 bis 8 Jahre) werden von der HSG - jeweils in Murrhardt und in Sulzbach an der Murr getrennt – 1 x pro Woche Übungsstunden angeboten. Jungen und Mädchen der Minis und der F-Jugend besuchen die Übungsstunden gemeinsam und werden spielerisch an die ersten Grundlagen des Handballsports herangeführt. Die Übungsstunden in Sulzbach an der Murr und Murrhardt haben einen zeitlichen Umfang von jeweils 1,5 Stunden.

Neulinge können 3-5 x zum Schnuppern ins Training kommen – danach sollten die Kinder Mitglied in der Handballabteilung des TV 1890 Sulzbach e.V. oder des TV 1848 Murrhardt e.V. werden. Denn ohne eine Mitgliedschaft besteht bei den Übungsstunden und bei sonstigen Aktionen der HSG kein Versicherungsschutz. Die Übungsleiter weisen die Eltern darauf hin, dass Mitgliedsanträge auf den Webseiten der beiden Vereine heruntergeladen werden. Kinder aus Sulzbach oder deren Teilorten werden grundsätzlich Mitglied im TV Sulzbach 1890 e.V., Kinder aus Murrhardt im TV Murrhardt 1848 e.V.

Bei den Minis und der F-Jugend finden Wettkämpfe in Form von Spielefesten statt. Dazu sind noch keine Spielpässe notwendig.

### Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte:

#### Minis – „Vielseitigkeit als Basis“

	<b>Allgemeine Spielfähigkeit und Bewegungserfahrungen</b>
<b>Allgemein</b>	Vielseitige und einfache Bewegungsabläufe, kreatives und freies Spielen, Fangspiele Koordination mit und ohne Ball, Kennenlernen der Eigenschaften unterschiedlicher Bälle
<b>Technik</b>	-> Grundbewegungen: Laufen, Springen, Ziehen, Schieben, Rutschen, Klettern, Rollen, Fallen, Schwingen, Balancieren, Gleichgewicht halten, Drehen -> allg. Grundtechniken: Ball rollen, werfen, Ball an- und aufnehmen
<b>Angriff</b>	-> freies, kreatives Spiel (keine Positionen), Torwurfspiele -> freie Räume erkennen und nutzen -> erster Kontakt mit Vorformen des Handballs (Indieball, Aufsetzerball, Turmball)
<b>Abwehr</b>	-> ballbezogene Deckung in Unterzahl, Überzahlspiele
<b>Persönlichkeit</b>	-> Umgang in der Gruppe

	-> andere respektieren -> zuhören
--	--------------------------------------

### **F-Jugend – „Freude am Spiel“**

	<b>Spezifische Spielfähigkeit und Grundtechniken in Grobform</b>
<b>Allgemein</b>	Vielseitige und einfache Bewegungsabläufe, kreatives und freies Spielen, Fangspiele und Parteiballspiele Koordination mit und ohne Ball, Koordinationsparcours Nach und nach wird den Kindern das Handballspiel nähergebracht, so dass im Vergleich zu den Minis auch die ersten handballspezifischen Fähigkeiten trainiert werden.
<b>Technik</b>	-> Passen und Fangen von indirekten Pässen -> Tippen und Prellen -> Schlagwurf -> Lauftäuschung -> Grundregeln im 1:1 Verhalten (verfolgen und freilaufen)
<b>Angriff</b>	-> aufs Tor werfen -> dem Ball zum Fangen entgegengehen, Passqualität verbessern -> aktives Freilaufen -> den freien Mitspieler anspielen
<b>Abwehr</b>	-> Manndeckung in Gleichzahl (Position zwischen Tor und Gegenspieler) -> flexible Orientierung in Unterzahl -> Pässe bedrohen -> Pässe abfangen
<b>Persönlichkeit</b>	-> Akzeptieren und Respektieren von Trainer und Schiedsrichter -> verlieren können -> respektvoller Umgang mit Mitspielern und Gegnern

## 8.2. E-Jugend (9 und 10 Jahre)

Für E-Jugendliche werden in Sulzbach/Murr Übungsstunden für eine weibliche E-Jugend und in Murrhardt für eine gemischte E-Jugend (in der Regel meistens Jungs) 1x pro Woche im Umfang von 1,5 Stunden angeboten. Ein weiteres, offenes Trainingsangebot für Jungs und Mädchen aus beiden Jugenden wird zusätzlich noch 1x pro Woche in Sulzbach/Murr angeboten.

Für die Mitwirkung beim Spielbetrieb der E-Jugend ist zwingend ein Spielerpass erforderlich. Dieser wird über den Übungsleiter der jeweiligen E-Jugend beantragt. Neben einer Mitgliedschaft in der Handballabteilung des TV 1890 Sulzbach e.V. oder des TV 1848 Murrhardt e.V. ist Voraussetzung ein vom Spieler und einem Erziehungsberechtigten unterschriebenes Antragsformular sowie ein digitales Passbild. In der E-Jugend werden die Spielpässe noch auf Papier ausgedruckt, da noch kein digitaler Spielbericht bei den Spieltagen eingesetzt wird.

In der E-Jugend können Wettkämpfe als Spieltage in drei möglichen Ausprägungen gemeldet werden:

- 4+1 Handball (auf dem kleinen Feld), Funino, Koordinationsübungen
- 6+1 Handball (auf dem großen Feld), Koordinationsübungen oder
- eine Kombistaffel, bei der von Sept.-Dez. mit 4+1 begonnen wird und ab Jan. mit 6+1 weitergespielt wird.

Soweit ausreichend Spieler in beiden E-Jugenden zur Verfügung stehen, soll insbesondere für die älteren Jahrgänge in der E-Jugend weiblich und männlich auch eine gemischte 6+1 Mannschaft in einer Kombistaffel für das Spiel auf dem großen Feld gemeldet werden. Dadurch wird der Übergang in die D-Jugend deutlich einfacher.

### Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte:

#### E-Jugend – „Handball auf dem Klein- und Großfeld“

	<b>Manndeckung weiter entwickeln und Grundtechniken in Feinform</b>
<b>Allgemein</b>	Auch in der E-Jugend liegt der Schwerpunkt des Trainings beim freien Spiel. Motorische Fähigkeiten und Bewegungsabläufe, der Umgang mit dem Ball und die Beweglichkeit werden weiter verfeinert. Koordinationsübungen nach dem HVW-Katalog / HVW-App. Am Ende der E-Jugend sollte jeder Spieler die Grundtechniken (Schlagwurf, sicheres Passen und Fangen, gezielte Manndeckung und Freilaufen) des Handballs beherrschen.
<b>Technik</b>	-> Grundtechniken (Werfen, Passen, Fangen, Lauftäuschung) verfeinern  -> Wurf und Passtäuschungen -> Zweikampf mit Ball (bewusster Körperkontakt ohne Foul)  -> Sprungwurf

	-> erste Torwartgrundlagen legen für alle daran interessierten Spieler
<b>Angriff</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Spiel ohne Ball (Give &amp; Go); Doppelpass; ständige Wechsel in die Tiefe</li> <li>-&gt; Durchbruch mit Ball (insbesondere 1:1)</li> <li>-&gt; schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff</li> <li>-&gt; Passqualität (Passen in Vorwärtsbewegung)</li> <li>-&gt; Wurfqualität beim Kernwurf, Würfe trotz Behinderung der Abwehr</li> </ul>
<b>Abwehr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; variable Manndeckung mit gegenseitigem Helfen</li> <li>-&gt; schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr</li> <li>-&gt; feste Zuordnung in Gleichzahl (4+1 oder 2 x 3 gegen 3 auf dem großen Feld)</li> <li>-&gt; richtige Abwehrhaltung, aktiver, aber fairer Körperkontakt</li> </ul>
<b>Persönlichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Mannschaftsgefühl entwickeln</li> <li>-&gt; Schwächeren helfen</li> <li>-&gt; Taktgefühl, Gewissenhaftigkeit, Rechtsempfinden</li> <li>-&gt; Pflichtbewusstsein</li> </ul>



### 8.3. D-Jugend (11 und 12 Jahre)

In der D-Jugend trainieren die männliche und die weibliche Jugend getrennt 2x in der Woche im Umfang von jeweils 1,5 Stunden. Im Idealfall wird jeweils in Sulzbach/Murr und in Murrhardt ein Übungsabend angeboten.

Ab der D-Jugend wird nur noch auf dem großen Feld gespielt – jedoch immer noch verpflichtend mit einer offenen Manndeckung.

#### Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte:

##### D-Jugend – „Bewusstes Lernen“

	<b>Übergang zur Raumdeckung und zum Positionsangriff</b>
<b>Allgemein</b>	<p>Regelkunde,</p> <p>leichtes Torwarttraining – aber immer noch keine Positionsspezialisierung</p> <p>Auch in der D-Jugend wird immer noch mehr gespielt, als geübt. Die Grundfähigkeiten werden weiter ausgebaut und gefestigt. Intensivierung der Abwehrarbeit ohne aktive Fouls.</p>
<b>Technik</b>	<p>-&gt; Wurftechniken und Täuschungen verfeinern und anwenden</p> <p>-&gt; Körpertäuschung</p> <p>-&gt; Abwehrtechniken</p>
<b>Angriff</b>	<p>-&gt; Verbessern Lauf-, Pass- und Wurf-täuschung</p> <p>-&gt; Verbessern Schlag- und Sprungwurf aus verschiedenen Positionen</p> <p>-&gt; 3:3-Angriff mit variablen Positionen</p> <p>-&gt; Positionen besetzen, um den Raum auf dem Spielfeld zu nutzen.</p> <p>-&gt; Übergänge und Sperren als kooperative Basistaktiken (Kooperation Kreisläufer)</p>
<b>Abwehr</b>	<p>-&gt; antizipative Manndeckung (ganzes Feld bzw. ab Mittellinie); hinter dem Ball verteidigen (helfen können)</p> <p>-&gt; Übergang zur offensiven Raumdeckung: sinkende Manndeckung oder offensive 1:5 Abwehr</p> <p>-&gt; variabler Abstand zum Gegner</p> <p>-&gt; Gegner zum Prellen provozieren</p>

<b>Persönlichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-&gt; Selbstdisziplin und Pflichtbewusstsein</li><li>-&gt; Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein</li><li>-&gt; verschiedene Rollen ausfüllen</li><li>-&gt; Verantwortung übernehmen</li></ul>

## 9. C-Jugend (13 und 14 Jahre)

Es wird keine offensive Abwehr mehr verlangt. Das Zusammenspiel und Teamfähigkeit stehen im Vordergrund. Trotzdem ist es erforderlich mehrere Abwehrformen zu trainieren. Zudem wird das Training handballspezifischer gestaltet, d.h. Positionsschulung wie auch leichte Krafteinheiten.

### Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte:

	<b>Übergang zur Raumdeckung und zum Positionsangriff</b>
<b>Allgemein</b>	Fortsetzung Regelkunde, Trainingsfleiß wird honoriert, gleichmäßige Spiel-Anteile der Spieler. Torwarttraining (Grundlagen). Koordination und Bewegung mit Ball, Parcours zur Förderung von Koordination, Staffelläufe in Verbindung mit Wettkämpfen, Ganzkörperstabilisation
<b>Technik</b>	-> Grundlagenschulung (Passen, Fangen, Werfen)  Auf technisch sauber Ausführung achten!  -> Grundlagen Lauf-Körper-Passtauschung
<b>Angriff</b>	-> Stoßen  -> Kreuzen Sperren  -> 1. und 2. Welle  -> Verhalten in Unterzahl  -> Verhalten im 1 gegen 1, Räume erkennen
<b>Abwehr</b>	-> 1:5 Abwehr in der C-Jugend als Grundlage -> zusätzliche Abwehrformen (3:3, 4:2, 5:1)  -> Verhalten im 1 gegen 1 (Abstand zum Gegner)
<b>Persönlichkeit</b>	-> im 2. Jahr C-Jugend Mithilfe im Training E-Jugend /Minis durch einzelne Spieler



## 10. B-Jugend (15 und 16 Jahre)

In der B-Jugend wird das Handballspiel schneller und dynamischer. Um im Angriff erfolgreich zu sein, werden neben Spielzügen und Laufwegen auch verschiedene Wurftechniken benötigt. Wichtige Aspekte des Trainings bilden auch die Athletik mit spezifischen Kraft- und Konditionseinheiten. Taktikschulung, sowie die Zusammenarbeit in der Mannschaft ist zu fördern.

In der Abwehr sind die Kommunikation und das Übergeben und Übernehmen der Gegner wichtig. Spielsituative unterschiedliche Abwehrvarianten sollten geübt werden.

### Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte:

	Übergang zur Raumdeckung und zum Positionsangriff
<b>Allgemein</b>	<p>Regelkunde (aktualisieren, wenn nötig)</p> <p>Trainingsfleiß wird honoriert, gleichmäßige Spiel-Anteile der Spieler.</p> <p>erweitertes Torwarttraining.</p> <p>Kommunikation (Verständigung auf dem Spielfeld untereinander)</p> <p>Koordination und Bewegung mit Ball</p> <p>Ganzkörperstabilisation, Schnellkrafttraining</p>
<b>Technik</b>	<p>-&gt; erweiterte Schulung (Passen, Fangen, Werfen)</p> <p>    auf technisch saubere Ausführung achten - verschiedene Variationen</p> <p>-&gt; Lauf-Körper-Passtäuschung</p> <p>-&gt; Kreisläuferspiel sperren, Räume schaffen</p>
<b>Angriff</b>	<p>-&gt; Stoßen</p> <p>-&gt; Kreuzen Sperren</p> <p>-&gt; 1. und 2. Welle</p> <p>-&gt; Verhalten in Unterzahl</p> <p>-&gt; Verhalten im 1 gegen 1, Räume erkennen</p> <p>-&gt; spezifische Positionsschulung auf mehreren Positionen</p> <p>-&gt; Überzahl-Angriff</p> <p>-&gt; schnelles Umschalten</p> <p>-&gt; Auslösehandlungen als Vorstufe für einfache Spielzüge (z.B. einfaches</p>

	Kreuzen)
<b>Abwehr</b>	-> verschiedene Abwehrformen (6:0; 5:1; 3:2:1) -> Übergeben/Übernehmen - Abwehrkommunikation
<b>Persönlichkeit</b>	-> Mithilfe im Training E-Jugend/D-Jugend/Minis -> Ausbildung Kinderhandball-Spielleiter? -> erste Schiedsrichter-Erfahrungen vermitteln

## 11. A-Jugend (17 und 18 Jahre)

Die A-Jugend ist die letzte Jugend, bevor es in den aktiven Bereich der Männer und Frauen geht. Ein Kennenlernen der Aktiven soll für einen guten späteren Übergang in diesen Bereich erfolgen. Im Training stehen dieselben Aspekte im Vordergrund wie in der B-Jugend. Spielerische und taktische Fähigkeiten, sowie das Spielverständnis müssen weiter ausgebaut und geschult werden. Auch spezifische Kraft- und Konditionseinheiten, Kurzzeit- und Grundlagenausdauer sind erforderlich, um die körperlichen Voraussetzungen für das schnellere und robuster werdende Spiel zu schaffen. Eine Teilnahme am Aktiven-Training sollte je nach Leistungsstand gefördert werden.

### Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte:

	Heranführen an die aktiven Mannschaften
<b>Allgemein</b>	<p>Regelkunde (aktualisieren, wenn nötig)</p> <p>Trainingsfleiß wird honoriert, jeder bekommt seine Spiel-Anteile.</p> <p>Ausbau Torwarttraining (Kommunikation mit der Abwehr, Stellungspiel).</p> <p>Kommunikation (Verständigung auf dem Spielfeld untereinander)</p> <p>Koordination und Bewegung mit Ball</p> <p>Ganzkörperstabilisation, Schnellkrafttraining, Krafttraining</p>
<b>Technik</b>	<p>-&gt; erweiterte Schulung (Passen, Fangen, Werfen)</p> <p>    auf technisch saubere Ausführung achten - verschiedene Variationen</p> <p>-&gt; Lauf-Körper-Passtäuschung</p> <p>-&gt; Kreisläuferspiel sperren/absetzen, Räume schaffen</p> <p>-&gt;Entscheidungstraining</p>
<b>Angriff</b>	<p>-&gt; Stoßen</p> <p>-&gt; Kreuzen Sperren</p> <p>-&gt; 1. und 2. Welle</p> <p>-&gt; Verhalten in Unterzahl und Überzahl</p> <p>-&gt; Verhalten im 1 gegen 1, Räume erkennen</p> <p>-&gt; spezifische Positionsschulung auf mehreren Positionen</p> <p>-&gt; schnelles Umschalten</p>

	<p>-&gt; Auslösehandlungen, einfache Spielzüge – nach den Aktiven angepasst.</p> <p>-&gt; Kleingruppenspiel (z.B. 3 gegen 2 auf Außen oder mit Kreis)</p> <p>-&gt; verstärktes Kreisläuferspiel</p>
<b>Abwehr</b>	<p>-&gt; verschiedene Abwehrformen (6:0; 5:1; 3:2:1)</p> <p>-&gt; Übergeben/Übernehmen - Abwehrkommunikation</p>
<b>Persönlichkeit</b>	<p>-&gt; Mithilfe/Übernahme Jugendtraining</p> <p>-&gt; Ausbildung zum Schiedsrichter / Kinderhandballspielleiter / Trainer</p> <p>-&gt; Übernahme kleinerer Funktionen im Verein / Unterstützung</p>