

# ***DJK St. Michael Marpingen***



## ***Jugendförderkonzept***

*Der Vorstand*

*Marpingen, Februar 2010*

## **Inhalte Teil 1**

### **1. Allgemeine Leitlinien und Trainingsprinzipien**

### **2. Allgemeine (Trainings-) Ziele in der Jugendarbeit**

### **3. Konzeptionelle Umsetzung im Jugendtraining**

- Grundlagenschulung (Minis – D-Jugend)
- Grundlagentraining (C-Jugend)
- Aufbautraining (B-Jugend – A-Jugend)

## **Inhalte Teil 2**

### **4. Hinweise für die konkrete Trainingspraxis**

- Basissportarten und Aufgabenfelder
- Tipps zum Koordinationstraining
- Tipps zur Lauf- und Sprintschule
- Tipps zum Techniktraining
- Tipps zum Krafttraining
- Tipps zum „erzieherischen Arbeit“ der DJK

## **Inhalte Teil 3**

### **5. Konkrete Praxisbausteine**

- Praxisbaustein „Aufwärmprogramme“
- Praxisbaustein „Koordinationsprogramme mit Bällen“
- Praxisbaustein „Koordinationsprogramme mit Geräten“
- Praxisbaustein „Spielesammlung“
- Praxisbaustein „koordinative Grundlagenübungen“
- Praxisbaustein „DHB-Sichtungsanforderungen“

### **6. Allgemeine Hinweise**

## 1. Allgemeine Leitlinien und Trainingsprinzipien

### Die DJK will eine systematische Jugendarbeit (Bauklotzsystem),

- die **langfristig** angelegt ist,
- die **ganzheitlich** ausgerichtet ist,
- die **gezielte Talentförderung** beinhaltet und dennoch
- eine **sportliche Heimat** für alle Jugendlichen bietet!

### Zentrale Trainingsprinzipien derartiger Jugendarbeit sind:

- **Langfristiger Aufbau:** Es dauert 10-12 Jahre, bis ein stabiles, hohes Leistungsniveau aufgebaut ist!
- **Altersgemäßes Training:** Unterschiedliche Motivation und Akzeleration (vgl. Längenwachstum) erfordert gezielte (individuelle) Betreuung!
- **Vielseitige Ausbildung:** Ziel ist neben dem Handballspiel und den Basissportarten Leichtathletik + Turnen eine allgemeine Spielerziehung!
- **Systematisches Training:** Können und Defizite werden diagnostiziert, danach wird geplant, trainiert und überprüft!

### Die DJK will pädagogisch verantwortungsbewusst ausbilden:

- Zu schnelle Spezialisierung oder Leistungssteigerung führt zum „Verheizen“ und zu „schlechten“ Verhaltensstereotypen!
- Personaldokumente zur Leistungsdokumentation sind sinnvoll, vor allem für den Übergang in den nächsten Jahrgang!
- Grundsätze wie „Vom Leichten zum Schweren“, „Als Trainer bist Du Vorbild“, „Lerne Verantwortung zu übernehmen“ helfen!

### Die DJK will verantwortungsvoll und werteorientiert erziehen:

- Als christlicher Sportverein vermittelt die DJK ihre 3 Säulen Sport, Gemeinschaft und Glauben!
- Im christlichen Sportverein stehen Werte wie Fairness, Solidarität, Rücksichtnahme u.a. im Zentrum der Erziehungsarbeit!
- Erziehung funktioniert nur im verantwortungsbewussten Miteinander mit den Eltern!
- Erziehung der Heranwachsenden bedeutet u. U. auch (Mit-) Erziehung ihrer Eltern!

### Die DJK nimmt ihre (Jugend-) Trainer in die Pflicht:

- Als Trainer bist Du Vorbild im Auftreten (vgl. sportliche Fairness) und in der Trainingsarbeit (vgl. Vorbereitung)!
- Als Trainer bist Du kompetent in Theorie und Praxis: Dein Training ist Grundlageschulung (vgl. Jugend-Konzept), kein abgeschwächtes Erwachsenentraining!
- Als Trainer bist Du teamfähig und kooperationsbereit: Du bildest Dich fort und arbeitest mit Deinen Kollegen zusammen!
- Als Trainer förderst und forderst Du: Qualifizierte Förderung schult alle Leistungskomponenten für alle Positionen!

### **Bedeutung = Verzicht auf eine rein ergebnisorientierte Arbeit:**

- Ziel ist eine umfassende Bewegungsausbildung („breiter Bewegungsschatz“)!
- Zu einer breiten (Handball-) Spielausbildung gehören auch die **Basissportarten Turnen und Leichtathletik!**

## 2. Allgemeine (Trainings-) Ziele in der Jugendarbeit

### Bedenke alle Leistungskomponenten des Handballspiels:

- Zentrale Aufgaben systematischer Jugendarbeit sind **Technik, (Individual-) Taktik, Koordination und Kondition!**
- Körperbaumerkmale (z.B. Größe, Proportionen) sind nur für die Talentsuche von Bedeutung, interessieren uns im Jugendtraining (zunächst) nicht!

### Im Detail meint „alle Leistungskomponenten“ des (Handball-) Spiels:

- **Schulung aller technischen Fertigkeiten** mit und ohne Ball in Angriff und Abwehr, also z.B. Grundtechniken mit Ball (vgl. verschiedene Wurfvarianten), Abwehrverhalten (vgl. Grundstellung oder Blocktechnik); Torwartverhalten (Stellungsspiel, Gegenstoßpass u.a.)
- **Individualtaktische Ausbildung** als zielgerichtetes, situationsangepasstes Verhalten, also z.B. beim Torwurf (positions- und situationspezifisch), beim Passen (mit Freilaufen, Täuschen, Stoßen; Sperren)  
das Antizipationsverhalten (z.B. Laufwege erkennen/verstellen)
- **Gruppen- und mannschaftstaktische Ausbildung**, vor allem als gruppentaktische Zusammenarbeit, also z.B. Doppelpass, Tempogegenstoß oder Kreuzen; Übergeben und Übernehmen
- **Konditionelle Ausbildung** als gezielte Verbesserung der Grundeigenschaften  
Kraft (z.B. Schnellkraft)  
Schnelligkeit (z.B. Bewegungsschnelligkeit) und Ausdauer  
Beweglichkeit (z.B. Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit)
- **Koordinationsschulung** als Verbesserung der für Spielfähigkeit zentralen Basisfähigkeiten  
Kopplungsfähigkeit (vgl. Sprinten, Ballfangen + Sprungwurf)  
Orientierungsfähigkeit (vgl. Kreis + Torwart beim Wurf beachten)  
Differenzierungsfähigkeit: (vgl. Heber über den Torwart)  
Gleichgewichtsfähigkeit: (vgl. Landung, Rempeln)  
Reaktionsfähigkeit: (vgl. Schussverhalten und Torwart)  
Umstellungsfähigkeit: (vgl. Pass zum mitgelaufenen Angreifer)  
Rhythmisierungsfähigkeit: (vgl. Anlaufrhythmus zum Sprungwurf)
- **Ausbildung kognitiver Fähigkeiten** als Wissen (vgl. Regeln), als Konzentrationsfähigkeit und – ganz entscheidend – als Fähigkeit, die „richtigen“ Entscheidungen zu treffen
- **Schulung der Antizipation** als Fähigkeit, Aktionen des Gegners vorherzusehen und bereits während deren Ablauf eine zielgerichtete Entscheidung zu treffen; gute Antizipation eröffnet die Möglichkeit zum Agieren (statt zu reagieren)!
- **Schulung sozialer Fähigkeiten wie** Akzeptanz (z.B. von Trainerentscheidungen); Konsens bezüglich der Ziele, Positionen, Rollen; mannschaftsdienliches (Sozial-) Verhalten
- **Beeinflussung psychischer Fähigkeiten**, insbesondere der persönlichen Einstellungen zur Leistung, vgl. gesunde Lebensführung, Konsumverzicht, (Trainings-) Fleiß  
vgl. Frustrationstoleranz, Umgang mit Misserfolg, Beharrlichkeit  
vgl. Umgang mit Drucksituationen (Spielverlauf, Zuschauer)
- **Training der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit**, also der Erfassung relevanter Informationen: räumliches und peripheres Sehen (selektiv); Wichtigkeit von Informationen unterscheiden; sich in bestimmten Situationen auf Details konzentrieren können

### **Bedeutung = umfassende sportliche Bewegungsausbildung:**

- Frühe + breit angelegte **Koordinationsschulung** ist das Fundament sportlichen Lernens!
- Wichtig sind uns (als DJK-Verein) auch **die soziale Ausbildung** und die **psychische Stärkung!**

### 3. Konzeptionelle Umsetzung im Jugendtraining

**Unsere Rahmenplanung sieht 3 Ausbildungsabschnitte vor:**

**1. Schwerpunkt:** motorische Vielseitigkeit und Koordinationsschulung

- Trainingsstufe „Grundlagenschulung“
- Altersstufe „Mini-Minis → D-Jugend“ (Eintritt → 12 Jahre)

**2. Schwerpunkt:** vielseitige, handballspezifische Grundausbildung

- Trainingsstufe „Grundlagentraining“
- Altersstufe „C-Jugend“ (13 → 14 Jahre)

**3. Schwerpunkt:** spezialisierter, systematischer Leistungsaufbau

- Trainingsstufe „Aufbautraining“
- Altersstufe „B- und A-Jugend“ (15 → 18 Jahre)

**Das Zeitraster ist nur Anhalt; Konsens muss aber bestehen**

- über die zentrale Bedeutung der **Koordinationsschulung** (Fundament effektiven und schnellen Lernens)
- über das Ziel der **Vielseitigkeitsentwicklung** (soziale und psychische Persönlichkeitsentwicklung + Körperentwicklung)
- über die **Langfristigkeit unserer Trainingsziele** (Verzicht auf kurzfristige Erfolge)

**Bedeutung = Ausbildung zum (handballerischen) Allrounder:**

- Wir wollen keine frühe Spezialisierung; in der Jugend kann z.B. jeder im Tor spielen!
- Ein guter Handballer ist auch ein guter Leichtathlet oder Turner!



## Erste Trainingsstufe – Grundlagenschulung

**Ausbildungsschwerpunkte in der Phase bis 12 Jahre (Mini-Minis bis D-Jugend) sind**

- **motorische Vielseitigkeit und**
- **Koordination!**

### **Mini-Bereich – zum Handballspiel motivieren!**

Hier wird die Basis der „Handballkarriere“ gelegt, Ausbildungsziele sind:

#### **Vielseitigkeitsschulung:**

- Einen „breiten Bewegungsschatz“ mit und ohne Geräte/Bälle erwerben
- Auf vielfältige Weise laufen, springen, hüpfen, klettern, schaukeln, stützen, rollen, werfen können
- Die Grundtechniken des Handballspiels in Grobform lernen: 10 m dribbeln, über 4-5m sauber werfen und fangen
- Einen sauberen Schlagwurf können
- Erfahrungen als Torwart sammeln

#### **Einfache Spielregeln:**

- Nicht-Betretens des Torwartkreises
- Abspiel aus dem Torraum durch den Torwart
- Einwurf erkennen und durchführen
- Nach einem Tor läuft das Spiel weiter
- Auswechseln: Einer geht raus, ein anderer füllt das Spiel auf.
- Der Schiedsrichter hat immer Recht! Pfiffe beachten
- Trikotziehen, Gewalt auf dem Spielfeld u. ä. sind verboten!
- Mit Ball darf man nur drei Schritte laufen; Alternative: prellen, passen.

Da einige Kinder bei einem Alleingang noch nicht gleichzeitig laufen, den Überblick behalten und den Ball tippen können, ist Differenzierung erforderlich; wichtig ist, dass die Kids wissen: Lange Strecken müssen geprellt werden!

#### **Spielverständnis:**

- Die Spielidee des Handballspiels erfahren (Tore erzielen + gegnerische Tore verhindern)
- Die Idee des Mannschaftsspiels erkennen (Wurf durch den Besterplatzierten, Zusammenspielen)
- das eigene Tor durch offensive Abwehr verteidigen (Einsicht, dass es nicht nur auf Tore, sondern auch auf gute Abwehr ankommt)

#### **Sozial- und Selbstkompetenz:**

Die Kinder sollen das erforderliche Sozialverhalten, bezogen auf das Team und sich selbst, lernen, d.h.

- das Spiel als Teamspiel erkennen (ein- und auswechseln, Akzeptanz des Anderen, ...) und nicht als „Einzelkämpfer“ agieren
- erkennen, dass jeder Tore machen darf und soll und keiner wegen der Tore bevorzugt oder benachteiligt wird (Trainer! Eltern!)
- Respekt voreinander (auch dem Gegner) lernen und Ungerechtigkeiten (Fouls u.a.) erkennen
- die Notwendigkeit von Körperpflege, angemessener Sportkleidung u.a. erkennen
- miteinander teilen und feiern

### **Bedeutung = möglichst alle sollen im Verein und dabei bleiben:**

- Die Kids kommen zum „Schnuppern“, sie sollen Spaß mit möglichst vielseitiger spielerischer Ausbildung erfahren!
- Die Eltern müssen gewonnen werden (vgl. Mini-Turniere, Betreuung, ...)

### **Tipps für Elternarbeit:**

- Menschen wollen persönlich gefragt (angesprochen) werden!
- Gib den Eltern das Gefühl, gebraucht zu werden!
- Nutze deren Know-How (als Trainer, Physio, Erzieherin, ...)!
- Mach gelegentlich mal einen Elternabend!
- Lade gelegentlich mal zum Elternstammtisch ein!
- Führe persönliche Entwicklungsgespräche mit den Eltern!

### **F-Jugend – die Spielidee des Handballs umsetzen lernen!**

Die o.g. Trainingsziele werden konsequent ausgebaut, weitere Ziele sind:

#### **Kräftigung und Beweglichkeit:**

- Vorbeugung gegen Haltungsschwächen und Verletzungsanfälligkeiten, besonders im Bereich der Rumpfmuskulatur
- Beweglichkeitsdefiziten entgegenwirken (vor allem im Rumpf- und Schulterbereich)

#### **Koordinationsschulung:**

- gezielte Entwicklung von Hand- und Fußfertigkeit, vgl. spielerische Lauschule, Prellübungen
- koordinative Defizite abbauen (mit einem breiten Sportartenspektrum, aber ohne für andere Sportarten zu werben)
- Schulung aller Grundfertigkeiten wie Klettern, Rollen, Schwingen...(Es ist das Alter des schnellsten koordinativen Lernzuwachses!)

#### **Regelkenntnisse und Spielfähigkeit:**

- Vermittlung zentraler Handballregeln (Schritte und Prellen, Kreis, ...)
- Vermittlung der absoluten Grundfertigkeiten des Handballs
- Das F-Jugendspiel 3+3 x 3+3 spielen lernen, weitere Erfahrungen als Torwart sammeln

#### **Sozial- und Selbstkompetenz:**

Die Kinder sollen das erforderliche Sozialverhalten, bezogen auf das Team und sich selbst, lernen, d.h.

- das Spiel als Teamspiel erkennen (ein- und auswechseln, Akzeptanz des Anderen, ...) und nicht als „Einzelkämpfer“ agieren
- erkennen, dass jeder Tore machen darf und soll und keiner wegen der Tore bevorzugt oder benachteiligt wird (Trainer! Eltern!)
- Respekt voreinander (auch dem Gegner) lernen und Ungerechtigkeiten (Fouls u.a.) erkennen
- die Notwendigkeit von Körperpflege, angemessener Sportkleidung u.a. erkennen
- miteinander teilen und feiern

### **Bedeutung = die Idee des fairen „Wettkämpfens“ umsetzen:**

- Kräftemessen macht Spaß, wichtig dabei ist das Lernen von Disziplin (Zuhören lernen, Verhalten)!
- Das Spielen gegeneinander wird gefördert – ohne taktische Fesseln!

**E-Jugend – den Bewegungsdrang gezielt fördern!**

Die unterschiedliche körperliche und motorische Entwicklung muss bedacht werden (keine Negativerlebnisse!), die Motivation zum „beim Handball dabei bleiben“ muss gelingen! Elemente des Anforderungsprofils an E-Jugendliche:

**Technik und Individualtaktik:**

- Passen, Fangen, Prellen, Schlagwurf
- Fallen und Abrollen
- Lauftäuschungen und einfache Täuschungen mit Ball

**Abwehr, Spielfähigkeit:**

- Manndeckung (halbes, ganzes Feld), Gegenspieler suchen
- Spielfeldorientierung
- Antizipation (in Angriff und Abwehr)
- Decken, Begleiten, Freilaufen verhindern; Spiel 1:1
- mannbezogene 1-5-Abwehr außerhalb der 9m-Linie

**Angriff, Spielfähigkeit:**

- Spiel 1:1
- Freilaufen, Anbieten, Spiel ohne Ball; Durchbruch mit Ball
- Verhalten gegen Manndeckung
- Give-and-go – Doppelpassspiel

**Athletik und Koordination:**

- Ganzkörperkraft, vor allem im Rumpfbereich (Rücken, Bauch)
- Beweglichkeit (vgl. Klettern, Turnen)
- allgemeine Koordinationsschulung (Ball, Hand, Fuß); Lauf- und Sprungkoordination; koordinative Schnellkraft
- Schnelligkeit (Schrittfrequenz, Beinarbeit in der Abwehr; kurze „Antritte“)

**Tempohandball:**

- längere Dribblings
- Abfangen und Erkämpfen von Bällen
- schnelles Umschalten in den Angriff

**handballspezifische Spielfähigkeit:**

- Variationen der Grundtechniken in Angriff (vgl. Schlagwurfvarianten) und Abwehr (vgl. Verhalten beim Manndecken)
- antizipatives Verhalten in „kleinen“ Spielen (1:1, 2:2, 3:3) in großen Räumen, mit und ohne Tore (2 bis 4)

**Soziales, Coaching:**

- Teambildung und Teamfähigkeit: Jede Position beinhaltet eine Rolle (z.B. Spielmacher) und einen Status (Ansehen)
- Durchsetzungswillen und Risikobereitschaft schulen
- Spaß, Spielfreude und Kreativität fördern (in Zusammenarbeit mit den Eltern!)



### **Vielseitigkeitsschulung:**

- Rotation Torhüter – Feldspieler: Attraktivität der Torhüterposition bewusst machen
- Ausbau der Bewegungserfahrungen durch allgemeine Koordinationsschulung (Spiel- und Übungsformen mit und ohne Geräte bzw. Bälle)
- und durch handballspezifische Vielseitigkeitsschulung (Schlagwurfvarianten in entsprechend unterschiedlichen Situationen)

### **Bedeutung = Fertigkeiten und Fähigkeiten „exakt“ lernen:**

- Nicht viele Techniken „nur halb“ lernen, sondern handballspezifische Techniken „exakt“ lernen!
- Deshalb: Binnendifferenzieren (z.B. Bildung verschiedener Leistungsgruppen), um jedem gerecht zu werden!

### **D-Jugend – individuell fördern und fordern:**

Es muss gelingen, der Fluktuation (Anfänger als Quer- und Neueinsteiger) und den immensen Körper- und Entwicklungsunterschieden (Längenwachstum, Koordinationsprobleme) zu begegnen! Anforderungsprofil:

#### **Technik und Individualtaktik:**

- Passen, Fangen, Pellen, Schlagwurf, Schlagwurfpass aus dem Laufen
- Fallen und Abrollen, Fallwurf
- Lauf- und Passtäuschungen; einfache Täuschungen mit Ball

#### **Abwehr, Spielfähigkeit:**

- Manndeckung (halbes, ganzes Feld); Spielfeldorientierung
- Gegenspieler suchen, Decken, Begleiten, Freilaufen verhindern
- Spiel 1:1; 1-5-Abwehr (mannbezogen im 1.Jahr, raumbezogen im 2.Jahr) antizipative Spielweisen
- offensives Abwehrverhalten: Manndeckung, 1:1-Verhalten, Raumdeckung
- intensives 1:1-Training in individual- und gruppentaktischen Situationen

#### **Angriff, Spielfähigkeit:**

- Spiel 1:1; Freilaufen, Anbieten, Spiel ohne Ball; Durchbruch mit Ball; Verhalten gegen Manndeckung
- Einführung Stoßbewegung, dynamische zielorientierte Angriffsbewegungen
- Doppelpassspiel in die Breite und in die Tiefe; Einführung Sperre
- intensives 1:1-Training in individual- und gruppentaktischen Situationen
- Gegenstoßtraining

#### **Athletik und Koordination:**

- aerobe Ausdauer (Waldläufe mit Spaßfaktor)
- Ganzkörperkraft (Rücken, Bauch)
- koordinative Schnellkraft, Beweglichkeit (Klettern, Turnen), allgemeine Koordinationsschulung (Ball, Hand, Fuß)
- Lauf- und Sprungkoordination

- Schnelligkeit (Schrittfrequenz, Beinarbeit in der Abwehr; kurze „Antritte“)

### **Tempohandball:**

- längere Dribblings
- Abfangen und Erkämpfen von Bällen
- schnelles Umschalten in den Angriff

### **handballspezifische Spielfähigkeit:**

- handballspezifische Spielfähigkeit: Vertiefung der Wurftechniken (Schwerpunkt: Schlagwurf aus verschiedenen Anlaufrichtungen, unterschiedlichen Schrittzahlen, ...)
- antizipatives Verhalten in „kleinen“ Spielen (1:1, 2:2, 3:3) in großen Räumen, mit und ohne Tore (2 bis 4)
- Wettspiel 6+1

### **Soziales, Coaching:**

- Teambildung und Teamfähigkeit, Durchsetzungswillen und Risikobereitschaft, Spielfreude und Kreativität (vgl. E-Jugend)
- Regelkenntnisse und Erlernen der Schiedsrichter-Zeichen
- Disziplin beim Training und beim Spiel (Beispiel: Es wird zugehört und keiner ausgelacht)
- Körperpflege gehört zu Spiel und Training!

### **Vielseitigkeitsschulung:**

- Ausbau der Bewegungserfahrungen durch allgemeine Koordinationsschulung (mit und ohne Geräte bzw. Bälle)
- und durch handballspezifische Vielseitigkeitsschulung (Schlagwurfvarianten in entsprechend unterschiedlichen Situationen)
- Stabilisationsübungen (hauptsächlich für die Wirbelsäule!)
- Rotation Torhüter – Feldspieler (Attraktivität der Torhüterposition bewusst machen, richtiges Torwartverhalten)

### **Auslaufen und Ausdehnen:**

- Notwendigkeit bewusst machen, Programm (ohne Schuhe) vorstellen

### **Bedeutung = den „geschickten“ Handballer weiter entwickeln:**

- Sie/Er zeigt geschicktes Durchsetzungsvermögen 1x1 und antizipatives Spielverhalten!
- Sie/Er zeigt technisch saubere Bewegungsabläufe (vor allem beim Schlagwurf)!



## Zweite Trainingsstufe – Grundlagentraining

**Schwerpunkt im Training der 13-/14-Jährigen (C-Jugend) ist die vielseitige, handballspezifische Grundausbildung!**

### **C-Jugend – handballerische Fertigkeiten erweitern + festigen:**

In dieser Altersstufe bleibt die offensive Abwehr bestehen (ob mann- oder raumorientiert), zentrale Bedeutung im Technik-/Taktikbereich haben:

- die Ausbildung von Angriffsgrundbewegungen (Stoßen, Täuschungen, Parallelstoß)
- die Gegenstoßorientierung (Bereitschaft bei Feldspielern/innen wie auch bei den Torleuten)
- die schnelle Mitte und 1. Welle
- systematische Positionierungen (übergeben/übernehmen und begleiten)
- Spielsituationen 1:1 auf allen Positionen und in allen Räumen
- individuelle Abwehrtechniken (doppeln, blocken)
- Entwicklung von antizipativer Spielweise und deren Folgehandlungen (Durchbruch, Anspielvarianten,...)
- die Weiterentwicklung des Wahrnehmungsfeldes (Aktionen auf der ballnahen und ballfernen Seite)

Grundlagentraining im C-Jugendbereich versucht, das folgende konkrete Anforderungsprofil zu entwickeln:

#### **Technik, Individualtaktik:**

- Passen (Sprungwurf und Schlagwurf), Bodenpass, Passen aus dem Laufen, Fangen, Prelen
- Schlagwurf (Programm), Einführung von Schlagwurfvariationen (aus dem Laufen, aus 2 Schritten, über das falsche Bein)
- Sprungwurf (Programm), Sprungwurf mit 2 Schritten (schnell), von allen Positionen, hoch und weit  
Sprungwurf einbeinig vom Kreis nach Drehung zur Wurfarmseite (WAS) und zur Wurfarmgegenseite (WAGS)
- „Fallen“ lernen, Fallwurf festigen
- Passtäuschungen, Lauftäuschungen, Wurf täuschungen
- Täuschungen mit Ball: im Nullschritt (parallele Grundstellung), Durchbruch links und rechts, Täuschungen im 3-Schritt-Rhythmus

#### **Abwehr, Spielfähigkeit:**

- Formationen: 1:5 Abwehrformation raumbezogen; 3:3 Abwehrformation, Einführung 3:2:1-Abwehr mit Libero und 4:2 Abwehr als Abwehrreaktion auf Übergänge (einlaufende Spieler):
- Spielfeldorientierung, Gegenspieler suchen, Antizipation; Decken, Begleiten, Freilaufen verhindern
- Einführung von Übergabe und Übernahme
- Grundstellung in der Abwehr 1x1 und beim Defensivblock
- Einführung der offensiven Abwehr des Gegenstoßes in der Rückzugsphase

#### **Angriff, Spielfähigkeit:**

- Spiel 1:1 (Freilaufen, Anbieten, Spiel ohne Ball, Durchbruch mit Ball), Verhalten gg. Manndeckung („Give and Go“)
- Grundformen der Gruppentaktik: Positionstraining + Einnahme von speziellen Angriffspositionen  
Stoßbewegung (in die Nahtstellen), Einführung Parallelstoß

- Doppelpass (Give and Go)
- Sperre und Folgehandlungen
- Einführung Kreuzen
- Mannschaftstaktik: dynamisches Spiel in der 3:3 Angriffsformation durch Positionsspiel und Parallelstoß
- Spiel im Positionsspiel, Druckbewegung, Abstand, Anlaufen von Nahtstellen, schnelles Passspiel
- Spiel gegen offensive Abwehr, Einführung von einfachen Übergängen von der Rückraumlinks-, Rückraumrechts- und den Außenpositionen mit Positionsausgleich – „Weiterspielen“ im Rückraum

#### **Tempohandball:**

- Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff;
- Abfangen und Erkämpfen von Bällen
- Dribbling über längere Strecken
- Gegenstoß in Kleingruppen (2-er und 3-er Gruppe); Gegenstoß in der 1. Welle; Einführung der 2. Welle

#### **Torhüterverhalten:**

- Festigen der Abwehrgrundbewegungen
- Schrittsprungtechnik
- Abwehr mit beiden Händen
- Positionsspiel und Zusammenspiel mit den Abwehrspielern
- Spezialisierung: gezieltes Techniktraining; Gegenstoßverhalten (Pass auf die 1. Welle)

#### **Konditionelle und koordinative Fähigkeiten:**

- aerobe Ausdauer: Spiele, Waldläufe, Fahrtspiele, Läufe nach der Trainingseinheit
- Krafttraining: Ganzkörperkraft (Rücken, Bauch, Schulter, Arm, Fuß), Schnellkraft (koordinativ, kräftigend)
- Beweglichkeit: Dehnungsübungen (federndes Dehnen, Stretching), Beseitigung von Dysbalancen
- Koordination: Ball-, Hand-, Fußkoordination, Koordinationsparcours, Lauf- und Sprungkoordination, Lauf- und Sprung-ABC
- Schnelligkeit: Beinarbeit, Beinfrequenz, Abwehrschritte, Staffeln Auslaufen (ohne Schuhe) und Ausdehnen (Dehnungsprogramm)

#### **Soziales, Coaching:**

- Trainingslager, Übernachtungsfahrten
- Aktionen zur Teambildung und Teamfähigkeit
- Gespräche zum positiven, realistischen Selbstbild
- Durchsetzungswille, Mut - und Risikobereitschaft schulen
- Umgang mit Störfaktoren; Einhalten des Leitbildes
- Eltern einbinden, Elterngespräche

#### **Bedeutung = handballerische Fertigkeiten + Fähigkeiten ausbauen:**

- Ziel 1: Geforderte (Bewegungs-) Abläufe einführen, erweitern und festigen (korrigieren)
- Ziel 2: koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern bzw. Defizite beseitigen
- Ziel 3: antizipatives, offensives Gegnerverhalten entwickeln (am Ballort Überzahlsituationen schaffen, im Angriff und verstärkt in der Abwehr)
- Ziel 3: gewünschte Einstellungen durch gezieltes Coaching vermitteln

### Dritte Trainingsstufe – Aufbautraining

**Schwerpunkt im Training der 15- bis 18-Jährigen (B- und A-Jugend) ist der spezialisierte, systematische Leistungsaufbau!**

#### **B-Jugend – Beginn der handballerischen Spezialisierung:**

Spielformen in engen Räumen (6:0, 5:1) stehen im Mittelpunkt (egal, ob offensiv oder nicht), die Positionsspezialisierung beginnt. Wichtig sind

- die Vermittlung von Kenntnissen über verschiedene Aktionsmöglichkeiten in der konkreten Situation + die Verbesserung der „individuallytaktisch richtigen Entscheidung“
- das Beobachten des gegnerischen Spielverhaltens + die Entwicklung gezielter Handlungspläne:  
„wenn → dann“, aber immer mit Handlungsalternativen
- gruppentaktische Aktionen in der Nah- und Fernwurfzone
- die weitere gezielte Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

Aufbautraining im B-Jugendbereich versucht, das folgende konkrete Anforderungsprofil zu entwickeln:

#### **Technik, Individualtaktik:**

- Pass-, Fang- und Prellsicherheit unter Belastungs- und Tempoaspekten
- Einführung von Passvariationen (Rückhand-, Schulter-, Handgelenkspass, Rückhandbodenpass)
- Schlagwurf (Programm), Entwicklung von Schlagwurfvariationen (aus dem Laufen, aus 2 Schritten, aus einem Schritt, über das falsche Bein; Knickwurf tief); Sprungwurf (Programm)
- Entwicklung von Sprungwurfvariationen (mit 2 Schritten, mit einem Schritt, beidbeinig, mit dem „falschen Bein“, von allen Positionen, hoch und weit  
Sprungwurf einbeinig vom Kreis nach Drehung zur Wurfarmseite (WAS) und zur Wurfarmgegenseite (WAGS); Fallwurf festigen, Fallwurfvariationen
- Pass-, Lauf-, Wurf- und Sprungwurf-täuschungen
- Körpertäuschungen im Nullschritt (parallele Grundstellung), mit 3 und 2 Schritten
- Doppeltäuschungen, Drehtäuschungen; Überzieher
- Durchbruch links und rechts, Täuschungen im 3-Schritt-Rhythmus

#### **Abwehrtaktik, Spielfähigkeit:**

- offensive Abwehrformationen: 3:2:1-Abwehr, Verhalten bei Übergängen: 3:2:1-defensiv; Verhalten bei Übergängen: 3:2:1 wird zu 4:0:2 und 4:2 und 4:1:1
- defensive Abwehrformationen (5:1-Abwehr)
- Spiel 1x1 (Grundstellung, Verteidigen im Raum, Abfangen und Abschirmen von Anspielen; Antizipationsmöglichkeiten; Defensivblock; offensiv und Doppelblock)
- Zusammenarbeit mit dem Torwart; offensive Abwehr des Gegenstoß in der Rückzugphase

#### **Angriffstaktik, Spielfähigkeit:**

- Spiel 1x1: Handlungsmöglichkeiten, Timing, technisch-taktische Knotenpunkte
- Gruppentaktik: Doppelpass, Parallelstoß, Sperre, Kreuzen; Anspiele an den Kreisspieler
- Mannschaftstaktik: Positionsspiel Aufbauphase, Auslösehandlung, Abschlussphase  
Aktionen in der Gegenbewegung der Abwehr  
Spielverlagerung  
dynamisches Positionsspiel mit gruppentaktischen Auslösehandlungen  
Übergang von LA – RA; Übergang LR – RR; Weiterspielen nach Auslösehandlung

### **Konditionelle und koordinative Fähigkeiten:**

- aerobe und anaerobe Ausdauer (Spiele, Waldläufe, Fahrtspiele)
- Krafttraining (wichtig: Kräftigung der Sprung-, Wurf- und Rumpfmuskulatur! beidseitiges Training!)
- (: Ganzkörperkraft (Rücken, Bauch, Schulter, Arm, Fuß); Schnellkraft (koordinativ, kräftigend)
- Beweglichkeit: Dehnungsübungen: federndes Dehnen, Stretching, Beseitigung von Dysbalancen
- Koordination: Ball-, Hand-, Fußkoordination, Koordinationsparcours, Lauf- und Sprungkoordination, Lauf- und Sprung-ABC
- Schnelligkeit (Beinarbeit, Beinfrequenz, Abwehrschritte, Staffelwettkämpfe)
- Auslaufen und Ausdehnen: - Auslaufen ohne Schuhe, - Dehnungsprogramm

### **Tempohandball:**

- schnelles Umschalten von Angriff und Abwehr, Tempospiel in allen Phasen: schnelles Umschalten in den Gegenstoß  
Gegenstoß in der 1.Welle  
Grundorganisation der 2.Welle  
schnelle Mitte

### **Torhüterverhalten:**

- Festigung der Abwehrgrundbewegungen; Positionsspiel
- Zusammenspiel mit der Abwehr
- Technik und taktisches Verhalten bei Würfeln aus der Nahwurfzone und bei 7m-Würfen
- Pass auf die 1. und 2.Welle

### **Soziales, Coaching:**

- Eltern einbinden, Elterngespräche
- Trainingslager, Übernachtungsfahrten; Aktionen zur Teambildung und Teamfähigkeit
- Gespräche zum positiven, realistischen Selbstbild
- Durchsetzungswille, Mut - und Risikobereitschaft schulen
- Umgang mit Störfaktoren; Einhalten des Leitbildes

### **Bedeutung = handballerische Fertigkeiten + Fähigkeiten ausbauen:**

- Ziel 1: Geforderte (Bewegungs-) Abläufe einführen, erweitern und festigen (korrigieren)
- Ziel 2: koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern bzw. Defizite beseitigen
- Ziel 3: antizipatives, offensives Gegnerverhalten entwickeln (am Ballort Überzahlsituationen schaffen, im Angriff und verstärkt in der Abwehr)
- Ziel 4: gewünschte Einstellungen durch gezieltes Coaching vermitteln

### **A-Jugend – mit Kraft und Elan Richtung Aktive:**

Klares Ziel ist hier: In allem variabler werden, komplexe Handlungen ausführen und verbinden und den Sprung in den Aktivenbereich erfolgreich absolvieren!

Aufbautraining im A-Jugendbereich versucht, das folgende konkrete Anforderungsprofil zu entwickeln:

#### **Balltechnik, Individualtaktik:**

- Passen, Fangen, Pellen; Pass-, Fang- und Prellsicherheit unter Belastungs-, Tempo- und Stressaspekten; Gegenstoßpass;
- Passvariationen (Rückhand- und Schulterpass Handgelenkspass, Rückhandbodenpass)
- Schlagwurfprogramm (inkl. Schlagwurfvariationen): Schlagwurf aus dem Laufen, aus 2 Schritten, aus 1 Schritt, Schlagwurf über das falsche Bein, „Knickwurf“ tief, Schlagwurf zur WAGS
- Sprungwurfprogramm: Sprungwurf nach 2 Schritten und 1 Schritt, Sprungwurf beidbeinig, mit dem falschen Bein, Sprungwurf von allen Positionen hoch und weit, Sprungwurf zur WAGS, Sprungwurf vom Kreis nach Drehung zur Wurfarmseite (WAS), Sprungwurf vom Kreis nach Drehung zur Wurfarmgegenseite WAGS
- Fallwurfvariationen: vom Kreis zur WAS mit Heber und Dreher, Fallwurfvariationen vom Kreis zur WAGS mit Heber und Dreher; Wurfvariationen aus der Nahwurfzone mit Heber und Dreher
- Lauftäuschungen, Passtäuschungen auch als Bodenpass; Schlagwurftäuschungen hoch und tief; Schlagwurftäuschungen zur WAS; Sprungwurftäuschungen
- Körpertäuschungen: Täuschungen im Nullkontakt (parallele Grundstellung.), Täuschungen im 3- und 2-Schritt-Rhythmus; Doppeltäuschungen und Drehtäuschungen; Überzieher;

#### **Abwehr, Spielfähigkeit:**

- Offensive Abwehrformationen: 3:2:1 Abwehr; Verhalten bei Übergängen: 3:2:1 Abwehr wird 4:0+2, 4:2, 4:1+1
- defensive Abwehrformationen: 5:1 Abwehr, Einführung der 6:0 Abwehr, aktiv – offensive Elemente der 6:0 Abwehr
- Überzahlabwehr (5:1, 4:2, 4:1+1, Spiel mit Manndeckung)
- Unterzahlabwehr (off. Abwehrformationen in Unterzahl )
- Spiel 1x1: spielnahes Training unter Belastungs- und Zeitdruck; Grundstellung, Verteidigen im Raum, Abfangen und Abschirmen von Anspielen; Antizipationsmöglichkeiten; Defensivblock, Offensiv- und Doppelblock, Zusammenarbeit mit dem Torwart, offensive Abwehr des Gegenstoß in der Rückzugsphase
- Konzept: Gegenstoßabwehr; Handlungsalternativen nach 1:1 Spiel; Timing, technisch-taktische Knotenpunkte; 1:1 Aktion als gezielte Auslösehandlung anwenden

#### **Angriff, Spielfähigkeit:**

- Gruppentaktik: Parallelstoß, Doppelpass, Sperre, Kreuzen, Anspiele an den Kreisspieler, Anspielvariationen, Zusammenspiel mit dem Kreisspieler
- Zusammenspiel in Kleingruppen, Gruppentaktisches Zusammenspiel gg. Abwehr in Unterzahl, Kleingruppenspiel gegen offensive Abwehrformationen
- Kleingruppenspiel gegen defensive Abwehrformationen, Kleingruppenspiel gegen Unterzahlabwehr
- Mannschaftstaktik: Positionsspiel Aufbauphase, Auslösehandlung, Abschlussphase, Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr, Spielverlagerung, dynamisches Positionsspiel mit gruppentaktischen Auslösehandlungen  
Übergänge von der 3:3 in die 2:4 Angriffsformation, Übergang von LA/RA, Übergang von RM, Übergang von RL/RR, Weiterspielen nach Auslösehandlung

- Mannschaftstaktische Konzepte gegen offensive Abwehrformationen
- Mannschaftstaktische Konzepte gegen defensive Abwehrformationen, bestehende Angriffskonzepte in Überzahl anwenden, Konzeptionelles Spiel gegen Überzahlabwehr

#### **Konditionelle und koordinative Fähigkeiten:**

- aerobe und anaerobe Ausdauer: Waldläufe, Läufe nach der TE, durch komplexes Handballtraining, Fahrtspiele, Intervallmethoden, Luc-Leger-Läufe
- Krafttraining: Stütz- und Haltekraft, Ganzkörperkraft für Rücken, Bauch, Schulter, Arm, Fuß; Schnellkraft - koordinativ, kräftigend, Maximalkraft: Gerätetraining
- Beweglichkeit; Koordination: Ball-, Hand-, Fuß-Koordination, Koordinationsparcours, Lauf- und Sprungkoordination, Lauf- und Sprung-ABC, Stütz- und Sprungkraftübungen, Kniepräventionsübungen (Programm); Schnelligkeit (Beinarbeit, Beinfrequenz, alle Richtungen mit Kombinationen von Sprint und Abwehrschritten, Sprint über kurze Strecken)
- Auslaufen und Dehnen: Auslaufen ohne Schuhe, Dehnprogramm

#### **Tempohandball:**

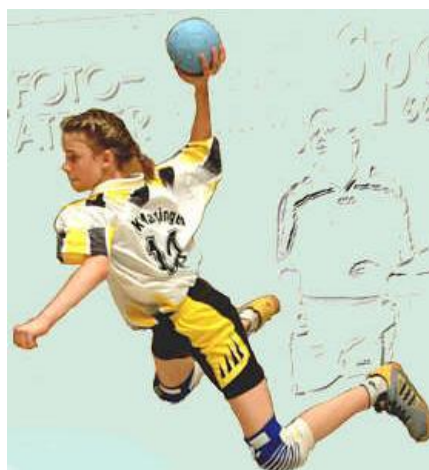
- schnelles Umschalten in den Gegenstoß, Gegenstoß in der 1. Welle, Gegenstoß der 2. Welle
- Einführung: Gegenstoß der 3. Welle, dynamisches Weiterspielen bei nicht direktem Angriffserfolg
- Entwicklung eines Gegenstoßkonzeptes, Ausführung des schnellen Anwurfs, Entwicklung der Laufwege bei der „schnellen Mitte“

#### **Torhüter:**

- Abwehrgrundbewegungen gegen Würfe von allen Positionen, Positionsspiel
- Zusammenspiel mit den Abwehrspielern
- Techniktraining: Würfe aus der Nahwurfzone, taktisches Verhalten bei Würfungen aus der Fernwurfzone, taktisches Verhalten bei Würfungen aus der Nahwurfzone, taktisches Verhalten bei 7-Metern
- Pass auf die 1. Welle, Pass auf die 2. Welle, Pass auf die 3. Welle, Einführung von Abwehrtäuschungen

#### **Bedeutung = den Sprung ins Aktivenlager erfolgreich schaffen:**

- Ziel 1: koordinative und athletische Grundlagen für den Aktivenbereich!
- Ziel 2: das Spiel lesen (Antizipation) und dadurch die richtigen Entscheidungen rechtzeitig treffen!
- Ziel 3: gewünschte Einstellungen durch gezieltes Coaching vermitteln





## 4. Hinweise für die konkrete Trainingspraxis

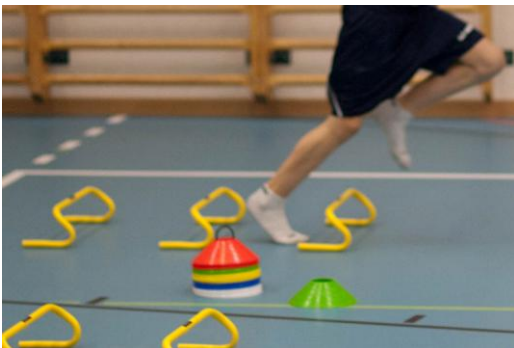
### Basissportarten und Aufgabenfelder:

Eine auf Ganzheitlichkeit (breite Bewegungsausbildung) und Langfristigkeit ausgelegte Jugendarbeit braucht

- **das Laufen, Springen, Werfen** (die Leichtathletik)
- **das Bewegen an Geräten** (das Boden- und Gerätturnen)
- **eine allgemeine Spielerziehung** – mit allen Bällen und jeglichem Spielgerät, aber natürlich primär mit dem Handball.

Zentrale Aufgabenfelder (Ziele) in der Ausbildung unserer jugendlichen Handballer(innen) sind

- **die Schulung der koordinativen (Basis-) Fähigkeiten** (deren Verbesserung fördert Bewegungslernen und motorische Vielseitigkeit)
- **die handballerische Grundausbildung**
- **die Schulung der konditionellen (Basis-) Fähigkeiten** (zentrale Aufgabe ist eine allgemeine Kräftigung vor allem im Rumpfbereich!)
- **die Schulung der Lauftechnik** (eine gute Lauf- und Sprinttechnik ist unverzichtbar im modernen Tempohandball)



**Tipps zum Koordinationstraining:**

**Grundlegende Kenntnisse für erfolgreiches Koordinationstraining:**

- **Koordination** = Zusammenwirken von Reizaufnahme (nicht nur durch Auge, Gehör oder Tastsinn, sondern auch Gleichgewicht und kinästhetisches Körpergefühl) und Bewegung
- **Günstigstes Lernalter** = zwischen 7 und 12 Jahren; Defizite sind später nur noch „schwer“ aufholbar → eine frühzeitige und einseitige Spezialisierung ist also eher schlecht!
- **Koordinationstraining** = Variation der koordinativen Anforderungen nach den 3 Kriterien  
Einsatz der beanspruchten Sinnesorgane „Sehen, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Körperempfinden“  
Beispiel: Balancieren + prellen + Zeichen des Trainers beachten  
Umfang der beteiligten Muskulatur „grobmotorische oder feinmotorische Bewegungen“  
Beispiel: Sprungwurf – Jonglieren  
Art der Zusatzanforderungen „im Training erzeugte Druckbedingungen“  
Beispiele: Zeitdruck (10 x Schlagwurf nach Dribbling auf Zeit); Präzisionsdruck (Würfe auf „enge“ Ziele); Komplexitätsdruck (Laufschule mit Balldribbling); Belastungsdruck (Übungen nach Vorbelastung); Variabilitätsdruck (spiegelbildliches „Verhalten“); Organisationsdruck (Ball nach Körperdrehung fangen)

**Methodische Grundformel der Koordinationsschulung:**

**Einfache Fertigkeiten**

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Fallen, Kriechen, Wälzen, Klettern, Rollen, Gleiten, Schaukeln, Schwingen, Schießen, Werfen, Armkreisen, Auf- und Umschwünge, Ziehen, Schieben, Stoßen, Stützen, Köpfen, Schlagen, Pellen

+

**Vielfalt**

Einsatz der Sinnesorgane (also optischer, akustischer, taktiler, vestibulärer, kinästhetischer Analysator)

+

**Druckbedingungen**

Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Belastungsdruck, Variabilitätsdruck

=

**Koordinationsschulung**

(als Aufwärmteil, als Hauptteil, aber in jedem Fall regelmäßig und systematisch!)

Koordination ist unabdingbare Voraussetzung für effektives Bewegungsklernen (vor allem für das Lernen komplexer Bewegungen, vgl. Wurfvarianten oder taktische Abfolgen).

**Tipps zur Lauf- und Sprintschulung:**

**Grundlegende Kenntnisse für erfolgreiche Laufschule:**

- **Merkmale guter Lauftechnik** = Körpervorlage in der Startphase; hohe Fußballenposition des Abdruckfußes mit kurzer Stützzeit („heiße Herdplatte“); greifender Fußaufsatz mit „Zug“ nach hinten; aufgerichtetes Becken mit großer Bewegungsamplitude im Hüftbereich; hoher Kniehub mit großer Schrittlänge; dynamisch in Laufrichtung arbeitende Oberkörper- und Armmuskeln
- **Grundlegende Forderungen** = Laufschule als fester Bestandteil jeder Trainingseinheit (als Aufwärmen oder besonderer Trainingsinhalt); konkrete Übungen, die als „Pflichtprogramm“ regelmäßig gemacht werden sollen, sind  
Fußgelenkbeweglichkeit: Fußabroller; Laufen auf Fersen, Ballen, Innen- und Außenkanten; Über-Kreuz-Lauf; Lauf mit Fußspitzen nach Innen/außen  
Hopserläufe: vw/rw, hoch/flach (immer mit korrekter Armführung)  
Armschwung im Sitzen (auch mit Gerät in Händen)

**Konkretes Beispiel einer Übungsreihe „Sprinttechnik“ ( Dauer: etwa 10 Minuten je Trainingseinheit als Teil des Aufwärmens):**

1. lockeres Einlaufen mit Aufgaben (vgl. die vorgenannten Beispiele)
2. Fußgelenkslauf (federnder Lauf auf dem Ballen)
  - Ausführung/Variation: mit unterschiedlicher Frequenz (mittel, hoch), mit wechselndem Kniehub, Übergang zu/im Wechsel mit Skippings
3. Skippings (Fußgelenkslauf mit etwas höherem Kniehub)
  - mit unterschiedlicher Frequenz (mittel, zunehmend, hoch),
  - aus/mit Übergängen (zum Lauf, zum Fußgelenkslauf)
4. Kniehebelauf
  - mit unterschiedlicher Frequenz (mittel, zunehmend, hoch),
  - mit ausschlagendem Unterschenkel, mit Übergang zum Lauf
5. Hopserlauf
  - mit vertikaler und mit horizontaler Betonung
  - mit Übergang zum Lauf
6. Anfersen
  - wechselseitig (re-li-re), im 3-er Rhythmus (re-re-re-li-li)
  - mit Übergang zum Lauf
7. „Stechschritt“ (Beine stechen dynamisch nach vorne-unten)
  - Ausführung mit mittlerer Frequenz

**Weitere Übungs- und Spielformen Sprint-/Lauftechnik (auch als Kombination der genannten Inhalte und als Startübungen):**

- Fußabroller – Fußgelenkarbeit mit richtigem Armeinsatz als Ballenlauf mit kurzen flachen Schritten und mittlerer/hocher Frequenz – Prelllauf – Storchenlauf mit gestreckten Beinen
- Einbeinanreißer – Einbeinausschleuderer – Einbeinanreißer seitwärts
- Kombinationen von Skipping, Kniehebelauf und Anfersen (z.B.: Skipping nur links oder nur rechts; Skipping 2x links + 2x rechts ohne Zwischenschritte; Skipping links + anschließend Anfersen rechts; Skipping links/rechts, dann Anfersen links/rechts)
- Laufen über Blöcke oder Bodenmarkierungen (Abstände variieren), vgl. Koordinationsleiter
- Koordinative Sprungübungen: Prellsprünge – Schrittwechsel – Hopserlauf – Steigesprünge – Sprunglauf – Einbeinwechsellsprung
- Start- und Beschleunigungsübungen aus verschiedenen Positionen, z.B. aus Sitz, Liegestütz, Bauch- und Rückenlage – auch in spielerischer Form (z.B. schwarz-weiß; 1 x 1)
- Partnerübungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur und der Fußgelenke: 1 Partner hält an Hüfte fest (Beine locker gegrätscht), der andere sprintet nach vorne weg (Armarbeit beachten!); oder: gestreckte Arme an den Schultern des Partners und gegeneinander sprinten (nur als Fußgelenkarbeit, mit Kniehub als Skipping)
- Sprints gegen die Wand: gestreckte Arme an der Wand und gleiche Übung wie oben (Fußgelenkarbeit/Skipping; 1 Partner sitzt und hält an Fußgelenken Widerstand dagegen)
- Einbeinstand als Knieschule: 1 Partner zieht, der andere arbeitet auf einem Bein gegen den Zug nach vorne und zur Seite (wichtig: Beinachse und Fußstellung beachten)

### **Inhaltliche und Belastungsgestaltung des Lauftrainings:**

#### **Belastungsumfang und -intensität**

Variation der Länge der Laufstrecke, des Tempos und/oder der Anzahl der Wiederholungen hängen vom Alter ab!

#### **Kinder**

Laufschule in spielerischer Form (vgl. Schwarzer Mann) und mit koordinativ auch anspruchsvollen Variationen (z.B. Hopslerlauf rückwärts, Kniehub + Anfersen, ...)

#### **Jugendliche**

Laufschule in Kombination mit Ballarbeit (Dribbling), mit Armkreisen (Mühlkreisen u.a. mit und ohne Ball in der Hand), mit Ballprellen + Armkreisen (Ballprellen rechts, Armkreisen links), mit Passübungen

#### **wichtiger Grundsatz**

Regelmäßigkeit (5-10 Minuten je Trainingseinheit reichen aus); Üben nach dem Grundsatz „Vom Einfachen zum Schwierigen“; Beachtung der korrekten Arm-, Fuß- und Beinarbeit

### **Tipps zum Techniktraining:**

#### **Grundlegende Kenntnisse für erfolgreiches Techniktraining:**

- Lernen bedeutet Neulernen, Umlernen und Dazulernen; es ist immer verbunden mit ausreichendem Üben (unter ständig neuen Anwendungsbedingungen)!
- Lernen ist immer verbunden mit der Entstehung und Entwicklung von Bewegungsvorstellungen; die können vermittelt werden über das Vormachen, über Bilder, über verständliche Bewegungsbeschreibungen!
- Bewegungslernen braucht Rückmeldung! Dieses Feedback muss vom Trainer kommen (Korrekturen, Tipps), ein Torerfolg ist nur selten eine ausreichende (und gute) Rückmeldung für Jugendliche!

#### **Konkrete Tipps für das Technik- (und Taktiktraining):**

1. Fordert Eure Kids, aber überfordert sie nicht: Ein methodischer Weg zur „neuen Bewegung“ will gut überlegt sein!
2. Schafft beim Lernen „zwingende Situationen“: Bodenmarkierungen (die eine Schrittfolge vorgeben) oder enge Stangentore (in denen der Schlagwurf ausgeführt werden muss) „zwingen“ zu richtigem Verhalten!
3. Eine neue Fertigkeit klappt nicht direkt: Räumt immer wieder ausreichend Zeit zum Üben ein! Und: Kontrolliert die Lernerfolge (nicht mit Noten, aber durch sorgfältige Bewegungsbeobachtung)!
4. Bedenkt, dass Koordinationstalente einfacher lernen, dass jedes Team aber auch die „Schaffer“ braucht!

**Tipps zum Krafttraining:**

**Grundlegende Kenntnisse für erfolgreiches Krafttraining:**

- **Allgemeines Krafttraining** = umfassende Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Rumpfmuskulatur (Schulter, Brust, Bauch und vor allem Rücken), vor allem als Muskelaufbautraining

	<b>Standardmethode</b>	<b>Intensive Bodybuildingmethode Fitness-/Gesundheitssport</b>	<b>Pyramidenmethode</b>	<b>Maximalkraftmethode Leistungssport</b>
<b>Belastungsgefüge</b>	<b>Q-Training</b>	<b>Q-Training</b>	<b>Q-Training</b>	<b>IK-Training</b>
<b>Belastung</b>	Konzentrische submaximale Kräfteinsätze	Konzentrische submaximale Kräfteinsätze	Konzentrische submaximale Kräfteinsätze	Konzentrische maximale Kräfteinsätze
<b>Intensität (%)</b>	70–80	80–95	60–95	100
<b>Tempo</b>	Zügig	Langsam	Zügig	Maximal
<b>Wiederholungen</b>	8–12	5–8	20–5	1–2
<b>Serien</b>	3	3–5	Jeweils 1 pro Pyramidenstufe	5
<b>Pause</b>	> 3 min	> 3 min	> 3 min	> 3 min

- **Belastungssteuerung** = Variation von Belastungsumfang und Belastungsintensität, entscheidet über
  - Muskelaufbautraining (Q-Training):** Training mit relativ hohen Wiederholungszahlen; Beispiel: Klimmzüge im Schräghang, z.B. am Barren (Bodenkontakt der Füße)
  - Intramuskuläres Koordinationstraining:** Training mit maximaler Intensität, explosiver Ausführung und wenigen Wiederholungen  
Beispiel: 3-5 Klimmzüge im Langhang (ohne Bodenkontakt, unterschiedliche Griffe)
  - Schnellkrafttraining:** Training mit explosiv-reaktiver Ausführung und mit geringerem Gewicht (Startkraftanteil), Körpergewicht (Explosivkraftanteil) oder größerem Gewicht (Maximalkraftanteil)
- **Wichtige Tipps (Regeln)** = Allgemeine Kräftigung soll Spaß machen und vor allem nicht schaden!
  1. Wähle Inhalte aus Sportarten, die Ganzkörperbelastungen beinhalten, z.B. aus
    - Ringen, z.B. Raufen auf einem Mattenkarree oder Kämpfen um eine (auf einer) Weichbodenmatte
    - Klettern, z.B. an Sprossenwand, Kletterstangen
    - Turnen, z.B. Stützen im Barren, Schwingen an den Ringen, Auf- und Umschwingen am Reck.
  2. Lass nur mit dem eigenen Körpergewicht (und Kleingeräten) trainieren, Krafttraining aus dem Leistungssportbereich schadet der Gesundheit!
  3. Vor allem Training mit Gewichten „über Kopf“ ist für den heranwachsenden Organismus Gift – also: Hände weg davon!
  4. Sorge dafür, dass die vorgegebenen Bewegungsfertigkeiten und -folgen korrekt ausgeführt werden!  
Beispiel „Schubkarre zur Stärkung der Arm-/Schultermuskulatur“: Unabdingbar ist eine gerade Rumpfposition mit kontrahierter Streckschlinge (Rückenmuskulatur), damit die Wirbelsäule nicht „durchhängt“!
  5. Sorge dafür, dass das notwendige Maß an Sicherheit und Sorgfalt beim (selbständigen) Üben und Trainieren besteht!  
Beispiel „Stützel im Parallelbarren“: Der Körper muss in den Schultergelenken hochgeschoben werden; eine Weichbodenmatte im Barren fängt beim Vor- oder Rückfallen auf und reduziert das Verletzungsrisiko.
  6. Vermittle von Anfang an den Eindruck, dass zu jedem Training neben **Warmlaufen und Auslaufen auch Dehnen und Kräftigen** gehören!

## **Ziele und Kernelemente des Krafttrainings mit Jugendlichen:**

### **Krafttraining ist langfristig angelegt!**

Ziele sind die Festigung des Stützapparats (Bindegewebe, Bänder) und die Stabilisierung der Rumpf- und tiefen Rückenmuskulatur. Übungsprogramme zur Kräftigung können 3 bis 4mal pro Woche von Jugendlichen auch in Eigenregie durchgeführt werden!

### **Krafttraining ist ganzheitlich angelegt!**

Einseitiges Training (z.B. nur der Bauchmuskulatur) schadet, gekräftigt werden müssen auch die Gegenspieler (z.B. die Rückenmuskulatur)!

### **Kraft und Beweglichkeit gehören untrennbar zusammen!**

Kräftigung führt zur Verkürzung, folglich muss gezielt gedehnt werden!

## **Tipps zur „erzieherischen Aufgabe“ des DJK-Trainers:**

### **Grundlegende Kenntnisse für erfolgreiche Erziehungsarbeit:**

- **Rituale** = nach bestimmten Regeln ablaufende Handlungen mit hohem Symbolgehalt, vgl. Abklatschen:
  - Bedeutung: Demonstration von Wir-Gefühl (Halt und Sicherheit, Zusammengehörigkeit, gleiche Ziele und Werte)
  - Rituale: Sprüche, Anfangskreis vor dem Spiel, gemeinsames Aufwärmen (z.B. mit lautem Klatschen, Rufen u.a.), gemeinsamer Schluss (z.B. Auslaufen), gemeinsames Gehen in die/aus der Halle/Kabine
  - Beispiel: Aufwärmen: Alle stehen im Kreis und machen auf Zuruf das Gleiche, d.h. sie wiederholen den Zuruf und führen die gerufene Bewegung aus
- **Meditationen** = Übungen zur Erhöhung der Konzentration, zur Wertevermittlung (vgl. Durchsetzungs- und Anstrengungsbereitschaft):
  - Beispiel „Die Mausefalle“ aus 4 Gymnastikreifen: Kriecht durch das Gestell aus vier Reifen, ohne dass diese zuschnappt (Ziel: Anstrengungsbereitschaft)
  - Beispiel „Der Ball“: Gruppe im Kreis mit Bällen: Bälle einander weiterreichen, zuwerfen, zuprellen, mit dem Fuß zuspitzen (Ziel: Konzentration, Ballverluste, Rücksichtnahme)
- **Fair Play als Erziehungsziel**= ethisch-moralische Grundhaltung, die mehr ist als die bloße Regeleinhaltung)
  - Beispiele: auf gleiche Chancen und Bedingungen achten; das Gewinnmotiv begrenzen, in Sieg und Niederlage Haltung bewahren.
  - Aktionsideen: Fairplay-Vertrag; Fairplay-Test; Integrationsaufgaben; Fairness-Rallye
- **Gesundheitsbewusstsein als Erziehungsziel** = den verantwortungsbewussten Umgang mit sich lernen
  - richtige Sportkleidung in korrekter Sporttasche (Handtuch, Seife)
  - Körperpflege (Duschen ab etwa D-/C-Jugend)
  - Drogenprävention für B-/A-Jugendliche (Alltagsdroge Zigarette und Alkohol; wichtig: In den Mannschaftstiefel gehört kein Bier!
- **DJK-Gedanke** = Vermittlung der 3 Ziele/Säulen „Sport + Gemeinschaft + Glaube“, vgl. religiöse Inhalte im Training
- **Wertevermittlung** = Erziehung zu Höflichkeit, Verlässlichkeit u.a. sind auch unsere Aufgaben!
  - Wichtig: Erziehung funktioniert (nur) in Kooperation mit dem Elternhaus! Folge: Nimm die Eltern mit ins Boot (vgl. Elternversammlungen und -feiern)
  - Zuverlässigkeit, Leistungsmotivation, Toleranz und Akzeptanz sind Werte, ohne die auch Leistungssport nicht auskommt, vgl. Abmeldung vom Training

## 5. Konkrete Praxisbausteine

### Praxisbaustein „Aufwärmprogramme“

**Aufwärmen ist Pflicht!** Wenn die Trainingsgruppe immer das Gleiche macht, bieten sich folgende alternative Programme an:

#### ▪ **Aufgaben aus dem sogen. Sprint-ABC**

- lockerer Lauf mit Hopselauf, Seitlauf, Ballenlauf u.a. (jeweils vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Verbindung Lauf- und Armarbeit: Armkreisen, verschiedene Armbewegungen
- Fußabroller, Fußgelenkarbeit, Skipping, Kniehebelauf, Anfersen, Prelllauf, Storchenlauf
- Einbeinanreißer + Einbeinausschleuderer (vorwärts und seitwärts)
- Kombinationen, z.B. Skipping-Anfersen
- Laufen über Blöcke bzw. mit Koordinationsleiter (Abstände variieren)
- Koordinative Sprungübungen wie Prellsprünge, Schrittwechsel, Hopselauf, Sprunglauf, Steigesprünge, Einbeinwechselfprung

bei unterschiedlichen Analysatoren

- Verbale Aufträge – Nachmachen
- Imitation des Vorgemachten (ohne verbale Anweisungen)
- Imitationsübungen, z.B. spiegelbildliches Üben

in spielerischer Form (mit Zeitdruck)

- Gruppenbildung + Lösung von Gruppenaufgaben; Beispiel: „3-er Gruppe als Komposition auf 2 Beinen und 3 Händen“; „7-er Gruppe als Zug“
- Fangspiele: Hin- und Herbewegungen in verschiedenen Lauf- (und Sprung-) formen (vgl. „Schwarzer Mann“), denkbar auch mit „Prellen“
- Memorystaffel: verschiedene Motivbilder für Laufstaffeln, die „gefunden“ werden müssen; Vorgabe verschiedener Laufformen

#### ▪ **Step Aerobic (mit passender Musik, an Bänken u.a.)**

- Rhythmisierungsfähigkeit: Basisschritte am Ort (mit Händeklatschen); Programm mit Bank, Stepper, Kastendeckel oder Mattenstapel
- Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit: kleine Choreographie am Stepper mit Basisschritten; Hinzunahme von Armbewegungen

#### ▪ **Warmlaufen über parallel stehende Langbänke (3m Abstand)**

- Rhythmisches Überlaufen der Bänke mit einer bestimmten Anzahl von Fußkontakten zwischen den Bänken, mit re/li auf der Bank, als Partnersprint in der Diagonalen zwischen den Bänken, mit einbeinigen und beidbeinigen Sprüngen (Ziel: Rhythmisierungsfähigkeit)
- Belastungsdruck: Intensivierung durch höhere Umfänge oder Variation der Intensität (einbeinige Belastungen)

#### ▪ **Aufwärmen mit Ball – Prellübungen**

- komplettes Programm der Laufschiule mit Prellen des Balls (Ziel: Schulung der Koordination)
- koordinative Prellübungen: Ball hinter dem Körper vorbei prellen (von links auf rechts und umgekehrt)  
Ball zwischen den Beinen durchprellen (am Ort, in der einfachen und der regelmäßigen Schrittbewegung)  
Ball im Sitz (Bank) zwischen den Beinen durchprellen (Beine locker gestreckt, im Wechsel anziehen und wieder strecken)
- Prellen mit zwei Bällen gleichzeitig (gleiche Bälle, unterschiedliche Bälle; am Ort und in der Bewegung)
- Werfen + Fangen (Fingerfertigkeit und Wahrnehmungsfähigkeiten): Handwechsel am Ball zwischen den gegrätschten Beinen; ohne dass der Ball auf den Boden fällt  
Ball um den Körper kreisen lassen: um die Hüfte, um die gegrätschten Beine in Achterform, um die Körperlängsachse (anwerfen und hinter dem Rücken fangen, zwischen den Beinen durch prellen und vorne fangen; umgekehrte Richtung)  
2 Bälle in beiden Händen (normal, überkreuzt): beide Bälle leicht anwerfen und wieder fangen, je am Ort und in der Bewegung  
Jonglieren mit 2, dann mit 3 Bällen (mit Tennisbällen beginnen, dann Steigerung mit Softbällen und Handbällen)  
Ball anwerfen, eine Aufgabe lösen und wieder fangen (Beispiele: Hocke, 1/1 Drehung); in der Rückenlage auf dem Boden anwerfen und eine 1/1 Drehung um die Längsachse
- Partnerübungen mit Ball: Ball über Kopf werfen, hinter dem Rücken fangen und dann über den Kopf zum Partner werfen

Ball in der Mitte hochwerfen, zurücklaufen und eine Aufgabe lösen, z.B. beidhändig auf eine Linie fassen (beide im schnellen Wechsel)

Pässe gegen die Wand, den abprallenden Ball nach Lösung von Zusatzaufgaben fangen; Aufgaben: Drehung, auf den Boden fassen, Streck sprung, Augen schließen

### ▪ **Kleine Spiele und Übungen (mit Spaßfaktor)**

- Laufen mit einem Schuh am Fuß und dem zweiten in der Hand (Lauf- und Sprintschule) , auch als Fangspiele
- Ball prellen: nur mit Schuh; mit der Hand prellen und den Schuh mit der anderen Hand hochwerfen
- Treibspiel mit Schuh in Hand als „Ballspielgerät“ (2 Mannschaften/Hallenstirnseiten, 4 Mannschaften/Hallenecken, u. U. mit zwei Bällen)
- Arme machen unterschiedliche Bewegungen, z.B. unterschiedliches Strecken (1 Arm hoch-tief, der andere hoch-seitlich; 1 Arm hoch-tief, der andere hoch-seitlich-tief; Ausführung im Stand, in Bewegung)
- Seilspringen mit Aufgaben (Seillänge: wenn beide Füße auf dem Seil stehen, brusthoch bei Anfängern und hüfthoch bei Könnern): Hüpfen, Laufen, Skipping, Seilschwung rückwärts, Doppelschwung; Überkreuzschlag u.a.)
- Fallübungen: Rollen um die Breitenachse vw/rw, um die Längsachse sw; Werfen im Abrollen (anfangs mit Matte): Fangspiele (abschlagen am Fuß)

## Praxisbaustein „Koordinationsprogramme mit Ball“

### ▪ **Prellen mit 1 Ball (allein, in Partnergruppe)**

- Umstellungsfähigkeit: prellen mit unterschiedlichen Bällen, am Ort und in unterschiedlichen Bewegungsformen (vgl. Laufen + Hüpfen vw/rw/sw als Prellen und Begrüßen (z.B. abklatschen, Hände schütteln) als Imitationsübung in der Partnergruppe (vormachen + imitieren) als Kräftigungsübung: 1 Partner prellt, der andere zieht an der Nichtprellhand; beide reichen sich die jeweilige Innenhand und prellen mit der Außenhand, jeweils ein- und beidbeinig = Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit: Ball von links auf rechts prellen (im Sitzen, im Gehen, im Wechselsprung)
- Kopplungsfähigkeit: prellen und sich setzen/legen/drehen; prellen und Mitspielern mit der freien Hand den Ball wegspielen, mit 1 Hand prellen und mit 2. Hand etwas anderes machen (z.B. Armkreisen)
- Slalomlaufen Ball wird immer außen geführt.
- Ball im Liegestütz wechselseitig mit der linken und rechten Hand prellen
- Ball mit einer Hand an die Wand prellen, Handwechsel
- Ball an die Wand spielen, den aufspringenden Ball mit einer Grätsche überspringen und den Ball nach halber Drehung auffangen bevor er ein weiteres Mal auftippt.

### ▪ **Prellen mit 2 Bällen (allein)**

- prellen simultan und sukzessiv; alles jeweils am Ort und in der Bewegung (Lauf, Hüpfen, Hopser; vorwärts, rückwärts):
- Prellen mit einer Hand, einen Gegenstand (2. Ball, Schuh, Tennisball) mit den anderen Hand hochwerfen und fangen
- Prellen mit der Hand (1. Ball) und Dribbeln mit dem Fuß (2. Ball) (vorwärts, rückwärts) = Differenzierungsfähigkeit
- einen Ball an die Wand prellen, den anderen Ball mit dem Fuß an die Wand spielen

### ▪ **Passen + Fangen mit 1 Ball (allein)**

- Kopplungsfähigkeit: Ball hochwerfen und Zusatzaufgaben lösen, z.B. Drehungen, Sprünge, Boden fassen Ball zwischen den Beinen mit Handwechsel werfen/fangen Ball über Kopf werfen, hinter dem Rücken fangen und durch die gegrätschten Beine nach vorne spielen (und umgekehrt) = Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit: einen Ball in der Rückenlage am Boden hochwerfen und nach einer Rolle um die Längsachse wieder fangen
- Reaktionsfähigkeit im Team: Alle stehen im Kreis, werfen ihren Ball hoch und fangen den Ball des nebenstehenden Partners, z.B. im Rechtsdreh Planetenball im Kreis: Ball (mehrere Bälle) auf immer gleichem Weg so weiterspielen, dass jeder den Ball einmal bekommt im Einbeinstand auf einer umgedrehten Langbank stehend den Ball an die Wand werfen und wieder fangen



### ▪ **Passen + Fangen mit 1 Ball (Partnergruppe)**

- Umstellungsfähigkeit: Passen in unterschiedlichen Höhen, aus unterschiedlichem Anlauf (0, 1, 2, 3 Schritte) und aus Sprüngen (einbeinig re/li, Stemmschritt); Fangen einhändig und beidhändig, rechts und links
- Kopplungsfähigkeit: Partner im Bocksprung überspringen und vorher angeworfenen Ball fangen; den Partner umlaufen und vorher angeworfenen Ball fangen
- Reaktionsfähigkeit: Zwei Partner im 9m-Abstand werfen nacheinander im Wechsel einen Ball nach kurzem Antritt in der Mitte hoch und laufen zurück zum Ausgangspunkt  
Ball in den Rücken des Mitspielers werfen, der verdreht sich wechselweise nach links und rechts hinten um den Ball zu fangen und wieder zurückzuspielen.
- Ball über den Kopf des Mitspielers werfen, dieser erläuft den Ball, bevor der Ball zweimal auftippt
- den Ball durch die Beine des Partners prellen, dieser dreht sich um und fängt den Ball
- Rolle vorwärts, Ball zuspielen und zurückspielen; Rolle rückwärts, Ball zuspielen und zurückspielen
- Ball in Liegestützposition einander gegenüber zuprellen (im Wechsel mit der linken und rechten Hand)
- Ball sich wechselseitig in einen Gymnastikreifen zuprellen, im Wechsel mit links und rechts (Ball springt jedes Mal im Reifen auf)
- Ball während des Laufens einhändig zupassen, beidhändig zupassen und mit beiden Händen hinter dem Rücken fangen
- Ball zupassen, dabei gleichzeitig Übungen zur Sprungkoordination ausführen (z.B. links-rechts oder vw-rw)

### ▪ **Passen + Fangen mit 2 Bällen (Partnergruppe)**

- Präzisionsdruck: zwei Bälle gleichzeitig zupassen (im Stand und im Sprung, einhändig und beidhändig, als Bodenpass und Direktpass)
- ein Spieler wirft den Ball nach oben, bekommt dabei einen Pass vom Mitspieler den er wieder zurückspielt bevor er seinen hochgeworfenen Ball wieder fängt.
- Beide werfen ihre Bälle hoch und fangen den Ball des Partners mit Positionstausch zwei Bälle gleichzeitig über ein Hindernis zuwerfen
- ein Ball mit dem Fuß, den andern mit der Hand spielen, beide Bälle mit dem Fuß spielen
- den zugeworfenen Ball mit einem Ball in den Händen zurückprellen; Variationen:  
den Ball vor dem Zurückspielen erst hoch prellen  
den Ball hoch prellen und mit dem Fuß zurückspielen  
den Ball hoch prellen und dabei der festgehaltenen Ball zurückspielen und den hoch geprellten Ball fangen).
- Ein Spieler spielt den Ball an die Wand, dreht sich sofort um 180° bekommt einen Pass vom Mitspieler den er wieder zurückspielt bevor er den an die Wand gespielten Ball wieder fängt
- einen Ball prellen und gleichzeitig einen zugespielten Ball zurückspielen (mit einer Hand, mit dem Fuß, mit dem Kopf)

### ▪ **komplexe Passübung (8-er, 6-er Gruppe mit 2 Bällen)**

- Aufstellung im Quadrat und Zwischenpositionen besetzen: 2 Bälle (diagonal gegenüber) in gleicher Richtung zum nebenstehenden Partner spielen, nach dem Pass die Position mit dem Gegenüber tauschen  
Aufstellung im Rechteck, Diagonallauf, Pass zum auf dem anderen Diagonalweg kreuzenden Partner, auf 1 Seite anschließend Positionswechsel

### ▪ **Jonglierübung mit 3 Bällen**

- Methodische Übungsreihe zum Erlernen des Jonglierens mit 3 Tennisbällen (Tücher – 1 Ball – 2 – 3 Bälle); wichtig: stetiges Auf und Ab der beiden Hände; Tipp: Üben vor der Wand (dem Trennvorhang), weil dann senkrecht hoch geworfen wird)

**Praxisbaustein „Koordinationsprogramme mit Gerät“**

- **Gleichgewichtsschulung, Vertrauensbildung**
  - Unter einer Weichbodenmatte liegen alle (vorher benutzten) Bälle, die Kinder knien um den Weichboden und „rütteln“ möglichst fest, um einen auf der Matte stehenden Mitspieler aus dem Gleichgewicht zu bringen.
  - Die Matte wird von allen hochgehoben, auf ihr liegt/kniet ein Mitspieler (mit 2 Matten; Aufgabe: Mattentausch in der Hochhalte)
- **Akrobatikelemente**
  - Rollen in Partnergruppen auf Matten: Rollen um die Längsachse mit Liegestützhüpfen über rollenden Partner, Doppelrolle mit dem Partner (Griff am Knöchel des Partners)
  - Handstand auf den Füßen des Partners, der Handstützenden festhält und geht (wichtig: enger Körperkontakt von Handstütz und Stand)
  - Flieger und andere Balanceübungen; Pyramidenbau in Klein- (Groß-) Gruppen
  - Rad über die Oberschenkel des Partners; Rolle über den Steiß des Partners
  - Raupe (enger Grätschsitz hintereinander, gemeinsames Umrollen über eine Seite auf Hände und Füße; wandern)
- **Wagniselemente**
  - Klettertau : Schaukeln von Kastenteil zu Kastenteil; Balltransport mit den Füßen im Schaukeln (normal, auf Kastenteile als Ziele); Schaukeln und zugeworfene Bälle mit dem Fuß/Kopf spielen
  - Reck, Barren: zugeworfene Bälle im Kniehang (kopfüber) zurückspielen
  - Balance auf der Bankschaukel (auf 1 Langbank liegt quer und umgekehrt eine zweite Bank, unter beiden Enden liegt je eine Matte)
  - Bodenturnmatten: Rollen um Breiten- und Längsachse, vor- und rückwärts, als Sprungrolle, mit und über Partner, Rückwärtsrollen in den Handstütz, ..
  - Reck: Auf- und Umschwünge, Unterschwünge
  - Schwungringe: Drehungen an den Ringen um Längs- und Breitenachse, Sturzhang
- **Ballkoordination an der Langbank**
  - neben der Bank laufen und auf der Bank prellen; auf der Bank laufen und neben der Bank prellen
  - neben der umgedrehten Langbank laufen und auf dem schmalen Bankholm prellen
  - auf dem schmalen Holm der umgedrehten Langbank laufen und seitlich prellen
  - mit einem Bein am Boden, mit dem anderen Bein auf der Langbank entlang hüpfen und prellen; eine Banklänge mit dem linken Bein oben, eine Banklänge mit dem rechten Bein oben (vorwärts, rückwärts)
  - wechselseitig über die Bank steigen, mit beiden Beinen auf die Bank und dabei auf der Bank prellen
  - wechselseitig über die Bank hüpfen und dabei auf der Bank prellen
  - auf der Bank laufen und dabei abwechselnd links neben der Bank, auf der Bank, rechts neben der Bank, auf der Bank usw. prellen
  - auf der Bank prellen und dabei mit einem Bein links , mit dem anderen Bein rechts der Bank laufen (vorwärts, rückwärts)
  - wechselseitig mit dem linken und rechten Fuß die Bank antippen und gleichzeitig auf der Bank prellen
  - von der Bank springen (ein Bein links, ein Bein rechts von der Bank aufsetzen) und wieder zurück auf die Bank; zunächst ohne Ball, danach mit Ball auf der Bank prellen
  - über mehrere quer aufgestellte Langbänke laufen und dabei prellen
  - wie oben jedoch auf die Bank und zwischen den Bänken je einmal prellen
  - zwischen 2 Langbänken im Side Step hin und her wechseln, dabei immer nur das äußere Bein auf die Bank setzen; ohne Ball oder mit Ball prellen; Ball nur zwischen den Bänken prellen oder je einmal den Ball auf der Bank und zwischen den Bänken auftippen
- **Sprungkoordination (und -kraft) mit dem Sprung-/Schwungseil**
  - springen vorwärts/rückwärts/ ein-/beidbeinig, am Ort, im Lauf
  - vorwärts laufen und das Seil rückwärts schlagen, rückwärts laufen und das Seil vorwärts schlagen
  - Seilspringen im Hampelmann; mit 2 Durchschlägen je Sprung; mit Überkreuzen der Arme
  - durch das Schwungseil laufen; prellend durch das Schwungseil laufen
  - in das Seil laufen, 3 – 4 Sprünge und wieder raus; Variante: mit Ball prellend
  - in das Seil laufen Springen und sich dabei ständig um 180° drehen; Variante mit Ball
  - 3 Spieler laufen im Anstand von einem Seilschwung in das Seil jeder springt 3 mal und läuft nacheinander wieder raus; Variante: mit Ball prellend
  - in das Seil laufen, springen und dabei Pass Rückpass mit einem Spieler außerhalb spielen
  - 2 Spieler laufen in das Seil, springen gemeinsam und spielen sich gegenseitig den Ball zu
  - Matten auslegen; Flugrolle über das schwingende Seil, in das Seil laufen, Liegestützposition einnehmen und in dieser Position über das Seil springen

- **Sprungkoordination (und -kraft) mit der Koordinationsleiter**  
alternativ: Reifenbahn oder Schaumstoffbalken
  - ein Bodenkontakt pro Segment, 2 Bodenkontakte (vorwärts, rückwärts)
  - beidbeinig in jedes Segment springen (vorwärts, rückwärts); beidbeinig in jedes Segment springen, dabei immer halbe Drehung hin und zurück
  - beidbeinig in jedes Segment springen und im Grätschsprung beidbeinig aus den Segmenten
  - das ganze beidbeinige Programm mit dem linken und dem rechten Bein
  - im Seitlauf mit einem Stepp pro Segment
  - das ganze Programm mit ein bis zwei Zuspielen von Bällen
  - ein Reifen in die Mitte legen, vier Reifen darum herum. Ausgangspunkt ist der Reifen in der Mitte, danach werden alle Reifen angesprungen, dazwischen immer wieder zurück in den mittleren Reifen; Variation mit prellendem Ball
  - komplexe Koordinationsbahn mit Reifenbahn, Matten, Bänken, Stangen usw.
- **Rollender Reifen**
  - um einen rollenden Reifen herumlaufen, dabei immer die gleiche Blickrichtung beibehalten; zunächst ohne Ball, danach mit Ball
  - immer wieder mit einem Fuß in den rollenden Reifen tippen; zunächst ohne Ball, danach mit gleichzeitigem Ball prellen; Variation: nach einem Tipp um den Reifen herum und von der anderen Seite den Fuß hinein tippen.
  - neben dem rollenden Reifen herlaufen, mit einer Hand durch den Reifen hindurchgestreckt einen Ball prellen
  - wie oben nur im Wechsel einmal von der einen Seite prellen, danach auf die andere Seite wechseln und von dort prellen
  - den Ball als Aufsetzer dem Partner durch den rollenden Reifen zupassen
  - durch den rollenden Reifen hindurchschlüpfen
- **Pezziballübungen**
  - auf dem Pezziball sitzend balancieren; zusätzlich mit Pass – Rückpass oder seitlichem Ballprellen
  - mit dem Rücken auf den Pezziball, die Füße an die Wand gestellt, dabei die Beine beugen und strecken (nur mit dem linken oder rechten Bein), wie oben jedoch zusätzlich noch einen Ball an die Wand prellen
  - Auf 2 Pezzibälle knien (stehen) und balancieren; dann zusätzlich noch mit Pass – Rückpass (Ball)
  - Bauchlage auf den Pezzi, die Füße in der Sprossenwand fixieren und balancieren
  - wie oben jedoch mit zusätzlichem Pass – Rückpass oder Ball prellen

### Praxisbaustein „Spielesammlung“

- **Tipp-Ball:** 2 Mannschaften, 2 Stangentore  
Der Ball darf nur prellend ab gespielt und prellend angenommen werden. Ziel ist es den Ball durch die Stangentore zu prellen, der Ball darf von vorne und hinten durch das Tor gespielt (geprellt) werden.
- **Zonen-Ball:** 2 Mannschaften, Handballfeld, 4 Markierungen auf dem 9m-Kreis je ca. 2 m von der Außenlinie entfernt  
Ziel des Spiels ist es, einen Mitspieler in der Nahwurfzone anzuspielen; dieser Spieler musste vorher außerhalb der Markierungen in die Nahwurfzone einlaufen. Es dürfen sich maximal 3 Angreifer in der Nahwurfzone befinden.
- **Rebound-Ball:** 2 Mannschaften  
Ziel des Spiels ist es den Ball so auf das Basketballbrett zu werfen, dass der zurückprallende Ball auf den Boden fällt, bevor ein Spieler der gegnerischen Mannschaft den Ball berühren kann.  
Variationen: Der Ball muss vom Mitspieler gefangen werden, bevor er den Boden berührt. Der Ball wird als Aufsetzer gespielt und muss das Brett berühren.
- **Reifen-Ball:** 2 Mannschaften, Gymnastikreifen am Hallenboden (Anzahl der Reifen = 2-3 mehr als Spieler einer Mannschaft)  
Ziel des Spiels ist es den Ball als Aufsetzer durch den Ring zu seinem Mitspieler zu passen.  
Variationen: Ein Mitspieler wird im Ring stehend angespielt.  
Nachdem der Ball vom Mitspieler im Ring gefangen wurde, muss er den Ball wieder zu einem Mitspieler zurückspielen, ohne dass er von den Gegnern vorher aus dem Ring gedrängt wurde.  
Ball wird im Ring einmal getippt! Ball wird als Bodenpass durch den Ring zum Mitspieler gepasst

- **Berühr-Ball: 2 Mannschaften**

Ziel des Spiels ist es, den Ball hinter der Torauslinie der gegnerischen Mannschaft abzulegen. Wenn der Angreifer von vorne (Brust, Bauch, etc.) berührt wird, darf er den Ball nur noch zurück (Richtung eigene Abwehr) spielen. Die Berührregel ist innerhalb der 9m-Linie aufgehoben (der Ball darf allerdings nicht von einer 9m-Zone in die andere gespielt werden).

Variation: Der Ballführer muss den Ball nach Berührung ablegen
- **Kopf/Fuß – Rück: 2 Mannschaften**

Ziel des Spiels ist es, den Ball nach Zuspiel mit der Hand mit dem Kopf (1 Punkt) oder mit dem Fuß (2 Punkte) zu einem Mitspieler zurückzuspielen. Es wird mit der Hand gepasst, es darf nicht geprellt werden.
- **Huckepack-Ball: 2 Mannschaften**

Es wird Parteiball ohne Prellen gespielt. Ziel ist es, einen Mitspieler anzuspielen, der Huckepack auf dem Rücken eines weiteren Mitspielers sitzt; der Verteidiger darf den auf dem Rücken sitzenden Spieler nicht körperlich attackieren (Achtung: Verletzungsgefahr), sondern darf den Ball nur herausspielen bzw. abfangen.

Variation: Nachdem der Ball gefangen wurde, muss er zu einem Mitspieler zurückgespielt werden.
- **Partnerparteiball: 2 Mannschaften (gerade Anzahl an Spielern)**

Die Spieler einer Mannschaft fassen sich paarweise an den Händen. Trennt sich das Ball führende Paar, wechselt der Ball zur anderen Mannschaft.

Variationen: Es werden 10 Pässe gespielt, es darf nicht geprellt werden!  
Der Ball muss auf einer Matte abgelegt werden, es darf nicht geprellt werden.  
Es muss ein Ziel (z.B. Kleinkasten, der im Tor steht) getroffen werden, dabei darf der 6m - Kreis nicht betreten werden!
- **Frisbee: 2 Mannschaften**

Mit der Frisbeescheibe wird Parteiball gespielt. Spielfeld = Handballfeld inkl. 6m-Zone. Die Scheibe darf von überall ins Tor befördert werden. gespielt wird nach Handballregeln.
- **Handball verkehrt: 2 Mannschaften**

Tore mit der Öffnung zur Torauslinie auf dem 6m – Kreis; es wird Handball nach Handballregeln gespielt (mit Torwart).
- **Pfosten-Ball: 2 Mannschaften**

Es wird Handball nach Handballregeln gespielt (ohne Torwart). Es wird ein Punkt erzielt, wenn der Pfosten (die Latte) getroffen wird, ohne dass der Ball vorher den Boden berührt hat. Es können 2 Punkte erzielt werden, wenn der abprallende Ball gefangen wird, ohne vorher den Boden zu berühren.
- **Hand-/Fuß-Ball: 2 Mannschaften**

Innerhalb des 9m-Kreises wird Fußball gespielt, außerhalb Handball. Tor kann nur mit dem Fuß erzielt werden.

Variation: innerhalb wird Handball gespielt, außerhalb Fußball
- **Hand-/Kopf-Ball: 2 Mannschaften**

Der Ball wird mit der Hand gespielt. Prellen ist verboten. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball mit dem Kopf an die Wand hinter dem Tor geköpft wird. Der Ball darf den Boden vorher nicht berühren. Kopfball direkt ins Tor ergibt 2 Punkte. Achtung: Keine Selbstvorlage.
- **Hand-/Fuß-Kombinationsball: 2 Mannschaften, Stangentore**

Der Ball muss mit dem Fuß gespielt, allerdings mit der Hand gestoppt werden. Wenn ein Spieler die Hand auf dem Ball hat, kann er einen Spieler abschlagen und einen Torpunkt erzielen. Weiterhin kann ein Torpunkt erzielt werden, wenn der Ball durch das Tor gespielt wird und vom Mitspieler dahinter mit der Hand gestoppt wird. Es kann von beiden Seiten durch das Tor gespielt werden.
- **Varioball: 2 Mannschaften**

In jeder Mannschaft spielt die Hälfte Fußball und die andere Hälfte Handball. Die "Handballer" spielen nach Handballregeln (prellen verboten), die Fußballer dürfen auch den 6m-Kreis betreten. Jeder darf innerhalb der Regeln aufs Tor werfen oder schießen).

Variation: nach jedem Torerfolg wechseln die "Handballer" und "Fußballer" in dieser Mannschaft
- **Schuh-Hockey: 2 Mannschaften**

Die Spieler ziehen einen Schuh aus und benutzen ihn als "Schläger". Es wird mit einem Tennisball oder Soft-Minihandball auf die Handballtore gespielt.
- **Schwache-Hand-Ball: 2 Mannschaften**

Handballspiel nur mit der schwachen Hand (Pass und Torwurf). Der Torwart darf nur mit einer Hand abwehren.
- **Kempa-Ball: 2 Mannschaften**

Es wird auf 2 Weichbodenmatten gespielt, um die herum eine Flugzone gezogen wird die nicht betreten werden darf. Der Ball muss auf einen Spieler gespielt werden, der außerhalb der Flugzone abspringt, den Ball im Flug fängt und auf der Matte mit Ball landet.

- **Handball-Squash: 2 Spieler nebeneinander**  
Jeder hat ein markiertes Spielfeld. Ziel ist es nun, den Ball so an die Wand zu werfen, dass er im gegnerischen Spielfeld aufspringt, bevor ihn der Gegenspieler berühren kann.  
Variation: Gleiches Spiel im 2 gegen 2 mit größerem Spielfeld
- **Handball-Badminton: 2 Spieler, Badmintonfeld (evtl. kleiner)**  
Der Ball wird von Spieler A über das Netz (Zauberschnur) gespielt, danach muss dieser Spieler die hintere Auslinie berühren, bevor er den von Spieler B gespielten Ball wieder aufnehmen darf. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Der erste Wurf muss (wie beim Badminton) in das hintere Halbfeld gespielt werden. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden!  
Variation: Gleiches Spiel im 2 gegen 2 mit größerem Spielfeld
- **Banden-Torball: 2 Mannschaften, 2 Stangentore Entfernung zur Wand)**  
Ein Tor kann erzielt werden, wenn ein Wurf als Abpraller über die Wand durch das Tor gespielt wird.  
Variante: Es wird eine Tabu-Zone zwischen Wand und Tor bestimmt, so dass nur außerhalb verteidigt werden kann.
- **Kaiserball: 4 Zonen im Spielfeld, 2 Mannschaften**  
Es wird in Zone 1 begonnen. Jeder Spieler hat einen Ball und versucht einem Gegenspieler den Ball herauszuspielen ohne den eigenen Ball zu verlieren. Gelingt es ihm einen Ball herauszuspielen, wechselt er in Zone 2; dort wird genauso gespielt usw. bis der erste Spieler in Zone 4 ist.  
Variation: Es wird mit Auf- und Abstieg gespielt (verliere ich den Ball in Zone 2, muss ich zurück in Zone 1).
- **3-Pass-Ball: 2 Mannschaften, 2 Handballtore**  
Es wird Parteiball ohne Prellen auf 2 Handballtore gespielt. Die Ball besitzende Mannschaft hat maximal 3 Pässe um auf das gegnerische Tor zu werfen. Es kann auch von innerhalb des Wurfkreises geworfen werden. Bei Foul oder Seitenaus beginnt die 3-Pass-Regel von vorne.
- **3-Team-Parteiball: 3 Teams, 3 Hütchentore, 3 umgedrehte Kleinkästen, 2 Spielbälle**  
Jedes Team verteidigt je ein Hütchentor und einen Kleinkasten. Es wird mit 2 Bällen gespielt. Jedes Team kann auf die restlichen 4 Ziele angreifen. 2 Teams können gemeinsam gegen das dritte Team spielen. Das Team mit den wenigsten Gegentreffern nach einer bestimmten Zeit hat gewonnen.
- **Anspiel im Sitzen: 2 Mannschaften**  
Es wird Parteiball gespielt. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Spieler sitzend im Torkreis angespielt wird.  
Variation: Der Punkt zählt erst, wenn der sitzende Spieler einen weiteren Pass zu einem Mitspieler spielt.
- **Hand-/Fußballvariationen: 2 Mannschaften**  
Parteiball, der Ball wird hinter der Torauslinie abgelegt. Der Ball wird nur mit dem Fuß gepasst.  
Parteiball, der Ball wird hinter der Torauslinie abgelegt. Der Ball wird nur mit dem Knie gepasst.  
Es wird Fußball auf beide Tore gespielt. Dabei muss von jedem Spieler ein Ball geprellt werden.  
Es wird Handball auf beide Tore gespielt. Dabei muss von jedem Spieler ein Ball am Fuß geführt werden. Es darf auch im Torkreis gespielt werden.  
Es wird Handball gespielt, dabei hat jeder Spieler zusätzlich einen Ball in der Hand.
- **Handball mit Hütchen: 2 Mannschaften**  
Es wird Handball mit 2 Teams gespielt, jeder Spieler hat ein Hütchen in der Hand, mit dem er den Ball fangen muss. Passen und werfen auf das Tor ist mit der freien Hand erlaubt.

**Praxisbaustein „koordinative Grundlagenübungen“**

▪ **Übungssammlung (Minis – C-Jugend)**

- zwei Bälle gleichzeitig an die Wand prellen (Variation: wechselseitig)
- einen Ball auf den Boden prellen, einen Ball an die Wand prellen
- einen Ball prellen, den andern hochwerfen und fangen.
- einen Ball festhalten und mit diesem Ball den andern Ball auf den Boden prellen (nach oben prellend in der Luft halten).
- beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen
- beide Bälle gleichzeitig hochwerfen, dabei die Hände kreuzen und mit gekreuzten Händen beide Bälle wieder fangen.
- einen Ball hochwerfen, den andern Ball um die Hüfte kreisen
- einen Ball prellen, den andern Ball um ein Bein herum kreisen
- zwei Bälle im Abstand von ca. 2-3 m am prellen halten
- einen Ball um die Hüfte kreisen, den anderen Ball mit den Füßen spielen (immer nur ein Kontakt pro Fuß mit dem Ball)
- beide Bälle wechselweise mit beiden Händen hochwerfen und auch mit beiden Händen wieder fangen
- einen Ball festhalten, den andern Ball mit dem festgehaltenen Ball an die Wand prellen
- 2 Bälle im Wechsel mit der linken und rechten Hand hinter dem Körper nach vorne über die Schulter spielen
- 2 Bälle im Wechsel durch die Beine nach oben werfen und fangen (Variation: von innen nach außen hochwerfen, von außen nach innen hochwerfen)
- 1 Ball in der Rückenlage hochwerfen und nach einer Drehung um die Längsachse wieder fangen

**Tipps für die koordinative Grundlagenschulung**

**1. Wähle für Mesozyklen (z.B. 1 Monat) eine anspruchsvolle Koordinationsübung, die regelmäßig geübt und wiederholt wird!**

- Beispiel „Prellen mit 2 Bällen“ (Minis, F-Jugend)
- Beispiel „Rolle um die Längsachse + Ball fangen“ (D-/C—Jugend)

**Wenn Du das schaffst, sind das 10 Übungen im Jahr!**

**2. Orientiere Dich an den Übungen, die für die SWHV- und DHB-Sichtungen vorgeschrieben sind!**

- Die Motivation in solchen Fällen ist bei allen groß!
- Gib Tipps und Hilfen beim Lernen (z.B. den angeworfenen Ball kurz fangen und nach der Drehung fallen lassen)
- Auch im Sport sind „Hausaufgaben“ möglich, z.B. als Aufforderung zum häuslichen Trainieren!

**Praxisbaustein „DHB-Sichtungsanforderungen“**

▪ **Anforderungsbereich Bodenturnen**

- Zusammenstellung einer Kür aus Pflichtelementen (= Rolle vorwärts, Flugrolle, Rad links und Rad rechts, Handstand abrollen, Strecksprung ganze Drehung, Standwaage) und den möglichen Kür-elementen Rolle rückwärts, Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand, Kopfstand, Rondat, Handstandüberschlag
- Bewertung: DHB, Punktbewertung von 0-10 Punkte (Die Pflichtelemente müssen vollständig in der Kür enthalten sein, sonst Punktabzug von 0,5)
- Mindestübungsdauer: 30 sec

▪ **Anforderungsbereich Parallelbarren**

- Turnen einer Übungsfolge aus Pflichtelementen (= Sprung in den Stütz am Barrenanfang und Stützen bis zur Barrenmitte, 2x Vor- und Rückschwingen, Absitzen im Vorschwing (1x rechts, 1x links), Grätsch-sitz, Grätsch-sitz ohne Arme, Vor- und Rückschwingen, Wende als Abgang) und den möglichen Kür-elementen Rolle vorwärts und Oberarmstand
- Bewertung: DHB, Punktbewertung von 0-10 Punkte (Die Pflichtelemente müssen vollständig in der Kür enthalten sein, sonst Punktabzug von 0,5)

▪ **Anforderungsbereich Schwebebalken**

- Turnen einer Übungsfolge aus Pflichtelementen (=Auflaufen auf den Balkenanfang, 2 x Rechtsschwin-gen, 2 x Linksschwingen, Hocke, halbe Drehung in der Hocke, Standwaage links und rechts, halbe Drehung im Stand, 2 Wechselsprünge, Abgang mit ganzer Drehung in den Stand) und den Kür-elementen Schersprung und Radabgang
- Bewertung: DHB, Punktbewertung von 0-10 Punkte (Die Pflichtelemente müssen vollständig in der Kür enthalten sein, sonst Punktabzug von 0,5)

▪ **Bewertungskriterien Turnen**

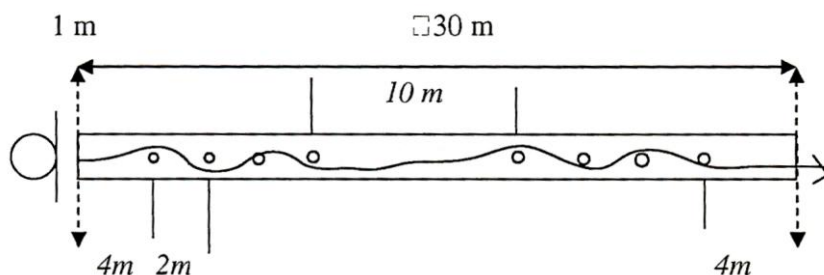
- Bewertungskriterien sind die Anzahl der geturnten Elemente sowie die Qualität der Bewegungsausfüh-rung (Bewegungsgenauigkeit, Haltung, Bewegungsfluss, Dynamik, Übungsaufbau)
- Beispiel: 10 – 7,5 Punkte = Übungsfolge und Elemente entsprechen den genannten Kriterien ganz (mit kleinen Unsicherheiten), sie sind fließend geturnt, der Gesamteindruck ist nicht beeinträchtigt

▪ **Anforderungsbereich Reck**

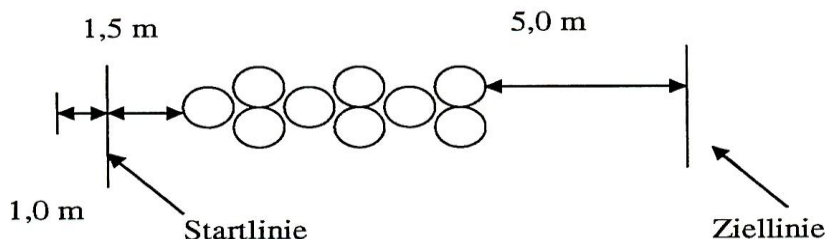
- Klimmzüge am Hochreck: schulterbreiter Griff (Ristgriff), Aushängen in Ruhestellung, Kinn über die Stange  
Wertung: pro Klimmzug (Kinn über Stange) 1 Punkt
- Aufroller am Hochreck: Übungsbeginn aus ruhigem Hang, beide Füße gleichzeitig an die Reckstange = 1 Punkt

▪ **Anforderungsbereich Sprints**

- 30m-Sprint mit Lichtschrankenmessung (am Start, bei 5/10/15/30m), Start 1m vor der Schranke  
Wertung: 2 Läufe, der beste wird gewertet
- 30m-Slalomdribbling auf Zeit mit Lichtschrankenmessung um 8 Stangen mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Handwechsel auf Außenhand); der Laufweg muss nach den ersten 4 Hindernissen gekreuzt werden:



- Lauf durch eine Reifenbahn auf Zeit mit je einem Fußkontakt in jedem Reifen aus dem Selbststart



▪ **Anforderungsbereich spezielle (Schnell-) Kraft**

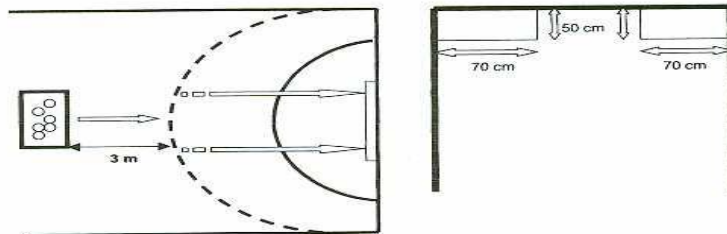
- Handballschlagwurf aus einem Schritt ins leere Handballtor; Messung der Wurfkraft (-härte)
- Medizinballweitwurf beidhändig aus einem Anlaufschritt (Mädchen: 1 kg, Jungs 2 kg)  
Wertung: beste Weite aus 3 Versuchen
- Schlussweitsprung: beidbeiniger Absprung aus dem schulterbreiten Stand von einer Linie  
Wertung: beste Weite aus 3 Versuchen

▪ **Anforderungsbereich Ausdauer**

- Shuttle-Run-Test zwischen 2 Linien (im Abstand von 20m); bei jedem Signal muss der Läufer eine Linie mit dem Fuß berühren, Vorauslaufen und Warten sind nicht erwünscht; also muss die Laufgeschwindigkeit so gewählt werden, dass die Linie gerade mit dem Signal erreicht wird. Die Zeitabstände zwischen den Signalen werden im Testverlauf immer kürzer.  
Wertung: Laufdauer; der Test ist beendet, wenn die Linie zweimal nacheinander beim Signal nicht (mehr) erreicht wird.

▪ **Handballspezifische Tests**

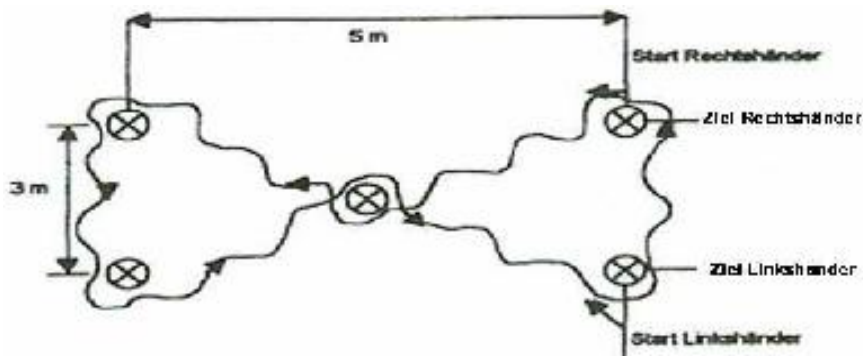
1. Wurfpräzision (Schlagwurf) unter Zeitdruck (Lauf und Ballkontrolle): Stand mit Ball vor dem Kastenteil. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche. ... usw.  
Übungsdauer / Bewertung: Anzahl der erreichten Treffer (Im Zielfeld, ohne Pfosten) in 30 Sekunden; 2 Durchgänge, der beste wird gewertet; notiert wird auch die Anzahl der ungültigen Versuche (Zeit!)



2. Schlagwurf aus einem Stemmschritt von der 7m-Linie so hart wie möglich in die obere Hälfte des Handballtores; gemessen wird die Wurfhärte (3 Versuche)
3. Zuspielpräzision (direkter Pass) über größere Entfernung (von der Mittellinie aufs Tor, in dessen Mitte ein Kasten steht; 20m) bei verschiedener Zuspieltechnik (vorher: 3 Probewürfe):  
5 Schlagwürfe aus dem Stemmschritt und dann 5 Sprungwürfe (je aus 3 Anlaufschritten) in die obere Torhälfte



4. Achterlauf-Slalomdribbling: 3-maliges Durchlaufen des Parcours mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Außenhand, Handwechsel); Zeitstrafe beim Umkippen der Stangen; 2 Versuche





▪ **Handballspezifische Koordinationstests**

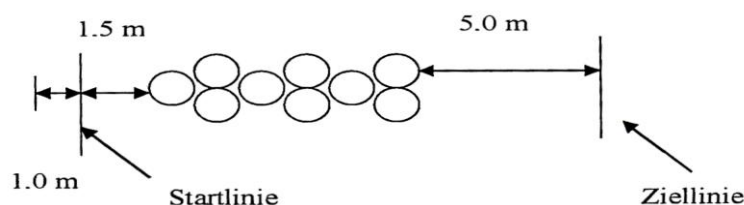
1. mit Ball: 2 Bälle, Abstand von 1m zur Betonwand; 1 Ball wird senkrecht hoch geworfen, danach wird der 2. Ball waagrecht an die Wand geworfen; Reihenfolge: fängt Ball 1, wirft Ball 1, fängt Ball 2, wirft Ball 2, ... (Testdauer: 20 sec; 2 Versuchsdurchgänge)
2. mit Ball: in der Bauchlage Ball beidhändig senkrecht nach oben werfen und den Ball dann im Sitz mit beiden Händen fangen; danach umgekehrt (im Sitz werfen, in der Bauchlage fangen); maximal 3 Bälle dürfen benutzt werden (also 2 Bälle dürfen angereicht werden); Testdauer: 20 sec; 2 Versuchsdurchgänge
3. mit Ball: in der Rückenlage Ball hochwerfen und nach einer Ganzkörperdrehung um die Längsachse den Ball wieder fangen; maximal 3 Bälle dürfen benutzt werden (also 2 Bälle dürfen angereicht werden); Testdauer: 20 sec; 2 Versuchsdurchgänge
4. mit Ball: den Handball abwechselnd mit links und rechts vor dem Körper und hinter dem Körper prellen; Ball nicht fangen und nicht führen, Füße bleiben am Ort; maximal 3 Bälle dürfen benutzt werden (also 2 Bälle dürfen angereicht werden); Testdauer: 20 sec; 2 Versuchsdurchgänge
5. mit Ball (Pyramide): aus 2m Abstand zur Handballpyramide (Netzbespannung) 2 Handbälle abwechselnd gegen die Pyramide werfen und beidhändig fangen; Testdauer: 20 sec; 2 Versuchsdurchgänge
6. Handlingtests (Ballkontrolle): Ball zwischen den gespreizten Beinen halten (eine Hand von vorne, die andere von hinten); Handwechsel, ohne dass der Ball zu Boden fällt; Testdauer: 20 sec  
Handling (Vorwärts-rückwärts-Fangen): Ball beidhändig vor den gespreizten Beinen in Grundstellung; Ball von vorne nach hinten und dann von hinten nach vorne durch die geöffneten Beine spielen und jeweils beidhändig fangen; Testdauer: 20 sec
7. Grätschwurf (Ballkontrolle): Handball durch gegrätschte Beine senkrecht hinter sich hochwerfen, aufrichten und seitlich beidhändig in Schulterhöhe fangen (Füße am Ort!); im Wechsel links und rechts seitlich fangen; Testdauer: 20 sec, 2 Versuche

▪ **Handballspezifische Koordinationstests**

1. Ballkoordination (-kontrolle) auf der umgedrehten Langbank: 1 Bein links und 1 Bein rechts der Bank; den Ball im Wechsel mit links und rechts auf der schmalen Bankunterfläche prellen und dabei im Wechsel den rechten und den linken Fuß auf den Balken aufsetzen; Testdauer: 20 sec, 2 Versuche
2. Ballkontrolle mit dem Fuß: den Ball mit linkem und rechtem Fuß (Fußsohlenspitze) prellen, Ball darf den Boden nur einmal berühren; Testdauer 20 sec, 2 Versuche
3. Ballkontrolle mit den Hand (Ringeprellen): 2 x 6 Gymnastikreifen liegen hintereinander am Boden im 45°-Winkel; Ball mit links vorwärts laufend in die ersten 6 Ringe prellen, dann rückwärts laufend mit rechts in die nächsten 6 Ringe prellen
4. Ballkontrolle (Wechselhüpfen): Im Wechselsprung (Änderung der Schrittstellung) am Ort den Ball zwischen den Beinen durchprellen; Testdauer: 20 sec, 2 Versuche

▪ **Laufkoordinationstests**

1. Vorwärts-Rückwärtsläufe, 2 Linien je mit einem Fuß berühren; Test der Laufkoordination unter Zeitdruck; Wertung: benötigte Zeit für 8 Vorwärts-Rückwärtsläufe
2. Lauf durch eine Reifenbahn: je ein Fußkontakt in jedem Reifen; Wertung: beste Zeit von 2 Versuchen



## 6. Zum Schluss – einige wichtige Hinweise

### 1. Weiterführende Literatur und Medien

Auf der DJK-Homepage findet Ihr eine Handball-Mediothek mit Hinweisen auf Literatur, CG's, DVD's und andere Medien, die Vorstandsmitglieder zur Verfügung gestellt haben und die zur Ausleihe bestimmt sind.

### 2. Trainerfortbildung

Der Vorstand ist bemüht, während der laufenden Saison Fortbildungsangebote vereinsinterner Art (für unsere Jugendtrainer) anzubieten. Nutzt das Angebot! Fordert entsprechende Maßnahmen auch ein, wenn Ihr Versäumnisse feststellt!

### 3. Trainerbezahlung

Die Finanzierung unseres Konzepts über Vereins-, Freundeskreis- und Elternbeiträge funktioniert nur solange, wie die Bereitschaft der Eltern zur Mitarbeit vorhanden ist; und diese Bereitschaft steht und fällt auch mit dem Erfolg unserer (Eurer) Arbeit!

### 4. Schiedsrichter

Jeder Handballverein braucht Schiedsrichter. Ihr könnt mithelfen, indem Ihr im Training schon früh auch die Kids zum „Schiedsrichter“ erzieht; mancher (vielleicht weniger gute Spieler) findet hier eine sportliche Perspektive!

Albert Hoffmann