



Jugendtrainingskonzept Essener Turnerbund Schwarz-Weiß e.V.

-

Handball



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	2
2. Handball beim ETB	
2.1 Ziele.....	4
2.1.1 Allgemeine Ziele.....	4
2.1.2 Sportliche Ziele.....	4
2.1.3 Soziale Ziele.....	4
2.1.4 Weitere Ziele.....	5
2.2 Trainingszeiten.....	5
2.3 Trainingslager.....	5
2.4 Sonstige Aktivitäten.....	5
2.5 Eltern.....	6
3. Rahmenkonzept	
3.1 Bambini (unter 8 Jahre).....	8
3.2 E-Jugend (9-10 Jahre).....	10
3.3 D-Jugend (11-12 Jahre).....	12
3.4 C-Jugend (13-14 Jahre).....	14
3.5 B-Jugend (15-16 Jahre).....	16
3.6 A-Jugend (17-18 Jahre).....	18
4. Der weibliche Bereich	19
5. Anregungen für Jugendtrainer	20
6. Ausblick	21
7. Organigramm der Jugendabteilung	21
8. Quellen	22
9. Anlagen	
9.1 Exemplarischer Trainingsablauf.....	23
9.2 Trainingszeiten.....	24
9.3 Fairhalten.....	25

1. Vorwort

Die Jugendarbeit der Handballabteilung des ETB ist in den vergangenen Jahren in erheblicher Weise intensiviert worden. Im Jahr 2008 waren lediglich knapp 30 Mitglieder der Abteilung Jugendliche.¹ Der Spielbetrieb im Jugendbetrieb drohte eingestellt zu werden. Um den Fortbestand der Abteilung zu sichern, war hier dringender Handlungsbedarf angezeigt. Mit Stand vom 10.08.2015 können wir über 100 Kinder und Jugendliche verzeichnen.

Die gegenwärtigen Planungen sehen für die Spielzeit 2015/16 vor, dass wir im Bereich der männlichen Jugend mit 1 x E-Jugend, 1 x D-Jugend und 2 x B-Jugenden an den Start gehen, eine Bambini- Mannschaft weitergeführt wird und wir eine weibliche C-Jugend melden werden.

Für eine attraktive, nachhaltige und zielorientierte Jugendarbeit ist es notwendig, eine klare Struktur zu schaffen. Vor diesem Hintergrund haben wir uns entschlossen, den Ausbau der Jugendarbeit zu professionalisieren. Außerdem sollen die Ziele der Jugendarbeit verbindlicher und transparenter gemacht werden. Aus diesem Grund dient ab der Saison 2014/15 das vorliegende Konzept als Basis für die Jugendarbeit beim ETB.

Darüber hinaus haben wir bereits im Jahr 2013 den Förderverein „gETBuddies“ zur finanziellen Unterstützung der Jugendarbeit ins Leben gerufen. Wir sind überzeugt, dass wir mit diesen beiden Maßnahmen wichtige Schritte unternommen haben, unsere Abteilung ein Stück zukunftsfähiger zu machen. Wir sind darüber hinaus der Auffassung, dass diese Bausteine sowohl zu einem positiven Image in der Öffentlichkeit führen und uns einen Standortvorteil bei der Bindung aktuell für uns spielender und der Gewinnung weiterer Jugendlicher bringen wird.

Im vorliegenden Jugendkonzept sind die wichtigsten Aufgaben und Ziele unserer Handballjugendabteilung für die nächsten Jahre festgelegt. Das gesamte Konzept basiert auf der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes (DHB). Es soll als Leitlinie für (neue) Trainer, Eltern und Spieler dienen. Weitere Anregungen sind einzelnen Trainingskonzepten verschiedener Vereine entnommen.²

2. Handball beim ETB

Wir - der ETB - wollen unsere Jugendabteilung so aufbauen, dass sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich in allen Altersgruppen Mannschaften am Spielbetrieb teilnehmen und damit eine verlässliche Basis für unsere Seniorenmannschaften darstellen. Erklärtes Ziel ist es, viele Kinder und Jugendliche an den Verein zu binden, da erfahrungsgemäß in den oberen Jahrgängen noch Abwanderer in andere Sportarten zu

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Schreibweise verwendet. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

² Nähere Infos unter 8. Quellen

erwarten sind. Auch Neu- und Quereinsteigern soll ein altersgemäßes Training und ein attraktives Vereinsleben geboten werden.

Vor allem soll den Kindern und Jugendlichen der Spaß am Handballsport vermittelt werden. Wir möchten leistungsorientierten Handball betreiben, ohne dabei die ganzheitliche und sportmotorische Grundausbildung der Kinder und Jugendlichen und die sozialen Aspekte der Vereinsarbeit aus den Augen zu verlieren. Wir fördern das soziale Verhalten, die Achtung anderer und die Eigendisziplin in der Gemeinschaft. Sportlicher und fairer Umgang soll vorgelebt und vermittelt werden.³

2.1 Ziele

Im Folgenden sind die verschiedenen Ziele unserer Jugendabteilung an Spieler, Trainer, Betreuer, Eltern und Verantwortliche formuliert.

2.1.1 Allgemeine Ziele

- Kindern und Jugendlichen den Spaß am Handballsport vermitteln.
- Kinder und Jugendliche langfristig an den Handballsport binden.
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln und dies fördern.
- Wir stärken die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen.
- Corporated Identity (gleiche Trikots/Shirts etc.)/ Einheitliches Auftreten
- Wir pflegen ein positives Image und vertreten dieses bewusst nach Außen.

2.1.2 Sportliche Ziele

- Besetzung aller Altersklassen von der E- bis zur A-Jugend sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich.
- In jeder Altersklasse soll möglichst eine leistungsorientierte und eine freizeitorientierte Mannschaft pro Jahrgang gemeldet werden.
- Die leistungsorientierten Mannschaften sollen möglichst in der höchsten Spielklasse auf Kreis- und Landesebene spielen.
- Ganzheitliche und sportmotorische Ausbildung.
- Talentförderung (Teilnahme in Auswahlmannschaften des Handball Kreis Essen).

2.1.3 Soziale Ziele

- Hilfsbereitschaft (Vereinsarbeit als Zeitnehmer, Schiedsrichter, Betreuertätigkeit bei jüngeren Mannschaften, etc.).
- Rücksichtnahme (Integration auch schwächerer Spieler).

³ Für weitere Infos siehe Anlage 8.3

- Teamfähigkeit (Unterordnung eigener Interessen).

Das Erreichen dieser Ziele hängt im Wesentlichen vom Engagement und dem Verhalten der Jugendtrainer ab. Alle Jugendtrainer sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.

2.1.4 Weitere Ziele

- Alle Mannschaften werden nach Möglichkeit mit zwei Trainern/Betreuern besetzt.
- Gezielte Ausbildung der Trainer (Lizenzbildungen, Teilnahme an Lehrgängen ermöglichen, vereinsinterne Workshops, regelmäßige Jugendsitzungen, Stellung von Lehrmaterialien zum Selbststudium).
- Enge Bindung des Jugendbereichs an den Erwachsenenbereich, damit den Heranwachsenden die Möglichkeit gegeben wird, an Vorbildern zu lernen.
- Gewinnung von ehemaligen oder noch aktiven Spielern als Trainer und Betreuer.
- Ausbau der Kooperationen (Handball-AGs an Schulen und in Kindergärten, etc.).
- Gewinnung von Nachwuchs-Schiedsrichtern.

2.2 Trainingszeiten

Unser Ziel ist es allen Mannschaften (mit Ausnahme der Bambinis) 2x/Woche ein Training von 90 Minuten anzubieten. Da die verfügbaren Hallenzeiten diesen Umfang leider meist nicht hergeben, ist eine Überschneidung der Trainingszeiten oder das geschlechter- oder mannschaftsübergreifende Training zwingend notwendig.⁴ Gerade im Grundlagentraining (E-/D-/C-Jugend) ist es wichtig, die Kinder viel zu bewegen, um motorische und koordinative Grundlagen zu schaffen. Ein Training mit einem Umfang von weniger als 90 Minuten sollte deshalb wenn möglich vermieden werden. In der Saisonvorbereitung (meist ohne Hallenzeiten) sollen nicht nur reine Ausdauer-elemente, sondern auch sportartübergreifende Elemente geschult werden.

2.3 Trainingslager

In jährlichen Trainingslagern (Hinsbeck und Heino (NL)) während der Herbstferien wird neben der Schulung und Vertiefung der handballerischen Fähig- und Fertigkeiten auch ein Schwerpunkt auf teambildende Aktivitäten gelegt.

2.4 Sonstige Aktivitäten

Neben Handball stehen auch Gemeinschaftsaktionen wie internationale Handballfahrten (Teilnahme an einem Pfingstturnier), Spaßturniere, ein Jugendturnier im Rahmen des

⁴ Für nähere Informationen zu den Trainingszeiten siehe 9.2



Wilhelm-Pfeiffer-Gedächtnis-Turniers und sonstige Veranstaltungen im Fokus des Vereins, da sie das Mannschaftsgefühl stärken, die Vereinszugehörigkeit festigen und natürlich für die entsprechend gute Laune sorgen.

2.5 Eltern

Ohne Eltern geht es nicht, denn ohne die Mitarbeit der Eltern ist der Sport- und Spielbetrieb für die Kinder und Jugendlichen nicht aufrecht zu erhalten. Wir brauchen die Mithilfe der Eltern, um die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen für den Handballsport zu fördern. Dabei geht es nicht nur um Fahrdienste zu den Spielen oder die Organisation des Kuchenbuffets bei Heimspielen. Ein Verein ist auch etwas Familiäres. Im Rahmen der Entwicklung der Jugendabteilung möchten wir genau auf diesen Punkt großen Wert legen, damit wir auch in der Zukunft für ein angenehmes und attraktives Vereinsleben sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich sorgen können. Gerne nehmen wir Anregungen oder Kritik entgegen, damit auch wir uns weiterentwickeln und verbessern können.

Wir freuen uns über jede aktive Mithilfe, egal ob nur für die Mannschaft des eigenen Nachwuchses oder auch bei verschiedenen Aktivitäten der gesamten Handballabteilung.

Wenn Eltern interessierte Sponsoren, Werbepartner oder andere Förderer kennen, ist die gesamte Handballabteilung für jede Kontaktabahnung dankbar.⁵

⁵ Entsprechende Ansprechpartner findet man auf der Homepage der Handball Abteilung des ETB

3. Rahmenkonzept

Um eine gute handballspezifische Grundausbildung zu schaffen, ist es wichtig, dass alle Jugendtrainer dieses Konzept als Rahmen für ihr eigenes Training sehen. Es ist in Altersklassen unterteilt und ist, da sich Kinder vollkommen unterschiedlich entwickeln, mehr eine Hilfe als eine Regel. Ob Inhalte früher oder später umgesetzt werden, hängt vom Leistungsstand der einzelnen Spieler ab. Die Möglichkeit mit älteren Jahrgängen zu trainieren ist zur optimaleren Förderung der Entwicklung sinnvoll und sollte unter den jeweiligen Trainern abgestimmt werden.

Der Inhalt für die jeweilige Altersklasse ist immer in „Grundlegendes“, „Kondition/Koordination“, „Technik“, „Abwehr“, „Angriff“ und „Hinweise für die Trainer“ gegliedert. Die aufgestellten Inhalte sind Idealvorstellungen, die wir versuchen so viel wie möglich in unsere tägliche Trainingsarbeit mit den Kindern und Jugendlichen einzubringen. Bis zur D-Jugend sollte dabei der Fokus auf der individuellen Ausbildung der Spieler liegen (Grundlagentraining). Dieser sollte auch danach beibehalten werden, jedoch verschiebt sich die Fokussierung ab der C-Jugend immer mehr hin zu methodischen und taktischen Elementen (Aufbautraining).

Es sollten dabei folgende übergeordnete Leitlinien beachtet werden:

- Jugendtraining darf nie ein abgeschwächtes Erwachsenentraining sein.
- Wettspiele am Alter- und Könnenstand ausrichten.
- Wettspiele müssen sich an Kind- und entwicklungsgerechten Trainingsinhalten orientieren.
- Entwicklungsgerechtes Spielen sollte Spielfähigkeit und Kreativität entwickeln.
- Faszination und Spielfreude vermitteln.
- Die pädagogische Zielperspektive: Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen steht im Vordergrund.

3.1 Bambini (unter 8 Jahre)

Grundlegendes

- Minimales Üben, sehr viel Spielen
- „Learning by doing“
- Breite motorische Grundausbildung
- Spiel-/Bewegungslandschaften
- Erlernen einfacher Bewegungsabläufe
- Freies Spiel – keine taktischen Vorgaben
- Viel mit Bällen bewegen
- Erste Erfahrungen im Handball (Mini-Handball 4 + 1)
- Spielfeste

Kondition/Koordination

- Minimales Üben, sehr viel Spielen
- Koordination ohne/mit Ball (in Spielform) – Koordinationsparcours
- Keine komplexen Bewegungen (Prinzip: einfache Bewegungen und erschwerte Bedingungen)
- Schnelligkeit – elementare Bewegungen (nicht zu schwierige Übungen)
- Reaktionsfähigkeit (akustisch, optisch und durch Berührungen)
- Rhythmuffähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (Ausführung einfacher Bewegungen mit hoher Präzision)
- Kraftübungen nur mit dem eigenen Körpergewicht (keine Partnerübungen)

Technik

- Wenig handballspezifische Aufgaben, außer: Passen, Fangen als Grundlagen des Handballs sollte in jeder Übungseinheit enthalten sein
- Prinzip: Vormachen – Nachmachen
- Erwerb von allgemeinen Grundfertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen, Schießen, Klettern, Fallen, usw.)
- Erwerb von handballspezifischen Grundfertigkeiten (Passen, Fangen, Prellen, Schlagwürfe, Geschwindigkeitswechsel, usw.)
- Grundregeln im Spiel 1:1 - Verfolgen, bewachen

Abwehr

- Offensiv spielen, aber möglichst ohne Körperkontakt



- Manndeckung über das gesamte Spielfeld
- 2 x 3 gegen 3 als Trainings-Spielform (u.a. vorbereitend auf die E-Jugend)

Angriff

- Kreatives, freies Spiel
- Torwurfspiele
- Überzahlspiele 2:1 oder 3:2
- Allgemeine Ordnungsprinzipien

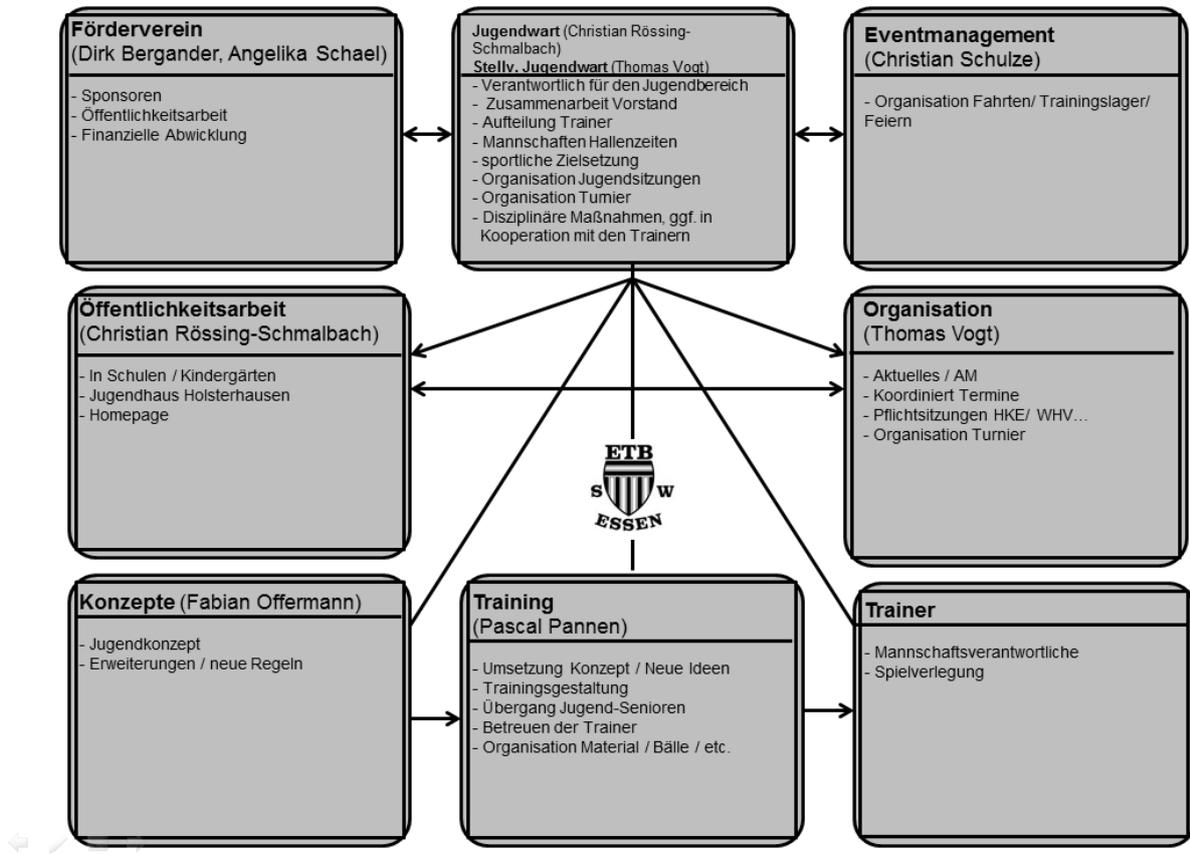
Hinweise für die Trainer

- Der Trainer ist animateur
- Regeln und Grenzen setzen
- Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen
- Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz
- Lieber verlieren und die ganze Mannschaft spielt, als durch einen Spieler gewinnen, aber der Rest des Teams bekommt keinen Ball

Dies ist eine verkürzte Version des offiziellen Jugendtrainingskonzeptes des ETB. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Ansprechpartner.

(...)

7. Organigramm der Jugendabteilung



(...)



9.2 Trainingszeiten

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag
17.00					Bambini Maria- Wächtler				F-Jugend Burggymnasium	
18.00			D / Weibliche C Blücherstr.	17:30 - 19:30 B1 Gymnasium Überruhr	C1-Jugend / C2-Jugend Helmholtz	D (nach Ostern im Sommer) Am Krausen Bäumchen		Weibliche C Bertha-Von-Suttner	E-Jugend Burggymnasium	B1 / B2 Gustav-Heinemann
19.00			D / Weibliche C Blücherstr.	17:30 - 19:30 B1 Gymnasium Überruhr	C1-Jugend / C2-Jugend Helmholtz	D (nach Ostern im Sommer) Am Krausen Bäumchen		Weibliche C Bertha-Von-Suttner	E-Jugend Burggymnasium (bis 19:30)	B1 / B2 Gustav-Heinemann
20.00	1./2. Herren Helmholtz	Freies Training B1/B2 Am Krausen Bäumchen	1. Damen Bertha-Von-Suttner	2. Damen Bergeborbeck	1. Herren Helmholtz	2. Herren Gustav-Hicking	3. Herren / 4. Herren Gesamtschule Nord	3. Herren / 4. Herren Bertha-Von-Suttner	1. Damen / 2. Damen Blücherstr.	
21.00	1./2. Herren Helmholtz	2. Herren Krausen Bäumchen	1. Damen Bertha-Von-Suttner	2. Damen Bergeborbeck	1. Herren Helmholtz	2. Herren Gustav-Hicking	3. Herren / 4. Herren Gesamtschule Nord	3. Herren / 4. Herren Bertha-Von-Suttner	1. Damen / 2. Damen Blücherstr.	

Stand: März 2015

- Anmerkungen:
- Hallenzeit in Überruhr an Matthias Kuth gebunden, deshalb nur B1 möglich
 - Wenn mittwochs D am Krausen Bäumchen, B2 allein in der Helmholtz-Halle
 - Donnerstags evtl. Hallentausch WC / E (nach Absprache Trainer)
 - Voraussichtlicher Beginn: nach den Osterferien
 - Kommende Saison voraussichtlich keine männliche C-Jugend

(...)