

-dargestellt an Verbandskonzepten für die weibliche C- Jugend



GLIEDERUNG:

1. Einleitung

2. Das Grundlagentraining als Bestandteil der DHB-Rahmentrainingskonzeption

2.1 Ziele der Rahmentrainingskonzeption

2.2 Langfristiger entwicklungsgemäßer Trainingsaufbau

2.3 Das Förderstufenmodell zur DHB- Rahmentrainingskonzeption

2.4 Einheitlicher Aufbau von Trainingseinheiten

3. Konzeption und Struktur des Grundlagentrainings

3.1 Training motorischer Grundlagen

3.2 Abwehrtraining

3.3 Angriffstraining

3.4 Torwarttraining

4. Übertragung des Grundlagentrainings auf die Praxis – am Beispiel einer weiblichen C- Jugend- Mannschaft

4.1. Durchführung exemplarischer Trainingseinheiten – Anspruch

4.2. Auswahl der Trainingsgruppe

4.3. Durchführung exemplarischer Trainingseinheiten – Auswertung

4.4. Kritische Anmerkung

4.5. Ergebnisdiskussion

4.6. Konsequenzen für die perspektivische Trainingsplanung der reflektierten Gruppe

5. Schlussbetrachtung

6. Literatur

7. Exemplarische Trainingseinheiten

Verfaßt von Katrin Reissner



1. Einleitung

1989 gab der Deutsche Handball- Bund erstmals im Sinne einer offiziellen Lehrbuchreihe eine **„Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“** heraus.

Der Anstoß hierzu ergab sich durch das - aus Sicht der DHB-Führungsebene - unbefriedigende Abschneiden der deutschen Nationalmannschaften. J. HINRRICHS, damaliger Präsident des Deutschen Handball- Bundes, verdeutlichte in seiner „Sportpolitischen Erklärung“ auf dem DHB- Kongress 1992, daß man bei den Olympischen Spielen in Barcelona habe erkennen können, daß andere Länder riesige Fortschritte gemacht und Deutschland gezeigt hätten, was man durch langfristiges systematisches Arbeiten erreichen könne und wie Handball gespielt werden solle.^{1[1]}

„Wenn wir international die Rolle spielen wollen, die wir als Heimatland des Handballs und als mitgliederstärkster Verband der Welt spielen sollten, dann müssen wir – ganz sicher auf dem Gebiet der Nachwuchsförderung und auf dem Gebiet des Leistungssports – neue Wege gehen, müssen unsere Ziele noch wesentlich systematischer, konsequenter, professioneller angehen“ (HINRRICHS 1992, 254). Dieser Forderung trug der DHB Rechnung, indem ein Leistungssportkonzept entwickelt wurde, von dem man sich versprach, durch planmäßiges, langfristiges Training Kinder und Jugendliche zu fördern und auf lange Sicht so die Erfolge der deutschen Handball-Nationalmannschaft im internationalen Vergleich zu sichern.

Die bereits geschilderte Zielsetzung, die sich mit den Rahmentrainingsplänen verbindet, bezieht sich auf **die internationale Repräsentanz des deutschen Handballspiels**. Mit einer gezielten und systematischen Nachwuchsförderung sollte Anfang der 90er Jahre das deutsche Handballspiel langfristig gesehen wieder verbessert und an vergangene Erfolge wie die drei Weltmeisterschaftstitel der Frauen (1971, 1975, 1978), sowie den Gewinn der Weltmeisterschaft 1978 durch die deutsche Männer- Nationalmannschaft angeknüpft werden.

Inwieweit sich heute, gut zehn Jahre nach der Einführung der Rahmentrainingskonzeption, eine Bilanz des veränderten Nachwuchskonzeptes ziehen läßt, ist meines Erachtens nicht allein an den Leistungen der deutschen Nationalmannschaften festzumachen. Dieses Konzept kann mit dem Weltmeistertitel der Frauen 1993 aufgrund der erforderlichen Langfristigkeit des Trainingsaufbaus nicht in Verbindung gebracht werden.

Der Maßstab der internationalen Repräsentanz, den 1992 HINRICHS anlegte, ist sicherlich von weitreichenderen Faktoren als der Nachwuchsarbeit im Deutschen Handball- Bund geprägt und deshalb meines Erachtens zur Beurteilung derselben völlig ungeeignet. Es läßt sich nicht am Abschneiden der Nationalmannschaften erkennen, wie etwa auf Vereinsbasis gearbeitet wird, gerade weil Spielerinnen und Spieler, die in diesen Mannschaften spielen, ihre Handballausbildung nicht zwangsläufig in Deutschland erfahren haben.^{2[2]}

Dahingehend ist die Nachwuchsarbeit, explizit die Umsetzung der Rahmentrainingskonzeption, losgelöst von internationalen sportlichen Erfolgen zu betrachten. Vielmehr gilt es, **inhaltliche und strukturelle Prämissen** aufzuzeigen und deren **Praxisanspruch** als Verwirklichung der Empfehlungen auf Vereinsebene zu überprüfen.

-

Im Rahmen meiner Arbeit werde ich mich diesen Anforderungen folgend mit Konzeption und Inhalt der Rahmentrainingspläne auseinandersetzen, wobei ich gesondertes Augenmerk auf das Grundlagentraining richte. Eine beispielhafte, auf die praktische Umsetzung ausgerichtete Verdeutlichung des Inhalts und der Struktur dieser Förderstufe erfolgt anhand von mir durchgeführter Trainingseinheiten mit einer weiblichen C- Jugend-Mannschaft, für welche das Grundlagentraining nach DHB- Empfehlung vorgesehen ist.

Dem Konzept entsprechend ergeben sich folgende Leitfragen:

Durch welche inhaltlichen und strukturellen Besonderheiten ist die „Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“ gekennzeichnet?

Weshalb ist dem Grundlagentraining innerhalb dieses Konzeptes eine Sonderstellung zuzuschreiben und wie wird es inhaltlich dieser Funktion gerecht?

Welche Möglichkeiten bestehen bei der praktischen Umsetzung des Grundlagentrainings hinsichtlich der Trainingsarbeit mit einer weiblichen C- Jugend Mannschaft und wie können Trainingseinheiten in einer Vereinsmannschaft exemplarisch Umsetzung finden?

Zuerst werde ich die Rahmentrainingskonzeption vorstellen, in welche das Grundlagentraining - neben Grundlagenschulung und Aufbautraining - als einer von drei Bausteinen einzuordnen sein wird, und herausstellen, wodurch sich diese seitens des DHB entwickelte Planung des Nachwuchstrainings auszeichnet.

Hierbei geht es zunächst um die **allgemeine Zielsetzung**, die dem Konzept zugrunde liegt. Der DHB verspricht sich von der Rahmentrainingskonzeption, daß Kinder und Jugendliche an langfristiges, gesundes und gut vorbereitetes Handballspielen herangeführt werden, wobei die Bedeutung einer qualifizierten pädagogischen Betreuung zu unterstreichen ist. In diesem Zusammenhang werde ich verdeutlichen, welche Anforderungen an einen Betreuer im Nachwuchstraining gestellt werden.

Das Training im gesamten Jugendbereich soll sich an den Fähigkeiten der Nachwuchshandballer orientieren und Inhalte sollen entsprechend deren biologischem Entwicklungsstand vermittelt werden. Das sportartübergreifende Problem, daß Jugendliche in der A- oder B- Jugend abrupt ihre Laufbahn beenden, bringt der DHB mit deren Motivationsverlust am Handballspielen in Verbindung. Dabei stellt sich die Frage, aus welchen Gründen die Nachwuchshandballer die Motivation am Handballspielen verlieren und wie dieser Entwicklung in Zukunft vorgebeugt werden kann.

Die Umsetzung eines planmäßigen langfristigen Trainingsaufbaus erfordert die Definition der gewünschten Spielauffassung. Diesbezüglich werde ich

klären, durch welches Spielkonzept sich die „deutsche Spielauffassung“, an der sich das technisch- taktische Nachwuchstraining orientiert, nach Ansicht des DHB und diverser Autoren auszeichnet und welche perspektivischen Entwicklungen des Handballspiels in Deutschland erwartet werden. Diese Tendenzen sind für die Nachwuchsausbildung relevant, denn vermehrtes Tempospiel, die Verkürzung der Aufbauphase und die erhöhte Positionsvariabilität begünstigen einen neuen Spielertyp.

Es ist herauszuarbeiten, was der DHB unter einem **langfristigen, entwicklungsgemäßen Trainingsaufbau** versteht und wie die untergeordneten Merkmale in der Praxis Berücksichtigung finden sollen. Ich werde diesbezüglich darstellen, was bei der Anpassung des Trainings an den individuellen Entwicklungsstand zu berücksichtigen ist, welche Rolle die Entfaltung der neuromuskulären Koordination spielt und weshalb die vielseitige motorische Grundausbildung eine fundamentale Funktion im gesamten Nachwuchstraining einnimmt. Zu klären wird dabei speziell die Gewichtung von allgemeinen und spezifischen Inhalten innerhalb des Trainingsaufbaus im Kinder- und Jugendhandball sein, und welche Konsequenzen der DHB aus dieser Zuordnung zieht.



Abb. 1: Inhaltliche und organisatorische Struktur des Nachwuchstrainings im DHB (DHB 1998, 27)

Das Nachwuchstraining im DHB gliedert sich inhaltlich und organisatorisch in **vier Förderstufen**, die - gegenüber der Einteilung nach Spielklassen - eine alters- und entwicklungsgemäßere Gliederung ermöglichen sollen (vgl. DHB 1998, 28). So können hier auch Quereinsteiger berücksichtigt werden, die z.B. altersgemäß in die B- Jugend gehören, deren handballerischer Könnensstand jedoch noch nicht dem Bautraining entspricht. Die Trainingsstufen sind Grundlagenschulung (Förderstufe 1), Grundlagentraining (Förderstufe 2) und Bautraining (Förderstufen 3 und 4). Das Grundlagentraining, das den Schwerpunkt meiner Arbeit ausmacht, stellt also das Bindeglied zwischen Grundlagenschulung und Bautraining dar. Das Grundlagentraining baut auf die in der Grundlagenschulung geschaffenen Voraussetzungen der motorischen Vielseitigkeit und Koordination auf. In der Förderstufe 2 soll dann eine komplexe, handballspezifische Grundlagenausbildung vermittelt werden, die ihrerseits Basis für den weitergehenden Leistungsaufbau ist.

Um eine Einordnung des Grundlagentrainings in den durch das Förderstufenmodell langfristig organisierten Trainingsaufbau vornehmen zu können, werde ich einen Überblick der Schulungsschwerpunkte in den vier Ausbildungsstufen geben.

Damit die adäquate Umsetzung der vorgeschlagenen Inhalte erleichtert wird, bietet der DHB ein einheitliches Schema zum **Aufbau von Trainingseinheiten** an. Ich werde die Komponenten dieses Schemas, welches auch den von mir geplanten, exemplarischen Trainingseinheiten zugrunde liegen wird, erläutern. Der Focus meiner Betrachtung dieser allgemeingültigen Einteilung richtet sich dabei speziell auf das Grundlagentraining.

„Die Leitziele von Grundlagentraining sind das Erreichen eines hohen allgemeinen sportlichen Leistungszustandes (bezogen auf das Lebensalter), der Erwerb grundlegender sportartspezifischer Fähigkeiten und das Erlernen ausgewählter Bewegungstechniken, das Kennenlernen und Erproben einzelner sportartspezifischer Trainingsmethoden sowie das Wecken einer sportartgerichteten Leistungsmotivation in Training und Wettkampf“ (SPORTWISSENSCHAFTLICHES LEXIKON 1992, 189).

Diese Definition des Grundlagentrainings verdeutlicht dessen hohen Rang in der Nachwuchsarbeit. Der Charakter des Leistungszustandes, der im Grundlagentraining erreicht werden soll, wird mit „allgemein sportlich“ beschrieben. Eine lediglich auf die Sportart begrenzte Ausbildung ist somit ausgeschlossen.

Für das Handballspiel wird seitens des DHB auf die **Bedeutung des Trainings motorischer Grundlagen** eingegangen. Dahingehend werde ich herausarbeiten, in welcher Art und Weise bestimmte Entwicklungsphasen der Jugendlichen Eingang ins Grundlagentraining finden, vor allem hinsichtlich Koordination, Technik, Taktik, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und ausgewählte Bewegungstechniken, die den Jugendlichen in dieser Ausbildungsstufe vermittelt werden sollen, sind in der Rahmentrainingskonzeption nach Abwehr- und Angriffstraining unterschieden. Die für das Grundlagentraining relevanten Inhalte beziehen sich hauptsächlich auf die Schulung individueller Fertigkeiten.

Im **Abwehrtraining** wird die Manndeckung geübt, da dieses Abwehrsystem die individuelle Ausbildung unterstützt. Dabei werden sowohl Abwehrtechniken als auch das taktische Verhalten „Mann gegen Mann“ (1-1) geschult. Aufgrund dieser Ausbildungsschwerpunkte empfiehlt der DHB für das Grundlagentraining die Einführung einer 1:5- Abwehr, die sich wegen der vorhandenen Tiefenräume zum 1-1- Spiel anbietet. Darauf Bezug nehmend werde ich das 1:5- Abwehrkonzept explizieren und beleuchten, ob es den seitens des DHB geltend gemachten Ansprüchen genügt.

Um die Inhaltsauswahl des DHB für das **Angriffstraining** zu begründen, wird vorab eine Darstellung dessen erforderlich sein, wie das Angriffsspiel im Grundlagentraining aussehen soll. Dabei soll deutlich werden, warum Spielzüge in Form von festgelegten Ball- und Laufwegen im Grundlagentraining unzweckmäßig sind.

Ich werde darlegen, warum der DHB methodisch eine Kombination von Grundspielen und dem isolierten Üben von technisch- taktischen bzw. konditionellen Inhalten vorschlägt. Inhaltlich spielen zudem die Einführung des Positionsspiels im 3:3- Angriff und das Positionswechselspiel eine Rolle. Die dazu erforderlichen Techniken, die im Grundlagentraining vermittelt werden sollen, sind die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, die Grundwurfarten sowie die Durchführung von Täuschungen.

Parallel zu den Feldspielern erfahren auch die Torwarte in der Förderstufe 2 erstmals eine handballspezifischere Ausbildung. Die Bestandteile des **Torwartrainings** werde ich subsidiär darstellen, da sie im Verlauf meiner Arbeit lediglich eine untergeordnete Rolle spielen.

Auf die geschilderte Definition des Grundlagentrainings zurückgreifend, ist ergänzend anzumerken, daß das Kennenlernen und Erproben einzelner sportartspezifischer Trainingsmethoden im Handball- Grundlagentraining

insofern erstmals eine beachtliche Rolle spielt, als daß die Bedeutung handballspezifischer Inhalte in dieser Förderstufe gegenüber der Grundlagenschulung aufgewertet wird und es dementsprechend zur Verschiebung der angewandten Trainingsmethodik kommt. Zur adäquaten Gestaltung des Trainings bieten sich sodann die DHB- Empfehlungen zum Trainingsaufbau an. Spielerische Inhalte haben keine so große Bedeutung wie in der Grundlagenschulung; die Leistungsmotivation muß daher sportartgerichtet geweckt und den Kindern auf der Grundlage motorischer Vielseitigkeit Freude am Handballspiel vermittelt werden.

Bei der Vorstellung von Konzeption und Inhalt sowohl der Rahmentrainingskonzeption im allgemeinen als auch des Grundlagentrainings im speziellen werde ich im Rahmen dieser Arbeit den Übersichtscharakter wahren. Daß ich mich bei der Gliederung von Rahmentrainingskonzeption und Grundlagentraining überwiegend an die seitens des DHB gewählte Einteilung halte, liegt an der Bestrebung, eine Verfälschung der dargestellten Inhalte – indem sie aus dem ursprünglichen Kontext gerissen werden – zu vermeiden. Den beispielhaften und praxisnahen Bezug werde ich erst bei **Planung, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten** mit einer weiblichen C- Jugend-Mannschaft herstellen, wobei einzelne im Vorfeld getroffene Aussagen konkret überprüft werden sollen.

Zunächst gilt es festzustellen, welchen **Anspruch** ich an die von mir durchgeführten Trainingseinheiten richtete und auf welcher Grundlage ich die Trainingsinhalte auswählte. Hierbei wird es zur Berücksichtigung diverser Faktoren wie dem Kontext der derzeitigen Trainingssituation, dem aktuellen Leistungsstand der Mannschaft und vor allem der Umsetzung der DHB-Rahmentrainingskonzeption kommen. Ich betone den exemplarischen Charakter dieser Trainingseinheiten, da ich im Rahmen meiner Arbeit aus zeitlichen Gründen lediglich drei Einheiten planen, durchführen und auswerten konnte.

Darauf folgend werde ich die **Auswahl der weiblichen C- Jugend-Mannschaft der HSG Mücke** zur Durchführung exemplarischer

Trainingseinheiten motivieren. Die Darstellung personaler Besonderheiten dieses Teams wird deutlich machen, warum gerade diese Nachwuchshandballerinnen für die Durchführung exemplarischer Trainingseinheiten auf der Grundlage des Erarbeiteten von besonderem Interesse waren.

Die **Auswertung der Trainingseinheiten** soll sowohl unter organisatorisch-methodischen als auch unter inhaltlichen Aspekten erfolgen. Ich werde verdeutlichen, inwieweit sich seitens des DHB empfohlene zentrale Inhalte auch in der Praxis wiederfinden und wie motivationale Situation, individueller technisch- taktischer Leistungsstand und spielerisches Können zu bewerten waren.

Der Ergebnisdiskussion werde ich eine **kritische Anmerkung** voranstellen, um die von mir gewählte Methode - die Durchführung exemplarischer Trainingseinheiten - zu hinterfragen und den Gesichtspunkt möglicher Übertragbarkeit von Ergebnissen auf andere Trainingsgruppen zu erörtern.

Es bietet sich an, die **Ergebnisse** in zweierlei Hinsicht zu **diskutieren**: zum einen, inwieweit sich bei der Umsetzung Vor- und Nachteile in Bezug auf die DHB- Rahmentrainingskonzeption ergaben, zum anderen wie die gewonnenen Erkenntnisse in Bezug auf die Trainingsgruppe zu bewerten sind. Bei der Verbindung beider Betrachtungsweisen lassen sich Rückschlüsse auf mögliche Ursachen für das divergente Spielverhalten der C- Jugendlichen ziehen; etwa, warum die Mädchen scheinbar so unterschiedliches Interesse am Handballspielen hatten und weshalb sie einen abweichenden Leistungsstand mit gruppeninternen Parallelen aufwiesen.

Abschließend werde ich die Ergebnisse der von mir getroffenen Auswertung auf die **perspektivische Trainingsplanung der reflektierten Gruppe** übertragen. Ich werde dahingehend Empfehlungen geben, welche Inhalte im weiterführenden Trainingsprozess sinnvoll erscheinen und wie dem Problem der mangelnden Motivation begegnet werden kann.

2. Das Grundlagentraining als Bestandteil der DHB- Rahmentrainingskonzeption

Das Verbandskonzept, in dessen Kontext ich das Grundlagentraining vorstellen werde, ist die Rahmentrainingskonzeption des DHB, an der sich auch die einzelnen Handball-Landesverbände orientieren. Der Hessische Handball- Verband gibt ein „PLAYBOOK“ (HHV 1999) heraus, das auf den Rahmenrichtlinien des DHB basiert und in einem „Perspektivplan“ die aktuellen Trainingsinhalte der einzelnen HHV- Auswahlen vorstellt, um die Zusammenarbeit mit den Vereinen zu verbessern.

Ich werde mich nachstehend mit den Zielen beschäftigen, welche die Rahmentrainingskonzeption des DHB verfolgt, werde die Leitlinien des langfristigen, entwicklungsgemäßen Trainingsaufbaus erläutern, das DHB-Modell der vier Förderstufen vorstellen und abschließend näher auf die praktische Umsetzung im Trainingsprozeß eingehen.

2.1 2.1 Ziele der Rahmentrainingskonzeption

Ein übergreifendes Ziel des DHB zur Entwicklung einer Rahmentrainingskonzeption wurde von mir bereits vorgestellt, nämlich die langfristige Nachwuchsförderung, um die internationale Repräsentanz des deutschen Handballs zu gewährleisten (vgl. HINRICHS 1992, 254).

Die DHB- Rahmentrainingskonzeption soll zum einen **Orientierungsgrundlage bei der Talentsichtung** auf Vereinsebene sein (vgl. DHB 1994, 6), zum anderen wird eine **Basis von kinder- und jugendgerechten Trainingsinhalten** vorgestellt. Diese inhaltlichen Zielsetzungen, die zum Teil stark ineinander greifen, werde ich im Folgenden genauer betrachten. Auffallend ist, daß immer wieder die Forderung nach einem langfristigen Trainingsaufbau laut wird.^{3[1]}

Langfristiges, gesundes und gut vorbereitetes Handballspielen

Kinder und Jugendliche sollen von Beginn an eine Handballausbildung erhalten, die es ihnen ermöglicht, durch gute physische Vorbereitung gesund ihren Sport auszuüben (vgl. DHB 1994, 5).

„Eine einseitige körperliche Ausbildung wird vermieden, so daß in der Regel eine **geringere Verletzungsanfälligkeit** besteht“ (EHRET/ SPÄTE 1994, 6).

Ein Ziel, das der DHB mit den Empfehlungen seines Rahmentrainingskonzeptes verfolgt, ist das Vermeiden von Verletzungen und körperlichen Schäden, wie etwa muskulären Dysbalancen, aufgrund eines abwechslungsreichen und umfassenden Trainingsangebotes.

Qualifizierte pädagogische Betreuung

Bundeslehrwart Dietrich Späte fordert, daß „eine personenorientierte, pädagogische Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Verein durch entsprechend **qualifizierte Betreuer und Trainer** sichergestellt wird“ (vgl. DHB 1992b, 7f.). Gerade im Jugendbereich, etwa im Grundagentraining, wo die Basis für die Handball- Laufbahn geschaffen wird, sind fachlich

kompetente Trainer wichtig, damit in der handballerischen Entwicklung auf deren Arbeit aufgebaut werden kann. Kinder und Jugendliche sollen eine durch qualifizierte Betreuer fachlich gute Ausbildung erhalten, in der darüber hinaus pädagogisch mehr geleistet wird als die bloße Gestaltung des Handballtrainings, wie beispielsweise die Lösung außersportlicher Probleme der Kinder (vgl. DHB 1998, 18).

„Betreuung im Verein darf sich nicht nur auf Training und Spiel konzentrieren. Für verantwortungsvolle Jugendtrainer ist jedes Kind gleich wichtig, ob im sportlichen oder außersportlichen Bereich. Nicht nur dessen individuelle sportliche Entwicklung, sondern vor allem dessen Persönlichkeitsentwicklung sollte für Jugendtrainer im Vordergrund stehen“ (DHB 1998, 18). Dies zeigt, wie anspruchsvoll die Betreuertätigkeit im Nachwuchsbereich ist; es werden folglich sowohl hohe pädagogische als auch fachliche Anforderungen an den Jugendtrainer gestellt.

Fähigkeitsorientiertes Training

Unter einem fähigkeitsorientierten Training verstehen EHRET/ SCHUBERT/ SPÄTE, daß im Nachwuchsbereich die **Trainingsinhalte entsprechend dem biologischen Entwicklungsstand** der Kinder und Jugendlichen ausgewählt werden. Die zweite Komponente dieses Ziels ist die Berücksichtigung des langfristigen Trainingsaufbaus. Um der Entwicklungsgemäßheit im Jugendtraining Rechnung zu tragen, dürfen Trainingskonzepte aus dem Erwachsenenhandball nicht einfach auf das Nachwuchstraining übertragen werden, wie dies in der Praxis immer wieder der Fall ist (vgl. SCHUBERT/ SPÄTE 1992, 45).^{4[2]}

Aufgrund der Ergebnisorientierung vieler Übungsleiter sind die Trainingsinhalte oft nicht auf den individuellen konditionellen und koordinativen Entwicklungsstand der Kinder ausgerichtet, sondern richten sich nach kurzfristigen Erfolgen, z.B. wie gegen den nächsten Gegner taktiert werden soll (vgl. DHB 1998, 26).

Daß immer die langfristige handballerische Entwicklung im Vordergrund steht und nicht kurzfristige Erfolge, ist sicherlich für das Nachwuchstraining eine sinnvolle Zielsetzung, die meiner Auffassung nach jedoch nicht leicht in

die Praxis umzusetzen ist. Kurzfristige Erfolgsorientierung ist von Seiten der Spieler eine ganz normale Sache. Welcher Spieler möchte in einem Spiel nicht gewinnen und am liebsten selbst ein Tor dazu beisteuern, und welcher Trainer findet nicht in den Erfolgen seiner Mannschaft Bestätigung und schöpft daraus einen Teil der Motivationsgrundlage seiner Arbeit? Selbst wenn ein Trainer seine Mannschaft so leitet, daß diese nicht nur an ihren eigenen Erfolgen orientiert ist - er z.B. stärkeren und schwächeren Spielern gleiche Spielanteile gibt - so kann dies nur so lange gut gehen, wie auch die gegnerische Mannschaft diese Auffassung vertritt. Sobald der Gegner gezielte taktische Mittel einsetzt, um die Oberhand im Spiel zu bekommen, muß der Trainer zu ähnlichen Methoden greifen, um seine Spieler vor entmutigenden Enttäuschungen zu schützen. Dies ist sicher ein Grund, warum der DHB zu frühe Meisterschaftsspiele ablehnt (vgl. SPÄTE/SCHUBERT 1992, 45), doch liegt nicht gerade in diesem Wettstreit mit anderen Mannschaften der Reiz des Handballspiels? Den Anspruch, daß kurzfristige Erfolgserwartungen im Nachwuchsbereich nichts verloren haben, kann ich im Sinne der langfristigen Entwicklung und dem Schaffen handballerischer Grundlagen unterstreichen, gebe jedoch zu bedenken, daß dies - auch seitens der Spieler selbst - nicht problemlos umzusetzen ist.

Vielseitige motorische Grundausbildung

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hat sich dahingehend verändert, daß Bewegungsmängel heute vermehrt auftreten. Deshalb gewinnt die vielseitige motorische Grundlagenausbildung an Bedeutung, denn motorische Defizite haben negative Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder, da diese kindliche Bedürfnisse unterdrücken und der Bewegungsmangel beispielsweise das körperliche Wohlbefinden und das Selbstvertrauen von Kindern behindert (vgl. DHB 1998, 32).

Die motorische Grundausbildung bildet die Basis der Handballausbildung, da sie das Lernen technischer Fertigkeiten positiv beeinflusst und Kinder und Jugendliche ein wesentlich breiteres technisches Repertoire erwerben. Ebenso bietet eine gute motorische Grundausbildung optimale

Voraussetzungen dazu, sich zu einer individuellen, leistungsbestimmenden Spielerpersönlichkeit zu entwickeln.

Vermeiden des Drop- Out- Problems

Als Drop- Out- Problem wird die Tatsache bezeichnet, daß viele Jugendliche aus **Motivationsverlust** ihre Handball- Laufbahn in der A- oder B- Jugend beenden.

„Schließlich muß ein abwechslungsreiches, motivierendes Spiel- und Trainingsangebot sicherstellen, daß Jugendliche möglichst langfristig an unsere Sportart gebunden werden, und nicht, wie oft beklagt, frühzeitig ‘aussteigen’“ (DHB 1992a, 7). BREDEMEIER warnt in dieser Aussage vor zu früher Spezialisierung. Dementsprechend wurde im Rahmentrainingsplan 1994 die zeitliche Spanne für die Grundlagenschulung verlängert. Damit beginnt das Grundlagentraining ein Jahr später als zuvor, nämlich im Alter von 13 Jahren, mit Eintritt in die C- Jugend.

BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH sehen neben der zu frühen Spezialisierung einen weiteren Grund für die Drop- Out- Problematik darin, daß Jugendliche gerade in der Förderstufe 2, die dem Alter der C- Jugend entspricht, durch falsche Selbsteinschätzung, unrealistische Zielsetzungen und Ausdifferenzierung der Freizeitinteressen besonders oft das Handballspielen aufgeben. „Die pädagogische Dimension des Trainings sollte deshalb auf die Ausbildung eines positiven und realistischen Selbstbildes und die Motivation ausgerichtet sein“ (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 11). Neben der Vielseitigkeit von Trainingsinhalten sind hier wiederum pädagogische Trainerqualitäten gefragt, damit die Kinder und Jugendlichen lernen, sich selbst realistisch einzuschätzen und nicht aufgrund von Überschätzung und daraus resultierender Frustration die Freude am Handballspiel verlieren.

SPÄTE/ SCHUBERT weisen auch auf Gründe für das Drop- Out- Problem hin, die außerhalb des Handballspiels liegen. So sei der Ausstieg von Jugendlichen kein sportartspezifisches Problem, sondern Jugendliche hätten mit „Balanceproblemen“ zu kämpfen, etwa zwischen Sport und Schule bzw. Beruf oder Sport und veränderten Lebensangelegenheiten wie Partnerbeziehungen (vgl. SPÄTE/ SCHUBERT 1992, 47).

Es gibt, wie dargestellt, verschiedene Gründe, warum sich Jugendliche vom Handballspielen abwenden. Die wichtige Aufgabe liegt bei Trainern und Betreuern, zum einen inhaltlich mit abwechslungsreichen Angeboten Motivationsverlusten vorzubeugen, zum anderen Hilfestellung betreffend außersportlicher Konflikte zu geben.

Technisch- taktische Nachwuchsausbildung entsprechend der deutschen Spielauffassung

„Wir in Deutschland haben ein gemeinsames Verständnis über unser Spiel zu entwickeln. Ausgangspunkt und Orientierungshilfe für alle Bereiche des Nachwuchs- und Leistungshandballs muß eine einheitliche deutsche Spielauffassung sein“ (DHB 1999, 7).

BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH ordnen der deutschen Spielauffassung die **Wiedererkennungsmerkmale** „Auslösehandlungen, Weiterspielen und Kleingruppenarbeit im Angriff bzw. Flexibilität, verschiedene Spielweisen (defensiv, offensiv, antizipativ) sowie Spielen mit dem Gegner in der Abwehr“ zu (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 4). Demnach zeichnet sich das Angriffsspiel durch Auslösehandlungen wie beispielsweise Kreuzen oder Fintieren aus und setzt sich fort im Weiterspielen (vgl. DHB 1999, 135). Damit entsteht aus der Auslösehandlung eine komplexe Spielhandlung, die individuell an die Spielsituation angepaßt werden kann. Hier wird klar, wie bedeutend die Forderung ist, Kindern und Jugendlichen nicht zu früh feste taktische Maßgaben aufzuerlegen. Nur durch gezielte Schulung von Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit können sie Auslösehandlungen erfolgsversprechend weiterentwickeln.^{5[3]}

Verschiedene Spielweisen in der Abwehr sind nur dann möglich, wenn Kinder und Jugendliche innerhalb ihres langfristigen Trainingsaufbaus lernen, verschiedene Abwehrsysteme sicher zu praktizieren und Strukturmerkmale dieser Abwehrsysteme verinnerlichen (vgl. DHB 1992b, 196f.). Nur so ist es im Aufbautraining möglich, von einer defensiven 6:0-Abwehr beispielsweise in eine offensive 3:2:1- Abwehr zu wechseln, indem jeder Spieler bzw. jede Spielerin seinen/ihren persönlichen Aufgabenwechsel nachvollzieht.

Das „Spielen mit dem Gegner in der Abwehr“ setzt die genannte antizipative Spielweise insofern voraus, als daß man nur dann auf das Angriffsspiel des Gegners reagieren kann, wenn man bestimmte Handlungsstrukturen in dessen Angriffsspiel erkennt und dadurch Handlungsabläufe erwarten kann. Hinzu kommt, daß die Mannschaft in der Lage sein muß, sich auf taktische Maßgaben des Trainers einzustellen und diese im Spielgeschehen umzusetzen.

EHRET/ SPÄTE weisen auf die perspektivische Entwicklung des Handballs hin.

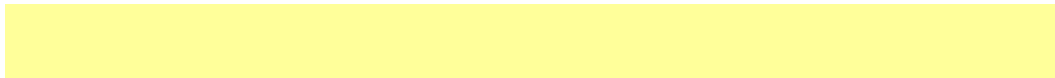


Abb. 2: Perspektivische Entwicklung des Handballs
(EHRET/ SPÄTE 1994, 6)

Sie machen darauf aufmerksam, daß in der **Entwicklung des Handballspiels in Deutschland** noch große Ressourcen im Bereich des Tempospiels liegen. So sei neben der Verkürzung der Aufbauphase immer mehr Positionsvariabilität gefragt (vgl. EHRET/ SPÄTE 1994, 7). Die Komponenten Temposteigerung, Situationsantizipation und Positionsvariabilität stellen neue Anforderungen an den optimalen Spielertyp. Statt positionsbezogen starken Spielern werden Allround- Spieler immer mehr Bedeutung erlangen. Dieser Entwicklung muß meiner Ansicht nach gerade im Jugendhandball Rechnung getragen werden. Vielseitigkeit erreicht ein Spieler nur, wenn er bereits von Anfang an darauf hin trainiert wird. An dieser Stelle kommt wieder dem Betreuer eine wichtige Rolle zu, denn er muß Kinder und Jugendliche ermutigen, diverse Positionen auszuprobieren und darin Sicherheit und Spielfreude zu erlangen.

FELDMANN/ ENGLER weisen auf die Bedeutung der handballerischen Entwicklungstendenzen auch auf Landesebene hin, indem der Hessische Handball- Verband die Schlagworte „höheres Spieltempo, perfektere Technik und variabelere Taktik“ im Kaderbereich thematisiere. „Gerade für die Talentförderung auf Landesverbandsebene sollte eine Ausrichtung an den aktuellen Entwicklungstendenzen verbindlich sein“ (FELDMANN/ ENGLER 1990, 11).

Individuelle Eigenschaften und Fertigkeiten sollen bewußt gefördert werden, ohne daß man Kinder und Jugendliche zu früh auf ein taktisches Konzept festlegt (vgl. DHB 1994, 5).



2.2 Langfristiger, entwicklungsgemäßer Trainingsaufbau

Die DHB- Rahmentrainingskonzeption soll einen langfristigen, entwicklungsgemäßen Trainingsaufbau gewährleisten.

„1990 wurden erste inhaltliche Empfehlungen für das Grundlagentraining von Kindern und Jugendlichen mit dem Ziel herausgegeben, die in der Nachwuchsarbeit immer wieder zu beobachtenden Tendenzen zur Frühspezialisierung zu korrigieren“ (vgl. SPÄTE/ SCHUBERT 1992, 47). Der DHB veröffentlichte die Rahmentrainingskonzeption mit der Gliederung in Grundlagenschulung, Grundlagentraining und Aufbautraining. 1994 wurde das Konzept nachgebessert, indem das Grundlagentraining auf Beginn des 14. Lebensjahres terminiert wurde, nicht wie zuvor auf das 12., da man sich davon statt zu früher Spezialisierung „ein auf motorische Vielseitigkeit ausgelegtes Nachwuchstraining“ (SPÄTE/ SCHUBERT 1992, 47) erhoffte.

EHRET/ SPÄTE und SCHUBERT weisen darauf hin, daß eine **frühe Spezialisierung** im Training mit Kindern und Jugendlichen bedeutet, daß diese in einem begrenzten Gebiet relativ schnell zu Erfolgen kommen können. Die negativen Folgen dieser Frühspezialisierung benennen sie damit, daß ein schneller Leistungsabfall oder eine Leistungsstagnation im Übergang zum Erwachsenenbereich eintritt. Weitere Konsequenzen seien höhere Verletzungsanfälligkeit, ein Ausbleiben der optimalen Leistungsentwicklung, die frühe Beendigung der sportlichen Laufbahn und die Verkürzung der gesamten sportlichen Karriere (vgl. DHB 1994, 7).

Was es bedeutet, den Leistungsaufbau entwicklungsgemäß zu gestalten, wird im Rahmentrainingsplan organisatorisch und inhaltlich an den Kriterien *Anpassung an den individuellen Entwicklungsstand*, *Entfaltung der neuromuskulären Koordination* und dem *Prinzip der motorischen Vielseitigkeit*^[61] festgemacht.

Anpassung an den individuellen Entwicklungsstand

Die Trainingsgestaltung soll dem individuellen Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen angepaßt werden. Dies betrifft zum einen die Planung der Trainingseinheiten nach Umfang, Intensität und Häufigkeit, zum anderen die Auswahl von Trainingsinhalten bezüglich physischer Gegebenheiten, wie etwa die verminderte Belastbarkeit des Skeletts bei Kindern und Jugendlichen.

Es wird immer wieder Kritik geübt, das Nachwuchstraining orientiere sich zu sehr am Erwachsenentraining, ohne daß auf **Besonderheiten der Entwicklung** im Kindes- und Jugendalter Rücksicht genommen werde (vgl. SPÄTE/ SCHUBERT 1992, 45).

„Bei Heranwachsenden sind die in einzelnen Entwicklungsabschnitten vorgegebenen, sehr günstigen Entwicklungsbedingungen (sensible Phasen) zu nutzen“ (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 10). BRACK, BUBECK und PIETZSCH verweisen darauf, daß man eine grobe Einteilung der sensiblen Phasen an der Pubertät festmachen könne. So seien beispielsweise bis zur Pubertät die koordinativen Fähigkeiten und die technischen Fertigkeiten besonders lohnend trainierbar. Durch die Hormonausschüttung in der Pubertät setze eine hohe Trainierbarkeit der Muskulatur bezüglich der Muskelquerschnittvergrößerung ein, wobei man aufgrund des noch nicht abgeschlossenen Verknöcherungsprozesses bezüglich der Belastungsdosierung vorsichtig sein müsse, um den passiven Bewegungsapparat nicht zu schädigen. Die sensible Phase für die aerob-laktazide Kapazität setze ebenfalls mit der Pubertät ein, sei jedoch für das Handballspiel nur von geringer Bedeutung (vgl. BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 10).

Entfaltung der neuromuskulären Koordination

Es soll eine bestmögliche Entfaltung der neuromuskulären Koordination angestrebt werden. „Die koordinativen Fähigkeiten bilden [...] die zentrale Basis für das, was man als motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Begabung und Talent bezeichnet“ (DHB 1998, 38). Als entwicklungspsychologisches Argument wird weiterhin angeführt, daß die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten schon früh mit spürbarem Erfolg trainierbar seien.

„Im Zentrum der Koordination steht das Zusammenspiel zwischen zentralem Nervensystem und Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten sind primär durch die Prozesse der Informationsaufnahme (Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit) und -verarbeitung (Antizipations- und Entscheidungsfähigkeit) sowie die damit verbundenen Steuerungs- und Regelungsprozesse bestimmt“ (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 7). Die koordinativen Fähigkeiten sind handballspezifisch von großer Bedeutung, da sie **entscheidende Prozesse im Spiel** beeinflussen. Sie stehen im engen Zusammenhang damit, wie ein Spieler sich situationsabhängig verhält, wie er die Situation wahrnimmt, welche Handlungsentscheidungen er trifft und wie er schließlich seine Handlung ausführt. Hierdurch ist der Bezug der Koordination zur Technik zu erkennen, denn die Wie- Entscheidungen können nur mit dem entsprechenden technischen Können umgesetzt werden.

Das Prinzip der motorischen Vielseitigkeit

Eine vielseitige motorische Grundlagenausbildung ist die Basis der handballspezifischen Lernprozesse. Mit einer breit angelegten motorischen Ausbildung sollen im langfristigen Trainingsprozeß im Jugendtraining positive Auswirkungen erreicht werden. Auch komplizierte motorische Fertigkeiten sollen somit schneller erlernt werden und insgesamt werden sowohl eine höhere Leistungsfähigkeit als auch eine längere Spielerkarriere erwartet. Dadurch, daß eine einseitige körperliche Ausbildung vermieden wird, besteht eine geringere Verletzungsanfälligkeit. Auch in puncto Motivation soll eine vielseitige motorische Ausbildung dazu beitragen, daß Kinder und Jugendliche langfristig motiviert Handball spielen. Als handballspezifische Auswirkung ist des weiteren die Entwicklung der individuellen Spielerpersönlichkeit mit hoher Wettkampfstabilität zu nennen (vgl. DHB 1994, 8).



Abb. 3: Ziele der motorischen Grundausbildung (aus: DHB 1998, 31)

Was sind die Inhalte der motorischen Grundausbildung?

Die motorische Grundausbildung umfaßt ein vielseitiges Programm. Kinder und Jugendliche sollen vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, eine breite Sportartenpalette beherrschen und viele Sportgeräte kennenlernen. Aufgrund dieser Bewegungsvielfalt sollen sie die neuromuskuläre Koordination optimal entwickeln und konditionelle Fähigkeiten verbessern. All diese Aspekte regen die Nachwuchssportler im Optimalfall dazu an, dauerhafte Motivation zum selbständigen Sporttreiben zu finden.

Bei der Realisation einer vielseitigen, motorischen Grundausbildung stellt sich die Frage, wie im Trainingsprozeß die Anteile **allgemeiner und handballspezifischer Inhalte** zu gewichten sind.

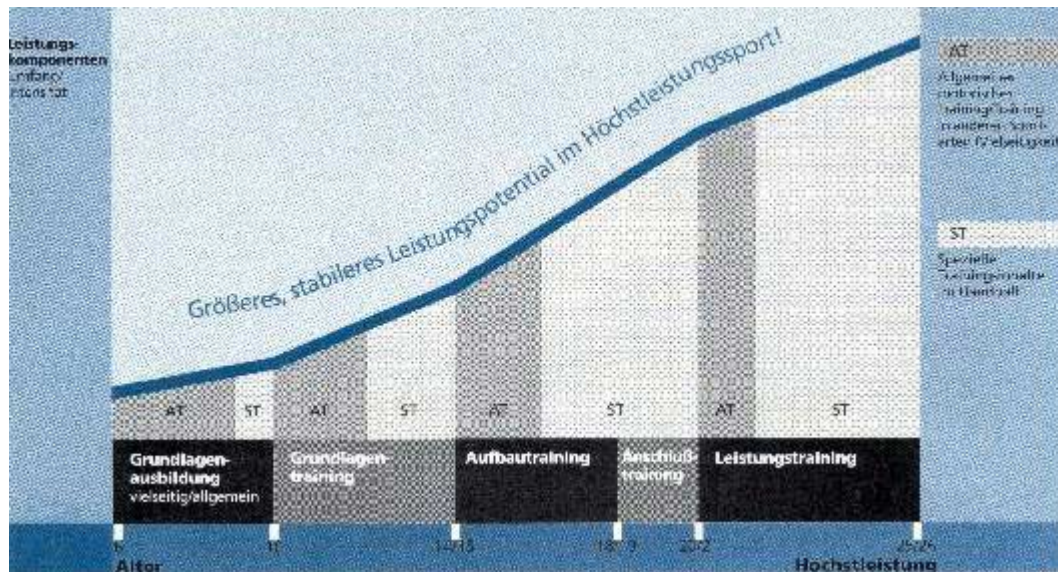


Abb. 4: Langfristiger entwicklungsgemäßer Trainingsaufbau (EHRET/ SPÄTE 1994, 6)

Es ist zu erkennen, daß es von der Grundlagenausbildung bis zum Leistungstraining zu einer Verschiebung der Gewichtung kommt. In der Grundlagenausbildung (Förderstufe 1) überwiegt das allgemeine motorische Training und macht etwa drei Viertel der Trainingsinhalte aus. Auch im Grundlagentraining ist die Vielseitigkeit noch von großer Bedeutung und steht mit einem Trainingsanteil von 50% gleichwertig handballspezifischen Inhalten gegenüber.

Ab dem Aufbautraining verlagert sich dann der Schwerpunkt zur handballspezifischen Ausbildung. „Im weiteren Verlauf gewinnt die sportartspezifische (vielseitige) Ausbildung an Bedeutung, jedoch haben allgemeine Trainingsinhalte noch im Leistungstraining große Bedeutung (Verletzungsprophylaxe)“ (EHRET/ SPÄTE 1994, 6). So soll die Entwicklung im langfristigen Trainingsaufbau spezielle Trainingsinhalte immer mehr in den Vordergrund rücken, verzichtbar sind allgemeine motorische Trainingsinhalte jedoch auch im Erwachsenenalter nicht, was mit ihrer Funktion zur Prophylaxe von Verletzungen begründet wird (vgl. DHB 1999, 14).

Der dosierte Trainingsaufbau, der bezüglich der speziellen Trainingsinhalte angestrebt wird, soll ein **größeres, stabileres Leistungspotential** im Höchstleistungssport zur Folge haben.

2.3 Das Förderstufenmodell zur DHB- Rahmentrainingskonzeption

Die Rahmentrainingskonzeption des DHB sieht, um Langfristigkeit und Entwicklungsgemäßheit des Trainingsaufbaus sicherzustellen, für den Nachwuchsbereich ein Modell vor, welches in vier Förderstufen gegliedert ist.

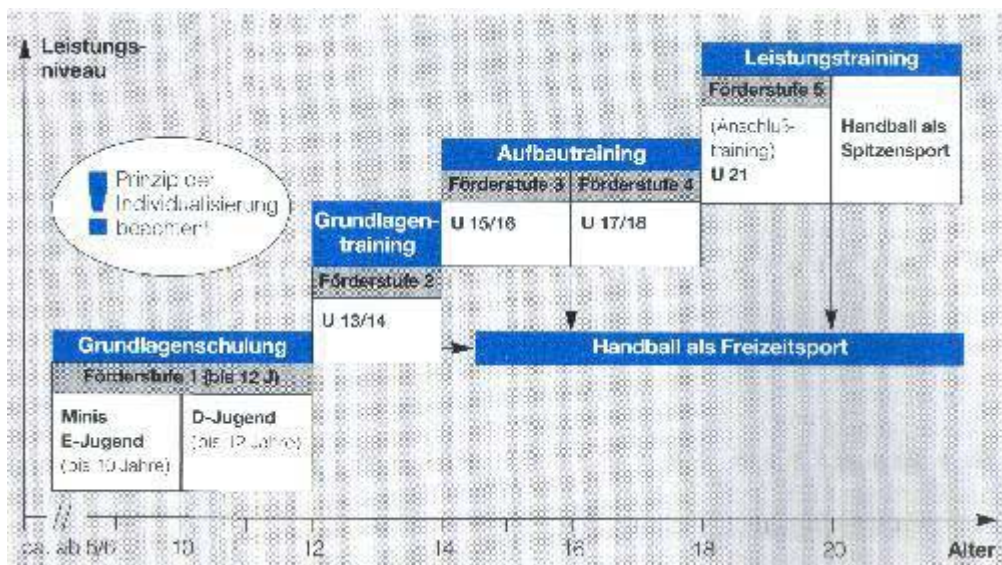


Abb. 5: Langfristiger, systematischer Trainingsaufbau im Handball
(DHB 1999, 15)

Auf die Förderstufe 1, in die Kinder bis 12 Jahre eingeteilt werden (Grundlagenschulung), folgt Förderstufe 2. Diese beinhaltet das Grundlagentraining, dessen Schlüsselstellung und inhaltlichen Details ich unter Punkt 3. explizieren werde.

Nach dem Grundlagentraining bieten sich zwei Entwicklungsvarianten: entweder wird mit Förderstufe 3 und 4 - dem Aufbaustraining - die Hinführung zum Leistungstraining erwirkt, oder die Handballaufbahn mündet in das Freizeitsportniveau. Förderstufe 5 - das Leistungstraining - betrifft bereits den Erwachsenenhandball und wird daher inhaltlich von mir nicht präzisiert.

Altersstufen/ Förderstufen	Allgemeine Leitlinien	Schulungsschwer- punkte Abwehr	Schulungsschwer- punkte Angriff
4 U17/18	<ul style="list-style-type: none"> - Positionsschulung, aber auch Training auf anderen Positionen („Allrounder“) - Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungsformen und -spielweisen 	<ul style="list-style-type: none"> - 3:2:1-Abwehr/ 6:0-Abwehr - variable, situationsbezogene Individualtaktik (defensiv, offensiv, antizipativ) - situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehrformationen im Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> - gezieltes Weiterspielen nach Angriffsauslösehandlungen - Verkürzung der Aufbauphasen (Forcierung des Spieltempo) - Weiterspielen aus der 2. Welle (3. Welle)
3 U15/16	<ul style="list-style-type: none"> - Positionsspezialisierung, aber keine einseitige Orientierung („Allrounder“) - Individualtaktik unter positionsspezifischen Gesichtspunkten - Hinführung zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - offensive, ballbezogene 3:2:1-Abwehr - bei Übergängen 4:2-Abwehr oder 3:2:1-Abwehr (antizipative Spielweisen) - Gruppentaktik: Sichern, Aushelfen, Doppelsicherung, Blocken 	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterführung des Positionsspiels und Positionsswechselspiels: variables gruppentaktisches Zusammenspiel (3:3-, 2:4-Angriff) - positionsspezifische Individualtaktik - Gegenstoß 1./2. Welle
2 U13/14	<ul style="list-style-type: none"> - keine Positionsspezialisierung - vielseitige Grundausbildung - Individualtaktik unabhängig vom Entwicklungsstand - Hinführung zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - individualtaktische Grundlagen - offensive (mannbezogene) Raumdeckung: 1:5-Abwehr - Empfehlung für Sichtungsspiele: 5 Minuten pro Halbzeit Manndeckung spielen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> - 3:3-Positionsspiel - Positionswechsel in Tiefe und Breite - Individualtechnik, -taktik (Spiel 1-1, 2-1) - Grundfertigkeiten der Gruppentaktik - schnelles Umschalten Abwehr/Angriff
1 bis 12 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> - breite motorische Grundausbildung - Ziel: 1. Grundspiel 4+1 2. Zielspiel 6+1 - Grundprinzip: freies Spiel ohne taktische Zwänge 	<ul style="list-style-type: none"> - variable Formen der Manndeckung - Vorformen der Raumdeckung - individualtaktische Grundregeln im Spiel 1-1 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundformen der Balltechnik (Schlagwurf, Pessen, Fangen, Tauschungen) - Zusammenspiel in vereinfachten Grund-situationen

Abb. 6: Inhaltliche Schwerpunkte im langfristigen Trainingsaufbau (DHB 1999, 18)

Die **Inhalte der vier Förderstufen** werde ich im Folgenden darstellen. Diese Darstellung soll lediglich den Anspruch einer Übersicht haben, in die das später explizierte Grundlagentraining (Förderstufe 2) einzuordnen ist.

Die unterste Stufe im DHB- Fördermodell, die **Förderstufe 1**, beinhaltet das Training mit Kindern bis 12 Jahren. Es geht darum, interessierte Kinder für das Handballspiel zu motivieren und ihnen schwerpunktmäßig eine vielseitige, allgemeine Grundausbildung zu geben. Handballspezifische Trainingsinhalte spielen hier nur eine kleine Rolle.

In der Abwehrschulung sollen variable Formen der Manndeckung und Vorformen der Raumdeckung praktiziert werden. Zudem werden individualtaktische Grundregeln im Spiel 1-1 erarbeitet.

Schulungsschwerpunkte im Angriff sind zum einen die Grundformen der Balltechnik, zum anderen das Zusammenspiel in vereinfachten Grundsituationen. Im Grundspiel 4+1 soll bei Spielfesten und Turnieren in vereinfachten Standardsituationen gespielt werden (vgl. DHB 1999, 17). Mit den Spielern der E- und D- Jugend kann bei Vorerfahrungen im 4+1- Spiel 6:6 gespielt werden (vgl. BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 10).

BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH betonen, daß kreatives, freies Spielen absoluten Vorrang habe. Gruppentaktisches Hauptziel sei das Freilaufen und Anbieten. Technisch bzw. individualtaktisch sollen elementare Grundfertigkeiten und handballspezifische Grundtechniken vermittelt werden. Zur koordinativen Schulung legen BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH gesonderten Wert auf die Entwicklung der intra- und intermuskulären Koordination und die muskuläre Ausdifferenzierung. Konditionell wird für diese Altersstufe das Ausbilden der elementaren Schnelligkeitsfähigkeiten und grundsätzlich ein allgemein durchgeführtes konditionelles Training empfohlen.

Als Voraussetzung für Lern- und Leistungsmotivation sei die „Vermittlung von Spaß und Freude am Handballspiel“ unabdingbar. Diese Entwicklung komme nicht nur durch inhaltlich Prämissen zustande, sondern auch durch die Herausbildung eines Körpergefühls in Zusammenhang mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten (vgl. BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 11).

Förderstufe 2 beinhaltet das Grundlagentraining und betrifft 13- und 14jährige Jugendliche. Hier wird das Verhältnis von allgemeinen und handballspezifischen Trainingsinhalten angeglichen und die Entwicklung der Spielfähigkeit in den Vordergrund gerückt. Neben elementaren taktischen Verhaltensweisen in Angriff und Abwehr soll ein breites technisches Repertoire erarbeitet werden. Eine Positionsspezialisierung wird vermieden. Das Angriffsspiel ist bestimmt durch Positionswechsel und gruppentaktische Auslösehandlungen. „Festgelegte Ball- und Laufwege haben in dieser Altersstufe nichts zu suchen!“ (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 11).

Schulungsschwerpunkt des Abwehrtrainings ist die offensive, mannbezogene 1:5- Abwehr. Die Umschaltung zwischen dem 3:3- Positionsangriff und der 1:5- Abwehr soll geschult werden (vgl. DHB 1999, 18f.).

In **Förderstufe 3**, am Übergang vom Grundlagen- zum Aufbautraining, erfolgt erstmals eine Positionsspezialisierung, wobei im Hinblick auf den Spielertyp des „Allrounders“ Einseitigkeit vermieden werden soll. Mit der gezielten Verbesserung der Spielfähigkeit sollen gruppentaktische Angriffshandlungen weitergeführt werden. „Die Positionswechsel werden flüssig ins Angriffsspiel eingebunden und so der Übergang zum Positionswechselspiel herbeigeführt“ (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 11). Die Individualtaktik wird positionsspezifischer geschult, wobei Einseitigkeit dadurch vermieden werden soll, daß etwa ein Außenspieler auch zu je 30 Prozent Kreis- und Rückraumpositionen einnimmt. Es soll also sowohl aus dem Spiel heraus zur variablen, vorübergehenden Positionsbesetzung kommen; auch wird generell angestrebt, daß ein Angreifer auf mehreren Positionen agieren kann.

Der Gegenstoß soll eingeführt und in der 1. und 2. Welle erarbeitet werden. Das Abwehrverhalten bleibt zwar weiterhin offensiv ausgerichtet, wird aber in ballbezogeneren Formen als 3:2:1- oder 4:2- Abwehr gespielt. Gruppentaktisch gewinnen die Aktionen Sichern, Aushelfen, Doppeln und Blocken an Bedeutung.

Entwicklungsgemäß tritt in diesem Alter die Geschlechtsreife ein und deshalb sind vor allem allgemeine Muskelaufbauübungen sinnvoll. Ein lohnendes Training der Maximalkraft erfolgt durch die Erhöhung des Muskelquerschnitts. Handballspezifisch gewinnen Schnellkraftkomponenten im Sprung- und Wurfbereich an Bedeutung. Auch das gesonderte Training der aerob- anaeroben Grundlagenausdauer ist unerlässlich, da dieses eng mit dem Krafttraining im Sinne der Erholungsfähigkeit korrespondiert.


In der letzten Förderstufe des Nachwuchstrainings, in **Förderstufe 4** (U 17/18), soll die Spielfähigkeit im Angriffstraining gegen unterschiedliche Deckungskonstellationen entwickelt werden. Schulungsschwerpunkt ist außerdem das Weiterspielen nach Auslösehandlungen im Angriff.

Das Tempospiel wird forciert und in diesem Zusammenhang das Weiterspielen aus der 2. Welle bzw. 3. Welle trainiert.

Neben der Einführung der defensiven 6:0- Abwehr erfolgt die Anwendung verschiedener situationsgerechter Abwehrsysteme im Spiel. Hierzu wird die

variable, situationsbezogene Individualtaktik im Sinne der Abwehraktionen defensiv, offensiv, antizipativ geschult.

Die wettkampfspezifische Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten ist weiterer Inhalt der Förderstufe 4. Hierzu empfehlen BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH, das Schnelligkeitstraining in die Schulung technischer und taktischer Komponenten zu integrieren, weil so die komplexe Handlungsschnelligkeit erhöht werden könne. Neben der Verbesserung der wettkampfrelevanten Spieldauer sei durch reaktive Belastungsformen die handballspezifische Sprung- und Wurfkraft zu schulen (vgl. BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 12).



2.4 Einheitlicher Aufbau von Trainingseinheiten

Um die praktische Umsetzung der DHB- Rahmenrichtlinien zu gewährleisten, bietet der DHB im Nachwuchstraining ein einheitliches Schema zum Aufbau von Trainingseinheiten an, das für alle Förderstufen allgemeingültig ist.

Muster-Trainingseinheit	
1. Aufwärmen (30 Minuten)	
Spiel- und Übungsformen zur	
- Koordinationsschulung	
- Spielfähigkeit	
- Balltechnik	
- Beweglichkeit und Kräftigung	
2. Grundübungen (30 Minuten)	
- Individualtaktik	
- Kleingruppenarbeit	
3. Grundspielformen (15 Minuten)	
4. Zielspiel (15 Minuten)	

Abb. 7: Muster- Trainingseinheit (DHB 1994, 56)

Demnach besteht eine **Trainingseinheit aus vier Bausteinen**. Diese sind Aufwärmen, Grundübungen, Grundspielformen und das Zielspiel. Vom zeitlichen Umfang her wird eine Dreiteilung der Trainingszeit angestrebt. Dies bedeutet, daß neben den Dritteln Aufwärmen und Grundübungen im letzten Drittel Grundspielformen und Zielspiel zusammengefügt werden.

Das **Aufwärmprogramm** setzt sich aus unterschiedlichen Bausteinen zusammen, die je nach Zielsetzung der betreffenden Förderstufe variieren. Mit Kleinen Spielen und handballähnlichen Spielformen kann die Spielfähigkeit geschult werden. Die Koordinationsschulung sollte gerade im Grundagentraining einen festen Platz im Aufwärmprogramm einnehmen. Um eine gesunde Skelettmuskulatur zu gewährleisten, sind Übungen zur Ganzkörperstabilisierung und –kräftigung erforderlich. Am Ende des

Aufwärmens können dann ballbezogene Übungen erfolgen, die einerseits technische Aspekte schulen und andererseits auf die Grundübungen vorbereiten (vgl. DHB 1999, 232).

Die dem Aufwärmprogramm folgenden **Grundübungen** trainieren spielnah alle wesentlichen handballspezifischen Schulungspunkte der einzelnen Förderstufen; dies sind neben gruppen- und individualtaktischen Inhaltsbereichen Gegenstoß- und Torwarttraining. Bei den Grundübungen steht, im Gegensatz zu den Grundspielen, der sofortige Handlungsabschluß im Vordergrund (vgl. DHB 1994, 57).

Im Grundlagentraining beschränken sich die Übungen zur Gruppentaktik auf die Elemente Sperren, Kreuzen und Parallelstoß. Bei der Individualtaktik sollen Angriffs- und Abwehrinhalte gleichzeitig trainiert werden. Bezüglich des Gegenstoßes gilt für Förderstufe 2 das Üben des schnellen Überwindens des Spielfeldes ohne taktische Zwänge (vgl. DHB 1999, 232).

„Im Gegensatz zu den Grundübungen steht bei den **Grundspielen** die wettkampfnah Auseinandersetzung von Abwehr und Angriff im Mittelpunkt“ (FELDMANN 1999, 48). Mit Einsatz der Grundspiele im Training wird der Forderung nach „mehr Spielen als Üben“ Rechnung getragen.^{7[1]}

Grundspiele beinhalten das Spielen in Standardsituationen mit Überzahl- oder Gleichzahlverhältnissen. Die Spielfähigkeit wird insofern gefordert, als daß Entscheidungsaufgaben gelöst werden müssen. Für das Grundlagentraining werden zur Vereinfachung für die Angriffsschulung Überzahlsituationen gewählt, beim Abwehrspiel Gleichzahlverhältnisse (vgl. DHB 1999, 232).

Am Ende jeder Trainingseinheit sollte das **Zielspiel** Handball stehen. Hier können Schwerpunkte durch Vorgaben gesetzt werden wie z.B. bestimmte Regelabänderungen.



3. Struktur und Konzeption des Grundlagentrainings

„Die Hauptzielstellung des Grundlagentrainings besteht darin, die ontogenetischen Spezifika für die Herausbildung grundlegender und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen wirksam zu nutzen und die Eignung der Sportler für das weitere leistungssportliche Training zu ermitteln“ (LEXIKON SPORTWISSENSCHAFT 1993, 359).

In dieser Definition wird deutlich, daß das Grundlagentraining auf den Erwerb grundlegender, also allgemeiner, und spezifischer, auf die Sportart bezogener, Leistungsvoraussetzungen zielt. Dadurch, daß hier ontogenetische Spezifika genutzt werden sollen, kommt die Abhängigkeit von Entwicklungsphasen zum Tragen. Die Ontogenese umfaßt die Entwicklung bis zur Geschlechtsreife. Welche Bedeutung die Pubeszenz für das Grundlagentraining hat, werde ich bei der Darstellung des Trainings motorischer Grundlagen verdeutlichen. Ein weiterer Punkt ist die Ermittlung der Eignung der Sportler für das weitere leistungssportliche Training. Diesbezüglich nimmt das Grundlagentraining im langfristigen Trainingsaufbau eine **Sonderstellung** ein, weil sich an das Grundlagentraining das Aufbautraining im Sinne eines leistungsorientierten Handballspiels oder Handballspiel als Freizeitsport anschließt (vgl. DHB 1999, 15).

Nachstehend erfolgt die Darstellung von Inhalten des Trainings motorischer Grundlagen in Abhängigkeit von den Entwicklungsphasen. Des weiteren werde ich die Schwerpunkte in der Abwehr- und Angriffsschulung herausarbeiten und wichtige Inhalte des Torwarttrainings nennen.

Das Training motorischer Basen im Grundlagentraining richtet sich nicht nur nach Notwendigkeiten, wie die handballerische Ausbildung optimal forciert werden kann, sondern auch danach, welche **Entwicklungsphasen** in diesem Alter eine Rolle spielen und wie sie auf den Trainingsprozeß einwirken.

Während das späte Schulalter noch in den Beginn des Grundlagentrainings fällt (bei Jungen 10. – 13. Lebensjahr, bei Mädchen 10. – 11./12. Lebensjahr^{8[1]}), betrifft das Grundlagentraining überwiegend die erste Phase der Reifungszeit, die Pubeszenz. Auch in der Pubeszenz haben Mädchen im biologischen Alter einen durchschnittlichen Vorsprung von 18 bis 24 Monaten (vgl. DHB 1999, 26).

Während das späte Schulalter als die Periode der Kindheit bezeichnet wird, welche sich am besten zum Erlernen motorischer Fertigkeiten eignet, ändern sich in der Pubeszenz die Lernvoraussetzungen. „Es finden gravierende Umstellungen statt, die die Vorgänge der Geschlechtsreifung steuern und die Körperproportionen verändern“ (DHB 1999, 26). Diese Veränderungen stellen an den Übungsleiter im Grundlagentraining pädagogisch-psychologische und methodische Anforderungen. Er muß Entwicklungsunterschieden durch individuelle Differenzierungen im Training gerecht werden. Des weiteren ist erforderlich, daß er Trainingsinhalte nach dem unterschiedlichen Entwicklungsstand der Jugendlichen bezüglich der motorischen Grundeigenschaften berücksichtigt (vgl. DHB 1999, 27).

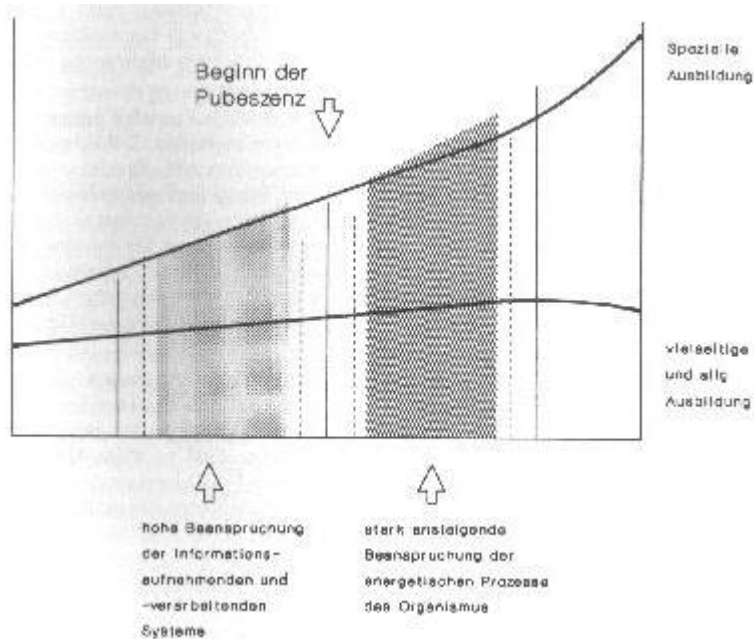


Abb. 8: Veränderung des Anteils von allgemeiner und spezieller Ausbildung mit zwei Blöcken in den Zeiträumen des Grundlagen- und Aufbautrainings (MARTIN/ CARL/ LEHNERTZ 1993, 302)

Nach MARTIN/ CARL/ LEHNERTZ ist das Grundlagentraining bereits mit Beginn der Pubeszenz abgeschlossen. Dies kann ich mir nur so erklären, daß diese Einteilung den überholten Rahmenrichtlinien des DHB gleich kommt. Entsprechend dieser Darstellung der Veränderung des Anteils von allgemeiner und spezieller Ausbildung waren bis 1994 auch die DHB-Rahmenrichtlinien gegliedert. In der Neustrukturierung des langfristigen Trainingsaufbaus von 1994 ließ man das Grundlagentraining jedoch erst in der Förderstufe 2 beginnen.^{9[2]}

Mit Beginn der Pubeszenz kommt es zu einer leistungsbetonen und allmählich handballspezifischeren Ausbildung. „Die höhere Konzentrationsfähigkeit, das ausgeprägte Bewegungsbedürfnis, das 'Können- Wollen' und der Lerneifer der Kinder ermöglichen es, systematischer und gezielter als im frühen Schulalter auf die Anforderungen und die Inhalte des Spiels einzugehen“ (DHB 1999, 26).

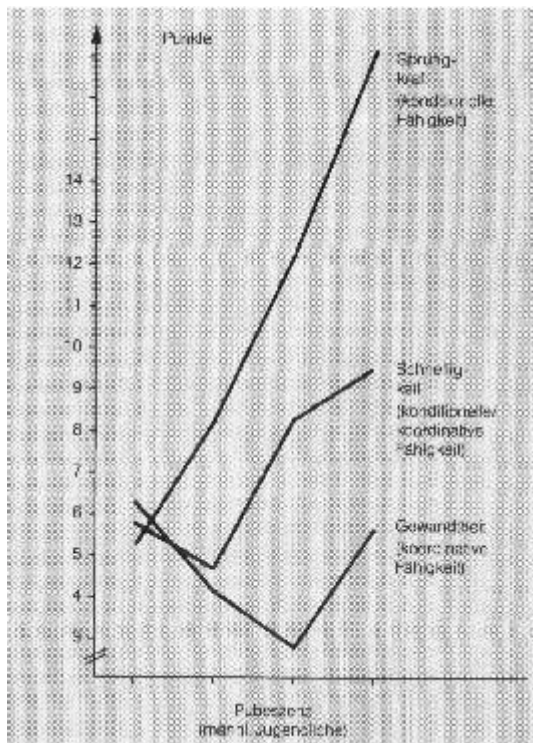


Abb. 9: Die Umstrukturierung motorischer Fähigkeiten im Pubeszenzalter (DHB 1999, 27)10[3]

Allgemeine Kraft- und Ausdauerfähigkeiten entwickeln sich in der Pubeszenz weiter positiv, die koordinativen Fähigkeiten werden jedoch vorübergehend negativ beeinflusst. Demnach wird das Erlernen neuer handballspezifischer Fähigkeiten erschwert.

Wie die Inhalte des Trainings motorischer Grundlagen hinsichtlich Koordination, Technik, Taktik, Beweglichkeit und Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer aussehen, werde ich nachfolgend darstellen.

Koordinationstraining

Die Schulung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten hat sich im Grundagentraining auf vier Basiskomponenten zu beziehen (vgl. DHB 1999, 28). Dies sind

- a) a) die motorische Lernfähigkeit, das Vermögen, sich neue Bewegungen schnell anzueignen
- b) b) die Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck; hierdurch sollen beherrschte Bewegungen schnell und sicher in Spielsituationen koordiniert werden
- c) c) die Fähigkeit zur präzisen Steuerung; beherrschte Bewegungen sollen mit hoher Genauigkeit ausgeführt werden
- d) d) Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit; Anwendung von gekonnten Bewegungen in sich ändernden oder wechselnden Spielsituationen.

Zum entwicklungsgemäßen Hintergrund ist festzustellen, daß es im frühen und späten Schulkindalter zu einem schnellen Zuwachs der koordinativen Leistungsfähigkeit kommt. In der Pubeszenz kennzeichnen **Instabilität und Neuanpassung** die koordinative Leistungsfähigkeit (vgl. MARTIN/ NICOLAUS/ OSTROWSKI/ ROST 1999, 85).

Für das Training der 13- und 14jährigen bedeutet dies trotzdem die Notwendigkeit einer Koordinationsschulung, da negative Entwicklungen vermieden und dennoch - wenn auch keine deutlichen - Erfolge erzielt werden: „Die intensive Nutzung sensibler Phasen schließt nicht aus, daß in anderen Perioden auch entsprechende, wenn auch geringere Wirkungen erzielt werden können (HIRTZ 1978, 342).

Für das Training koordinativer Fähigkeiten gilt die Grundformel:

Koordinationsschulung = einfache Bewegungen + erschwerte Bedingungen

(nach DHB1999, 28)

In der Förderstufe 2 ist die Auswahl dessen, was eine einfache Bewegung für die Nachwuchshandballer ist, aufgrund vorhandener Bewegungserfahrungen aus der Grundlagenausbildung im Vergleich zu Förderstufe 1 wesentlich größer. Es kommt zudem zu einer Verschiebung des Verhältnisses von allgemeinen und sportartspezifischen Inhalten. Während zuvor der Schwerpunkt mit 80 Prozent auf allgemeinen

Trainingsinhalten lag, gleicht sich das Verhältnis im Grundlagentraining zu je 50 Prozent an.

Im Training besteht die Möglichkeit, ausgewählte koordinative Übungsprogramme als Teil des Aufwärmens, im Anschluß an das Aufwärmprogramm oder auch als Hauptteil einer Trainingseinheit einzusetzen. Sie sollen im Grundlagentraining aber auf jeden Fall einen festen Platz einnehmen (vgl. DHB 1999, 29). Der Trainer hat dabei auf den individuellen Leistungsstand seiner Spieler Rücksicht zu nehmen und die Übungen nach dem Anforderungsgrad zu differenzieren. Hierin liegt meines Erachtens eine schwierige und anspruchsvolle Aufgabe des Trainers.

Techniktraining

Die körperlichen Veränderungen während der Pubeszenz führen nicht nur bezüglich der Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten zu einer Stagnation. Auch das Techniklernen wird dadurch beeinflusst. Gerade das technische Neulernen fällt vielen Mädchen und Jungen in der Pubeszenz schwer.

„Für den Trainer wird damit in zunehmendem Maße die Geduld zu einem wichtigen Weggefährten, er muß die Technikübungen vielfach wiederholen lassen und der Qualität seines Angebots kommt mehr denn je eine Schlüsselrolle zu“ (DHB 1999, 35). Gerade in dieser handballerischen Entwicklungsstufe, in der das Neulernen von Handball- Techniken Priorität hat, findet das **Lernen der neuen Bewegungen** nur **erschwert** statt, bedarf der ständigen Wiederholung und gut überlegter Vermittlungsmodelle.

So entwickelt im Gegensatz zur vorpuberalen Phase das Nervensystem die Fähigkeit, dauerhaft Bewegungsmuster zu fixieren. Andererseits ist die Fähigkeit vermindert, Techniken neu zu erlernen. Dies liegt in der Entwicklung der motorischen Lernprozesse begründet. Die Plastizität, das Gleichgewicht von Erregungs- und Hemmungsprozessen der Nervengrundprozesse, ist in der Pubeszenz insofern gestört, als daß die Erregungsprozesse eine Tendenz zur Irradiation haben. So kommt es einerseits zu jähren, andererseits zu überschießenden Bewegungen. Die Fähigkeit, Fertigkeiten neu zu erlernen, wird gemindert (vgl. MARTIN/ NICOLAUS/ OSTROWSKI/ ROST 1999, 79f.).

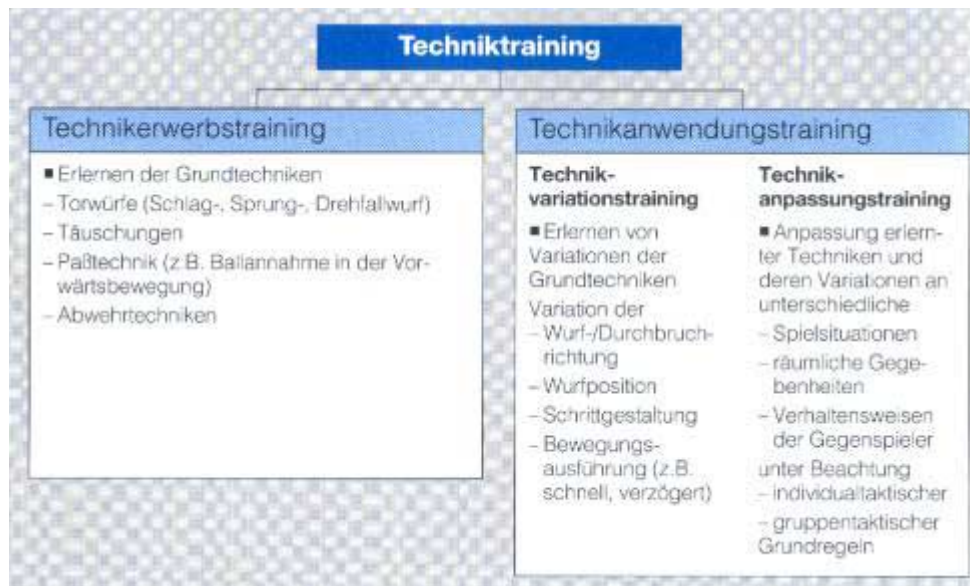


Abb. 10: Techniktraining im Grundlagentraining (DHB 1999, 36)

Die DHB- Rahmenrichtlinien sehen für das Grundlagentraining sowohl Technikerwerbstraining als auch Technikanwendungstraining vor.^{11[4]}

Im Rahmen des Technikerwerbstrainings werden beispielsweise das Erlernen von Schlagwurf, Sprungwurf/ Fallwurf, Täuschungen und die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung vorgeschlagen. Im Technikanwendungstraining sollen einerseits Technikvariationen - wie z.B. verzögerte Sprungwürfe, andererseits Technikanpassungen - z.B. eine Sprungwurfvariante entsprechend des Verhaltens des Blockspielers - trainiert werden (vgl. DHB 1999, 35).

Technikschulung = (komplizierte Bewegungen) + vereinfachte Bedingungen

(nach DHB 1999, 36)

Durch ein Verringern des Schwierigkeitsgrades der motorischen Aufgaben kann die Technikschulung vereinfacht werden. Hierzu werden die Prinzipien der Bewegungszerlegung und der Vereinfachung zeitlicher bzw. dynamischer Merkmale vorgeschlagen.^{12[5]}

Taktiktraining

„Die Jugendlichen müssen lernen, die Aufgaben und Problemstellungen des Spiels schnell und zielsicher zu lösen“ (DHB 1999, 52).

Die Bedeutung des Taktiktrainings liegt zum einen in **Was- und** zum anderen in **Wie- Entscheidungen**. Bei der Was- Entscheidung muß der Handballer eine Bewegungsform aus der Liste ihm zu Verfügung stehender Bewegungen auswählen. Bei der Wie- Entscheidung muß er eine angemessene Variation der gewählten Bewegungstechnik bestimmen (vgl. ROTH 1992, 61).

Taktik		
Individualtaktik	Gruppentaktik	Mannschaftstaktik
<ul style="list-style-type: none">■ Spiel 1-1<ul style="list-style-type: none">- Torwurf- Täuschung- Durchbruch■ Prell-Gegenstoß	<p>Zusammenspiel in der 2er-Gruppe;</p> <ul style="list-style-type: none">■ Paß in die Vorwärtsbewegung■ Paß zum parallelstoßenden Mitspieler■ Anspiel■ Kreuzen■ Sperren	<ul style="list-style-type: none">■ Positionsspiel im 3-3-Angriff■ Positionswechsel in Tiefe und Breite <p>Wichtig: Keine festgelegten Ball- und Laufwege!</p>
<ul style="list-style-type: none">■ individualtaktische Grundregeln im Spiel 1-1■ Wurfabwehr (z.B. Offensivblock)■ Abwehr von Täuschungshandlungen■ Schnelles Umschalten Abwehr - Angriff	<ul style="list-style-type: none">■ Helfen■ Übernehmen/Übergeben	<ul style="list-style-type: none">■ Variationen der Mann- deckung■ 1:5-Abwehr, gegebenenfalls 3:3-Abwehr, mannbezogene 3:2:1-Abwehr

Abb. 11: Differenzierung der Taktik und Inhalte des Taktiktrainings im Grundlagentraining (DHB 1999, 53)

Im Grundlagentraining wird der Begriff der Taktik nach der „Art und Charakteristik der möglichen Problemlösehandlungen, für die sich ein Sportler in Spielsituationen entscheiden kann“ (DHB 1999, 52), in individuelle, gruppen- oder mannschaftstaktische Maßnahmen gegliedert. Des weiteren werden die Taktiksituationen nach Angriff und Abwehr unterschieden.

Zum Inhalt der Taktikschulung im Grundlagentraining ist festzustellen, daß hier vor allem das Training der Was- Entscheidungen verfolgt wird. Dabei

sollen im Grundlagentraining festgelegte Ball- und Laufwege vermieden werden, da dies auf Kosten der individuellen Schulung der Spieler gehe. Dafür sprächen auch die Tatsachen, daß in der D- und C- Jugend die personelle Zusammensetzung der Mannschaft stark wechsele und die Phase der besten Trainierbarkeit von Standardsituationen erst mit 15/ 16 Jahren beginne (vgl. DHB 1999, 54). Die **Zielperspektive für das Nachwuchstraining** lautet: „Taktische Auslösehandlungen mit kreativen, variablen Folgehandlungen!“ (DHB 1999, 54).

Neben dem praktischen Üben muß auch eine theoretische Auseinandersetzung mit der Taktik stehen. Dies ist meines Erachtens Grundlage für das Gelingen taktischer Vorgänge. Nur wenn der Spieler globale taktische Vorstellungen von bestimmten Spielsituationen hat, kann er entsprechend erfolgreich agieren. Deshalb halte ich es für notwendig, Spielsituationen hin und wieder zu erläutern, damit alle den Spielablauf nachvollziehen können. Gerade im Jugendtraining muß man jedoch darauf achten, daß dies in komprimierter Form umgesetzt wird, solange die Spieler sich darauf konzentrieren können und nicht unaufmerksam werden.

Beweglichkeitstraining

Um Schädigungen des kindlichen Bewegungsapparates im Grundlagentraining vorzubeugen, ist es erforderlich, die **körperlichen altersspezifischen Besonderheiten** zu kennen.

Generell ist der kindliche Bewegungsapparat auch während der intensiven Wachstumsphasen sehr gut trainierbar. Im Training müssen einige entwicklungsbedingte Besonderheiten der Pubertät beachtet werden. Dies sind das gesteigerte Längen- und Gewichtswachstum, die Disproportionen zwischen den Extremitäten, ein ungünstiges Kraft- Last- Verhältnis und ein vergrößerter Muskelanteil (vgl. MARTIN/ CARL/ LEHNERTZ 1993, 317 und MARTIN 1988, 75f.).

Aufgrund der günstigen hormonellen Situation sind konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten lohnend trainierbar. Bei diesen günstigen Voraussetzungen muß jedoch beachtet werden, daß der Körper gegenüber nicht altersgemäßen, zu starken Belastungen sehr empfindlich ist.

Der passive Bewegungsapparat kann in diesem Alter nur wenig belastet werden. Seine Schwachstellen sind Skelett, Knorpel, sowie Bänder und Sehnen (vgl. MARTIN/ NICOLAUS/ OSTROWSKI/ ROST 1999, 42).

Beim Skelett ist die Widerstandsfähigkeit der Wirbelsäule reduziert. Dies liegt daran, daß Kinder im Vergleich zum Erwachsenen einen erhöhten Anteil organischer Substanz im Knochenaufbau haben. Durch mehr Knochenknorpel ist das kindliche Skelett biegsamer und elastischer, jedoch nicht so zug- und druckfest (vgl. MARTIN 1988, 75).

Der Knorpel ist durch zu große Belastungen gefährdet, da die Epiphysenfugen noch nicht geschlossen sind. Bänder und Sehnen sind stark verformbar und sehr elastisch. Dies hat eine übermäßige Beweglichkeit zur Folge, erlaubt aber verletzungsträchtige Ausweichbewegungen.

Durch ein gezieltes und regelmäßiges Beweglichkeitstraining soll Muskelverkürzungen vorgebeugt werden. Diese hätten insofern negative Auswirkungen, als daß eine Ausschöpfung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten nicht möglich wäre, die Gelenke ungünstig belastet würden, eine höhere Verletzungsanfälligkeit bestünde und auch die Statik der Wirbelsäule geschädigt würde.

Im Training kann statisches Dehnen (Stretching) folgende Funktionen haben (vgl. DHB 1999, 60):

- a) a) Vorbereitung auf das eigentliche Handballtraining
- b) b) Verbesserung von Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur
- c) c) Regeneration und psychische Entspannung
- d) d) Verletzungsprophylaxe
- e) e) Vermeiden von Muskelverkürzungen
- f) f) Verbessern des Körpergefühls

Bei der Auswahl von Inhalten, Umfang und Intensität der Übungen muß der Trainer sorgfältig vorgehen, da nicht alle Teilnehmer gleich entwickelt bzw. belastbar sind.

Krafttraining

Die Entwicklung der Krafftähigkeit steht in engem Zusammenhang mit der Beweglichkeit, da ein gewisses Kraftpotential erforderlich ist, um die Gelenke bei handballspezifischen Übungen optimal zu bewegen und zu stabilisieren. „Anzusteuern ist in dieser Stufe aufgrund der sich verändernden hormonellen Situation und den daraus resultierenden Problemen im Last-Kraft- Verhältnis vorrangig die **muskuläre Stabilisierung des Körpers**“ (BRACK/ BUBECK/ PIETZSCH 1996, 11). Mit Beginn der Pubertät kommt es durch die Produktion an Geschlechtshormonen zu einem gesteigerten Muskelzuwachs. In der ersten puberalen Phase erhöhen sich demzufolge die Kraftwerte deutlich. Inhalt eines entwicklungsgemäßen Grundlagentrainings bezüglich des Krafttrainings muß eine **vielseitige körperliche Ausbildung** sein, um eine gesunde Skelettentwicklung zu gewährleisten. Dabei sind Zug- Druck- Belastungen auf die Wirbelsäule zu vermeiden, der Gelenkknorpel darf nicht überlastet werden und grundsätzlich soll auf ein Training mit Gewichten verzichtet werden (vgl. DHB 1992b, 64f.).

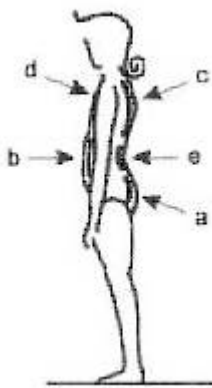


Abb. 12: Muskelgruppen, die vor und während der Pubertät zu muskulären Dysbalancen neigen
(MARTIN/ NICOLAUS/ OSTROWSKI/ ROST 1999, 115)

Vor allem die Sitz- und Haltemuskulatur ist ohne ein funktionales Krafttraining zu stark beansprucht. So neigen Gesäß- (a), Bauch- (b) und Rückenmuskulatur (c) zur Abschwächung und Brust- (d) und Lendenmuskulatur (e) zur Verkürzung. Mit dem Vermeiden von muskulären

Dysbalancen werden auch Verletzungen und Fehlbelastungen verhindert (vgl. MARTIN/ NICOLAUS/ OSTROWSKI/ ROST 1999, 115).

Für das Grundlagentraining im Jugendhandball liegen somit die Schwerpunkte des Krafttrainings auf der Ganzkörperkräftigung und der Kräftigung der Bauchmuskulatur. Übermäßige Belastungen der Wirbelsäule und der Gelenkknorpel sind zu vermeiden.

Ausdauertraining

„Die aerobe Kapazität ist während der Kindheit und Jugendzeit bezogen auf die physische Entwicklung eine relativ unabhängige und neutrale Leistungsvoraussetzung“ (MARTIN/ NICOLAUS/ OSTROWSKI/ ROST 1999, 128).

Bezüglich der Ausdauerleistungsfähigkeit aus leistungsphysiologischer Sicht geht man davon aus, daß auch im späten Schulkindalter und der Pubertät Anpassungsprozesse organisch- energetischer Voraussetzungen gegeben sind. Bei vorwiegend aeroben Belastungen besteht eine Trainierbarkeit ohne Einschränkung, bei der anaerob laktaziden Energiebereitstellung sind jedoch Einschränkungen zu machen.^{13[6]}

Im Grundlagentraining soll das **Ausdauertraining vor allem durch abwechslungsreiche und altersgerechte Spielformen** erfolgen. Zusätzlich soll die Grundlagenausdauer durch 20- bis 30minütige Ausdauerläufe einmal pro Woche trainiert werden.

Schnelligkeitstraining

Zur Schulung der Schnelligkeit im Grundlagentraining werden im DHB-Rahmenplan - wie auch zum Ausdauertraining - nur wenige Vorgaben gemacht.

Dies liegt sicherlich daran, daß die **Schnelligkeit in dieser Altersstufe nicht optimal trainierbar** ist und deshalb keinen inhaltlichen Schwerpunkt darstellt. So sei gegen die Durchführung einer begrenzten Anzahl von Sprints bei ausreichenden Erholungsphasen normalerweise nichts einzuwenden. Die maximale Sprintlänge wird mit 30 Metern angegeben. Die

Übungsformen zur Schnelligkeit wie Fangspiele oder Abwehrformen sollen möglichst mit Ball durchgeführt werden (vgl. DHB 1999, 71).



3.2 Abwehrtraining

“Im Grundlagentraining rückt [...] das systematische Erlernen von Abwehrtechniken und taktischen Verhaltensweisen in der 1-1- Abwehr in den Mittelpunkt des Abwehrtrainings“ (DHB 1999, 74).

Während in der Grundlagenschulung den Kindern nur einige Abwehrgrundsätze vermittelt wurden, ist die gezielte Abweherschulung erst ab dem Grundlagentraining vorgesehen. Es erfolgt der **Übergang von der Mann- zur Raumdeckung**. Diese Abwehrformation darf keine hohen gruppentaktischen Anforderungen an den Spieler stellen, da hauptsächlich das individualtaktische Verhalten der 13- und 14jährigen geschult werden soll (vgl. DHB 1999, 74f.).

Die Abwehrformation, die der DHB als Übergangslösung von der Mann- zur Raumdeckung empfiehlt, ist die 1:5- Abwehr. Diese soll mannbezogen praktiziert werden, damit die individuelle Abweherschulung im Mittelpunkt steht. Deshalb wird im Grundlagentraining grundsätzlich eine offensiv ausgerichtete Abwehrformation empfohlen.

Im Folgenden werde ich erläutern, warum und wie die 1:5- Abwehr zum Einsatz kommen soll und welche Inhalte beim Training von Manndeckung, individueller Abweherschulung und antizipativem Abwehrspiel seitens des DHB vorgeschlagen werden.

Manndeckung

Das Beherrschen der Manndeckung wird als Grundvoraussetzung gesehen, um später eine Raumdeckung praktizieren zu können, da hier am besten die technisch- taktischen Grundfertigkeiten des Abwehrspiels erlernt werden. In den Ausbildungsrichtlinien des DHB wird das Praktizieren der Manndeckung in der Grundlagenschulung, sprich in der dem Grundlagentraining vorausgehenden Förderstufe 1, in verschiedenen Formen vorgeschlagen. Dies reicht von der Manndeckung über das ganze Spielfeld, über die Manndeckung in der eigenen Spielhälfte bis zur Manndeckung lediglich in Torraumnähe. Mit kombinierten Formen zwischen der defensiven und der offensiven Variante könne man ebenfalls agieren.

Im Grundlagentraining und zu Beginn des Aufbautraining wird empfohlen, von Zeit zu Zeit auf die Manndeckung zurückgreifen. Die Manndeckung sei im C- und B- Jugendalter ein überraschendes taktisches Mittel, das zum Beispiel bei Rückstand vor Ende des Spiels eingesetzt werden könne. Unter spieltaktischen Bedingungen könne die Manndeckung jedoch auch in Standardsituationen kurzfristig eingesetzt werden. Diese Standardsituationen sind beispielsweise das eigene Überzahlspiel oder ein Einwurf des Gegners. Ziel der kurzfristigen Manndeckung ist, durch einen Überraschungseffekt in Ballbesitz zu kommen (vgl. DHB 1999, 78ff.). Zur Einführung und Schulung der Manndeckung dienen verschiedene **Parteiball- Spielformen**. Durch diese Spielformen lernen die Nachwuchshandballer die richtige Stellung zu Ball und Gegner und die Raumaufteilung bei größeren Spielfeldern. Spielerische Formen allein genügen zur individuellen Abweherschulung nicht; sie sollen durch Übungsformen zum Erlernen individueller Abwehrtechniken ergänzt werden.

Individuelle Abweherschulung

Die individuelle Abweherschulung, das Abwehrverhalten 1-1, nimmt im Grundlagentraining einen besonderen Stellenwert ein, da sie Voraussetzung für das Beherrschen der 1:5- Abwehr - deren Konzeption ich noch erläutern werde - ist. Aus dem Charakter der 1:5- Abwehr ergibt sich die Forderung, **aktiv und offensiv zu verteidigen**.

Aktiv bedeutet, daß der Gegenspieler grundsätzlich bekämpft wird, d.h. sein Aktionsradius und seine Paßmöglichkeiten sollen eingeschränkt werden. Dieses „Bekämpfen“ soll regelgerecht erfolgen. Darüber hinaus sollen die Spieler bereits im Grundlagentraining eine vorausschauende, antizipative Spielweise erlernen. Antizipativ bedeutet, daß das Angreiferverhalten nicht nur gestört, sondern auch durch das Verhalten des Abwehrspielers beeinflusst wird. Offensives Abwehrspiel soll bewirken, daß die individualtaktische Schulung im Vordergrund steht.

In der individuellen Abweherschulung müssen grundlegende **Abwehrtechniken** erlernt werden.

Die Beinarbeit erfordert in der 1:5- Abwehr eine Kombination von Side- steps und kurzen Sprintschritten. Die Abwehrbewegungen sollen mit tiefem

Körperschwerpunkt ausgeführt werden, wobei die Armbewegungen - Wischbewegungen, um Pässe zu verhindern - nicht vernachlässigt werden dürfen. Zur technischen Abweherschulung gehört auch das Blockverhalten, um Distanzwürfe abzuwehren; diese sind gegen eine 1:5- Abwehr erschwert, aber nicht auszuschließen. Hierzu muß der Abwehrspieler die erforderliche Blocktechnik und das Stellungsspiel in Absprache mit dem Torwart erlernen (vgl. DHB 1999, 106f.).

Neben der Abwehrtechnik muß auch das **taktische Abwehrverhalten** im 1-1-Spiel geschult werden.



Abb. 13: Leitlinien für die 1-1- Abwehr (DHB 1999, 107)

Im Grundlagentraining gilt es demnach, das richtige Stellungsspiel zu Gegner bzw. Ball zu vermitteln. Aus einer frontalen Grundstellung zu seinem Gegenspieler verändert der Abwehrspieler durch aktive Beinarbeit seine Stellung im Abwehrverband ständig, z.B. durch diagonales Einschleichen in Spielrichtung des Balles. Entsprechend der Forderung nach antizipativem Abwehrspiel soll der Deckungsspieler innerhalb seines Abwehrraums flexibel agieren. Um Flexibilität zu gewährleisten, ist es erforderlich, daß der abwehrende Spieler das Repertoire an möglichen Angreiferaktionen kennt. Solche Aktionen des Angreifers können prellendes Überlaufen des Abwehrspielers, Schlagwurfauslage in der Vorwärtsbewegung, Durchbruch nach einer Täuschungsaktion oder direkter Torwurf aus der Vorwärtsbewegung sein.

Nimmt der Angreifer beispielsweise eine Schlagwurfauslage ein, muß der Abwehrspieler ihm entgegentreten, mit der ballzugewandten Hand den Wurfarm abschirmen und mit der ballabgewandten Hand an der anderen Körperhälfte des Angreifers Gegendruck erzeugen. Nach den Abwehrphasen *Ausgangsposition* und *Körperkontakt aufnehmen* ist der dritte Schritt das *Kontrollieren und Begleiten des Gegenspielers*. Dies bedeutet, daß der Abwehrspieler mit kleinen schnellen Schritten die Bewegungen des Angreifers begleitet und immer zwischen ihm und dem eigenen Tor bleibt, d.h. nicht von hinten klammert oder stößt (vgl. DHB 1999, 111ff.).

Kritisch für das Grundlagentraining sehe ich die Bewegungsbeschreibung seitens des DHB, daß der Abwehrspieler sich nach dem Heraussprinten zurückfallen lassen soll (vgl. DHB 1999, 118). Dies sei erforderlich, um den Schwung des Angreifers auszubalancieren. Diese detaillierte Beschreibung der Abwehrbewegung ist sicher korrekt, für das Grundlagentraining – in dem die 1-1- Abwehr erstmals gezielt eingeführt wird – meiner Ansicht nach jedoch ungeeignet. Für wichtiger erachte ich es, daß die Jugendlichen lernen, Hemmungen vor dem Körperkontakt zum Angreifer abzubauen. Gelingt dies nicht, wird der Deckungsspieler überlaufen, da er beim Zurücksinken dem Angreifer keine Kraft entgegenrichten kann. Bei der Schnelligkeit von Angriffsaktionen besteht demnach die Gefahr, daß der Abwehrspieler mit einer zu genauen Bewegungsbeschreibung zunächst überfordert ist. Er sollte vorerst beachten, nicht unkontrolliert heraus zu stürzen, sondern dem Gegenspieler schnell, aber aktionsbereit entgegen zu treten.

1:5- Abwehr

Mit der 1:5- Abwehr soll im Grundlagentraining eine offensive Abwehrformation eingeführt werden. Durch die offensive Ausrichtung der Abwehr wird der **Schulungsschwerpunkt auf das 1-1- Verhalten** gelegt. Die 1:5- Abwehr eröffnet durch die sich ergebenden Tiefenräume Möglichkeiten zum 1-1- Spiel. Dies bedeutet, daß sich der Angreifer etwa mit Täuschungsaktionen Torwurfmöglichkeiten erarbeiten soll und der Abwehrspieler versuchen muß, diese Aktionen durch Beinarbeit und entsprechende Abwehrtechniken abzuwehren.

Der Aktionsradius der angreifenden Mannschaft wird dadurch gestört, daß diese ihr Spiel nicht so ungehindert aufbauen kann wie gegen eine defensive Abwehrformation. Seitens des DHB wird als weiterer Vorteil der 1:5- Abwehr angeführt, daß so auch überlegene Spieler gezwungen seien, zu ihren freien Mitspielern zu passen, anstatt überhastet abzuschließen. Aus Sicht der Abwehr gebe ich jedoch zu bedenken, daß bei einer mannbezogenen Spielweise - wie sie in den DHB- Rahmenrichtlinien gefordert wird - im 1-1- Spiel überragende Angriffsspieler schwer aufzuhalten sind, da durch die offensive Ausrichtung der Abwehr das Aushelfen erschwert ist und der Angreifer frei zum Wurf kommt. Nur wenn das Angriffsspiel weit zurückgedrängt werden kann und der Angreifer zum Tor prellen muß, haben die benachbarten Abwehrspieler genug Zeit auszuhelfen.

Kann dieses Durchbrechen eines überragenden Spielers unterbunden werden - evtl. durch die entsprechende Auswahl des zuständigen Abwehrspielers - bietet die 1:5- Abwehr gute Möglichkeiten, den Spielaufbau zu stören, den Aktionsradius der Angreifer einzuschränken, dadurch Fehler zu provozieren und eigene Ballgewinne zu erspielen (vgl. DHB 1999, 81).

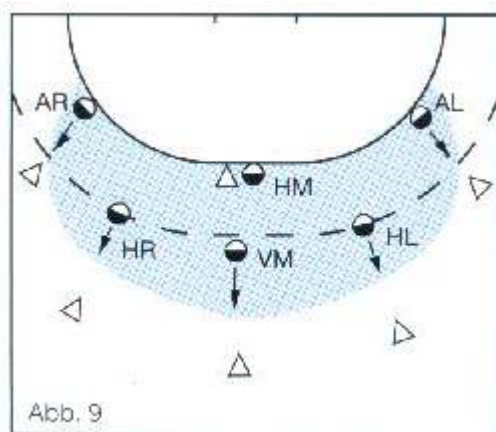


Abb. 14: 1:5- Abwehr (DHB 1999, 81)

In der 1:5- Abwehr agieren fünf Abwehrspieler an ihrem Torraum, etwa entlang der Freiwurflinie. Hinten Mitte (HM) deckt entlang der Torraumlinie den gegnerischen Kreisläufer. Die markierte Fläche in der Abbildung zeigt die bereits geschilderten Tiefenräume, die in der 1:5-Abwehr entstehen und sich zu 1-1- Aktionen anbieten, Rückraumwürfe jedoch erschweren.

Zum Praktizieren der 1:5- Abwehr schlägt der DHB sieben Grundregeln^{14[1]} vor (vgl. DHB 1999, 82ff.).

***Grundregel 1:** Jeder Abwehrspieler hat einen bestimmten Abwehrraum – in ihm ist er für seinen Gegenspieler verantwortlich.*

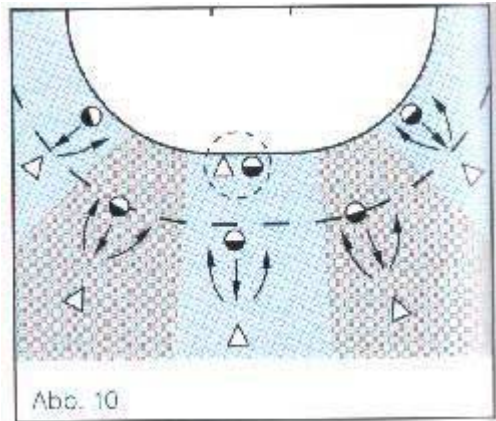


Abb. 15: Verantwortlichkeit in der mannorientierten 1:5- Abwehr
(DHB 1999, 82)

Zu der den Spielern bekannten Manndeckung kommt in der 1:5- Abwehr hinzu, daß jeder Spieler auch einen Raum hat, den er verteidigt. Während die fünf offensiven Spieler je einen Abwehrraum verteidigen, muß der HM den Kreisspieler übernehmen und gegen Anspiele abschirmen. Die offensiven Spieler gehen ihrem Gegenspieler, wenn dieser in Ballbesitz ist, mit schnellen Sprintschritten entgegen und rücken nach dem Abspiel in Ballrichtung diagonal nach hinten ein.

***Grundregel 2:** Aktiv decken – der Gegenspieler wird frühzeitig bekämpft!*

AL, AR, HL, HR und VM haben die Aufgabe, ihrem Gegner entgegentzulaufen und ihn zu bekämpfen, sobald er in Ballbesitz gelangt. Dabei ist VM der offensivste Abwehrspieler, der RM weit in die Spielfeldmitte zurückdrängen und so das Angriffsspiel besonders gut stören kann.

***Grundregel 3:** Preßdeckung spielen, wenn ein Angreifer den Ball prellt!*

Wenn der ballführende Angreifer prellt, wird der Mitspieler, der für ihn die nächste Anspielstation darstellt, eng gedeckt. Damit soll der Ballführende zum Schrittfehler oder zu Risikopässen verleitet werden.

-

Grundregel 4: Paß- und Kombinationsspiel stören-
lange Pässe provozieren!

Auch ohne Ball kann der direkte Gegenspieler attackiert und somit ein Anspiel an ihn verhindert werden. Damit werden einerseits wieder Fehler provoziert, auf jeden Fall aber wird ein dynamisches Kombinationsspiel verhindert. Bei dieser Spielweise ist deshalb Vorsicht für die Abwehrspieler geboten, da sie sonst überlaufen werden können und der Angriff zum Überzahlspiel kommt.

Grundregel 5: Angreifer, die in die Nahwurfzone einlaufen,
werden begleitet!

Wenn ein Angreifer mit oder ohne Ball in die offene Nahwurfzone der 1:5-Abwehr einläuft, muß der für ihn zuständige Abwehrspieler mit ihm gehen und ihn eng decken, wobei er sich weiter zwischen dem eigenen Tor und dem Abwehrspieler bewegt, mit der Hand vor dessen Körper jedoch Anspiele verhindert.

Grundregel 6: Angreifer, die vor der Abwehr ihre Position wechseln,
werden übergeben bzw. übernommen!

Wechseln die Angreifer vor der Abwehr ihre Positionen, ist das gruppentaktische Zusammenspiel der Abwehrspieler gefragt. Dann wird der in den eigenen Abwehrraum einlaufende Spieler übernommen bzw. der eigene Gegenspieler übergeben. In Zweifelsfällen können individuelle Absprachen erforderlich sein.

Grundregel 7: Dem Mitspieler helfen, wenn dieser von seinem
Gegenspieler überlaufen wird!

Wenn ein Angreifer den Abwehrspieler überläuft, muß ihm ein Mitspieler aushelfen. Dies kann einerseits der HM sein, der dann die Aufgabe eines Liberos einnimmt, oder ein benachbarter Spieler versperrt den weiteren Laufweg des durchgebrochenen Spielers. Der überwundene Abwehrspieler

darf jedoch nicht stehen bleiben, sondern muß wieder mit in die Abwehr einschieben, da die Angreifer sonst eine Überzahlsituation nutzen können.

Methodisch eingeführt wird die 1:5- Abwehr in Grundspielen. Dabei wird zunächst das Angreiferverhalten eingeschränkt und der Abwehrraum in der Breite beschränkt. Vom Grundspiel 3-3 wird die Standardsituation allmählich bis zum Spiel 6-6 erweitert. Das Spielen in Standardsituationen hat zwar einen hohen Motivationscharakter, reicht jedoch zum Einführen der 1:5-Abwehr nicht aus. Ergänzend müssen die Beinarbeit und technisch- taktische Verhaltensweisen im 1-1- Spiel geübt werden (vgl. DHB 1999, 102ff.).



3.3 Angriffstraining

Um Inhalte des Angriffsspiels im Grundlagentraining festzulegen, muß zunächst umschrieben werden, wie das Angriffsspiel im Grundlagentraining aussehen soll. Die Mannschaft, die sich in Ballbesitz befindet, hat vielfältige Möglichkeiten, ihr Spiel aufzubauen. Sie hat in diesem Moment den konstruktiveren Part als das Team, das sein Tor verteidigt. Wie dieses Angriffsspiel im Bereich der 13- und 14jährigen nach den DHB-Rahmenrichtlinien auszusehen hat und welche technischen und taktischen Traininginhalte daraus abzuleiten sind, werde ich im Folgenden darstellen.

Das Angriffsspiel im Grundlagentraining

Wie in der Abweherschulung steht auch im Angriffstraining die individuelle Schulung der einzelnen Spieler im Mittelpunkt. Im Rahmen einer „weitsichtigen systematischen Nachwuchsförderung“ (DHB 1999, 134) müssen auch Spieler gefördert werden, die körperlich weniger entwickelt sind als andere und zu kurzfristigen Spielerfolgen keinen entscheidenden Anteil beitragen. Im Spiel sind gerade körperlich und spielerisch gut entwickelte Jungen und Mädchen die Leistungsträger und Erfolgsgaranten. Dies soll seitens des Trainers nicht noch dahingehend forciert werden, daß die taktische Linie des Mannschaftsspiels auf diese stärkeren Spieler ausgelegt ist. Voraussetzung der **individuellen Förderung** ist somit, daß der Trainer sich nicht an kurzfristigen Erfolgen orientiert.

„Mit einer solch kurzfristigen und kurzsichtigen Planung und Ausrichtung des Jugendtrainings an sportlichen Titeln und Meisterschaften wird der Jugendtrainer seiner speziellen Aufgabe, nämlich die Spieler individuell zu fördern und sie langfristig für das Handballspiel zu motivieren, nicht gerecht“ (DHB 1999, 134). Jugendliche, die das Gefühl haben, selbst keinen Beitrag zum Mannschaftsspiel zu leisten und dahingehend nicht gefördert werden, verlieren langfristig die Lust am Handballspielen.

Komplementär zur 1:5- Abwehr sieht der DHB für das Grundlagentraining das **Einführen des 3:3- Positionsangriffs** vor. Mannschaftstaktisch gesehen sind festgelegte Spielzüge unangebracht, da sie wieder die Konzentration auf bestimmte Spieler begünstigen und bei der Entwicklung

eines variablen und flexiblen Angriffsspiel hinderlich sind. Hinzu kommt, daß die Spieler noch nicht in der Lage sind, mit soviel Spielübersicht zu agieren, daß sie Entscheidungen über diese festgelegten Ball- und Laufwege hinaus treffen können, sprich diese Spielzüge als Auslösehandlungen spielen können.

„Komplexe Anforderungen sollten auch in komplexen Situationen geübt werden, damit die taktisch richtigen Aktionen im Wettspiel tatsächlich auf eine korrekte Entscheidung des betreffenden Spielers zurückgeführt werden können und es sich hier nicht um eine Lösung handelt, die der Spieler sich - unabhängig von der sich ihm anbietenden Situation - vorgenommen hatte [...]“ (ZELEWSKI 1995, 59). Auch ZELEWSKI richtet sich gegen festgelegte taktische Angriffsmittel. Er betont zudem noch die Komplexität der Angriffsaktionen, die nur in entsprechend umfassenden Trainingssituationen geübt werden könne.

Spielen lernen in Grundspielen

Der DHB schlägt, um der **Komplexität der Handlungen im Spiel** gerecht zu werden, ein zweigleisiges Angriffstraining vor: Durch Grundspiele soll das Üben in komplexen Situationen gewährleistet werden, welches durch das isolierte Üben technisch- taktischer bzw. konditioneller Inhalte ergänzt wird. Dabei wird ein ausgeglichenes Verhältnis von 50:50 angestrebt (vgl. DHB 1999, 136f.).

Auf die Bedeutung der Grundspiele zur Entwicklung der Spielfähigkeit weisen EHRET und SPÄTE hin. „Der alten Trainerweisheit folgend, daß das *Spielen vor allem durch das Spielen selbst* am besten gelernt werden kann, sollte das individuelle Entscheidungstraining natürlich möglichst spielnah erfolgen“ (EHRET/ SPÄTE 1995, 6). Die Forderung nach dem spielnahen Entscheidungstraining durch Grundspiele steht im Zusammenhang mit der Ausbildung des perspektivisch gefragten Spielertyps des Allrounders.^{15[1]}

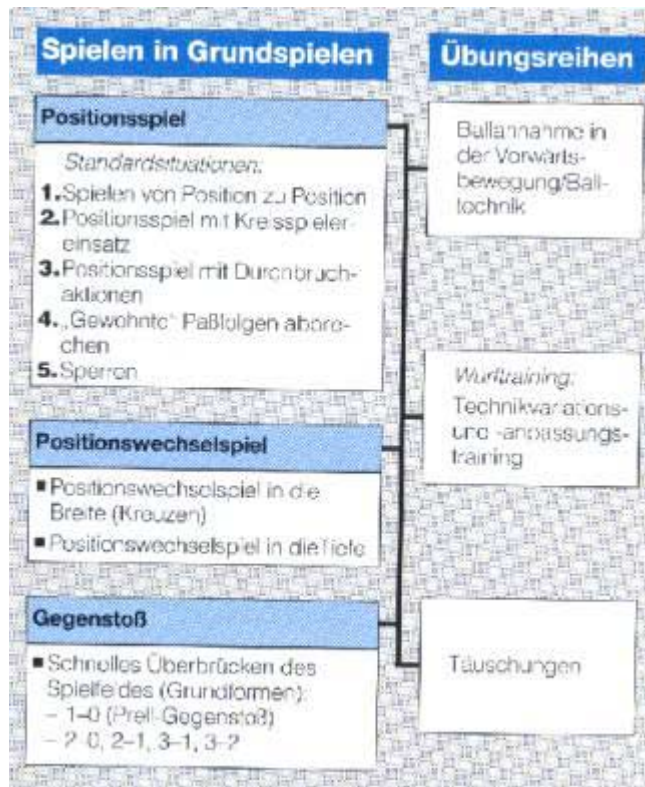


Abb. 16: Trainingsinhalte zum Angriffsspiel im Grundlagentraining (DHB 1999, 137)

Durch Grundspiele sollen die Standardsituationen des Positionsspiels, einfache Formen des Positionswechselspiels und des Gegenstoßes erarbeitet werden. Ergänzende Übungsreihen erfolgen zur Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, zum Wurftraining und zu Täuschungen. Die technischen Anforderungen müssen somit dem Ziel des freien Spielens im Angriff angepasst werden. Ein dynamischer Positionsangriff ist beispielsweise nicht möglich, wenn die Spieler die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung nicht beherrschen. Die **Gewichtung zwischen den einzelnen Schulungsinhalten** muß der Trainer je nach dem individuellen Könnensstand seiner Spieler treffen (vgl. DHB 1999, 136f.).

Einführung des Positionsspiels/ Positionswechselspiel

Im Grundlagentraining soll das **Positionsspiel im 3:3- Angriff** eingeführt werden. Dies bedeutet, daß jeder Spieler in der Aufbauphase zunächst seine Position einnimmt und der Ball von Position zu Position durchgespielt wird. Durch druckvolles Paßspiel mit Ballannahme in der Vorwärtsbewegung

(Parallelstoß) soll die Vorbereitung für Abschlußhandlungen getroffen werden. Dabei muß jeder Angreifer lernen, seinen Gegenspieler zu beobachten. Torwurfmöglichkeiten sollen herausgespielt werden. Dazu bieten sich im Grundlagentraining gegen die 1:5- Abwehr das individualtaktische Mittel des 1-1- Spiels und einfache gruppentaktische Auslösehandlungen an.

Das Positionsspiel wird mit dem Passen von Position zu Position eingeführt, wobei der Ball in der Vorwärtsbewegung angenommen und zum freien Mitspieler gepaßt werden soll. Dabei soll der Gegenspieler gebunden werden und der ballannahmende Spieler in Spielrichtung versetzt auf die Lücke stoßen.

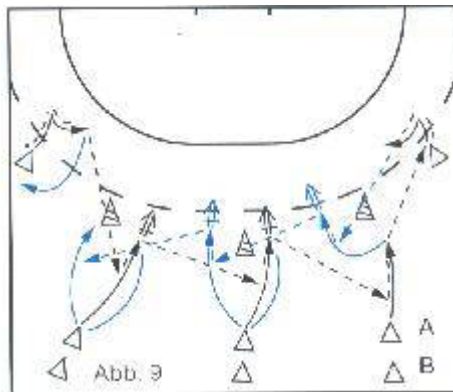


Abb. 17: Technisch- taktischer Grundablauf des Spielens von Position zu Position im 3:3- Angriff (DHB 1999, 141)

Im zweiten methodischen Schritt wird der Kreisspieler mit einbezogen und hieraus gruppentaktische Mittel wie Sperren und Absetzen erarbeitet. Dabei soll erlernt werden, variable Anspiele an den Kreisspieler zu geben und das richtige Timing im Zusammenspiel zu finden.

Zum Positionsspiel mit Durchbruchaktionen, dem dritten methodischen Schritt, gehören Ball- und Lauftäuschungen.

Abschließend sollen die Spieler lernen, ihre Passfolge zu variieren, indem beispielsweise Rückpässe gespielt werden (vgl. DHB 1999, 141).

Um das Praktizieren des Positionsspiels anfänglich zu vereinfachen, können Lernhilfen eingesetzt werden. Diese sind Abwehrvereinfachungen wie die Überzahlsituation des Angriffs oder ein defensives eingeschränktes Agieren

der Abwehrspieler. Es soll noch keine Festlegung auf bestimmte Angriffspositionen erfolgen.

Grundformen des **Positionswechselspiels** werden im Grundlagentraining eingeführt. Der Angriff soll durch bestimmte Auslösehandlungen zum kreativen, variablen Spiel geleitet werden. Durch Positionswechselspiel wird es für die Abwehr erschwert, sich auf Lauf- und Ballwege einzustellen. Die Auslösehandlungen, die erlernt werden sollen, sind Kreuzen und das Spielen von Übergängen.^{16[2]}

Technikschulung

Die Technikschulung im Grundlagentraining findet ergänzend zum Üben in Grundspielen statt. In Übungsreihen sollen die angriffsrelevanten Techniken *Ballannahme in der Vorwärtsbewegung*, *Sprungwurf mit Varianten* und *Täuschungen* erlernt werden (Technikerwerbstraining). Im Technikvariationstraining wird eine flexible Anwendung dieser Techniken angestrebt, die dann in Grundspielen wettkampfnah praktiziert werden soll (Technikanwendungstraining).

Die **Ballannahme in der Vorwärtsbewegung** ist die grundlegende balltechnische Voraussetzung des Positionsangriffs. Ein einheitliches Mannschaftstraining ist erschwert, weil der Trainer mit erheblichen Leistungsunterschieden konfrontiert wird. Die Forderung nach Differenzierung und einhergehender individueller Förderung betrifft somit den gesamten Komplex des Techniktrainings. Bei der Ballannahme in der Vorwärtsbewegung können beispielsweise Übungsformen so organisiert werden, daß die schwächeren Spieler einfachere Aufgaben übernehmen. Beim Üben der Stoßbewegung in der 3er- Gruppe sollte auf der Mittelposition z.B. ein Spieler stehen, der die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung schon besser beherrscht, da er nach beiden Seiten agieren muß (vgl. DHB 1999, 165ff.).

Die **Grundwurfarten** Schlagwurf, Sprungwurf und Drehfallwurf sollen im Grundlagentraining erlernt werden. Beim Beherrschen einer Grundwurfart wird das Trainieren von Anwendungsvariationen angestrebt. Den

Sprungwurf betreffend sind dies beispielsweise Variationen des Anlaufs, der Wurfrichtung, der Wurfbewegung und bezüglich der Spielposition.^{17[3]}

Um 1-1- Spielsituationen zu lösen, bieten sich **Täuschungen** an. Mit einer Täuschungsaktion will der Angreifer seine wahre Handlungsabsicht verbergen und gewinnt dadurch gegenüber dem Abwehrspieler einen Vorteil, da dieser sich nur schwer auf die Folgehandlung des Angreifers einstellen kann. Es gibt verschiedene Arten von Täuschungen, die Lauf-, Paß-, Wurf- und Körpertäuschung. Eine Täuschungshandlung besteht jedoch nicht nur aus der Täuschung selbst, sondern die Folgehandlung stellt das eigentliche Überwinden des Abwehrspielers dar. Am Ende steht entweder der Torwurf oder - falls ein anderer Abwehrspieler aushilft - das Abspield und die Möglichkeit, eine Überzahlsituation auszunutzen.

Beim Erlernen von Täuschungshandlungen ist zu beachten, daß sich methodisch zunächst Lauftäuschungen anbieten, da diese ohne Ball ausgeführt werden. Täuschungen sollen immer zu beiden Seiten - zur bzw. gegen die Wurfarmseite - ausgeführt werden.

-



.4 Torwarttraining

Nachdem im Minihandball und der D- Jugend möglichst viele Kinder Erfahrungen im Tor gesammelt haben, kann im Grundlagentraining ein Torwarttraining durchgeführt werden. Der DHB empfiehlt, zur Auswahl eines Torwarts zu beobachten, wer gute körperliche Voraussetzungen mitbringt (Beweglichkeit, Gewandtheit etc.) und vor allem, wer Spaß am Torwartspiel hat. „In das Tor gehört ein Spieler, der sowohl sportlich vielseitig begabt, beweglich und gewandt ist, als auch eine gehörige Portion Mut mitbringt!“ (THIEL/ HECKER 1989, 13). Neben den körperlichen Voraussetzungen wird hier auch die psychische Komponente genannt. Ein Torwart muß in der Lage sein, seine Mitspieler in der Abwehr zu dirigieren.

Wenn die Jugendlichen die entsprechende Körpergröße erreicht haben - dies fällt mit 13/14 Jahren meist in das Grundlagentraining - kann mit der **Schulung der Torwart- Grundtechnik** begonnen werden. Die Nachwuchstorhüter sollen die Grundstellung erlernen und die unterschiedlichen Abwehrbewegungen, mit denen sie auf hohe, halbhöhe und flache Bälle reagieren.

Neben der torwartspezifischen Koordinationsschulung ist das Stellungsspiel des Torhüters in Absprache mit seinen Abwehrspielern weiterer Inhalt des Torwarttrainings (vgl. DHB, 222ff.).

Die Inhalte des Torwarttrainings sind in den DHB- Empfehlungen für das Grundlagentraining sehr knapp gefaßt. TROSSE betont die Bedeutung des Torwarts und die Notwendigkeit seiner Förderung. „Untergeordnet ist diese Stellung [in der Mannschaft] nicht, allenfalls wird diese Ansicht unbewußt durch die Behandlung im Training provoziert“ (TROSSE 1995, 163). So sei der Torwart nach dem Warmwerfen im Training oft nur damit beschäftigt, aufs Tor kommende Bälle abzuwehren, ohne individuell gefördert zu werden. TROSSE plädiert dafür, daß möglichst separate Übungszeiten für das Torwarttraining angeboten werden und daß auch die Intensität im normalen Training erhöht wird. Im Grundlagentraining, das nach Trosses Einstufung unter Stufe 1 – bis 15 Jahre – fällt, solle die Ausbildung der Torwarttechnik im Vordergrund stehen, wie es auch die DHB- Rahmenrichtlinien fordern (vgl. TROSSE 1995, 164f.).

4. Übertragung des Grundlagentrainings auf die Praxis – am Beispiel einer weiblichen C- Jugend- Mannschaft

**Die bisher gemachten Feststellungen zu den DHB-
Rahmentrainingsplänen im allgemeinen und zum
Grundlagentraining im speziellen werde ich
anhand von drei durchgeführten exemplarischen
Trainingseinheiten im Folgenden explizieren.
Zunächst stelle ich dar, welche Ansprüche ich an
die Durchführung exemplarischer
Trainingseinheiten gerichtet und weshalb ich dazu
die weibliche C- Jugend- Mannschaft der HSG
Mücke ausgewählt habe. Darauf folgt eine
zusammenfassende Auswertung der
exemplarischen Trainingseinheiten. Die detaillierte
Planung der Einheiten findet sich im Anhang. Was
bei der Bewertung der exemplarischen
Trainingseinheiten als „Untersuchungsmethode“
zu beachten ist, erläutere ich in einigen kritischen
Anmerkungen. Abschließend diskutiere ich die von
mir ausgewerteten Ergebnisse in zweierlei
Hinsicht, indem ich sie sowohl in Verbindung mit
den DHB- Rahmenrichtlinien als auch mit der**

Trainingsgruppe selbst bringe. Für letztere bietet sich die Entwicklung einer perspektivischen Trainingsplanung an.

4.1 4.1 Exemplarische Trainingseinheiten – Anspruch

Ich führte drei Trainingseinheiten - nach Aufbau und Inhalt - gemäß den DHB- Rahmenrichtlinien durch. Ziel war es, meine vorangegangenen theoretischen Ausführungen zum Grundlagentraining an Praxisbeispielen zu explizieren. Ich wollte feststellen, ob die DHB- Rahmentrainingspläne mit einer beliebigen Trainingsgruppe durchführbar sind, unabhängig davon, ob diese Trainingsgruppe bisher danach trainiert wurde. Dazu baute ich die Trainingseinheiten mit Aufwärmen, Grundübungen, Grundspielen und Zielspiel gemäß den DHB- Empfehlungen auf (vgl. 2.4 Einheitlicher Aufbau von Trainingseinheiten).

Auch inhaltlich richtete ich mich nach den DHB- Empfehlungen für das Grundlagentraining, wobei mir die erste Trainingseinheit einen Überblick über den Leistungsstand der Trainingsgruppe geben sollte. Dazu wählte ich ein vielfältiges Übungsangebot aus, welches es mir ermöglichte, den individuellen Könnensstand der Mädchen auf diverse, im Grundlagentraining geforderte technische Komponenten hin zu überprüfen. Die Feststellung des derzeitigen Leistungsstandes der Mannschaft war somit Grundlage für die Auswahl der Inhalte der beiden folgenden Trainingseinheiten, um den Kontext zur Trainingssituation der C- Jugend-Mannschaft zu wahren. Hierbei war es mir wichtig, keine plastischen Trainingseinheiten durchzuführen, sondern eine grundlegende Verbesserung der vorhandenen spielerischen Defizite anzustreben.

Vom 29.04.2000 bis zum 08.06.2000 nahm die Mannschaft in ihrer neuen Zusammensetzung - die ich unter 4.2 genauer beschreibe - an den Qualifikationsspielen zur Bezirksoberliga der weiblichen C- Jugend des Handballbezirks Gießen teil. Da die Durchführung von exemplarischen Trainingseinheiten meinerseits in diesen Zeitraum fiel, war es für mich von großer Bedeutung, bei der Auswahl der Trainingsinhalte die in der ersten Trainingseinheit festgestellten Defizite zu berücksichtigen und fundamentale spielerische Verbesserungen zu erzielen, zumal die Mannschaft nur einmal pro Woche trainiert. Ich wählte in diesem Sinne für Angriff und Abwehr je ein Basisthema des Grundlagentrainings aus, das in der ersten Trainingseinheit

lediglich mangelhaft beherrscht wurde, obwohl es die Voraussetzung für weiterführende Schulungsschwerpunkte darstellt.

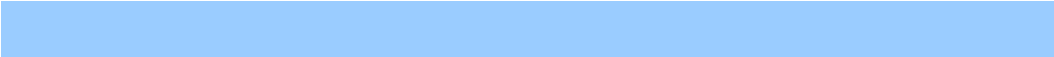
Im Angriff entschied ich mich für die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung und die Übertragung dieser auf den Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff. Der 3:3- Positionsangriff wurde in der derzeitigen Mucker C- Jugend, die sich sowohl aus Mucker C- als auch aus ehemaligen Grünberger D- Jugendlichen zusammensetzt, bereits eingeführt. Der DHB schlägt die Einführung dieser Angriffsformation im Grundlagentraining über „vier aufeinander aufbauende Standardsituationen in elementarer Form“ (DHB 1999, 139) vor.

Positionsspiel			
	Standardsituationen	Einzeltechnik/-taktik	Gruppentaktik
Grundlagentraining	① Spielen von Position zu Position (3:3-Angriff)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ballannahme in der Vorwärtsbewegung (verschiedene Stoßrichtungen) ■ Torwurf (Schlag-, Sprungwurf) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anspiel zum freien Mitspieler ■ Grundform des Parallelstoßes
	② Positionsspiel mit Kreisspielereinsatz	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anspielvarianten <ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf (hoch, hüft hoch) - Sprungwurfpaß ■ Kreisspieler <ul style="list-style-type: none"> - anbieten - gegenziehen - sperren/absetzen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zusammenspiel <ul style="list-style-type: none"> - LA/RA-KM - RL/RR-KM - RM-KM ■ Sperren/Absetzen zwischen Kreisspieler und allen anderen Angreifern
	③ Positionsspiel mit Durchbruchaktionen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite bzw. Wurfarmgegenseite (mit Tippen) ■ Wurf- und Paßtäuschungen ■ Freilaufen (mit Täuschung) ohne Ball 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zusammenspiel in der 2er-Gruppe <ul style="list-style-type: none"> - LA-RL/RA-RR - RL-RM/RR-RM - RM-RL/RM-RR
	④ „Gewohnte“ Paßfolge abrechen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Paß „abbrechen“ ■ Paßtäuschung zu beiden Seiten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rückpaß <ul style="list-style-type: none"> - RL/RR-LA/RA - RL/RR-RM - RM-RL/RR

Abb. 18: Methodische Lernstufen des Positionsspiels im Grundlagentraining (DHB 1999, 139)

Balltechnische Voraussetzung zur Einführung des 3:3- Positionsspiels ist die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung. Das Beherrschen des Parallelstoßes wird folglich in den Rahmenrichtlinien als Grundlage für weitere technische und taktische Schulungsschwerpunkte im Angriff genannt (vgl. DHB 1999, 138ff.).

Für die Abwehr wählte ich mit der Schulung des 1-1- Verhaltens ebenfalls ein grundlegendes Thema aus. In der ersten Trainingseinheit stellte sich heraus, daß die Mädchen große Hemmungen hatten, der entgegenkommenden Angreiferin mit Körperkontakt entgegenzutreten. Im Sinne der individuellen Abwehrschulung legte ich die inhaltliche Priorität darauf, die Scheu vor Körperkontakt abzubauen und den C- Jugendlichen das Abwehrverhalten im Zweikampf zu vermitteln (vgl. DHB 1999, 117ff.).



4.2 Auswahl der Trainingsgruppe

Zur Durchführung der exemplarischen Trainingseinheiten wählte ich wie bereits erwähnt die weibliche C- Jugend der HSG Mücke aus. Diese Mannschaft war in ihrer Zusammensetzung meiner Ansicht nach von besonderem Interesse, da hier zwei Teams aus verschiedenen Vereinen zusammengeschlossen wurden.

Von den 14 Spielerinnen waren acht bereits in der vorangegangenen Meisterschaftsrunde (1999/ 2000) in der weiblichen C- Jugend der HSG Mücke aktiv, welche den dritten Platz in der Kreisklasse Gießen Nord belegte. Diese Mädchen waren zum Zeitpunkt der Durchführung exemplarischer Trainingseinheiten 14 Jahre alt (alle 1986 geboren) und fünf von ihnen wurden schon seit vier Jahren von ihrem derzeitigen Trainer betreut.

Sechs Mädchen stammten aus der ehemaligen D- Jugend des TSV Grünberg, die 1999/ 2000 Meister der Kreisklasse Nord wurde. Sie sind Jahrgang 1987/88 geboren; fünf Spielerinnen waren zum Zeitpunkt der Untersuchung 13 und eine war zwölf Jahre alt.

Die aktuelle Mannschaftskonstellation war demzufolge gerade deshalb interessant, weil

- • die Mädchen aus zwei verschiedenen Vereinen kamen und daher auch eine unterschiedliche Jugendarbeit erfahren hatten.
- • in Bezug auf das Alter zwei Teams aus unterschiedlichen Jahrgängen zusammengefügt wurden, d.h. acht 14jährige, die bereits das zweite Jahr C- Jugend spielten und sechs 13jährige (mit Ausnahme einer 12jährigen), die gerade aus der D- Jugend gekommen waren.

Zum Zusammenschluß beider Teams kam es, weil in beiden Vereinen keine ausreichende Zahl Spielerinnen zur Verfügung stand, um zwei separate Mannschaften der weiblichen C- Jugend zu melden. Da die HSG Mücke über keine eigene Großsporthalle verfügt und deshalb in Grünberg trainiert, bot sich eine Zusammenlegung der Mannschaften auch von den örtlichen Gegebenheiten her an.

Beiden vorherigen Trainern waren die DHB- Rahmentrainingspläne nicht bekannt. Sowohl bei der HSG Mücke als auch beim TSV Grünberg gibt es Trainer, welche die C- Lizenz des Hessischen Handball- Verbandes (HHV) besitzen. Eine vereinsinterne Weitergabe der bei dieser Ausbildung erlangten Erkenntnisse zum Nachwuchstraining erfolgte jedoch nicht.

Die 14jährigen Mädchen, die bereits vergangene Saison in der weiblichen C- Jugend spielten, erfuhren bisher ein Training, das sich - nach Angaben des Trainers - stark auf technische Komponenten stützte. So sei bisher die Förderung des individuellen Eigenschaftsniveaus Schulungsschwerpunkt gewesen. In Bezug auf die Angriffstechniken Fangen, Werfen (auch Torwurf), Prellen, Sprungwurf und Wurf aus dem Lauf und auch in Bezug auf die Schulung des 1-1- Verhaltens in der Abwehr sei es sein Ziel gewesen, die großen Leistungsunterschiede abzubauen und die Mädchen an ein gemeinsames Handlungsniveau heranzuführen.

Das Training der ehemaligen weiblichen D- Jugend des TSV Grünberg war bisher geprägt durch allgemeine spielerische Inhalte. Die Trainerin unterbreitete den Mädchen ein vielfältiges Angebot an Kleinen Spielen - überwiegend ballbezogen - und ergänzte dies durch die Schulung grundlegender Handballtechniken wie Passen, Fangen und die Torwurfvarianten Sprung- und Schlagwurf.

Dadurch, daß die DHB- Rahmenrichtlinien bisher nicht Planungsgrundlage des Trainings waren, bestanden in der derzeitigen Mannschaftszusammensetzung keine Vorerfahrungen mit 1:5- Abwehrsystemen. In beiden Teams wurde bisher eine 5:1- Abwehr praktiziert.



4.3 Exemplarische Trainingseinheiten – Auswertung

Alle drei exemplarischen Trainingseinheiten waren nach der **Planungsempfehlung des DHB** gut umzusetzen. Mit der Gliederung des Aufbaus in Aufwärmen, Grundübungen und Grundspiel/ Zielspiel konnte ich das Thema jeder Einheit methodisch sinnvoll aufbereiten. In dieser Trainingsstruktur waren die **didaktischen Leitlinien** „Vom Einfachen zum Komplexen“ und „Vom Leichten zum Schweren“ wiederzuerkennen.

So bot sich die Möglichkeit, mit der Auswahl des Aufwärmprogramms spielerisch auf das Thema der Trainingseinheit hinzuarbeiten. In der **ersten Trainingseinheit** erfüllte diese Funktion ein vielfältiges Koordinationsprogramm, das in seiner Bewegungsvarietät auf die unterschiedlichen Grundübungen zur Feststellung des derzeitigen Leistungsstandes der Mannschaft einstimmte. Das Grundspiel stellte insofern eine „komplexere“ oder „schwierigere“ Aufgabe dar, als daß den Mädchen nicht mehr vorgegeben wurde, wie sie die gestellte Aufgabe, nämlich die Überzahlsituation auszuspielen, zu lösen hatten. Hier war ihre eigene Initiative gefragt. Zudem orientierte sich die Übung erheblich mehr an der Wettkampfform (dem Zielspiel). Die anspruchvollste Stufe bestand im Zielspiel, bei dem die Teams 6-6 spielten.

Auch in der **zweiten Trainingseinheit** erlaubte der viergliedrige Aufbau eine methodische Einführung des *Parallelstoßes im 3:3- Positionsangriff*. Im Aufwärmspiel wurden die Mädchen anfangs zur Ballannahme in der Vorwärtsbewegung aufgefordert, da der Ball ohne Prellen innerhalb der Mannschaft mit nicht mehr als drei Schritten der Ballführenden von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden transportiert werden mußte. In den Grundübungen erfolgte dann zunächst im Viereck die Schulung der Ballannahme in der Vorwärtsbewegung und anschließend die Übertragung der Technik auf den Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff. Im Grundspiel steigerte ich die Anforderungen durch das zusätzliche Besetzen der Abwehrpositionen; die Angreiferinnen sollten nun durch paralleles Stoßen

eine Position frei spielen und per Torwurf abschließen. Das Zielspiel stand im Zeichen der Übertragung der neuerworbenen Technik *Parallelstoß* auf die komplexe Wettkampfsituation.

Die **dritte Einheit** bereitete zum Aufwärmen mit einem Parteiballspiel auf das Thema *individuelle Abweherschulung 1-1* vor. In den Grundübungen wurden dann die vorhandenen Hemmungen vor dem gegnerischen Körperkontakt abgebaut und die Technik des 1-1- Abwehrverhaltens vermittelt. Das Grundspiel steigerte die Anforderungen an die Abwehrspielerinnen um ein weiteres, indem drei offensive Verteidigerinnen gegen drei Rückraumspielerinnen agieren mussten (3-3).

Die seitens des DHB für das **Grundlagentraining empfohlenen Trainingsinhalte** fanden in den von mir durchgeführten exemplarischen Trainingseinheiten Bestätigung. So kristallisierten sich in der ersten Trainingseinheit Schwächen heraus, die vor allem am fehlenden Parallelstoß sowie dem damit verbundenen, ungenügenden Drang zum Tor und an der defizitären Technik im Abwehrverhalten 1-1 festzumachen waren. Diese beiden Schwerpunkte wurden von mir in der zweiten und dritten Trainingseinheit thematisiert. Den Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff setzten die C- Jugendlichen in Grundzügen am Ende des Trainings um, zur Automatisierung der Bewegungsabläufe im Aufbauspiel wird jedoch auch zukünftig eine Vertiefung im weiteren Training erforderlich sein.^{18[1]}

Das Abwehrverhalten 1-1 erfuhr in der dritten Trainingseinheit eine deutliche Verbesserung. Alle verstanden, wie das richtige Abwehrverhalten im Zweikampf auszusehen hat, während sich bei der Besprechung der Technik herausgestellt hatte, daß manchen das Bewegungsmuster des individuellen Abwehrverhaltens nicht bekannt war und andere abweichende Vorstellungen hatten. Beinahe allen gelang es, die erarbeiteten Bewegungsmerkmale in die Praxis umzusetzen. Mit Hilfe von Einzelkorrekturen half ich, Fehler - wie falsches Timing oder mangelhafte Beinarbeit - zu beseitigen. Auch diejenigen, die bei der Abwehrarbeit 1-1 weniger erfolgreich agierten, nahmen ihre Fehler wahr und zeigten tendenzielle Verbesserungen.

Die seitens des DHB geforderte 1:5- Abwehr konnte von mir im Rahmen der exemplarischen Trainingseinheiten nicht in der Praxis überprüft werden, da einerseits die zeitlichen Voraussetzungen zur Einführung dieser Abwehrformation nicht gegeben waren, andererseits das Umstellen des gewohnten Abwehrverbandes zu Beginn der Qualifikationsrunde für die Bezirksoberrliga nicht zweckmäßig gewesen wäre.

Die **zentrale Bedeutung der Inhalte *Parallelstoß im Angriff* und *individuelles Verhalten 1-1* innerhalb des Grundlagentrainings** wird in den DHB- Rahmenrichtlinien betont. Der Parallelstoß - mit der technischen Voraussetzung Ballannahme in der Vorwärtsbewegung - stellt demnach im Positionsangriff ein gruppentaktisches Basiselement dar, auf dem komplexere Formen des Angriffsspiels (mit dem erweiterten Zusammenspiel verschiedener Positionen) und einzeltechnisch/ -taktische Elemente wie Anspielvarianten oder Täuschungen aufbauen (vgl. DHB 1999, 138ff.).

Das Abwehrverhalten 1-1 erfüllt ebenfalls eine zentrale Funktion im Grundlagentraining, da es dazu beiträgt, „ein möglichst breites Repertoire verschiedener regelgerechter Abwehrtechniken“ zu erlernen (DHB 1999, 107).

Die vom DHB beschriebene Zentralität dieser Inhalte im Grundlagentraining kann ich aufgrund der in den exemplarischen Trainingseinheiten gemachten Erfahrungen in der weiblichen C- Jugend- Mannschaft der HSG Mücke bestätigen. Dadurch, daß die Mädchen den Parallelstoß im Angriffsspiel nicht beherrschten und immer wieder aus dem Stand Querpässe spielten, übten sie keinen Druck auf die Abwehr aus und konnten die vom DHB weiterführend genannten Techniken nicht umsetzen. In der ersten Trainingseinheit überprüfte ich u.a. die Anwendung von Täuschungen gegen eine Abwehrspielerin. Obwohl die Mädchen – nach Aussage des Trainers – dies gerade in der vorangegangenen Trainingseinheit geübt hatten, wendete kaum eine Spielerin erfolgreich eine Körpertäuschung an. Dies kann als Argument für die Folgerichtigkeit der Inhalte des Grundlagentrainings und deren methodischer Aufbereitung geltend gemacht werden. Demnach beherrschten die C- Jugendlichen die Grundlage für die Körpertäuschung, die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, nicht. Eine andere Erklärung

hierfür wäre die bereits angeführte, entwicklungsbedingt erforderlich hohe Wiederholungszahl beim technischen Neulernen.

Auffallend bei allen exemplarischen Trainingseinheiten war die **unterschiedliche Motivation** der C- Jugendlichen. Während sich die jüngeren Spielerinnen – die ehemalige weibliche D- Jugend – zu Trainingbeginn umgezogen in der Halle befanden, ließen sich die älteren – die bereits im zweiten Jahr in der C- Jugend spielenden Mädchen – viel Zeit und erschienen erst nach mehrfacher Aufforderung in der Halle. Auch im Verlauf des Trainings zeigten sich die 1987 geborenen Mädchen konzentrierter als die älteren, die immer wieder herumalberten und sich mit Vorliebe in den Mittelpunkt zu rücken versuchten.

Zum abschließenden Waldlauf hatten einige, trotz wiederholter Aufforderung, kein geeignetes Schuhwerk dabei.

Im **individuellen technisch- taktischen Leistungsstand** traten Differenzen hervor. Während beispielsweise einige Mädchen den Sprungwurf sicher beherrschten, konnten andere diesen nur in Grundzügen umsetzen und ein Mädchen gar keinen Sprungwurf ausführen. Hier sind jedoch keine Parallelen zwischen Könnensstand und Alter zu ziehen. Unter den jüngeren befanden sich zwei Mädchen, die erst im Dezember 1999 mit dem Handballspielen begonnen haben, eine von ihnen zählte jedoch bereits zu den Leistungsträgerinnen der Mannschaft.

Es fielen bereits in der ersten Trainingseinheit bei allen koordinative Defizite auf. Beispielsweise war die Mehrzahl der Mädchen nicht in der Lage, einen Hopserlauf rückwärts auszuführen und dabei den Handball hochzuwerfen und zu fangen. Diese Art von koordinativen Übungen war anscheinend für die C- Jugendlichen neu und nicht Inhalt des bisherigen Trainings. Diesbezüglich war interessant, daß die eine der beiden Torfrauen alle Koordinationsaufgaben ohne Probleme löste. Sie scheint nach der Empfehlung von THIEL/ HECKER die optimalen Voraussetzungen mitzubringen, um eine gute Torfrau zu werden (vgl. THIEL/ HECKER 1989, 13).

In **spielerischer Hinsicht** gab es Unterschiede zwischen den beiden Gruppierungen. Die älteren Mädchen spielten sehr statisch, d.h. sie behielten ihre Positionen im 3:3- Angriff bei, spielten den Ball lange in den eigenen Reihen hin und her, zeigten nur wenig Tordrang und wirkten oft ideenlos. Zum Erfolg kamen sie überwiegend durch Standardsituationen wie Freiwürfe, Kreisanspiele oder 1-1- Aktionen. In der Abwehr wiesen sie große Schwächen im Zweikampf auf und hatten Hemmungen, die Gegenspielerin anzufassen. Im Abwehrverband fiel auf, daß jede Spielerin weitgehend auf sich selbst gestellt war.

Die jüngeren hatten Schwierigkeiten, einen Positionsangriff aufzubauen. Sie versuchten immer wieder, über - meist unkoordiniert wirkende - Positionswechsel zum Erfolg zu kommen. So liefen sie sich ständig frei und boten sich zum Anspiel an, doch durch die teilweise Aufhebung der Positionen wirkte ihr Angriffsspiel hektisch und unübersichtlich. Mit ihrer variablen Spielweise kamen sie oft zu guten Torwurfmöglichkeiten, produzierten aber zugleich etliche Fehlpässe. In der Abwehr wirkten, wie bei den älteren Mädchen auch, viele überfordert, doch durch gutes (teilweise auch übertriebenes) Verschieben des Abwehrverbandes zur Ballseite hin wurde der benachbarten Spielerin oftmals ausgeholfen.



4.4 Kritische Anmerkungen

Im Folgenden werde ich mich mit der Frage beschäftigen, welche Faktoren bei der Bewertung der exemplarischen Trainingseinheiten zu beachten sind und inwieweit die Ergebnisse übertragen werden können.

Die von mir geplanten und durchgeführten Trainingseinheiten könnte man insoweit als **beispielhaft** bezeichnen, da sie ausgewählte Themen des Grundlagentrainings innerhalb der DHB- Rahmentrainingskonzeption beinhalten und auch in ihrem Aufbau den DHB- Empfehlungen entsprechen.

Nach der Feststellung des Leistungsstandes der Mannschaft wählte ich je ein grundlegendes Thema für das Angriffs- und Abwehrtraining aus. Ich entschied mich für den Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff und die individuelle Abweherschulung 1-1, da die Mädchen in diesen Bereichen gravierende Defizite aufwiesen. Es ist jedoch anzumerken, daß die beiden Trainingseinheiten nicht ausreichten, diese Inhalte gänzlich zu vermitteln. Sie zeigten zwar die **Möglichkeiten der methodischen Hinführung** auf, waren letztendlich aber lediglich dazu geeignet, den C- Jugendlichen die technischen Basisfertigkeiten zu vermitteln. So hätte nach der zweiten Trainingseinheit zunächst eine Vertiefung des Parallelstoßes erfolgen müssen. Dies war nicht möglich, da es - vor dem Hintergrund meines Vorhabens, je einen Schwerpunkt aus Angriffs- und Abwehrtraining vorzustellen - den zeitlichen Rahmen meiner Arbeit gesprengt hätte. So plante ich gemeinsam mit dem Trainer die Wiederholung und Vertiefung der beiden behandelten Themen für die folgenden Trainingseinheiten, die von mir hier nicht schriftlich expliziert werden.

Die DHB- Rahmentrainingpläne schlagen zwar inhaltliche Schwerpunkte des Grundlagentrainings vor und machen auch eine sinnvolle methodische Themenfolge deutlich, sie lassen dem Jugendtrainer in der Anwendung aber freie Hand, die einzelnen Trainingseinheiten nach der empfohlenen Struktur inhaltlich zu füllen. So wählte ich jeweils einen Aufbau, der sich zwar an methodischen Empfehlungen seitens des DHB - wie etwa zur Einführung des Positionsspiels (vgl. DHB 1999, S 138ff.) - orientierte, der letzten Endes aber mir zweckmäßig und der Trainingsgruppe angemessen erschien. Demgemäß ist festzustellen, daß die Planung und Durchführung

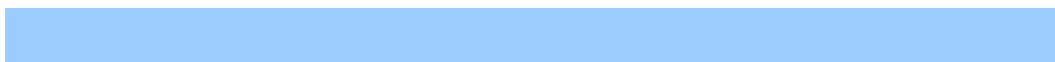
der exemplarischen Trainingseinheiten mit **subjektiver Prägung** erfolgte. Da ich das Training selbst durchführte und die Einheiten per Videoanalyse auswertete, ist auch hier Objektivität nicht einhundertprozentig gewährleistet, weil jegliche Konklusion lediglich aus meinem Blickwinkel erfolgte.

Bei den von mir gemachten Beobachtungen ist des weiteren anzumerken, daß die **Trainingssituation** nicht den für die Spielerinnen gewohnten Umständen entsprach, da sonst ihr Trainer und nicht ich das Training leitet. Die positive Folge dessen war, daß sich die Mannschaft sehr kooperativ zeigte, zumal sie auf mein Trainingsangebot gespannt war.

Inwieweit die von mir gemachten Beobachtungen auf andere Mannschaften im Grundlagentraining übertragen werden können, kann nur mit größter Vorsicht vermuten werden, da in diesem Fall eine spezielle Trainingsgruppe beobachtet wurde, die in ihrer aktuellen Zusammensetzung noch nicht lange bestand und die Beobauungskriterien von Subjektivität bestimmt waren. Sicherlich sind aber Tendenzen festzustellen, da sich die Mannschaft aus ehemaligen D- und C- Jugendspielerinnen zusammensetzte und somit verschiedene Alters- und Entwicklungsbereiche abgedeckt waren, wie dies dem langfristigen Trainingsaufbau innerhalb der Vereinspraxis üblicherweise entspricht.

Gerade im Hinblick auf die Umsetzung der Rahmentrainingspläne in die Praxis geben die von mir vorgestellten exemplarischen Trainingseinheiten einen Einblick in die Möglichkeiten der

- • Auswahl von auf die Anforderungen der Trainingsgruppe ausgerichteten Inhalten des Grundlagentrainings und der
- • Planung und Durchführung des Trainings nach den vier vom DHB empfohlenen Bausteinen Aufwärmen, Grundübungen, Grundspiele und Zielspiel.



4.5 Ergebnisdiskussion

Die Ergebnisse der durchgeführten exemplarischen Trainingseinheiten sind in zweierlei Hinsicht zu diskutieren. Zunächst ist zu bewerten, welche Rückschlüsse die von mir in der Praxis gemachten Erfahrungen auf die Rahmenrichtlinien des DHB und speziell auf das Grundlagentraining zulassen. Mithin werde ich verdeutlichen, welche Bedeutung die Ergebnisse der exemplarischen Trainingseinheiten konkret für die reflektierte Trainingsgruppe haben.

Bedingung der **Umsetzung von DHB- Empfehlungen für das Nachwuchstraining** ist, daß die Existenz der *Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche* den Vereinen - speziell den Trainern von Jugendmannschaften - bekannt und zugänglich ist. Bei der von mir ausgewählten Trainingsgruppe war dies nicht der Fall: in beiden Vereinen, aus welchen die Mädchen der jetzigen Mucker C- Jugend- Mannschaft stammen, wird die Bedeutung der Jugendarbeit betont und dennoch waren sowohl dem Mucker Trainer als auch der Grünberger Trainerin die Rahmentrainingspläne nicht bekannt. Wie repräsentativ die Unwissenheit der beiden Trainer ist, kann lediglich gemutmaßt werden.

MEHL führte eine Befragung von 20 Trainern von männlichen C- Jugend- Mannschaften im Kreis Gießen/ Marburg durch und kam zu dem Ergebnis, daß elf der Trainer das Rahmenkonzept des DHB kannten, aber nur sieben es auch in die Praxis umsetzten (vgl. MEHL 1998, 65). Demnach ist es kein Sonderfall, daß die von mir reflektierte Gruppe zuvor sowohl bei der HSG Mücke als auch beim TSV Grünberg nicht entsprechend der DHB- Empfehlungen trainiert wurde. Da beide Trainer keinen Trainerschein besitzen^{19[1]}, haben sie keine Ausbildung erfahren, in der ihnen das DHB- Konzept hätte vermittelt werden können. Interessant ist die Tatsache, daß in beiden Vereinen Jugendtrainer mit genau dieser Trainerlizenz vorhanden sind, daß aber der vereinsinterne Informationsaustausch - der das langfristige entwicklungsgemäße Training erst optimiert - nicht adäquat funktioniert.

Auch ohne die Kenntnis des Rahmentrainingskonzeptes lassen sich im bisherigen Training, sowohl bei der weiblichen C- Jugend der HSG Mücke als auch bei der weiblichen D- Jugend des TSV Grünberg, **Übereinstimmungen mit den DHB- Empfehlungen** feststellen.

Der Mücker Trainer legte beispielsweise großen Wert auf die Schulung des, wie er es nennt, „individuellen Eigenschaftsniveaus“. So schulte er zwar überwiegend Individualtechniken in Angriff und Abwehr, dies jedoch in rein technikbezogenen Übungsformen und auch nicht in der vom DHB empfohlenen methodischen Reihenfolge. Komplexe spielnahe Übungsformen (Grundspiele) kamen nicht zum Einsatz.

Die Grünberger Trainerin legte den Schwerpunkt hingegen auf spielerische Inhalte und vernachlässigte die ergänzende Techniks Schulung in Übungsformen. Neben dem Zielspiel Handball waren dies überwiegend ballbezogene Kleine Spiele - auch sie ließ nicht in Grundspielen üben.

Ob ein **Zusammenhang zwischen dem auffallend unterschiedlichen Spielverhalten der Mädchen und ihrer bisherigen Trainingskarriere** besteht, bietet sich zu hinterfragen an. Die älteren Mädchen, die bei der HSG Mücke bereits ein C- Jugend- Jahr absolvierten, bauten ihr Angriffsspiel positionsbezogen auf, spielten den Ball jedoch oft im Stand von Position zu Position und zeigten wenig Tordrang. Mit dem kreativen Lösen offener Spielsituationen (etwa dem Auspielen einer Überzahlsituation) hatten die Spielerinnen Probleme. Dieses Verhalten kann mit der bisher überwiegend technischen Ausbildung in Verbindung gebracht werden. Die Mädchen haben zwar ein bestimmtes technisches Können erworben, tun sich jedoch schwer, dies in der Wettkampfsituation anzuwenden, da offene Spielsituationen im Training bisher kaum geübt wurden.

Anders ergeht es den ehemaligen Grünberger Spielerinnen, die ein Jahr jünger als die Mücker Mädchen sind, denn sie spielten in der vergangenen Meisterschaftsrunde noch D- Jugend. Sie zeigten sich im Angriffsspiel flexibel und erspielten sich durch häufige Positionswechsel immer wieder Torchancen. Es war jedoch zu beobachten, daß ihnen häufig die Spielübersicht fehlte und ihr Spielaufbau durcheinander wirkte. Die Mädchen schienen es gewohnt zu sein, sich in Spielsituationen freizulaufen und anzubieten, hatten jedoch noch Defizite im 3:3- Positionsangriff. Vermutet man einen Zusammenhang zwischen den spielerischen Unterschieden der

Mädchen und ihrem bisherigen Training, kann die Forderung des DHB-Rahmentrainingskonzeptes unterstützt werden, Inhalte spielerisch zu vermitteln und durch technische Übungen zu ergänzen (vgl. DHB 1999, 21). Auch der mögliche Zusammenhang zwischen den beobachteten spielerischen Differenzen und den Altersunterschieden darf nicht außer Acht gelassen werden. Den 13jährigen Grünberger Mädchen merkte man an, daß sie sich durch spielerische Formen schnell begeisterten. Sie waren mit Eifer bei der Sache; beim Betreten der Halle nahm sich jede von ihnen einen Ball und beschäftigte sich damit bis zum Trainingsbeginn. Die Mucker Mädchen waren ein Jahr älter, körperlich überwiegend weiter entwickelt als die jüngeren - es gab beispielsweise erhebliche Größenunterschiede - und hatten andere Verhaltensweisen als die jüngeren. Desinteresse, Konzentrationsschwäche und mangelnde Anpassung an die Gruppe fielen zudem auf. Zur Erklärung dieses Verhaltens kann herangezogen werden, daß sich die älteren Mädchen in einer anderen Entwicklungsstufe, am Übergang von Pubeszenz zu Adoleszenz, befanden (vgl. MARTIN 1988, 20 und 99).^{20[2]}

Die **Motivationsproblematik**, der vom DHB große Aufmerksamkeit geschenkt wird (siehe 2.1 *Vermeiden des Drop- Out- Problems*), spielte auch in der reflektierten Trainingsgruppe eine Rolle. Es war auffallend, daß zwischen den beiden Trainingsgruppen eine motivationale Differenz bestand: Die sechs jüngeren Mädchen fehlten nur in Ausnahmefällen im Training, befanden sich zu Trainingsbeginn umgezogen in der Halle und auch bei den Qualifikationsspielen fehlten sie selten. Bei den acht 1986 geborenen Spielerinnen fiel auf, daß immer zwei im Training fehlten, sie erst nach Aufforderung zu Trainingsbeginn aus der Umkleidekabine kamen und auch bei den Spielen einige fadenscheinige Begründungen für ihr Fehlen lieferten.^{21[3]}

Die Erklärung dieser unterschiedlichen Motivation zu Handballtraining und – spiel kann in den oben genannten Altersunterschieden zu suchen sein. Es darf jedoch die seitens des DHB angeführte *Drop- Out- Problematik* - die mit schwindender Motivation einher geht – nicht außer Acht gelassen werden. Hier wird vor einer zu frühen Spezialisierung in der Sportart gewarnt, indem

zwar eine schnelle Leistungssteigerung erfolge, ebenso schnell jedoch Leistung und Motivation abfalle (vgl. DHB 1999, 12f.). Die älteren der Mücken C- Jugendlichen erfuhren bisher eine Ausbildung, die stark an handballspezifischen Inhalten orientiert war. Der Trainer beklagte, daß sich die Leistungen der Mädchen im Vergleich zur Meisterschaftsrunde 1998/99 in der vergangenen Saison verschlechtert hätten. Diese Indizien sprechen dafür, daß ein Zusammenhang zwischen dem früh auf handballerische Inhalte ausgerichteten Training und dem zu beobachtenden Motivationsverlust bestehen kann.

Die in der Rahmentrainingskonzeption **für das Grundlagentraining vorgeschlagenen Inhalte** (siehe 3.) wurden in den von mir durchgeführten Trainingseinheiten auszugsweise bestätigt. Die vielfältige Auswahl von Themen des Grundlagentrainings in der ersten Trainingseinheit machte deutlich, daß die Mädchen nur einzelne technische Elemente beherrschten. Nach den vom DHB genannten Vermittlungsansätzen für Angriff und Abwehr, die methodisch zweckmäßig hierarchisiert sind, stellte sich heraus, daß die Trainingsgruppe bezüglich des Angriffs im Parallelstoß und bezüglich der Abwehr im Verhalten 1-1 Defizite aufwies. Damit läßt sich auch erklären, weshalb bestimmte Themen in der ersten exemplarischen Trainingseinheit nur mangelhaft umgesetzt wurden, obwohl sie nach Angaben des Trainers bereits in vorangegangenen Einheiten geübt wurden. Die Körpertäuschung war beispielsweise ein Thema, auf das die genannte Feststellung zutrifft. Nach der DHB- Rahmentrainingskonzeption ist die bisher erfolglose Vermittlung der Körpertäuschung, unabhängig von der angewandten Methodik, damit zu begründen, daß die Voraussetzung dafür - die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung und die gruppentaktische Anwendung als Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff - von den Mädchen nicht beherrscht wurde (vgl. DHB 1999, 139). Das mangelhafte Beherrschen des Parallelstoßes scheint kein gruppenspezifisches Phänomen zu sein, denn RITTERSBERGER nennt den Parallelstoß die Hauptschwäche im C-Jugend- Bereich. „Es ist immer wieder zu sehen, daß der Ball im Positionsspiel von Position zu Position gepaßt wird, ohne daß die einzelnen Angriffsspieler einen korrekten Parallelstoß ausführen“ (RITTERSBERGER 1989, 25).

Kritisch sehe ich die inhaltliche Empfehlung des DHB, im Grundlagentraining eine **1:5- Abwehrformation** einzuführen. Zeitlich war es nicht möglich, die Einführung einer 1:5- Abwehr am Praxisbeispiel zu explizieren. Die weibliche C- Jugend der HSG Mücke praktizierte eine offensive 5:1- Abwehr. Es bestanden zwar Defizite im Abwehrverhalten 1-1, doch die offensiv ausgerichtete 5:1- Abwehr bietet neben der individuellen Abweherschulung die Möglichkeit des gegenseitigen Aushelfens. Der DHB gibt an, durch ein Hinausdrängen des Gegners mit der 1:5- Abwehr bis weit vor die Freiwurflinie sei im Falle, daß sich ein Angreifer 1-1 durchsetzt, genügend Zeit für die Abwehrspieler auszuhelfen, weil die Distanz mit Tippen oder Prellen überbrückt werden müsse (vgl. DHB 1999, 89 und 3.2). Ich sehe bei der 1:5- Abwehr die Gefahr, daß sie eben genau dieses Aushelfen nicht ermöglicht und der Abwehrspieler seinem Gegner allein ausgeliefert ist. Setzt der Angreifer sich 1-1 durch, spiegelt dies die Unterlegenheit des Abwehrspielers wider. Dies kann gerade für schwächere Spieler ein Frustrationserlebnis darstellen. Das vom DHB genannte Zeitargument durch die Distanz des Angreifers zum Tor kann ich nur bedingt unterstützen, da meine Erfahrungen mit der weibliche C- Jugend- Mannschaft zeigen, daß selbst in der 5:1- Abwehr, in der die Abstände zwischen den Abwehrspielern geringer als in der 1:5- Deckung sind, oft die Zeit zum Aushelfen fehlt. Eine 1:5- Abwehr ist meiner Ansicht nach nur erfolgreich, wenn sie bereits vor Eintritt in das C- Jugendalter, sprich Förderstufe 2, eingeführt wird, da sie ein gewisses Manndeckungsniveau jedes Spielers voraussetzt und aus sehr komplexen Abläufen besteht. Es gibt allein sieben Grundregeln zum Praktizieren der 1:5- Abwehr (vgl. DHB 1999, 82ff.).

Die von mir umgesetzten Inhalte des Grundlagentrainings erwiesen sich als sinnvoll, da hier in Bezug auf die anstehenden Qualifikationsbegegnungen **spielerische Verbesserungen** erzielt wurden. Es ist hervorzuheben, daß die Inhalte nicht auf den kurzfristigen Erfolg in der Qualifikationsrunde ausgerichtet waren, denn der DHB warnt diesbezüglich u.a. vor der Gefahr der frühen Leistungsstagnation (vgl. DHB 1999, 12f.). In diesem Fall waren die im Sinne des langfristigen Trainings erforderlichen Inhalte mit dem Erzielen wettkampfdienlicher Verbesserungen konvergent, da es sich hier um spielerische Grundvoraussetzungen handelte.

4.6 Konsequenzen für die perspektivische Trainingsplanung der reflektierten Gruppe

Fraglich ist, welche Konsequenzen sich für die weitere Trainingsplanung der weiblichen C- Jugend- Mannschaft der HSG Mücke aufgrund der zugrundeliegenden Beobachtungen ergeben.

Die neuformierte Mannschaft hat ein **gutes spielerisches Potential**, gerade weil sie aus entsprechend unterschiedlichen Spielertypen zusammengesetzt ist. Dies erscheint mir positiv, da die beiden Gruppen - die ehemalige Mücker C- Jugend und die ehemalige Grünberger D- Jugend - unterschiedlichste Stärken und Schwächen haben und so im Zusammenspiel voneinander profitieren können. Während die Grünberger Mädchen beispielsweise dem Spiel kreative Impulse geben, können die Mücker Mädchen mehr Erfahrung im geordneten Spielaufbau vorweisen.

Störend sind die **unterschwelligem Konflikte**, die derzeit bestehen. Die ehemaligen Mannschaftsstrukturen sind im Training noch sehr deutlich spürbar, da freiwillig gemischte Konstellationen bei Spielen oder Partnerübungen nicht zustande kommen. Das zweifelhafte Trainingsengagement der älteren Mädchen belastet den Trainer, der die Mannschaft ehrenamtlich trainiert und betreut und dieser Aufgabe grundsätzlich sehr positiv gegenüber steht. Ich halte es für sinnvoll, eine Mannschaftssitzung einzuberufen, um bestehende Konflikte zu klären und die Erwartungen aller Beteiligten deutlich zu machen. Dies könnte in jugendlich- attraktivem Rahmen beispielsweise bei einem Grillnachmittag geschehen, bei dem die Mädchen aus vorher unterschiedlichen Mannschaften – die auch aus verschiedenen Ortschaften stammen – sich außerhalb des Handballfeldes besser kennenlernen können.

Diese gruppenspezifischen Probleme sollten adäquat geklärt werden, um sich auf das gemeinsame Handballspielen konzentrieren zu können und keine Aversionen zu schüren oder Nährboden für negative Empfindungen zu bereiten.

In diesem Zusammenhang sollte die Mannschaft gemeinsam erörtern, welches **Ziel** sie **in der kommenden Runde** erreichen will. Momentan findet

das Training nur einmal pro Woche statt, da die Mädchen zu einem zusätzlichen Trainingstermin nicht bereit sind. Wenn die Mannschaft leistungsbezogen arbeiten möchte und vergangene Versäumnisse nachholen will, ist ein zweiter Trainingstermin unbedingt erforderlich. Hinter dieser Entscheidung müssen indes alle Spielerinnen stehen, da zwei Trainingstermine mit mangelhafter Beteiligung das Gegenteil der gewollten Wirkung zur Folge hätten.

Acht der 14 Mädchen bestreiten bereits ihre zweite Saison in der weiblichen C- Jugend. Gemäß den **DHB- Rahmenrichtlinien** erfüllen sie jedoch, wie die exemplarischen Trainingseinheiten deutlich gemacht haben, fundamentale Inhalte des Grundlagentrainings nicht. Dieser Nachholbedarf ließe sich gut damit kompensieren, die Spielerinnen der neuformierten Mannschaft an ein gemeinsames Handlungsniveau heranzuführen. Ich empfehle dem Trainer daher, sich zukünftig generell an den Inhalten der Rahmentrainingskonzeption zu orientieren, wobei es erforderlich sein wird, grundlegende Elemente wiederholt aufzubereiten, um Leistungsdifferenzen zu egalisieren. Diesbezüglich ist zu beachten, daß sich zwei Anfängerinnen im Team befinden.

Die Analyse der Leistungskomponenten innerhalb der Mannschaft in Verbindung mit dem bisherigen Training hat die Vermutung nahe gelegt, daß die vom DHB empfohlene schwerpunktmäßige Technik- und Taktikschulung in spielerischer Form gepaart mit der Ergänzung durch gezielte Technikübungen in der Umsetzung eine sinnvolle Kombination darstellt.

Eine **vielseitige motorische Schulung** sollte gerade in der Aufwärmphase beachtet werden. Hierbei sollte der Trainer immer wieder auf allgemeine Inhalte zurückgreifen und die Mädchen sportartübergreifend vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln lassen. Gute Möglichkeiten bieten Kleine Spiele, da sie sich entsprechend ihrer jeweiligen Zielsetzung leicht modifizieren lassen. Gerade unter dem Aspekt der hohen Motivation sind Kleine Spiele dienlich.

Bei der Umsetzung gezielter Inhalte empfehle ich, zunächst die in den exemplarischen Trainingseinheiten praktizierten Ansätze zum Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff und zum individuellen Abwehrverhalten 1-1 zu

vertiefen, da diese Themen innerhalb des Grundlagentrainings einen Basischarakter besitzen und weitere Inhalte darauf aufbauen.

Im **Angriff** sollte das 3:3- Positionsspiel, dessen technische Grundlage die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung und gruppentaktische Voraussetzung der Parallelstoß ist, weitergeführt werden. Nach DHB-Empfehlung werden die Handlungen im 3:3- Angriff in vier Stufen stets komplexer. So wird das Zusammenspiel mit dem Kreis, Durchbruchsaktionen (z.B. per Körpertäuschung) und die Variation der Paßfolge geschult (vgl. DHB 1999, 139). Als technische Komponenten gewinnen innerhalb des Positionsangriffs die Auslösehandlungen Sperren/ Absetzen und Kreuzen an Bedeutung.

In der **Abwehr** sollte das 1-1- Verhalten vertieft und auf das Verhalten im Abwehrverband übertragen werden. Ich empfehle, die bisher praktizierte, offensive 5:1- Abwehr beizubehalten, da sie sich ebenfalls entsprechend der vom DHB schwerpunktmäßig geforderten Schulung individueller Fähigkeiten eignet. Die Einführung einer 1:5- Abwehr halte ich angesichts der derzeitigen Gesamtsituation der Mannschaft (Qualifikationsrunde) und der von mir geltend gemachten Bedenken (siehe 4.5) für wenig sinnvoll.

Es sollte ein regelmäßiges **Torwarttraining** erfolgen. Während die erste Torfrau die Torwart- Grundtechnik bereits überwiegend beherrscht, sollte die zweite Torfrau bald eine Schulung der Grundtechnik erhalten, damit sich falsche Bewegungsmerkmale (wie das Wegboxen der Bälle) nicht einschleifen. Es wäre sinnvoll, ein separates Torwarttraining einmal pro Woche zu institutionalisieren, das aus organisatorischen Gründen gemeinsam mit den B- Jugend- Torfrauen durchgeführt werden könnte.



5. Schlußbetrachtung

Anspruch meiner Arbeit war, Inhalt und Konzeption der DHB-Rahmentrainingspläne – dabei speziell des Grundlagentrainings – vorzustellen und die getroffenen Feststellungen anhand von exemplarischen Trainingseinheiten mit einer weiblichen C- Jugend- Mannschaft zu explizieren.

Ich stellte dar, durch welche inhaltlichen und strukturellen Besonderheiten sich die „Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche“ auszeichnet.

Welche **Ziele** der DHB mit diesem Konzept in der jugendlichen Handballausbildung verfolgt, wurde meinerseits erläutert. Die Einsatz einer qualifizierten pädagogischen Betreuung soll gewährleisten, daß Kinder und Jugendliche eine fachlich fundierte Handballausbildung erhalten und auch außersportliche Unterstützung beim Lösen von Konflikten bekommen. Damit soll die Persönlichkeitsentwicklung forciert werden.

Indem sich Trainingsinhalte am biologischen Entwicklungsstand der Nachwuchshandballer orientieren, soll sichergestellt werden, daß das Training speziell auf die Anforderungen der Jugendlichen zugeschnitten ist und nicht einfach Konzepte aus dem Erwachsenenhandball übertragen werden. Dabei wird auf körperliche Besonderheiten Rücksicht genommen, um physischen Schädigungen vorzubeugen und Trainingsinhalte den sensiblen Entwicklungsphasen anzupassen.

Die vielseitige motorische Grundausbildung bildet die Basis der Handballschulung, da sie den Nährboden für Lernerfolge darstellt: Sie beeinflusst das Lernen technischer Fertigkeiten positiv und ermöglicht den Erwerb eines breiten technischen Repertoires.

Der DHB verbindet das Problem des Motivationsverlustes – und das damit oft zusammenhängende Beenden der sportlichen Karriere – mit der zu frühen Spezialisierung im Trainingsprozeß. Kinder und Jugendliche kämen so zwar zu raschen Erfolgen, die jedoch von der bald einsetzenden Leistungsstagnation und dem daraus resultierenden Motivationsverlust begleitet seien.

Als Leitlinie der technisch- taktischen Nachwuchsausbildung wird die „deutsche Spielauffassung“ genannt. Ich erörterte die damit verbundenen Schlagworte „Auslösehandlungen, Weiterspielen und Kleingruppenarbeit“ im Angriff und „Spielen mit dem Gegner“ in der Abwehr. Ebenso wies ich auf die perspektivische Entwicklung des Handballspiels bezüglich Verkürzung der Aufbauphase und Positionsvariabilität hin.

Ich machte deutlich, wie durchdacht die Rahmentrainingskonzeption hinsichtlich der Umsetzung eines **langfristigen und entwicklungsge-
mäßigen Trainingsaufbaus** ist. Gerade im Hinblick auf die Anpassung von Trainingsinhalten und -planung an den Entwicklungsstand der Nachwuchshandballer wurde deutlich, welche bedeutende Rolle die Entfaltung der neuromuskulären Koordination und das Prinzip der motorischen Vielseitigkeit spielt.

Das seitens des DHB entwickelte **vierstufige Fördermodell** stellte ich hinsichtlich Struktur und Inhalten in einer Übersicht dar und nahm betreffend der Umsetzung auf den vom DHB empfohlenen, einheitlichen Aufbau von Trainingseinheiten Bezug. Demnach empfiehlt sich eine Dreiteilung der Trainingszeit in Form von Aufwärmern, Grundübungen und Grundspiele/ Zielspiel.

Auf der Grundlage der erörterten Rahmentrainingskonzeption ging ich zu einer **detaillierteren Darstellung des Grundlagentrainings** über. Ich verdeutlichte, welche Sonderstellung das Grundlagentraining als Vorstufe zum leistungsbezogenen Aufbautraining oder zum Handballspielen als Freizeitsport einnimmt und welche Besonderheiten sich beim Training motorischer Grundlagen hinsichtlich Koordination, Technik, Taktik, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit im Alter von 13 bzw. 14 Jahren ergeben.

In Bezug auf Angriffs- und Abwehrtraining erläuterte ich die im Grundlagentraining herausragende Rolle der individuellen technischen und taktischen Schulung.

Warum der DHB in Ausbildungsstufe 2 die Einführung einer 1:5-Abwehrformation vorschlägt, stellte ich dar und versuchte, Vor- und Nachteile dieser Empfehlung aufzuzeigen. Ich machte diesbezüglich auf die Gefahren aufmerksam, die das Praktizieren einer solchen Abwehrformation

meiner Ansicht nach in der Wettkampfsituation birgt, daß nämlich beispielsweise das Aushelfen im Abwehrverband erschwert ist. Die Inhalte Manndeckung und individuelle Abweherschulung, deren Ausbildung durch eine 1:5- Abwehr nach DHB- Ansicht begünstigt werden soll, wurden meinerseits dargelegt.

Hinsichtlich des Angriffstrainings verdeutlichte ich, wie das Angriffsspiel im Grundlagentraining aussehen soll. Ich machte darauf aufmerksam, wie negativ sich festgelegte Ball- und Laufwege und die kurzfristige Erfolgsausrichtung im C- Jugend- Alter auf die spielerische Entwicklung auswirken können. Als positiv erachtete ich die Kombination von Grundspielen und ergänzendem isolierten Üben technisch- taktischer bzw. konditioneller Komponenten.

Inhaltlich erörterte ich die Einführung von Positionsspiel und Positionswechselspiel und wies auf die Zentralität der technischen Schulungsschwerpunkte Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, Grundwurfarten und Täuschungen hin.

Die **Torwartausbildung** findet im Grundlagentraining erstmals gezielt statt. Ich gab einen Überblick dazu, was bei der Festlegung eines Torwartes nach der Grundlagenschulung zu beachten ist und wie die Ausbildung der Torwart- Grundtechnik erfolgen soll.

Mit einer weiblichen C- Jugend- Mannschaft führte ich, auf dem seitens des DHB empfohlenen Grundlagentraining basierend, **exemplarische Trainingseinheiten** durch. Ich machte deutlich, daß sich gerade diese Mannschaft der HSG Mücke zum Explizieren der Theorieaussagen anbot, weil sie sich aus einer vormals weiblichen D- Jugend und einer weiblichen C- Jugend- Mannschaft von zwei verschiedenen Vereinen zusammensetzte und diese beiden Teams zuvor ein gänzlich unterschiedliches Training erfahren hatten.

Die Auswertung der Trainingseinheiten zeigte, daß sich die – offen gehaltenen – Planungsempfehlungen des DHB gut umsetzen ließen und sich auch die Zentralität einiger im Grundlagentraining genannter Aspekte bewahrheitete. Dies zeigte sich z.B. daran, daß die Mädchen keine Körpertäuschung vollführen konnten, weil ihnen die balltechnische Voraussetzung der Ballannahme in der Vorwärtsbewegung fehlte. Ich stellte

gruppeninterne Differenzen hinsichtlich des technisch- taktischen und spielerischen Leistungsstandes und der Motivation fest. Es war deutlich zu beobachten, daß sich die Inhalte der Rahmentrainingskonzeption mit der von mir gewählten Trainingsgruppe ohne Probleme in die Praxis umsetzen ließen, obwohl die Mannschaft vorher nicht nach den DHB- Empfehlungen trainiert wurde.

Bei diesen Unterschieden ergaben sich Parallelen zur Zusammensetzung der Trainingsgruppe. Die jüngeren Mädchen, die zuvor ein spielerisch geprägtes Training erfahren hatten, verhielten sich in der Wettkampfsituation anders als die Mädchen, die bereits ihr zweites C- Jugend- Jahr absolvierten und deren bisherige Ausbildung überwiegend technisch war. Auch hinsichtlich der unterschiedlichen Motivation zu Handballtraining und –spiel machte ich diese Beobachtung.

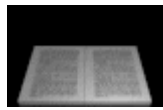
Das DHB- Rahmentrainingskonzept wurde in der Praxis insofern bestätigt, als daß die Empfehlung der überwiegend spielerischen Handballausbildung verknüpft mit dem isolierten Üben technisch- taktischer und konditioneller Inhalte die anzustrebende Kombination im Nachwuchstraining hinsichtlich der handballerischen Entwicklung aber auch bezüglich der Motivation der Jugendlichen zu sein scheint.

Ein Aspekt, dem große Beachtung geschenkt werden sollte, ist die Tatsache, daß sowohl dem Mucker Trainer als auch der vorherigen Grünberger Trainerin die „Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“ gänzlich unbekannt war. Beide waren nicht im Besitz einer Trainerlizenz und wurden auch vereinsintern – obwohl es Lizenztrainer gab – nicht informiert. Hier muß der DHB meines Erachtens ansetzen. Es wäre erforderlich, Teilnehmern der Trainerausbildung vor Augen zu führen, wie wichtig es ist, allen Trainern und Betreuern im Verein diese Konzeption zugänglich zu machen, um den Gehalt der eigenen Trainingsarbeit zu steigern. Schließlich ändert sich im Jugendbereich die Mannschaftszusammensetzung beinahe jede Saison und deshalb ist eine Zusammenarbeit notwendig und logisch.

Gerade das an Popularität gewinnende Medium **Internet** könnte der Deutsche Handball- Bund ebenfalls nutzen, um auf die Brisanz der Rahmentrainingspläne aufmerksam zu machen. Auf der Internetseite des

DHB (<http://www.dhb.de>) findet sich zwar die terminliche Ankündigung von Aus- und Fortbildungslehrgängen, die Rahmentrainingskonzeption wird jedoch mit keinem Wort erwähnt.

6. Literatur



- 📖 📖 BIETZ, J.: Handball spielgemäß vermitteln. In: Handballtraining (5/6) 1999, 46-52.
- 📖 📖 BRACK, R./ BUBECK, D./ PIETZSCH, R.: Spielfähigkeits- und entwicklungsorientiertes Nachwuchstraining im DHB. In: Handballtraining (4/5) 1996, 4-12.
- 📖 📖 DEUTSCHER HANDBALL- BUND (Hrsg.): Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche. Handball- Handbuch Band 2. Münster 1992^a.
- 📖 📖 DEUTSCHER HANDBALL- BUND (Hrsg.): Aufbautraining für Jugendliche. Handball- Handbuch Band 3. Münster 1992^b.
- 📖 📖 DEUTSCHER HANDBALL- BUND (Hrsg.): Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. 2. Entwurf. Dortmund 1994.
- 📖 📖 DEUTSCHER HANDBALL- BUND (Hrsg.): Kinderhandball: Spaß von Anfang an; für 6- bis 12 jährige Mädchen und Jungen. Handball- Handbuch Band 1. Münster 1998.
- 📖 📖 DEUTSCHER HANDBALL- BUND (Hrsg.): Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche. Handball- Handbuch Band 2. Münster 1999⁴.
- 📖 📖 EHRET, A./ SPÄTE, D.: Leitlinien der neuen DHB- Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche. In: Handballtraining (3/4) 1994, 3-14.
- 📖 📖 EHRET, A./ SPÄTE, D.: Grundspiele – „Hauptstraße“ zur Spielfähigkeit. In: Handballtraining (2) 1995, 3-8.
- 📖 📖 FELDMANN, K./ ENGLER, T.: Schulungsschwerpunkte im weiblichen D- Kaderbereich des hessischen Handball- Verbandes. In Handballtraining (11) 1990, 11-16.

- 📖 📖 FELDMANN, K.: Offene Spielsituationen – attraktive Formen zur Vervollkommnung der Spielfähigkeit. In: Handballtraining (9/10) 1999, 48-53.
- 📖 📖 HESSISCHER HANDBALL- VERBAND (Hrsg.): „Playbook“: Trainingsplanung D-Kader weibliche Jugend. o.O. 1999.
- 📖 📖 HINRICHS, H.: Sportpolitische Erklärung. In: DIGEL, H. (Hg.): Talente im Handball: auf der Suche nach neuen Wegen. Aachen 1993.
- 📖 📖 HIRTZ, P.: Schwerpunkte der koordinativ- motorischen Vervollkommnung im Sportunterricht der Klassen 1-10. In: Körpererziehung (7) 1978, 340-344.
- 📖 📖 LEXIKON SPORTWISSENSCHAFT. Leistung – Training – Wettkampf. Band 1. Hrsg. v. Schnabel, G./ Thiess, G. Berlin 1993.
- 📖 📖 MARTIN, D.: Training im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf 1988.
- 📖 📖 MARTIN, D./ Carl, K./ Lehnertz, K.: Handbuch Trainingslehre. Schorndorf 1993².
- 📖 📖 MARTIN; D./ NICOLAUS, J./ OSTROWSKI, Ch./ ROST, K.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.
- 📖 📖 MEHL, S.: Rahmenkonzepte zum Jugendtraining in der Sportart Handball – Anspruch und Umsetzung. Gießen 1998.
- 📖 📖 RITTERSBERGER, H.: Der Parallelstoß. In: Handballtraining (10) 1989, 25-28.
- 📖 📖 ROTH, K.: Entwicklung und Förderung der taktischen Spielkompetenz bei Kindern und Jugendlichen. In: DIGEL, H. (Hg.): Talente im Handball: auf der Suche nach neuen Wegen. Aachen 1993, 61-79.
- 📖 📖 SPÄTE, D./ SCHUBERT, R.: Nachwuchsarbeit und Talentförderung. In: Digel, H. (Hg.): Talente im Handball: auf der Suche nach neuen Wegen. Aachen 1993, 37-60.
- 📖 📖 SPORTWISSENSCHAFTLICHES LEXIKON. Hrsg. v. Röthig, P. Schorndorf 1992⁶.

- 📖 📖 SCHUBERT, R.: Spielen ist wichtiger als Üben. In: DIGEL, H. (Hg.): Talente im Handball: auf der Suche nach neuen Wegen. Aachen 1993, 101-113.
- 📖 📖 THIEL, A./ HECKER, S.: Halten wie wir. Von der Grundtechnik bis zur Perfektion im Handballtor. Münster 1989.
- 📖 📖 TROSSE, H.: Handball. Training- Technik- Taktik. Reinbek 1995.
- 📖 📖 WINTER, R.: Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. In: MEINEL, K./ SCHNABEL, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik. Berlin (Ost) 1987, 275-397.
- 📖 📖 ZELEWSKI, H.: Wahrnehmen spielend lernen. In: Handballtraining (3/4) 1995, 50-55.

7. EXEMPLARISCHE TRAININGSEINHEITEN

1.	1. Trainingseinheit (Mi, 5.04.2000, 15.00 – 16.30 Uhr)
----	---

Thema: Feststellen des Leistungsstandes der Mannschaft

In dieser ersten exemplarischen Trainingseinheit war es mein Ziel, durch ein vielfältiges Übungsangebot den Leistungsstand der Gruppe festzustellen. Ich wählte dazu Übungen aus, die einen groben Überblick über die Inhalte des Grundlagentrainings geben.

Die **Aufwärmphase** stellte die Schulung koordinativer Fähigkeiten, hauptsächlich der *Hand- Ball- Koordination*^{22[1]}, in den Mittelpunkt. Inhalte des Stretchings waren Dehnung der Muskulatur und Beweglichkeitsschulung von Schulter, Rumpf und Oberschenkel. Zum Abschluß der Aufwärmphase wurden Kraftübungen zur Ganzkörperstabilisation, Rücken- und Bauchmuskulatur durchgeführt.

In den **Grundübungen** wurden technische Fertigkeiten wie Ballannahme in der Vorwärtsbewegung, Sprungwurf und 1-1- Verhalten überprüft .

Beim Einwerfen der Torfrau bekamen die Spieler auf der RM- Position ein Anspiel von RL oder RR in der Vorwärtsbewegungen und sollten placiert nach Vorgaben werfen. Auch das Verhalten der Torfrauen war durch diese Übungsform zu überprüfen.

Nach einer Rolle vorwärts auf einer Matte sollte der Abschluß per Sprungwurf erfolgen. Hier war der Übungsanspruch, zu beobachten, ob die Mädchen die technischen Fertigkeiten der Rolle vorwärts und des Sprungwurfes beherrschen und ob sie in der Lage sind, dies in einer Bewegungsabfolge flüssig umzusetzen.

In einer Übung zum 1-1- Verhalten ging es darum, ob der Angreifer erfolgreich eine Täuschungshandlung und den folgenden Durchbruch gegen den Abwehrspieler umsetzt.

Als **Grundspiel** erfolgte eine 3-2- Überzahlsituation. Drei Angreifer (RL, RR und KM) wurden durch LA und RA unterstützt, die nur als Anspieler

fungierten. Ohne taktische Vorgaben sollten die Angreifer die Überzahlsituation zur Torchance ausspielen.

Gespielt (**Zielspiel**) wurde ohne Vorgaben.

Zum Trainingsabschluß absolvierte die Mannschaft einen 15-20minütigen Waldlauf. Diese Maßnahme führte der Trainer nach Beendigung der Meisterschaftsrunde zur Verbesserung der Grundlagenausdauer ein, und ich behielt sie im Rahmen meiner exemplarischen Trainingseinheiten bei.

1.) **Aufwärmen** (Ball- Hand- Koordination); 30 Minuten

Organisation: in Längsbahnen durch die Halle, jede Spielerin hat einen Ball

Laufen mit Zusatzaufgaben

- • Ball am Fuß führen rechts/ links und abwechselnd
- • Ball um Körper kreisen; von Kopf bis Beine in beide Richtungen
- • Hopselauf; Ball dabei hochwerfen und fangen; so auch rückwärts
- • Ball nach vorne werfen und erlaufen; mit 1 bzw. 2x aufkommen
- • Rückwärts abwerfen, umdrehen, vor dem 2. Mal auftippen erlaufen

Ball hochwerfen und fangen

- • Hochwerfen, im Sprung fangen bzw. im Sitzen fangen
- • Rückwärts durch die Beine hochwerfen, umdrehen und im Sprung fangen
- • Ball vor Körper hochwerfen und hinter Rücken fangen → umgekehrt

Prellen mit Zusatzaufgaben

- • Auf Zuruf: „1“ rechte Hand, „2“ linke Hand, „3“ abwechselnd
- • Im Hopselauf/ mit Sidesteps
- • Auf Pfiff prellend mit bestimmten vom Trainer angezeigten Körperteil den Boden berühren (Po, Knie, Hand, Ohr, Ellbogen; Schuh ausziehen)

Stretching & Kraft

Dehnen, Beweglichkeitsschulung von Schulter, Rumpf, Oberschenkel

Kraft: Ganzkörperstabilisation, Rücken-/ Bauchmuskulatur

2.) Grundübungen; 30 Minuten

a) Torfrau einwerfen von RM mit zwei Anspielern auf RL und RR: RM spielt abwechselnd zu RL oder RR, bekommt den Paß in den Lauf gespielt und wirft aus dem Lauf einen Schlagwurf auf die angegebenen Ziele; z.B. abwechselnd hoch links/ rechts (Abb. I)

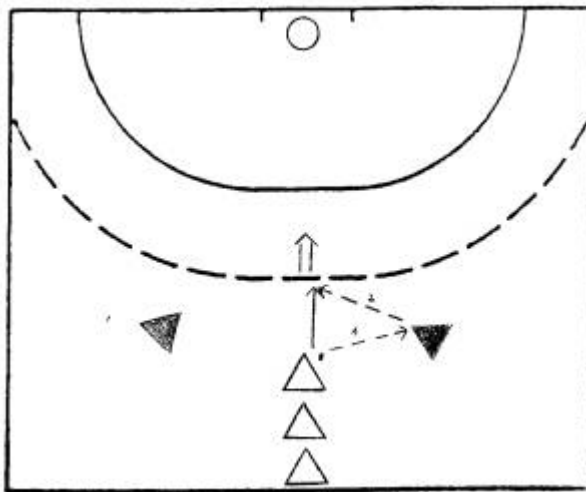


Abb. I

b) Sprungwürfe ohne Wurfvorgabe von RM nach Rolle vorwärts mit Anspielern RL und RR (Abb. II)

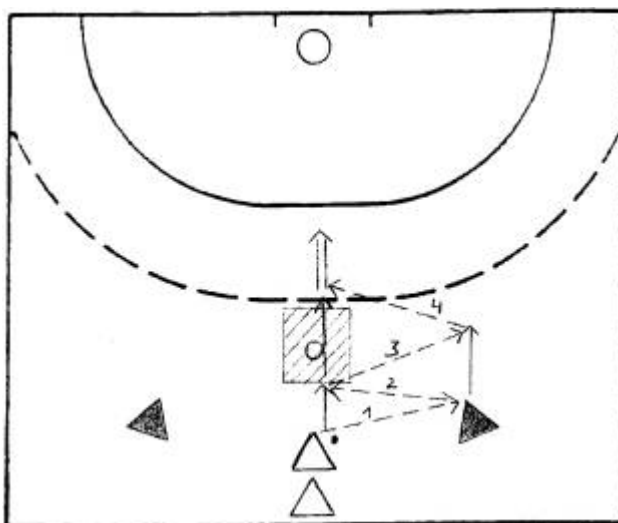


Abb. II

c) 1:1 auf beiden Halbpositionen mit RM als Anspieler; ein Abwehrspieler agiert abwechselnd gegen RL und RR (Abb. III)

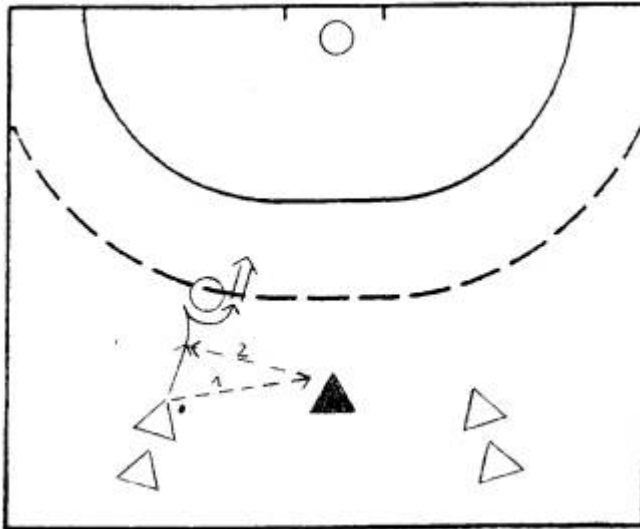


Abb. III

3.) **Grundspiel**; 15 Minuten

3-2 + LA und RA als Anspielstationen; Überzahlsituation ohne taktische Vorgaben ausspielen; der Aktionsraum der Angreiferinnen ist durch Hütchen begrenzt (Abb. IV)

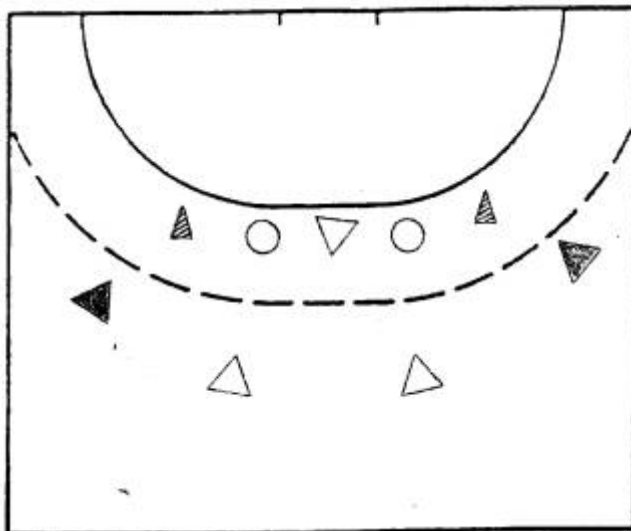


Abb. IV

4.) **Zielspiel**: freies Spiel ohne Vorgaben; 15 Minuten

5.) Trainingsabschluß: 15-20 Minuten Waldlauf

Auswertung der 1. Trainingseinheit

Insgesamt beteiligten sich die C- Jugendlichen gut am Training.

Beim **Aufwärmen** fiel auf, daß erhebliche koordinative Defizite vorhanden waren und besonders die Feinabstimmung bei koordinativen Übungen schwerfiel. So hatten viele Mädchen beim Führen des Balles am Fuß Schwierigkeiten, den Ball mit dem Fuß so zu spielen, daß er nicht uneinholbar nach vorne rollte. Einen Hopselauf rückwärts konnten die meisten nur mit größten Problemen vollführen und nur wenige waren in der Lage, den Hopselauf mit dem Ballhochwerfen und -fangen zu kombinieren. Beim NachvorneWerfen des Balles und Erlaufen nach ein- bzw. zweimal auftippen fiel es dem Großteil der Gruppe schwer, die Flugkurve des Balles angemessen zu dosieren.

Beim Prellen mit Zusatzaufgaben fiel auf, daß - trotz Anweisung, in dem vorgegebenen Raum durcheinander zu laufen - immer wieder in Kreisbahnen gelaufen wurde, da alle sehr darauf konzentriert waren, auf mein Handzeichen zu achten.

Insgesamt war beim Aufwärmen zu erkennen, daß diese Art von Übungen für viele neu war und nach einer Eingewöhnungsphase individuelle Verbesserungen eintraten. Die koordinativen Anforderungen wurden generell nicht als zu schwer empfunden und alle hatten sichtlich Spaß an den gestellten Aufgaben. Des weiteren war auffallend, daß vor allem die erste Torfrau keine Schwierigkeiten hatte, die Bewegungsaufgaben zu lösen.

Beim Stretching herrschte konzentrierte Ruhe und die von mir demonstrierten und erläuterten Dehnübungen wurde von allen richtig nachgemacht. Bei den Stabilisations- und Kräftigungsübungen überwandten sich nur wenige dazu, die Übungen ohne Pause durchzuhalten.

Die **Grundübungen** verliefen diszipliniert, aber - trotz mehrfacher Aufforderung - ohne jegliche Dynamik.

Beim *Warmwerfen der Torfrauen* schafften es alle Spielerinnen, den Ball in der Vorwärtsbewegung anzunehmen und überwiegend placiert nach Vorgaben auf das Tor zu werfen. Die Übung lief flüssig, Korrekturen meinerseits waren kaum erforderlich. Bei den beiden Torfrauen war zu

beobachten, daß die erste Torfrau, die schon seit zwei Jahren im Tor spielt, bereits die Grundzüge des Torwartverhaltens beherrscht, während die zweite Torfrau, die noch nicht so lange im Tor spielt, diesbezüglich noch Nachholbedarf hat und beispielsweise die Bälle teilweise mit der Faust wegboxt - mit dem Argument, mit der flachen Hand würde es wehtun.

Bei den freien *Sprungwürfen auf das Tor nach einer Rolle vorwärts* und Anspiel in den Lauf waren alle mit großem Eifer bei der Sache. Das turnerische Element lösten alle gut und nach wenigen Durchgängen wurde die Aufgabe flüssig umgesetzt. Die Qualität der Torwürfe litt unter der Zusatzaufgabe, da die Konzentration auf der Aktion *Abspiel-Rolle-Anspiel* lag und im Abschluß oft fehlte.

Bei der *Grundübung zum 1-1- Verhalten* klappte der Ablauf zwar reibungslos, doch sowohl Angreifer- als auch Abwehrverhalten wiesen starke Mängel auf. Die angreifenden Spielerinnen hatten plötzlich Probleme, den Ball im Lauf anzunehmen, da sie bereits über mögliche Schrittkombinationen nachdachten und oft vor dem Abwehrspieler stehen blieben. Daß 1-1-Aktionen Inhalt der vorangegangenen Trainingseinheiten waren, war nur schwer zu erkennen; lediglich Steffi war sichtlich bemüht, sich an geübte Bewegungsabläufe zu erinnern. Neben Problemen mit der Täuschung selbst fehlte bei den meisten – wenn die Täuschung erfolgreich war - der Drang zum Tor. Hier sehe ich großen Schulungsbedarf in beiden Bewegungskomponenten: sowohl bei der Täuschungsaktion als auch beim anschließenden Durchbruch. Von einem automatisierten Bewegungsablauf sind die Mädchen noch weit entfernt. Als Grundvoraussetzung muß die dynamische Ballannahme in der Vorwärtsbewegung geschult werden. Der Abwehrspieler agierte in der Regel sehr zaghaft und mied oft den Körperkontakt zum Angreifer. Aufgrund der mangelhaft durchgeführten Täuschungsaktionen war der Abwehrspieler jedoch auch nur bedingt gefordert.

Die Erklärungsphase zum abschließenden **Grundspiel** gestaltete sich schwierig. Trotz vieler Nachfragen und wiederholter Übungserklärung waren die Angreiferinnen – obwohl sie in der Überzahl agierten und zwei Anspielstationen auf den Außenpositionen hatten - überfordert. Es wurden immer wieder Querpässe ohne Vorwärtsbewegung gespielt und keine

Rückraumspielerin setzte bei der Passivität der Abwehr einen Distanzwurf an. Anspiele an den Kreis waren „vorgenommen“ und deshalb früh durchschaubar. Die Mädchen müssen lernen, ihr Angriffsspiel druckvoll von einer Seite aus aufzubauen und sich stets torgefährlich zu machen, indem sie Aktionsbereitschaft signalisieren und so die Aufmerksamkeit ihres Gegenspielers auf sich ziehen.

Im Zielspiel mangelte es insofern an Konzentration, als daß immer wieder Fehlpässe gespielt, überhastet abgeschlossen und freie Würfe auf das Tor nicht verwertet wurden. Jede Mannschaft war bestrebt, über Gegenstöße zum Erfolg zu kommen; ein konzentrierter positionsbezogener Spielaufbau war kaum zu beobachten. Dies kann einerseits mit der fortgeschrittenen Trainingszeit und andererseits mit der ohnehin mäßigen Konzentration der Spielerinnen zusammenhängen. Eine positionsbezogene Schulung des Parallelstoßes ist die Konsequenz, die aus den Beobachtungen des Spielgeschehens zu ziehen ist.

2.	2. Trainingseinheit (Mi, 26.04.2000, 17.00 – 18.30 Uhr)
----	---

Thema: Ballannahme in der Vorwärtsbewegung – Anwendung als Parallelstoß im 3:3- Positionsangriff

In dieser Trainingseinheit wählte ich den Schwerpunkt *Ballannahme in der Vorwärtsbewegung*. Im Angriff ist das druckvolle Aufbauspiel nur möglich, wenn die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung beherrscht wird. Diese technische Fertigkeit ist Basis und Ausgangspunkt aller mannschaftstaktischen Handlungen im Aufbauspiel, da nur mit dynamischem, druckvollem Spiel die gegnerische Abwehr in Bedrängnis gebracht werden kann und Überzahlsituationen erspielt werden können.

Zum **Aufwärmen** entschied ich mich für ein Spiel , welches das Anspiel in der Vorwärtsbewegung herausfordert, da die Spielerinnen größere Distanzen entsprechend den Handballregeln überwinden müssen, wobei es nicht erlaubt ist, den Ball zu prellen.

Bei den **Grundübungen** sollte zunächst Ballannahme und –abspiel in der Vorwärtsbewegung im Viereck erfolgen, wobei die Hinzunahme eines zweiten Balles die Dynamik und Konzentration steigern sollte.

Im 3:2- Positionsangriff (die Position der Kreisspielerin blieb dabei unbesetzt) war das Vorhaben, die Technik auf die Spielsituation im Angriff zu übertragen. Die Spielerinnen sollten lernen, von einer Außenposition ausgehend auf die Abwehr zu stoßen und sich schnell mit kleinen Schritten wieder zurückfallen zu lassen. Das angewandte Rotationsprinzip hatte zum Ziel, daß alle Spielerinnen auf jeder besetzten Angriffsposition agierten.

Im **Grundspiel** wurden im Spiel 5-4 Angriff und Abwehr besetzt. Die Angreiferinnen sollten nun versetzt auf die Lücke stoßen, um möglichst zwei Abwehrspielerinnen zu binden, so daß LA oder RA frei zum Torwurf kamen. Als Variation wurde im Gleichzahlverhältnis gespielt und auf mein Handzeichen (ich stand neben dem Tor) von den vorgegebenen Positionen aus dem Rückraum abgeschlossen, damit die Abwehr sich nicht auf die Angriffsaktionen einstellen konnte.

Abschließend erfolgte ein Handballspiel mit der Vorgabe, auf versetztes Stoßen im Spielaufbau zu achten.

1.) **Aufwärmen**; 30 Min.

a) Linienhandball

Ein Punkt wird erzielt, wenn eine Mannschaft es schafft, den Ball hinter der Toraus- Linie abzulegen. Es wird nach Handballregeln gespielt, wobei Prellen untersagt ist. Als Steigerung wechselt der Ballbesitz bei Abschlagen durch einen Gegenspieler. Hierbei müssen sich die Spielerinnen noch besser freilaufen und haben weniger Zeit für Ballannahme und –abspiel.

b) Wie in der 1. Trainingseinheit auch, wird ein 10minütiges Stretching mit altersgerechten Kraftübungen durchgeführt.

2.) **Grundübungen**; 30 Min.

a) Passen im Viereck

Anspiel in den Lauf mit Anschließen an die nächste Gruppe; Hinzunahme eines zweiten Balles (Abb. V)

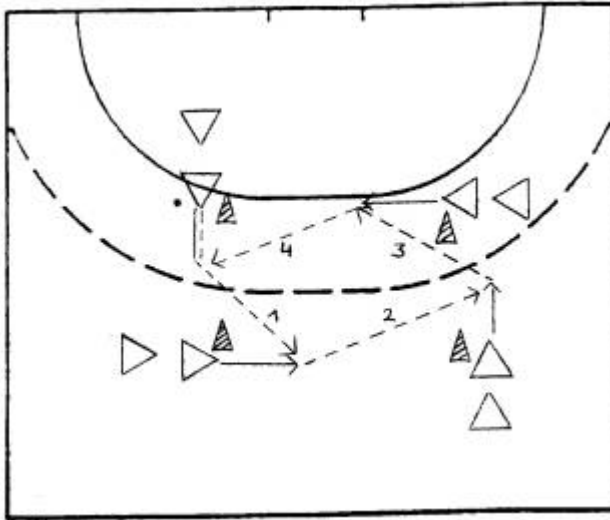


Abb. V

b) Stoßen im 3:3- Positionsangriff

Der Ball wird von einer Außenposition ins Spiel gebracht. Der Halbe bekommt den Ball in den Lauf gespielt, stößt auf die Abwehr, spielt RM in den Lauf und orientiert sich sofort wieder nach hinten. Der andere Außen prellt abschließend an der Torlinie entlang auf die andere Seite und paßt zum neuen Außen (Abb. VI). Alle sind eine Position weitergerückt und es wird erneut von außen anfangend gestoßen. Nach einigen Durchgängen beginnt die andere Außenposition.

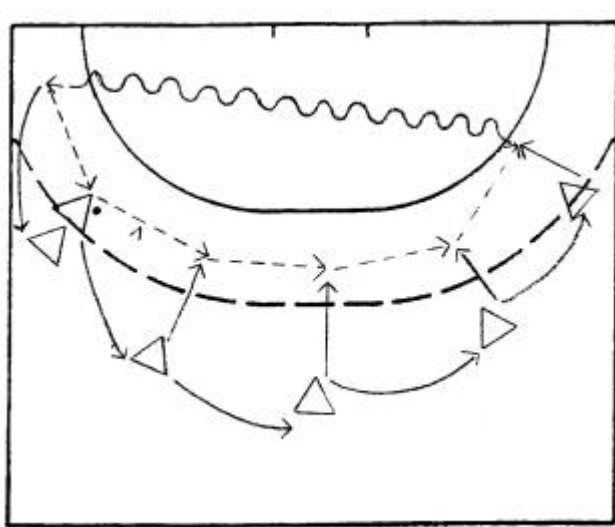


Abb. VI

3.) **Grundspiel**; 15 Min.

a) 5-4 werden Angriff und Abwehr besetzt. Die Angreifer sollen wiederum von einer Seite beginnend auf die Abwehr stoßen, wobei sie in Spielrichtung versetzt agieren sollen, um nicht auf den Gegenspieler zu stoßen, sondern zusätzlich einen weiteren Spieler zu binden. Außen kommt frei zum Torwurf (Abb. VII).

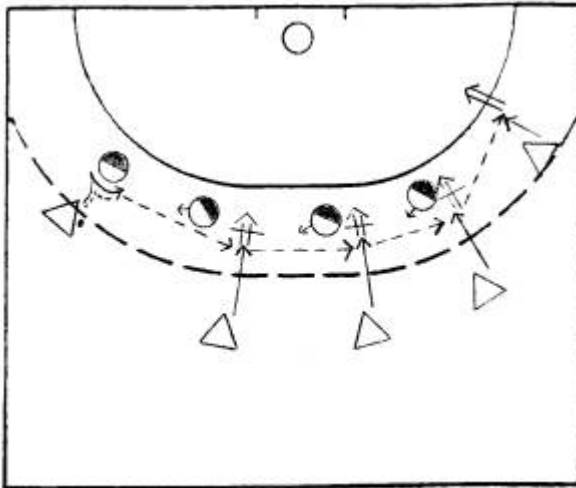


Abb. VII

b) Im Gleichzahlverhältnis 5-5 wird gespielt, weiterhin sollen LA oder RA abschließen. Hinzu kommt, daß auch die Rückraumspieler auf vereinbarte Handzeichen (die ich im Rücken der Abwehr gebe) aufs Tor werfen (Abb. VIII am Bsp. von RR).

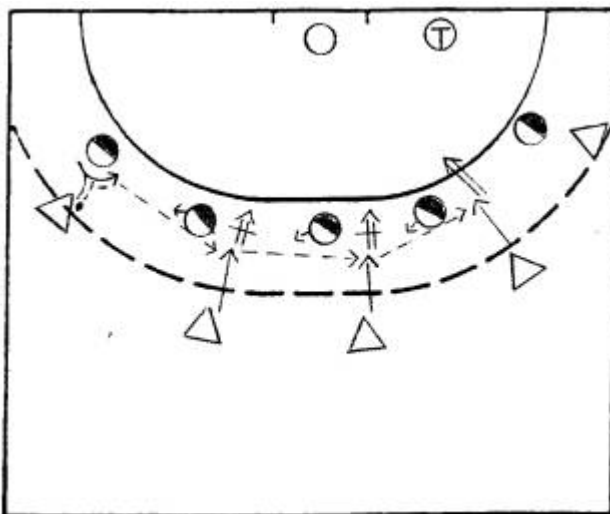


Abb. VIII

4.) **Zielspiel**; 10 Min.

Abschließend wird ein freies Spiel durchgeführt, wobei auf das druckvolle Stoßen im Angriff hingewiesen wird.

5.) Trainingsabschluß: 15-20 Minuten lockerer **Waldlauf**

Auswertung der 2. Trainingseinheit

Beim **Aufwärmspiel** wurde anfangs immer wieder geprellt. Ein Problem war, daß zu wenig ohne Ball gelaufen wurde und die Ballbesitzende keine Anspielstation fand, weil sich niemand anbot. Während die eine Mannschaft – deren treibende Kraft Torfrau Yvonne war – es schnell heraus bekam, mit kurzen Pässen den Ball nach vorne zu tragen, waren bei der anderen Mannschaft immer wieder drei Spielerinnen im Hinterfeld allein und die weiten Pässe zu den vorne wartenden Mitspielerinnen kamen ein ums andere Mal nicht an.

Bei Ballwechsel durch Abschlagen der Ballführenden gerieten die meisten so unter Druck, daß sie die Spielübersicht verloren und Fehlpässe produzierten. *Bei der Kräftigung fiel auf, daß die Mädchen ständig kicherten und die Halteübungen immer wieder unterbrachen. Alle waren erheblich unruhiger als bei der ersten exemplarischen Trainingseinheit, wobei ein Mädchen, das den Kasper mimte, beim ersten von mir durchgeführten Training nicht anwesend war.*

Bei der **Grundübung** zur Ballannahme in der Vorwärtsbewegung bereitete anfangs das Timing große Schwierigkeiten. Die Mädchen liefen zu früh los und spielten dementsprechend die Pässe immer wieder in den Rücken der Nächsten. Die mangelnde Konzentration kam bei Hinzunahme des zweiten Balles zum Tragen: es wurden ungenaue Pässe gespielt, so daß ein Ball ständig zu Boden fiel und der Übungsfluß unterbrochen war. Erst nach meiner Ankündigung, die Übung nach drei konzentrierten Durchgängen ohne Unterbrechung zu beenden, wurde die Aufgabe erfüllt.

Bei der Übertragung der Ballannahme in der Vorwärtsbewegung auf den Positionsangriff war zunächst eine lange Erklärungsphase zum Übungsablauf erforderlich. Die Mädchen verstanden zwar, was sie zu tun hatten, ungenaue Abspiele oder unsicheres Fangen führten jedoch immer wieder zur Übungsunterbrechung. Auftretende Fehler waren falsches Timing, falsche Rückwärtsbewegung (oft durch Abwenden vom Tor und nicht mit kleinen Rückwärtsschritten) oder fehlendes Frontalbleiben (zur Torgefährlichkeit) bei der Stoßbewegung. Aufgrund der mangelhaften Konzentration einiger mußte ich manche Korrekturen wiederholt anbringen, bis alle verstanden hatten, worauf es bei der Stoßbewegung ankommt, und sie dies umsetzten.

Als **Grundspiel** wurde 5-5 gespielt. Gegen die zunächst halbaktive Abwehr sollten die Angreifer wie zuvor einen Parallelstoß spielen, nur daß sie jetzt in Ballspielrichtung versetzt auf die Lücke stoßen sollten, d.h. LA zwischen AR und HR usw. Dies wurde recht gut umgesetzt, wobei LA bzw. RA sehr unkonzentriert abschlossen. Bei der Hinzunahme von Handzeichen - auf die hin der Rückraum werfen sollte - meinerseits, waren einige überfordert, weil sie ihre Aufmerksamkeit sowohl auf den Parallelstoß als auch auf meine Handzeichen richten mußten.

Im **Zielspiel** war trotz des Hinweises, das Angriffsspiel mit parallelem Stoßen aufzubauen, deutlich zu sehen, daß es bis zur Festigung des Parallelstoßes noch ein großer Schritt ist. Die Spielerinnen haben zwar verstanden, auf was es beim druckvollen Parallelstoß ankommt und dies in den Grundzügen auch umgesetzt, im Spiel trat dieses Wissen und Können jedoch in den Hintergrund. Der mangelnden Konzentration des gesamten Trainings entsprechend war das abschließende Spiel gekennzeichnet durch technische Fehler und unbedachte Aktionen. Eine Mannschaft bestand aus den Grünberger Mädchen, die ihr erstes C- Jugend- Jahr bestreiten; in der anderen Mannschaft agierten die etwas älteren Mucker Mädchen. Es fiel auf, daß die jüngeren Schwierigkeiten hatten, positionsbezogen zu spielen und im Angriff deshalb Durcheinander herrschte, sie zeigten sich gegenüber den älteren und spielerfahreneren Mädchen aber lauffreudiger und flexibler.

Während man bei den jüngeren - den 13jährigen - den Eindruck hatte, daß sie Spaß am Spielen hatten, agierten die 14jährigen lustlos und unmotiviert.

Insgesamt wurden das Hauptziel der Trainingseinheit - die Ballannahme in der Vorwärtsbewegung und deren Anwendung im 3:3- Positionsangriff - nur in Grundzügen umgesetzt. Hier bedarf es einer Festigung.

3.	3. Trainingseinheit (Mi., 03.05.2000, 17.00 – 18.30 Uhr)
----	---

Thema: Abweherschulung: Individualtechnik im 1-1- Verhalten

In der dritten Trainingseinheit lag der Schwerpunkt auf der Abweherschulung, sprich der Individualtechnik des 1-1- Verhaltens. Dementsprechend wurde zum **Aufwärmen** Parteiball gespielt, da hier eine Mannschaft in der Verteidigung ist und lockere Manndeckungsformen zum Einsatz kommen. Anschließend folgten gemeinsames Dehnen und Kraftübungen zur Ganzkörperstabilisation und zur Verbesserung der Bauch- und Rückenmuskulatur .

Als **Grundübung** sollten zunächst Hemmungen bezüglich des Körperkontaktes zum Gegenspieler - die in der ersten Trainingseinheit zu beobachten waren - abgebaut und die Individualtechnik des Abwehrverhaltens 1-1 erarbeitet werden. Dabei sollten die Mädchen lernen, in welcher Position sie aktionsbereit dem Angreifer entgentreten und wie sie diesen anzunehmen und seine Bewegungen zu begleiten bzw. seinen Drang zum Tor regelgerecht einzudämmen haben.

Für das **Grundspiel** wählte ich ein Gleichzahlverhältnis von 3-3, bei dem die Abwehrspielerinnen offensiv vor der Freiwurflinie agierten. Die offensive Abwehrformation sollte das mannbezogene Spiel 1-1 in der Wettkampfsituation schulen, da jede Abwehrspielerin für ihr Gegenüber verantwortlich war.

Das **Zielspiel** stand ebenfalls im Zeichen offensiver Abwehrreihen; Vorgabe war eine offensiv ausgerichtete 5:1- Abwehrformation.

Als Trainingsabschluß war der wöchentliche Waldlauf geplant.

1.) Aufwärmen; **30 Min.**

a) Parteiball erst mit/ dann ohne Prellen in einem begrenzten Feld;
Punktgewinn nach zehn Pässen in Folge innerhalb einer Mannschaft

b) Stretching und Kraft

2.) Grundübung; 30 Min.

a) Wegschieben der Angreiferin am 6- Meter- Kreis

Je zwei Abwehrspielerinnen agieren gemeinsam und schieben die aus der Ecke startende Angreiferin (ohne Ball) - die versucht, in den Torraum einzudringen - an der 6- Meter- Linie entlang bis in die andere Ecke, wo die Abwehrspielerinnen eine neue Angreiferin übernehmen (Abb. IX). Nach jedem Durchgang werden die beiden in der Abwehr agierenden Mädchen ausgewechselt.

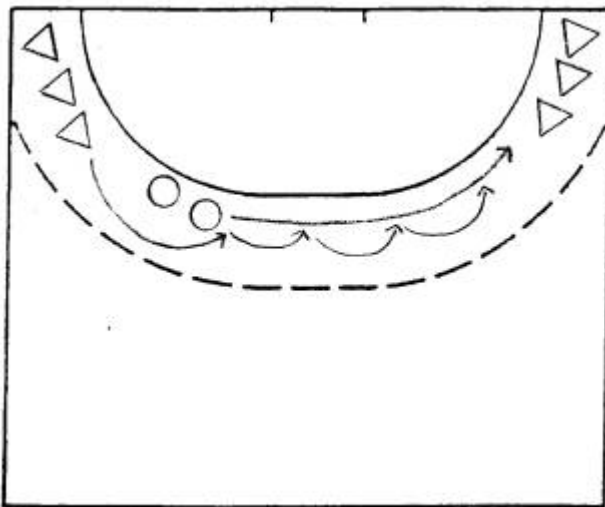


Abb. IX

b) Die Abwehrspielerin agiert 1-1 gegen die Angreiferin nach Doppelpaß mit der Zuspielerin (Abb. X); Einzelkorrektur der Abwehrspielerin durch die Trainerin

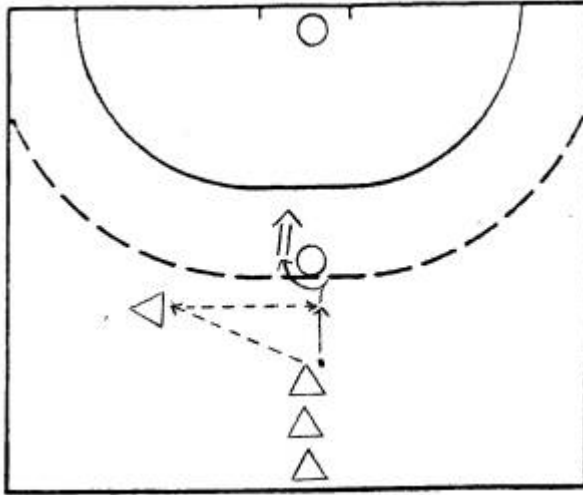


Abb. X

3.) Grundspiel; 15 Min.

a) 3:3 mit offensiven Abwehrspielern. RM, RR und RL versuchen, sich gegen die offensiv verteidigenden HM, HR und HL durchzusetzen (Abb. XI); der Aktionsraum ist durch Hütchen begrenzt

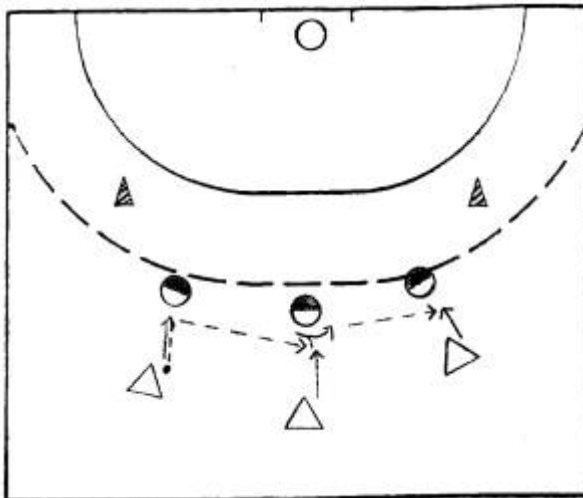


Abb XI

4.) Zielspiel mit offensiven Abwehrformationen; 15 Minuten

5.) Trainingsabschluß: 15-20 Minuten lockerer Waldlauf

Auswertung der 3. Trainingseinheit

Die Trainingseinheit verlief sehr diszipliniert, auch bei langatmigeren Übungen (wie 2b) waren die Mädchen konzentriert bei der Sache.

Beim **Parteiballspiel** hatte ich das Prellen zunächst ausdrücklich zugesagt, doch die Spielerinnen standen im Wettstreit des Spiels anscheinend so unter Zeitdruck, daß niemand prellte. Dieser Druck führte aber auch zu zahlreichen ungenauen Pässen. Da die meisten sehr ballorientiert agierten, war die Ballführende in der Regel von mehreren Mädchen umringt und wußte sich oft nur durch ungenaue weite Pässe oder „Bogenlampen“ zu befreien, die meist nicht bei einer Mitspielerin ankamen. Keines der beiden Teams praktizierte eine organisierte Manndeckung, so kam eine Mischform aus Mann- und Raumdeckung zustande. In der Regel übernahm jede die Gegenspielerin, die sich gerade in ihrer Nähe befand, ließ dann aber wieder von ihr ab und orientierte sich in Richtung der Ballführenden.

Die Stretching- und Kraftübungen wurden sehr konzentriert ausgeführt. Hierbei fiel auf, daß die beiden Mädchen, die sich gerne mit lustigen Sprüchen in den Mittelpunkt stellen, nicht anwesend waren.

Bei der ersten **Grundübung** wurde das Ziel, die Hemmungen vor dem Körperkontakt zum Gegner abzubauen, erreicht. Immer wieder tauchte der Fehler auf, daß die Abwehrspielerinnen nicht frontal zur jeweiligen Gegnerin blieben, diese einfach vorbei lief und eine Abwehrende von hinten an ihr hing (was kein regelgerechtes Verhalten darstellt und im Spiel zum Siebenmeter führt). Nach dem Hinweis meinerseits, die Entgegenkommende mit Sidesteps seitlich wegzuschieben und die Arme als Puffer zu benutzen, verbesserte sich die Bewegungsausführung. Negativ war, daß die Wartezeiten für die Angreiferinnen zu groß waren, da immer nur eine im Einsatz war. Besser wäre es gewesen, die Übung an beiden Torräumen parallel durchführen zu lassen.

Bei der Besprechung der zweiten Übung, zum Abwehrverhalten 1-1 zeigte sich, daß viele bereits theoretische Vorerfahrungen hatten, d.h. sie konnten das Abwehrverhalten gut beschreiben. In der Praxis beherrschte außer einer Spielerin niemand die korrekte Bewegungsausführung. Probleme gab es mit dem Timing; viele gingen der Angreiferin zu spät einen Schritt entgegen und

wurden so per Körpertäuschung immer wieder überwunden. Dies verbesserte ich entweder per Zuruf („Jetzt“) oder stellte mich hinter die Abwehrspielerin und führte die Bewegung mit ihr gemeinsam aus. Manche gaben die Sidesteps auf und hingen dadurch von hinten an der angreifenden Spielerin. Es zeigte sich auch, daß diejenigen, die sich bei der Bewegungsbegleitung der Angreiferin zu sehr nach hinten orientierten, keine Chance hatten, genügend Gegenkraft zu erzeugen, um die Spielerin am Durchbruch zu hindern. Die Übung war sehr langatmig. Dies ließ sich jedoch nicht vermeiden, da ich jeder Spielerin individuelle Korrekturen gab.

Das **Grundspiel** 3-3 forderte die Abwehrspielerinnen wie erhofft in den 1-1- Aktionen sehr. Die im Angriff befindlichen Spielerinnen versuchten entweder, im Zweikampf in Richtung Tor zu gehen oder sie bemühten sich, am Kreis einzulaufen und so die Abwehr durcheinander zu bringen, was ein ums andere Mal gelang.

Im **Zielspiel** setzte eine Mannschaft den Parallelstoß, der in der vorangegangenen Trainingseinheit eingeführt wurde und an den ich vor Anpfiff erinnert hatte, gut um. Der anderen Mannschaft fehlte die Spielübersicht, weshalb sie auch immer wieder technische Fehler produzierte. Die Abwehrreihen agierten nicht mehr so offensiv wie zuvor, es scheute sich jedoch niemand mehr, der Angreiferin bestimmt entgegenzutreten und seinen Körper in der Abwehr einzusetzen.

ZEICHENERKLÄRUNG

	Laufweg
	Ballweg, Paß
	Laufweg mit Ball
	Torwurf
	Torwurffinte
	Prellen
	Körpertäuschung
	Rolle vorwärts
	Angriffsspieler
	Angriffsspieler mit Ball
	Anspieler
	Torwart, Abwehrspieler
	Abwehrspieler mit Seitwärtsbewegung
	Trainer
	Hütchen
	Turnmatte