



NextGen 2030

HANDBALL- JUGENDKONZEPT



Einleitung

Für eine optimale Jugendförderung im Handball orientiert sich der TuS Dieskau an einem Jugendkonzept, angelehnt an die DHB-Rahmentrainingskonzeption und die pädagogischen Leitlinien des DHB zum Kinderhandball, auf dem die Arbeit der Trainer mit den Kindern und Jugendlichen basiert.

Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen langfristig das Handballspielen unter starker Berücksichtigung von Gesundheit und mit Spaß als wichtigstem Ziel zu ermöglichen.



Gliederung:

Punkt Altersgruppe

1. Bambinis (4 - 5 Jahre)
2. Minis (6 - 7 Jahre)
3. F - Jugend (8 - 9 Jahre)
4. E - Jugend (10 - 11 Jahre)
5. D - Jugend (11 - 12 Jahre)
6. C - Jugend (13 - 14 Jahre)
7. B - Jugend (15 - 16 Jahre)
8. A- Jugend (17 - 18 Jahre)
9. Allgemeine Abwehrkonzepte
10. Allgemeine Angriffsschwerpunkte nach Abwehrkonzept

Bambinis (4 - 5 Jahre)

Allgemeine Ziele:

- Kinder spielerisch an Bewegung heranführen
- Körperliche und geistige Entwicklung fördern
- Vermittlung von Spaß an Bewegung
- Stärkung sozialer Kompetenzen und motorischer Fähigkeiten

Minis (6 - 7 Jahre) und F - Jugend (8 - 9 Jahre)

- Miniturniere

Allgemeine Ziele:

1. Die Grundformen (z.B. Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Kriechen, Werfen) in vorgegebenen Spielsituationen in unterschiedlichen Spielräumen, mit verschiedenen Materialien anwenden
2. Bewegungsparkours erleben!
3. Regeln des Handballs kennen und anwenden
4. kooperierend und konkurrierend fair spielen
5. Lieber verlieren und ALLE spielen mit
6. Erfolgserlebnisse für ALLE schaffen
7. Jedes Training sollte mit einem Abschlussspiel, kurzen Worten zum Trainingserfolg und eventuell einem Abschlussritual enden

Motorische Ziele:

Angriff:

- Werfen, Passen und Prellen spielerisch erlernen
- sich vom Abwehrspieler lösen —> Tempowechsel
- Schlagwurf mit Stemmschritt
- Prellen mit der rechten und linken Hand

Abwehr:

- zwischen Gegner und Tor verteidigen
- Ziel: Ballgewinn

E - Jugend (10 - 11 Jahre)

- Ligabetrieb

Allgemeine Ziele:

1. Regeln des Handballs sowie Zeichen den Schiedsrichters kennen und anwenden
2. Faires Konkurrieren und kooperieren
3. Vielzahl von Bewegungsabläufen erlernen und anwenden können
4. Koordinationsschulung durch Spiele und Wettkämpfe
5. Schnelligkeit: hohes Tempo bei allen Aktionen
6. Jedes Training sollte mit einem Abschlussspiel, kurzen Worten zum Trainingserfolg und eventuell einem Abschlussritual enden Angriffsziele:

Motorische Ziele

Angriff

- sicheres Passen mit erhobenem Arm (Ellenbogen auf Augenhöhe) sowie Passen in den Lauf
- indirekte Pässe sinnvoll nutzen
- Doppelpass beherrschen und sinnvoll nutzen
- Abpraller holen
- Fangen (Dreieck) , Fangen im Lauf, Fangen bei vollem Tempo
- Schlagwurf mit Stemmschritt
- Prellen, gegnerentfernte Hand prellt
- Freilaufen mit Lauftäuschung
- 1:1 Finte zur Hand
- Vorbereitend auf die D-Jugend: Einführung Sprungwurf mit aktivem Schwungbein

Abwehrziele:

- Ballgewinn
- Ball herausspielen beim Prellen
- in Gefahrenzone, Stoppfoul erzwingen
- Agieren, um Gegner zu Fehlern zu zwingen
- Zwischen Gegner und eigenem Tor verteidigen
- Schrägstellung: „Eine Seite anbieten“
- Arme angewinkelt als „Stoßdämpfer“ nutzen; Kontakt ist erlaubt
- Beinarbeit betonen
- Ballseite drehen und peripher meinen Gegenspieler beobachten
- Abdrängen des Angreifers zur Seite
- Aushelfen in Notsituationen (Erkennen!)

D - Jugend (11 - 12 Jahre)

- Ligabetrieb

Allgemeine Ziele:

1. Weiterhin sollen Spieler eine Vielzahl von Bewegungsabläufen erlernen und anwenden können
2. Unterschiedliche Mannschaftsspiele mit verschiedenen Wurfgeräten spielen
3. Koordination durch Spiele und vor allem Wettkämpfe, aber auch Übungen mit Leiter, Kegel etc.
4. Ballschule in jedem Training für 15-20min
5. Jedes Training sollte mit einem Abschlusspiel, kurzen Worten zum Trainingserfolg und eventuell einem Abschlussritual enden
6. Kräftigung: statisch und dynamisch (nur mit Eigengewicht!) oder Theraband
7. Schnelligkeit: hohes Tempo bei allen Aktionen
8. Abläufe unter „Stress“

Motorische Ziele

Angriff:

- Sicherung: sicheres Passen mit erhobenem Arm (Ellenbogen auf Augenhöhe) sowie Passen in den Lauf
- Abrutschen, Abrollen
- indirekte Pässe (Kreis und außen, + sinnvoll nutzen in Spielsituationen)
- Doppelpass; auch mit dem Kreis
- Fangen im Lauf; bei vollem Tempo (Wdh.), Fangen und direkt in Wurfauslage (Torgefahr!)
- Würfe: > Schlagwurf, > Sprungwurf
- Tempogegenstoß

Training in Kleingruppenspiel (z.B. Halb / Außen, Mitte/Kreis, Halb/Mitte)

- Räume schaffen und nutzen
- Ball im Laufen annehmen
- auf Lücke stoßen zwischen zwei Spieler und passen
- Spiel mit Kreisläufer —> Doppelpass

Angriff

Würfe

- Schlagwurf mit Stemmschritt und aus dem Lauf
- Sprungwurf

1 gegen 1

- Ohne Ball: Freilaufen, Lauftäuschung (Wdh.)

Finten

- Sauberer Nullschritt: Schrittfolgen: Nullschritt, breiter Seitenschritt, Schritt in die Tiefe mit Absprung, Schulterbreit
- zur Hand
- gegen die Hand
- Überkopffinte
- Passtäuschung

Stellung der Positionen

- Außen: zwischen Außenlinie und 9 Meter
- HL, HR - von Außenlinie schräg rein
- Einläufer von außen und halb

Abwehr

- immer Ballgewinn!
- Stoppfoul in der Nahwurfzone
- Sinkende Manndeckung mit späterem Übergang in: 1-5-Deckung (offensiv) oder 3:3
- Peripheres Sehen
- Einläufer annehmen, verhindern, begleiten
- Kontakt mit Gegenspieler spätestens nach 1 Schritt aufnehmen und „rausbumpen“ (9m)
- im Feld nur Ballgewinn
- Gegner zu Fehlern zwingen
- 1:1 durch „rausbumpen“ verteidigen
- Gegenseitiges „Helfen“
- Orientierung Wurfarmseite —> rausschieben
- Aushelfen
- Abpraller holen

C - Jugend (13 - 14 Jahre)

Allgemeine Ziele:

1. Koordination allgemein und handballspezifisch: mit der Leiter + Kegel etc., mit mehreren Bällen, allein und zu zweit

2. Athletik

Abrutschen, Abrollen

3. Kräftigung: statisch und dynamisch (nur mit Eigengewicht!)

4. Ausdauer/ Schnelligkeit: Viele Unterschiedliche Läufe in jeder Einheit

5. Schnelligkeit: hohes Tempo bei allen Aktionen

6. Abläufe unter „Stress“

Motorische Ziele:

Angriff:

1:1

- Wacklerschulung: bessere Körpertäuschung, besseres Timing
- Lauftäuschungen
- Pass-/ Wurftäuschungen
- Nach Fangen in Wurfauslage: Torgefahr!

Würfe:

- Schlagwurf
- Fallwurf
- Sprungwurf, Absprung „falsches Bein“

Kleingruppenspiel:

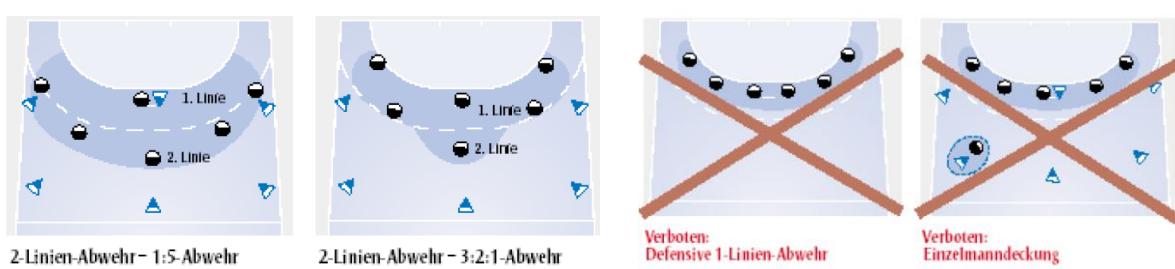
- Verlagern
- Spiel mit dem Kreis: Sperre/ Absetzen
- Parallelstoß
- Kreuzen
- Einläufer
- —> Auslösehandlungen

Schnelles Spiel:

- Tempogegenstoß (1. Welle)
- 2. Welle
- Schnelle Mitte

Abwehr:

- Raumverteidigung
- nicht mehr begleiten: Einläufer übergeben, Übergeben beim Kreuzen —> Kommunikation in Abwehr erforderlich
- Angreiferverhalten und Fehler erzwingen
- Lücken/ Räume anbieten und rechtzeitig schließen
- Richtiges Antizipieren
- Verteidigen in Unterzahl
- Sperre/ Absetzen verteidigen



B-Jugend (15 - 16 Jahre)

Allgemeine Ziele:

1. Koordination: Leiter, mit dem Seil, mit mehreren Bällen, allein und zu zweit

2. Athletik

- Körperspannung (z.B. auch Handstand)
- Abrutschen, abrollen

3. Sprünge

- Flexibilität: Dehnen
- Kräftigung: statisch und dynamisch (ab hier auch mit Gewichten wie etwa Medizinbällen)
- Ausdauer/ Schnelligkeit: Viele Unterschiedliche Läufe in jeder Einheit
- Schnelligkeit: hohes Tempo bei allen Aktionen

4. Regeln

Regelverständnis: selbst Handball pfeifen, während des eigenen Trainings oder Miniturnieren des Vereins

6. Abläufe unter „Stress“

Motorische Ziele:

Angriff

- Würfe
- Schlagwurf „abwehrlesend“
- Hüftwurf
- Knickwurf
- Sprungwurfvarianten

Schnelles Spiel aufbauend aus D und C Jugend:

- Tempogegenstoß
- 2. Welle
- Schnelle Mitte

Kleingruppenspiel:

- Parallelstoß (Durchstoßen)
- Außen freispieln
- Kreuzen
- Auslösehandlungen aus verschiedenen „Kombinationen“
- Spiel gegen Einzelmanndeckung: 5 gg. 5, Sperren
- Jede Einzelaktion aus Wurfauslage: immer Torgefahr!
- Überzahlspiel

Abwehr:

- 3-2-1-Deckung perfektionieren
- 4-2-Deckung einstudieren

➤ Absprache im Mittelblock: Kreis

➤ Reaktion auf Einläufer

- Vorbereitend auf die A-Jugend: 6-0-Deckung
- Unterzahlverteidigung
- Überzahlverteidigung
- Defensivblock: Absprache Torhüter/ Abwehr

A-Jugend (17 - 18 Jahre)

Allgemeine Ziele:

1. Koordination: Leiter, mit dem Seil, mit mehreren Bällen, allein und zu zweit
2. Athletik
 - Körperspannung (z.B. auch Handstand)
 - Abrutschen, abrollen
3. Sprünge, Rollen
 - Flexibilität: Dehnen und eine Dehneinheit im Monat
 - Kräftigung: statisch und dynamisch
 - Allgemeines und spezielles Muskelaufbautraining
 - Schnellkraft, Kraftausdauer und Maximalkraft steigern
 - Ausdauer/ Schnelligkeit: Viele unterschiedliche Läufe in jeder Einheit
 - Schnelligkeit: hohes Tempo bei jeder Aktion
4. Regeln
 - Regelverständnis: selbst Handball pfeifen

Motorische Ziele:

Angriff- Sicherung/ Ausbauen:

- Auslösehandlungen von aktiven Mannschaften übernehmen
- Schwerpunkt: Spiel zur klaren Chance!
- Hin- und zurückstoßen nach Auslösehandlung - geduldig
- Keinen Abschluss zu früh erzwingen
- Wurfvarianten verbessern/ sinnvoll anwenden
- Täuschungsvarianten festigen/ verbessern
- Abläufe unter „Stress“ ausbauen
- Ballsicherheit erhöhen
- Passgenauigkeit zur Perfektion (immer auf die Brust und in den Lauf)
- Entscheidungstraining intensivieren (unter Druck)
- Überzahlspiel (Wdh.)
- 2. Welle-Konzeption
- Konzeption 7. Feldspieler

Abwehr:

- 3-2-1-Deckung
- 6-0-Deckung erlernen
- 5-1-Deckung
- 5-0+1-Deckung
- 4-2-Deckung
- 3-3-Deckung
- Unterzahlverteidigung
- Überzahlverteidigung
- Einzelmanndeckung
- 1:1-Verhalten in Deckungsvarianten
- 2:2-Verhalten in Deckungsvarianten
- Übergeben/ Übernehmen
- Ballorientiertes Heraustreten
- Zusammenarbeit in 2er-, 3er- und 4er-Gruppe

Allgemeine Abwehrkonzepte

Variante	Einsatzsituationen	Stärken	Schwächen	Trainingsschwerpunkte
6:0	<ul style="list-style-type: none"> Gegner ohne starken Rückraum Viel Kreisanspiel Defensive Stabilität 	<ul style="list-style-type: none"> Kompakt & stabil Einfach zu erlernen Gute Blockmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Wenig Druck auf Rückraum Außenwürfe schwer zu verhindern 	<ul style="list-style-type: none"> Verschieben im Verbund Blockarbeit Kommunikation
5:1	<ul style="list-style-type: none"> Gegner mit starker Mitte/Spielmacherin Zum Stören des Aufbauspiels 	<ul style="list-style-type: none"> Druck auf Rückraum Mitte Ballgewinne durch Abfangen Gegnerisches Spiel wird unruhig 	<ul style="list-style-type: none"> Räume am Kreis öffnen sich Hohe Belastung für die vordere Spielerin 	<ul style="list-style-type: none"> Antizipation Vorne-Spielerin Abstimmung mit Halbverteidigern Umschalten nach Ballgewinn
3:2:1	<ul style="list-style-type: none"> Gegner hat schwaches 1-gegen-1 Für Tempospiel & Ballgewinne Konditionell starke Mannschaft 	<ul style="list-style-type: none"> Sehr offensiv & ballorientiert Viele Gegenstöße möglich Fördert 1-gegen-1-Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> Lückenfällig bei schwacher Abstimmung Kraft- & laufintensiv 	<ul style="list-style-type: none"> 1-gegen-1-Abwehr schulen Ballorientiertes Verschieben Kommunikation in der Kette
4:2	<ul style="list-style-type: none"> Gegner mit starken Rückraum-Halben Teams mit zwei dominanten Rückraumwerferinnen 	<ul style="list-style-type: none"> Druck auf Rückraumhalben Variabel & aggressiv Mischung aus 6:0 und 5:1 	<ul style="list-style-type: none"> Große Räume für Kreisläufer Außen müssen viel absichern 	<ul style="list-style-type: none"> Heraustreten & Rückzug Absprache Außen/Kreis Übergeben/Übernehmen



Angriffsschwerpunkte nach Abwehrkonzepten

Angriff gegen 6:0 Formation

👉 Problem: Abwehr steht kompakt, nimmt Kreisanspiel weg, schützt den Raum. Außenwürfe sind oft frei.

👉 Ziel: Tiefe gewinnen, Abwehr in Bewegung bringen, Lücken zwischen den Abwehrspielern öffnen.



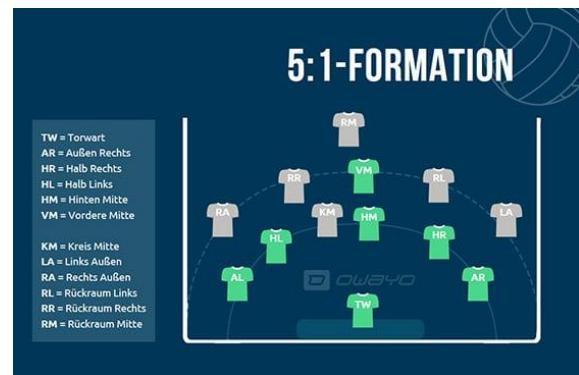
Lösungen / Konzepte:

- **Stoßen in die Tiefe:** Rückraumspielerinnen mit viel Tempo auf Lücke, Kreuzungen und Durchbrüche.
- **Rückraum-Kreuzung:** RL/RM oder RR/RM kreuzen, Außen rückt ein → Abwehr verschiebt → Außen oder KM wird frei.
- **Einläufer-Spiel:** Außen läuft auf Halb ein, Rückraum rückt raus → Abwehr wird unsicher.
- **KM-Arbeit aktiv einbinden:** Kreisläuferin blockt gezielt auf Halb, Rückraum nutzt das für 1:1.
- **Schnelles Verlagern:** Nach Rückstoß Wurf aus zweiter Reihe (10–11 m), wenn die Abwehr zu tief steht.

Angriff gegen 5:1 Formation

👉 Problem: Vorgezogene Spitze stört Rückraum, verhindert Rhythmus.

👉 Ziel: Spitze überspielen oder ins Leere ziehen, Räume hinter ihr nutzen.



Lösungen / Konzepte:

- **Überzahlspiel hinter der Spitze:** Zwei Spielerinnen (z. B. RM und RL) spielen „doppeltes Anspiel“ → Spitz kommt nicht hinterher → Wurf oder Durchbruch.
- **Kreis hinter der Spitz positionieren:** KM blockt die Lücke zwischen Spitz und Abwehrkette → Rückraumspielerinnen haben mehr Raum.
- **Halbangriff über Außen:** Stoßen auf Halb → Pass auf Außen → Durchbruch von dort.
- „**2:2-Spiel**“: RM + RL gegen Halb + Spitz, mit Kreuzung und Rückpass, um Spitz ins Leere laufen zu lassen.
- **Einläufer von Außen in den Rückraum:** Außen läuft ein, Spitz verliert Orientierung → Überzahl im Rückraum.

Angriff gegen 3:2:1 Formation

👉 Problem: Sehr aggressiv, viel Druck auf Ballführende, Räume am Kreis und Außen entstehen.

👉 Ziel: Ruhe bewahren, schnelle Passfolgen, Überzahl schaffen, Abwehr ins Laufen bringen.



Lösungen / Konzepte:

- **Überzahlspiel hinter der Spitze:** Zwei Spielerinnen (z. B. RM und RL) spielen „doppeltes Anspiel“ → Spitze kommt nicht hinterher → Wurf oder Durchbruch.
- **Kreis hinter der Spitze positionieren:** KM blockt die Lücke zwischen Spitze und Abwehrkette → Rückraumspielerinnen haben mehr Raum.
- **Halbangriff über Außen:** Stoßen auf Halb → Pass auf Außen → Durchbruch von dort.
- **„2:2-Spiel“:** RM + RL gegen Halb + Spitze, mit Kreuzung und Rückpass, um Spitze ins Leere laufen zu lassen.
- **Einläufer von Außen in den Rückraum:** Außen läuft ein, Spitze verliert Orientierung → Überzahl im Rückraum.
-

Do's ✓ und Don'ts ✗ im Angriffspiel

- Laufwege einhalten
- Schnell spielen
- Freie Räume nutzen

- Statisch stehen
- Unpräzise Pässe
- Hektisch werden