



# **Neufassung der DHB-Rahmen- trainings- konzeption 2009 - 2012/13**

## **Kapitel 1    Entwicklungstendenzen**

- ▶ **Anforderungen aus dem Spitzenhandball**
- ▶ **Leitbild DHB-Spielphilosophie**
- ▶ **Wissenschaftliche Ergebnisse zur Entwicklung der Belastungsstruktur (Prof. Petra Platen)**

## **Kapitel 2    Grundprinzipien**

- ▶ **Leitprinzipien der DHB-RTK**

## **Kapitel 3    Spielerausbildung**

- ▶ **Entwicklung der Spielfähigkeit**
- ▶ **Differenzierte Spielerprofile auf den verschiedenen Spielpositionen**

## **Kapitel 4 Trainingsbausteine**

- ▶ **Athletik, Motorik**
- ▶ **Individuelle Schulung**
- ▶ **Kooperationen**
- ▶ **Leitlinien im Team**
- ▶ **Tempospiel**
- ▶ **Torwartspiel**
- ▶ **Anforderungen an Nachwuchstrainer**
- ▶ **Besonderheiten bei der Ausbildung und Förderung von Nachwuchsspielerinnen**

## **Kapitel 5 Trainingsstufen**

- ▶ **5 Trainingsstufen im Überblick**
- ▶ **Beispiel Trainingsmethodik: Spielfähigkeit in Modulen entwickeln, einheitlicher Aufbau von Trainingseinheiten**

## **Kapitel 6 Eliteförderung im DHB**

- ▶ **Förderstruktur**
- ▶ **Systematische Leistungsdiagnostik in der Eliteförderung**
- ▶ **Beispielhafte Trainingspläne von DHB-Nachwuchsspieler/innen**

# Zukunftssicherung des Handballs



# Inhaltsbausteine der Rahmentrainingskonzeption



**1**  
**ZIELSPIEL**

**Nationalmannschaft**

**2**  
**TRAININGS-  
INHALTE**

**HANDBALL-  
BUNDESLIGEN**

Leistungstraining  
19-25 Jahre

**Talentsichtung  
und -förderung**

Jugendtraining  
13-18 Jahre

**Traineraus- und  
-fortbildung**

Kinderhandball  
6-12 Jahre

**3**  
**TRAINER-  
PROFIL**

**Vereine**

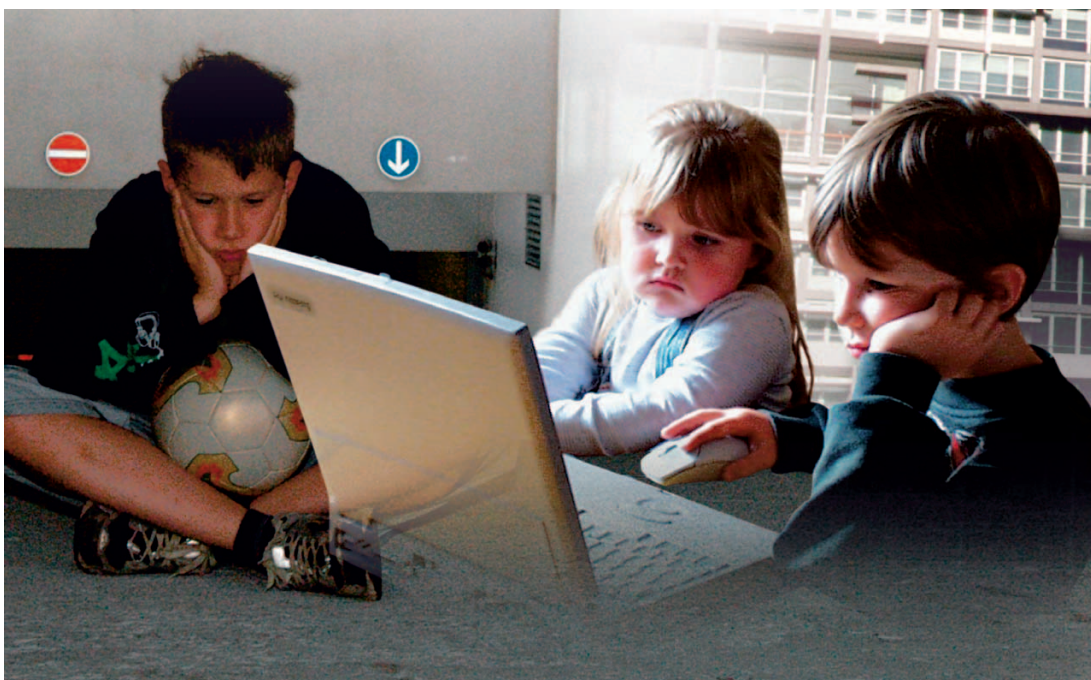
**Schulen  
Hochschulen**

**4**  
**WETTKAMPF-  
STRUKTUR**

# Grundprinzip: ganzheitliches Bezugssystem



# Defizite von Schulkindern heute



Eine schlechte Körperhaltung bei Kindern und Jugendlichen ist häufig nicht nur auf muskuläre Probleme zurückzuführen. In vielen Fällen ist auch eine gestörte Körperwahrnehmung (Propriozeptoren) die Ursache.

- ▶ **40-60%: Haltungsschwächen**
- ▶ **30-40%: Koordinationschwächen**
- ▶ **20-30%: Leistungsschwaches Herz-/Kreislaufsystem**
- ▶ **25-30%: Übergewicht**
- ▶ **etwa 10%: Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, (Hyperaktivität, Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit, schlechtes Sozialverhalten u.a.)**



# Inhaltliche und organisatorische Struktur der Spielerausbildung



- ▶ Die Zuordnung von Trainingsstufen zu Altersbereichen ist idealtypisch und kein Dogma.
- ▶ Die Spielerausbildung orientiert sich an individuellen Entwicklungsphasen.
- ▶ Je nach Vorerfahrung, Trainingsumfang und motorischer Entwicklung verschieben sich die Altersgrenzen erfahrungsgemäß eher nach oben.

# Prinzipien der Spielerausbildung



5

**INDIVIDUELLE  
SPIELERTYPEN**

4

**POSITIONS-  
SPEZIALISIERUNG**

3

**POSITIONS-  
VARIABILITÄT**

2

**AKTIONS-  
VARIABILITÄT**

1

**VIELSEITIGES  
SPIELEN**

# Wettspiele in den Trainingsstufen

TRAININGSSTUFEN	SPIELWEISE	SPIELRAUM	ABWEHRSPIEL
<p><b>5</b></p> <p><b>ANSCHLUSS- TRAINING</b></p> <p><b>19-23 JAHRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegnerorientierte und auf eigene Spielertypen abgestimmte Spielweisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelles situationsadäquates Anpassen an unterschiedliche räumliche Voraussetzungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flexible Abwehrstrategien</li> <li>• gegnerorientierte Anpassungen in unterschiedlichen Abwehrformationen</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <p><b>AUFBAU- TRAINING II</b></p> <p><b>17-18 JAHRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel in engen Räumen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweikämpfe und Kooperationen in der Nahwurfzone unter hohem Gegnerdruck in kleinen Räumen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6:0-Abwehr (ballorientiert) oder</li> <li>• 5:1-Abwehr (ballorientiert)</li> </ul>
<p><b>3</b></p> <p><b>AUFBAU- TRAINING I</b></p> <p><b>15-16 JAHRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-Linien-Spiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in Tornähe in Breite und Tiefe agieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:2:1-Abwehr (ballorientiert)</li> <li>• 3:2:1-Abwehr gegen 2:4-Angriff</li> </ul>
<p><b>2</b></p> <p><b>GRUNDLAGENTR AINING</b></p> <p><b>13-14 JAHRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergang von der mann- zur raumorientierten Spielweise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besetzen der Spielpositionen</li> <li>• große Tiefenstaffelung: außerhalb des Freiwurfraums gegen den Ballhalter spielen</li> </ul>	<p><b>1. 1:5-Abwehr</b> <b>Alternativ: 3:3-Abwehr</b></p> <p><b>Für Fortgeschrittene: 3:2:1-Abwehr</b></p>
<p><b>1</b></p> <p><b>BASIS- SCHULUNG</b></p> <p><b>6-12 JAHRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannorientierte Spielweise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel in großen Räumen in Tiefe und Breite auf dem ganzen Feld</li> </ul>	<p><b>1. Manndeckung</b> – ganzes Feld, ab der Mittellinie, sinkend in Tornähe</p> <p><b>Für Fortgeschrittene: 1:5-Abwehr</b></p>

# Positionprofil Außenspieler



## **ATHLETIK**

- ▶ **variabelste Belastungsstruktur**
- ▶ **höhere Sprintanteile**
- ▶ **Antrittsschnelligkeit**
- ▶ **Sprungkraft („Flugdauer“)**
- ▶ **Schnelligkeitsausdauer  
(unrhythmische Spielbelastung)**

# Positionprofil Außenspieler



## **HANDLUNGS- REPERTOIRE**

- ▶ **variable Sprungwurftechniken**
  - Absprungvarianten
  - Wurftiming variieren
  - Wurfvarianten mit (mehrfachen) Täuschungen
- ▶ **Schlagwürfe!**

# Positionsprofil Außenspieler



## **HANDLUNGS- REPERTOIRE**

- ▶ **variable Spielhandlungen gegen**
  - defensive
  - offensive
- Abwehrspielweisen**
- ▶ **Handlungsrepertoire auf**
  - Kreispositionen
  - Rückraumpositionen

# Positionprofil Außenspieler



## **ABWEHRSPIEL**

- ▶ konsequent ballorientierte Spielweise
- ▶ Agieren in 1-gegen-2-Situationen
- ▶ Taktische Variabilität auf andern Positionen:
  - offensiver Halbverteidiger
  - Vorne-Mitte (5:1)
  - beweglicher Offensivverteidiger (z. B. 5:0+1, 4:0+2)
  - ▶ Schnelligkeit nach Ballgewinn nutzen (1. Welle)

# Die Trainingsstufen



5

## **ANSCHLUSS- TRAINING**

*Heranführen an  
Spitzenleistungen*

4

## **AUFBAUTRAINING II**

*Spezialisierter  
Leistungsaufbau*

3

## **AUFBAUTRAINING I**

*Systematischer  
Leistungsaufbau*

2

## **GRUNDLAGEN- TRAINING**

*Individuelle Schulung*

1

## **BASISSCHULUNG**

*Vielseitige motorische  
Grundausbildung*



# Die Trainingsbausteine



**INDIVIDUELLE  
SCHULUNG**

**KOOPERATIVES  
SPIEL**

**MOTORIK/  
ATHLETIK**

**LEITLINIEN  
IM TEAM**

**TEMPO-  
SPIEL**

**TORWART-  
SPIEL**

# Die Trainingsbausteine im Anschlussstraining



## **ATHLETIK/MOTORIK**

Individuelles Krafttraining (Hanteltraining, positionsspezifisches Schnelligkeits(ausdauer)-training; u.a.

## **INDIVIDUELLE SCHULUNG**

Ausdifferenzierung positionsspezifischer Spielerprofile, gegnerorientierte Angriffs- und Abwehrstrategien entwickeln; u.a.

## **KOOPERATION**

Flexiblere taktische Kooperationen und Umstellungsfähigkeit (Absprache untereinander) im Spielverlauf entwickeln; u.a.

## **LEITLINIEN IM TEAM**

Weiterentwicklung des Angriffs- und Abwehrkonzepts in Abhängigkeit von individuellen Spielerprofilen; u.a.

## **TEMPOSPIEL**

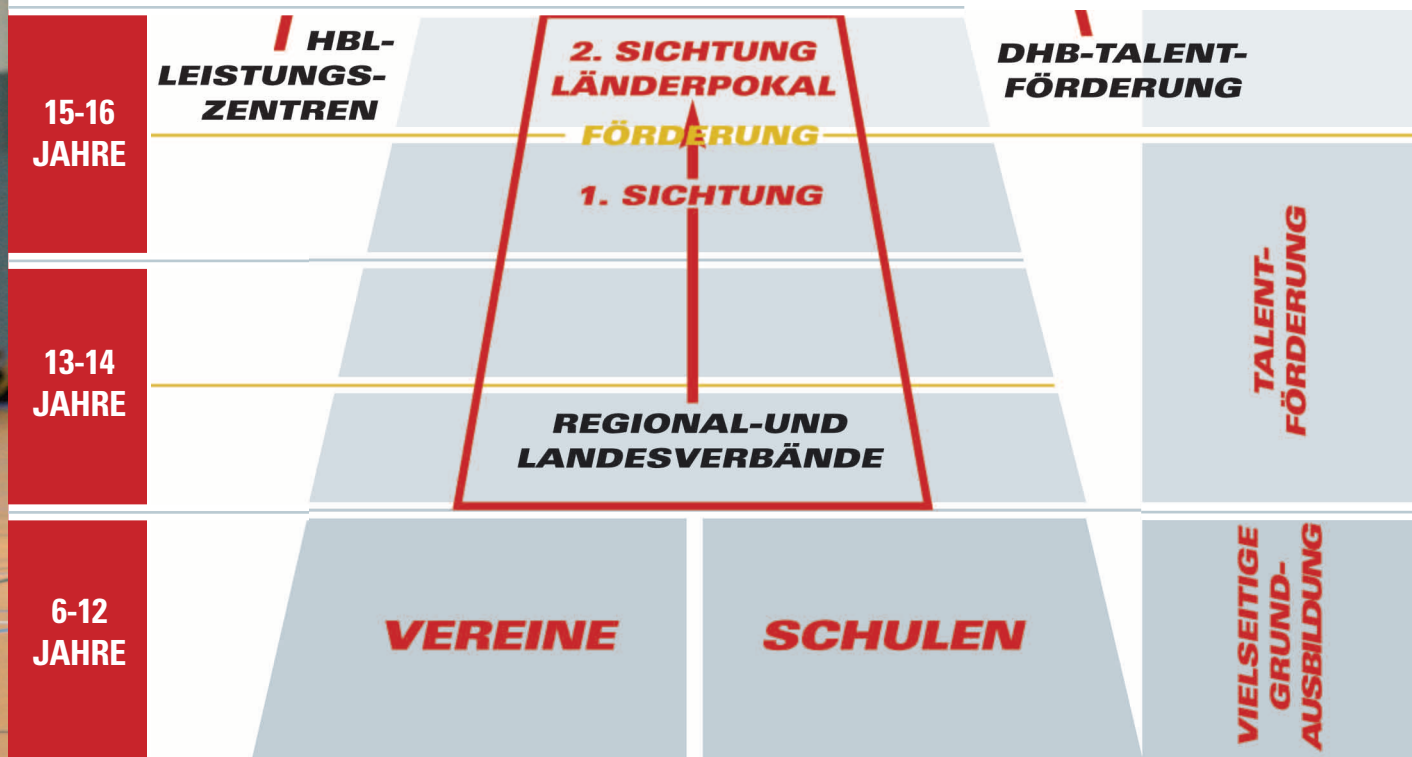
Konsequentes Tempospiel in allen Spielphasen mit taktischen Rhythmuswechseln; u.a.

# Anschlussstraining - flexible Abwehrstrategien aus einer Grundformation

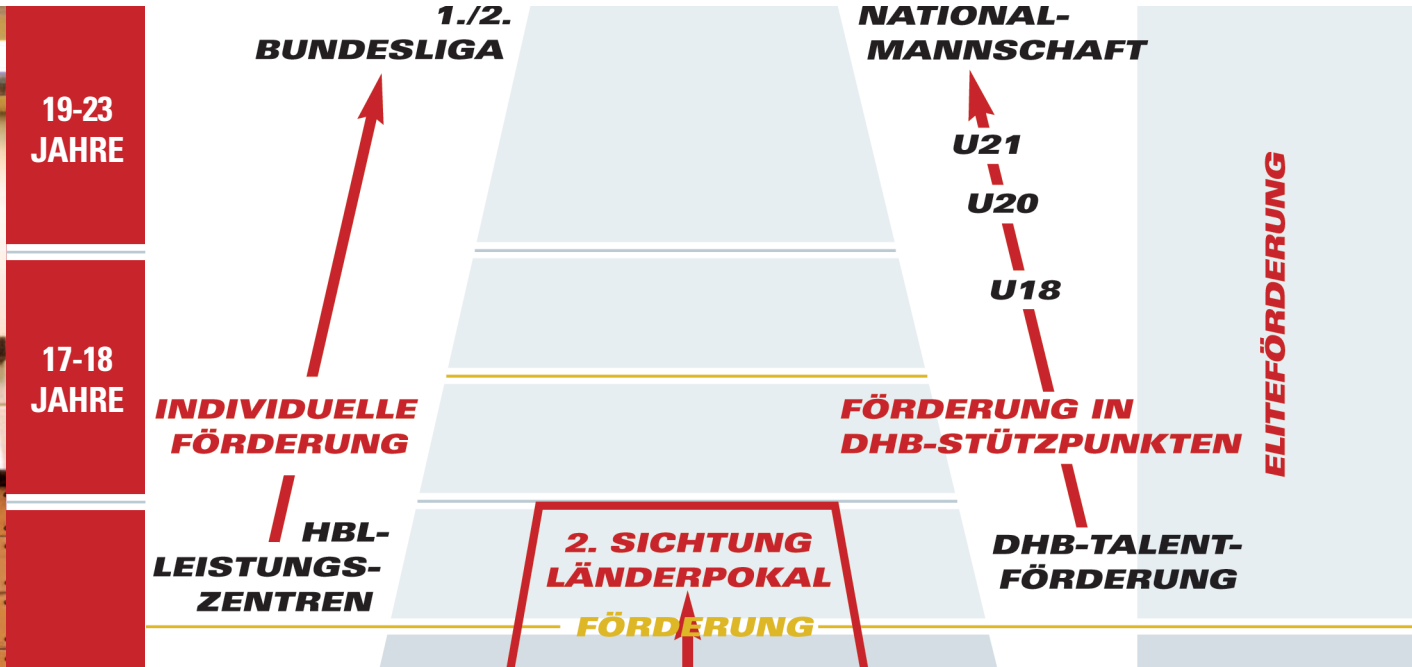


**Aus der 4:0- in eine 4:2-Abwehr: Unterbrechen des Angriffsdrucks bei Übergang des RL**

# Struktur der Nachwuchs- und Talentförderung auf Landesverbandsebene



# Struktur der Nachwuchs- und Talentförderung auf DHB-Ebene



# Ziele der Eliteförderung



6

**HÖHERE  
TRAININGSUMFÄNGE**

5

**INDIVIDUALISIERUNG  
DES TRAININGS**

4

**HÖHERE  
TRAININGSQUALITÄT**

3

**SYSTEMATISCHE  
LEISTUNGSDIAGNOSTIK**

2

**AUSREICHENDE  
SPIELPRAXIS**

1

**GANZHEITLICHE  
PERSÖNLICHKEITS-  
FÖRDERUNG**

# Eliteförderung - Schwerpunkt der HBL-Leistungszentren

## Höhere Trainingsumfänge

- 11 bis 13 TE<sup>\*</sup>/Woche

1

## Trainingsprinzipien

- Individualisierung des Trainings
- Steuerung über individuelle Trainingspläne (Koordinierung mit DHB)
- Differenzierung des Trainings

2

## Ganzheitliche Persönlichkeitsförderung

- Laufbahnberatung, persönliche, individuelle Betreuung
- Zusammenarbeit mit OSP, anderen Institutionen

3

## Trainingsschwerpunkte

- 4 Std. allgemeine athletische Förderung
- 4 Std. handballspezifisches Training
- 4 Std. Mannschaftstraining

4

## Qualitätssicherung

- Trainer mit A-Lizenz
- regelmäßige Kommunikation, Fortbildung
- Differenzierung des Trainings

5

## Ausreichende Wettkampferfahrungen

- Doppelspielrecht
- Zweifach-Spielrecht
- Trainingsspiele Leistungszentren

6

# Systematische Belastungssteigerung

LEISTUNGSSTUFEN	Alter (Jahre)	Summe der TE ')	Handballspezifisch			Spiele	Regeneration	Kognitives
			Athletik und Motorik	Technik	Taktik			
<b>Hochleistungstraining</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1-2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Anschlusstraining</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1-2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1-2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1-2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Aufbau-training II</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Aufbau-training I</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Grundlagen-training</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		