



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSP Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Uffizi federal da sport Magglingen

Handball

J+S-Trainingshandbuch



Ein Produkt
der Eidgenössischen
Sportschule Magglingen

30.301.310 d / Ausgabe 2002 (02.04)

Vertrauen – eine Grundlage

Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst zielgerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

Qualität – ein Ziel

Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von ihrem J+S-Coach.

Trainingshandbuch – ein Instrument

Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und –Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> www.baspo.ch --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens ein Trainingshandbuch und eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen qualitativ gute Sportangebote und erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen. Sie sind auch ein sichtbares Zeichen des gegenseitigen Vertrauens.

Ausbildungsprogramm U11, U13, U15

U11		U13		U15	
Technik	Passen	Technik	Kernwurf-Variationen mit 1-3 Schritten	Technik	Kernwurf-Variationen
	Fangen		Sprungwurf hoch/weit		Sprungwurf (beidbeinig, falsches Bein, vom Flügel)
	Werfen (Kernwurf/Sprungwurf)		Täuschungen Nullkontakt li/re; re/li mit Ball		Schlendwurf, Knickwurf
	Prellen		Laufwegtäuschungen, Drehtäuschungen		Kreissprungfallwurf beidbeinig
	Täuschen/Durchbrechen (ohne/mit Ball)		Passformen (Kernwurfpass, Bodenpass, Gegenstosspass) in der Bewegung		Drehtäuschung
	Verschiebungstechnik		Abwehrtechnik/Beinarbeit		Kernwurfäuschung; Passtäuschungen
			Abdrängen des Gegners		Sprungwurfpass
	Herauspielen des Balles	Abwehrtechnik			
		Tempo wegnehmen, Abstand variieren, Ausbremsen			
Taktik, Spielfähigkeit	Decken/Freilaufen	Taktik, Spielfähigkeit	Anlaufen/Weglaufen	Taktik, Spielfähigkeit	Kleingruppentaktik 3:3, 4:4 (Kreuzen, Sperren, Ablaufen)
	Anlaufen/Weglaufen		Abbrechen		Grundübung 6:5 (Kreisläufer zwischen Halb- und Mitverteidiger)
	2 gegen 1; 3 gegen 2		Abwehrverhalten		Mannschaftstaktik gegen offensive Abwehr (Ablaufen Flügel und Halb)
	Abwehr 1:1		Vom 2:1 zum 4:3		Gegenstoss 3:2 bis 5:4
			1:1 - 4:4 Gleichzahl mit und ohne Kreisläufer (mit zwei Anspielstationen)		Offensives Abwehrsystem (3:2:1, 3:3)
			Ablaufen mit/ohne Ball		
	Gegenstoss 2:1 zum 3:2				
Kondition Koordination	Allgemeine Bewegungskoordination (Koordinative Fähigkeiten O/R/R/G/D)	Kondition Koordination	Rumpfkraftübungen	Kondition Koordination	Ausdauer (aerob)
	Ganzkörperstabilisation		Schnelligkeit/Schnellkraft		Rumpfstabilisation (Kontrollübungen)
	Schnelligkeit		Sprungkombinationen		Rohkraft, Schnellkraft, Medizinballwurf
	Beweglichkeit		Geschmeidigkeit		Schnelligkeit
			Beweglichkeit		Sprungkombinationen
	Koordinationsparcours				
Mental	Spass, Spielfreude - «Spielend Handball lernen»	Mental	Emotions- und Gedankenkontrolle	Mental	Emotions- und Gedankenkontrolle
	Vertrauen		Respekt und (Spiel-)Disziplin		Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein
	Kreativität, Ausprobieren		Einstellung		Umgang mit Störfaktoren
	Erfolgslebnisse vermitteln; Stärken fördern		Erfolgslebnisse vermitteln; Stärken fördern		Kreativität (Mut, Risikobereitschaft)
Torhüter	Attraktivität Torhüter	Torhüter	Abwehrtechnik	Torhüter	Spezialisierung (gezieltes Techniktraining)
	Abwehr aus der Grundstellung		Positionsspiel/Stellungsspiel		Positionsspiel/Stellungsspiel
	Abstossen seitlich/diagonal				Zusammenarbeit Abwehr/Torhüter
Soziales	Regeln	Soziales	Regeln und Ziele	Soziales	Teamgeist, Mitspieler
	Teamfähigkeit (Wie gehen wir miteinander um)		Teamgeist		Soziale Veränderungen
	Eltern (Einbindung)		Anlässe (z.B. Elternabend)		Anlässe
				Lager	

Ausbildungsprogramm U17, U19, U21

U17		U19		U21	
Technik	Kernwurf-Variationen; Knickwurf	Technik	Kernwurfvarianten	Technik	Kernwurfvarianten
	Flügelwurf mit «Heber», Variationen		Flügelwurf - «Dreher» und «Leger»		Wurfvarianten vom Flügel
	Kreissprungfallwurf (ein- und beidbeinig)		Kreissprungfallwurf plus «Heber»		Wurfvarianten vom Kreis
	Täuschung aus dem Prellen		Sprungwurftäuschung		Variable Wurf- und Passtäuschungen
	Überzug gegen Wurfarmseite		Passtäuschungen		Durchbruchvarianten
	Schlendwurf-täuschung		Rückhand-Bodenpass		Zuspielvarianten
	Handgelenkspass, Rückhandpass		Kreisanspiele (Variationen)		Spielverhalten, Bewegungsverhalten 2:2
	Ballblock		Spielverhalten 1:1 (mit Zuspieler)		
	Sperren umgehen				
Taktik, Spielfähigkeit	Zonenspiele zur Schulung der Spielfähigkeit (Überzahl und Gleichzahl) 3:2 bis 4:4	Taktik, Spielfähigkeit	Kleingruppentaktik 3:3, 4:4 (Laufftäuschungen, Abbrechen, Kreuzvariationen)	Taktik, Spielfähigkeit	Kleingruppentaktik 3:3, 4:4 (verschiedene Auslösungen)
	Kleingruppentaktik 3:3, 4:4 (Kreuzen, Sperren/Lösen, Doppelpass- und Dreieckspiel, Ablaufen, "geh" und "komm")		Mannschaftstaktik gegen offensive Abwehr (Ablaufen von allen Positionen mit und ohne Ball; Kreisläuferspiel)		Mannschaftstaktik gegen offensive Abwehr (Ablaufen von allen Positionen mit und ohne Ball; Kreisläuferspiel)
	Mannschaftstaktik gegen offensive Abwehr (Ablaufen von allen Positionen mit und ohne Ball)		Mannschaftstaktik gegen defensive Abwehr (Variables Kreuzen und Ablaufen)		Mannschaftstaktik gegen defensive Abwehr (Variables Kreuzen und Ablaufen, Kreisläuferspiel)
	Mannschaftstaktik gegen defensive Abwehr (Kreuzen, Ablaufen)		Offensive Abwehrsysteme (Var. Anwendung) 3:2:1, 5:1		Offensive Abwehrsysteme (Variable Anwendung)
	Offensive Abwehrsysteme (Variable Anwendung) 3:2:1, 5:1		Defensives Abwehrsystem (6:0)		Defensives Abwehrsystem (6:0)
	Defensives Abwehrsystem (6:0)		Gegenstossauslösung und Weiterentwicklung		Gegenstossauslösung und variable Weiterentwicklung
	Gegenstoss (erste und zweite Welle und weiterspielen)		Spezifische Angriffsauslösungen 6:5, 5:6		Spezifische Angriffsauslösungen 6:5, 5:6
Kond. Koord.	Basisausdauer (aerob)	Kond. Koord.	Ausdauer (aerob)	Kond. Koord.	Optimierte Grundlagenausdauer (aerob)
	Rumpfstabilisation (Kontrollübungen)		Technikorientiertes Krafttraining mit Zusatzgewichten		Intensiviertes Krafttraining mit Zusatzgewichten
	Technikorientiertes Kraft- und Schnelligkeitstraining		Schnelligkeitstraining		Schnelligkeitstraining (Antritt und Beschleunigung)
	Handballspezifische Sprung- und Koordinationsübungen		Handballspezifische Sprung- und Koordinationsübungen		Handballspezifische Sprung- & Koordinationsübungen
Mental	Umgang mit Stress (Drucksituationen)	Mental	Zielorientierung, Zielvereinbarung	Mental	Ziel- und Erfolgsorientierung
	Wahrnehmungssteuerung (Fokussieren)		Wettkampfvorbereitung und -verhalten		Durchsetzungsvermögen
	Emotions- und Gedankenkontrolle		Umgang mit Stress (Drucksituationen)		Stressresistenz
	Konzentration		Durchsetzungsvermögen		Wahrnehmungssteuerung und Entscheidungsverhalten
Torhüter	Abfangen von Gegenstössen	Torhüter	Taktisches (Spiel-)Verständnis verbessern	Torhüter	Techniktraining unter erschwerten Bedingungen
	Gegenstossauslösung		Abfangen von Gegenstössen		Taktisches (Spiel-)Verständnis verbessern
	Zusammenarbeit Abwehr/Torhüter optimieren		Gegenstossauslösung		Zusammenarbeit mit der Abwehr optimieren
Soziales	Teamgeist, Mitspieler	Soziales	Teamentwicklung	Soziales	Teamgeist/Teamentwicklung
	Mitwirkung und Mitgestaltung		Mitwirkung und Mitgestaltung		Rollenverteilung
	Verantwortung übergeben		Rollenverteilung, Aufgabe in der Mannschaft		Mitwirkung und Mitgestaltung
	Trainingslager		Verantwortung übergeben		Verantwortung übergeben

Wochenplanung

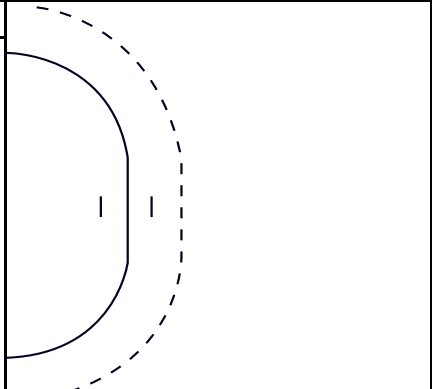
Grundsatz: Wert- und messbare Spiel- & Übungsformen festlegen um Lernfortschritte festzustellen

Woche	Woche:							Woche:							Woche:							Woche:						
	Tage							Tage							Tage							Tage						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Training (TR), Trainingsspiel (TS), Trainingslager (TL)																												
Spieltag (ST), Turnier (TU), Meisterschaftsspiel (MS)																												

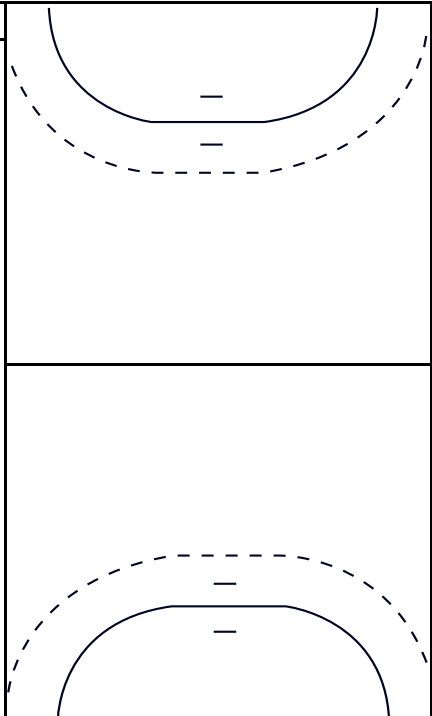
Lektionsvorbereitung

Blatt 2

Baustein 3: Zonenspiele

Zeit	Inhalte	Ziel/Beschreibung	

Baustein 4: Spiel(en)/Gegenstoss

Zeit	Inhalte	Ziel/Beschreibung	

Auslaufen

Lernkontrolle	Folgerungen