

Jugendausbildungskonzept

der Turnerschaft Lürrip 1901 e.V.
unter Berücksichtigung der verbindlichen Spielweisen des
Handballkreises Mönchengladbach





Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vision – Mission - Leitsätze | 3 |
| Jugendtrainer | 5 |
| Altersklasse: Minis / F-Jugend | 7 |
| Altersklasse: E-Jugend | 9 |
| Altersklasse: D-Jugend | 11 |
| Altersklasse: C-Jugend | 13 |
| Altersklasse: B-Jugend | 15 |
| Altersklasse: A-Jugend | 17 |
| Quellen | 18 |

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Vision – Mission - Leitsätze

Vision:

„Unsere Handballjugendabteilung strebt danach junge Sportler und Sportlerinnen zu fördern und zu formen, die nicht nur die Grundsätze des Handballsports beherrschen, sondern auch persönliche und teamorientierte Werte verkörpern. Wir streben danach, eine Generation von Spielern und Spielerinnen zu entwickeln, die mit Leidenschaft, Disziplin und Respekt für sich selbst, ihre Teamkollegen und den Sport auftreten.“

Mission:

„Durch ein ganzheitliches Trainingskonzept, das die verbindlichen Spielweisen der Jugendmannschaften im Handballkreis Mönchengladbach integriert, fördern wir die individuelle Entwicklung jedes Einzelnen. Wir legen Wert auf technische Fertigkeiten, taktisches Verständnis und charakterliche Stärke. Unsere Abteilung verpflichtet sich dazu, junge Menschen zu befähigen, sowohl auf als auch neben dem Spielfeld zu wachsen, indem wir die grundlegenden Leitsätze des Mannschaftssports und unseres Vereins aktiv leben und vermitteln.“

Unsere Leitsätze:

1. **"Gemeinsam stärker":**

Wir glauben an die Kraft der Gemeinschaft und daran, dass wir als Team mehr erreichen können als individuell. Anstatt sich auf individuelle Leistungen zu verlassen, motivieren sich die Spieler:innen gegenseitig, besser zusammenzuspielen, den Ball schneller zu bewegen und in der Abwehr enger zu verteidigen. Durch diese kollektive Anstrengung kann es einem Team gelingen in engen Spielen zu bestehen.

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

2. **"Unsere Beharrlichkeit":**

Wir setzen uns leidenschaftlich für unsere Ziele ein und lassen uns auch von Rückschlägen nicht entmutigen. Junge Spieler:innen können sich stetig verbessern: durch zusätzliche Trainingseinheiten in der nächsthöheren Mannschaft oder durch Tipps und Ratschläge von erfahrenen Spieler:innen.

3. **"Respekt und Fairplay":**

Wir behandeln Gegner, Schiedsrichter und Teammitglieder stets mit Respekt und leben die Werte des Fairplays. Strittige Schiedsrichterentscheidungen werden akzeptiert, insbesondere von den Mannschaftsverantwortlichen auf der Bank. Das Team spielt fokussiert und fair weiter.

4. **"Erfolg durch Teamwork":**

Wir verstehen, dass Erfolg im Handball nur durch kollektive Anstrengungen und Zusammenarbeit erreicht werden kann. Betont wird nicht nur die Aktion eines Einzelnen, die zu einem Tor oder einer Parade geführt hat. Sondern die Leistung des Kollektivs, wie der gute Pass, das Freilaufen oder die Abwehrarbeit.

5. **"Mut zur Veränderung":**

Wir sind offen für Innovationen und Veränderungen, um uns kontinuierlich zu verbessern und anzupassen. Trainer:innen passen sich an, insbesondere wenn das Team mit der vorgehenden Spielweise nicht zurechtkommt. Aber auch die Spieler:innen sind bereit sich auf Veränderungen im Training oder während eines Spiels einzulassen.

6. **"Stolz auf unsere Wurzeln":**

Wir sind stolz auf unsere Vereinsgeschichte und tragen unsere Farben mit Stolz, sowohl auf dem Spielfeld als auch darüber hinaus. Alle Mitglieder der Mannschaften wissen, dass sie ein Teil von etwas Größerem sind, und geben ihr Bestes, um die Tradition und den Ruf des Vereins aufrechtzuhalten.

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Jugendtrainer

1. Rolle und Bedeutung des Jugendtrainers

Jugendtrainer sind entscheidend für die sportliche und persönliche Entwicklung der jungen Handballer. Sie prägen die Spieler nicht nur sportlich, sondern auch in ihrer sozialen Entwicklung und ihrem Teamgeist.

2. Voraussetzungen für Jugendtrainer

Ein Jugendtrainer sollte folgende Qualifikationen und Eigenschaften mitbringen:

- **Fachliche Kompetenz:** Kenntnisse über Handballtechnik, Taktik und Trainingsmethodik (idealerweise Trainerlizenz oder interne Fortbildungen).
- **Pädagogisches Geschick:** Fähigkeit, mit Kindern und Jugendlichen altersgerecht umzugehen.
- **Soziale Kompetenz:** Empathie, Geduld, Kommunikationsfähigkeit und Vorbildfunktion.
- **Organisationsfähigkeit:** Planung von Trainingseinheiten und Spieltagen, Koordination mit Eltern und Verein.

3. Erwartungen an Jugendtrainer

Ein Jugendtrainer sollte sich seiner Verantwortung bewusst sein und folgende Erwartungen erfüllen:

- **Förderung der Spieler:** Entwicklung der individuellen Fähigkeiten und des Teamgedankens.
- **Motivation und Begeisterung:** Spieler für den Sport begeistern und positive Lernatmosphäre schaffen.
- **Fairplay und Wertevermittlung:** Respekt, Disziplin und Teamgeist vorleben und fordern.

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

- **Kommunikation mit Eltern und Verein:** Transparente und konstruktive Zusammenarbeit.
- **Weiterbildung:** Bereitschaft, sich regelmäßig fortzubilden und neue Trainingsmethoden kennenzulernen.

4. Verhalten und Vorbildfunktion

Jugendtrainer sollten als Vorbilder auftreten und professionelles Verhalten zeigen:

- **Respektvoller Umgang** mit Spielern, Eltern, Schiedsrichtern und Gegnern.
- **Geduld und positive Verstärkung** anstelle von negativer Kritik.
- **Gerechte Spielzeitverteilung**, um alle Spieler individuell zu fördern.
- **Konstruktiver Umgang mit Fehlern**, um eine Lernkultur zu etablieren.

5. Unterstützung durch den Verein

Damit Jugendtrainer ihre Aufgaben bestmöglich erfüllen können, bietet der Verein:

- Schulungen und Trainerlehrgänge
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Trainern
- Unterstützung bei organisatorischen Aufgaben
- Bereitstellung von Trainingsmaterialien

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Altersklasse: Minis / F-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Spaß an Bewegung und Mannschaftssport fördern
2. Vielseitige motorische Grundlagenschulung
3. Soziale Kompetenzen entwickeln

Trainingsschwerpunkte:

- Feste Rituale vor und nach dem Training
- Spiele ohne Ball
- Spiele mit Ball
- Lauf- und Fangspiele
- Turnerische Elemente
- Elemente aus anderen Sportarten einbringen
- Koordinative Entwicklung:
 - Vorwärts & Rückwärts laufen
 - Seitlich bewegen
 - Beidbeinige und einbeinige Sprünge
 - Hand-Augen Koordination mit Ball und anderen Spielgeräten
- Ball fangen und werfen
- Ball prellen
- Drei Schritte Regel üben
- Freies Spielen ohne Positionen
- Gute Werte vermitteln
- Alle Spiele in direkter Manndeckung

Verbindliche Spielweise Minis im HK Mönchengladbach:

- Turnier 4+1 Quersfeld in Verbindung mit Spiellandschaft, ohne Punkte- und Torwertung
- Nach einem Tor – Anwurf 4-Meter-Linie ohne Pfiff
- Abwehrende Mannschaft bleibt beim Anwurf nach Tor oder Abwurf vom Torwart mindestens drei Meter vom Wurfkreis entfernt
- Ballgröße 0, Torhöhe: 1,60m
- Jungen und Mädchen spielen zusammen
- Keine Spielerpasspflicht
- Pädagogisches Pfeifen, keine Bestrafung

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Verbindliche Spielweise F-Jugend im HK Mönchengladbach:

- 6+1, normales Spielfeld
- Manndeckung auf dem ganzen Feld
- Nach einem Tor – Anwurf 4-Meter-Linie mit Pfiff
- Abwehrende Mannschaft darf beim Anwurf nach Tor oder Abwurf vom Torwart den Raum zwischen Torraum- und Freiwurflinie (Nahwurfzone) nicht betreten
- Penalty statt 7-Meter
- Torwart darf nicht als überzähliger Feldspieler über die Mittellinie, außer für einen Penalty
- Ballgröße: 0, Torhöhe: 1,60m
- Jungen und Mädchen können zusammenspielen (nur in der Jungenspielklasse)
- Spielberechtigungspflicht
- Pädagogisches Pfeifen, nach Möglichkeit keine Bestrafung. Bestrafungen sind persönliche Strafen, Mannschaft darf wieder auffüllen. Bestrafte/r Spieler:in muss für 2 Minuten auf der Bank Platz nehmen

Altersklasse: E-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Spaß an Bewegung und Mannschaftssport fördern
2. Technik Grundlagen erlernen
3. Koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln
4. Spielverständnis fördern

Trainingsschwerpunkte:

- Techniktraining:
 - Schlagwurf
 - Sprungwurf
 - Prellen mit beiden Händen
- Abwehrverhalten:
 - Schrägstellung in der Abwehr
 - Stellung in der Manndeckung
 - Fokus auf Ball anstatt Körper
- Angriffsverhalten:
 - Freilaufen & Bewegung ohne Ball
 - Wahrnehmung im Raum und von freien Räumen
- Parteiballspiele in Manndeckung
- Lauf- und Fangspiele
- Abwechselnd Übungsblöcke und Spielformen
- Koordinative Weiterentwicklung
 - Aufgaben bewältigen beim Prellen
 - Aufgaben bewältigen beim Passspiel
- Wettkampfspiele
- Handballregeln nach sozialem Pfeifen durchsetzen
 - Bei den fortgeschrittenen Kindern, strikt Regeln beachten
 - Bei den schwächeren Kindern noch vermehrt Fehler zulassen
- Mannschaftsgefüge stärken, sich gegenseitig helfen und voneinander lernen
- Ausgeglichene Spielanteile für alle Spieler und Spielerinnen
- Positionen durchrotieren (Auch Torwart)

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Verbindliche Spielweisen im HK Mönchengladbach:

- 6+1, normales Spielfeld
- Manndeckung auf dem ganzen Feld
- Abwehrende Mannschaft darf beim Anwurf nach Tor oder Abwurf vom Torwart den Raum zwischen Torraum- und Freiwurflinie (Nahwurfzone) nicht betreten
- Penalty statt 7-Meter
- Torwart darf nicht als überzähliger Feldspieler über die Mittellinie, außer für einen Penalty
- Ballgröße: 0, Torhöhe: 1,60m
- Jungen und Mädchen können zusammenspielen (nur in der Jungenspielklasse)
- Spielberechtigungspflicht
- Pädagogisches Pfeifen, nach Möglichkeit keine Bestrafung. Bestrafungen sind persönliche Strafen, Mannschaft darf wieder auffüllen. Bestrafte/r Spieler:in muss für 2 Minuten auf der Bank Platz nehmen
- Übertritt der Torwart die Mittellinie, wird auf Freiwurf gegen die fehlbare Mannschaft entschieden, Ausführung am Mittelkreis

Altersklasse: D-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Technik vertiefen, Taktik einführen
2. Athletische Fähigkeiten trainieren
3. Spielverständnis erweitern

Trainingsschwerpunkte:

- Techniktraining:
 - Körpertäuschung zur Hand
 - Körpertäuschung gegen die Hand (auch mit Überzieher)
 - Schlagwurf aus dem Lauf
 - Wurftäuschungen
 - Lauftäuschungen
 - Prellen ohne auf den Ball zu gucken mit beiden Händen
- Abwehrverhalten:
 - Sinkende Manndeckung bis Verteidigen in der offensiven 1:5-Deckung (mannbezogene Raumdeckung)
 - Verteidigen gegen Einläufer von außen
 - Verteidigen gegen Einläufer aus dem Rückraum
 - Übergeben / Übernehmen z.B. bei Kreuzungen
 - Verteidigen gegen Sperrstellungen
 - Abwehrfinten (Heraustreten und Einrutschen)
 - Antizipieren von Passwegen + Ball abfangen
 - Kommunikation in der Abwehr, Kommandos von der Position „Hinten-Mitte“
 - Offensives und aktives Abwehrspiel auf Ballgewinn ausgelegt

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

- Angriffsverhalten:
 - Zusammenspiel mit dem Kreisläufer (Doppelpass & Sperren)
 - Einläufer von außen
 - Einläufer aus dem Rückraum
 - Raumaufteilung mit klaren Positionen
 - Erste Positionswechsel (Kreuzungen)
 - Angriff in den freien Raum um den 2. Abwehrspieler zu binden
 - Tempospiel und Gegenstoß
 - Längere Pässe vom Torwart
 - Schnelles und präzises Passspiel
 - Torgefährliches Stoßen
- Torwarttraining mit Fokus auf die korrekte Technik
- Sprungtraining mit eigenem Körpergewicht (beidbeinig & einbeinig)
- Richtiges Landen nach Würfeln oder Körperkontakt
- Athletiktraining (Stabilität, Schnellkraft, Ausdauer, Sprungkraft)

Verbindliche Spielweisen im HK Mönchengladbach:

- Sinkende Manndeckung in der eigenen Spielhälfte
- 1:5 Abwehrformation, offensive Raumdeckung
- Keine Einzelmanndeckung erlaubt! (auch nicht in Unterzahl), nur Manndeckung aller Spieler ist erlaubt
- Torwart darf nicht als überzähliger Feldspieler über die Mittellinie, außer für einen 7-Meter
- Ballgröße 1, normale Torhöhe
- Jungen und Mädchen können zusammenspielen (nur in der Jungenspielklasse)
- Spielberechtigungspflicht
- Konsequentes Pfeifen nach Handballregeln
- Zeitstrafen sind persönliche Strafen, Mannschaft darf wieder auffüllen.

Altersklasse: C-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Technikvariationen und Taktik vertiefen
2. Spezifische Athletik entwickeln
3. Spielintelligenz fördern

Trainingsschwerpunkte:

- Techniktraining:
 - Körpertäuschung mit Abdrehen
 - Schlagwurfvariationen (Hüftwurf, Abknicker, beidbeiniger Schlagwurf)
 - Sprungwurfvariationen (falsches Bein, beidbeinig, Sprunghüftwurf, Verzögern des Wurfes)
 - Einhändiges Fangen mit beiden Händen
 - Sprungwurftäuschung
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen in einer 2-Linien-Abwehr (offensiv auf Ballgewinn) (z.B. 1:5, 3-2-1, 3-3 oder 2-4)
 - Absichern, Verschieben, Aushelfen
 - Vertiefung Übergeben/Übernehmen
 - Verteidigen gegen Einläufer von außen
 - Verteidigen gegen Einläufer aus dem Rückraum
 - Flexible Abwehrsysteme
 - Blockverhalten in Kooperation mit dem Torwart
 - Antizipatives Abwehrspiel auf allen Positionen mit Fokus auf Ballgewinne
 - Antizipieren von Würfen zum frühzeitigen Umschalten
 - Unterzahl-Abwehr
 - Überzahl-Abwehr

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

- Angriffsverhalten:
 - Torgefährliche Kreuzungen mit Körperkontakt und 100% Tempo
 - Torgefährliches Stoßen mit Blick für die Mitspieler
 - Einläufer von allen Positionen
 - Angriffsspiel mit 2 Kreisläufern
 - Anspiele aus dem Rückraum zu beiden Außenpositionen
 - Strukturiertes Überzahlspiel
 - Verhalten im Unterzahlspiel
 - Entscheidungstraining unter Zeitdruck & Komplexitätsdruck
 - Zusammenspiel mit dem Kreisläufer in 2-gegen-2-Situationen
 - Taktische Grundlagen fürs Tempospiel (1. bis 3. Phase)
- Feste Positionen, Experten schulen
- Intensivierung vom Athletiktraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Koordinative Übungen mit Ball unter hoher Belastung
- Spielerisches Verständnis für verschiedene Angriffs- und Abwehrsysteme entwickeln
- Videoanalysen zur Selbstreflexion und Verbesserung nutzen

Verbindliche Spielweisen im HK Mönchengladbach:

- Torwart darf nicht als überzähliger Feldspieler über die Mittellinie, außer für einen 7-Meter
- Erlaubte Spielweisen: Manndeckung, sinkende Manndeckung, 2-Linien-Abwehr
- Untersagte Spielweisen: Einzelmanndeckung, Defensive Spielweisen (6:0, 5:1, 4:2)
- Konsequentes Pfeifen nach Handballregeln
- Zeitstrafen treffen nicht nur den Spieler / die Spielerin persönlich, Mannschaft spielt in Unterzahl. In Unterzahl ist das Spielen einer offensiven 2-Linien-Abwehr aufgehoben. Mit Wiederherstellung muss jedoch sofort wieder die offensive Abwehrformation aufgenommen werden.
- Jungen und Mädchen spielen ab C-Jugend geschlechtergetrennt.
- Ballgröße 2 Jungen, Ballgröße 1 Mädchen

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Altersklasse: B-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Feinabstimmung technischer und taktischer Fähigkeiten
2. Mentale Stärke und Spielintelligenz ausbauen
3. Teamdynamik und Leadership fördern
4. Erste Kontakte zum Erwachsenenhandball, z.B. durch periodische Teilnahme am Training einzelner Spieler oder der gesamten Mannschaft (je nach Leistungsniveaus)

Trainingsschwerpunkte:

- Technikerwerbstraining ist abgeschlossen. Trainiert wird das Variieren und Einsetzen der Techniken in vielen verschiedenen spielnahen Situationen.
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen in der 6:0-Deckung (Aktiv, Offensiv)
 - Verteidigen in der 5:1-Deckung
 - Verteidigen in Einzelmandeckung
 - Flüssiges Wechseln zwischen defensiven und offensiven Abwehrvarianten
- Angriffsverhalten:
 - Komplexere Kreuzbewegungen
 - Selbständiges Einlaufen in den richtigen Situationen
 - Strukturiertes Verhalten im Zeitspiel
 - Trickwürfe von außen und aus dem Rückraum
 - Anspiele von Außen zu Außen bzw. von Außen zum Kreisläufer
 - Variationen von Auftakthandlungen (Express-Pässe, zusätzlicher Einläufer)
 - Isolieren von einzelnen Abwehrspielern
 - Angriffsstrategien gegen alle Abwehrformationen
 - Auflösen der gegnerischen Manndeckung
 - Individualtraining pro Position
 - Kreatives Kleingruppenspiel im 2vs2 und 3vs3
- Detaillierte Gegneranalysen und gezielte Spielvorbereitung mit Video
- Individuelles Athletiktraining auf Stärken und Schwächen der Spieler ausgerichtet mit und ohne zusätzliche Gewichte
- Mentales Training: Fokus, Selbstvertrauen, Umgang mit Druck und Niederlagen



Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

- Verteilung von Rollen und Verantwortungen im Team
- Torwarttraining: Reflexe, Stellungsspiel und Passqualität verbessern
- Die gleichen Auftakthandlungen wie im Erwachsenenbereich
- Die gleichen Absprachen in der Abwehr wie im Erwachsenenbereich
- Ballgröße 2 Jungen und Mädchen

Altersklasse: A-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Professionalisierung der handballspezifischen Fähigkeiten
2. Spielvorbereitung und individuelle Leistung maximieren
3. Übergang in den Erwachsenenbereich vorbereiten, regelmäßiger Kontakt und Teilnahmen am Training

Trainingsschwerpunkte:

- Perfektionierung individueller Techniken unter hohem Belastungsdruck & Zeitdruck
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen gegen den 7. Feldspieler
 - Flüssiges Wechseln zwischen Abwehrvarianten
 - Reagieren auf spontanes Handeln von Mitspieler (Abwehr-Ketten)
- Angriffsverhalten:
 - Spielen mit dem 7. Feldspieler
 - Spielen mit dem zusätzlichen Feldspieler in Unterzahl
 - Lösungen gegen unorthodoxe und variable Abwehrvarianten (1-2-3 Spieler in Manndeckung, sehr offensive 6:0-Deckung, Wechsel zwischen Abwehrvarianten bei Einläufern oder Auftakthandlungen)
 - Verbesserung der 1. bis 3. Phase
 - Entscheidungsverhalten unter höchster Geschwindigkeit
- Individuelles Athletiktraining auf Stärken, Schwächen und Position des Spielers ausgelegt
- Videoanalysen der eigenen und gegnerischen Spiele: Taktisches Feintuning
- Umgang mit Rückschlägen und mentaler Belastung optimieren
- Die gleichen Auftakthandlungen wie im Erwachsenenbereich
- Die gleichen Absprachen in der Abwehr wie im Erwachsenenbereich
- Ballgröße 3 Jungen, Ballgröße 2 Mädchen

Ausbildungskonzept – TURNERSCHAFT LÜRRIP 1901 e.V.

Quellen

- Grundlage und Vorlage: Ausbildungskonzeptvorlage von Handball Hacks:
<https://app.handball-hacks.com/ausbildungskonzept> (12.02.2025)



- Verbindliche Spielweisen Für den Jugend-Spielbetrieb 2024 / 2025, Handballkreis Mönchengladbach e.V.:
https://www.handballkreis-moenchengladbach.de/saison-2024-25.html?file=files/spieltechnik/2024-2025/Verbindliche%20Spielweisen_2024_25.pdf (12.02.2025)
- Vision – Mission – Leitsätze der Jugendabteilung Turnerschaft Lürrip 1901 e.V.:
<https://www.turnerschaft-luerrip.de/sportangebote/handball/jugendabteilung/> (12.02.2025)

Erstellt am 19.03.2025

Michael Dorendorf
Handballjugendwart – Jungen

Marc Hanschumacher
Handballjugendwart – Mädchen