

# *Talent's Day 2020*

*Sichtung des HHV-Förderkader*

*w2007 und m2006*



*Sichtungsunterlagen*

## ***Landestrainer HHV***

Gert Adamski  
Eulenkamp 75  
22049 Hamburg

Funk: 0172-3459965  
E-Mail: [adamski@hamburgerhv.de](mailto:adamski@hamburgerhv.de)  
Home: [www.hamburgerhv.de](http://www.hamburgerhv.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



Februar 2020



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



## Altersklassen

Gesichtet werden die Spieler/innen der Jahrgänge weiblich Jahrgang 2007 und jünger bzw. männlich Jahrgang 2006 und jünger<sup>1</sup>.

## Termine und Spielorte

Veranstalter/Ausrichter: Hamburger Handball-Verband e.V.

Termine: 28. März 2020 Sichtung männlich Jahrgang 2006  
29. März 2020 Sichtung weiblich Jahrgang 2007

Spielort: **Handballhalle Landesleistungszentrum  
Eulenkamp 75  
22049 Hamburg**

## Ablauf

Zum Kerninhalt der zentralen HHV-Sichtung gehören in Anlehnung an die DHB-Sichtungsvorgaben:

- (A) Athletik- und Koordinationstests und eine Grundspielübung**
- (B) Turnierspiele**

<sup>1</sup>

Im fortlaufenden Text werden alle Trainer und Trainerinnen, sowie Spieler und Spielerinnen in der 3. Person männlich angesprochen.



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Der organisatorische Ablauf ist wie folgt festgelegt:

- **Anreise bis 09.00 Uhr – Hallenöffnung durch den Ausrichter**
- **09.15 Uhr** Einführungsbesprechung der Verantwortlichen – Trainer, HHV-Offizielle
- **ca. 09.45 Uhr:** Begrüßung der Spieler und offizieller Beginn
  - Einteilung der Teams
- **10.00 Uhr – 13.00 Uhr TEIL A:** Abnahme Tests und Grundspielübung; vor Ort werden in Abstimmung mit allen verantwortlichen Trainern koordinative und athletische Tests durchgeführt
- **13.00 Uhr TEIL B:** Beginn der Sichtungsspiele
- **ca. 15.30 Uhr:** Kurzeinschätzung der gezeigten Leistungen durch die HHV-Verantwortlichen vor den Teilnehmern und Bekanntgabe der gesichteten Spieler
- **ca. 16.00 Uhr** Abreise



TEIL A

**ABLAUFPLAN TESTS:**



STATION 1	STATION 2	STATION 3	STATION 4
Grundspiel	Turnreihe	Wechselhüpfen	Wurfgeschwindigkeit
20min.	20min.	20min.	20min.



STATION 5	STATION 6	STATION 7
Seilspringen	Wurf-Gewandheits- Test	Jump and Reach
20min.	20min.	20min.

***Die Verantwortlichen verbleiben bei den jeweiligen Stationen als verantwortliche „Aufsichtsräte“!***



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST 1:

### Grundspiel 4 gegen 4 im Mittelsektor

Zielstellung:

- Handballerischen Eindruck der Spieler gewinnen
- Spielverständnis
- Überprüfung Passqualität
- Überprüfung 1gg1 Abwehr/Angriff
- Überprüfung Grundstellung Abwehr – „Bekämpfen“ des Gegenspielers

Übungsverlauf:

- 10min Angriff / 10min Abwehr – häufige Positionswechsel
- Abwehrformation w2007 1:3 – Prinzip 1:5-Abwehr
- Abwehrformation m2006 1:2:1 – Prinzip 3:2:1-Abwehr
- Angriff: keine Übergänge / wenig Kreuzen

Übungsdauer / Bewertung:

- Leistung genügend
- Leistung gut
- + Leistung sehr gut

Gerätebedarf:

Bälle  
Leibchen  
Markierungen  
Ballkiste



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST 2:

### Turnreihe als Bodenkür

Zielstellung:

Überprüfung der allgemeinen Koordination der Gliedmaßen.

Übungsverlauf:

Auf einer Mattenbahn sind folgende 6 turnerische Elemente zu absolvieren:

1. Rolle vorwärts
2. Rolle rückwärts
3. Rad links – Handstützüberschlag seitwärts links (linkes Bein, linke Hand beginnend)
4. Rad rechts – Handstützüberschlag seitwärts rechts (rechtes Bein, rechte Hand beginnend)
5. Standwaage

Übungsdauer / Bewertung:

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche.

Die Bewertung erfolgt in drei Abstufungen für jedes Element einzeln.

- Element nicht erkennbar
- Element erkennbar
- + Element in guter Ausführung

Gerätebedarf:

6 Turnmatten



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST 3:

## Wechselhüpfen

Zielstellung:

Wechselhüpfen mit gleichzeitigem Prellen



Übungsverlauf:

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.

Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.

Der Ball darf nicht gefasst werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Bälle

Stoppuhr



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST 4:

## Wurfgeschwindigkeitsmessung

Zielstellung:

Messung der Wurfstärke

Übungsverlauf:

- Aus dem Stand ein Schritt Anlauf -> Schlagwurf mit Stemmschritt (es kann ein Ausklangschritt nach dem Wurf erfolgen)
- Ausgangsposition an 9m-Linie -> Wurf aufs Tor

Übungsdauer / Bewertung:

3 Versuche, bester wird gewertet

Gerätebedarf:

Bälle  
Wurfgeschwindigkeitsmessgerät  
Tor





Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST 5:

## Durchschlagsprünge – Seilspringen

### Zielstellung:

Seilspringen mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung

Wechsel der Durchschlagrichtung nach 15 Sekunden

**Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit**



### Übungsverlauf:

Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts.

Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.

### Übungsdauer / Bewertung:

Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenen Seil.

Gesamttestzeit 30 Sekunden.

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

### Gerätebedarf:

Sprungseile, Stoppuhr



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST 6

### **Wurf – Gewandheits – Test**

Übungsverlauf:

Der Spieler/in liegt in Rückenlage mit gestreckten Beinen auf dem Hallenboden. Der mit beiden Händen vor der Brust gehaltene Ball wird leicht in die Höhe geworfen und der Sportler/in führt eine Ganzkörperdrehung nach links bzw. rechts durch, fängt anschließend den Ball, wirft diesen wieder in die Höhe und führt eine Ganzkörperdrehung entgegengesetzt durch ... usw.

Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der gefangenen Bälle in 20 Sekunden.  
Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle

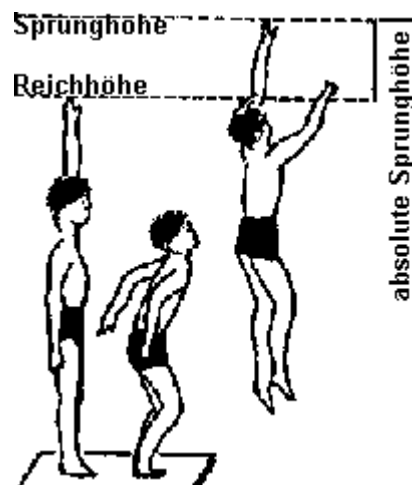


Beispiel STANDARDTEST 7:

**Jump and Reach**

Zielstellung:

Ermittlung der Sprunghöhe



Übungsverlauf:

Der Springer steht neben einer Hallenwand und kreydet sich die Finger der wandnahen Wand mit Magnesia oder Kreide ein. Im aufrechten Stand mit gestreckten Füßen wird nun die maximale Reichhöhe ermittelt und dort ein Kreideabdruck der Hand hinterlassen. Der Springer nimmt nun eine statische Position mit ca. 90° Kniewinkel ein und springt aus dieser Position ohne Ausholen so hoch wie möglich ab. Nach dem Absprung versucht der Springer im höchsten Punkt der Flugphase, einen Kreideabdruck an die Wand zu schlagen. Die Differenz zwischen den Abdrücken wird als Sprunghöhe ermittelt.

Übungsdauer / Bewertung:

3 Versuche, bester wird gewertet

Gerätebedarf:

Maßband

Tape

Nasser Lappen bzw. Kreide



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Beispiel STANDARDTEST ZUSATZ:

## Handling – wechselseitiges Fangen

### Zielstellung:

Objektivierung der Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit (Handlungsschnelligkeit)



### Übungsverlauf:

Handwechsel – in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt

Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen – **in paralleler Fußstellung** – gehalten. Eine Hand hält den Ball vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet.

### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat

Testdauer 20 Sekunden

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

### Gerätebedarf:

Stoppuhr, Bälle



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



TEIL B

## Ablaufplan Sichtungsspiele

- Jedes Team hat 2 Spiele
- Spielzeit beträgt 1mal 15min
- Spielplan

Team 1	- Team 2
Team 3	- Team 4
Team 5	- Team 6
Team 7	- Team 1
Team 2	- Team 3
Team 4	- Team 5
Team 6	- Team 7

## Sichtungsvorgaben für die Turnierspiele

(a) **Abwehrspiel:**

Im Turnierspiel müssen alle Mannschaften offensiv verteidigen, es ist mit einer für die w2007'er 1:5-Abwehr bzw. für die m2006 3:2:1-Abwehr zu agieren.

Motto für das Abwehrspiel:

***AGIEREN statt REAGIEREN!!!***



Die Abwehr wird nach den Regeln der Manndeckung gespielt und nur durch wenige, aber eindeutige Absprachen erweitert:

- 1. Einlaufende Spieler im Rücken der Abwehr werden grundsätzlich begleitet →1:5-Abwehr**
- 2. Bei Positionswechseln vor der Abwehr erfolgt ein Übergeben/Übernehmen durch die benachbarten Abwehrspieler**
- 3. Hilfs- und Sicherungsfunktion: Die Abwehrspieler versuchen, ihren Nachbarn zu helfen, wenn diese im Spiel 1:1 überlaufen wurden**

Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Abwehrspiel ist die persönliche Grundbereitschaft (Einstellung, Motivation, Laufbereitschaft - „Bekämpfen des Angreifers“) eines jeden Spielers - der Wille zum Ballgewinn und zur Torverhinderung. Die Spieler sollen folgende Regeln in der Abwehr erfolgreich anwenden:

1. Die Abwehrspieler befinden sich immer zwischen ihren Gegenspielern und dem eigenen Tor.
2. Die Abwehrspieler entfernen sich so weit von ihren Gegenspielern, dass sie auch den Ball sehen können (peripheres Sehen).
3. Die Abwehrspieler versuchen durch Armeinsatz, die Anspielmöglichkeiten zu begrenzen.
4. Bei Ballbesitz des Gegenspielers in der Fernwurfzone weicht der Abwehrspieler von seinem Gegner zurück und verstellt den Durchbruch zur Wurfarmseite.<sup>2</sup>
5. Hat der Angreifer ein Dribbling beendet, dann nähert sich der Abwehrspieler um die Abspielmöglichkeiten zu reduzieren.

---

2 Sonderfall - Rechtshänder auf der Rückraum-Rechts-Position:  
.... verstellt den Durchbruch zur Wurfarmgegenseite - Innenweg.



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



Im individuell-technischen Bereich sollen dabei folgende Lauf- und Bewegungstechniken zum Einsatz kommen:

1. Frühzeitiges Herauslaufen mit Sprintschritten (schnelle kurze Schritte).  
Versetzt „auf der Wurfhand“ stehen - Querstellung zum Gegenspieler
2. Armeinsatz (`Wischbewegungen`).
3. Täuschungen der Abwehrspieler: Heraustreten-Zurücksinken, Aktionsbereitschaft in mehrere Richtungen signalisieren.
4. Temporeduktion bei Durchbruchversuchen, Gegendruck bei Annahme des Gegenspielers.
5. Herausspielen des Balles bei Dribbling oder Durchbruch des Gegenspielers.

**(b) Angriffsspiel:**

Aus den Sichtungsvorgaben für das Abwehrspiel resultieren auch spezifische Anforderungen für das Spielverhalten des gegnerischen Angriffs im individuellen technisch-taktischen und gruppentaktischen Bereich:

1. **Wurfvariabilität: insbesondere soll der Schlagwurf - neben dem Sprungwurf - vermehrt zum Torerfolg Anwendung finden**
2. **1:1-Aktionen ohne Ball: Lösen vom Abwehrspieler, Freilaufen, Lauftäuschungen**
3. **1:1-Aktionen mit Ball: Durchbruchaktionen nach vorangegangenen Körper-, Wurf- und/oder Passtäuschungen**
4. **Die Einbindung dieser 1:1-Aktionen in Zweier- oder Dreiergruppen (z.B. Doppelpässe, Sperren).**



Hamburger Handball-Verband e.V.

Talent's Day 2020 – w2007/m2006



## Sonstiges

- Die Spielflächen der Hallen dürfen nur in einwandfrei sauberen Sportschuhen betreten werden.
- **Den Hallenvorschriften insbesondere bzgl. der Haftmittelnutzung ist Folge zu leisten. Der Ausrichter ist für die Einhaltung der Hallenordnung verantwortlich.**
- Wertsachen sind bei den Betreuern abzugeben. Der HHV übernimmt keinerlei Haftung.
- Die Fahrtkosten für An- und Rückfahrt zur Sichtung sind von den beteiligten Sportlern zu tragen.
- Aufsicht haben Offizielle des HHV. Ihren Anordnungen ist Folge zu leisten.
- Für die Öffentlichkeitsarbeit des Hamburger Handball-Verbandes werden von der Veranstaltung Foto's aufgenommen, welche auf der Homepage und in den sozialen Netzwerken des Verbandes veröffentlicht werden. Des Weiteren werden die Bilder zur Präsentation des Verbandes im Sinne von Dokumentation und Berichterstattung gespeichert und verwendet.

**Möchte ein Spieler, dass sein Foto nicht veröffentlicht wird, bitten wir dies uns im Vorwege bzw. vor der Veranstaltung mitzuteilen.**

Wir wünschen allen Beteiligten eine gute Anreise und viel Erfolg bei der Sichtung.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Gert Adamski  
Landestrainer HHV