



Hamburger Handball-Verband e.V.

Auswahlmannschaften - Konditionelles Anforderungsprofil -



Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Konditionelles Anforderungsprofil (weibliche Jugend)

| | 1. Auswahljahr (13 Jahre) | 2. Auswahljahr (14 Jahre) | 3. Auswahljahr (15 Jahre) |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 30m Sprint | 4,85 sec | 4,75 sec | 4,65 sec |
| 30m Sprint mit Ball | 5 sec | 4,9 sec | 4,8 sec |
| Cooper-Test | 2400m | 2500m | 2600m |
| Handballweitwurf | 31m | 33m | 35m |
| Jump-and-Reach | 33cm | 35cm | 38cm |
| Pendellauf | 42 sec | 40 sec | 38 sec |
| Schwerballweitwurf (aus Kniestand) | 9,50 m | 11,50 m | 14,00 m |
| beidbeiniger Dreisprung (Schnellkraft) | 5,50 m | 6,50 m | 7,50 m |
| Abwehrstern | 17 sec | 16,5 sec | 14 sec |
| TG-Zielwerfen | 42 sec | 40 sec | 38 sec |



Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Konditionelles Anforderungsprofil (männliche Jugend)

| | 1. Auswahljahr (14 Jahre) | 2. Auswahljahr (15 Jahre) | 3. Auswahljahr (16 Jahre) |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 30m Sprint | 4,75 sec | 4,60 sec | 4,65 sec |
| 30m Sprint mit Ball | 4,8 sec | 4,75 sec | 4,7 sec |
| Cooper-Test | 2600m | 2700m | 2800m |
| Handballweitwurf | 36m | 39m | 42m |
| Jump-and-Reach | 37cm | 41cm | 45cm |
| Pendellauf | 41 sec | 39 sec | 37 sec |
| Schwerballweitwurf (aus Kniestand) | 16 m | 18 m | 20 m |
| beidbeiniger Dreisprung (Schnellkraft) | 6,5 m | 7,5 m | 8,50 m |
| Abwehrstern | 14,00 sec | 13,00 sec | 12,00 sec |
| TG-Zielwerfen | 40 sec | 38 sec | 36 sec |
| | | | |



Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Tests und Durchführungsmerkmale

30m Sprint (ohne/mit Ball):

Der Sprinttest sollte mit einer elektronischen Messanlage durchgeführt werden, um Messfehler zu minimieren. Fliegende Starts, d.h. die Spielerinnen und Spieler laufen bereits vor dem Startsignal an bzw. los.

Cooper-Test:

12 Minuten laufen und dabei eine möglichst weite Strecke zurücklegen. Dieser Test wird auf einer 400m-Bahn durchgeführt.



Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Tests und Durchführungsmerkmale

Handballweitwurf:

Mädchen mit 3 Schritten Anlauf, Jungen mit 1 Schritt.

Jump and reach:

Standhöhe mit gestreckten Armen ermitteln. Sprung aus dem Stand ohne Armschwung, d.h. Hände werden über Kopfniveau gehalten. Beide Hände parallel möglichst weit nach oben führen. Zielfläche an der Wand oder am Basketballbrett möglich. Differenz zwischen Sprunghöhe und Standhöhe = Ergebnis.



Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Tests und Durchführungsmerkmale

Pendellauf:

200m-Lauf von Torpfosten zu Torpfosten. Start an der Mittellinie. Es laufen zwei Spieler(innen) gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung. 5 Runden = 200m

Schwerballweitwurf:

Mit dem Schwerball (1 kg) wird ein Weitwurf aus dem Kniestand bei gestreckter Hüfte durchgeführt. Die Wurfkraft wird durch Rotation des Oberkörpers und der Ausholbewegung des Arms entwickelt.



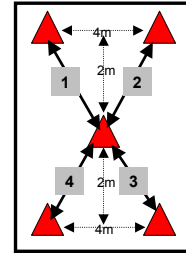
Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Tests und Durchführungsmerkmale

Dreisprung:

Beidbeiniger Dreisprung mit sehr kurzen Bodenkontaktzeiten, um die Schnellkraft zu testen.

Füße schulterbreit aufstellen und parallele Landung/Absprung.



Abwehrstern:

2 Runden mit sternförmiger Bewegung und gleichbleibender Blickrichtung.

7

Hamburger Handball-Verband e.V., Frank Hamann

20.12.2006



Trainingsphilosophie - Anforderungsprofile -

Tests und Durchführungsmerkmale

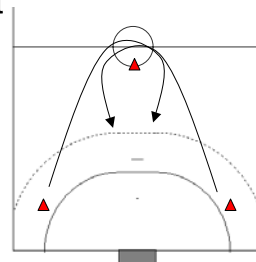
TG-Zielwerfen:

4 Tempogegenstöße (2 von AL, 2 von AR) mit Zielwurf.

An der Torlatte hängt eine Matte, die in der linken und rechten oberen Torecke je ein Loch mit den Maßen 50x70cm als Ziel bietet.

Fehlwurf = Strafsekunde.

Abwurf von der 9m-Linie.



8

Hamburger Handball-Verband e.V., Frank Hamann

20.12.2006



Trainingsphilosophie - Leistungsüberprüfung -

- Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten in jedem Quartal
- Abnahme der Test im Verein bei Krankheit oder Verletzung (schriftliche Bestätigung des Trainers erforderlich)
- Dokumentation und Auswertung der Werte, Vergleich im Jahrgang (Kooperation mit Uni Hamburg geplant)
- Abnahme im Rahmen von Tages- oder Wochenendlehrgängen durch LT und Auswahltrainer