



Auswahltraining m93 / w94

- Grundidee und zeitlicher Ablauf
Die neuen Auswahljahrgänge sollen im ersten Jahr dezentral in kleineren Gruppen trainieren und erst beim Übergang in das zweite Auswahljahr zu einer Auswahlmannschaft mit zentralen Trainingseinheiten zusammengeführt werden. Zum einen kommt es dadurch zu einem geringeren Zeitaufwand für Spielerinnen/Spieler und Eltern, da die Trainingseinheiten in der Region stattfinden und nicht im Zentrum Hamburgs. Zum anderen bestehen am Samstagvormittag kaum Hallenprobleme, die am traditionellen Verbandstrainingstag (Mittwoch) immer noch existieren. Außerdem haben interessierte Vereinstrainer am Samstagvormittag die Gelegenheit zur Hospitation und zur aktiven Teilnahme am Fördertraining, die mittwochs aufgrund von Arbeitszeiten oder Überschneidungen mit Vereinstrainingseinheiten nicht gegeben ist.

Geplanter zeitlicher Ablauf:

08:30 Uhr	Treffen und Vorbesprechung
09:00 Uhr	1. Trainingseinheit
10:45 Uhr	Abschlussbesprechung 1. Einheit und Vorbesprechung 2. Einheit
11:00 Uhr	2. Trainingseinheit
12:45 Uhr	Abschlussbesprechung 2. Einheit

- Konditionelles und koordinatives Anforderungsprofil
Das konditionelle Anforderungsprofil ist auf den Internetseiten des Hamburger Handball-Verbandes in der Rubrik „Jugend“ zu finden. Übungen zur Ganzkörperstabilisation werden regelmäßig im Aufwärmprogramm durchgeführt.

Zum koordinativen Anforderungsprofil gehören die Laufschiule (Skippings, Anfersen, Hopserlauf, Seitsteps etc.) und verschiedene Turnelemente, die immer wieder in das Aufwärmprogramm und in die Grundübungen integriert werden.

- Inhalte und Ziele
Im ersten Auswahljahr liegt der Schwerpunkt in der individuellen Ausbildung. Dabei werden die verschiedenen Themen systematisch im Training angesprochen und vermittelt. Die Spielerinnen und Spieler werden im Fördertraining beobachtet (Beobachtungsbogen). Aus den gewonnen Erkenntnissen werden „Hausaufgaben“ für die Vereinstrainingseinheiten erstellt und mit den Vereinstrainern besprochen.



- Wenn in der ersten Trainingseinheit ein Angriffsthema auf dem Programm steht, wird in der folgenden Einheit das passende Abwehrthema behandelt.

Beispiel:

TE 1: Täuschungen / Finten

TE 2: Abwehr von Täuschungen und Finten im 1gegen1 /
Abwehrregelbewegungen

Angriffsthemen

- Passen und Fangen in der Bewegung
- Grundbewegungen (Stoßen, 1g1, Rückstoßen)
- Wurftechniken und Technikvariationen
- Täuschungen / Finten
- Kooperation in der Kleingruppe (z.B. Rückraum – Außen oder Rückraum – Kreis)
- ...

Abwehrthemen

- Grundposition / Grundstellung
- Regelbewegungen (Heraustreten, Annehmen, Begleiten usw.)
- Kooperation in der Kleingruppe (z.B. Übergeben-Übernehmen, Helfen und Sichern)
- ...

Ziele

- Handlungsschnelligkeit verbessern
 - Entscheidungsverhalten verbessern
 - Koordination und Athletik verbessern
- Torwarttraining
In regelmäßigen Abständen wird ein spezielles Torwarttraining angeboten, das entweder im Rahmen der Samstagseinheiten stattfinden oder zu einem zusätzlichen Termin angeboten wird.
 - Zusammenarbeit mit den Vereinen und Vereinstrainern
Durch die dezentralen Trainingseinheit mit den weiblichen und männlichen Talenten soll auch die Zusammenarbeit zwischen Verein, Vereinstrainern und Landestrainer intensiviert und optimiert werden.
Interessierte Trainer können jederzeit bei der Trainingsdurchführung und der Trainingsdokumentation (z.B. Videoaufnahme oder Protokoll) unterstützen.
Weiterhin übernehmen sie durch die Beobachtung der Spielerinnen und Spieler im Training sowie bei der Bearbeitung der „Hausaufgaben“ in den Vereinstrainingseinheiten wichtige Funktionen in diesem Bereich.
Durch die aktive Teilnahme der Vereinstrainer können auch neue Erkenntnisse, Trainingsinhalte, Übungen usw. für die Einheiten im Verein gewonnen werden. Der konstruktive und kritische Austausch zwischen Vereins- und Landestrainer wird dadurch zu einer weiteren Optimierung der



Jugendförderung im Handball führen.

- **Trainingsrhythmus**
Die Trainingsgruppen trainieren einmal im Monat. Alle Spielerinnen und Spieler erhalten regelmäßig „Hausaufgaben“, die im Vereinstraining oder zu Hause erledigt werden müssen und beim nächsten gemeinsamen Training in verschiedenen Formen abgeprüft werden. Dabei findet eine regelmäßige Kommunikation und intensiver Austausch zwischen Vereins- und Landestrainer statt.
- **Sichtung für das 2. Auswahljahr**
Die wichtigsten Grundlagen für die Sichtung für das 2. Auswahljahr sind die regelmäßige Teilnahme an den Samstagseinheiten, die zuverlässige und stetige Erledigung der „Hausaufgaben“, Motivation und Einsatzfreude. Des Weiteren wird der Landestrainer regelmäßig die Punktspiele der Vereinsmannschaften besuchen und dort die Talente im Wettkampf beobachten. Geplant sind außerdem zwei Turniere zwischen den Trainingsgruppen (1. Turnier nach den Sommerferien, 2. Turnier voraussichtlich im Januar 2008), die ebenfalls Einfluss auf die Sichtung für das zweite Jahr haben werden.

Frank Hamann
- Landestrainer -