



***Jugendtrainingskonzept
der HSG Dornheim/Groß-Gerau***
- von den Minis bis zur A-Jugend -

Stand: September 2025

Verfasser: Jugendleitung der HSG Dornheim/Groß-Gerau



Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Grundlagen und übergeordnete Ziele des Kinder- und Jugendtrainings jeder Altersklasse.	2
3 Trainer:innen als Vorbilder und Ansprechpartner	3
4 Trainerausbildung und Fortbildungen	4
5 Trainingseinheiten und zeitlicher Rahmen	5
5.1 Mittrainieren in „höherer“ Jugend und Übergang	6
5.2 Trainerteams und Trainingspläne.....	6
5.3 Vorbereitung auf die Saison.....	7
6 Trainingskonzept nach Altersklassen	8
6.1 Minis	9
6.2 E-Jugend	9
6.3 D-Jugend	10
6.4 C-Jugend	11
6.5 B-Jugend	11
6.6 A-Jugend	12
6.7 Zusammenfassung	13
7 Praxis: Übungen und Trainingsablauf.....	14
7.1 Spiele und Übungen für jedes Training	14
7.2 Beispielhafter Trainingsablauf	15
8 Talentförderung	16
8.1 Torhütertraining.....	16
9 Sportliche Highlights und Events	17
10 Ausblick.....	17
11 Anhang.....	19

1 Einleitung

Das Jugendtrainingskonzept richtet sich vor allem an die Trainerinnen und Trainer (im folgenden Text werden diese mit TUT abgekürzt) der HSG Dornheim/Groß-Gerau. Darüber hinaus dient es auch interessierten Eltern sowie Spielerinnen und Spielern, die sich über die Strukturen des Kinder- und Jugendtrainings informieren möchten. Das Trainingskonzept bezieht sich auf die Rahmentrainingskonzeption des DHB (Stand: 12.7.2013) und die pädagogischen Leitlinien zum Kinderhandball. Zudem werden Übungseinheiten aus Fachzeitschriften, Informationen der HHV Website sowie die Erfahrungen langjähriger TUT in das Konzept integriert.

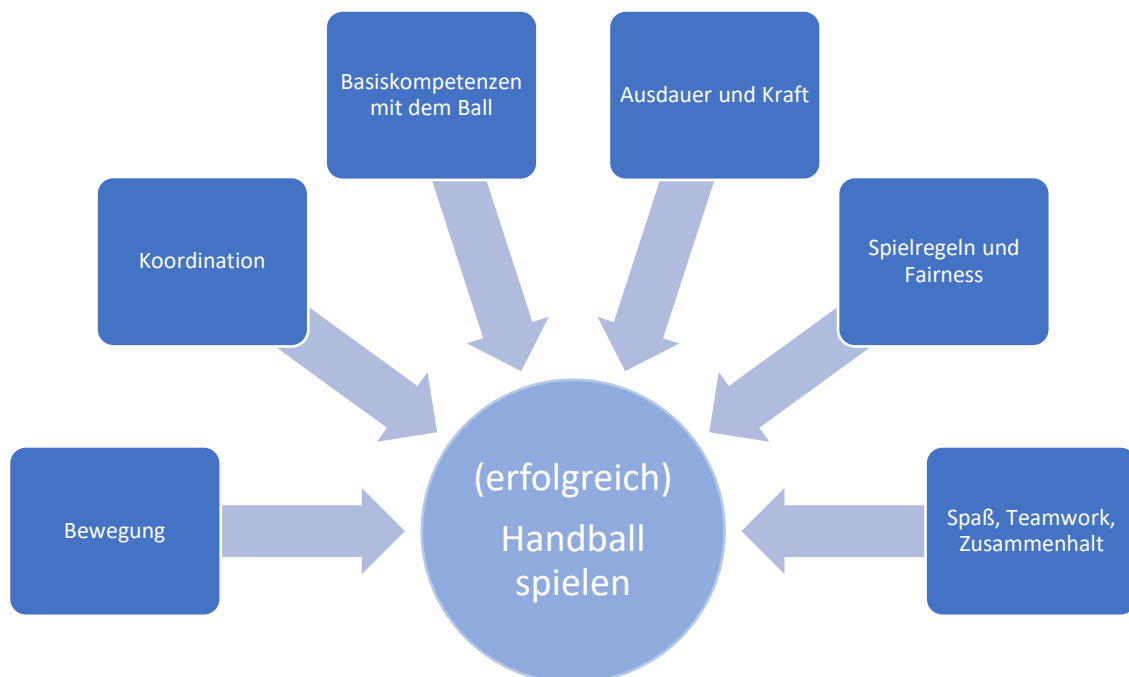
Ziel des Konzepts ist es, einen roten Faden des Kinder- und Jugendtrainings als Orientierung anzubieten, der aufzeigt, welche Kompetenzen und Inhalte in welcher Altersklasse/Jugendmannschaft angestrebt werden. Dies ermöglicht einen reibungslosen Übergang zwischen den Jugendmannschaften, der transparent die (zu erwerbenden) Kompetenzen der Spielerinnen und Spieler festlegt.

Das vorliegende Jugendtrainingskonzept soll das erfolgreiche, leistungsorientierte Handballspielen fördern, aber v.a. auch den Handball als Breitensport und Hobby, der den Spielerinnen und Spielern Freude an Bewegung und Mannschaftssport vermittelt. Somit geht es um die persönliche Spielerentwicklung, aber auch die Zusammenarbeit und das Miteinander im Team.

Das Konzept beschreibt die Trainingsziele und Trainingsinhalte der jeweiligen Jugendmannschaften von den Minis bis zur A-Jugend. Das Trainingskonzept ist verpflichtend von den TUT umzusetzen – nur so wird eine konsequente Weiterentwicklung des Jugendtrainings und damit der einzelnen Spielerinnen und Spieler gewährleistet. Ziel ist es, dass aus den Kindern „komplette Handballer“ werden. Hierbei ist festzuhalten, dass das Jugendtrainingskonzept einen Rahmen bietet. Die TUT verfügen über Freiraum bei der Trainingsgestaltung. Hierbei sollen die Trainingsziele der jeweiligen Altersklasse immer fokussiert werden.

Das Trainingskonzept sieht wiederkehrende Elemente vor, die im folgenden Abschnitt als Grundlagen und übergeordnete Ziele vorgestellt werden.

2 Grundlagen und übergeordnete Ziele des Kinder- und Jugendtrainings jeder Altersklasse



*Basiskompetenzen = fangen, passen, prellen, werfen

Zum Erlernen des Handballspiels sollten den Kindern und Jugendlichen (im folgenden Text mit KIJ abgekürzt) grundlegende Fähigkeiten im Bereich der Bewegung (rennen, springen, rückwärts laufen usw.), der Koordination (Lauf-ABC, Bewegungsabläufe, Koordinationsleiter, turnerische Elemente usw.) sowie der Ausdauer und Kraft (Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Laufspiele, Ausdauerläufe usw.) beigebracht bzw. gefördert werden. Diese stehen im engen Zusammenhang mit dem Handballsport und bilden eine stabile Grundlage. Zudem sind in allen Altersklassen die Basiskompetenzen (werfen, passen, prellen und fangen) zu schulen und weiterzuentwickeln - dem Alter und dem Können der KIJ angemessen durch spielerische Übungen.

Um erfolgreich Handball spielen zu können, ist es ebenso wichtig, dass den KIJ Spaß am Sport vermittelt wird. Die TUT haben die Aufgabe, den Zusammenhalt und das Mannschaftsgefühl der KIJ zu fördern, die Spielregeln beizubringen und Fairness sowie Sportlichkeit zu vermitteln. Dies gelingt durch Spiele zum Teambuilding, aber auch gemeinsame Veranstaltungen außerhalb des Trainings wie z.B. einem Ausflug zu einem Handballspiel, gemeinsame Weihnachtsfeiern (kegeln o.ä.).

3 Trainer:innen als Vorbilder und Ansprechpartner

Alle TUT der HSG Dornheim/Groß-Gerau sollten für die KUJ Vorbilder¹ darstellen, zu denen die KUJ aufsehen und von denen sie lernen wollen. Diese Vorbildfunktion üben die TUT in einer respektvollen, kindgerechten, sachlichen und motivierenden Sprache, aber auch in einem freundlichen, an den Stärken der KUJ orientierten Umgang aus.

Die KUJ befinden sich meist in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit und es bedarf Fingerspitzengefühl, Sensibilität und einer Begegnung auf Augenhöhe, um die Persönlichkeit der Kinder positiv „mitformen“ zu können. Soziale Umgangsformen sind der Schlüssel für eine erfolgreiche Kommunikation. Diese sollten dem Alter angemessen sein und Wiederholungen, Vereinfachungen und Nachfragen (insbesondere bei jüngeren KUJ) zulassen.

Das Aufzeigen von Grenzen und das Äußern von Kritik gehört auch zu den Aufgaben der TUT, sollte aber immer im vernünftigen Dialog mit den KUJ ablaufen. Feedback spielt also eine entscheidende Rolle im Training. Auch Transparenz ist wichtig, um den KUJ die Trainingsziele aufzuzeigen. So sollte den KUJ zu Trainingsbeginn ein kurzer Ablauf des Trainings geschildert und das Training mit einem kurzen Feedback ans Team abgeschlossen werden. Während des Trainings bietet es sich an, nicht während der Übungsphase, sondern am Ende der Übung Lob und Kritik zu äußern, um für den nächsten Durchlauf die richtigen Korrekturen mit auf den Weg zu geben. Das Anschreien oder Vorführen der KUJ entspricht nicht den Werten der HSG Dornheim/Groß-Gerau, führt zu keinem pädagogischen oder sportlichen Erfolg und soll/muss im Umgang mit den Spieler:innen vermieden werden.

Der Vorbildcharakter der TUT zeigt sich auch in der Rolle des Akteurs auf dem Feld. Die KUJ verstehen die Anforderungen besser, wenn die TUT die Aufgaben vormachen und die Übung somit praxisnah demonstrieren.

Nicht nur im Umgang mit den KUJ, sondern auch mit Schiedsrichter:innen, Zeitnehmer:innen, gegnerischen TUT und Spieler:innen, zeigen die TUT der HSG Dornheim/Groß-Gerau Vorbildcharakter. Sowohl der ruhige, faire und freundliche Umgang(ston) mit den KUJ als auch die Kommunikation mit deren Eltern ist maßgeblich. Nicht alle Eltern „kommen aus dem Handballumfeld“, was ggf. mehr Elternarbeit erfordert (Kommunikation, Erklärungen z.B. zu Nuliga).

Uns, der HSG Dornheim/Groß-Gerau, ist es wichtig, dass jedes Kind (und deren Eltern) sich willkommen und verstanden fühlt – unabhängig vom Leistungsstand.

¹ Detaillierte Informationen siehe Dokument „Erwartungen an Jugendtrainer“

Sollte es zu Unstimmigkeiten zwischen TUT und Spieler:innen und/oder Eltern kommen, können sich die TUT jederzeit an die Jugendleitung wenden, damit gemeinsam eine Lösung gefunden wird. Dies gilt auch, wenn KUJ aufgrund von anderen Verpflichtungen (Schule, weitere Sportart o.ä.) nicht an allen Trainingseinheiten teilnehmen können. Hier sollten individuelle Lösungen für die/den Spieler/in gefunden werden (auch in Absprache mit der Jugendleitung).

4 Trainerausbildung und Fortbildungen

Grundlegend für die Ausbildung der TUT der HSG Dornheim/Groß-Gerau ist der Kinderhandballtrainer, der vom Hessischen Handballverband angeboten wird und u.a. im Bezirk Darmstadt stattfindet. Die Kosten hierfür werden vom Verein getragen.

Es ist wünschenswert, dass alle TUT der HSG Dornheim/Groß-Gerau den Kinderhandballtrainer (und darauf aufbauend die C-Lizenz) absolvieren. Dieser bietet ein facettenreiches Fundament für das Training mit den KUJ. Zudem ist er als Grundlage für Trainerlizenzen verpflichtend. Gerade für Quereinsteiger oder Eltern ohne eigene Handballerfahrung stellt der Kinderhandballtrainer eine gute Basis dar. Die Abteilungsleitung setzt voraus, dass die TUT sich mit der Spielform und Spielregeln der jeweiligen Jugend auseinandersetzen und diese beherrschen bzw. lernen. Sollte es hierzu Fragen geben, stehen erfahrene TUT und die Jugendleitung zur Verfügung.²

Die HSG Dornheim/Groß-Gerau bietet den TUT auf Wunsch Fachmagazine wie das Heft „Handball Training“ oder Trainingskonzepte z.B. zum Wurftraining o.ä. an. Es gibt auch TUT mit Jahresabos für Magazine oder Trainingskonzepten für bestimmte Einheiten. Hier ist ein Austausch untereinander erforderlich. Sinnvoll ist der Austausch untereinander zudem, um sich mit Tipps und Übungen gegenseitig zu unterstützen. Die Website des DHB stellt auch (zum Teil kostenloses) Material zur Verfügung.

➔ DHB Link:

<https://www.dhb.de/services/trainer/lehmaterial-trainercenter-rtk-handball-buecher-magazine>

Auch YouTube und Instagram bieten Lehrvideos und Übungen (die mit Teams praxisnah in kurzen Videos gezeigt werden) an.

² Unter dem Link <https://hhv-darmstadt.de/jugend> sind kompakt und informativ die Spielregeln und Durchführungsbestimmungen der Jugend erläutert.

➔ Tipps auf Instagram:

handballcoach_philipp, handballtrainingsglobal, handballhacks

Um das Repertoire der TUT aufzufrischen bzw. auszubauen, bietet die HSG einen oder mehrere Trainingstage mit Lizenztrainern an. Hierbei werden vorher Schwerpunkte festgelegt, von welchen der Großteil bzw. alle TUT profitieren können. Sollten die TUT Fortbildungsbedarf feststellen oder neuen Input zu bestimmten Themen benötigen, stehen die Abteilungs- und Jugendleitung für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

5 Trainingseinheiten und zeitlicher Rahmen

Die Minis bestehen aus den Minis Groß-Gerau und den Minis Dornheim. Sie trainieren jeweils einmal pro Woche in Groß-Gerau und in Dornheim. Die Trainingszeit beträgt 1 bis 1,5 Stunden.

Neue Spieler:innen bei den Minis dürfen drei- bis viermal im Training „schnuppern“. Nach dieser Phase muss ein Mitgliedsantrag für die SG Dornheim oder den TV Groß-Gerau gestellt werden, damit die Kinder offiziell in den Verein eintreten, Versicherungsschutz besteht und die Teilnahme an Turnieren sowie Spielen ermöglicht wird. Die Mitgliedsanträge sind auf der Website der HSG Dornheim/Groß-Gerau zu finden oder werden von den Jugendtrainern ausgegeben (und wieder eingesammelt).

Die Mannschaften von der E- bis zur A-Jugend trainieren i.d.R. 2x je 1,5 Stunden pro Woche. Hierbei ist (eher in den älteren Altersklassen) ein drittes Training möglich, wenn dies vom Team und den TUT umzusetzen und gewünscht ist.

Die Minis trainieren gemischt, ab der E-Jugend trainieren Mädchen und Jungen getrennt.

Von den Minis bis zur D-Jugend ist es wichtig, dass die Kinder zeitgleich in der Halle agieren können und die Übungsangebote so gewählt sind, dass die Kinder gleichzeitig in Bewegung sind. Bewegungsabläufe, Spiele mit und ohne Ball sowie die Schulung der Basiskompetenzen sollten im Vordergrund stehen. Ab der C-Jugend verschiebt sich der Fokus immer mehr auf die Förderung der individuellen Spielerinnen und Spieler, Abwehrübungen, Wurftraining, Kleingruppenspiel, Kräftigung und Ausdauer.

Spezifische Ausführungen zu den Altersklassen folgen unter Kapitel 6.

5.1 Mittrainieren in „höherer“ Jugend und Übergang

Es ist vorgesehen, dass die KUJ „ihre Jugend ausspielen“ und dem Alter entsprechend durchlaufen. Starke Spielerinnen und Spielern sollte das Mittrainieren in der höheren Jugend ermöglicht werden, wenn es für die KUJ keine zu große Belastung darstellt. Der Fokus muss aber auf der altersentsprechenden Jugend liegen.

Der Übergang in die höhere Jugend findet nach den Osterferien statt und wird von den TUT begleitet. Diesbezüglich ist eine Absprache zwischen den TUT der verschiedenen Jugenden unabdingbar. Hierbei geht es ggf. um die Weitergabe von Trikots, Trainingsmaterial und Informationen zu den Spielerinnen und Spielern (Kontaktdaten, Leistungsstand, wichtige Informationen).

Sollte die Saison bereits im Februar oder März enden, sollte es starken Spieler:innen ermöglicht werden, schon parallel in der höheren Jugend mit zu trainieren oder – nach Absprache der TUT – ggf. schon in die höhere Jugend zu wechseln.

Die Wechselzeit „Osterferien“ stellt den Regelfall dar, der aber auch nach vorne verschoben werden kann, wenn z.B. bereits für eine Qualifikationsrunde trainiert werden soll. Diesbezüglich sollten die betroffenen TUT Absprachen treffen und die Jugendleitung hier miteinbeziehen.

Wenn dies von den Hallenzeiten möglich ist, wird angestrebt, dass z.B. bei der E- und D-Jugend auch Zeitüberschneidungen gibt, so dass eine gemeinsame halbe Stunde Training oder vereinzelte Übungseinheiten mit beiden Jugendteams möglich sind.

Sollten starke Spieler:innen gesundheitlich und zeitlich in der Lage sein, in der höheren Jugend „auszuhelfen“ und hiervon bereits profitieren (auf Leistungsebene, aber auch auf sozialer Ebene), ist es möglich, dass diese auch mal in der höheren Jugend „reinschnuppern“, bei Spielen mitspielen und gefordert werden.

5.2 Trainerteams und Trainingspläne

Die Jugendmannschaften sollten von Trainerteams trainiert werden, die aus zwei bis drei Personen bestehen. Hierbei bietet es sich an, erfahrene TUT mit „neuen“ bzw. „jüngeren“ TUT als Team zusammenzustellen. Die erfahrenen TUT können aus einem Repertoire von Übungen schöpfen, von dem die „neuen“ TUT profitieren und lernen können. Die Mischung „alt und jung“ bietet auch für die KUJ die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Ansprechpartner zu haben, die beide ihre individuellen Stärken mit ins Training einbringen.

Die Trainerteams sollten sich regelmäßig austauschen, das Training gemeinsam planen, einen Trainingsplan erstellen und stets vorbereitet ins Training kommen. Die Trainingseinheiten sollten langfristig und nach dem Bausteinprinzip geplant sein:

Zum Beispiel:

Zeit: Von den Oster- bis zu den Sommerferien, 1. Block: Abwehr, 2. Block: Angriff usw.

Die Übungen sollten variieren, aber auch wiederkehrend sein und hierbei ggf. mit der Zeit erweitert/anspruchsvoller werden.

Da alle TUT auch beruflich und privat eingespannt sind, ist eine Aufgabenteilung hilfreich, um das Training und die Spiele vorzubereiten. Aufgabenteilungen können hier individuell von den Trainerteams festgelegt werden. Auch die organisatorischen Aufgaben (z.B. Nuliga, Trikots, Kommunikation mit den Eltern) müssen durch die TUT zuverlässig organisiert werden. Es hat sich bewährt, Eltern „mit ins Boot zu holen“ und durch diese die Bewirtung und das Waschen der Trikots organisieren zu lassen.

5.3 Vorbereitung auf die Saison

Es ist wünschenswert, dass die TUT für die Saisonvorbereitung Freundschaftsspiele oder Turnierteilnahmen vereinbaren. Gerne stehen die Jugendleitung und der Vorstand mit Tipps zu jährlich stattfindenden Turnieren im Kreis Groß-Gerau (und Darmstadt) bereit.

Die Anmeldung zur Qualifikation für die neue Saison erfolgt über die Jugendleitung. Diese fragt ab, welche Teams sich zur Qualifikation anmelden möchten. Dies findet meist um die Osterzeit statt.

Empfehlenswert sind Elternabende³ zum Start der Vorbereitung. Diese ermöglichen ein gegenseitiges Kennenlernen, das Klären von offenen Fragen und die TUT können sich und ihre Vorstellungen präsentieren. Auch kann die Aufgabenverteilung (Bewirtung etc.) organisiert werden.

³ Überblick zu allen Themen im Dokument „Elternabend“ (siehe Dropbox).

6 Trainingskonzept nach Altersklassen

Jedes Training sollte stets an die Fähigkeiten und bereits ausgebildeten Fertigkeiten angepasst sein. Hierbei muss auch die körperliche Entwicklung der KUJ beachtet werden. Bis hin zur B-Jugend muss Kräftigung etwa ausschließlich mit Eigengewicht erfolgen. Allgemein wird stets versucht unter Beachtung der pädagogischen Zielperspektive des DHB zu arbeiten:

- Individuell betreuen
- Persönlichkeit und sportliche Fähigkeiten fordern und fördern
- Spielfähigkeit langfristig und entwicklungsorientiert anlegen

Wie in der Einleitung bereits erläutert wurde, sollen die KUJ v.a. Spaß an der Bewegung und am Handballsport erleben. Die Gesundheit, Bewegungsfreude und das Miteinander in der Mannschaft stehen im Mittelpunkt. Darauf aufbauend sollen die handballerischen und sportlichen Fähigkeiten ausgebaut werden. In die Trainingseinheiten sollten immer auch Übungen zur Koordination und Schnelligkeit, je nach Altersgruppe Kraft und Ausdauer, eingebaut sein. Wenn möglich, sollten die Trainingseinheiten mit einem Abschlussspiel beendet werden. Spiele (mit und ohne Ball) prägen das Training der Minis bis zur D-Jugend, werden dann ab der C-Jugend durch Übungen, Kleingruppentraining und spezifisches Wurf-, Abwehr- und Angriffstraining ergänzt bzw. abgelöst.

In der B- und A-Jugend rücken Schnelligkeit, Schnellkraft, Kräftigung und Ausdauer mehr in den Fokus. Der Übergang zum Erwachsenenbereich wird vorbereitet und die offensiven Deckungsvarianten werden durch defensivere Raumdeckungen abgelöst. Technik- und Taktikschulung werden ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Ab der C-Jugend ist es möglich, die KUJ auch mehr ins Vereinsleben einzubeziehen: So können Helferjobs wie „Co-Trainer“, das Pfeifen von Miniturnieren oder die Funktion als Zeitnehmer:in übernommen werden. Gerade bei den jüngeren Spieler:innen sind die B- und A-Jugendlichen als TUT (und Vorbilder) sehr beliebt. Hierbei können die Jugendtrainer:innen die KUJ (und deren Eltern) gezielt ansprechen und motivieren, im Verein aktiv zu werden.

Im folgenden Abschnitt werden die Trainingskonzepte⁴ von den Minis bis zur A-Jugend zusammengefasst dargestellt. Aufgrund der Fülle an Trainingsinhalten werden hier nur Beispiele aufgeführt, die von den TUT ergänzt und variiert werden können/sollen. Hierfür befindet sich anschließend unter Punkt 7 eine kompakte Sammlung mit Übungen zu den Trainingsschwerpunkten. Ein beispielhafter Trainingsablauf ist ebenfalls unter Kapitel 7 zu finden.

⁴ Überblick im Dokument „Trainingsfokus in den unterschiedlichen Altersklassen“ (siehe Dropbox)

6.1 Minis

Jugend: Minis

Alter: (4) 5 - 8 Jahre alt

Spieleform: 4+1

Ballgröße: 0

Trainingsziele: Bewegungserlebnis, Spielfreude, breite Basis an sportlichen Fähigkeiten trainieren

Schwerpunkt:	Inhalte:
Grundlagen	Bewegungserfahrungen sammeln (rennen, hüpfen, drehen usw.), Fang- und Ballspiele, freies Spielen, Koordination mit und ohne Ball
Technik	Lauf-ABC, Ball fangen, Ball werfen
Abwehr	Ballorientiert
Angriff	Handball kennenlernen durch Ballspiele wie Königsball oder Hütchenball, Torwurfspiele

„Spielerlebnis vor Ergebnis“ → bei den Minis geht es primär um Spielfreude, „reinschnuppern“, Ballspiele und Spaß in der Gemeinschaft

„Wir bewegen uns (mit Ball)“ → den Kindern soll vor allem Spaß an Bewegung und das Kennenlernen des Handballsports ermöglicht werden

6.2 E-Jugend

Jugend: E-Jugend

Alter: 9 und 10 Jahre alt

Spieleform: 3 gegen 3, 6 gegen 6

Ballgröße: 0

Trainingsziele: Manndeckung schulen, Bewegung ohne Ball, Basiskompetenzen

Schwerpunkt:	Inhalte:
Grundlagen	passen und fangen, prellen, Koordination, Lauf-, Fang- und Ballspiele
Technik	Schlagwurf, Wurfhaltung, ggf. Lauftäuschung und Sprungwurf (je nach Niveau)
Abwehr	Manndeckung Zwischen Gegner und eigenem Tor verteidigen Ball herausspielen, „ballorientiert“ Richtige Abwehrhaltung feste Zuordnung Umschalten von Abwehr auf Angriff
Angriff	passen und fangen im Lauf sicher prellen können, Blick nach oben freilaufen, Räume erkennen (Lauftäuschung üben) dem Ball beim Fangen entgegengehen gezielt aufs Tor werfen den freien Mitspieler anspielen

„Koordinierte Wurfbewegung und Basiskompetenzen im Fokus“ → Spieler:innen beherrschen die Grundlagen immer besser

„Ballorientierte Abwehr“ → Manndeckung, aktives Verteidigen üben

„Regelkunde“ → pfeifen und erklären

Bei den Minis und der E-Jugend ist das Tor auf 1,60m abgehängt. Die Minis spielen Miniturniere. Die E-Jugend spielt eine Saison mit Hin- und Rückspielen.

6.3 D-Jugend

Jugend: D-Jugend **Alter:** 11 und 12 Jahre alt

Spielform: 1:5 Deckung **Ballgröße:** 1

Trainingsziel: Übergang zur Raumdeckung und zum Positionsangriff

Schwerpunkt:	Inhalte:
<i>Grundlagen</i>	passen und fangen, prellen, Koordination, Lauf-, Fang- und Ballspiele
<i>Technik</i>	Schlagwurf, Sprungwurf, Wurfhaltung
<i>Abwehr</i>	Zwischen Gegner und eigenem Tor verteidigen Ball herausspielen, „ballorientiert“ Richtige Abwehrhaltung Beinarbeit Einläufer verhindern, begleiten 1:5 Deckung oder sinkende Manndeckung
<i>Angriff</i>	Körpertäuschung üben („Wackler mit Nullschritt“) Positionen besetzen, um Breite zu nutzen Parallelstoß, „Druck machen“ Umschaltspiel → Tempogegenstoß → Fortgeschrittene Teams: Sperren mit dem Kreisläufer einüben „Kurze Wechsel“ einüben

„Positionen variabel besetzen“ → in der E- und D-Jugend können Spieler:innen verschiedene Positionen ausprobieren/üben

„Raum nutzen, Druck machen“ → Bewegung mit und ohne Ball, Torgefahr ausstrahlen

„1:1 Verhalten im Fokus“ → in der Abwehr und im Angriff

6.4 C-Jugend

Jugend: C-Jugend

Alter: 13 und 14 Jahre alt

Spielform: 1:5, 3:3

Ballgröße: 2 (m), 1 (w)

Trainingsziel: offensive Raumdeckung und Positionsangriff schulen

Schwerpunkt:	Inhalte:
Grundlagen	Basiskompetenzen mit sauberer Ausführung, Kräftigung mit eigenem Körpergewicht, Grundlagenausdauer, Torwarttraining
Technik	Schlagwurf, Sprungwurf, Täuschungen
Abwehr	1:5 Deckung, 3:3 möglich Verhalten im 1:1 (Beinarbeit, Abstand zum Gegner) Pass- und Raumverteidigung Richtiges Antizipieren Technische Fehler beim Gegner provozieren Umschaltspiel
Angriff	Körpertäuschung Passtäuschung Wurfvarianten Entscheidungsverhalten Erste und zweite Welle, schnelle Mitte Kleingruppenspiel: Spiel mit dem Kreis (Sperre/Absetzen), Doppelpass, Kreuzen, Verlagern

„Offensive Abwehrformation, keine defensive Manndeckung“ → 5:1 und 6:0 sind verboten

„Spielerentwicklung“ → Täuschungen, Wurfvariation, Abwehrverhalten

„Dynamisch und stark!“ → Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden wichtiger

6.5 B-Jugend

Jugend: B-Jugend

Alter: 15 und 16 Jahre alt

Spielform: 5:1, 4:2, 3:2:1, (6:0)

Ballgröße: 2

Trainingsziele: defensive Deckungsvarianten üben, Athletiktraining
Taktikschulung rücken in den Fokus

Schwerpunkt:	Inhalte:
Grundlagen	Koordination, Ganzkörpertraining, Ausdauer, Schnellkraft, Torwarttraining
Technik	Wurfvarianten
Abwehr	Defensive Raumdeckung

	Absprachen im Mittelblock (Kreisspieler kontrollieren) Einläufer verhindern, übergeben Stopfouls Aktive Abwehrarbeit, körperlich betont, aber fair Absprache Torhüter und Abwehrspieler Überzahl- und Unterzahlverteidigung üben
<i>Angriff</i>	Überzahlangriff Spielzüge, Auslösehandlungen Wurfrepertoire → Sprungwurf, aus dem Lauf, Hüftwurf... Positionsspezifisches Training, Wurftraining 1:1, Entscheidungsverhalten Täuschungen Parallelstoß „Abräumen“, Außen freispielen

„Krafttraining wird wichtiger“ → das Spiel wird körperbetonter

„Entscheidungsverhalten und Kleingruppenspiel im Fokus“ → Taktikschulung, Spielerentwicklung

6.6 A-Jugend

Jugend: A-Jugend

Alter: 17 und 18 Jahre alt

Spielform: 5:1, 6:0

Ballgröße: 2 (w), 3 (m)

Trainingsziele: defensive Deckungsvarianten üben, Athletiktraining, Taktikschulung, Übergang zu den Aktiven vorbereiten

Schwerpunkt:	Inhalte:
<i>Grundlagen</i>	Koordination, Muskelaufbautraining, Ausdauer, Schnelligkeit, Torwarttraining
<i>Technik</i>	Wurfvarianten
<i>Abwehr</i>	Verschiedene Abwehrvarianten beherrschen, wiederholen, vertiefen (offensive sowie defensive Formationen) Zusammenspiel im Mittelblock Stopfouls auf Außen Absprachen in der Abwehr → Übergeben und Übernehmen Ballorientiertes decken, 1:1 Verhalten Umschaltspiel Block stellen in Absprache mit Torwart Überzahl- und Unterzahl verteidigen
<i>Angriff</i>	Spezifisches Positionstraining, ggf. Spezialisierung „Abwehr/Angriffexperte“ Wurftraining

	Entscheidungsverhalten Taktikschulung Überzahlspiel Ggf. Spiel mit dem 7. Feldspieler Konzept für die 2. Welle „schlau spielen“ → geduldig, klug Tempogegenstoßspiel
--	--

„Auf dem Sprung zu den Erwachsenen“ → Spielzüge der Aktiven ins Training übernehmen, bei den Aktiven mittrainieren/mitspielen

„Variantenreich Handball spielen“ → verschiedene Deckungen beherrschen, gutes 1:1 Verhalten und Wurfvarianten

„Engagiert im Verein“ → Jugendtrainer, Zeitnehmer, Schiedsrichter

Die Spieler:innen der A-Jugend dürfen mit 16 Jahren (Frauenbereich) und mit 17 Jahren (Männerbereich) ein Erwachsenenspielrecht beantragen. Hierfür ist eine ärztliche Bescheinigung verpflichtend.

6.7 Zusammenfassung

Die Spieler:innen sollen im Laufe ihrer Spielzeit von (den Minis) der E-Jugend bis zur A-Jugend alle Abwehrformen durchlaufen haben. D.h. dass von den Minis bis zur C-Jugend die offensive Manndeckung trainiert wird. Diese wird in der B-Jugend durch defensive Raumdeckungen abgelöst und nähert sich in dieser Zeit und der darauffolgenden Trainingsphase in der A-Jugend dem Handballspiel der Aktiven an.

Konkret bedeutet das, dass ein/e Spieler:in beim Eintritt in die Damen- oder Herrenmannschaft Manndeckung, 1:5, 5:1, 3:2:1 und 6:0 Deckung spielen kann.

Nicht nur in der Abwehr beherrschen die KUJ dann die verschiedenen Deckungsvarianten, sondern können auch im Angriffsspiel auf diese reagieren. Die Spieler:innen verfügen über ein breites Wurfpektrum, beherrschen die Spielregeln und können die Basiskompetenzen in sauberer Ausführung, schnell und in Drucksituationen gekonnt ausüben.

Optimalerweise haben die KUJ gemäß des Jugendtrainingskonzeptes alle Altersklassen durchlaufen, alle erforderlichen Kompetenzen erworben und können somit den Übergang in den Erwachsenenbereich gut vorbereitet vollziehen.

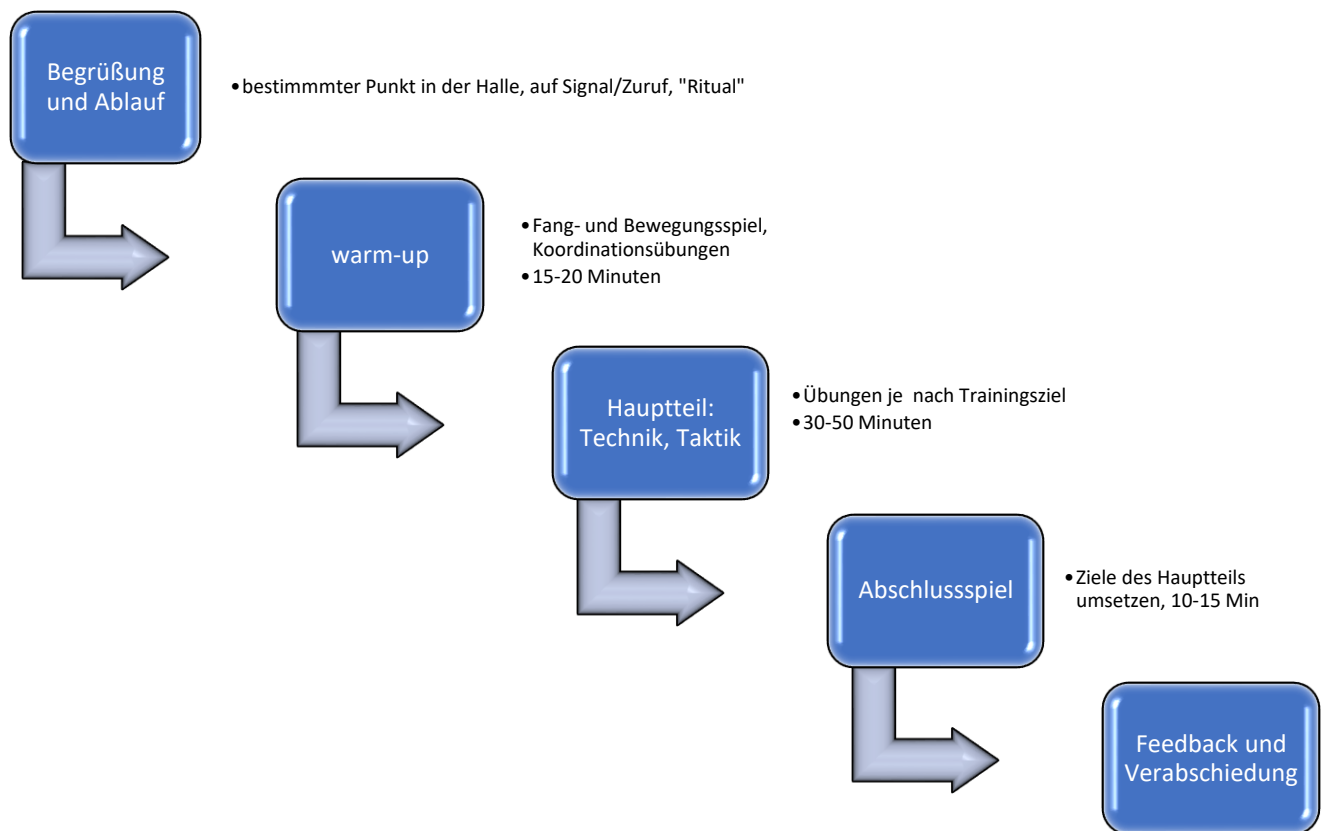
7 Praxis: Übungen und Trainingsablauf

Folgende Spiele und Übungen eignen sich v.a. für den Bereich der Minis bis zur C-Jugend (Basisschulung). Die Übungen und Spiele lassen sich aber auch im Training der B- und A-Jugend als kurze Spieleinheiten einbauen. Diese können von den TUT der höheren Altersklassen in der Schwierigkeit gesteigert bzw. erweitert werden oder teilweise als warm-up genutzt werden. Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient als Tipps für das Jugendtraining.

7.1 Spiele und Übungen für jedes Training

Koordination	Hindernisparcours, Slalom laufen, über Bänke balancieren, über Hindernisse klettern (z.B. auch bei Brennball), rückwärtslaufen, seitwärts springen, Seil springen mit dem großen Seil im Team oder kleinen Springseilen individuell, Koordinationsleiter, Ballhandling, prellen (dabei aufstehen, hinsetzen...), Ball durch Beine rollen usw., Ball werfen-hinsetzen-fangen, HulaHoop-Reifen, Luftballons, Jonglieren mit vers. Bällen, Stapelsteine und „Eierlauf“ (Minis)
Ballspiele	Königsball, Two-Touchball, Hütchenball, Hase und Jäger, Zombieball, „Laufende Uhr“, Basketball, Mattenball, Völkerball, Gefängnisball, „Ball treiben“ → Gymnastikball abwerfen und über Mittellinie befördern, Stangentorball, Reboundball mit dem Basketballkorb, Brennball, Roundnet-Ball, „Alle Bälle müssen raus“ → Bälle aus Kisten rauswerfen bzw. beim Gegner reinlegen
Laufspiele	Memory- oder Puzzelauf, Hütchenlauf (Hütchen nach Farbe auf Zuruf antippen), „Vier gewinnt“ mit Leibchen, Leibchen-Fangen, Hexen fangen, Zeit fangen, Zeitungslauf, Schattenlauf (Partner A macht B Übungen vor), Linienlauf, Chinesische Mauer, Wassergeist
prellen	Parcours, „Ball rausprellen-Spiel“ im 6- oder 9m-Raum, prellen mit Partner an der Hand, prellen mit vers. Bällen (Handball, Basketball, Tennisball...), prellen über Bänke, Trainer macht Übung vor → seitwärts, vorwärts, rückwärts prellen (Blickrichtung zum Trainer), Ball prellend hinsetzen/aufstehen/hinlegen, Staffelläufe
passen und fangen	Ball hochwerfen und fangen, Ball gegen die Wand werfen und fangen, Reboundball (Basketballkörbe), Passübungen in vers. Gruppenkonstellationen, „Schweinchen in der Mitte“, passen im Viereck (Ball hinterherlaufen), Passen in 3er Teams mit einem Spieler in der Mitte (passen in den Lauf), passen mit zwei Bällen gleichzeitig (vers. Varianten)
werfen	Zielwurf z.B. auf Hütchen, in Kästen, durch Reifen..., Wurfolympiade für die Kleinen (Dosenwerfen, Ziele abwerfen usw.), Torwürfe, Hütchen in die Ecken stellen, Reifen in die Ecken hängen, Wurf auf Zuruf „rechts oben!“, Teil des Tores mit Weichmatte abdecken, Stemmwurf und Sprungwurf üben
Lauf-ABC	springen, rennen, seitwärts laufen, Kniehebelauf usw.

7.2 Beispielhafter Trainingsablauf



Tipps:

- ➔ „Plan B“ vorbereiten, falls Spieler:innen fehlen und Übungen nicht umsetzbar sind
- ➔ Über- /Unterforderung vermeiden (auch bei Gruppenzusammensetzungen bedenken)
- ➔ Stationen im Bereich Koordination ermöglichen viel Bewegung und wenig Wartezeiten
- ➔ Basiskompetenzen: viele Wiederholungen!

8 Talentförderung

Die HSG Dornheim/Groß-Gerau bietet durch vereinseigene und lizenzierte auswärtige TUT samstags eine Talentförderung für die Jugendteams an. Hierfür können die TUT ihre Mannschaften anmelden. Es werden verschiedene Schwerpunkte trainiert, die zuvor festgelegt und mit den TUT kommuniziert werden. Beispielsweise beschäftigt sich eine Trainingseinheit mit der Manndeckung, die darauffolgende Einheit behandelt das Umschaltspiel.

Ziel ist es, den KUJ „ein besonderes Extratraining“ zu bieten und auch starken Spieler:innen gezielt Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, um an deren Stärken und Schwächen intensiv zu arbeiten.

Der HSG Dornheim/Groß-Gerau ist es ein großes Anliegen, dass wir leistungsstarke Jahrgänge und Mannschaften fördern und fordern. Hierfür setzen wir erfahrene TUT ein, um diese Jahrgänge zusammenzuhalten, zu verbessern und die Freude am Handballsport bei der HSG Dornheim/Groß-Gerau aufrechtzuerhalten. Neben diesen Aspekten ist es für die Abteilungsleitung der HSG Dornheim/Groß-Gerau ebenso wichtig, dass diese Teams die höchstmögliche Qualifikation auf Bezirksebene durchlaufen und erfolgreich absolvieren.

In diesem Zusammenhang bilden sich die TUT (siehe Punkt 4) fort, um den KUJ ein modernes, kreatives und altersangemessenes Training zu bieten, das ebenso fordernd wie abwechslungsreich gestaltet ist.

8.1 Torhütertraining

Die Torhüterin und der Torhüter übernehmen eine besondere Rolle im Handballsport. Torhüter:innen verfügen über Schnelligkeit, Explosivität in ihren Bewegungen und ein hohes Reaktionsvermögen. Um diese Fähigkeiten zu schulen und auszubauen, benötigen die Torhüter:innen zusätzliche Trainingsangebote. Diese können separat stattfinden und werden in das normale Training integriert.

Dementsprechend gibt es auch in der Talentförderung samstags ein Angebot für Torhüter:innen. Im Verlauf der Saison erhalten die Torhüter:innen auch gezieltes Torhütertraining. Spezifisches Torhütertraining beginnt meistens erst ab der D- oder C-Jugend. Dieses findet meist mit den Torhüterinnen oder Torhütern der Aktiven statt. Dieses Angebot ist jahrgangsübergreifend und richtet sich an alle Torhüter:innen der Jugendteams.

Im alltäglichen Training ist es zeitlich nicht immer einfach, das Torhütertraining in das Training einzubauen. Bei Trainerteams bietet es sich an, dass einer der TUT der Torhüterin oder dem Torhüter ein spezielles Training anbietet – mit oder ohne das restliche Team. Für Übungen und Tipps stehen auch die Torhüter:innen der Aktiven sowie der Torwarttrainer der Damen zur Verfügung.

9 Sportliche Highlights und Events

Die Freude am Handballsport und dem Vereinsleben entsteht nicht nur durch sportliche Erfolge, das Training in der Halle und die Spieltage am Wochenende, sondern auch durch besondere Veranstaltungen im Laufe der Saison, die sich an die KUJ richten und sowohl das Miteinander in den Teams als auch das Vereinsleben fördern sollen.

Zu den sportlichen Highlights der Handballsaison gehören:

- ➔ das Handballcamp an Ostern oder in den Herbstferien
- ➔ das Felke-Rasenturnier in Bad Sobernheim
- ➔ der Familientag für alle KUJ und deren Eltern
- ➔ die Jugendweihnachtsfeier für alle Jugendteams (z.B. Fahrt zum Spiel der Rhein-Neckar-Löwen)
- ➔ die Jugendweihnachtsfeiern der einzelnen Teams (z.B. Kegeln, Bowling, Eltern-Kind-Spiel...)

10 Ausblick

Abschließend lässt sich festhalten, dass die HSG Dornheim/Groß-Gerau engagiert daran arbeitet, die Jugendarbeit regelmäßig zu reflektieren und optimieren. Hierbei erlebt der Verein - wie viele Vereine im Kreis Groß-Gerau -, dass die ehrenamtliche Vereinsarbeit abnimmt. Diese Entwicklung zeigt sich auch in der Jugendarbeit: Es ist schwerer, TUT zu finden, Zeitnehmer und Schiedsrichter. Alle drei Gruppen werden für die Durchführung des Jugendspielbetriebs benötigt. Ohne Trainer, kein Training! Ohne Zeitnehmer und Schiedsrichter, kein Spiel!

In diesem Zusammenhang freuen wir uns über jeden, der sich im Verein einbringen und bei der Jugendarbeit mithelfen möchte. Auch „kleine Aufgaben“ helfen dem großen Ganzen.

Heutzutage sind die KUJ in vielerlei Hinsicht gefordert: Ganztagschule, Hausaufgaben am Nachmittag, verschiedene Hobbys/Sportarten. Leider zeigt sich das auch bei der Aufstellung

der Jugend, da es in der Saison 2025/2026 für die HSG Dornheim/Groß-Gerau nicht möglich ist, eine weibliche B- und A-Jugend sowie eine männliche A-Jugend zu stellen. Wünschenswert wäre natürlich, in jeder Altersklasse eine weibliche und männliche Jugend zu melden. Um dies zu ermöglichen, kooperiert der Verein auch mit den ortsansässigen Grundschulen z.B. beim „Tag des Handballs“. Darüber hinaus werden Flyer für die Grundschulen verteilt und die Grundschüler:innen machen bei ihren Freund:innen Werbung für das Handball spielen.

Gerne würde die HSG Dornheim/Groß-Gerau dauerhaft eine Handball-AG in den Grundschulen (Dornheim und/oder Groß-Gerau) anbieten. Dies ist nur schwer realisierbar aufgrund der Unterrichtszeiten am Vormittag/Mittag. Einen Handballaktionstag gab es bereits in der Nordschule; diesen würde der Verein – beim Zustandekommen einer Kooperation – gerne auch für die Schillerschule in Groß-Gerau anbieten.

Erfreulicherweise gibt es aber das Angebot der „Ballpiraten“ an der Grundschule Dornheim (immer mittwochs von 15:30-17:00 Uhr), das von der HSG Dornheim/Groß-Gerau angeboten und durch den Förderverein finanziert wird. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit (aufgrund einer freien Hallenzeit), am frühen Nachmittag eine Ballspielgruppe für Kinder ab drei Jahren anzubieten. Sollte es ältere Spieler:innen und/oder Eltern geben, die sich die Übungsleitung der Ballspielgruppe vorstellen könnten, freut sich die Jugendleitung über eine Kontaktaufnahme.

Trotz der aufgeführten Hürden sieht die Abteilungsleitung positiv in die Zukunft und freut sich über viele neue Gesichter bei den Minis und der E-Jugend. Im kommenden Jahr feiert die HSG Dornheim/Groß-Gerau ihr 20 jähriges Jubiläum und das wird natürlich mit allen Spieler:innen, Fans, Helfer:innen und Familien gefeiert!

Das Jugendkonzept wird erstmalig in der Saison 2025/2026 im September veröffentlicht. Etwaige Änderungen durch den HHV bzgl. der Spielformen bzw. Regeländerungen werden in das Konzept übernommen.

Fragen und Anmerkungen bitte an:

hsg_do-gg_jugendleitung@web.de

11 Anhang

- Die in den Fußnoten vermerkten Anhänge befinden sich im Dropboxordner der HSG Dornheim/Groß-Gerau und sind in der WhatsApp-Gruppe der Jugendtrainer hinterlegt.
- Weitere Informationen und Neuigkeiten zum Verein sind auf der Website und bei Instagram zu finden.
 - ➔ Website: www.hsg-dornheim-gross-gerau.de
 - ➔ Instagram: [hsg_dornheim_gross_gerau](https://www.instagram.com/hsg_dornheim_gross_gerau)
- Auf der Website der HSG Dornheim/Groß-Gerau befinden sich auch:
 - ➔ Trainingszeiten, Ansprechpartner
 - ➔ Downloadbereich mit wichtigen Dokumenten
- Überblick über die Durchführungsbestimmungen und Spielregeln der Jugend:
<https://hhv-darmstadt.de/jugend>