

1. Einleitung

Gerade im Jugendbereich stellt es eine hohe Anforderung an den Trainer dar, Inhalte im Training immer wieder neu zu verpacken und so das Training abwechslungsreich und teilweise auch spielerisch zu gestalten.

Zudem sollte gerade in diesem Alter ein breites Spektrum an verschiedenen, auch sportartübergreifenden, Bewegungsmustern angeboten werden, um die Koordination weiter zu fördern und den Körper im Ganzen auf die Belastungen vorzubereiten.

Die vorliegenden sechs Trainingseinheiten nutzen dafür entweder Geräte aus der Halle oder kleine Spielgeräte. Diese ermöglichen durch ihre eigene Charakteristik die Kopplung der handballspezifischen Inhalte mit den geräteeigenen Anforderungen und Möglichkeiten und erhöhen so den Trainingsanreiz und den Spaß an den Trainingseinheiten.

Spielkarten und Würfel arbeiten dabei vor allem mit dem Zufall, der in offenen Situationen zum Tragen kommt. Auch die ungezielte Vorgabe von Handlungsoptionen, lässt sich durch diese Geräte speziell gestalten.

Das Leibchen bietet dem Trainer die Möglichkeit, Handlungsoptionen gezielt vorzugeben, die Spieler entsprechend zu steuern und deren Wahrnehmung zu verbessern.

Der Luftballon stellt vor allem hohe Anforderungen an die Koordination und bietet deshalb viele Möglichkeiten zur Arbeit im Bereich Auge-Handkoordination, oder auch Auge-Fußkoordination, während der Reifen das Training der Beinarbeit unterstützt.

Ein sehr vielfältiges Gerät stellt die kleine Turnmatte dar, sie kann bei Kräftigungs- und Koordinationsübungen genauso verwendet werden, wie als Ziel für Wettkämpfe.

Lassen Sie sich inspirieren von den sechs von Felix Linden ausgearbeiteten Trainingseinheiten und bringen Sie immer wieder eigene Ideen in Ihr Training ein!

Schwierigkeitseinstufung der Trainingseinheiten:

- ★ Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)
- ★★ Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)
- ★★★ Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)
- ★★★★ Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)

Die vorliegenden Trainingseinheiten bieten sich vor allem für den Jugendbereich ab C-Jugend an, können aber auch bis zu den Aktiven für Abwechslung im Trainingsalltag sorgen.