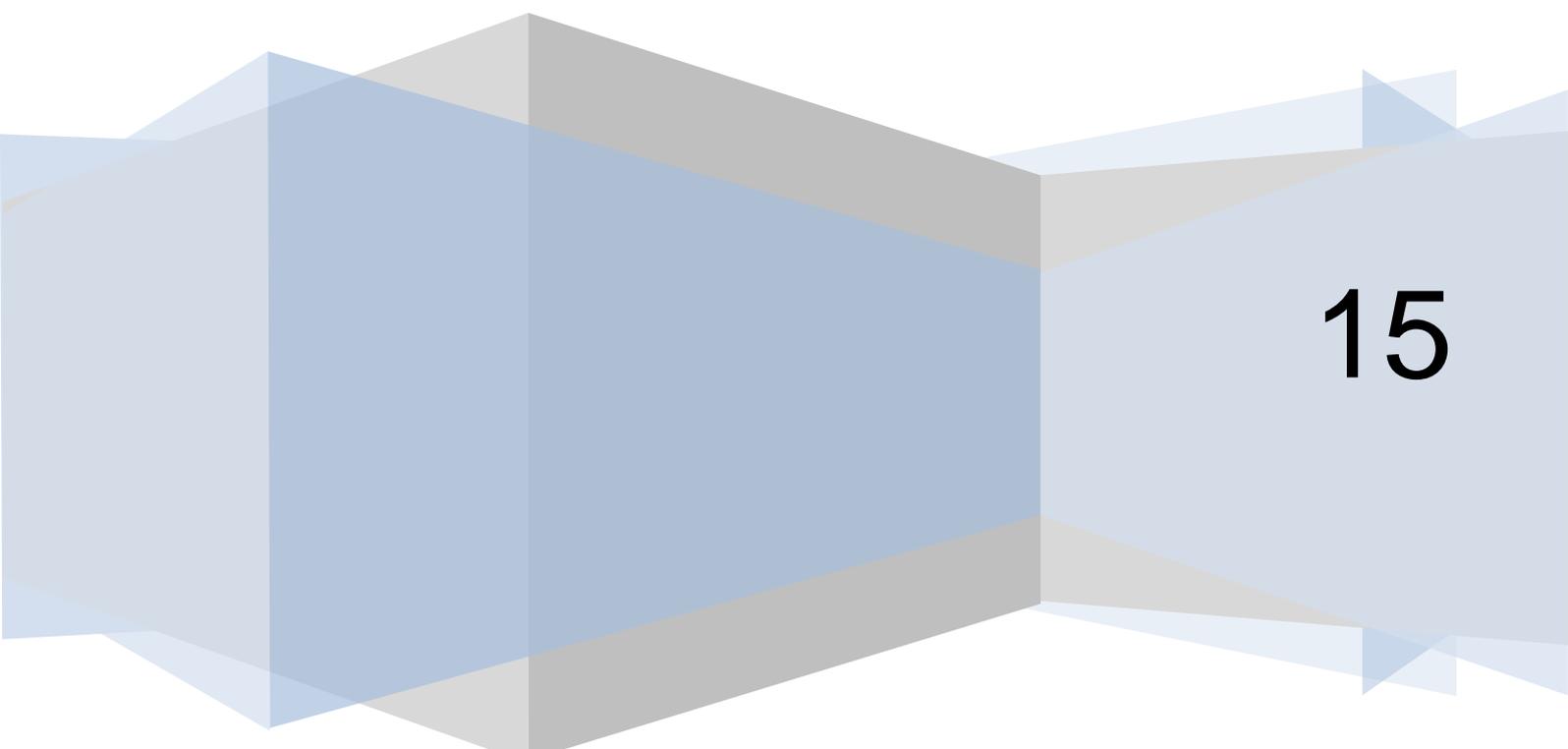


# HVN Talentförderung

**Christine Witte**



15

## Inhaltsverzeichnis

1	Grundzüge der HVN-Leistungsförderung	2
1.1	HVN Förderstufenmodell	2
2	HVN Sichtungskriterien	3
2.1	Kondition	5
2.2	Konstitution	6
2.3	Koordination	6
2.4	Persönlichkeit	9
3	Technik	10
3.1	Angriff	10
3.1.1	Allgemeines Anforderungsprofil Angriff	11
3.1.2	Positionsspezifisches Anforderungsprofil Angriff	12
3.2	Abwehr	13
3.2.1	Allgemeines Anforderungsprofil Abwehr	13
3.2.2	Positionsspezifisches Anforderungsprofil Abwehr	14
4	Taktik	15

## 1 Grundzüge der HVN-Leistungsförderung

Talentierte Spielerinnen und Spieler durchlaufen im Bereich des HVN ein sich über mehrere Jahre erstreckendes Fördermodell, wobei sich Vereinsförderung, Regionsförderung und Landesförderung zum Teil parallel ergänzen. In der Regel werden die Talente über den Heimatverein von Kreisauswahl- oder Kreisstützpunkttrainern gesichtet und bei Eignung über die Kreis- und Regionsauswahl (zurzeit) den Sichtern der Landesauswahl vorgestellt. Bereits auf Kreis- wie auch auf Regionsebene sind die Maßnahmen nicht punktuell, sondern werden durch regelmäßiges Auswahltraining begleitet.

Bei der HVN Talentsichtung werden maximal 36 SpielerInnen gesichtet, die sich in 2 Sichtungslerngängen den HVN-Trainern vorstellen.

Nach der Sichtung durch die HVN-LandestrainerIn und –AuswahltrainerInnen intensivieren sich die Fördermaßnahmen in HVN-Landesstützpunkttrainingseinheiten und zentralen Lerngängen. Im Rahmen dieser Förderdauer auf Landesebene werden die Talente zweimal in der bundesweiten Sichtung den verantwortlichen Nachwuchstrainern und Nachwuchstrainerinnen des Deutschen Handball-Bundes vorgestellt und erhalten so die Gelegenheit, sich für DHB-Maßnahmen zu qualifizieren. Höhepunkt der sportlichen Entwicklung stellt die Aufnahme in den nationalen Jugendkader dar. Der Aufstieg in den einzelnen Kaderebenen bedeutet allerdings nicht, dass die Talente aus der Vorebene völlig ausscheiden, sondern vielfach laufen Maßnahmen zwischen Regions-, Landes- und Bundesebene parallel. Dieses System ist jedoch nicht in sich geschlossen, es besteht die Möglichkeit, durch besondere Empfehlung von Vereins- oder Verbandstrainerinnen und -trainern für die einzelnen Ebenen nachnominiert zu werden. Auf eine hohe Transparenz dieses Systems wird großen Wert gelegt.

### 1.1 HVN-Förderstufenmodell

Der Handball-Verband Niedersachsen stellt im vorab beschriebenen Talentfördersystem die Landesebene dar, die leistungssportlich zwischen Regions- und Bundesauswahl anzusiedeln ist. Die Förderung durch den Handball-Verband Niedersachsen ist in drei Stufen gegliedert.

Die Auswahl der Talente sowie primäre Selektionsmechanismen innerhalb des HVN-Kaders sind Bestandteil der ersten Stufe (Altersstufe Mädchen 13-14 Jahre/Jungen 14-15 Jahre). Dabei wird dem Trainerteam die Aufgabe zu teil, das Entwicklungspotenzial der einzelnen Athletinnen und

Athleten ein- und abzuschätzen. So das eine erste Kaderkonstellation und ein Mannschaftsgefüge entstehen.

In der zweiten Förderstufe (Altersgruppe Mädchen 14-15 Jahre/Jungen 15-16 Jahre) wird der bestehende Kader in mehreren Spiel- und Trainingsmaßnahmen wird der Leistungsstand überprüft und weiterentwickelt. In dieser Phase entwickelt sich ein fester Kaderkern. Durch eine Nachsichtung im Spielbetrieb oder den Landesstützpunkten zu Beginn des zweiten Förderjahres müssen alle bis dato nominierten Spielerinnen und Spieler ihre Kaderzugehörigkeit mittels starker Leistungen rechtfertigen und bestätigen. Quer- und Seiteneinsteiger sowie Späentwickler rücken gegebenenfalls nach. Am Ende dieser Stufe erfolgt die erste Sichtung des DHBs.

Die dritte Förderstufe (Altersstruktur Mädchen 15-16 Jahre/ Jungen 16 Jahre), die sogenannte „Optimierung“, weist ein festes Konstrukt an Kaderspielerinnen und Kaderspielern auf. Dies besteht aus den stärksten Talenten der letzten beiden Förderjahrgänge. Jüngere, sehr leistungsstarke Talente erweitern und ergänzen den bestehenden Kader und sollen in das Gefüge integriert werden. Parallel dazu nehmen die jüngeren ausgewählten Talente ebenfalls an ihrer jahrgangsspezifischen Förderung teil. Durch diese Maßnahme werden besonders leistungsstarke Spielerinnen und Spieler frühzeitig an den Länderpokal und die damit verbundenen Wettkampf- und Stressbelastung herangeführt. Zudem können diese Talente den offiziellen DHB-Sichterinnen und DHB-Sichtern vorab vorgestellt werden. Die Mannschaft bereitet sich gruppen- und mannschaftstaktisch auf die folgende Länderpokalqualifikation vor.

## 2 HVN-Sichtungskriterien

Laut sportwissenschaftlicher Definition ist ein Talent für den Spitzensport „eine sich noch in der Entwicklung zur Höchstleistungsfähigkeit befindende Person, von der man aufgrund bisher erreichter sportlicher Leistungen oder diagnostizierter personinterner Leistungsbedingungen begründet annimmt, dass sie, falls sie sich einem nach neuesten Erkenntnissen durchgeführten Training unterzieht und unter leistungsfördernden Umweltbedingungen aufwächst, im Höchstleistungsalter in einer Sportart/Sportdisziplin ein Leistungsniveau erreichen kann, das größte sportliche Erfolge ermöglicht.“ Dabei werden allgemeine und (Sportart-) spezifische Leistungskategorien unterschieden. Zur Entscheidung darüber, ob eine bestimmte Person zu einem bestimmten Zeitpunkt als Talent für den Spitzensport gefördert werden soll oder nicht,

ist es notwendig, vor allem die personeninternen Bedingungen, die Rahmenbedingungen sowie die Ausbildungs- und Trainingsbedingungen so genau wie möglich zu benennen.

Im Folgenden werden die aktuellen HVN-Sichtungskriterien dargelegt. Diese umfassen die Kategorien:

1. Kondition
2. Konstitution
3. Koordination
4. Persönlichkeit
5. Technik
6. Taktik

Im Bereich der Kondition sind folgende Kriterien wesentlich: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Die Kategorie Konstitution kennzeichnet anthropometrische (körperbauliche) Dispositionen.

Die Koordination ist eine Grundvoraussetzung für das Erlernen von Techniken.

Die Persönlichkeit umfasst sowohl kognitive, mentale als auch soziale Kriterien.

Im Bereich der Technik werden spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Angriff und für die Abwehr unterteilt. Für die Torhüterinnen und Torhüter wurden zudem spezielle Sichtungskriterien erstellt. Zudem konnte ein kurzes Anforderungsprofil der einzelnen Positionen erstellt werden. Auf den Positionen Rückraum-Rechts und Rechts-Außen werden vorwiegend Linkshänder eingesetzt. Die Sichtung von Linkshändern nimmt daher einen besonderen Stellenwert ein.

In der Taktik ist zu berücksichtigen, dass hier keine manschaftstaktischen Angriffskonzeptionen erlaubt sind. Bei der Sichtung stehen sowohl individualtaktische und kleingruppentaktische Maßnahmen im Vordergrund.

## 2.1 Kondition

### Kraft

- Wurfkraft,
- Schnellkraft, insbesondere Explosivkraft bei Täuschungshandlungen, Kurzsprints und Antritten,
- Erzeugung von Gegendruck in der Zweikampfsituation.

### Ausdauer

- gute Regenerationsfähigkeit nach anaeroben Phasen wie Kurzsprints (Gegenstoß, Schnellabwehr etc.),
- aerobe Fähigkeit für die Dauer der Sichtungsspiele bzw. die Turnierspiele,
- optimale Ausführung der Technik nach langer Belastung.

### Schnelligkeit

- Dynamisch/explosive Beschleunigung mit/ohne Ball in der Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsbewegung,
- Antrittsschnelligkeit mit/ohne Ball auf der Kurzdistanz (maximal 15-20 Meter).

### Beweglichkeit

- im Handball wird bei diesen Fähigkeiten von einer ausgeprägten athletischen Grundausbildung gesprochen, die für die technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten eine einflussreiche Rolle spielen. In der Basisschulung und dem Grundlagentraining wird die Entwicklung der Beweglichkeit intensiv berücksichtigt,
- Beweglichkeit in der Schulter- und dem Hüftgelenk.

### Hinweis:

Aufgrund des schnellen Längenwachstums haben gerade größere SpielerInnen in diesem Bereich Schwierigkeiten und Nachteile gegenüber kleineren Talenten.

Hinzu kommen Spätentwickler und Quereinsteiger, denen ein spezifisches Bewegungsmuster noch fehlt. Die Bewegungen wirken in diesem Fall un gelenk und werden extrem unökonomisch durchgeführt. Diese Defizite lassen sich allerdings mit einem gezielten koordinativen Training stark verbessern.

## 2.2 Konstitution

### Körperendlänge

Eine bereits überdurchschnittliche Körpergröße bei der Erstsichtung ist positiv aber nicht entscheidend. Bei der Sichtung zur Jugendnationalmannschaft werden Spielerinnen mit einer Körpergröße von mindestens 1,78m verstärkt gesichtet. Für die Rückraumpositionen (insbesondere Rückraum-Links und Rückraum-Rechts) sowie die Torhüterposition ist eine überdurchschnittliche Körperlänge wesentlich.

### athletisch muskuläre Konstitution

Eine athletische Körperlichkeit ist ein Markenzeichen des Handballsports. Besonders im männlichen Bereich stellen Größe und Konstitution einen leistungslimitierenden Faktor dar. Eine feste Knochen- und Gelenkstabilität und gute anabole Fähigkeiten, für eine dynamische Kraftentfaltung, sollten antizipierbar sein. Bei jungen schmalen Spielerinnen und Spielern ist eine gewisse Zähigkeit und Robustheit unabdingbar.

## 2.3 Koordination

Koordinative Fähigkeiten determinieren Bewegungen, die durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und –regelung aufeinander abgestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen.

### Koordinative Fähigkeiten

- gut ausgeprägte Auge-Hand-Koordination,
- sicheres Ballhandling,
- koordiniert konstanter Sprung- und Schlagwurf,
- Insbesondere Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungs-fähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit.

Die ausgewählten sportmotorischen Tests orientieren sich an der Rahmentrainingskonzeption des DHB (Brand et al. 2009), die vorgibt was Spieler/innen im entsprechendem Alter an allgemeinen Fähigkeiten und spezifischen Fertigkeiten besitzen sollten.

*Wechselhüpfen*

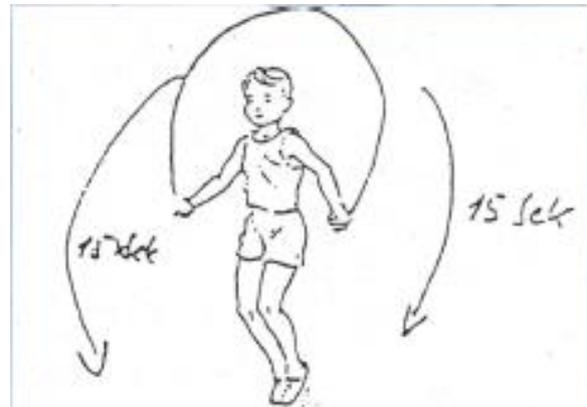
Übungsdauer 20 Sekunden



*Seilspringen*

Seilspringen mit geschlossenen Beinen

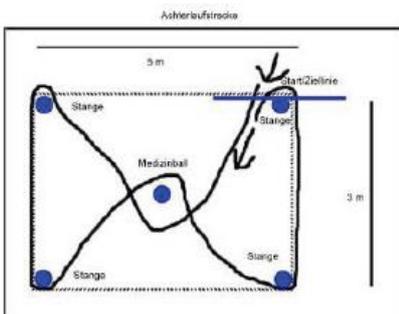
15 Sek. vorwärts+ 15 Sek. rückwärts



*Achterlauf*

Die Spieler starten über die Start/Ziellinie und Durchlaufen dreimal eine 3 x 5m Laufstrecke  
Der Ball ist bei jeder Wende mit der entfernten Hand zu prellen.

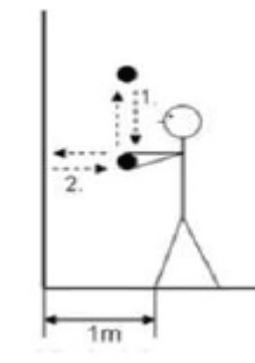
Übungsdauer – Stoppen der Laufzeit



*2 Ball Koordination*

Ein Ball wird hochgeworfen, während der anderen Ball gegen die Wand gespielt wird.

Übungsdauer: 20 Sekunden



*Handling*

Der Spieler hält den Ball mit der linken Hand von vorne und mit der rechten Hand von hinten zwischen den Beinen, danach werden die Hände gewechselt und der Ball in der Luft ohne Bodenkontakt wieder gefangen.

Übungsdauer 20 Sekunden

*Rückenlage Ballhochwurf*

Der Sportler liegt gestreckt in der Rückenlage und wirft den Ball beidhändig nach oben, dreht sich 360° Grad um die Körperlängsachse rechts herum und fängt den Ball beidhändig. Ablauf erfolgt analog mit einer 360° Grad-Drehung linksherum.

Übungsdauer 20 Sekunden

*Handball/Schlagballweitwurf inklusive Technikbewertung*

Übungsdauer: 3 Versuche maximale Wurfweite

Männlich: Ballgröße 2

Weiblich: Ballgröße 1

Schlagball 80g

*20m Sprint mit/ohne Ball*

Übungsdauer: Stoppen der Zeit sobald die Startlinie überquert wird

*Turnen*

- Rolle vorwärts,
- Rolle rückwärts,
- Rad links und Rad rechts,
- (flüchtiger) Handstand mit Abrollen.
- Standwaage,
- 360 Grad-Drehung

*Kürelemente*

- Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand
- Kopfstand
- Felgrolle



## 2.4 Persönlichkeit

### *Soziale Disposition*

- Teamfähigkeit
- Hilfsbereitschaft
- Fair-play
- motivationale Fähigkeiten
- Unterordnung (in den Dienst der Mannschaft) und/oder Übernahme einer führenden Funktion (“Leader-Rolle”)
- emotionale Intelligenz
- Unterstützung durch die Eltern, schulische Leistungen, soziales Umfeld

### *Mentale Disposition*

- Konzentrationsfähigkeit und –ausdauer
- intrinsische Motivation, Ehrgeiz, Disziplin
- Stress- und Frustrationsbewältigung
- Kampfbereitschaft, Einsatzbereitschaft

### *Kognitive Disposition*

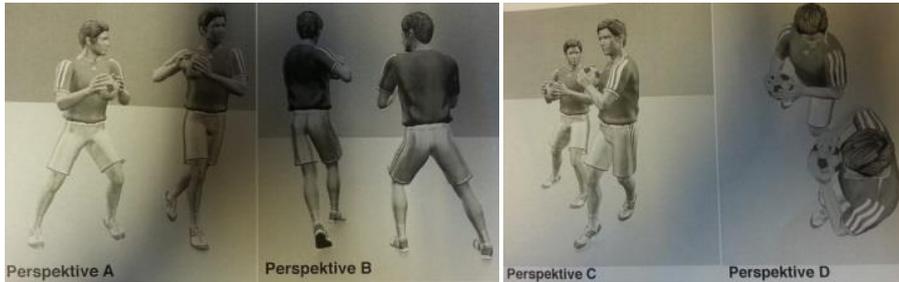
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Lernfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Erkenntnisfähigkeit
- Erinnerung/Merkfähigkeit

3 Technik

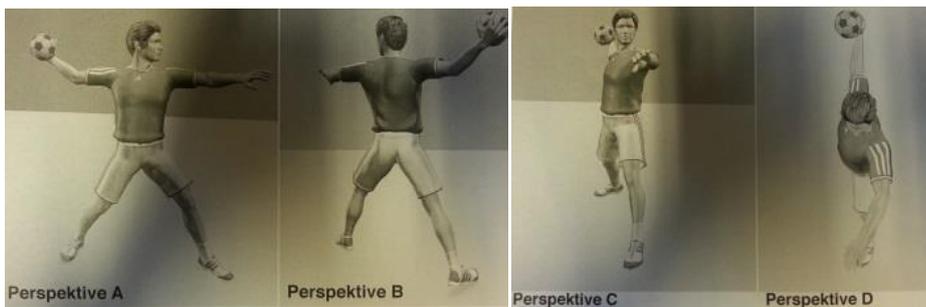
3.1 Angriff **Nahstelle anlaufen mit entsprechender Passqualität**

3.1.1 Allgemeines Anforderungsprofil Angriff

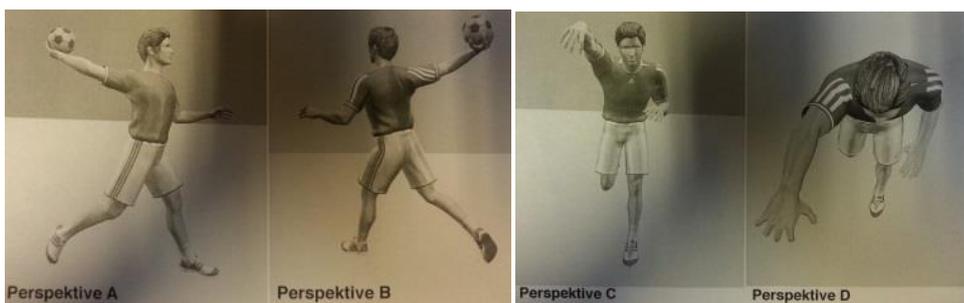
Schlagwurf – Anlauf Ausrichtung zum Tor



Schlagwurf – Wurfauslage (Ellbogen)



Schlagwurf – Wurf (Hüftverwringung)



Schlagwurf – Ausklang





- Fußstellung, Nase Richtung Tor
- Korrekte Ausholbewegung
- Auf Lücke/ Nahtstelle
- Wurf – und Passgenauigkeit (keine Bogenlampen, Handgelenkpässe)
- Richtiges Entscheidungsverhalten
- Körper-, Pass- und Wurf-täuschungen
- Durchsetzungsvermögen/ Zweikampfverhalten
- Pass- und Fangsicherheit
- Spielintelligenz
- Positionsvariabilität

### Körpertäuschung



1  
Ausfallschritt seitlich mit  
Körperschwerpunktverlagerung  
Tor



2  
Raumgreifender Schritt  
Körper zwischen Ball und Gegner



3. Schritt in die Tiefe zum

### Stoßen/Rückstoßen

- Vorwärtsbewegung zum Tor
- Gegenspieler binden
- Räume öffnen

### Pass – Lauftäuschung

- Vorwärtsbewegung
- Wurfauslage
- Ausholbewegung
- Tempowechsel bei der Lauftäuschung
- Synchrone Ausführung

## *Sperre / Absetzen*

- Der Kreisspieler muss den Pass antizipieren und sich Richtung den zu sperrenden Abwehrspieler Bewegung
- Mit der Auftaktbewegung des Rückraumspielers muss die Sperre stehen
- Er muss fest in der Sperre stehen ohne den Abwehrspieler wegzuschieben
- Er muss sich in den freien Raum absetzen
- Zuspiel per Bodenpass diagonal nach vorne
- Zuspiel aus dem Sprung diagonal nach vorne

## 3.2 Positionsspezifisches Anforderungsprofil Angriff

### *Links/Rechtsaußen*

gute Sprinttechnik, reaktionsschnell, explosiv, dynamisch, schnell, sehr gute Sprung-, Fall- und Landetechnik, variantenreiche Wurfarmführung, starkes Zweikampfspiel, Durchsetzungsvermögen



### *Rückraum-Links/-Rechts*

Wurfkraft, Wurfvarianten, hohes taktisches Spielverständnis, Paß- und Wurfgenauigkeit, starkes Zweikampfverhalten, dynamisch, Torgefährlichkeit, Sprungkraft, sehr hohe Ganzkörperstabilität und gute koordinative Voraussetzungen

### *Rückraum Mitte*

lenkt und leitet das Spiel, hohe kognitive Fähigkeiten, sehr gutes Entscheidungsverhalten (Spielsituationseinschätzung), Wurfvarianten (Schlagwurfwurf), Zweikampfstärke, explosive Antritte, selbstbewusst, torgefährlich und großes Anspielrepertoire zum Kreisläufer

### *Kreisspieler*

starkes Zweikampfverhalten mit entsprechender Kraftausdauer, explosive Drehung, sichere Fangtechnik (beidarmig, einarmig), sehr gute Sprung-, Lande- und Falltechnik, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsausdauer und emotionale Disziplin

### 3.2 Abwehr

#### 3.2.1 Allgemeines Anforderungsprofil Abwehr

#### Ball gewinnen – „Agieren statt reagieren“ – Aktiv verteidigen

- Abwehrgrundstellung
- Antizipation
- Ballgewinne
- Zweikampfverhalten/Gegendruck
- Umschaltfähigkeit > Gegenstoßorientierung
- Aushelfen, Sichern, Helfen, Übergeben/Übernehmen
- Positionsvariabilität

#### Grundposition

- Auf der Wurfarmseite
- Immer zwischen Gegenspieler und Tor
- Körperschwerpunkt abgesenkt
- Diagonale Schrittstellung zur Wurfhand
- Grundposition an der Wurmarmschulter ausrichten



#### Arm- und Beinarbeit

- Abstand zum Gegenspieler
- nach außen abdrängen
- zurücksinken
- Ball herausspielen

#### Taktische Grundprinzipien

- nur in Tornähe Körperkontakt aufnehmen
- der Körperkontakt muss im Moment der Täuschung des Angreifers erfolgen
- längeren Körperkontakt vermeiden
- kein Klammern und Festhalten und wenig Foul spielen
- Kommunikation
- auf Ballseite doppeln

### 3.2.2 Positionsspezifisches Anforderungsprofil Abwehr

#### *Außen rechts/ Außen Links*

Reaktionsschnell, Durchbruch nach innen verhindern, antizipativ bei Expresspässen von Halb zu Halb

#### *Halbrechts/Halblinks*

Gutes Zweikampfverhalten, Entscheidungsfähigkeit – Weg zur Mitte oder nach Außen anbieten  
> Laufwege aufzwingen, Passwege zu stellen

#### *Vorne Mitte*

Gute Bein- und Armarbeit um Passwege zuzustellen, Schnelligkeit, wenig Foulspiel

#### *Hinten Mitte*

Kommunikativ, hohe Wahrnehmungsfähigkeit, auf Ballseite Doppeln

#### *Torhüterinnen/Torhüter*

- Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten
- Antizipation
- Sprungkraft, Grundabwehrtechniken
- Gegenstoßeinleitung (Passgenauigkeit),
- Selbstbewusstsein und eigene Integration während des Spiels (z.B. lautstarkes Dirigieren des Teams), motivationale Fähigkeiten.



#### Torwarttechnik

- Schulterbreite Beinstellung
- Gewicht auf den Fußballen
- Leichte Beugung im Kniegelenken  
= Aktionsbereitschaft
- Arme angehoben und angewinkelt
- Ellenbogen leicht unter Schulterhöhe bis maximal auf Schulterhöhe
- Hände auf Kopfhöhe schulterbreit auseinander (in Verlängerung des Unterarms)

4 Taktik

Die Taktik basiert auf den konditionellen Fähigkeiten, den technischen Fertigkeiten, den psychophysischen Fähigkeiten, den volitiven Eigenschaften und den taktischen Kenntnissen jedes einzelnen Spielers, der diese im Spiel mit einbringt, um individuell, in der Kleingruppe oder der Mannschaft eine optimale Leistung im Wettkampf zu erzielen.

*Individualtaktik*

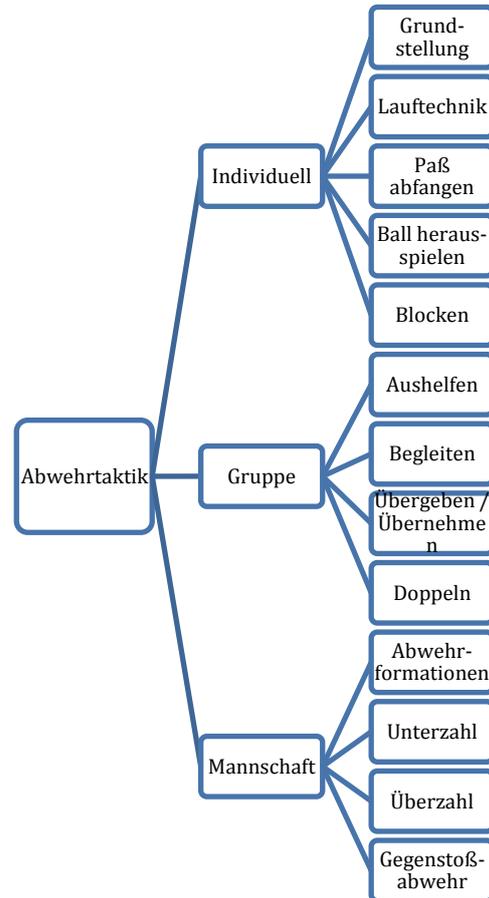
Wurf-, Pass- und Körpertäuschungen

*Gruppentaktik*

Parallelstoß  
 Sperre Absetzen  
 Kreuzen

*Mannschaftstaktik*

ist in dieser Altersstufe noch unbedeutend



## Abwehr 3:2:1

- Agieren statt reagieren
- Aktive Arm- und Beinarbeit
- Aktives Heraustreten gegen den ballführenden Spieler
- VM Lange Pässe provozieren zwischen RR und RL
- Ball und Gegenspieler immer im Blick haben
- verschieben zur Ballseite - Räume optisch zustellen
- Überzahl am Ballort (HM), Unterzahl auf der ballfernen Seite
- Sperrstellungen werden nach vorne gelöst
- Gegenspieler nach außen abdrängen
- ballferner Außen-Abwehrspieler ist etwas offensiver (8m) auf den ballfernen Rückraumspieler um einen möglichen Expresspass abzufangen

