

# JUGEND SICHTUNGSKONZEPTION 2019

HANDBALL VERBAND RHEINLAND

WEIBLICHE JUGEND 2007 und jünger



VERBANDSTRAINERIN  
ESTHER HERRMANN

STÜTZPUNKTTRAINER  
FRANZISKA GARCIA  
MICHELLE SORGER  
THOMAS FEILEN

# VORWORT

## **Liebe Handballer/-innen, Trainer/-innen und Betreuer/- innen,**

ich möchte mit dieser Sichtungskonzeption 2019 einen Überblick bzgl. Ablauf, Organisation, Inhalte und Schwerpunkte der diesjährigen Sichtungsveranstaltung 2019 im weiblichen Bereich des Handballverbandes Rheinland e.V. schaffen. Der weibliche Jahrgang 2007 und jünger durchlief bisher, in den Basisstützpunkten Eifel/Mosel, Rhein/Westerwald und Hunsrück/Nahe, die erste Stufe der Talentförderung im Rahmen des Handballverbandes Rheinland e.V..

Dort trainierten regionale Talente aus den jeweiligen Spielbereichen einmal im Monat unter der Leitung der Basisstützpunkttrainern Olaf Gierenz (Mosel/Eifel), Heike Apel (Rhein/Westerwald) und Daniel Fellenzer (Hunsrück/Nahe). Dieses Training legt den Grundstein für die HVR-Sichtung 2019.

Die HVR-Sichtung dient dazu, den HVR-Kader aus dem Jahrgang 2007 und jünger zu bestimmen. Diese Talente werden im Anschluss an die Sichtung, die zweite Stufe der Talentförderung des HVR erreichen und zweimal im Monat gemeinsam in ihrem Jahrgang trainieren. Der Jahrgang 2007 und jünger wird von den HVR-Trainerinnen Franzi Garcia und Michelle Sorger gemeinsam trainiert. Ich werde vor Kadernominierungen auch zum Training kommen.

Das HVR-Stützpunkttraining dient in erster Linie der individuellen Talentförderung, die durch Vergleichsturniere abgerundet wird. Die Vergleichsturniere (Landesjugend-Sportfest, Karin-Walter-Pokal, Walter-Laubersheimer-Pokal) sind gleichzeitig Sichtsungsmaßnahmen für die RLP-Ebene, die die dritte Stufe der Talentförderung darstellt.

Im RLP Kader bereiten sich die besten Spielerinnen aus Rheinland-Pfalz auf die DHB - Sichtung vor, um für den Bundeskader gesichtet zu werden. Abgeschlossen wird die Talentförderung auf RLP-Ebene mit dem Deutschlandcup. Im Jahr 2013 schaffte es Jennifer Souza (Bayer Leverkusen, vorher HSG Wittlich) im Rahmen der DHB-Sichtung in das DHB- All-Star-Team. Anschließend entwickelte sie sich zu einer festen Größe in der Jugendnationalmannschaft des Jahrgangs 1998/99 und gehört mittlerweile zum festen Bundesligakader von Bayer Leverkusen. Selbst wenn nicht jede diesen Weg bestreiten wird, lohnt es trotzdem daran zu glauben.

Ich wünsche allen beteiligten Spielerinnen auf der anstehenden HVR-Sichtung 2019 viel Erfolg und Spaß!

[Esther Herrmann](#)

## 1. ORGANISATION

Die Basisstützpunkttrainer (weibliche Jugend) der Spielbereiche Rhein/Westerwald, Mosel/Eifel und Hunsrück/Nahe werden gebeten **bis zum 01.06.2019** einen TOP 14 - Kader zu nominieren und an die Verbandstrainerin zu schicken.

## 2. VERGLEICHSTURNIER DER SPIELBEREICHE

Am Freitag, den **14.06.2019** findet in **Wittlich** das Vergleichsturnier der Spielbereichsmannschaften der Bezirke Rhein/Westerwald, Mosel/Eifel und Hunsrück/Nahe statt.

### Ablauf/Durchführung

Der Turniermodus ist „**Jeder gegen Jeden**“ und gespielt wird über eine Spielzeit von 2 x 15 Minuten (5 Minuten Pause). Es besteht die Vorgabe für jede Mannschaft in beiden Halbzeiten in einem **offensiven Abwehrsystem** zu verteidigen.

## 3. ABLAUF DER SICHTUNG

Die HVR-Sichtung 2019 für den Jahrgang 2007 und jünger findet am Sonntag, den **16.06.2019** in **Wittlich** statt. Einen genauen Zeitplan und Ablaufplan (wann welcher Test stattfindet), erhalten die Basisstützpunkttrainer von der Verbandstrainerin vor der Sichtung.

### Eröffnung

Begrüßung und Mitteilung der wichtigsten Informationen

(Spielbereichs- T-Shirts, Zeitmanagement usw.)

- 1. Achterlauf**
- 2. 24-Ecken-Torhüter-Test**
- 3. Passkontinuum**
- 4. Athletik/ Koordination/ Wurf**
- 5. 1 gegen 1 + Kreisspielerin im begrenzten Raum (RL/RR) mit zwei Anspielern (offensive Abwehr)**
- 6. Überschlag - Spiel 2 gegen 2**

### **Auswertungsbesprechung**

Die HVR-Verbands- und Stützpunkttrainer werten die Ergebnisse aus und nominieren einen HVR-Kader des Jahrgangs 2007 und jünger.

### **Kadernominierung**

Die Verbandstrainerin verkündet den gesichteten HVR-Kader und verteilt die wichtigsten Informationen (Trainingsplan, Anforderungsprofil an eine HVR-Spielerin) an die gesichteten Spielerinnen.

## **4. DURCHFÜHRUNGEN DER TESTS**

### **4.1 ACHTERLAUF**

Der Achterlauf dient zur Bestimmung der sportmotorischen Fähigkeiten im Bereich der Ausdauer-, Technik- und Koordinationsfähigkeit.

#### **Ablauf/Organisation**

Startposition in Schrittstellung an der Startlinie. Schnellstmöglich durchläuft der Spieler prellend eine 3mal 5 m Laufstrecke (markiert mit 5

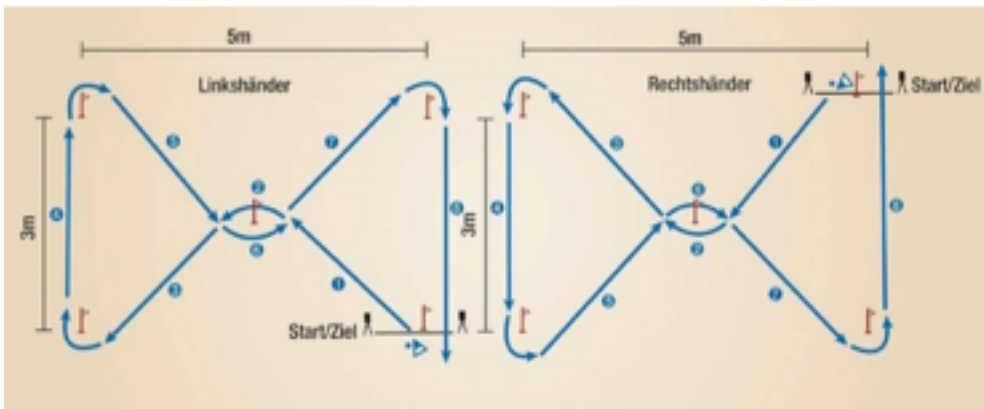
Hütchen). Technikscherpunkt ist die taktisch richtige Ballführung (Außenhand, bzw. mit Handwechsel). Beim Überqueren der Ziellinie wird die Zeit gestoppt. Jeder Spieler hat maximal zwei Versuche, der beste Versuch wird gewertet (vgl. PABST et. al. 2015, S. 24).

### Beobachtungsschwerpunkte

Sobald die Spielerin die Startlinie überquert, wird die Zeitmessung gestartet. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Testperson wieder die Start-/ Ziellinie überschreitet. Bei der Auswertung dieses Testes wird nicht nur die erreichte Zeit beachtet, sondern auch die technische Ausführung (Bsp. Handwechsel, Ballführung,...).

### Aufbau

Abb. 2 Aufbau und Laufwege des Achterlaufs (PAPST et. al. 2010, S. 2010)



## 4.2 24-ECKEN-TORHÜTER-TEST

### Ablauf/Organisation

Die Startposition der Torhüterin ist auf der Grundlinie mit paralleler Fußstellung in der Mitte des Tores mit Blickrichtung zum Spielfeld. Nach dem Startkommando (Pfiff) muss sie schnellstmöglich mit der jeweils pfostennahen Hand die oberen (1) + (2) und anschließend die unteren markierten Ecken (3) + (4) am Pfosten nacheinander anschlagen. Dabei wird folgende Reihenfolge vorgegeben:

**rechts oben (1) - links oben (2) - rechts unten (3) - links unten (4) ...  
Wiederholungsablauf bis (24).**

Nach insgesamt 24 Anschlägen wird die Zeit gestoppt und notiert. Jede Torhüterin absolviert max. zwei Durchgänge (vgl. PABST et. al. 2015, S. 50).

### **Beobachtungsschwerpunkte**

Die Bewertungskriterien richten sich an die benötigte Zeit für die 24 Anschläge, an die Einhaltung der Reihenfolge und an das Bewegungsmuster, was bei der Ausführung des Testes gezeigt wird. Technikmerkmale sollten bei der Ausführung beachtet werden.

### **Aufbau**

Abb. 4 Aufbau des 24-Ecken-Torwarttests (PABST et. al. 2011, S. 42).



## **4.3 PASSKONTINUUM**

### **Ablauf/Organisation**

Die Rückraumpositionen (RL, RM und RR) werden mit gleichgroßen Gruppen besetzt. Auf jeder Position liegt eine **kleine blaue Matte**, die zu etwa einem Drittel im 9m-Raum liegt. Eine Spielerin auf RM startet mit einem Ball und stößt links oder rechts neben die kleine blaue Matte gerade zum Tor und nimmt vor dem Pass eine saubere Wurfauslage ein. Aus dieser Position wird ein geradliniger Pass zur Nachbarposition gespielt:

**RM – RL – RM – RR – RM..**

Nach einem Pass wird die Position gewechselt. Der Wechsel erfolgt nach dem Prinzip Passweg gleich Laufweg. Zusätzlich können die Anspieler auf

AL/AR zur Hilfe genommen werden. Außerdem ist es möglich mit einem Prell-Move einen Richtungswechsel der Stoßbewegung vorzunehmen.

### **Beobachtungsschwerpunkte**

- Fußstellung des Stemmbeins in Richtung Tor
- Körperspannung (Wurfarm, Schulter, Oberkörper, ...)
- Körperverschlingung mit nahezu gestreckten Wurfarm
- Ellbogen auf Schulterhöhe
- Blickrichtung zum Tor
- Gewichtsverlagerung auf das Stemmbein
- Fang- und Passqualität
- Bewegungsmuster bei Positionswechsel

## **4.4 ATHLETIK/ KOORDINATION/ WURF**

### **Ablauf/Organisation**

In der Mitte der Halle wird an Bänken ein Liegestütz-Test durchgeführt. Damit wird die lokale **Kraft**ausdauer der oberen Extremitäten (Brust- und Armmuskulatur) getestet.

In der Ausgangsposition befinden sich die Füße der Spielerinnen auf dem Boden. Die Spielerin startet auf ein akustisches Signal aus der Ausgangsposition, die Hände befinden sich dabei auf einer Turnbank (etwas über schulterbreit auseinander) und die Arme sind gestreckt (Rücken und Beine bilden eine Linie). Durch Beugung der Ellbogen gelangt die Spielerin in die Endposition. Die Endposition ist erreicht, wenn der Brustkorb kurz über der Turnbank ist. Aus der Endposition bewegt sich die Spielerin durch Streckung der Ellbogen zurück in die Ausgangsposition. Das Bewegungstempo zum Ausführen der Beugung und Streckung soll flüssig sein (ohne Pausen).

## Beobachtungsschwerpunkte

Gezählt wird die Anzahl der im Rhythmus **technisch korrekt** ausgeführten Wiederholungen unter Berücksichtigung der Rhythmusvorgabe. Es werden zwei Verwarnungen ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.

An den beiden Toren werden die Stationen für **Koordination** und den **Wurf** aufgebaut. Auf den Rückraumpositionen RL und RR werden jeweils Pommes (Schaumstoffbalken) in einem angemessenen Abstand gelegt. Auf jeder Position liegen 5 Pommes. Die Spielerinnen verteilen sich gleichmäßig hinter den Pommes. Nach jeder Aufgabe werden die Positionen gewechselt.

- 1) Die Spielerinnen laufen mit zwei Kontakten (in jedem Zwischenraum) durch die Pommes, dabei wird der Ball mit beiden Händen über dem Kopf gehalten und schließen mit einem Schlagwurf ab.
- 2) Die Spielerinnen springen einbeinig auf dem rechten Fuß über die Pommes, dabei halten sie den Ball in ihrer Wurfhand in Wurfauslage. Sie springen über die letzte Pommes, landen auf dem rechten Fuß, springen direkt mit dem linken Fuß ab und schließen mit dem Sprungwurf ab.
- 3) Die Spielerinnen springen einbeinig auf dem linken Fuß über die Pommes, dabei halten sie den Ball in ihrer Wurfhand in Wurfauslage. Sie springen über die letzte Pommes, landen auf dem linken Fuß, springen direkt mit dem rechten Fuß ab und schließen mit dem Sprungwurf ab.

## Beobachtungsschwerpunkte

- rhythmisches Durchlaufen der Pommes
- einbeiniges Überspringen der Pommes
- Fußstellung des Stemmbeins Richtung Tor



- Blick in Richtung Tor
- Wurfauslage (Ellbogen auf Schulterhöhe, Arm nach weit hinten oben strecken, Gegenschulter nach vorne)
- schneller Armzug
- Absprunghöhe mit links
- Absprunghöhe mit rechts

#### **4.5 1 GEGEN 1 + KREISSPIELERIN IM BEGRENZTEN RAUM (RL/RR) MIT ZWEI ANSPIELERN (offensive Abwehr)**

##### **Ablauf und Organisation**

HR verteidigt in einem Streifen von 3m gegen RL (mehrfach besetzt). Die zwei Anspieler besetzen die Position LA (Linienaußen) und RM und dürfen im Gegensatz zu RL den KM anspielen. KM steht (passiv) mittig innerhalb der jeweiligen Begrenzungslinien. Bei Ballbesitz von LA schirmt HR das Anspiel an KM ab, damit LA den KM nicht anspielen kann. Auf Pass von LA zu RL hat HR die Aufgabe, diagonal, schnell und offensiv heraus zu treten und RL zu bekämpfen. RL soll im 1 gegen 1 versuchen, innerhalb des Streifens durchzubrechen bzw. bei zu defensivem Verhalten der Abwehrspielerin zu werfen. Falls RL nicht zum Abschluss kommt, spielt sie den Ball zu RM weiter bzw. Rückpass zu LA, HR verschiebt in diesem Fall diagonal nach hinten und verhindert das Anspiel an KM. Falls dieses Anspiel nicht möglich ist, spielt RM/LA einen Rückpass zu RL, die zwei weitere Versuche hat, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen. Mindestens einmal muss das Zuspiel von RL entweder zu LA bzw. RM erfolgen. Bei Unterbrechung durch HR **(kein Klammern)** oder durch Abdrängen von RL beim Durchbruch außerhalb der Begrenzungslinien ist der Angriff vorzeitig beendet. Danach beginnt RM mit dem Auftaktpass. Derselbe Ablauf wird im

Wechsel auf der rechten Seite gespielt. Jede Abwehrspielerin hat auf jeder Seite (HL/HR) 5 Abwehraktionen.

### **Beobachtungsschwerpunkte:**

#### Angriff

- Ballannahme in der Bewegung
- Raumverlagernde Bewegung
- Pass-, Wurf-, Körper- und Lauftäuschungen
- Durchsetzungsvermögen im Zweikampf
- Durchbruch zur Wurfarmseite oder zur Wurfarmgegenseite
- Abschluss unter Bedrängnis

#### Abwehr

- Defensives Verteidigen gegen KM (Stellung vor KM, Abschirmen der Passwege)
- Offensives Verteidigen gegen RL bzw. RR
- Richtige Stellung zu RL bzw. RR
- Timing
- Aufnehmen des Körperkontaktes, Armeinsatz
- Schnelles Umschalten, Timing beim Zurückziehen
- Zweikampfstärke, Regelkonformität (Bitte achtet darauf, dass Klammern eine Ausnahme ist und keine Regel!)
- Rausprellen des Balls

#### Torhüter

- Abwehr von Würfen aus der Nahwurfzone

- Stellungsspiel gegen Würfe aus der Nahwurfzone von RL und RR

## **4.6 ÜBERSCHLAG - SPIEL 2 GEGEN 2**

### **Ablauf und Organisation**

Es spielen die jeweiligen Bereiche gegeneinander. Es werden zwei Durchgänge gespielt bis jeweils ein Bereich/Mannschaft 8 Tore erzielt hat. In jedem Durchgang spielen 6 Spielerinnen einer Mannschaft und eine Torfrau. Im zweiten Durchgang spielen die anderen 6 Spielerinnen.

Es wird nach Handballregeln gespielt. Es spielen immer nur 2 Spielerinnen gegen zwei andere Spielerinnen der anderen Mannschaft.

Es werden am Torraum zwei Markierungen auf den Boden gelegt (etwa HL und HR). Diese Markierungen begrenzen das Spielfeld. Außerhalb dieser Markierungen stehen auf jeder Seite 3 Spielerinnen einer Mannschaft. Die gegnerische Mannschaft stellt sich genauso am anderen Tor auf. Jede Torfrau hat neben ihrem Tor einige Bälle liegen.

Auf Signal startet Mannschaft A mit den ersten beiden Spielerinnen. Eine von beiden Spielerinnen erhält den Ball ihrer Torfrau und sie spielen im 2:0 auf das gegnerische Tor. Sobald eine Spielerin aus Mannschaft A mit einem Torwurf abgeschlossen hat, starten die beiden ersten Spielerinnen von Mannschaft B zum Gegenstoß. Sie erhalten den Spielball oder einen neuen Ball (je nach Situation) von ihrer Torfrau. Die beiden Spielerinnen von Mannschaft A laufen sofort zurück und versuchen gegen Mannschaft B zu verteidigen. Nach Torwurf von Mannschaft B, starten direkt die beiden nächsten Spielerinnen von Mannschaft A zum Gegenstoß. Die beiden Spielerinnen von Mannschaft A, die erst Angriff und dann Abwehr gespielt haben, stellen sich wieder bei ihrer Mannschaft an.

Verliert eine Mannschaft den Ball oder macht einen anderen technischen Fehler, ist der Angriff sofort beendet und die nächste Angriffsgruppe startet. Es gibt keine Abpraller. Wirft eine Mannschaft auf das gegnerische Tor, ob erfolgreich oder nicht, laufen die Spielerinnen sofort zurück.

### **Beobachtungsschwerpunkte:**

- schnelles Reagieren, Wurf des Gegners - Start zum Gegenstoß
- Umschalten von Angriff auf Abwehr
- Zweikampfverhalten im Gegenstoß
- Nutzung der Spielfeldbreite
- konsequenter Torabschluss

### Torhüter

- schnelle Einleitung des Gegenstoßes über kurze und lange Pässe
- Abwehraktion gegen freie Würfe aus der Nahwurfzone

## 6. LITERATURVERZEICHNIS

**DHB (2011):** C-Trainer-Ausbildung. Zielspiele in der Basisschulung. Online verfügbar unter [http://www.hvsa.de/2009/\\_lehrwesen/trainer/2011-C-Trainerausbildung-AB%20B6%20Zielspiele%20in%20der%20Basisschulung.pdf](http://www.hvsa.de/2009/_lehrwesen/trainer/2011-C-Trainerausbildung-AB%20B6%20Zielspiele%20in%20der%20Basisschulung.pdf), zuletzt geprüft 08.03.2016.

**FELDMANN, KLAUS (2011):** C-Trainer-Ausbildung. Individuelle Angriffs-/Abweherschulung. Individuale Grundprinzipien in der Manndeckung. Online verfügbar unter [http://www.hvsa.de/2009/\\_lehrwesen/trainer/2011-C-Trainerausbildung-AB%20B5%20Individuelle%20Angriffs-%20und%20Abweherschulung.pdf](http://www.hvsa.de/2009/_lehrwesen/trainer/2011-C-Trainerausbildung-AB%20B5%20Individuelle%20Angriffs-%20und%20Abweherschulung.pdf), zuletzt geprüft 08.03.2016.

**NEUHAUS, MICHAEL (2015):** Durchführungsbestimmungen. für eine einheitliche Wettkampfstruktur im Kinderhandball (mit Erläuterungen und Zusatzinformationen). Hg. v. Deutscher Handballbund e. V.. Dortmund. Online verfügbar unter <http://dhb.de/fileadmin/pageflip/durchfuehrungsbestimmungen/files/assets/common/downloads/publication.pdf>, zuletzt geprüft am 29.04.2015.

**PABST, J., BÜSCH, D., BRAUN, J., SOMMERFELD, W., NOWAK, M., PFÄNDER, J., KROMER, A., HA-MANN, F. & SCHWARZER, C. (2015):** *Testmanual zur Talentsichtung des DHB 2015*. Münster: Philippka.

**PABST, J., BÜSCH, D., SCHORER, J., LEMMEL, U., PETERSEN, K.-D., SCHWABE, A. et al. (2011):**

Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 2. *Handballtraining*, 33 (1), 40-44.

**PABST, J., BÜSCH, D., SCHORER, J., LEMMEL, U., PETERSEN, K.-D., ARMBRUSTER, C. L. et al.**

**(2010):** Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 1. *Handballtraining*, 32 (12), 28-33.

# HVR-Sichtungskonzept 2017