

Unser Leitfaden

für die gemeinsame Arbeit
in der

HSG Goldstein/Schwanheim



Stand: 28.06.2026

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Inhalt

Unsere Werte	3
Unsere Organisation	4
Unsere Inhalte	6
Unsere Methoden & Trainingsgestaltung	12
Unsere Hilfe	17
Unsere Events	18



Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Unsere **WERTE**

01 WIR FÖRDERN EINE STARKE GEMEINSCHAFT IM VEREINSLEBEN

WIR BINDEN MITGLIEDER AKTIV IN DAS VEREINSLEBEN EIN, UM EINE STARKE GEMEINSCHAFT UND EIN WIR-GEFÜHL ZU FÖRDERN.
– NUR SO IST EIN VEREIN MÖGLICH.

02 RESPEKT, AKZEPTANZ, RÜCKSICHTNAHME GELTEN BEI SPIEL UND TRAINING

IM VEREINSLEBEN UND IM TEAMSPORT KANN MAN ZIELE NUR GEMEINSAM ERREICHEN.

03 WIR STEHEN FÜR GLEICHBERECHTIGUNG

BEI UNS ERHALTEN ALLE MENSCHEN DIE GLEICHEN CHANCEN, IHRE TALENTE ZU ENTFALTEN.

04 WIR HABEN EINEN GESELLSCHAFTLICHEN AUFTRAG

WIR TRAGEN AKTIV ZUR SOZIALISIERUNG UND ZUR ERLERNUNG WICHTIGER GESELLSCHAFTLICHER KOMPETENZEN VON JUNGEN MENSCHEN BEI.

05 WIR WISSEN EHRENAMT ZU SCHÄTZEN

EIN VEREIN FUNKTIONIERT NUR MIT VIELEN EHRENAMTLICHEN HELFERN. DAHER WOLLEN WIR ANDERE DAZU ERMÜTIGEN, SELBST TÄTIG ZU WERDEN.

06 WIR FÖRDERN EINE GANZHEITLICHE ENTWICKLUNG IM JUGENDBEREICH

WIR LEGEN WERT AUF ATHLETIK, MOTORISCHE FÄHIGKEITEN UND DIE INDIVIDUELLE ENTWICKLUNG UNSERER SPIELER/INNEN.

07 WIR FÖRDERN TALENTE UND INTEGRIEREN SIE FRÜHZEITIG

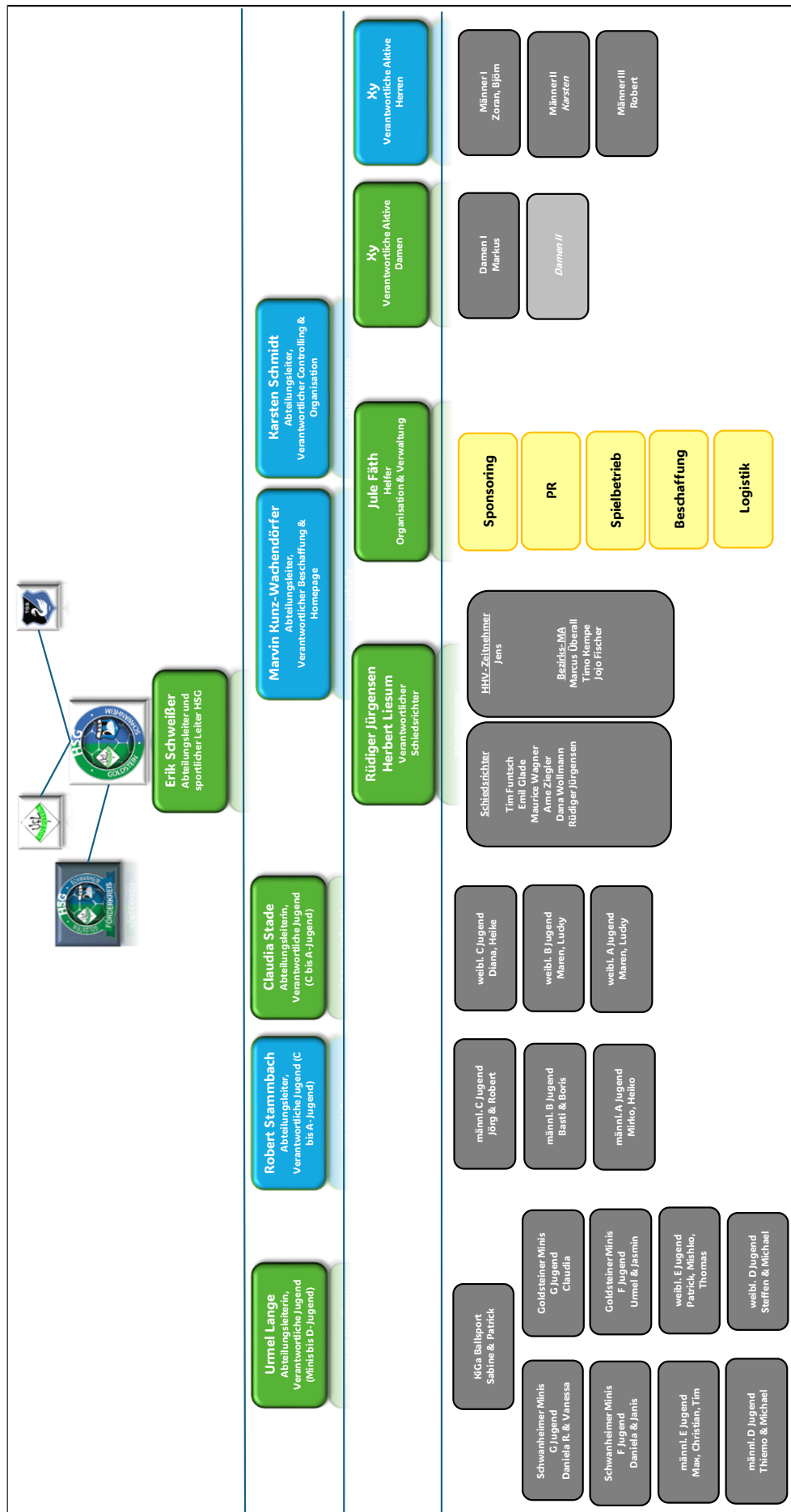
WIR LEGEN GROßEN WERT AUF EINE NACHHALTIGE & TEAMÜBERGREIFENDE ENTWICKLUNG JUNGER TALENTE INNERHALB UNSERES VEREINS FÜR UNSEREN AKTIVEN BEREICH.

(JEDE SPIELZEIT MIND. EINE/N SPIELER/IN FÜR DIE ERWACHSENENTEAMS)

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Unsere ORGANISATION



Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Trainerliste Saison 2026/27

Mannschaft	Funktion	Name	Handynummer	E-Mail
Frauen	Trainer	Markus Erbe	0179/4951977	merbe@ccep.com
	Co-Trainer			
1. Männer	Trainer	Zoran Stavreski	1525 3664289	
	Co-Trainer			
2. Männer	Trainer	Karsten Schmidt	0151 61405855	karsten@hsg-gs.de
3. Männer	Kümmerer	Robert Stambach	0179/3473503	robert@hsg-gs.de
weibliche A + B	Trainerin	Maren Zimmer	0176/57765712	maren.zimmer@web.de
	Trainerin	Lakesha Marshik	0152/53146842	lakesha.marschik@gmx.de
weibliche C	Trainerin	Diana Marien	0177/7102459	dianamarienweb.de
	Trainerin	Heike Hartung Stein	17621132147	heike_hastcloud.com
weibliche DI + DII	Trainer	Steffen Fäth	0175/6210850	steffen_faeth@hotmail.com
	Trainer	Michael Stanisel	0177/3332408	stanisel@t-online.de
	Trainerin			
	Trainerin			
weibliche E I und E II	Trainerin	Patrick Lienig	172/8590165	patrick.lienig@gmail.com
	Trainer	Mishko Risteski	0179/5475777	
	Trainer	Thomas Baingo	176/47963260	Thomasbaingo@web.de
männliche A	Trainer	Mirko Grünberg	0176/43337925	
	Trainer	Heiko Stade	0176/80853805	heikostade@hotmail.de
	Trainer			
männliche B	Trainer	Bastian Stade	0163/4051192	bastian.stade@hotmail.de
	Trainer	Boris Roskopf	0171/8639234	
		Jannis Skipis	0163/5938184	
männliche C	Trainer	Jörg Klimroth	0157/70636059	jörg.klimroth@gmx.de
	Trainer	Robert Stambach	0179/3473503	stambach@arcor.de
	Co-Trainer	Marten Ziegler		
männliche D	Trainer	Thiemo von Bordelius	0171/6942341	thiemo@bordelius.de
	Co-Trainer	Michael Regelein	172/6518271	regeleinm@outlook.de
männliche EI + EII	Trainer	Max Lederer	0162/2656215	m.lederer@tg-schwanheim.de
	Trainer	Tim Funtsch	0157/53001414	
	Trainer	Christian Weller	0172/1534492	weller.ch@gmail.com
	Trainer	Patrick Wehner	0179/1129078	
Minis G	Trainerin	Ursula Lange	0172/1768071	urmel@hsg-gs.de
	Trainerin	Jasmin Gallon	0173/9055990	jasmin@gallon.de
	Trainerin	Karima Affo	160/99044046	
	Trainerin	Rahima Affo	175/2184348	
Mini Minis G	Trainerin	Claudia Stade	177/8963452	diezippels@web.de
	Trainerin	Tami Bel Hassani	0152/55102217	
Minis S	Trainer	Daniela Schwab	0175/7604831	
	Trainer	Janis Dörr	0152/53653156	
	Trainer	Daniel Karg	0152/51575980	
Mini Minis S	Trainerin	Daniela Regelein	0177/7992690	regeleind@outlook.de
	Trainerin	Vanessa Schwab	0160/6455978	
Kindergarten Ballsportgruppe	Trainerin	Sabine Winter	0171/5110036	
	Trainerin	Patrick Tran	0176/31428478	

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Unsere **INHALTE**

Altersklasse: G / F-Jugend (MiniMinis & Minis)

Ziele der Altersklasse:

1. Spaß an Bewegung und Mannschaftssport fördern
2. Vielseitige motorische Grundlagenschulung
3. Soziale Kompetenzen entwickeln
4. Persönlichkeit stärken

Trainingsschwerpunkte:

- Spaß am Handballspielen (Mannschaftserlebnisse fördern)
- Feste Rituale vor und nach dem Training
- Spiele ohne Ball
- Spiele mit Ball
- Lauf- und Fangspiele
- Turnerische Elemente
- Spielerische Schnelligkeit (Füße & im Kopf)
- Elemente aus anderen Sportarten einbringen
- Koordinative Entwicklung:
 - Vorwärts & rückwärts laufen
 - Seitlich bewegen
 - Beidbeinige und einbeinige Sprünge
 - Hand-Augen Koordination mit Ball und anderen Spielgeräten
- Ball fangen und werfen: Zielwerfen im Schlagwurf (Fortgeschrittene: Grundlagen des Sprungwurfs)
- Ball prellen
- Drei Schritte Regel üben / Grundlagen der Handballregeln
- Freies Spielen ohne Positionen / Grundlagen des Angriffsverhaltens (Freilaufen etc.)
- Alle Spiele in direkter Manndeckung / Grundlagen des Abwehrverhaltens („Immer zwischen Gegner und Tor“)
- Werte vermitteln

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Altersklasse: E-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Technik Grundlagen erlernen
2. Koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln
3. Spielverständnis fördern

Trainingsschwerpunkte:

- Techniktraining:
 - Schlagwurf
 - Sprungwurf
 - Pellen mit gleich gut mit beiden Händen, links-rechts Wechsel
- Abwehrverhalten:
 - Schrägstellung in der Abwehr
 - Stellung in der Manndeckung
 - Fokus auf Ball anstatt Körper
 - Kontaktschulung & -gewöhnung (Körpergefühl)
- Angriffsverhalten:
 - Freilaufen & Bewegung ohne Ball
 - Wahrnehmung im Raum und von freien Räumen
- Parteiballspiele in Manndeckung / Lauf- und Fangspiele / Wettkampfsiele (z.B. Staffel)
- Abwechselnd Übungsblöcke und Spielformen
- Koordinative Weiterentwicklung
 - Aufgaben bewältigen beim Pellen
 - Aufgaben bewältigen beim Passspiel
- Handballregeln nach sozialem Pfeifen durchsetzen
 - Bei den fortgeschrittenen Kindern, strikt Regeln beachten
 - Bei den schwächeren Kindern noch vermehrt Fehler zulassen
- Führungsspieler entwickeln
 - Übungen vormachen lassen
 - Motivierende Sprüche vor und nach dem Training rufen
- Mannschaftsgefüge stärken, sich gegenseitig helfen und voneinander lernen
- Ausgeglichene Spielanteile & Positionen durchrotieren (Auch Torwart – interessierte & talentierte Kinder identifizieren)
- Umschalt- & Rückzugsverhalten (Ballgewinn, Ballverlust)

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Altersklasse: D-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Technik vertiefen, Taktik einführen
2. Athletische Fähigkeiten trainieren
3. Spielverständnis erweitern / Regelverständnis ausbauen

Trainingsschwerpunkte:

- Techniktraining:
 - Körpertäuschung zur Hand
 - Körpertäuschung gegen die Hand (auch mit Überzieher)
 - Schlagwurf aus dem Lauf (Wurfanalyse mit Technik-Korrektur)
 - Wurf-täuschungen
 - Lauf-täuschungen
 - Prellen ohne auf den Ball zu gucken mit beiden Händen
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen in der 1:5-Deckung (mannbezogene Raumdeckung)
 - Verteidigen gegen Einläufer von Außen
 - Verteidigen gegen Einläufer aus dem Rückraum
 - Übergeben / Übernehmen bei Kreuzungen
 - Verteidigen gegen Sperrstellungen
 - Abwehrfinten (z.B. Heraustreten und wieder Einsinken)
 - Antizipieren von Passwegen + Ball abfangen
 - Kommunikation in der Abwehr, Kommandos von Hinten-Mitte & Torhüter
 - Offensives und aktives Abwehrspiel auf Ballgewinn ausgelegt
- Angriffsverhalten:
 - Zusammenspiel mit dem Kreisläufer (Doppelpass & Sperren)
 - Einläufer von Außen
 - Einläufer aus dem Rückraum
 - Raumaufteilung mit klaren Positionen
 - Erste Positionswechsel (Kreuzungen)
 - Angriff in den freien Raum um den 2. Abwehrspieler zu binden
 - Tempospiel und Gegenstoß
 - Längere Pässe vom Torwart
 - Schnelles und präzises Passspiel
 - Torgefährliches Stoßen
- Torwarttraining mit Fokus auf die korrekte Technik (Rollenverständnis fördern)
- Sprungtraining mit eigenem Körpergewicht (beidbeinig & einbeinig)
- Richtiges Landen nach Würfungen oder Körperkontakt
- Athletiktraining (Stabilität, Schnellkraft, Ausdauer, Sprungkraft)

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Altersklasse: C-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Technikvariationen und Taktik vertiefen
2. Spezifische Athletik entwickeln
3. Spielintelligenz fördern

Trainingsschwerpunkte:

- Techniktraining:
 - Körpertäuschung mit Abdrehen
 - Schlagwurfvariationen (Hüftwurf, Abknicker, Beidbeiniger Schlagwurf)
 - Sprungwurfvariationen (falsches Bein, beidbeinig, Sprunghüftwurf, Verzögern des Wurfes)
 - Einhändiges Fangen (mit links und rechts)
 - Sprungwurftäuschung
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen in der 3:2:1-Deckung (offensiv auf Ballgewinn)
 - Absichern, Verschieben, Aushelfen
 - Vertiefung Übergeben/Übernehmen
 - Verteidigen gegen Einläufer von Außen
 - Verteidigen gegen Einläufer aus dem Rückraum
 - Flexible Abwehrsysteme (3:2:1 temporär auflösen für 3:3 oder 4:2)
 - Blockverhalten in Kooperation mit dem Torwart
 - Antizipatives Abwehrspiel auf allen Positionen mit Fokus auf Ballgewinne
 - Antizipieren von Würfen zum frühzeitigen Umschalten
 - Unterzahl-Abwehr
 - Überzahl-Abwehr
- Angriffsverhalten:
 - Torgefährliche Kreuzungen mit Körperkontakt und 100% Tempo
 - Torgefährliches Stoßen mit Blick für die Mitspieler
 - Einläufer von allen Positionen
 - Angriffsspiel mit 2 Kreisläufern
 - Anspiele aus dem Rückraum zu beiden Außenpositionen
 - Strukturiertes Überzahlspiel
 - Verhalten im Unterzahlspiel
 - Entscheidungstraining unter Zeitdruck & Komplexitätsdruck
 - Zusammenspiel mit dem Kreisläufer in 2-gegen-2-Situationen
 - Taktische Grundlagen fürs Tempospiel (1. bis 3. Phase)
- Feste Positionen, Experten schulen
- Intensivierung vom Athletiktraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Koordinative Übungen mit Ball unter hoher Belastung
- Spielerisches Verständnis für verschiedene Angriffs- und Abwehrsysteme entwickeln

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Altersklasse: B-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Feinabstimmung technischer und taktischer Fähigkeiten
2. Mentale Stärke und Spielintelligenz ausbauen
3. Teamdynamik und Leadership fördern

Trainingsschwerpunkte:

- Technikerwerbstraining ist abgeschlossen. Trainiert wird das Variieren und Einsetzen der Techniken in vielen verschiedenen spielnahen Situationen.
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen in der 6:0-Deckung (Aktiv, Offensiv)
 - Verteidigen in der 5:1-Deckung
 - Verteidigen in Einzelmanndeckung
 - Flüssiges Wechseln zwischen defensiven und offensiven Abwehrvarianten
- Angriffsverhalten:
 - Komplexere Kreuzbewegungen
 - Selbständiges Einlaufen in den richtigen Situationen
 - Strukturiertes Verhalten im Zeitspiel
 - Kempa von Außen und aus dem Rückraum
 - Anspiele von Außen zu Außen bzw. von Außen zum Kreisläufer
 - Variationen von Auftakthandlungen (Express-Pässe, zusätzliche Einläufer)
 - Isolieren von einzelnen Abwehrspielern
 - Angriffsstrategien gegen alle Abwehrformationen
 - Auflösen der gegnerischen Manndeckung
 - Individualtraining pro Position
 - Kreatives Kleingruppenspiel im 2vs2 und 3vs3
- Individuelles Athletiktraining auf Stärken und Schwächen der Spieler ausgerichtet mit und ohne zusätzliche Gewichte
- Mentales Training: Fokus, Selbstvertrauen, Umgang mit Druck und Niederlagen
- Verteilung von Rollen und Verantwortungen im Team
- Torwarttraining: Reflexe, Stellungsspiel und Passqualität verbessern
- Die gleichen Auftakthandlungen wie im Erwachsenenbereich
- Die gleichen Absprachen in der Abwehr wie im Erwachsenenbereich

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Altersklasse: A-Jugend

Ziele der Altersklasse:

1. Professionalisierung der handballspezifischen Fähigkeiten
2. Spielvorbereitung und individuelle Leistung maximieren
3. Übergang in den Erwachsenenbereich vorbereiten

Trainingsschwerpunkte:

- Perfektionierung individueller Techniken unter hohem Leistungsdruck & Zeitdruck
- Abwehrverhalten:
 - Verteidigen gegen den 7. Feldspieler
 - Flüssiges Wechseln zwischen Abwehrvarianten
 - Reagieren auf spontanes Handeln von Mitspieler (Abwehr-Ketten)
- Angriffsverhalten:
 - Spielen mit dem 7. Feldspieler
 - Spielen mit dem zusätzlichen Feldspieler in Unterzahl
 - Lösungen gegen unorthodoxe und variable Abwehrvarianten (1-2-3 Spieler in Manndeckung, sehr offensive 6:0-Deckung, Wechsel zwischen Abwehrvarianten bei Einläufern oder Auftakthandlungen)
 - Verbesserung der 1. bis 3. Phase
 - Entscheidungsverhalten unter höchster Geschwindigkeit
- Individuelles Athletiktraining auf Stärken, Schwächen und Position des Spielers ausgelegt
- Umgang mit Rückschlägen und mentaler Belastung optimieren
- Die gleichen Auftakthandlungen wie im Erwachsenenbereich
- Die gleichen Absprachen in der Abwehr wie im Erwachsenenbereich

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Unsere **METHODEN & TRAININGSGESTALTUNG**

Werte & Ziele der Trainingsarbeit:

1. Kontinuität & Verlässlichkeit
 2. Vorbereitung & Planung
 3. Fördern & Fordern
-
- a. Viele (Ball-)Aktionen ermöglichen!
 - b. Lange Wartezeiten / Schlangenbildungen unbedingt vermeiden!
 - c. Nicht zu viel auf einmal wollen aber den Anspruch stetig steigern!
 - d. Positive Grundstimmung in der Halle – Handball macht Spaß!

Einordnungen zum Leistungsgedanken und zur Spezialisierung im Jugendbereich:

(1) Während bei den Minis und kleinen Jugendlichen bis hin zur D-Jugend eher das Motto „Spielerlebnis vor Spielergebnis“ gelten sollte, nimmt die Wichtigkeit des sportlichen Erfolges immer weiter zu, bis letztlich im aktiven Bereich der 1. Mannschaften der Fokus auf den sportlichen Erfolg sehr überwiegt.

Es ist davon abzuraten, fest zu definieren, dass es bei einer weiblichen A-Jugend nur um den Erfolg gehen sollte, oder bei einer männlichen D-Jugend das Spielergebnis gar keine Rolle spielt.

Wie ein Trainer beide Aspekte miteinander verbindet (und zum Beispiel früh durchwechselt, damit alle gespielt haben, sodass man am Ende des Spiels die Besten auf der Platte haben kann etc.) ist eines der Qualitätsmerkmale, vor allem in der Jugendarbeit. Ist gibt kein „entweder-oder“, es ist immer ein Abwägen von Prioritäten, die es dann auch einer Mannschaft und den Eltern zu erklären gilt – das ist die große Kunst!

(2) Während in den kleineren Jugendlichen kein positionsspezifisches Training stattfinden soll, um Grundlagentraining zu gewährleisten, ist es wichtig, dass ab der D-Jugend (wenn auch das Spiel sich auf Positionen verändert) die Positionen trainiert werden. Die verschiedenen Aufgaben der jeweiligen Positionen müssen gelernt werden und bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften der Kinder/Jugendlichen zeichnen sich ab, die für die jeweilige Position elementar sind.

D.h. ein positionsspezifisches Training MUSS stattfinden – allerdings sollte in der D-Jugend noch keine Festlegung von Spielern auf bestimmte Positionen erfolgen. Zumindest sollte auch in den folgenden Jugendlichen darauf geachtet werden, dass sie auf mindestens einer weiteren Position geschult und eingesetzt werden. Das gilt auch für Torhüter. Diese Vielseitigkeit unterstützt die allgemeine Entwicklung als Handballer/Sportler und ist auch im Bereich der älteren Jugend und im aktiven Bereich sehr von Vorteil.

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Empfehlungen zur Trainingsgestaltung:

Quelle: handball-uebungen.de (Copyright © 2009-2014 DC Concept, All Rights Reserved) - Madinger & Lackner (2014)

1. Ziele des Trainings

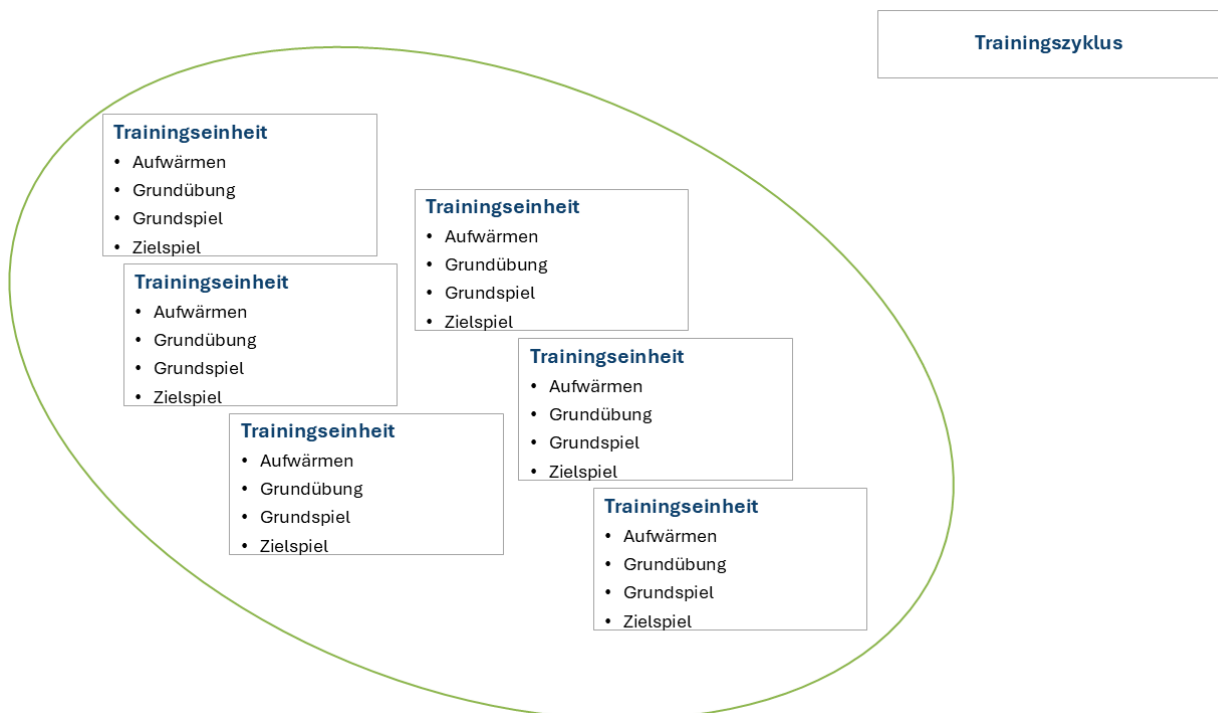
Im **Erwachsenenbereich** wird ein Trainer in der Regel am sportlichen Erfolg (Tabellenplatz) gemessen. Somit richtet sich auch das Training sehr stark nach dem jeweils nächsten Gegner (Saisonziel) aus. Im Vordergrund steht, die Spiele zu gewinnen und die vorhandenen Potentiale optimal einzusetzen.

Im **Jugendbereich** steht die **individuelle Ausbildung** im Vordergrund. Diese ist das erste Ziel, das auch über den sportlichen Erfolg zu setzen ist. Auch sollen die Spieler noch umfassend, d.h. positionsübergreifend ausgebildet werden

Jahresplanung

In der Jahresplanung sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Wie viele Trainingseinheiten habe ich zur Verfügung (Ferienzeit, Feiertage und den Spielplan mitberücksichtigen)?
- Was möchte ich in diesem Jahr erreichen / verbessern?
- Welche Ziele sollten innerhalb einer Rahmenkonzeption (des Vereins, des Verbands z. Bsp. DHB) erreicht werden? In der Rahmenkonzeption des DHB finden Sie viele Orientierungshilfen für die Themen Abwehrsysteme, individuelle Angriffs-/Abwehrfähigkeiten und dazu, was am Ende welcher Altersstufe erreicht werden sollte.
- Welche Fähigkeiten hat meine Mannschaft (haben meine individuellen Spieler)? Dies sollte immer wieder analysiert und dokumentiert werden, damit ein Soll-/Ist-Vergleich in regelmäßigen Abständen möglich ist.



Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

Sowohl bei der Jahresplanung als auch bei der Planung der einzelnen Trainingseinheiten sollte eine klare Struktur erkennbar sein.

- Mit Blöcken arbeiten (siehe Monatsplanung): es sollte (gerade im Jugendbereich) über einen Zeitraum am gleichen Thema gearbeitet werden. So können sich Übungen wiederholen und die Abläufe können sich einprägen.
- Jedes Training sollte einen klaren Trainingsschwerpunkt haben. Die Themen sollten innerhalb einer Trainingseinheit nicht gemischt werden, sondern es sollten alle Übungen einem klaren Ziel folgen.
- Die Korrekturen im Training orientieren sich am Schwerpunkt (bei Abwehrtraining wird die Abwehr korrigiert und gelobt).

2. Aufbau von Trainingseinheiten

Der Schwerpunkt des Trainings sollte das einzelne Training wie ein roter Faden durchziehen. Dabei in etwa dem folgenden zeitlichen Grundaufbau (Ablauf) folgen:

- ca. 10 (15) Minuten Aufwärmen
- ca. 20 (30) Minuten Grundübungen (2 bis max. 3 Übungen, plus Torhüter einwerfen)
- ca. 20 (30) Minuten Grundspiel
- ca. 10 (15) Minuten Zielspiel

1. Zeit bei 60 Minuten Trainingszeit / 2. Zeit in Klammer bei 90 Minuten Trainingszeit

Inhalte des Aufwärmens

- Trainingseröffnung: es bietet sich an, das Training mit einem kleinen Ritual (Kreis bilden, sich abklatschen) zu eröffnen und den Spielern kurz die Inhalte und das Ziel der Trainingseinheit vorzustellen
- Grunderwärmung (leichtes Laufen, Aktivierung des Kreislaufs und des Muskel- und Knochen-Apparats) - Dehnen/Kräftigen/Mobilisieren (Vorbereitung des Körpers auf die Belastungen des Trainings)
- Kleine Spiele (diese sollten sich bereits am Ziel des Trainings orientieren)

Grundübungen

- Ballgewöhnung (am Ziel des Trainings orientieren)
- Torhüter einwerfen (am Ziel des Trainings orientieren)
- Individuelles Technik- und Taktiktraining
- Technik- und Taktiktraining in der Kleingruppe Grundsätzlich sind bei den Grundübungen die Lauf- und Passwege genau vorgegeben (der Anspruch kann im Laufe der Übung gesteigert und variiert werden)

Hinweise zur Grundübung

- Alle Spieler den Ablauf durchführen lassen (schnelle Wechsel)
- Hohe Anzahl an Wiederholungen
- Mit Rotation arbeiten oder die Übung auf beiden Seiten gleichzeitig/mit geringer Verzögerung durchführen, damit für die Spieler keine langen Wartezeiten entstehen
- Individuell arbeiten (Iggl bis max. 2gg2)
- Eventuell Zusatzaufgaben/Abläufe einbauen (die die Übung komplexer machen)

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Grundspiel

Das Grundspiel unterscheidet sich von der Grundübung vor allem dadurch, dass jetzt mehrere Handlungsoptionen (Entscheidungen) möglich sind und der/die Spieler die jeweils optimale Option erkennen und wählen sollen. Hier wird vor allem das Entscheidungsverhalten trainiert.

- Das zuvor in den Grundübungen erlernte mit **Wettkampfcharakter** durchführen
- Mit Handlungsalternativen arbeiten - Entscheidungsverhalten schulen
- Alle Spieler sollen den Ablauf häufig durchführen und verschiedene Entscheidungen ausprobieren
- In Kleingruppen arbeiten (3gg3 bis max. 4gg4)

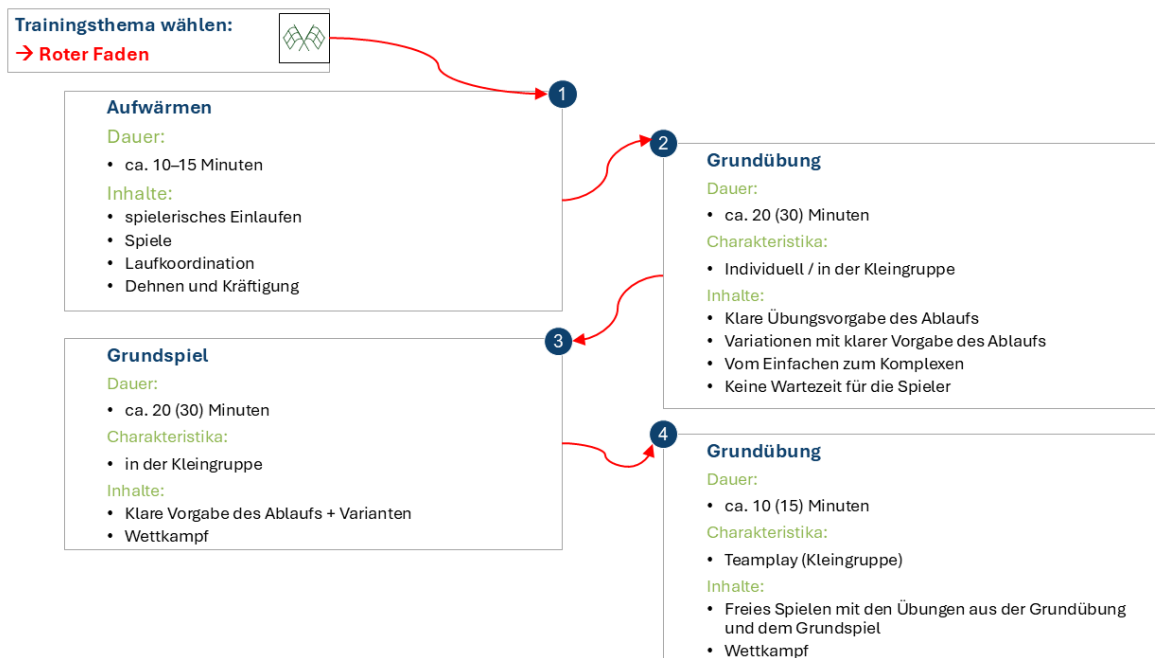
Zielspiel

- Das zuvor Geübte wird nun im freien Spiel umgesetzt. Um das Geübte im Spiel zu fördern, kann mit Zusatzpunkten oder Zusatzangriffen im Falle der korrekten Umsetzungen gearbeitet werden.
- Im Zielspiel wird das Gelernte im Team umgesetzt (5gg5, 6gg6)

Je nach den Trainingsinhalten können die zu erreichende Ziele eine geringe Änderung im zeitlichen Ablauf von Grundübungen und Grundspielen bedingen (z.B. beim Ausdauertraining, bei dem sie durch Ausdauereinheiten ersetzt werden)

Themenvorgaben

- Individuelle Ausbildung der Spieler nach Vorgabe der Trainingsrahmenkonzeption (DHB oder vereinseigene Konzeption)
- Taktische Spielsysteme in der Abwehr und im Angriff (altersabhängig)
 - z.B. von der Manndeckung in der kleinen Jugend bis hin zum 6:0 Abwehrsystem
 - z.B. vom 1gegen1 zum 6gegen6 mit Auslösehandlungen im Team



Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

3. Die Rolle/Aufgaben der Trainer

Ein erfolgreiches Training hängt stark von der Person und dem Verhalten des Trainers ab. Es ist deshalb wichtig, im Training bestimmte Verhaltensregeln zu beachten, um den Erfolg des Trainings zu ermöglichen. Ein Trainer hat vor allem im Jugendbereich auch einen pädagogischen Auftrag. Das soziale Verhalten des Trainers bestimmt dabei den Erfolg in einem ebenso großen Maße wie die reine Fachkompetenz.

Die Trainer sollten allgemein

- ein Vorbild für Alle sein. Das Verhalten überträgt sich auf die Eltern und auf die Spieler.
- Fairplay vorleben. Respekt und Höflichkeit gegenüber allen Beteiligten.
- kein Alkohol und keine Zigaretten vor den Kindern konsumieren.
- bei Problemen frühzeitig die Jugendleiter informieren.
- an Fortbildungsveranstaltungen teilnehmen.
- zu den Trainersitzungen erscheinen.

Die Trainer sollten bei Training & Spiel

- gut vorbereitet und pünktlich zu Trainings und Spielen erscheinen.
- der Mannschaft zu Beginn des Trainings eine kurze Trainingsbeschreibung und die Ziele bekannt geben.
- immer laut und deutlich reden.
- den Ort der Ansprache so wählen, dass alle Spieler die Anweisungen und Korrekturen hören können.
- Fehler erkennen und korrigieren. Beim Korrigieren Hilfestellung geben.
- den Schwerpunkt der Korrekturen auf das Trainingsziel legen.
- fördern und permanent fordern.
- individuelle Fortschritte hervorheben und loben (dem Spieler ein positives Gefühl vermitteln).

Unsere **HILFE**

Ansprechpersonen

Erik Schweißer (erik@hsg-gs.de / 015115736107)
HSG-Vorstandsvorsitzender / Spielbetrieb

Urmel Lange (urmel@hsg-gs.de / 01721768071)
Abteilungsleitung kleine Jugend (G-D Jugend)

Claudia Stade (claudia@hsg-gs.de / 01778963452)
Robert Stammbach (robert@hsg-gs.de / 01793473503)
Abteilungsleitung große Jugend (C-A Jugend)

Marvin Kunz-Wachendörfer (marvin@hsg-gs.de / 015730213677)
Homepage / Beschaffung

Karsten Schmidt (karsten@hsg-gs.de / 015161405855)
Controlling

Kevin Kießer (kkiesser86@gmail.com / 01726906713)
Förderkreis

Links

Homepage der HSG: <https://www.vfl-goldstein.de/de/hsg-startseite/>

Homepage des VFL Goldsteins: <https://www.vfl-goldstein.de/>

Homepage der TG Schwanheim: <https://www.tg-schwanheim.de/>

Unser HSG Online-Shop: https://team.jako.com/de-de/team/hsg_goldstein_schwanheim/

HSG OneDrive

Trainingsinhalte (Von Vereinstrainern für Vereinstrainer)

Alles von nützlich bis notwendig

[Link zum HSG OneDrive](#)

	Beitrittserklärungen
	Durchführungsbestimmungen
	Passanträge
	Saison 2023_24
	Spielbogen & Spielerliste
	Spielcodes & -pins
	TBS
	Trainingsinhalte
	Trainingspläne
	Turniereinladungen
	Unfallmeldung
	Zeitnehmer & Sekretäre
	JAKO_Teamsport_Katalog_2025.pdf

Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)

Unsere **EVENTS**



Direkt zu:

[Unsere Werte](#) / [Unsere Organisation](#) / [Unsere Inhalte](#) / [Unsere Methoden](#) / [Unsere Hilfe](#) / [Unsere Anleitungen](#) / [Unsere Events](#)