

An die Altersklassen angepasstes Training nach der Rahmentrainingskonzeption des DHB

Das Training der verschiedenen Altersklassen wird mit zunehmendem Alter zunehmend komplexer, vor allem wenn es um Kraft- und Stabilisationstraining geht. Laufen und Radfahren als Ausdauertraining können alle gleichermaßen machen. Beim Koordinationstraining kann immer nach Leistungsstand angepasst werden. Hier geht es schließlich zum großen Teil darum, neue neuronale Verknüpfungen zu bilden, was durch neue Herausforderungen, neue Bewegungsmuster und geistige Auslastung angeregt wird. Manchmal ist es hier auch sinnvoll, Sportler **kurzzeitig** zu überfordern.

Während bei den ganz kleinen (Minis und Bambinis) sämtliche Bereiche überwiegend spielerisch verpackt werden, und der Schwerpunkt auf dem Erlernen neuer Bewegungen mit und ohne Ball liegt, kann in der E-Jugend (Alter 9-11 Jahre) bereits leichtes - ebenfalls spielerisch verpacktes – Stabilisationstraining gemacht werden. Hier bieten sich beispielsweise die **Gangarten der Tiere, oder auch Hampelmänner** an. Auch Springseile sind super und bieten nicht nur ein Kraft- sondern zusätzlich ein Ausdauertraining.

Ab der D-Jugend (11-13 Jahre) kann in dieser Hinsicht das Spielerische mit fortschreitendem Erfahrungsschatz reduziert werden und auch Grundlagen wie z.B. **Liegestütz, Ellenbogenstütz** (vorlings, seitlings), **Kniebeugen, Ausfallschritte** (vorwärts, rückwärts, seitlich) auf festen, sowie instabilen Untergründen trainiert werden. Wichtig ist gerade bei Kindern auf Zusatzgewicht (Gewichtswesten, Hanteln etc.) weitestgehend zu verzichten, so lange die Bewegungsausführung noch nicht tausendprozentig sicher ist. Dies muss also sehr individuell betrachtet werden. Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ohnehin sehr empfehlenswert.

Zur C- (13-15 Jahre) und B-Jugend (15-17 Jahre) können dann **leichte Gewichte** wie Medizinbälle oder Hantelstangen dazu genommen werden, die mit dem Alter leicht gesteigert werden. Aus dem Haushalt können beispielsweise Wasserflaschen, 6er-Träger oder auch Getränkeboxen, sowie gefüllte Umzugskartons genutzt werden, um Grundlagenübungen wie oben genannt etwas zu erschweren. Außerdem bietet es sich an, Thera-Bänder zu nutzen, wenn man diese hat.

In der A-Jugend (17-19 Jahre) kann dann auch mit höheren Gewichten gearbeitet werden. Auch hier bietet es sich aber an, nicht nur an Geräten, sondern viel auch im funktionellen Bereich, also mit Liegestützen, Burpees, Handwalks etc. zu trainieren.

Grundsätzlich sollte, um einen entsprechenden Fortschritt zu erzielen, ein Training auf einer Anstrengungsskala von 0 (Ruhe) bis 10 (so anstrengend, dass ich abbrechen muss), bei einer 6 (anstrengend) bis 7 (sehr anstrengend) liegen. Darunter reicht der Reiz nicht aus, um eine Veränderung herbeizuführen. Werden Reize langfristig darüber angesetzt, steigt das Verletzungsrisiko enorm.

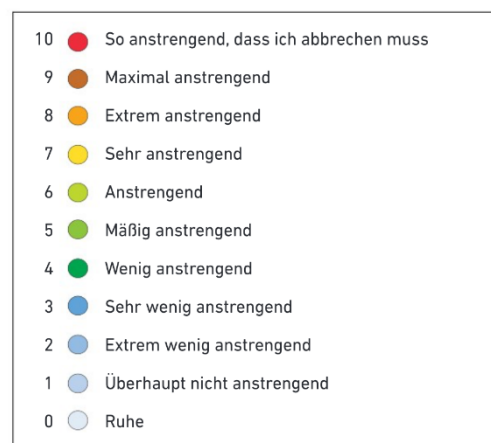


Abbildung 1, Skala zur Einschätzung des Subjektiven Belastungsempfindens (Adaptiert nach Büsch et al., 2014), aus dem Athletikkonzept des DHB.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund und Erklärungen

Wen das nicht interessiert, darf gerne hier aufhören zu lesen.

Krafttraining

zielt auf das Steigern der Kraftfähigkeit in den einzelnen Bereichen, wie Schnellkraft, Reaktiv-/Explosivkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer. Alle sind für den Handballer extrem wichtig.

Die verschiedenen Dimensionen der Kraftfähigkeit werden unterschiedlich trainiert.

Maximalkraft wird mit sehr hoher Belastung und einer mittleren Wiederholungszahl/Belastungsdauer, dafür wenig dynamischer Ausführung trainiert.

Kraftausdauer mit niedriger Belastung, aber sehr hoher Wiederholungszahl/Belastungsdauer, dafür moderat dynamische Ausführung

Schnellkraft mit hoher Belastung und geringer Wiederholungszahl/Belastungsdauer, dafür sehr dynamische Ausführung

Reaktiv-/Explosivkraft mit sehr hoher Belastung und sehr geringer Wiederholungszahl, dafür maximal explosive Ausführung

Stabilisationstraining

unterscheidet sich vom Krafttraining durch die Zielsetzung. Während es beim Krafttraining darum geht die Kraft in den einzelnen Bereichen zu steigern, geht es im Stabilisationstraining hauptsächlich darum den Körper und die Gelenke zu stabilisieren und dadurch das Verletzungsrisiko bei Kontakt oder schnellen Anpassungs- und Ausweichbewegungen unter Druck zu senken. Dies bewirkt selbstverständlich einen Kraftzuwachs, allerdings unter anderen Gesichtspunkten

Ausdauertraining

zielt darauf, die Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit zu verbessern, um Belastungen möglichst lange aufrechterhalten zu können. Muss sich nicht auf Laufen, oder Radfahren beschränken, sondern kann auch beispielsweise Seilspringen, oder alles sein, was den Körper durchgehend belastet. Je niedriger die Belastung, desto länger kann diese aufrecht erhalten werden. Hier unterscheidet man dann in extensives und intensives Ausdauertraining, und in die aerobe (Langzeitausdauer, sauerstoffgesättigt) und anaerobe (Kurzzeitausdauer, laktatbildend, da Sauerstoffversorgung versagt) Ausdauer.

Man kann es gut mit dem Krafttraining kombinieren, indem man in den Bereich der Kraftausdauer wechselt. Für ein extensives Ausdauertraining kann beispielsweise das Bad, oder Fliesen und Fenster mit einem Schwamm oder Lappen geschrubbt werden 😊.

Den Unterschied macht am Ende die Belastung. Ein intensives Ausdauertraining liegt auf der Skala bei einer 6-7, extensives Ausdauertraining bei einer 3. Hier kann man gerade beim Laufen, Radfahren und Seilspringen mit dem jeweiligen Tempo die Belastung gut steuern.

Mobility

Ein gesunder Körper muss die für die häufig auszuführenden Bewegungen die entsprechende Beweglichkeit gewährleisten können. Ist dies nicht der Fall, wird er verletzungsanfällig, und die Bewegungsökonomie nimmt ab. Je ökonomischer ein Körper arbeiten kann, desto weniger Kraftverlust hat er in der Bewegung. Entsprechend werden wir dann schneller, können höher springen und vor allem auch die Kraft, die der Körper hat, optimal nutzen.

Trainingsformen sind das statische und das dynamische Dehnen. Während das statische Dehnen, also langes Verharren in einer dehnenden Körperposition bei der Rehabilitation aus Verletzungen vorerst hilfreich sein kann, ist das dynamische Dehnen weitaus effektiver. Hier werden Bewegungsabläufe trainiert und aus einer Dehnung in die andere gearbeitet. Es werden weitestgehend fließende Bewegungen durchgeführt, die das persönliche Körperempfinden darüber hinaus noch zusätzlich schulen. Das bekannteste Beispiel hierzu sind sicherlich die Bewegungsabläufe aus dem Yoga.

Koordinationstraining

setzt sich zusammen aus dem Training der Koordinativen Fähigkeiten und Handballspezifischer Ballkoordination. Wird im kleinen Umfang, dafür häufig trainiert.

Die Ballkoordination ist ein zentraler Aspekt in der Ausbildung unserer Jugendspieler. Es geht darum das „Ballgefühl“ und ein blindes Verständnis für den Ball zu gewinnen. In jeder Situation auf dem Spielfeld muss ein Handballer den Ball kontrollieren, seine Flugkurve und Bewegungen durch Rotationen etc. voraussehen können.

Es gibt folgende Koordinative Fähigkeiten:

Differenzierung -> eigene Bewegungen durch das Körpergefühl beurteilen und anpassen, aber auch externale Faktoren berücksichtigen. Z.B. benötigter Krafteinsatz.

Orientierung -> im Raum, zum Gegenspieler, zum Ball

Rhythmisierung -> Bewegungen in einen Rhythmus einbauen

Kopplung -> Das Aus- und Zusammenführen vieler gleichzeitiger Teilbewegungen zu einer großen Bewegung.

Reaktion -> Das Reagieren auf ein Ereignis oder Signal

Umstellung -> das Abbrechen und neuausrichten einer bereits laufenden Bewegung

Gleichgewicht -> Das Gleichgewicht auch in dynamischen Situationen und wechselnden Umweltbedingungen (z.B. Gegnerkontakt, wechselnder Untergrund) halten.

Diese Fähigkeiten kann man herausragend mit einer Koordinationsleiter (kann man mit Klebeband auch selbst basteln) trainieren. Hier ist Kreativität gefragt. In Schrittrhythmen können mit Bällen oder anderen Dingen weitere Aufgaben eingebaut werden. Man kann die Beinarbeit von den Armen trennen und Zusatzaufgaben geben. Z.B.: Klatsche einen Rhythmus, oder wirf bei jedem Schritt mit dem rechten Bein den Ball in der linken Hand hoch.