



SG LVB Leipzig e.V.

-Abteilung Handball- Nachwuchs

(1) Vorwort

Seit vielen Jahren ist die Nachwuchsarbeit der Handballabteilung der SG LVB Leipzig e.V. eine der ersten Adressen in Leipzig. Die Inhalte der Nachwuchsförderung richten wir an den aktuellen Konzepten des Deutschen Handballbunds sowie des Handball Verbands Sachsen aus. Mit gut ausgebildeten Trainer:innen legen wir nicht nur die sportlichen Grundlagen, sondern haben auch die Entwicklung der einzelnen Charaktere jedes Spielers im Blick und begleiten diese auf dem sportlichen Weg.

(2) Nachwuchstrainer:innen bei der SG LVB Leipzig

Bei der Auswahl unserer Nachwuchstrainer:innen legen wir neben der fachlichen großen Wert auf soziale Kompetenzen. Alle Trainer:innen nehmen in regelmäßigen Abständen an Lehrgängen der Fachverbände teil und bilden sich fort. Auch stehen sie im ständigen Austausch mit den Trainer:innen anderer Altersklassen, um eine bestmögliche sportliche Entwicklung der Spieler garantieren zu können. Gerade hinsichtlich des Wechsels in eine höhere Altersklasse spielt Kommunikation eine wichtige Rolle.

(3) Nachwuchstraining E-Jugend/Minis

In der Altersklasse E- Jugend und Minis gibt es den größten Zulauf an neuen Sportlern. Viele Kinder probieren diverse Sportarten aus, daher herrscht ein ständiges Kommen und Gehen. Der Handball ist in dieser Altersgruppe noch ein Spielzeug. Die Kinder, die sich dazu entscheiden Sport zu treiben, haben einen sehr hohen Bewegungsdrang.

In der E-Jugend werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Kennenlernen kleiner Spiele mit unterschiedlichen Zielstellungen
- Erlernen elementarer Grundlagen (laufen, werfen, fangen)
- Erlernen des Schlagwurfes
- Erlernen der Grundlagen für eine offensive Manndeckung (kein festes Positionsspiel)
- Erlernen koordinativer Fähigkeiten
- Entwicklung altersgemäßer konditioneller Grundlagen

(4) Nachwuchstraining D-Jugend

Im Bereich der D-Jugend herrscht ebenso noch großer Zulauf. Den teilweise großen Entwicklungsunterschieden jedes Sportlers schenken wir besondere Aufmerksamkeit. In dieser Altersklasse entwickelt sich der Handball auch langsam von einem Spielzeug zu einem Sportgerät.

In der D-Jugend werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Vertiefung elementarer Grundlagen

- Förderung koordinativer Fähigkeiten
- Vertiefung der Schlagwurftechnik
- Grundlagen des Sprungwurfes
- Erlernen/Vertiefen der Manndeckung und eines offensiven Abwehrsystems
- Stabilisationsübungen (hauptsächlich für die Wirbelsäule)
- Ausbildung eines festen Torhüters

(5) Nachwuchstraining C-Jugend

In dieser Jugend liegt der Fokus auf der Vertiefung erlernter offensiver Abwehrsysteme. Es wird begonnen, eine individuelle Gruppen- und Mannschaftstaktik zu erarbeiten. Die Taktiken sind wesentliche Grundlagen für die Folgejahre.

In der C-Jugend werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Erlernen verschiedener Angriffsbewegungen
- 1 gegen 1-Verhalten auf allen Positionen
- Gegenstoßorientierung
- Entwicklung des Wahrnehmungsfeldes
- Beweglichkeitstraining entsprechend der Belastbarkeit der Jugendlichen
- Entwicklung der Schnelligkeit und Ausdauer
- Krafttraining mit dem eigenen Körper (keine Geräte)

(6) Nachwuchstraining B-Jugend

Ab dieser Altersklasse wird das Handballspiel komplexer. Die bisher erlernten Inhalte werden nun gebündelt und zielgerichtet angewendet, um Lösungsstrategien für das Spiel in engen Räumen (5:1 / 6:0) zu entwickeln und variabel auf unterschiedliche Spielsituationen zu reagieren. Ebenso bedeutend ist die Positionsspezialisierung der Sportler.

In der B-Jugend werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Gruppentaktik in der Fern- und Nahwurfzone
- Erlernen verschiedener Abwehrsysteme
- Anwendung und Erweiterung des taktischen Repertoires im positionsspezifischen Angriffs- und Abwehrspiel
- komplexe Handlungen verknüpfen
- Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Taktisches Tempospiel
- Spielverhalten des Gegners beobachten und verschiedene Lösungen finden

(7) Nachwuchstraining A-Jugend

In der A-Jugend gibt es nur ein Ziel: Erlernte Fähig- und Fertigkeiten variabel und situationsgerecht anwenden, um der komplexen Spielweise im Erwachsenenbereich gerecht zu werden.



(8) Trainingshalle SH Telemannstraße

Fast alle Nachwuchsmannschaften trainieren in der Sporthalle Telemannstraße. Die Sporthalle stellt das Wohnzimmer unseres Nachwuchses dar. Durch eine sehr gute Ausstattung mit verschiedenen Trainingsmitteln können wir hier die optimalen Grundlagen für die Entwicklung der Sportler legen.

(9) Trainingszeiten

Die Trainingszeiten richten sich bei uns immer nach der Altersklasse der Sportler. Je jünger die Spieler desto zeitiger wird trainiert. Für die Sportler der Minis, E- und D-Jugend bieten wir pro Woche zwei Trainingszeiten an. Ab der C-Jugend bis einschließlich der A-Jugend wird drei Mal pro Woche trainiert. Die Option auf zusätzliche Trainingsmöglichkeiten ist immer gegeben, allerdings erfolgt diese ausschließlich nach Absprache und Empfehlung der Nachwuchstrainer:innen. Berücksichtigt werden dabei die Belastungssteuerung und die Entwicklung der einzelnen Sportler.

(10) Zusammenfassung

Sport bei der Handballabteilung der SG LVB Leipzig e.V. bedeutet nicht nur Handball, sondern auch jede Menge Spaß und tolle Erlebnisse. Nichts ist wichtiger als ein funktionierendes Zusammenspiel zwischen Schule und Freizeit. Darauf legen wir großes Augenmerk und bieten unsere Unterstützung an. Wir achten nicht nur auf die sportliche Entwicklung, sondern auch auf die Entwicklung der Persönlichkeit unserer Mitglieder. In einer gelebten Gemeinschaft bieten wir für jeden Nachwuchshandballer optimale Möglichkeiten, sich gesund und aktiv in der Freizeit zu bewegen.