

ATHLETIKTRAINING IM HANDBALL

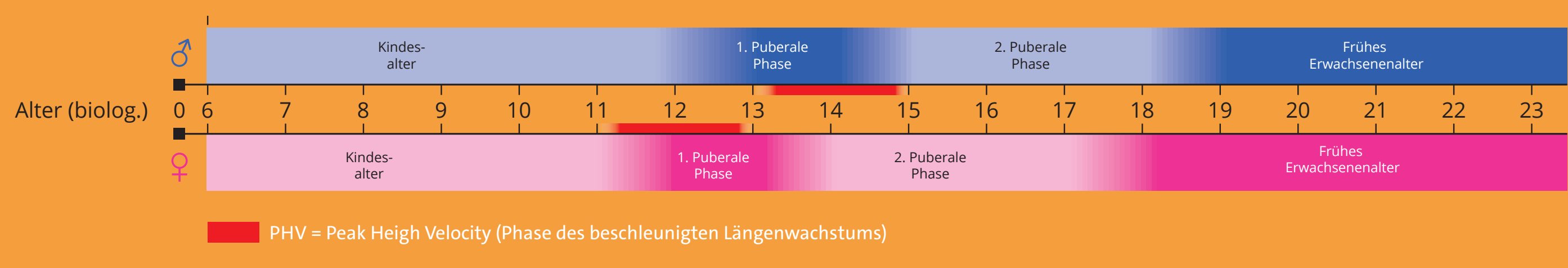
DIMENSIONEN DES LANGFRISTIGEN LEISTUNGSaufbaus



INFOGRAFIK

LANGFRISTIGER LEISTUNGSaufbau (LLA)

Der langfristige Leistungsaufbau wird in der Rahmentrainingskonzeption des DHB in fünf Ausbildungsstufen gegliedert. Das Athletiktraining soll systematisch den Aufbau der sportlichen Leistungsfähigkeit auf allen Stufen unterstützen und orientiert sich an dem Entwicklungsstand von Kindern und Jugendlichen. Die Ausbildungsstufen bauen aufeinander auf und gehen fließend ineinander über. Die Progression ist an den biologischen Reifegrad, die bereits erworbenen Bewegungskompetenzen und den bisherigen Ausbildungsstand geknüpft. Bezüglich des Athletiktrainings im Handball ist zu beachten, dass alle athletischen Dimensionen auf allen Entwicklungsstufen trainierbar sind, sofern diese mit einer alters- und entwicklungs-spezifischen Schwerpunktsetzung einhergehen. Somit ist auch ein individuelles Krafttraining im LLA von Anfang an möglich und nötig, wobei eine altersgemäße Zuordnung und Priorisierung der Inhalte die entscheidende Schlüsselrolle spielen. Auf Grund unterschiedlicher Entwicklungsstände ist das biologische Alter sowie die individuelle Trainings- und Bewegungserfahrung dem kalendarischen Alter zur Beurteilung der Trainingssteuerung vorzuziehen (das kalendarische Alter dient lediglich der Groborientierung).



POSITIONSSPEZIFISCHE ORIENTIERUNG

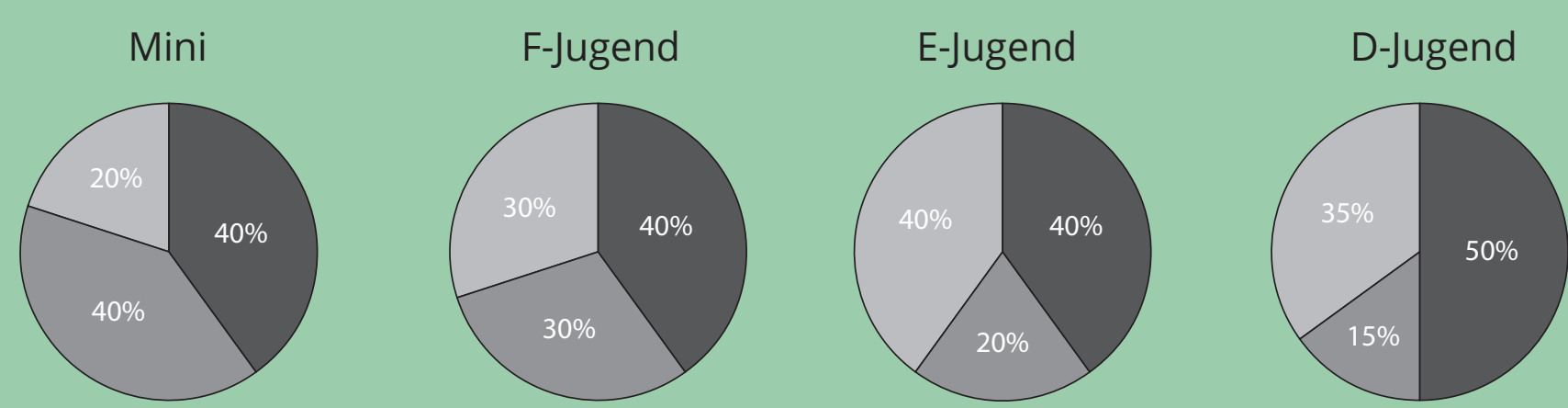
Merkmal	Athletisch-konditionelle Anforderungen für den Rückraumspieler (Stand 2023)			
	GLT (14-15 Jahre)	AT 1 (16-17 Jahre)	AT 2 (18-19 Jahre)	AST (20-21 Jahre)
5-m (s)	1,15 - 1,05	1,10 - 1,00	1,07 - 0,97	1,05 - 0,95
10-m (s)	1,90 - 1,80	1,85 - 1,75	1,80 - 1,70	1,75 - 1,65
20-m (s)	3,15 - 3,05	3,05 - 2,95	3,00 - 2,90	2,95 - 2,85
Pro-Agility-Test (s)	4,85 - 4,75	4,70 - 4,60	4,72 - 4,62	4,75 - 4,65
Squat Jump (cm)	31,0 - 34,0	38,5 - 41,5	39,0 - 42,0	40,0 - 43,0
Counter Movement Jump (cm)	34,0 - 37,0	40,0 - 43,0	41,0 - 44,0	42,0 - 45,0
Drop Jump (Rel. 1 RM) (%)	1,50 - 1,60	1,85 - 1,95	1,87 - 1,97	1,90 - 2,00
Powerlean (Rel. 1 RM) (%)	0,70 - 0,80	0,95 - 1,05	1,05 - 1,15	1,15 - 1,25
Bankdrücken (Rel. 1 RM)	0,90 - 1,00	1,00 - 1,10	1,05 - 1,15	1,10 - 1,20
Kraftdrücken (Rel. 1 RM)	0,70 - 0,80	0,65 - 0,75	0,67 - 0,77	0,70 - 0,80
Kniebeuge (Rel. 1 RM)	1,20 - 1,30	1,40 - 1,50	1,45 - 1,55	1,55 - 1,65
Kreuzheben (Rel. 1 RM)	1,35 - 1,45	1,60 - 1,70	1,65 - 1,75	1,70 - 1,80
Repeated Shuttle Sprints (RIS) (s)	4,1 - 3,8	4,0 - 3,7	3,7 - 3,4	3,1 - 2,8
IFT 30-15 (km/h)	16,0 - 17,0	18,5 - 19,5	19,5 - 20,5	20,5 - 21,5
Spirometrie (ml/min/kg)		53 - 55	53 - 55	54 - 56

Alter (kalendarisch)	6 - 12	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 23
RTK Ausbildungsstufe	Basis-schulung	Grundlagen-training		Aufbautraining 1		Aufbautraining 2		Anschluß-training
Spielerausbildung	vielseitige motor. Grundausbildung	individuelle Schulung		systematischer Leistungsaufbau		spezialisierte Leistungsaufbau		Herauf-führung an Spitzenleistung
Altersklasse	F - / E - / D - Jugend	C - Jugend		B - Jugend		A - Jugend		Junioren Juniorinnen
Gewichtung Athletiktraining	siehe für Trainer mit Bambinis*							
Betonung athletischer Dimensionen	Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit/Agility, Kraft		Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit/Agility, Kraft		Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit/Agility, Kraft		Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit/Agility, Kraft	
Krafttrainingsformen	eigenes KG	leichte Zusatzlasten		adäquate Zusatzlasten		hohe Zusatzlasten		max. Zusatzlasten
Krafttrainingskompetenz					Ausführungstechnik			
DHB Fördersystematik			Leistungssportsichtung		Präventivdiag.		Athletikmonitoring	
Monitoring	objektiv	Belastungs-dauer +	Belastungshöhe z. B. Distanz, Last ++	Herzfrequenz (Hf) +++	Herzratenvariabilität (HRV)	Komplexität und Umfang		
	subjektiv	Allgemeines Befinden +	Schlafqualität Stimmung ++	Session-Rating-of-Perceived-Exertion (sRPE) +++	Acute-Chronic-Workload-Ratio (ACWR)			

* FÜR TRAINER MIT BAMBINIS

Übersicht der Anteile der Trainingsinhalte in den jüngeren Altersklassen.

- Motorische Grundlagen
- Allgemeine Spielfähigkeit
- Spezifische Spielfähigkeit



MONITORING

Sowohl eine zu geringe als auch eine zu hohe Belastung kann die Verletzungsanfälligkeit erhöhen und die Leistungsfähigkeit vermindern. Nur eine Trainingsplanung mit einem angepassten Belastungs-Erholungs-Verhältnis führt zur erwünschten Leistungssteigerung. Um den Trainingsprozess individuell angepasst zu steuern, ist die quantitative Erfassung der Belastung und der damit einhergehenden individuell erfahrenen Beanspruchung (individuelle psychologische und physiologische Reaktion auf die Trainingsbelastung) notwendig. Eine Kombination aus objektiven (Belastungsdauer, Anzahl Wiederholungen, Last etc.) und subjektiven Parametern (subj. allgemeines Befinden, Schlafqualität, (s)RPE etc.) sollte gewählt werden, deren Komplexität und Umfang im LLA progressiv sind. Die Überprüfung der Wirksamkeit des Trainings erfolgt über die Erhebung athletischer Kenngrößen (Sprintzeiten, Sprunghöhen, Kraftwerte etc.). Diesbezüglich wird das Athletikmonitoring des DHB regelmäßig durchgeführt. Dabei liefern Orientierungswerte eine erste Einschätzung der Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit von Ausbildungsstufe, Geschlecht und Position.