



BUNDESEINHEITLICHE LANDESKADERKRITERIEN DES DHB

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	3
1 Einleitung.....	4
2 Zielstellung.....	5
3 Inhalte.....	8
3.1 Auswertungsprotokoll	9
3.2 Allgemeine Testverfahren.....	12
3.2.1 Anthropometrie	12
3.2.2 Gesprächsleitfaden für Spieler*in-Eltern-Trainer*in-Gespräch	14
3.3 Sportpraktische Testverfahren	15
3.3.1 20-m-Sprint	15
3.3.2 IFT 30-15.....	17
3.3.3 Standweitsprung	19
3.3.4 Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite (mit Ball)	21
3.3.5 Schlagwurf mit Anlauf	23
3.3.6 Abwehrtechnik: 1-gegen-1.....	25
3.4 Talenteinschätzung.....	27
Literatur	28
IMPRESSUM	29

VORWORT

Liebe Trainerinnen, liebe Trainer,

heute schon an morgen denken – das kennen wir alle aus unserer persönlichen Lebensplanung, daran arbeiten wir aber auch täglich mit den uns anvertrauten Handballtalenten. Nachwuchsarbeit ist die beste Altersvorsorge sowohl für Vereine als auch für Verbände. Das ist für alle Beteiligten mit einer großen Verantwortung verbunden. Deshalb strukturiert der Deutsche Handballbund den langfristigen Leistungsaufbau für unsere talentierten Mädchen und Jungen seit Jahren bestmöglich und entwickelt die zugrundeliegenden Konzepte mit Blick auf den Weltstandard kontinuierlich.

Talente zu finden, zu fördern und langfristig die Besten für die Nationalmannschaften der Frauen und Männer zu entwickeln, erfordert in einer föderalen Struktur valide und vergleichbare Kriterien. Zusammen mit einzelnen Landestrainern und der Fachgruppe Handball des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig haben wir diese nun für alle Landeskader von Schleswig-Holstein bis Bayern geschaffen.

Diese Vereinheitlichung bringt viele Vorteile: Phänomene wie dem *Relative-Age-Effect* können wir früh und wirksam begegnen, damit talentierte Kinder und Jugendliche, die in ihrer individuellen biologischen Entwicklung etwas langsamer und zum Zeitpunkt der Sichtung in den Landesverbänden einfach noch nicht so weit sind, in unser aller Blick bleiben.

Weitere Vorteile und Meilensteine für den Handballsport sind die altersgemäßen Inhalte: Wir haben technische, taktische, anthropometrische und koordinative Kriterien definiert und berücksichtigen auch die unterschiedlichen Umfeldbedingungen talentierter Mädchen und Jungen.

Unsere Arbeit soll die Grundlage sein, den aktuell hervorragenden Status der Nachwuchsentwicklung im deutschen Handball zu halten und auszubauen. Unsere Talente sollen die Chance haben, weitere Schritte zu gehen und den Sportfans im Jahrzehnt des Handballs sowie bei den Olympischen Spielen in Los Angeles und Brisbane viel Freude zu bereiten. Mein Dank gilt allen, die an der Weiterentwicklung der Sichtungskriterien mitgearbeitet und ihre Expertise aus unterschiedlichen Blickwinkeln eingebracht haben. Und mein Dank gilt allen, die sich Tag für Tag für den Handball und die Entwicklung unserer Talente einsetzen.

Jochen Beppler

Chef-Bundestrainer Nachwuchs,
Deutscher Handballbund e.V.

1

EINLEITUNG

**Liebe Landestrainerinnen,
liebe Landestrainer,**

mit dem offiziellen Testmanual für die neuen, bundeseinheitlichen Kaderkriterien des Deutschen Handballbundes (DHB) kommen wir der Bestrebung des Deutschen Olympischen Sportbundes hinsichtlich der Neustrukturierung des Leistungssports und der Spitzensportförderung nach. Die Landeskader sollen durch einheitliche Kaderkriterien in ihrer Entwicklung betrachtet und unterstützt werden. Dieses Manual dient als Leitlinie für Landestrainer*innen, um die Talentförderung im deutschen Handball systematisch und transparent zu gestalten und auf ein qualitativ höheres Niveau zu bringen. In diesem Handbuch findet Ihr alle notwendigen Informationen und Werkzeuge zur effektiven Implementierung und Anwendung der Kriterien in den täglichen Trainings- und Sichtungsprozessen.

Die hier vorgestellten Kriterien markieren einen wichtigen Meilenstein in der Harmonisierung der Talententwicklung über alle Bundesländer hinweg und verfolgen das Ziel, die Sichtung und Förderung unserer Athlet*innen zu standardisieren. Dies gewährleistet eine faire und leistungsorientierte Bewertung. Zudem legen diese Kriterien einen Grundstein für eine nachhaltige Entwicklung der sportlichen und psychosozialen Kompetenzen unserer jungen Talente.

Mit diesem Manual erhaltet ihr nicht nur eine detaillierte Übersicht der Bewertungskriterien und -maßstäbe, sondern auch Leitlinien für deren praktische Anwendung. Es soll euch als Werkzeug dienen, um junge Talente effizient zu identifizieren, zu fördern und optimal auf die Herausforderungen des Spitzensports vorzubereiten.

Wir danken euch recht herzlich für euer Engagement und eure Bereitschaft, die neuen Kriterien in die praktische tägliche Arbeit zu integrieren. Euer Einsatz ist entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung dieser Standards, und wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch die Zukunft des deutschen Handballs zu gestalten und weiterzuentwickeln.

Die Arbeitsgruppe zur Erstellung der bundeseinheitlichen Kriterien für die Landeskader bestand aus folgenden Personen (in alphabetischer Reihenfolge):

Carsten Klavehn

(DHB: Talentcoach)

Dirk Büsch

(DHB: Koordinator Netzwerk Wissenschaft)

Gert Adamski

(HHV: Landestrainer)

Martin Ostermann

(HVSA: Landestrainer)

Maximilian Wildner

(DHB: Leiter Organisation Nationalmannschaften und Leistungssportreferent)

Peter Weigel

(IAT: Leiter der FG Handball)

2

ZIELSTELLUNG

Eines der Hauptziele des Deutschen Olympische Sportbunds (DOSB), als Dachverband des organisierten deutschen Sports, liegt in der gezielten Unterstützung der potenzialreichsten Athlet*innen und somit auch der Handballspieler*innen. Das betrifft jede Entwicklungsstufe und beginnt bereits auf Landesebene und soll möglichst im Olympiakader münden.

Der DOSB übergibt dem Deutschen Handballbund, als Bundesfachverband (Spitzenverband) und den Landesverbänden die Aufgabe, bundeseinheitliche Kriterien für die Landeskader und den Nachwuchskader 2 zu erstellen. Diese gelten mit Beginn der Saison 2024/25. Damit soll die Ausbildung und die Förderung im Nachwuchsleistungssport fortlaufend professionalisiert werden.

Die Sichtung der Landeskader verbleibt weiterhin in der organisatorischen Verantwortung der Landesfachverbände und sollte in Zusammenarbeit mit dem DHB erfolgen. Um auch an dieser Stelle eine bundeseinheitliche Vorgehensweise anzustreben, erfolgt die erstmalige Kaderberufung auf Landesebene ca. zwei Jahre vor der DHB-Sichtung. Die Berufung übernimmt ein Fachgremium des jeweiligen Landesverbandes unter Leitung des/der Landestrainer*in oder hauptamtliches Leistungssportpersonal. Die Landessportverbände bestätigen dem DHB jährlich die Kaderzugehörigkeit der Spieler*innen.

Zur Aufnahme in den Landeskader müssen die Spieler*innen sportfachliche und formale Voraussetzungen erfüllen. Die **formalen Voraussetzungen** umfassen u. a. die Anerkennung der Anti-Doping- und der Fair-Play-Richtlinien sowie der Nachweis der Sporttauglichkeit durch eine sportmedizinische Untersuchung. Die

sportfachlichen Voraussetzungen sollen eine ganzheitliche Perspektive der Sportartspezifität wiedergeben und werden im Folgenden auf der Basis eines Talentpuzzles dargestellt (Abb. 1). Die Gewichtung der einzelnen Bereiche ist dabei nicht gleichwertig.

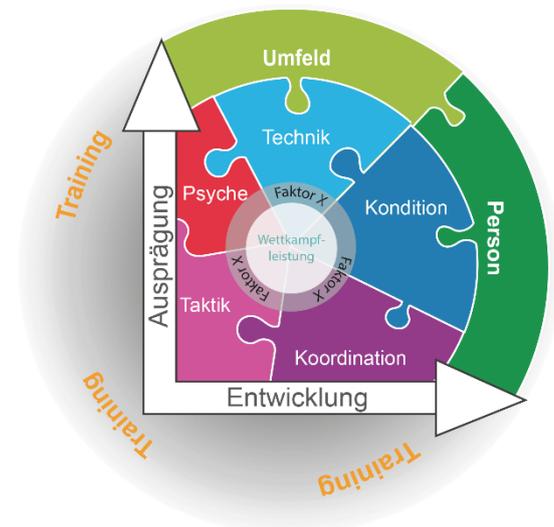


Abb. 1: Talentpuzzle (©IAT)

Die individuelle Entwicklung der jungen Handballspieler*innen steht im Mittelpunkt der gesamten Nachwuchsausbildung im deutschen Handball. Im Sinne des Anforderungsprofils im Handballsport werden allgemeine und sportartspezifische Verfahren durchgeführt. Das Wettkampfsystem ist in den Statuten des DHB und der Landesverbände festgelegt und entspricht der perspektivischen Vorbereitung der Spieler*innen auf das Wettkampfformat im Frauen- und im Männerhandball.

Die allgemeinen Verfahren beinhalten die dargestellten Bereiche zur Person und zum Umfeld. Die spezifischen Verfahren umfassen die Tests zu Taktik und Technik, Kondition und Koordination. Die psychischen Komponenten werden in Anbetracht

des sportpsychologischen Konzepts des DHB nicht als Nominierungskriterien für den Landeskader herangezogen (DHB, 2022).

Die Taktik bzw. die taktische Ausbildung nimmt im Handballsport eine zentrale Rolle ein und sollte demnach besonders bei der Kadernominierung berücksichtigt werden. Diesbezüglich werden insbesondere Trainer*innenbewertungen herangezogen, um die Spieler*innen zuverlässig einzuschätzen. Für die Landeskader-Kriterien wird das Verfahren zur globalen subjektiven Talenteinschätzung angewendet.

Die sportartspezifischen technischen Fertigkeiten, wie bspw. der Sprungwurf oder die Körpertäuschung, entsprechen den Grundanforderungen um taktisch erfolgreich zu sein. Die Koordination wird als Voraussetzung für sportmotorische Fertigkeiten betrachtet und beschreibt deren Qualität und die Ausprägung. Diese müssen demnach frühzeitig erlernt und individuell optimiert werden. Hierzu zählen u. a. die verschiedenen Wurftechniken und die spezifischen Täuschungsbewegungen. Für die Nominierung zum Landeskader soll der Schlagwurf aus dem Anlauf, die Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite und die Gegenspielerannahme aus der Perspektive des/der Abwehrspielers*in beurteilt werden.

Die konditionellen Fähigkeiten unterteilen sich in Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten. Diese werden mit spezifischen Tests individuell erfasst. Aufgrund der Entwicklungsfaktoren im Altersbereich der Landeskader werden insbesondere die lineare Schnelligkeitsleistung (20-m-Sprint), die sportartspezifische Ausdauer (IFT 30-15) und die horizontale Sprungleistung (Standweitsprung) erfasst.

Die Kriterien in Bezug auf die Person der Handballspieler*innen sind insbesondere in dieser Altersklasse von besonderem Interesse. Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren befinden sich inmitten

der ersten puberalen Phase und somit in der Phase des beschleunigten Längenwachstums. Aufgrund dessen sind die körperbaulichen Merkmale von zentralem Interesse (z. B. Körpermasse, Körperhöhe) und erlauben eine Abschätzung der noch ausstehenden anthropometrischen Entwicklung der Spieler*innen.

Das direkte Umfeld der Spieler*innen beeinflusst ebenfalls deren sportliche Entwicklung. Dies beinhaltet das soziale Umfeld (z. B. Familie, Trainer*innen), die Trainingsbedingungen und die Rahmenbedingungen für das sportliche Training (z. B. Distanz zum Trainingsort, Vereinbarkeit mit der Schule). Die individuellen Bedingungen sollen im Rahmen der Nominierung für den Landeskader in einem Eltern-Trainer*in-Gespräch thematisiert und erörtert werden.

Die sportpsychologische Betreuung von Handballspieler*innen stellt ein wichtiges Thema dar, das sowohl die sportliche Leistung als auch das Wohlbefinden der Athleten*innen beeinflusst. Die Altersklasse im Landeskader entspricht dem Bereich von 12 bis 14 Jahren. Der DHB verfolgt in diesen jungen Jahren einen Ansatz, der auf systematischen Beobachtungen statt auf standardisierten Testverfahren basiert (DHB, 2022). Dieser Ansatz respektiert die individuelle Entwicklungsphase der Jugendlichen, vermeidet zusätzlichen Druck und soll die Leistungs-entwicklung unterstützen. Durch direkte Beobachtungen können Trainer*innen die Verhaltensweisen und Interaktionen im realen Kontext erfassen, was zu einer ganzheitlichen Einschätzung der Persönlichkeitsentwicklung beiträgt.

An dieser Stelle werden Argumente genannt, die sich an der sportpsychologischen Verbandskonzeption (DHB, 2022) orientieren und gegen eine zu frühe sportpsychologische Diagnostik sprechen:

Entwicklungsreife:

- ▶ Viele psychologische Tests sind nicht speziell auf die Entwicklungsstufe von Kindern und Jugendlichen dieses Alters zugeschnitten. Dies kann die Genauigkeit und Relevanz der Ergebnisse beeinträchtigen.
- ▶ Begründung: Die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung von Jugendlichen verläuft individuell und in unterschiedlichem Tempo. Standardisierte Tests könnten daher nicht alle relevanten Aspekte ihrer psychischen Verfassung erfassen (Krüger et al., 2020).

Psychischer Stress:

- ▶ Frühe psychologische Bewertungen können zusätzlichen Stress verursachen, der die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden junger Athleten beeinträchtigt.
- ▶ Begründung: Jugendliche in diesem Alter sind bereits mit schulischen Anforderungen, sozialen Beziehungen und dem Druck des Sports konfrontiert. Zusätzliche Tests könnten ihre psychische Belastung erhöhen (Gerber & Schilling, 2018).

Fehlende Validierung:

- ▶ Es gibt einen Mangel an spezifisch für diese Altersgruppe validierten sportpsychologischen Testverfahren, was ihre Anwendbarkeit und Wirksamkeit in Frage stellt.
- ▶ Begründung: Die meisten psychologischen Tests wurden an Erwachsenen oder älteren Jugendlichen validiert. Ihre Übertragbarkeit auf 12- bis 14-Jährige ist daher fraglich (Cid et al., 2021).

Natürliche Entwicklung:

- ▶ Intensive psychologische Bewertungen könnten das natürliche psychologische und emotionale Wachstum der Jugendlichen stören.
- ▶ Begründung: Jugendliche durchlaufen in diesem Alter wichtige Entwicklungsphasen. Zu viel Fokus auf Tests könnte ihre natürliche Entwicklung beeinträchtigen (Hurrelmann & Hurrelmann, 2019).

Erhöhter Druck:

- ▶ Der Einsatz von Testverfahren kann bei jungen Sportlern zu einem erhöhten Druckempfinden führen, insbesondere wenn die Ergebnisse als Bewertung ihrer sportlichen Zukunft interpretiert werden.
- ▶ Begründung: Jugendliche könnten sich unter Druck gesetzt fühlen, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre sportliche Zukunft von den Testergebnissen abhängt (Martini et al., 2016).

3

INHALTE

Die bundeseinheitlichen Kriterien für die Nominierung der Landeskader umfassen insgesamt neun Einzeldiagnostiken, die gesamtumfassend durchgeführt und dokumentiert werden müssen. Die Dokumentation gibt der DHB im Sinne der Einheitlichkeit vor (siehe Kap. 3.1). Die Landesverbände sind verpflichtet, die Dokumentation regelmäßig und vollständig durchzuführen. Die gesamten Ergebnisse werden dem DHB übermittelt und in einer zentralen Datenbank abgelegt. Aktuell werden die Optionen einer solchen Datenbank geprüft, so dass gemäß den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen die Datenverwaltung gesichert ist.

Die Erhebung der Kaderkriterien erfolgt halbjährlich, so dass für die einzelnen Spieler*innen Längsschnittdaten zur Verfügung stehen. Lediglich das Eltern-Trainer*in-Gespräch soll einmalig im Landeskaderzeitraum durchgeführt werden. Bei Bedarf seitens der Spieler*innen, der Eltern oder der Landestrainer*innen kann das Gespräch wiederholt werden. In Anbetracht der Machbarkeit können darüber hinaus weitere Datenerhebung in Eigenverantwortung der Landesverbände erfolgen. Jede Testung muss dokumentiert und an den DHB übermittelt werden.

Der Ersttermin der Erhebung sollte innerhalb der ersten zwei Monate nach der erstmaligen Landeskader-Nominierung erfolgen. Dies gilt auch für das Eltern-Trainer*in-Gespräch. Die fortlaufende und regelmäßige Evaluierung soll den Landestrainer*innen in erster Linie eine Unterstützung sein, um das aktuelle Training den individuellen situativen Bedingungen der Spieler*innen anzupassen. In zweiter Linie dient diese langfristige Betreuung der Spieler*innen der Entwicklung der Weltspitze gerecht zu werden.

Im nachfolgenden Unterkapitel wird das Protokoll zur Ergebniserfassung zur Verfügung gestellt (oder per QR-Code). Anschließend erfolgt die detaillierte Beschreibung der Einzeltests, geordnet nach den allgemeinen Tests (Kap. 3.2), den sportpraktischen Tests (Kap. 3.3) und der Talenteinschätzung (Kap. 3.4).

Die Einzeltests orientieren sich in der Auswahl und der Sortierung innerhalb der Kapitel an den konkreten Inhalten des IAT-Talentpuzzles und folgen den Vorgaben des DOSB. In der Testbeschreibung wird das Puzzleteil dargestellt, dem das Testverfahren zugeordnet wird.


PROTOKOLL

Dokument zum Download
(je Spieler*in wird ein
Dokument benötigt)



3.1 Auswertungsprotokoll



Protokoll Erfassung der Landeskader-Kriterien



Name, Vorname:		Landesverband:			Datum:		
männlich	Geb.-Datum:	Wurfhand:	links	Primär-Position:	Außen	Rückraum	
weiblich			rechts		Kreis	Tor	

Notizen:

Anthropometrie (Werte aus Software BioFinal zu entnehmen)		Ergebnis:	früh entwickelt durchschnittlich entwickelt spät entwickelt
Körperhöhe stehend:	cm	BMI:	kg/m ²
Körperhöhe sitzend:	cm	Zeitpunkt max. Wachstumsschub:	J.
Gewicht:	kg	Wachstumsreserve:	cm

Checkliste:

durchgeführt:

durchgeführt:

Orientierungswert erreicht:

m: 2,19 - 2,51 m
w: 1,84 - 2,14 m

Orientierungswert erreicht:

m: 3,02 - 3,27 m
w: 3,24 - 3,53 m

Orientierungswert erreicht:

m: 16,0 - 17,0 km/h
w: 15,0 - 16,0 km/h

Spieler*in-Eltern-Trainer*in-Gespräch			durchgeführt am:
Mutter	Vater	Spieler*in	LV-Vertreter*in:
weitere Personen:			

Standweitsprung		Bestwert:		cm	
1. Versuch:	cm	2. Versuch:	cm	3. Versuch:	cm

20-m-Sprint			Bestwert:		Gesamtzeit	s	
1. Versuch:	5 m	10 m	20 m	2. Versuch:	5 m	10 m	20 m
	s	s	s		s	s	s

IFT 30-15	
Erreichte Geschwindigkeitsstufe:	km/h



Protokoll Erfassung der Landeskader-Kriterien



Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite (mit Ball)		Erfüllt	Nicht erfüllt
Anlaufbewegung	Ballannahme aus der Luft (Nullkontakt)	0	0
	Sprung in die parallele Fußstellung	0	0
	Frontalposition mit Abstand von ca. 1 m zum Airbody	0	0
	Beide Hände sichern den Ball eng am Körper	0	0
Täuschungsbewegung	Eine oder mehrere Ausweichbewegungen durch seitliche Körperverschiebung	0	0
	Seitlicher Ausfallschritt des linken Beines (1. Schritt)	0	0
	Deutliche Oberkörperbewegung in Richtung Ausfallschritt	0	0
	Beine bleiben auf einer Linie parallel zur Hüfte	0	0
	Ball wird eng am Körper mitgeführt (beide Hände)	0	0
	Explosiver, raumgreifender Schritt zur Gegenseite mit dem rechten Bein (2. Schritt)	0	0
Folgehandlung	Körper befindet sich zwischen Gegner*in und Ball	0	0
	Explosiver, dynamischer Abdruck vom Stemm- bzw. Sprungbein in Richtung Mitspieler*in bzw. Tor (3. Schritt)	0	0
	Einnahme der Wurfauslage	0	0
	Saubere Ausführung der Folgehandlung (Zuspiel bzw. Torwurf)	0	0

Checkliste:

Orientierungswert erreicht:

 je Phase
 max. 1 x „nicht erfüllt“

Schlagwurf mit Anlauf		Erfüllt	Nicht erfüllt
Anlaufbewegung	Vorletzter Schritt als Überstellschritt (linke Schulter vor)	0	0
	Geradlinige Ausholbewegung	0	0
Wurfbewegung	Wurfarm angewinkelt	0	0
	Hand hinter dem Ball	0	0
	Linke Schulter zeigt in Wurfrichtung	0	0
	Linke Hüfte zeigt in Wurfrichtung	0	0
	Leicht gebeugtes Stemmbein	0	0
Folgehandlung	Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung	0	0
	Gewichtverlagerung auf das Stemmbein	0	0
	Drehung des Oberkörpers	0	0
	Drehung des Oberkörpers abstoppen	0	0
	Aufrechte Abwurfposition	0	0
Ausklang	Ellenbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe	0	0
	„Peitschenartiger“ Armzug	0	0
	Abbremsen der Vorwärtsbewegung	0	0

Orientierungswert erreicht:

 je Phase
 max. 1 x „nicht erfüllt“



Protokoll Erfassung der Landeskader-Kriterien

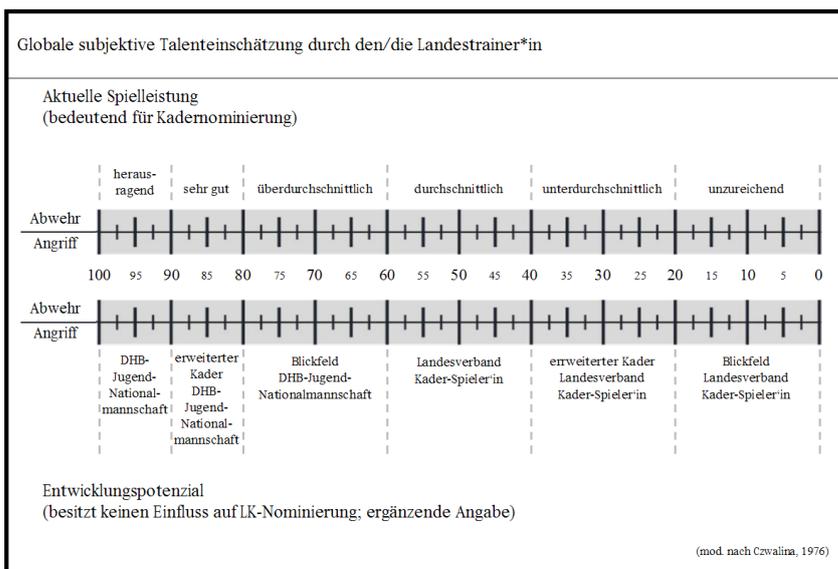


Abwehrtechnik: 1-gegen-1		Erfüllt	Nicht erfüllt
Grundposition	Oberkörper fast aufrecht (Körperspannung)	○	○
	Abgesenkter Körperschwerpunkt (Hüfte und Knie gebeugt)	○	○
	Parallelstellung anstatt nur Wurfarmseitenorientierung	○	○
	Beine etwas mehr als schulterbreit	○	○
	Arme in Vorhalte, leicht angewinkelt	○	○
Körperkontaktaufnahme	Arme leicht angewinkelt in Vorhalte (vordere Hand auf Schulterhöhe zur Abwehr von „Überziehern“)	○	○
	Timing bei Täuschungen beobachten	○	○
	Geschwindigkeit aus der Bewegung des/der Gegenspieler*in nehmen (mit angewinkelten Armen „abfangen“; Schwung nehmen und Rhythmus stören)	○	○
	Gegenspieler*in in torungefähliche Räume abdrängen (nicht ins Zentrum laufen lassen)	○	○
	Zwischen Gegner*in und eigenem Tor agieren (mit schnellen Beinen)	○	○
Gegner*in in Wurfauslage	„Führarm“ am Wurfarm des/der Angriffsspielers*in	○	○
	„Sicherungsarm“ am Oberkörper (nicht schlagen)	○	○
	Versetzte Fußstellung (Fuß auf Wurfarmseite vorne)	○	○
	Angriffsspieler*in die Dynamik nehmen (Vorwärtsbewegung stoppen)	○	○
	Beinarbeit, um zwischen Gegenspieler*in und eigenem Tor zu agieren	○	○
	Torwurf/Abspiel verhindern oder stören	○	○

Checkliste:

Orientierungswert erreicht:

 je Phase max. 1 x „nicht erfüllt“



Einschätzung der aktuellen Spielleistung:

Abwehr Angriff

Einschätzung des Entwicklungspotenzials:

Abwehr Angriff

Gesamt

3.2 Allgemeine Testverfahren

3.2.1 Anthropometrie



Ziel

Die anthropometrischen Daten sind für den/die Spieler*in und den/die Trainer*in aus pädagogischer und trainingswissenschaftlicher Sicht von Bedeutung. Gleichaltrige (aus kalendarischer Sicht) Handballspieler*innen unterscheiden sich in dieser Altersspanne oft im biologischen Alter, was auf einen unterschiedlichen biologischen Reifegrad schließen lässt (Mirwald et al., 2002).

Im Kindes- und Jugendalter, insbesondere in der Pubertät, unterliegt der menschliche Organismus wesentlichen Veränderungen, die ihren Ausdruck in verschiedensten Erscheinungsformen finden. Daher sollte bei der Beurteilung und Einordnung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit der biologische Reifegrad einbezogen werden, um eine Über- bzw. Unterschätzung der erzielten Ergebnisse zu vermeiden.

Material

- ▶ Körperwaage
- ▶ Stadiometer (oder zwei Maßbänder)

Beschreibung

- ▶ Körperhöhe stehend:
 - ▶ Bestimmung erfolgt ohne Schuhe stehend in aufrechter Haltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt am Stadiometer bzw. an der Wand (ein Maßband kann im Vorfeld an der Wand befestigt werden)
 - ▶ Füße sind geschlossen und Kopf ist so auszurichten, dass Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie liegen

- ▶ Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt und Hände liegen auf den gegenüberliegenden Schultern
- ▶ Bei der Messung soll der/die Spieler*in tief einatmen und Luft anhalten
- ▶ Gemessen wird die Höhe vom Boden bis zum Scheitel (Kopfbehhaarung hat keinen Einfluss) in Zentimetern (eine Nachkommastelle)

▶ Körperhöhe sitzend:

- ▶ Bestimmung erfolgt sitzend auf einem Tisch oder Kasten in aufrechter Haltung mit Rücken und Gesäß direkt am Stadiometer
- ▶ Oberschenkel sind geschlossen und Füße haben keinen Bodenkontakt
- ▶ Kopf ist so auszurichten, dass Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie liegen
- ▶ Arme sind vor dem Oberkörper gekreuzt und Hände liegen auf den gegenüberliegenden Schultern
- ▶ Bei der Messung soll der/die Spieler*in tief einatmen und Luft anhalten
- ▶ Gemessen wird die Höhe von der Sitzfläche bis zum Scheitel (Kopfbehhaarung hat keinen Einfluss auf Sitzhöhe) in Zentimetern (eine Nachkommastelle)

 **BIOFINAL**

Erfassung der Anthropometrie zur Bestimmung der finalen Körperhöhe



- ▶ Körpermasse:
 - ▶ Bestimmung erfolgt in minimaler Bekleidung und ohne Schuhe
 - ▶ Gemessen wird die Körpermasse in Kilogramm (eine Nachkommastelle)

- ▶ Weitere Messwerte:
 - ▶ Uhrzeit und Datum der Bestimmung
 - ▶ Geburtsdatum

Auswertung

Die erhobenen Messwerte werden mit Hilfe der Software BioFinal verarbeitet. Ausgegeben werden die Parameter Body-Mass-Index, Zeitpunkt des maximalen Wachstumsschubs, die geschätzte Erwachsenenhöhe, die aktuelle prozentuale Erwachsenenhöhe und die Wachstumsreserve. Zusätzlich wird eine Einschätzung über den aktuellen anthropometrischen Entwicklungsgrad gegeben (früh, durchschnittlich oder spät entwickelt).

Orientierungswert

Für den anthropometrischen Bereich gelten keine Orientierungswerte. Dennoch soll die Bestimmung regelmäßig erfolgen, um sowohl den individuellen Verlauf abzubilden als auch Entwicklungsschübe zu identifizieren und im Trainingsalltag zu berücksichtigen.

Anmerkungen

- ▶ Da sich die Körperhöhe und das Gewicht im Tagesverlauf ändern, sollten die Messungen am Morgen durchgeführt werden.

- ▶ Zum Zeitpunkt der Messung der Handballspielerinnen sollten ausschließlich weibliche Trainerinnen anwesend sein (bei männlichen Spielern entsprechend männliche Trainer).

3.2.2 Gesprächsleitfaden für Spieler*in-Eltern- Trainer*in-Gespräch



Ziel

Im Rahmen der Kadernominierung soll ein Gespräch zwischen dem/der Landestrainer*in, dem/der Spieler*in und den Eltern erfolgen. Das Gespräch sollte wenn möglich zeitnah nach der ersten Nominierung erfolgen. Dabei werden die Anforderungen des Leistungssports im Jugendalter thematisiert, welche sich inhaltlich gruppieren lassen.

Inhalt

- ▶ Persönlichkeit
 - ▶ Einstellung zum Handball und zum Leistungssport
 - ▶ Kenntnisse über den Weg im Leistungssport
- ▶ Trainingshistorie
 - ▶ Wie hoch ist das Trainingsalter im Handball?
 - ▶ Gibt es weitere Sportarten, in denen das Kind aktiv ist bzw. war?
 - ▶ Mögliche Potenziale durch unterschiedliche Trainingsalter berücksichtigen
- ▶ Trainingshäufigkeit
 - ▶ Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche im Handball?
 - ▶ Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche in weiteren Sportarten?
 - ▶ Progressiver Belastungsaufbau
- ▶ Organisation Athletiktraining
 - ▶ Rahmenbedingungen (Trainer*in, Trainingsstätte, Trainingsgeräte)
 - ▶ Zwei Athletikeinheiten pro Woche
- ▶ Ergänzende Trainingsmaßnahmen
 - ▶ (zusätzliches) Handballtraining in höherer Altersklasse
 - ▶ (zusätzliches) Training in einem Verein mit leistungsstarker Mannschaft
 - ▶ Regelmäßiger Austausch mit Heimtrainer*in über Trainingsinhalte und Trainingsziele
 - ▶ Ergänzendes Training in anderen Sportarten (z. B. in der Leichtathletik und mit dem Ziel, das Laufbild zu verbessern, um die Belastungsverträglichkeit zu erhöhen)
 - ▶ Notwendigkeit von zusätzlich angeleitetem Techniktraining (Langhantel, Handballtechniken etc.)
- ▶ Wettkampf
 - ▶ Spielklasse und Altersklasse
 - ▶ Förderlizenz
 - ▶ Zweifachspielrecht
- ▶ Umfeldbedingungen
 - ▶ Vereinbarkeit von Schule und Sport
 - ▶ Heimtrainer*in (Stärken, Schwächen)
 - ▶ Elternhaus
 - ▶ Anreise zum Stützpunkttraining (Fahrrad, Bus, Bahn oder PKW: Fahrzeit, Fahrstrecke)
 - ▶ Kenntnisse über Ernährung und Regeneration (inkl. Schlaf)

3.3 Sportpraktische Testverfahren

3.3.1 20-m-Sprint



Ziel

Kurze, intensive bis hochintensive Aktivitäten, wie z. B. kurze Sprints stellen typische Anforderungen an den Handballsport dar. Der 20-m-Sprint erfasst die lineare Schnelligkeitsleistung der Spieler*innen. Für eine differenzierte Beurteilung werden zwei Zwischenzeiten gemessen, welche die Beschleunigung bzw. den Beschleunigungsverlauf besser einschätzen lassen.

Material

- ▶ Hallenboden mit mindestens 30 m Länge
- ▶ 4 x Doppel-Lichtschrankenpaare (obere Lichtschranke auf Höhe *Spina iliaca anterior superior*, untere Lichtschranke mindestens 3 cm über Kniegelenk)
- ▶ 1 x Tape-Band
- ▶ 2 x Hütchen (oder: Stangen)
- ▶ 1 x 25-m-Maßband

Aufbau

- ▶ Lichtschranken auf 0 m, 5 m, 10 m und 20 m positionieren
- ▶ Startmarkierung 30 cm vor der ersten Lichtschranke mit Tape kennzeichnen
- ▶ Ende des Sprints 2 m hinter der letzten Lichtschranke mit zwei Hütchen zusätzlich kennzeichnen

Beschreibung

Der/die Spieler*in befindet sich in Schrittstellung an der Startmarkierung (Rechtshänder*innen stehen mit dem linken Fuß an der Linie, Linkshänder*innen mit dem rechten). Sobald die Lichtschranken scharf geschaltet sind, kann der/die Spieler*in eigenständig starten und mit maximaler Geschwindigkeit die Strecke laufen. Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie. Der/die Spieler*in soll bis hinter die Ziellinie durchsprinten und nicht vorher abbremsen (zusätzliche Markierung bei 22 m). Der/ die Spieler*in hat zwei Versuche (mit einer kurzen Pause).

Auswertung

Gemessen wird die Sprintzeit, die der/die Spieler*in über 20 m benötigt. Außerdem wird bei 5 m und 10 m jeweils eine Zwischenzeit gemessen, um eine Aussage über die Beschleunigung treffen zu können. Die Zeiten werden in Sekunden notiert (zwei Nachkommastellen). Der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für den/die Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.

Orientierungswert

Der Deutsche Handballbund empfiehlt die Orientierung an den folgenden Werten für den 20-m-Sprint:

männlich: 3,02 - 3,27 s

weiblich: 3,24 - 3,53 s

Mögliche Fehler

- ▶ Zeitmessung wird zu früh ausgelöst
→ zu weites Vorneigen des/der Spielers*in vor dem Start
- ▶ Keine Messung oder Mehrfachmessungen → Lichtschranken sind zu hoch (oder zu tief) eingestellt

Anmerkungen

- ▶ Der Test ist auf einem Hallenboden und mit Handballschuhen durchzuführen.
- ▶ Zur Messung sollten Doppel-Lichtschranken verwendet werden. Eine Zeiterfassung per Handmessung ist in Ausnahmefällen möglich.
- ▶ Der DHB empfiehlt, drei bis vier Spieler*innen nacheinander zu testen, um eine angemessene Pause zu ermöglichen.
- ▶ Bei doppelten Zeiten an einem Messpunkt (z. B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert.
- ▶ Vor der Testung sollte nach dem allgemeinen Aufwärmen ein spezifisches fünf- bis zehnminütiges Aufwärmen zur Vorbereitung der Sprints durchgeführt werden.

3.3.2 IFT 30-15



Ziel

Der Intermittent-Fitness-Test (IFT) erfasst die sportspielspezifische Ausdauer und beinhaltet sowohl unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten als auch Richtungswechsel und kurzzeitige Ruhephasen.

Material

- ▶ Handballfeld mit 40 m Länge
- ▶ 8 Pylonen
- ▶ 1 x 5-m-Maßband
- ▶ Web-App IFT 30-15 (auf Smartphone oder Tablet)
- ▶ Lautsprecher für Tonausgabe

Aufbau

- ▶ Der IFT 30-15 ist ein Pendellauf zwischen den beiden Grundlinien.
- ▶ Die Pylonen werden auf den Seitenlinien jeweils 3 m entfernt von den Grundlinien und der Mittellinie (in beide Richtungen) positioniert.
- ▶ Smartphone mit Lautsprecher verbinden und Tonausgabe prüfen

Beschreibung

Der IFT 30-15 wird mit der gesamten Mannschaft zeitgleich durchgeführt. Die Spieler*innen stehen zu Beginn an einer der beiden Grundlinien. In der App ist 10 km/h als Startgeschwindigkeit und 40 m als Laufrunde eingestellt. Mit dem Startkommando laufen die Spieler*innen in der vorgegebenen Geschwindigkeit so schnell, dass sie beim nächsten Tonsignal bei der Mittellinie sind. Das nächste Tonsignal gibt das Erreichen der zweiten Grundlinie und den Richtungswechsel an. Es wird so lange in der vorgegebenen Geschwindigkeit gelaufen, bis nach 30 Sekunden ein anderes Tonsignal ertönt, welches das Ende der Stufe signalisiert. Die Tondatei der App gibt die nächste Startlinie vor. Das Laufintervall beträgt immer 30 Sekunden. Danach folgt jeweils eine 15-sekündige Pause, in der die Spieler*innen zur nächsten Startlinie gehen (wird durch Tondatei angesagt). Mit jeder neuen Laufphase erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,5 km/h, so dass in jeder Stufe eine größere Strecke zurückgelegt wird.

Auswertung

Gemessen wird die letzte vollständig gelaufene Geschwindigkeitsstufe [km/h] der einzelnen Spieler*innen. Der Test wird entweder selbstständig durch den/die Spieler*in bei Ausbelastung abgebrochen oder wenn beim entsprechenden Tonsignal dreimal in Folge die 3-Meter-Endzone nicht erreicht wird (also die Geschwindigkeit nicht mehr aufrechterhalten werden kann). Dies kann in der App manuell erfasst werden, sollte aber v. a. in den höheren Geschwindigkeitsstufen von weiteren Personen überprüft werden.

IFT 30-15

Web-App zur Durchführung des IFT 30-15



Orientierungswert

Der Deutsche Handballbund empfiehlt die Orientierung an den folgenden Werten für den IFT 30-15:

männlich: 16,0 – 17,0 km/h

weiblich: 15,0 – 16,0 km/h

Anmerkungen

- ▶ Der Test ist auf einem Handballfeld und mit Handballschuhen durchzuführen.
- ▶ Der DHB empfiehlt, mindestens 24 Stunden im Vorfeld keine intensiven Belastungen durchzuführen (Spiel, Turnier, hochintensives Training etc).
- ▶ Vor der Testung sollte ein allgemeines Aufwärmen durchgeführt werden.

3.3.3 Standweitsprung



Ziel

Im Handballsport müssen Spieler*innen sowohl in vertikale als auch horizontale Richtung springen. Daher erscheint es vorteilhaft, die Leistung mit einer kombinierten Erzeugung von horizontalen und vertikalen Sprüngen zu erfassen. Aktuelle Ergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass der Standweitsprung allgemeine Niveauunterschiede in der Sprungleistung der Spieler*innen aufzeigen kann (Lemos et al., 2020). Der Standweitsprung erfasst die horizontale Sprungleistung mit einer unterstützenden Ausholbewegung.

Material

- ▶ Hallenboden mit mindestens 10 m Länge
- ▶ 1 x 10-m-Maßband

Aufbau

- ▶ Beliebige Hallenlinie als Absprunglinie markieren
- ▶ Maßband entlang der Sprungrichtung ausrollen und fixieren, damit der Sprungwert direkt abgelesen werden kann

Beschreibung

Der/die Spieler*in steht aufrecht und mit beiden Füßen an der Absprunglinie (Schuhspitze nah, aber kein Kontakt zur Linie). Mit beiden Armen und der Oberkörperabsenkung wird eine Ausholbewegung in Gegenrichtung durchgeführt und beidbeinig maximal nach vorn gesprungen. Die Landung erfolgt gleichzeitig auf beiden Beinen. Anschließend wird kurz im Stand verharret, so dass die Weite gemessen werden kann. Der/Die Spieler*in hat drei Versuche (mit maximal kurzer Pause).

Auswertung

Gemessen wird die Sprungweite und in Zentimetern angegeben (eine Nachkommastelle). Landen beide Fersen auf unterschiedlichen Höhen wird der hintere Fuß verwendet (näher zur Absprunglinie). Der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für den/die Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.

Orientierungswert

Der Deutsche Handballbund empfiehlt die Orientierung an den folgenden Werten für den Standweitsprung:

männlich: 2,19 - 2,51 m

weiblich: 1,84 – 2,14 m

Mögliche Fehler

- ▶ Ausholbewegung zu langsam oder mit zu langer Pause zwischen Ausholbewegung und Sprung
- ▶ Absprung und Landung werden einbeinig ausgeführt
- ▶ Spieler*in muss nach der Landung einen zusätzlichen Schritt ausführen → keine stabile Landung
- ▶ erfolgt der Schritt nach hinten oder Hände berührenden Sand → ungültiger Versuch

Anmerkungen

- ▶ Der Test ist auf einem Hallenboden und mit Handballschuhen durchzuführen.
- ▶ Der DHB empfiehlt, die Messungen von zwei Personen durchführen zu lassen.
- ▶ Der DHB empfiehlt, drei bis vier Spieler*innen nacheinander zu testen, um eine angemessene Pause zu ermöglichen.
- ▶ Vor der Testung sollte nach dem allgemeinen Aufwärmen ein spezifisches fünf- bis zehnminütiges Aufwärmen zur Vorbereitung der Sprünge durchgeführt werden.

3.3.4 Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite (mit Ball)



Ziel

Die Körpertäuschung stellt im Handball eine grundlegende Technik dar, um sich direkt gegen den/die Gegenspieler*in durchzusetzen. In der Schulung sollte der Durchbruch zur Wurfarmseite zuerst vermittelt werden, weil bei der anschließenden Aktion (Pass oder Wurf) der Wurfarm und somit der Ball gegnerfern ist (Ballkontrolle). Im Rahmen der Technikdemonstration soll die Qualität der Körpertäuschung zur Gegenseite mit anschließendem Durchbruch auf der Wurfarmseite beurteilt werden. Die Technik kann mit einem Pass oder Torwurf beendet werden.

Material

- ▶ Hallenboden mit mindestens 20 m Länge
- ▶ 1 x Airbody (oder passiver Abwehrspieler)
- ▶ 2 x Spieler*innen (1 x Zuspieler und 1 x Tor)
- ▶ 1 x Handball (in entsprechender Größe)

Aufbau

- ▶ Mitspieler als Passempfänger aufstellen
- ▶ Airbody als Abwehrspieler platzieren (ca. 8 m von Mitspieler oder Tor entfernt)
- ▶ Zuspieler steht auf gleicher Höhe wie der/die zu beurteilende Spieler*in

Beschreibung

Der/die Spieler*in befindet sich mit dem Ball ca. 4 m vor dem Airbody. Zu Beginn erfolgt ein Doppelpass mit dem/der Zuspieler*in. Der Rückpass wird bereits in der Vorwärtsbewegung gefangen. Nach der Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite wird ein Pass zum/zur Mitspieler*in oder ein Torwurf ausgeführt. Es werden drei Versuche durchgeführt.

Auswertung

Beurteilt werden 14 Kriterien der Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite, wie diese in der DHB-Ausbildung für die C-Lizenz vorgegeben sind. Die Technik wird als erfolgreich gewertet, wenn pro Technikphase maximal ein Kriterium nicht erreicht wurde. Der beste Versuch wird gewertet.

Technikkriterien (für Rechtshänder*innen)

- ▶ Anlaufbewegung:
 - ▶ Ballannahme aus der Luft (Nullkontakt)
 - ▶ Sprung in die parallele Fußstellung
 - ▶ Frontalposition mit Abstand von ca. 1 m zum Airbody
 - ▶ Beide Hände sichern den Ball eng am Körper

- ▶ Täuschungsbewegung:
 - ▶ Eine oder mehrere Ausweichbewegungen durch seitliche Körperverschiebung
 - ▶ Seitlicher Ausfallschritt des linken Beines (1. Schritt)
 - ▶ Deutliche Oberkörperbewegung in Richtung Ausfallschritt
 - ▶ Beine bleiben auf einer Linie parallel zur Hüfte
 - ▶ Ball wird eng am Körper mitgeführt (beide Hände)
 - ▶ Explosiver, raumgreifender Schritt zur Gegenseite mit dem rechten Bein (2. Schritt)
 - ▶ Körper befindet sich zwischen Gegner*in und Ball

- ▶ Folgehandlung:
 - ▶ Explosiver, dynamischer Abdruck vom Stemm- bzw. Sprungbein in Richtung Mitspieler*in bzw. Tor (3. Schritt)
 - ▶ Einnahme der Wurfauslage
 - ▶ Korrekte Ausführung der Folgehandlung (Zuspiel oder Torwurf)

Orientierungswert

Der Deutsche Handballbund empfiehlt die Orientierung an den erfolgreich umgesetzten Technikkriterien. Dabei darf maximal ein Kriterium pro Bewegungsphase nicht erfüllt sein.

Anmerkungen

- ▶ Der Test ist auf einem Hallenboden und mit Handballschuhen durchzuführen.

- ▶ Vor der Testung sollte nach dem allgemeinen Aufwärmen ein spezifisches fünf- bis zehnminütiges Aufwärmen durchgeführt werden.

3.3.5 Schlagwurf mit Anlauf



Ziel

Der Schlagwurf aus dem Anlauf entspricht der grundlegenden Wurftechnik im Handball und stellt eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung der Nachwuchshandballspieler*innen dar. Im Rahmen der Technikdemonstration soll die Qualität des Schlagwurfes beurteilt werden. Die zusätzliche Geschwindigkeitsmessung dient der wettkampfnahen Demonstration.

Material

- ▶ Hallenboden mit mindestens 20 m Länge
- ▶ 1 x Tor mit Zielfläche (Reifen mit 80 cm Durchmesser)
- ▶ 1 x Geschwindigkeitsmessanlage (evtl. mit Stativ)
- ▶ 3 x Handball (in entsprechender Größe)
- ▶ 1 x Markierungsband

Aufbau

- ▶ Zielfläche zentral im Tor fixieren
- ▶ Geschwindigkeitsmessanlage aufbauen

Beschreibung

Der/die Spieler*in befindet sich mit dem Ball in der Hand ca. 4 m vor der Abwurflinie (7 m vor dem Tor). Die Messanlage muss entsprechend der Gerätspezifik aufgebaut werden (DHB verwendet das Gerät ...). Sobald die Messanlage scharf geschaltet ist, kann der/die Spieler*in eigenständig den 3-Schritt-Anlauf starten und per Schlagwurf mit maximaler Geschwindigkeit auf die Zielfläche werfen. Es werden drei gültige Versuche erfasst.

Auswertung

Beurteilt werden 15 Kriterien des Schlagwurfes mit Stemmschritt (Wilhelm & Büsch, 2024). Die Technik wird als erfolgreich gewertet, wenn pro Technikphase maximal ein Kriterium nicht erreicht wurde. Die zusätzlich erfasste Ballfluggeschwindigkeit wird in Kilometer-pro-Stunde angegeben (eine Nachkommastelle). Der beste Versuch wird gewertet. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für den/die Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden.

Technikkriterien (für Rechtshänder*innen)

- ▶ Anlaufbewegung:
 - ▶ Vorletzter Schritt als Überstellschritt (linke Schulter vor)
 - ▶ Geradlinige Ausholbewegung
- ▶ Wurfauslage:
 - ▶ Wurfarm angewinkelt
 - ▶ Hand hinter dem Ball
 - ▶ Linke Schulter zeigt in Wurfrichtung
 - ▶ Linke Hüfte zeigt in Wurfrichtung
 - ▶ Leicht gebeugtes Stemmbein
 - ▶ Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung
- ▶ Wurfbewegung:
 - ▶ Gewichtsverlagerung auf das Stemmbein
 - ▶ Drehung des Oberkörpers
 - ▶ Drehung des Oberkörpers abstoppen
 - ▶ Aufrechte Abwurfposition
 - ▶ Ellenbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe
 - ▶ „Peitschenartiger“ Armzug
- ▶ Ausklang:
 - ▶ Abbremsen der Vorwärtsbewegung

Orientierungswert

Der Deutsche Handballbund empfiehlt die Orientierung an den erfolgreich umgesetzten Technik-kriterien nach Wilhelm und Büsch (2024). Dabei darf maximal ein Kriterium pro Bewegungsphase nicht erfüllt sein.

Anmerkungen

- Der Test ist auf einem Hallenboden und mit Handballschuhen durchzuführen. Vor der Testung sollte nach dem allgemeinen Aufwärmen ein spezifisches fünf- bis zehminütiges Aufwärmen durchgeführt werden.

3.3.6 Abwehrtechnik: 1-gegen-1



Ziel

Im Rahmen der Landeskaderkriterien soll neben den beiden Offensivtechniken ebenso das Verteidigungsniveau der Spieler*innen beurteilt werden. Das 1-gegen-1 stellt die grundlegende Abwehrtechnik im Handball dar.

Material

- ▶ Hallenboden mit mindestens 20 m Länge
- ▶ 1 x Angriffsspieler*in
- ▶ 1 x Handball (in entsprechender Größe)

Aufbau

- ▶ Angriffsspieler*in mit Ball
- ▶ Abwehrspieler*in steht ca. 5 m entfernt

Beschreibung

Der/die Angriffsspieler*in befindet sich in Ballbesitz und bewegt sich auf den/die Abwehrspieler*in zu (in einer handballtypischen Bewegung mit dem Ziel des 1-gegen-1-Erfolgs). Die Aufgabe des/der Abwehrspielers*in besteht darin, den/die Spieler*in anzunehmen und den Durchbruch zu verhindern. Diesbezüglich sollen die folgenden Technikriterien eingehalten werden. Es werden drei gültige Versuche erfasst.

Auswertung

Beurteilt werden 16 Kriterien des 1-gegen-1, wie diese in der DHB-Ausbildung für die C-Lizenz vorgegeben sind. Die Technik wird als erfolgreich gewertet, wenn pro Technikphase maximal ein Kriterium nicht erreicht wurde. Der beste Versuch wird gewertet.

Technikkriterien (für Rechtshänder*innen)

- ▶ Grundposition:
 - ▶ Oberkörper fast aufrecht (Körperspannung)
 - ▶ Abgesenkter Körperschwerpunkt (Hüfte und Knie gebeugt)
 - ▶ Parallelstellung anstatt nur Wurfarmseitenorientierung
 - ▶ Beine etwas mehr als schulterbreit
 - ▶ Arme in Vorhalte, leicht angewinkelt
- ▶ Körperkontaktaufnahme:
 - ▶ Arme leicht angewinkelt in Vorhalte (vordere Hand auf Schulterhöhe zur Abwehr von „Überziehern“)
 - ▶ Timing bei Täuschungen beobachten
 - ▶ Geschwindigkeit aus der Bewegung des/der Gegenspielers*in nehmen (mit angewinkelten Armen „abfangen“, Schwung nehmen und Rhythmus stören)
 - ▶ Gegenspieler*in in torungefährliche Räume abdrängen (nicht ins Zentrum laufen lassen)
 - ▶ Zwischen Gegner*in und eigenem Tor agieren (mit schnellen Beinen)
- ▶ Gegner*in in Wurfauslage:
 - ▶ „Führarm“ am Wurfarm des/der Angriffsspielers*in
 - ▶ „Sicherungsarm“ am Oberkörper (nicht schlagen)
 - ▶ Versetzte Fußstellung (Fuß auf Wurfarmseite vorne)
 - ▶ Angriffsspieler*in die Dynamik nehmen (Vorwärtsbewegung stoppen)
 - ▶ Beinarbeit, um zwischen Gegenspieler*in und eigenem Tor zu agieren
 - ▶ Torwurf/Abspiel verhindern oder stören

Orientierungswert

Der Deutsche Handballbund empfiehlt die Orientierung an den erfolgreich umgesetzten Technik-kriterien, wie diese in der C-Lizenzausbildung des DHB vorgegeben werden (DHB, 2010; 2020). Dabei darf maximal ein Kriterium pro Bewegungsphase nicht erfüllt sein.

Anmerkungen

- ▶ Der Test ist auf einem Hallenboden und mit Handballschuhen durchzuführen.
- ▶ Vor der Testung sollte nach dem allgemeinen Aufwärmen ein spezifisches fünf- bis zehnminütiges Aufwärmen durchgeführt werden

3.4 Talenteinschätzung



Ziel

Ein zentrales Kriterium zur Beurteilung der handballspezifischen Leistungsfähigkeit liegt in der Spielleistung. Die Landestrainer*innen sollen dies anhand einer Skala individuell abschätzen (globale subjektive Talenteinschätzung). Dabei soll sowohl das aktuelle Leistungsniveau (für Abwehr und Angriff) als auch das Entwicklungspotenzial der einzelnen Spieler*innen angegeben werden.

Material

- ▶ Hallenspielfeld
- ▶ Handballspiel (6-gg.-6)
- ▶ Grundspiel (4-gg.-4 und 6-gg.-5)
- ▶ 1 x Handball (in entsprechender Größe)

Beschreibung

Es werden sowohl ein normales Handballspiel als auch einzelne Grundspiele durchgeführt (6-gg.-6). Dieses kann im Trainingsbetrieb oder auch in einem Wettkampf (Ligaspiel oder Turnier) stattfinden. Der/die Landestrainer*in sitzt außerhalb und beobachtet die Spieler*innen. Anhand der handballspezifischen Aktionen soll die Spielleistung sowohl auf dem aktuellen Niveau als auch im Entwicklungspotenzial abgeschätzt werden. Hier soll die Beurteilungsskala mit den beschriebenen Ankerbeispielen aus diesem Manual verwendet werden (in Anlehnung an Czwalina, 1976).

Auswertung

Auf der Beurteilungsskala sind sechs Markierungen pro Spieler*in anzugeben (aktuelle Spielleistung und Entwicklungspotenzial für jeweils Abwehr und Angriff sowie Gesamt). Für eine

entsprechende Objektivierung der subjektiven Einschätzung sind die beiden Skalen mit Ankerbeispielen versehen. Die Einschätzung sollte ausschließlich durch den/die Landestrainer*in vorgenommen werden. Für die Instruktion ist zu beachten: „Für zuverlässige und konsistente, d. h. auch zwischen den Trainern vergleichbare Einschätzungen ist die Bezugsgröße bzw. der Bewertungsmaßstab entscheidend. Entsprechend sollen sich die Trainer an ihren Idealvorstellungen über ein Talent auf altersadäquatem Leistungsniveau und der Leistungsperspektive im Erwachsenenalter orientieren, womit perspektivisch eine realistische Chance verbunden ist, Nationalspieler bzw. Erstbundesligaspieler zu werden. Damit bleiben die Einschätzungen zwar grundsätzlich subjektiv (und das soll bzw. wird auch immer so sein), aber es entfallen weitere subjektive Fehlerquellen, die z. B. bei einem Vergleich zwischen den aktuellen oder vorangegangenen Kadernspielern auftreten würden“ (Büsch et al., 2021, S. 39).

Orientierungswert

Im Hinblick auf die Kadernormierung sollten die Spieler*innen im aktuellen Leistungsniveau mindestens als „durchschnittlich“ eingeschätzt werden (Kriterium für Kadernominierung). Das Entwicklungspotenzial soll explizit nicht für die aktuelle Nominierung herangezogen werden. Dieser Parameter dient ausschließlich der Einschätzung des zukünftigen Spieler*innen-Niveaus (i. S. einer Zusatzinformation zur individuellen Entwicklung).

Anmerkungen

- ▶ Vor der Testung sollte nach dem allgemeinen Aufwärmen ein spezifisches fünf- bis zehnminütiges Aufwärmen durchgeführt werden.
- ▶ Aufgeteilte Einschätzung für Abwehr und Angriff dient ebenso der weiteren Evaluierung dieser Skala, um diesen zukünftig zu optimieren.

LITERATUR

- Büsch, D., Beppler, J., Klavehn, C. & Roth, K. (2021). Talenteinschätzung durch Trainer: Subjektiv, aber transparent! DHB-Talentfragebogen - Tool für eine kriteriengeleitete Talentbewertung. *Handballtraining*, 43(4+5), 36-44.
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D. S., Evmenenko, A., Andrade, A., Bento, T. et al. (2021). Assessment in Sport and Exercise Psychology: Considerations and Recommendations for Translation and Validation of Questionnaires. *Frontiers in Psychology*, 13, 806176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.806176>
- Czwalina, C. (1976). *Systematische Spielerbeobachtung in den Sportspielen*. Hofmann.
- Deutscher Handballbund (DHB). (2010). *Individuelle Abweherschulung im Grundlagentraining*. Schulungsmaterialien Referierende C-Trainer. DHB.
- Deutscher Handballbund (DHB). (2020). *Abwehr und Angriff Individuell*. Schulungsmaterial Referierende B-Trainer:in 100+. DHB.
- Deutscher Handballbund (DHB). (2022). *Sportpsychologische Verbandskonzeption*. DHB.
- Gerber, M. & Schilling, R. L. (2018). Stress als Risikofaktor für körperliche und psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 93–122). Springer.
- Hurrelmann, K. & Hurrelmann, U. (2019). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Beltz.
- Krüger, H. H., Reißig, B. & Wiezorek, C. (2020). Zur aktuellen Lage und Zukunft der erziehungswissenschaftlichen Jugendforschung - inhaltliche und strukturelle Herausforderungen. In C. Grunert, K. Bock, N. Pfaff & W. Schröer (Hrsg.), *Erziehungswissenschaftliche Jugendforschung* (S. 209-225). Springer.
- Lemos, L. F., Oliveira, V. C., Duncan, M. J., Ortega, J. P., Martins, C. M., Ramirez-Campillo, R. et al. (2020). Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 60(12), 1536-1543. <https://doi.org/https://doi.org/10.23736/s0022-4707.20.11104-6>
- Martini, R., Carter, M. J., Yoxon, E., Cumming, J. & Ste-Marie, D. M. (2016). Development and validation of the Movement Imagery Questionnaire for Children (MIQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 190-201. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.008>
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A. & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(4), 689-694. <https://doi.org/10.1097/00005768-200204000-00020>
- Wilhelm, A. & Büsch, D. (2024). Bewegung beobachten und bewerten: Nutzen und Grenzen einer Diagnostik des Werfens. *Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft*, 7(1), 5-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.25847/zsls.2022.065>



IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutscher Handballbund e. V.

Strobelallee 56 • 44139 Dortmund

0231 911910 • www.dhb.de

Verantwortlich:

Vorstandsvorsitzender – M. Schober

Vorstand Sport – I. Meckes

Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

G. Adamski (Landestrainer HVH), J. Beppler (Chef-Bundestrainer Nachwuchs),

Prof. Dr. D. Büsch (Koordinator Netzwerk Wissenschaft), C. Klavehn (DHB-Talentcoach),

M. Ostermann (Landestrainer HVSA), Dr. P. Weigel (Leiter Fachgruppe Handball des IAT),

M. Wildner (Leiter Organisation Nationalmannschaften und Leistungssportreferent)

Design/Layout:

S. Bargfrede (Grafik-Designerin beim DHB),

Technik:

T. Krumm (Kommunikation),

Fotos:

S. Klahn, M. Wolf