

RSV Backnang-Waldrems 1914 e.V.



**NACHWUCHSKONZEPT (LEITLINIEN)
FÜR DAS TRAINING IM RADBALL**

„Wie auch in anderen Sportarten sollten Radballvereine ein altersgerechtes, auf die individuellen Bedürfnisse und Belange der Kinder abgestimmtes Üben und Spielen anbieten. Radball ist ein sehr anspruchsvoller Sport der unter anderem viele Aspekte des Bewegungsapparats der Kinder vollumfänglich abrufbar. Es gilt, neben dem Erlernen der radballspezifischen Fähigkeiten, auch Defizite der eingeschränkten Bewegungswelt abzufangen und die Kinder trotz der hohen Schwierigkeit langfristig an den Sport und Verein durch abwechslungsreiches und intelligentes Training zu binden.“ - Tim Lindner, RSV Waldrems.

Die folgende Nachwuchskonzeption bildet die Basis für das radballerische Wirken in unserem Verein.

Der Aufbau unseres Nachwuchstrainings

Die übliche Einteilung der Nachwuchsmannschaften in Altersklassen ist nur eine formale Hilfe bei der Organisation eines Wettkampfbetriebes. Training und Spiel mit Kindern muss sich in erster Linie an deren Entwicklungsstand orientieren. Insbesondere im Radball sind

teilweise hohe Leistungsunterschiede festzustellen. Auch und natürlich wegen der mehrfachen

Belastung gleichzeitig das Radballrad, den Ball und den eigenen Körper zu beherrschen.

Die Nachwuchsförderung gliedert sich deshalb in drei Ausbildungsinhalten mit ganz spezifischen Zielsetzungen. Diese stellen eine Hilfe bzw. roten Faden für unsere Trainer und Übungsleiter dar, um das Training alters- und entwicklungsgerecht gestalten zu können.

1. Ausbildungsinhalt: Grundlagenausbildung (Schüler C - 10 Jahre und jünger)

- Erlernen der Technik-Grundformen in der Grobform (Fahren, Stehen, Passen/Schießen)

2. Ausbildungsinhalt: Grundlagentraining (Schüler B und A - 11 bis 14 Jahre)

- Erlernen und Vertiefung der Technik-Grundformen

- Einführung von leichten Trainingsformen zu bestimmten Schwerpunkten

3. Ausbildungsinhalt: Aufbau- und Leistungstraining (Jugend und Junioren - 15 bis 18 Jahre)

- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zu einem Schwerpunkt

- Trainingsformen (Zirkel) zur Verbesserung der radballspezifischen Kondition

Da die Ausbildungsinhalte der jeweiligen Altersklassen ineinander übergehen bzw. aufeinander aufbauen, ist es unabdingbar, dass der Trainingsbetrieb unserer Nachwuchsabteilung folglich so strukturiert sein muss, dass die Kinder und Jugendlichen beim Wechsel in die nächst höhere Altersklasse die dafür grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten mitbringen, auf denen dann möglichst nahtlos aufgebaut werden kann.

Merkmale, Ziele und Trainingsinhalte der Ausbildungsstufen

Um eine auf die Altersklassen abgestimmte Trainingsstruktur garantieren zu können, sind grundlegende Kenntnisse der jeweiligen Altersstufe notwendig. Diese gilt es zu beachten und mit einem altersgerechten Training zu unterstützen. Der trainR-Ordner mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten und -übungen stellt dabei eine wertvolle Unterstützung dar.

Grundlagenausbildung

Schüler C (10 Jahre und jünger)

Bei unseren Kleinsten liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung und Schulung einer breiten motorischen Vielseitigkeit auf und neben dem Radballrad (kleine Spiele mit verschiedenen Bällen, Klettern, Springen, Fangen, Fallen, Werfen usw.).

So entsteht Bewegungsgeschick für jegliche Art des Sporttreibens.

Gemäß der körperlichen Entwicklung steht vor allem eine Koordinationsschulung im Mittelpunkt. Sie ist das Fundament für die Entwicklung radballspezifischer Elemente (u.a. Spielfähigkeit).

Daneben werden durch unsere Trainer erste technische Grundlagen wie das Stehen und Hüpfen, das Ballführen, der Torschuss oder das Passen in der Grobform erlernt.

WICHTIG: Kein monotones Üben! Viele kleine Spiele und Wettkämpfe müssen dafür sorgen, dass die Kinder Freude am Radballspielen und Training in der Halle erleben.

Merkmale der Altersstufe

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettstreiten mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke Orientierung an erwachsenen Vorbildern

Ziele des Schüler C-Trainings

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Förderung der Freude am Radballspielen
- Erlernen der wichtigsten Radball-Techniken in der Grobform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität

Inhalte des Schüler C-Trainings

- Freie Radballspiele (2gegen2, 3gegen3, usw.) auf verschiedene Tore: Radballtore, Kästen, Hütchen, Banden, usw.
- Motivierende, kindgemäße Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik-Grundformen (Fahren, Stehen, Passen/Schießen).
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele, auch über den Radball hinaus
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit auf dem Rad.

Grundlagentraining

Schüler B und A (11 – 14 Jahre)

Merkmale der Altersstufe

- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen
- Spaß am Radballspielen

Ziele des Schüler B und A-Trainings

- Vertiefung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Förderung der Freude am Radballspielen
- Erlernen und Vertiefung der wichtigsten Radball-Techniken
- Spielerisches Vermitteln der Regelkunde im Radball
- Erweiterung koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Förderung von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

Inhalte des Schüler B und A-Trainings

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit und ohne dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Einführung von leichten Trainingsformen (Zirkel) zum Kennenlernen radballspezifischer Kondition
- Trainingseinheiten zu bestimmten Schwerpunkten
- Vor allem für Schüler A: Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme

Aufbau- und Leistungstraining

Jugend und Junioren (15 – 18 Jahre)

Merkmale der Altersstufe

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner

Ziele des Jugend- und Juniorentrainings

- Spaß am Radballspiel
- Verbessern der erlernten radballtechnischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem im Bereich Technik (Stand), Schuss und Abspiel
- Gezielte Schulung und Verbesserung des Torspielers
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

Inhalte des Jugend- und Juniorentrainings

- Systematisch eingesetzte Übungsformen zu bestimmten Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zu einem Schwerpunkt
- Trainingsformen (Zirkel) zur Verbesserung der radballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Passkombinationen mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

Schlusswort

Dieses Konzept ist die Basis einer nachhaltigen Jugendarbeit und ein Ansatz der Steigerung der Qualität unserer Nachwuchsarbeit.

Das Konzept und der trainR-Ordner sind jedoch nicht mehr als beschriebenes Blatt Papier! Um es mit Leben zu füllen, braucht es Menschen, die sich mit den Inhalten auseinandersetzen, sich mit ihnen identifizieren und sie letztlich in der Praxis umsetzen. Nur so bekommt es einen Wert.

Unser Nachwuchskonzept ersetzt nicht die Eigenverantwortung unserer Trainer, in der Praxis wird es immer wieder verschiedenste Hindernisse geben, die es erschweren, sich als Übungsleiter

an den Leitgedanken zu orientieren. Dennoch sind wir davon überzeugt, dass die Ideen dieses Konzepts unseren Verein mittel- und langfristig voranbringen werden.

Der Erfolg des Projekts liegt in den Händen aller Beteiligten. Nur wenn wir alle daran arbeiten, wird es in Zukunft Früchte tragen.