



# **DHTV – Trainerfortbildung 2012 zum VELUX EHF – FINAL4**

3. Liga West - Der Weg ist das Ziel beim 1. FC Köln  
„Unsere Philosophie bei der Arbeit mit talentierten  
Handballerinnen“

Geertje Oldermann, Trainerin

# Zu meiner Person

---



- 34 Jahre, Redakteurin
- Position Kreisläuferin, höchste Spielklasse 2. Bundesliga Süd
- Ab Juli 2003 Spielerin beim 1. FC Köln
- Ab Januar 2009 Trainerin, Regionalliga West Frauen
- C-Lizenz 1996
- Erfahrung: Jugendmannschaften als Nebenjob
- Stets intensive Berührung mit Trainerrolle durch Lebensgefährten Khalid Khan, der Handballtrainer ist

# Von der Spielerin zur Trainerin

---



- Wer hat Erfahrung mit dieser Situation?
- Welche Vor- und Nachteile gibt es dabei?
- Was ist zu bedenken?

# Von der Spielerin zur Trainerin

---



## Die Herausforderungen

- Ich stehe plötzlich außen
- Erfolgsdruck, Erwartungen der Mannschaft erfüllen
- Zeitmanagement

# Von der Spielerin zur Trainerin



## Der Weg

- Klare Trennung Trainerin / Privatperson
- Klare Vorgaben: Normen, Regeln, Hierarchie
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Entwicklung einer Spielstruktur: Mannschaftstaktik im Fokus
- Jede Spielerin soll wissen, was sie wann tun muss
- Hohe Eigenverantwortung der Spielerinnen



**Kommunikation**

**Analyse**

**NHÄ – nicht hoffen, ändern**

# Saison 2008/2009 Regionalliga West



## Ziel: Klassenverbleib

Bilanz: Abstieg nur entgangen wegen Rückzug 1. FC Nürnberg

8.	Teutonia Riemke	18	27:25
9.	HSG Blomberg-L. II	12	27:25
<b>10.</b>	<b>1. FC Köln</b>	<b>3</b>	<b>27:25</b>
11.	Eintracht Oberlübbe	- 67	17:35

# Saison 2009/2010 Regionalliga West

---



- Sportwissenschaftler als Co-Trainer: Kompetenz Fitness + Athletik
- Physio: stärkerer Fokus auf Stabilisation, Kraft, Koordination
- Regelmäßige Tests
- Videoanalyse
- 2 neue Spielerinnen
- Patenschaften auf Positionen
- Weiterentwicklung Mannschaftstaktik
- Feste Vorgaben: z.B. 1:5-Abwehr in Überzahl

# Saison 2009/2010 Regionalliga West



**Ziel: Klassenverbleib, gleichbedeutend mit Qualifikation 3. Liga**

4.	HSG Blomberg-Lippe II	49	30:22
5.	SG Knetterheide-Schötmar	39	30:22
6.	HSV Solingen-Gräfrath	25	29:23
7.	ETuS Wedau	20	29:23
<b>8.</b>	<b>1. FC Köln</b>	<b>47</b>	<b>28:24</b>
9.	TSV Bayer Leverkusen II	-14	17:35



# Saison 2010/2011 3. Liga West

---



## **Ziel vor der Saison erarbeitet: Platz 6**

- 5 neue Spielerinnen
- Kommunikation
- 7 Säulen des Erfolgs
- Patenschaften verändert
- 3. Torhüterin wird Torwarttrainerin
- Vorbereitung auf Extremsituationen: Unter-/Überzahl, knappe Spielstände
- Entwicklung weitere Abwehrvariante neben 6:0
- Spielerinnen entsprechend ihrer individuellen Stärken einsetzen

# Saison 2010/2011 3. Liga West

---



- 2. Spieltag Saisonende durch Verletzung polnische Spielerin
- 7. Spieltag Saisonende durch Verletzung Kapitänin

## **Winterpause – Platz 9 gleichbedeutend mit Klassenverbleib**

- 18. Spieltag Verstärkung durch Spielerin (19) aus Bundesliga

# Saison 2010/2011 3. Liga West

---



- 20. Spieltag Saisonende durch Verletzung Kreisläuferin
- 21. Spieltag mit der bis dahin durchschlagkräftigsten Rückraumspielerin am Kreis Sieg gegen den späteren Meister

**bis Saisonende geht kein Spiel mehr verloren  
Rückrundenmeister**

**31:21 Punkte, +7 Tore, Platz 4**



# DAS TEAM

# Saison 2011/2012 3. Liga West

---



- Personeller Umbruch
- Führungskräftefrühstück
- 7 Säulen – intensive Diskussion
- Das bestmögliche Ziel: Platz 3
- Plus an Kommunikationsfähigkeit
  
- Flexibilitäts- und Beweglichkeitsübungen zur Verletzungsprävention
- Leistungsdiagnostik, Individualisierung

# Saison 2011/2012 3. Liga West

---



- Videostudium, Ziele Spielerinnen aus der 2. Reihe
- Mehr taktische Freiheiten, Individualisierung
- Spiel mit 2 Kreis, Kombination von Auslösehandlungen
- 1. Welle
- Rhythmus, Umschalten

**38:14 Punkte, +58 Tore, Platz 2**



**POSITIV IST...**

# Diskussion

---



- Was habt ihr für Erfahrungen mit einem Führungsstil, bei dem Kommunikation und Analyse im Fokus stehen?
- Welche Vor- und Nachteile seht ihr?
- Gibt es Mannschaften, für die so ein Führungsstil besonders/weniger geeignet ist?