



Trainerfortbildung

Jugendbereich

24. Juni 2008

von Burkhard Bell und Thomas Keysers

„Die Jugend ist das Kapital des Vereins“

*"Zum **Trainer wird keiner geboren! (...)** Wir dürfen wohl feststellen, dass in der Regel der 'gute Trainer' nicht geboren wird, sondern dass er sich seine Fähigkeiten im Laufe eines langen Lernprozesses erwerben muss. So ist der erfolgreiche Trainer wohl der, der immer wieder sein eigenes Verhalten reflektiert, um Fehler an sich zu entdecken und zu korrigieren, der über hervorragende Kenntnisse verfügt, die er ständig aktualisiert" (ANDRESEN 1973).*

Zwanzig ganz persönliche Thesen zum Jugendtraining

- These 1: Jede Altersstufe, vom Bambini bis zur A-Jugend, muss altersspezifisch trainiert werden
- These 2: Jugendtraining darf keine Kopie des Erwachsenentrainings sein
- These 3: An erster Stelle muss eine gute Ausbildung der Grundtechniken stehen
- These 4: Dehn- und Kräftigungsübungen sind in jeder Altersstufe wichtig
- These 5: Vergesst reine Konditionsübungen, verpackt sie in Spiele!
- These 6: Spielzüge sind vergeudete Trainingszeit
- These 7: Richtig Erklären und Korrigieren muss gelernt sein
- These 8: Ein guter Trainer muss schwierige Abläufe mundgerecht zerlegen
- These 9: Auch Techniktraining kann in kleine Spiele verpackt werden
- These 10: Ein guter Trainer muss von unterschiedlichen Spielern unterschiedliche Leistung fordern
- These 11: Kinder/Jugendliche dürfen sich nicht zu früh spezialisieren und eine fixierte Spielposition einnehmen
- These 12: Ein guter Trainer fördert die Kreativität und schult nicht einseitig und stereotyp
- These 13: Die beste Angriffskonzeption ist eine gute Abwehrarbeit
- These 14: Defensives Abwehrverhalten im Kindesalter ist strengstens verboten
- These 15: Der Trainingsaufbau muss langfristig angelegt sein
- These 16: Auf lange Sicht werden Spiele nur gemeinsam gewonnen
- These 17: Der Trainer hat Vorbildfunktion
- These 18: Hohle Phrasen sind bei der Spielbetreuung unbedingt zu vermeiden
- These 19: Für einen guten Jugendtrainers ist die Aus-/Fortbildung eminent wichtig
- These 20: Ein guter Trainer stellt seinen persönlichen Erfolg hinter die Weiterentwicklung des einzelnen Spielers

Zwanzig ganz persönliche Thesen zum Jugendtraining

These 1: Jede Altersstufe, vom Bambini bis zur A-Jugend, muss altersspezifisch trainiert werden

- Die „Mutter aller Thesen“
- Erheblich andere Schwerpunkte sind wichtig (hoher spielerischer Anteil)
- Erster Gedanke vor jedem Trainingsplan sollte sein:
„Entspricht das was ich heute mit den Kinder/Jugendlichen zu trainieren vorhabe ihrem Alter und Ihrer Leistungsfähigkeit“
- Bambini: Spielformen, bei denen sich die Kinder austoben können
- Minibereich: turnerische- + allgemeinsportliche Übungen und Spielformen, Grundtechnik Werfen, Fangen, Prellen, Passen (alle Übungen mit Ball)
- Ab 12 Jahre Grundagentraining – (immer noch alle Übungen mit Ball)
- „Reine“ Theorie: ab 15-17 Jahre Aufbautraining, ab 17 Jahre Leistungstraining
- Erst die technischen Spielvoraussetzungen treffen, damit auch taktisch erfolgreich gespielt werden kann
- Folgende körperliche Faktoren sind immer zu beachten und je nach Alter zu verbessern: Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

These 2: Jugendtraining darf keine Kopie des Erwachsenentrainings sein

- „Kopierer“ schaden sich selbst und den Jugendlichen
- Elemente/Übungen ja, aber altersgerecht „serviert“
- Vielseitige allgemeine und motorische Grundausbildung ist wichtig
- Trainingsaufbau: a) Motivierender Einstieg (Aufwärmen) b) Stretching + Funktionsgymnastik c) Hauptteil d) Spielen

These 3: An erster Stelle muss eine gute Ausbildung der Grundtechniken stehen

- Werfen - Armhaltung! - mit Schlagwurf beginnen, Variationen davon - Sprungwurf, Fallwurf
- Fangen
- Tippen / Prellen
- Abwehrverhalten
- Falsche Bewegung eingeschliffen? Dauerhafte Korrektur nur sehr schwierig!

These 4: Dehn- und Kräftigungsübungen sind in jeder Altersstufe wichtig

- **Dehnen** / (statisches) Stretching ist zur Verringerung der Gefahr von Muskel- und Gelenkverletzungen absolutes Muss
- Muskulaturwachstum hinkt Knochenwachstum hinterher
- Verkürzte Muskeln sind verletzungsanfälliger
- Wann wird gestretcht??
- Vorbereitung auf Training / Spiel
- Zur Erholung nach Belastungen
- Dynamisches Dehnen (z.B. wippend) ist dagegen Gift, da dies eine Verkürzung der Muskulatur zur Folge hat (Gegenteil des gewollten Effekts!)
- Qualität der Dehnübungen vor Quantität

- Erst nach Stretching Kräftigungsübungen absolvieren
- **Kräftigung** (Funktions- oder Konditionsgymnastik):
- Ziel: vielseitige (nicht sportartspezifische) Kräftigung der Muskulatur des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates (Rücken, Bauch, Hals, Seite)
- Durch kindgerechtes Kräftigungstraining wird die Grundlage für spätere sportliche Leistungsfähigkeit gelegt
- Rumpf- vor Arm- und Beinkraft!
- Zwischen 6-12 Jahre sind Kräftigungsübungen für Rumpf / Wirbelsäule besonders wichtig
- Mit Dehn- und Kräftigungsübungen so früh wie möglich beginnen um Akzeptanz für später zu erreichen

These 5: Vergesst reine Konditionsübungen, verpackt sie in Spiele!

- isoliertes Konditionstraining ist nicht sinnvoll, denn Handballspielen gewährleistet die nötigen konditionellen Verbesserungen

These 6: Spielzüge sind vergeudete Trainingszeit

- Meine persönliche Definition von Spielzug: „wenn mehr als 3 Spieler Aktionen aufeinander abstimmen müssen“
- nur in Kleingruppen arbeiten (Sperrren/Absetzen, Doppelpass, 2er oder 3er-Kreuzen)
- Zeit muss besser für sinnvolles Grundlagentraining aufgewendet werden

These 7: Richtig Erklären und Korrigieren muss gelernt sein

Erklären / Vorführen

- Übungsziel angeben
- Nicht zu viel vor Anfängern reden.
- Bildhafte Redewendungen verwenden
- Kinder Übung selbst beschreiben lassen
- Nur selbst vorzeigen wenn Technik beherrscht wird
- Vorzeigen wiederholen (Abstand 5-8 Meter)
- Beliebte Kinder zum Vorzeigen auswählen
- Komplexe, schnelle Übung in „Zeitlupe“ vorführen (lassen)
- Bei komplexen Bewegungen (z.B. Sprungwurf) Markierungen verwenden oder Timing-Unterstützung (Ruf „jetzt“)

Korrigieren:

- Immer positiv erklären oder korrigieren
- Präzise Fehlerbeschreibung
- falsch ist Aussage: „das war gut /schlecht oder richtig / falsch“,
- richtig: beschreiben was an Aktion gut /schlecht etc. war
- 30-70% der Versuche sollten bei Anfängern korrigiert werden
- Korrektur gleich im Anschluss an Übung
- Die Qualität des Korrekturverhaltens hängt ganz entscheidend von der Fähigkeit des Trainers ab Bewegungen zu analysieren und Fehler zu entdecken! (evtl: Videoanalyse – sprecht uns an)
- Loben, loben loben...

These 8: Ein guter Trainer muss schwierige Abläufe mundgerecht zerlegen

- komplexe Abläufe zu leicht verdaulichen Bissen mundgerecht zerlegen (Bsp. „Haken“/ 1gegen1 nach Nullkontakt):
Fangen in der Luft / beidbeiniges Aufkommen am Boden / Grundstellung/

relativ langsame Täuschbewegung / richtige Körperhaltung (Beinstellung, Oberkörper zur Seite) / schnelles Abdrücken auf andere Seite / Ballsicherung (mit 2 Händen, mit Körper) / 3 Schritte-Regelung beachten etc.

- Vom Leichten zum Schweren üben
- Innerhalb einer Übung
- Innerhalb einer Übungsserie

These 9: Auch Techniktraining kann in kleine Spiele verpackt werden

- Grundtechnik muss vorher bekannt sein
- Lernerfolg ist schneller und höher, da spielerisch erlernt (im Gegensatz zu „langweiligem“ Üben)
- Beispiel: Wettkämpfe zwischen 2 Mannschaften (Prellen im Parcours, 10 Ballkontakte gewinnt etc.) Voraussetzung:
 - Gruppen sollten immer relativ gleichwertig sein
 - Viele Ballkontakte - Hohe Intensität
- Besonders geeignet beim Aufwärmtraining

These 10: Ein guter Trainer muss von unterschiedlichen Spielern unterschiedliche Leistung fordern

- Unterschiedliches biologisches / kalendarisches Alter (Größe, Kraft, Gewicht) bis zu 2 Jahre möglich
 - Forderung entsprechend des biologischen Alters
 - Forderung entsprechend der jeweiligen Handball-Erfahrung
 - Bsp: erfahrener Spieler muss Pass in Lauf über 15 m genau anbringen, für Neuling reichen 5 m. Einzelkorrektur, da unterschiedliches Leistungsvermögen
 - Auch "schlechte" Handballer haben ein Recht auf ein gutes Handballtraining
- Jede Mannschaft ist so gut, wie der schwächste Spieler. Es lohnt sich auch den schwächeren Erfolgserlebnisse zu vermitteln.

These 11: Kinder/Jugendliche dürfen sich nicht zu früh spezialisieren und eine fixierte Spielposition einnehmen

- die Vielseitigkeit steht im Vordergrund
- alle Spieler sollten gleiche Grundausbildung erhalten
- keine fixierte Spielposition im Kinderbereich (weder Abwehr noch Angriff)
- keine zu frühe Spezialisierung in Training und Spiel: also „Rückraumbomber“ auf Außen/Kreis, Torwart ins Feld etc. Beide werden dabei etwas lernen!
- Merke: Früheinsteiger sind bei frühzeitiger Spezialisierung meist auch Frühaussteiger!

These 12: Ein guter Trainer fördert die Kreativität und schult nicht einseitig und stereotyp

- Kindern/Jugendlichen auch Freiräume und einfach was ausprobieren lassen
- im Kinderhandball viele verschiedene Geräte anbieten (Luftballons, Tennisbälle aber auch andere Geräte wie Reifen, Pedalos etc.)
- Training motivierend gestalten, da in diesem Alter die Basis für eine langfristige Bindung an Handballsport geschaffen wird.

These 13: Die beste Angriffskonzeption ist eine gute Abwehrarbeit

- „Die Tore die ich nicht kassiere brauche ich vorne nicht zu werfen“
- persönliches Abwehrverhalten (1-1 Verhalten) zählt zur Grundausbildung

- Richtige Abwehrarbeit ist im frühen Alter relativ einfach zu lernen
- Abwehrarbeit bietet schnelleren Erfolg als Angriffsarbeit
- Ballgewinn muss oberstes Abwehrziel sein

These 14: Defensives Abwehrverhalten im Kinderalter ist strengstens verboten

- Nur über offensives Abwehrspiel werden notwendige Grundlagen im Spiel 1 gegen 1 gelernt (Antizipation)
- Offensives Abwehrspiel entspricht dem Bewegungsdrang und der Spielfreude von Kindern
- Kleinere Spieler können dadurch oft die Dominanz großer Spieler reduzieren
- Vom Kinderhandball ausgehend erfolgt ein systematischer Übergang von der Manndeckung zur Raumdeckung.
- Ausbildungsorientiert steht in allen Altersklassen das Spiel 1 gegen 1 und die Kooperation im Spiel 2 gegen 2 im Vordergrund.
- Offensives Abwehrspiel sichert einen langfristigen Lernerfolg im Jugendtraining.
- Folgende Abwehrarten sollten gespielt werden:
 - E-Jugend: Manndeckung über das ganze Feld, ab der Mittellinie gestaffelt
 - D-Jugend: Manndeckung ab der Mittellinie in Tornähe (vor der Freiwurflinie)
- kombinierte Mann-/Raumdeckung, 3:0+3-Abwehr
- C-Jugend: Übergang zur Raumdeckung, 1:5-Abwehr, 3:3-Abwehr, kombinierte Mann-/Raumdeckung
- B-Jugend: 3:3-, 3:2:1-Abwehr (ballbezogen), kombinierte Mann-/Raumdeckung
- A-Jugend: 3:2:1-Abwehr, 5:1-Abwehr (aktiv, antizipativ), Varianten der 6:0-Abwehr

These 15: Der Trainingsaufbau muss langfristig angelegt sein

- Langfristiger, periodischer Trainingsaufbau (bis zu einem Jahr) ist wichtig, nicht von Woche zu Woche „hangeln“
- Erreichbare (!) Lernziele setzen
- nach Baukastenprinzip arbeiten (z.B. 8 Wochen Abwehr, 8 Wochen Angriff etc.)
- Übungen innerhalb der Perioden nicht zu oft wechseln (Wiedererkennungswert heißt mehr Zeit da weniger Erklärungsbedarf)

These 16: Auf lange Sicht werden Spiele nur gemeinsam gewonnen

- Negative Beispiele:
 - gute Kinder werden früh zu Stars
 - Trainer lässt schwächere Kinder auf der Bank sitzen
 - Eltern sehen in ihren Kindern schon den Nationalspieler von morgen, obwohl der gute 9 jährige nicht auch der gute 15 jährige sein muss
 - Trainer/Betreuer lassen sich von den Eltern unter Druck setzen
 - Trainer lassen nur erfolgsorientiert spielen
 - Großer Zeitungsbericht: C-Jugend: W.V. wirft 17 von 18 Tore...
- Folge: Schwächere Spieler hören auf und man kann keine Mannschaft mehr stellen. Die stärkeren Spieler hören auch auf oder wechseln den Verein.
- Unser Ziel: entwicklungsorientiertes Training geht vor ergebnisorientiertem Training
- Spieler müssen lernen mit dem Mitspieler gemeinsam zu handeln, miteinander zu spielen

These 17: Der Trainer hat Vorbildfunktion

- Das Verhalten des Trainers hat Auswirkungen auf das Verhalten (z.B. Wertvorstellungen) der Kinder, ohne dass sie dieses Verhalten kopieren wollen. Es

beeinflusst die Kinder oft mehr als uns bewusst ist (Umgangston, Gesten, Verhalten zum Gegner, Schiedsrichter, Fähigkeit Fehler einzusehen etc.)

- Schlüsselposition des Jugendtrainers im Verein.
- Zugang zu einer Sportart wird meist über den Trainer gewonnen. Seine Person und sein pädagogisches Geschick entscheiden meist über den Verbleib der Kinder im Verein.
- Trainer hat oft Erziehungsfunktion
- Betreuung beschränkt sich nicht auf Training und Spiel! (besonders wichtig bei uns!!!)
- Spitzensportler gelten zwar als Idole, sind jedoch weit entfernt. Realistischer und greifbarer ist die Bezugsperson Trainer.
- Trainer muss Spieler zur Selbstverantwortlichkeit erziehen
- Pünktlichkeit der Kinder vor dem Training / Spiel
- Übernahme von Einzelaufgaben (z.B. Aufbau von Geräte)
- Kinder kümmern sich beim Wurftraining um störende Bälle

These 18: Hohle Phrasen sind bei der Spielbetreuung unbedingt zu vermeiden

- „jetzt macht doch mal was ...“ - ja was denn bitteschön, Herr Trainer?!
- „macht doch mal ein sicheres Tor“ - die Nr. 1 unter den unsinnigen Sprüchen
- „die Abwehr steht heute ganz mies“ - Warum?
- „jetzt halt doch mal einen Ball“ - Wie bitte, Herr Trainer?
- Wenn schon leere Sprechblasen, dann bitte mit sofortiger detaillierter Erklärung hinterher wie das Problem zu lösen ist!

These 19: Für einen guten Jugendtrainers ist die Aus-/Fortbildung eminent wichtig

- Grundwissensbasis für einen Jugendtrainer sollte die Übungsleiterausbildung darstellen (graue Theorie...)
- diese Trainerfortbildung kann nur ein erster Schritt sein
- Bücher können Lehrgänge (Erfahrungsaustausch!) nie ersetzen
- Unser Verein fördert Lehrgangswillige finanziell
- Wer Kindern / Jugendlichen gegenüber verantwortungsbewusst handeln will, bildet sich selbst weiter!!!

These 20: Ein guter Trainer stellt seinen persönlichen Erfolg hinter die Weiterentwicklung des einzelnen Spielers

- Handballexperte ist nicht gleich bester Kindertrainer!
- Nur guter Trainer bringt Handballnachwuchs wirklich voran
- Fortschritte sind besser zu sehen wie im Seniorenbereich
- Bei Übergang in Alterstufe (Trainerwechsel):
- sorgfältige Vorbereitung (längerfristig)
- scheidender Trainer sollte neuem Trainer unbedingt positiv darstellen (Vertrauensvorschuss)
- Meinungsaustausch was einzelne Kinder können / nicht können (handballerisch und persönlich!) -Vorbereitung / Einbeziehung auch der Eltern

Denn:

„Die Jugend ist das Kapital des Vereins“



Vorschlag

Jugendkonzept

weibliche Jugend SVS

Altersstufe	Allgemeine Leitlinien	Technische Fertigkeiten		Taktische Fertigkeiten		Konditionelle Fertigkeiten				
		Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr					
17 / 18 Jahre	Positionsschulung, aber auch Training auf taktisch anderen Positionen	Festigung der Balltechnik	Festigung der Individualtechnik	Weiterspielen nach Angriffsauslösung	Offensive ballbezogene 6:0 Abwehr	Schulung der allgemeinen Ausdauer (40 Min. Joggen)				
		Wurfarten: > Schlagwurf	Beinarbeit	Verkürzung der Aufbauphase (Spieltempo variieren)	Antizipative Spielweise					
		Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungskonstellationen	alle > Sprungwurf am Abwehr- spieler vorbei > Knickwurf	Körpereinsatz Wurffallen	Variable Situations- bezogene Individualtaktik (defensiv, offensiv, antizipativ)		Geschicklichkeits- und Beweglichkeitstraining (möglichst mit Ball)			
		Besondere Wurfarten je nach Begabung	Torwart > Abwehr	Weiterspielen aus der 2.Welle des Erweiterten Gegenstoßes	Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel					
		Finten und Täuschungen aller Art	von Würfeln in verschiedener Höhe > Reaktionsschulung	Entscheidungs- training	Individualtaktik (defensiv, offensiv, antizipativ)			Circuittraining Intervalltraining		
		Torwart Torwürfe > als Feldspieler		Spielen mit dem Rückraum	Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel					
				Angriffsmittel gegen verschiedene	Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel				Schelligkeits- und Schnellkraftschulung (möglichst mit Ball oder in Spielen)	
				Abwehr- formationen	Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel					
				Weiterführung 1. Konzeption	Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel					Leichtathletiktest: 1000 m unter 4:10 75 m unter 11,5 hoch mindestens 30 cm weit mindestens 1,80 m weitwerfen mindes. 25 m Testlauf unter 1:30
				Einführung 2. Konzeption	Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel					
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel	Kein stures Bahnenlaufen!						
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							
			Situationsgerechte Anwendung verschiedener Abwehr- formationen im Spiel							

Altersstufe	Allgemeine Leitlinien	Technische Fertigkeiten		Taktische Fertigkeiten		Konditionelle Fertigkeiten	
		Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr		
13 \ 14 Jahre	Noch keine Positionsspezialisierung	Festigung der Balltechnik	Festigung der Individualtechnik (siehe D-Jugend)	Einführung des 3:3 Positionsspiels	Offensive (mannbezogene) Raumdeckung (1:5, 3:3, 3:2:1)	Schnelligkeit und Schnellkraft fördern durch Fang- und Staffelspiele	
	Vielseitige Grundausbildung	Wurfarten: > Schlagwurf tiefer	Verhalten bei > Überzahl	Positions- wechsel in Tiefe und Breite	Abwehr) Gruppenabwehr: >Helfen >Blockieren	Geschicklichkeits- und Beweglichkeitstraining (möglichst mit Ball)	
	Individualtaktik unabhängig vom Entwicklungsstand	> Sprungwurf aus dem Lauf von Außen	> Unterzahl > Hochball	Grundformen der	>Herausspielen des Balles	Intervall-Methode	
	C-Jugend	Gundlagen der Spielfähigkeit verbessern	>Drehfallwurf	Torwart Grundtechniken >Hürdensitz mit Armeinsatz > andere	Gruppentaktik (Parallelstoß Kreuzen und Sperrern)	>Ausweichen einer Sperre Kennelemen der	Krafttraining nur mit dem eigenen Körpergewicht
			Rückhand- würfe	TW-Techniken >Angstreduktion	Kennenlernen der	Abwehrphasen: > Einordnen >Spielen bestimmter Formationen	
			Individualt. 1gegen 1		Angriffsphasen: > Erweiterter TGS > Aufbauphase		
			Torwart TGS-Pässe		Freiwürfe: mit umlaufen der Mauer Schnelles Umschalten Abwehr/Angriff	Verhalten der Abwehr > bei Überzahl >bei Unterzahl >bei Freiwürfen	
					1. Konzeption	Zusammenarbeit mit dem Torwart	Kein stures Bahnenlaufen!

Altersstufe	Allgemeine Leitlinien	Technische Fertigkeiten		Taktische Fertigkeiten		Konditionelle Fertigkeiten
		Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	
bis 10 Jahre	Spielreihen müssen im Vordergrund stehen					
	Ballgewöhnung	Ball	Gundstellung und	Herausspielen	Individualtaktische	Alle Übungen sollten mit dem Ball durchgeführt werden
		> Tragen	Grundtechniken	von Wurfgelegenheiten	Grundregeln im Spiel 1 gegen 1	
		> Rollen				
		> Zielen	Blockieren			
		> Werfen	der Würfe			
		> Fangen				
		> Prellen				
		"Kleine Spiele"	Grundformen			
	> Sammeln von Spielerfahrung	der Balltechnik	Abschirmen des Tores			
	> Erlernen techn.Grundfertigkeiten					
	> Entwicklung motorischer Grundeigenschaften	Wurfarten:				
		> Schlagwurf				
		"Kleine Sportspiele"	Kastentorball			
	> Einführung des Spielgedankens	Kastenball	Herausspielen			
> Entwicklung des Regelverständnisses	Kreishetzball	des Balles		Formen der Manndeckung		
> Erwerb von takt. Grundfähigkeiten	Treffballspiele					
> Verbesserung der technischen Fertigkeiten	Torwurfspiele					
	Burgbvall					
	Parteiball					
	Mattenball					
	usw.					
	Es muß Spaß machen!	Passen		Zusammenspiel in vereinfachten Grundsituationen (z.B. 3:1, 4:2 usw.)	Besondere konditionellen Fertigkeiten brauchen nicht trainiert werden!	
	Es gibt keine festen Positionen!	und				
	Jede spielt alles !	Fangen				