



SPORTLICHE RAHMENKONZEPTION 2026/27

Der Kobra-Weg: Fair. Respektvoll. Leidenschaftlich. Ehrgeizig.

"Qualitative und quantitative Entwicklung an die Spitze."
– Tim Seitz, Abteilungsleiter



AKTIVES VEREINSLEBEN

Einlaufkinder (Minis/F), Trommeln
& Wischen bei Herren 1 (E/D),
Hallendienste (A/B). Wir formen
Gemeinschaft.



EHRENAMT & SCHIEDSRICHTER

Young Referee Ausbildung ab
C-Jugend. Wir stehen zu 100%
hinter unseren Schiris!



GANZHEITLICHE FÖRDERUNG

Externe Teamevents (Holiday Park,
Buli-Spiele), Kooperationen mit JSV
Speyer (Fallschule) und Schulen.



KOBRA-KODEX

Keine Pöbeleien auf Spielfeld oder
Tribüne. Null Toleranz für Mobbing.
Vorbildfunktion auf und neben
dem Platz.

DER KOBRA-SPIELER

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & SPORT

Das Zielbild: Die Kobra-DNA

Arme (Technik)

Technisch vielseitig, effektiv im Torabschluss. Ab der C-Jugend auf 1-2 Positionen hochgradig spezialisiert.

Kopf (Mental)

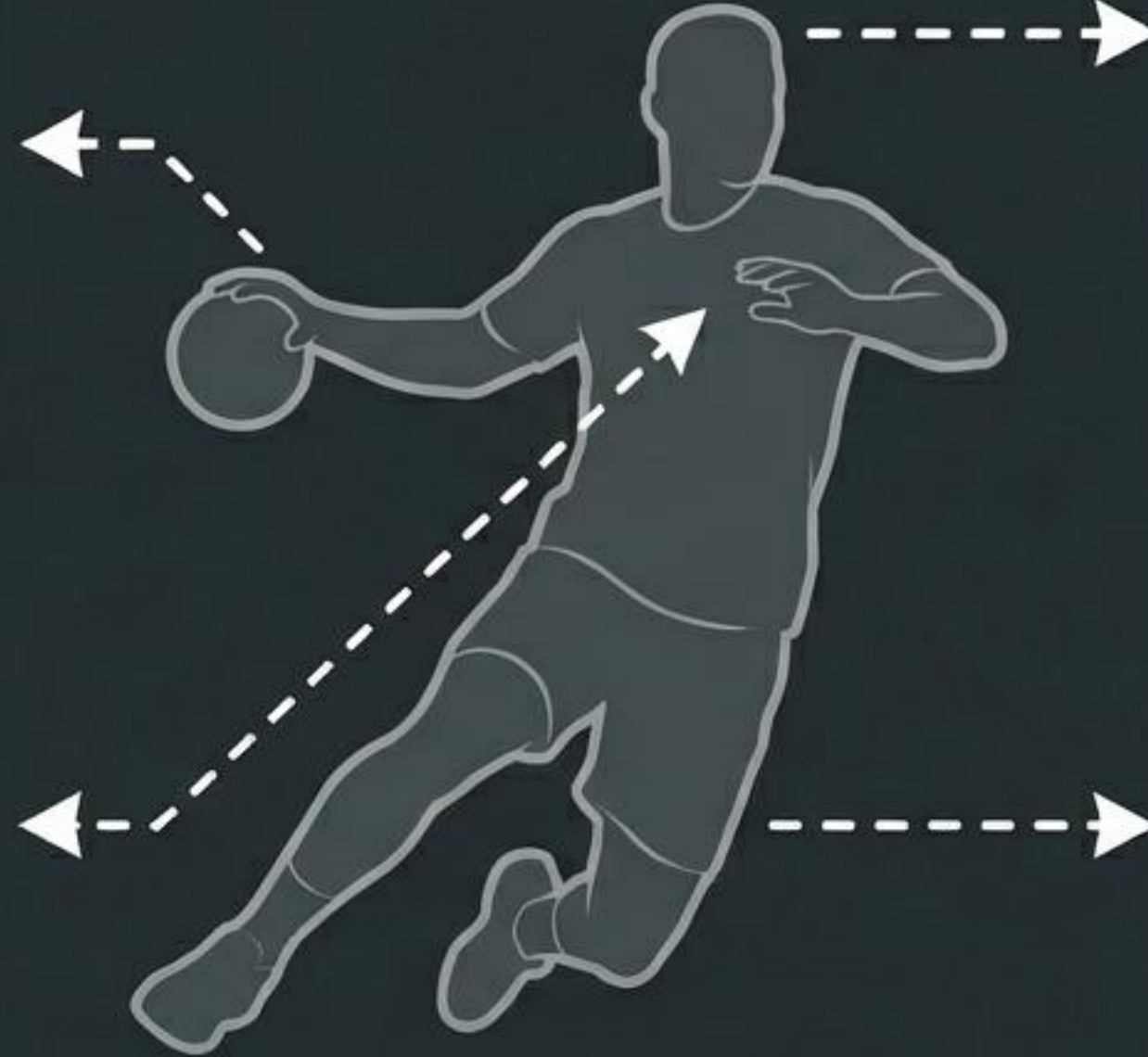
Lernwillig, trainingsfleißig, sozial fair und absolut respektvoll gegenüber Mitspielern und Schiedsrichtern.

Herz (Taktik)

Spielfähig und handlungsschnell. Große Lust auf offensive, antizipative Abwehrarbeit.

Beine (Physis)

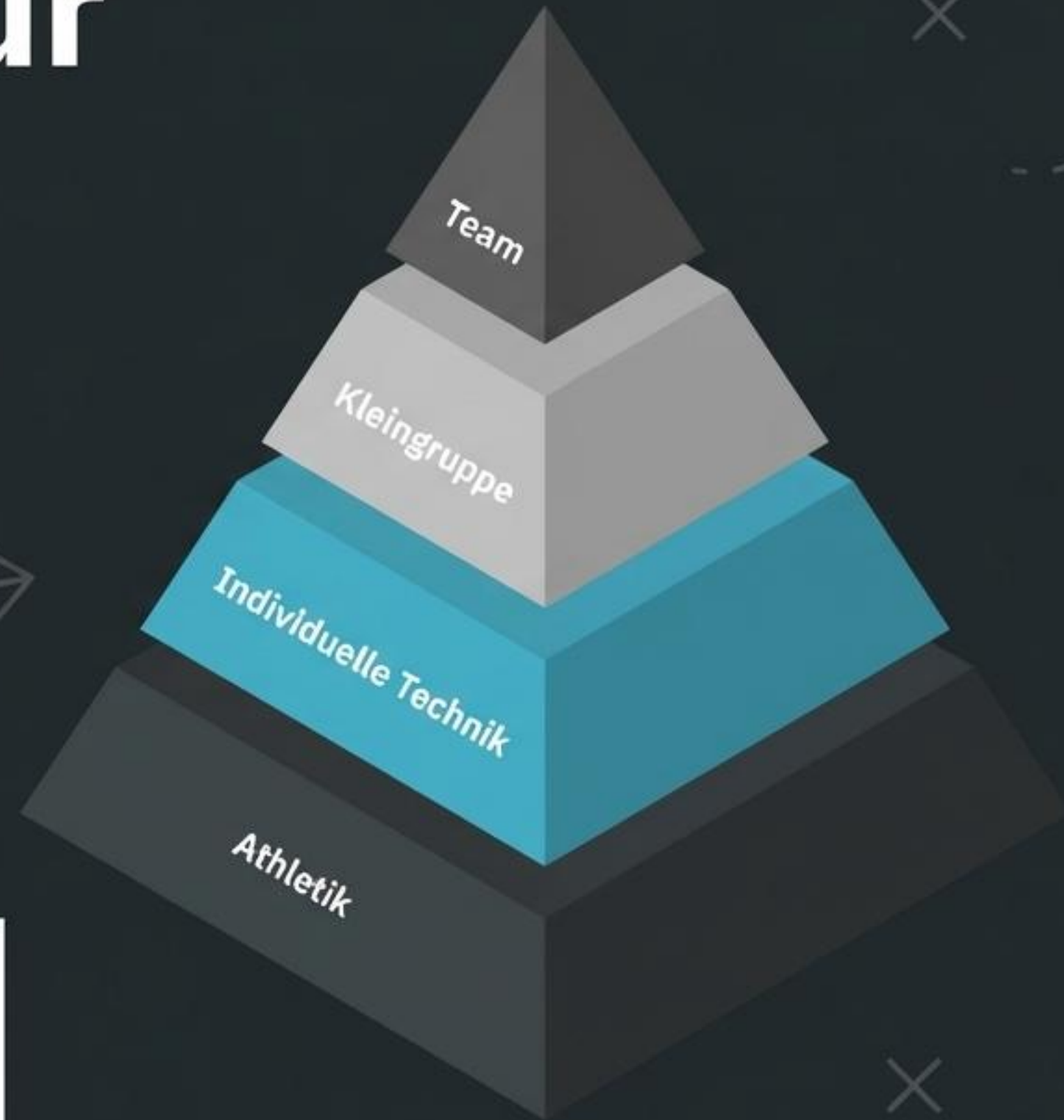
Athletisch, gesund, dynamisch und extrem durchsetzungsstark im Eins-gegen-Eins (1v1).



Individuelle Qualität als Basis für den mannschaftlichen Erfolg.
Wir kompensieren individuelle Defizite niemals durch taktische Tricks.

Die Architektur des Erfolgs

Der langfristige Leistungsaufbau der Kobras.



LANGFRISTIGER
LEISTUNGSaufbau

Die Ausbildung der Spieler hat absolute Priorität. Der kurzfristige Mannschaftserfolg ordnet sich dem Ausbildungsziel stets unter.

TRAININGSBAUSTEINE IM DETAIL

Athletik
2-3x/Woche

Individuelle Technik

Kleingruppe

Team

Physis

Koordination

Mental

Agilität

Beweglichkeit

Ausdauer

Schnellkraft

Maximalkraft

Explosivkraft

Sprungkraft

Handlungsschnelligkeit

situatives Entscheiden

Spielfähigkeit

Schlagwurfqualität

Sprungwurfqualität

Passqualität

Wurftäuschung

Körpertäuschung

Lauftäuschung

Passtäuschung

Kooperation

Absprache

Verständnis

Spiel in Breite

Spiel in Tiefe

Räume erkennen

Kreuzen

Parallelstoß

Sperre-Absetzen

Pass-/Lauftäuschung

Steuerung

Torgefahr

Was/Wann/Warum

Konzepte kennen

Ausfahrten

Varianten

Timing

Spielverständnis

Laufwege

Automation

+ TORWARTSPIEL – DIE SPIELENTSCHEIDER

Die Entwicklungsphasen

Phase 1: Kinderhandball (U7 – U13)

- Spielfreude, Motorik, Ballschule, Offensive Deckung.
- 1-2x Training/Woche (max 90 Min).
- Minis, F-, E-, D-Jugend.

Phase 2: Jugendhandball (U14 – U19)

- Taktik, Spezialisierung, Raumdeckung, Athletik.
- 2-4x Training/Woche.
- C-, B-, A-Jugend.

Phase 3: Aktive & Anschluss (U23+)

- Leistungssport, Integration, Perspektivkader.
- Training bei den aktiven Mannschaften.



In jeder Phase bieten wir auch eine Perspektive für ambitionierten Breitensport mit reduzierten Anforderungen.

Kinderhandball: Spielfreude & Motorik

Kinderhandball

Minis (U7) 	F-Jugend (U9) 	E-Jugend (U11) 
Fokus: Heidelberger Ballschule, freies Spielen, keine Kooperation.	Fokus: Schlagwurf (gestreckter Arm!), Lauftäuschung, 1v1 ohne Ball.	Fokus: Übergang aufs Großfeld, 1v1 Fokus, Sprungwurf-Basics.
Abwehr: Ballorientiert in Unterzahl (Pässe abfangen).	Abwehr: Ballorientierte Manndeckung auf dem Kleinfeld (ohne Fouls).	Abwehr: Manndeckung (sinkend), Ball herausprellen. Give & Go.
System: Aufsetzerball / kleine Räume.	System: 3+1 oder 4+1 mit fliegendem TW.	System: 6+1 Großfeld.

Start Jugendhandball: Taktik & Spezialisierung

D-Jugend (U13)	C-Jugend (U15)
Spielidee: Nahtstellen gezielt angreifen. Give & Go.	Spielidee: Positionsspiel & Auslösehandlungen (Badisch, Zwei).
Abwehr: Sinkende Manndeckung ab Mittellinie. Helfen als Prinzip.	Abwehr: Start der offensiven Raumdeckung 3:2:1. Körperkontakt in Tornähe.
Entwicklung: Individuelle Einheiten im athletischen Bereich starten. Erste Leistungsdifferenzierung.	Entwicklung: Positionsspezialisierung beginnt. Eigenverantwortliches Krafttraining (Bodyweight).

Jugend zu Aktive: Perfektion & Integration

B-Jugend (U17)	A-Jugend (U19)	Aktive / Anschlusskader (U23+)
Taktik: Variable 6:0-Abwehr als Alternative zur 3:2:1. Gegenstoß in definierten Phasen (1. und 2. Welle).	Taktik: Komplexe Problemlösung in engen Räumen. Einsatz 7. Feldspieler.	Herren II: Nachwuchskader zum Sammeln von Spielerfahrung.
Athletik: 1-2 eigenständige Krafteinheiten/Woche (Langhantel-Basics).	Fokus: Reibungsloser Anschluss an Aktive – identische Auslösehandlungen.	Herren I: Leistungssport (Ziel: Oberliga/Regionalliga). Sukzessive Verjüngung durch Eigengewächse.

Der Rote Faden: Die Abwehr-Evolution



Die Kobra-Deckung ist immer aktiv,
antizipativ und auf Ballgewinn
ausgerichtet. Unfaire Härte ist kein
Element – Willenskraft sehr wohl.

Der Rote Faden: Die Angriffs-Evolution

Basis

Freies Spiel & Lücken erkennen
(F/E-Jugend).

Kooperation

1v1, Give+Go, Sperren, Parallelstoß
(D-Jugend).

Auslösehandlungen

Badisch, Zwei, Gift (ab C-Jugend).
Ziel: Abwehr in Bewegung bringen.

Perfektion

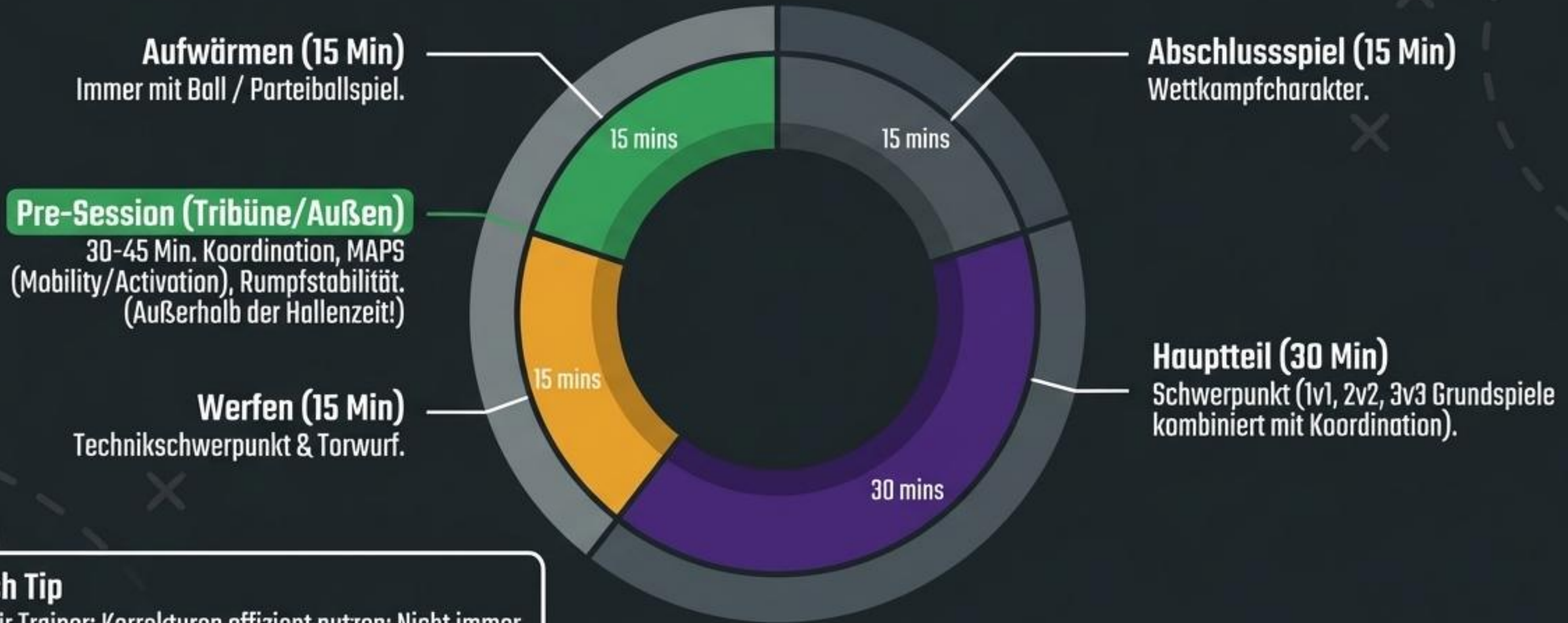
Komplexe Kleingruppenkooperationen
unter Zeitdruck in engen Räumen
(A-Jugend).



Wir kompensieren individuelle Defizite nicht durch Spielzüge! Auslösehandlungen dienen ausschließlich dazu, günstige Isolationssituationen (1v1) für unsere stark ausgebildeten Spieler zu kreieren.

Anatomie einer Kobra-Trainingseinheit

Wenig Standzeiten – Maximale Netto-Trainingszeit.



Coach Tip

Tipp für Trainer: Korrekturen effizient nutzen: Nicht immer das gesamte Training unterbrechen. Einzelne Spieler beiseite nehmen, während der Rest weiterspielt.

Talentförderung & Athletik

Das Perspektivtraining (U9–U13)

Das Goldene Lernalter:
Extra-Einheiten für motivierte Talente.

Fokus:
Koordination, kompromissloses 1v1 in
Angriff/Abwehr, Wurfpräzision & Härte.

Ziel:
Mindestens 3 Spieler pro Jahrgang in die
Förderkader des Verbands bringen.

Athletik & Eigenverantwortung (Ab U14)

Physis als Pflicht:
Start mit Bodyweight (Core/Stabi).

Systematischer Kraftplan:
Langhantel-Basics ab B-Jugend.

Hausaufgaben:
Dauerläufe (15–45 Min) und Movement
Preps werden in Eigenverantwortung
außerhalb der Halle absolviert.

Das Anforderungsprofil an unsere Trainer



Motivation & Bestärkung

Positive Bestärkung. Fehler gezielt und isoliert ansprechen. Freude am Leistungssport vermitteln.



Vorbildfunktion

Absoluter Respekt gegenüber Schiedsrichtern und Gegnern. Kein Pöbeln. Fairness aktiv einfordern.



Aus- & Weiterbildung

Fortbildungen und Lizenzen werden vom TSV Speyer finanziell unterstützt und sind ausdrücklich gewünscht.



Elternintegration

Aktive Kommunikation. Aufbau von Elternkoordinatoren zur Entlastung bei organisatorischen Aufgaben.



Individueller Fokus

Spieler leistungsgerecht einteilen. Ausbildung steht immer über dem Sieg im nächsten Spiel.

Ausblick & Zielsetzung 2026/27



A/B-Jugend (m): Regionalliga oder Oberliga

A-Jugend (w) & C-Jugend (m): Oberliga / BOL

E/D/C-Jugend (w/m): Verbandsliga / Bezirksliga

„Wir wollen eine breite Basis an handballbegeisterten Kindern aufbauen, die aktiv und langfristig an der Entwicklung der Kobras Speyer mitwirken. Gemeinsam qualitativ und quantitativ an die Spitze.“

– Tim Seitz, Abteilungsleiter Handball