



Anhang 1

## A-Jugend

### **Die JSG bildet erfolgreiche Seniorenspielerinnen und -spieler aus**

#### **Grundidee der Altersstufe**

In der Altersstufe der ca. 17 - 18-jährigen werden die in früheren Altersstufen erlernten Inhalte gefestigt und in ein strukturiertes Handballspiel übertragen. Die individuelle Entwicklung liegt zunehmend in der Verantwortung der Spieler selbst, Trainingsinhalte enthalten viele gruppentaktische Elemente. Das Ziel ist, die Sportlerinnen und Sportler auf den robusteren, aber auch strukturierteren Seniorenhandball bestmöglich vorzubereiten

#### **Leistungsgedanke**

In der A-Jugend zählt das Leistungsprinzip, da von hier aus u. U. sogar der Sprung in den "bezahlten" Seniorensport möglich ist. Über erweiterte Spielmöglichkeiten z. B. in einer zweiten Mannschaft werden auch die weniger talentierten Spielerinnen und Spieler adäquat berücksichtigt und so langfristig an den Verein gebunden. Zur Überprüfung der Entwicklung beginnen wir, z. B. im Fitnessbereich Leistungsüberprüfungen einzuführen.

#### **Unser Ziel in der A-Jugend**

In der A-Jugend werden die Spielerinnen und Spieler auf den Seniorenbereich vorbereitet. Die A-Jugendlichen haben sich bewusst für den Handballsport entschieden und werden diesen in der Regel noch lange ausüben. Insofern ist das Ziel, einerseits die erfolgs- und leistungsorientierten Spielerinnen und Spieler sportlich in den Leistungsbereich zu überführen, die weniger talentierten Spielerinnen und Spieler aber gleichzeitig langfristig an den Verein zu binden.

#### **Umfang und Inhalte**

Im Leistungsbereich drei Hallen-Trainingseinheiten, die um individuelle Fitness-Einheiten durch die Spielerinnen und Spieler ergänzt werden. Je nach Wachstumsphase liegt im athletischen Bereich der Fokus zunehmend auf Muskelwachstum und schnellkräftigen Elementen. Im sportlichen Bereich werden auf Basis guter individueller Fähigkeiten gruppentaktische Inhalte stärker in den Fokus gerückt, ohne dabei die Kreativität und Individualität einzuschränken.

#### **Technik/Taktik**

Die technische Ausbildung fokussiert sich auf die saubere Ausführung der gelernten Grundtechniken in zunehmend höheren Geschwindigkeiten (z. B. Passhärte etc.). In Rahmen der Mannschaftstaktik kommen Auslösehandlungen dazu, der Schwerpunkt liegt aber weiter auf gut gespielte Lösungen in der Kleingruppe.

# JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 1

## **Zusätzliches / Besonderheiten dieser Altersstufe**

In dieser Altersstufe werden insbesondere im muskulären Bereich wichtige Grundlagen gelegt. Zudem findet sowohl sportlich als auch in der persönlichen Entwicklung der Übergang zu den Erwachsenen statt. Wer in der A-Jugend noch aktiv und regelmäßig Handball spielt, wird dies aller Voraussicht nach auch in Zukunft weiter tun. Es besteht daher die Chance, Sportlerinnen und Sportler langfristig an den Verein zu binden.



## Anhang 1

### Rahmenbedingungen

#### **Sportlich/Organisatorisch**

- Regelspielform 6+1 auf normalem Spielfeld mit normalen Toren, Spielzeit 2 x 30 Minuten
- Keine taktischen Vorgaben
- Spezialistenwechsel zumindest in den höheren Spielklassen möglich
- Wettkämpfe bis zur Deutschen Meisterschaft
- Alle Ligen von Region bis Bundesliga

#### **Kognitive Entwicklung**

- Grundsätzlich voll ausgebildete kognitive Fähigkeiten, wobei die Sportlerinnen und Sportler aber noch nicht auf frühere Erfahrungen zurückgreifen können
- Sowohl Kritik als auch Lob werden als dieses umfänglich verstanden – der Umgang damit muss aufgrund fehlender Expertise aber weiterhin noch erlernt werden

#### **Motorische/Körperliche Entwicklung**

- Wachstumsschübe sind weiterhin möglich, aber nicht mehr so extrem wie in der Pubertät
- Weiterer Muskelzuwachs, Herz-Kreislauf-System zunehmend maximal belastbar
- Hohe Affinität des Muskelgewebes für externe Reize – schnelle Erfolgchancen bei gleichzeitig höherem Verletzungsrisiko

#### **Soziale Entwicklung**

- Eigenständige Persönlichkeiten, gewünschte finale Abtrennung von den Eltern
- Zukünftige Lebensplanung beginnt eine wesentliche Rolle zu spielen – Ausbildung, Studium, Abitur, aber auch Wohnort und Situation bekommen eine größere Bedeutung
- Themen mit höherer Priorität halten Einzug: Ausbildung, Nebenjob, Führerschein etc., die Freizeitaktivitäten insbesondere in der Woche werden dadurch ggf. eingeschränkt.
- Ein klarer Freundeskreis bildet sich, in der Regel milieubezogen
- Streitigkeiten werden zunehmend über die jeweiligen Gruppen und weniger über die einzelnen Protagonisten ausgetragen

#### **Schulische Schwerpunkte im Sportunterricht**

- Keine – individuelle Schwerpunkte je nach Wahl der Schülerin bzw. des Schülers



Anhang 1

## (Interne) Handlungsmaxime und Umsetzung

<p><b>Wir binden die Sportlerinnen und Sportler ein</b></p> <p>Unsere A-Jugendlichen sind nahezu erwachsen – dementsprechend binden wir sie sowohl in sportliche Themen (Zielfindung) als auch in vereinsinterne Themen (SR, Co-Trainerinnen und -Trainer etc.) mit ein.</p>	<p><b>Wir fordern und kontrollen</b></p> <p>Sportlerinnen und Sportler, die langfristig erfolgreich sein wollen, müssen sich messen lassen. Dafür führen wir in der Altersstufe regelmäßige Leistungskontrollen (z. B. athletische Werte) ein.</p>
<p><b>Wir eröffnen Perspektiven</b></p> <p>Wir bieten je nach Leistungsstand frühzeitig Entwicklungsmöglichkeiten im Seniorenbereich und schaffen die Schnittstellen zu den Verantwortlichen.</p>	<p><b>Wir sind ein Verein</b></p> <p>Wir motivieren die Spielerinnen und Spieler dazu, sich in das Vereins- und Spartenleben aktiv mit einzubinden und honorieren ehrenamtliche Tätigkeiten.</p>



Anhang 1

## **Konkrete Handlungsempfehlungen:**

### **Training**

#### ***Allgemeine Hinweise:***

- Zunehmende Ausrichtung auf höheren Körperkontakt in den einzelnen Aktionen zur Vorbereitung auf den Seniorenbereich
- Trainingseinheiten laufen diszipliniert ab – zu besprechende sportliche und/oder organisatorische Themen gehören nicht in die Hallenzeit
- Äußerung der Erwartungshaltung, entsprechende kurze Pausen in den Trainingsabläufen aktiv zu nutzen (z. B. Sit-ups während des Positionswerfens)

#### ***Begrüßung:***

- Trainingseinstieg (z. B. "Was haben wir heute vor und warum"), Teamritual
- Ggf. taktische Spielanalyse, aber: auf Trainingszeit achten, Besprechung ggf. vor den offiziellen Trainingsbeginn legen

#### ***Phase 1: Aufwärmen sowie Stabilisation bzw. Mobilisierung (ca. 30 Minuten)***

- Gezielte Erwärmung mit und ohne Ball, ggf. Aufwärmspiel
- Gemeinsame Aktivierung relevanter Muskelgruppen über dynamische Kräftigung/Mobilisierung

#### ***Phase 2: Athletik-Teil (ca. 15 Minuten)***

- Kraft-/Ausdauerbelastungen im Maximalkraft-Bereich
- Sprint- und Belastungsübungen
- Kontaktübungen mit handballspezifischen Bewegungen

#### ***Phase 3: Grundübungen incl. TW-Erwärmung (ca. 20 Minuten)***

- Techniktraining, Täuschungs- und Wurfübungen
- Kooperationsübungen in der Kleingruppe bis zum 3:3
- TW-Erwärmung im Idealfall separat durch Co-Trainerin/Co-Trainer oder TW-Trainerin/TW-Trainer

#### ***Phase 4: Grundspiel und ggf. Zielspiel (20 Minuten)***

- Übertragung der Grundübungen in komplexere Spielformen (4:4/5:5) sowie ggf. Zielspiel 6:6

#### ***Phase 5: CoolDown (5 Minuten)***

- Abwärmen
- Ggf. Abschlussspiel

#### ***Abschluss:***

- Reflexion zur Trainingseinheit erfolgt nach dem Training in der Kabine – diese Zeit (15 Minuten) wird fest im Trainingsplan verankert
- Strukturierte Feedbackregelung, ggf. über App o.ä. kann zusätzlich genutzt werden



## Anhang 1

### **Außerfachlich**

#### **Allgemeine Hinweise:**

- In dieser Altersstufe sind die Sportlerinnen und Sportler nahezu erwachsen und sollten auch als solche behandelt werden
- Gegenüber zukunftsweisenden Themen (Ausbildung, Führerschein, Abprüfungen) ist eine hohe Toleranz erforderlich, gleichzeitig aber auch ein stets kritisches Hinterfragen
- Sportlerinnen und Sportler haben neben dem Sport zunehmend weitere Verpflichtungen und benötigen u. U. in der Selbstorganisation Unterstützung
- Aufgrund noch fehlender Erfahrungen werden emotionale Themen deutlich intensiver erlebt und können deutlich mehr beschäftigen – hier ist ein gutes Gespür erforderlich

#### **Spielerkommunikation:**

- Alle wesentlichen Themen werden mit den Spielerinnen und Spielern direkt besprochen, ebenso organisatorische Themen
- Je nach Entwicklung der Spielerinnen und Spieler kann ggf. auch einem Mannschaftsrat Verantwortung übertragen werden
- Kritikgespräche immer mit der Spielerin/dem Spieler, nur in absoluten Eskalationsfällen mit den Eltern

#### **Elternkommunikation:**

- Eltern sind weiterhin informatorisch einzubinden
- Weitere Kommunikation mit den Eltern nur in Ausnahmefällen – alle wesentliche Kommunikation sowie Organisation läuft über die Spieler

#### **Veranstaltungen/Dauerthemen**

- Klare Trennung sportlicher Veranstaltungen (Turniere, Trainingslager) und gemeinsamer Freizeitaktivitäten ("saufen gehen")
- Freizeitaktivitäten im Mannschaftsrahmen dürfen nicht öffentlich eskalieren – Außenwirkung beachten
- Noch engere Verknüpfung mit den Damen- und Herrenteamen, anschließende Trainingseinheiten
- Erwartungen an das ganze Team, sich im Verein zu engagieren – dafür aber auch Belohnungen für das gesamte Team
- Durch Trainerteam gesteuerte Abschlussfahrt sollte obligatorisch sein
- Handballfremde Veranstaltungen ("Wie bewerbe ich mich richtig"; "Zeitmanagement") können auf Interesse stoßen und positives Abgrenzungsmerkmal gegenüber anderen Vereinen sein



Anhang 1

## Trainerprofile

### Hauptverantwortliche Trainerin/Hauptverantwortlicher Trainer

<b>Fachmann</b>	In dieser Altersstufe geht es sowohl um die handballerische, aber auch die individuelle Entwicklung der Spieler.
<b>Seniorenerfahren</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe sollen auf den Seniorenbereich vorbereitet sein – dementsprechend ist es zielführend, eine Trainerin/einen Trainer auch mit entsprechender Expertise zu haben.
<b>Konsequent</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe sollen den (erweiterten) Leistungssport leben. In einem Team gehört es daher auch dazu, für sein Handeln konsequent einzustehen – die Trainerin/der Trainer muss dies fördern.
<b>Vereinsverbunden</b>	Gerade in dieser Altersstufe kann es gerade bei Leistungsträgern zu Entscheidungen kommen (z. B. frühzeitiger Senioreneinsatz), der die eigene Mannschaft u. U. schwächt – die Trainerin/der Trainer sollte immer im Vereins- und nicht Mannschaftsinteresse handeln.

*Hinsichtlich der Handballkompetenzen siehe Punkt 1 – gute Handballkompetenz erforderlich.*

### Co-Trainerin/Co-Trainer/Betreuerin/Betreuer (siehe auch B-Jugend)

<b>Sportlicher Unterstützer</b>	Zunehmende Unterstützung auch im sportlichen Bereich, z. B. bei Kleingruppenübungen in der Phase der Grundübungen und/oder beim strukturierten Torwarttraining.
<b>Netzwerker</b>	Im Leistungsbereich werden die Schnittstellen zu oberen und unteren Mannschaften, aber auch zu anderen Teams/Spielerinnen/Spieler immer wichtiger – hier kann die Co-Trainerin/der Co-Trainer hervorragend unterstützen.
<b>Planer</b>	Die Co-Trainerin/Der Co-Trainer kann sowohl bei der sportlichen Organisation (Fahrer etc.) als auch bei der außerfachlichen Organisation (Veranstaltungen) federführend sein.
<b>Aktiv kommunizierend</b>	Zielführende, aber auch wertschätzende Gespräche mit Spielerinnen und Spielern, die sich z. B. durch die Trainerin/den Trainer ungerecht behandelt fühlen.

*Hinsichtlich der Handballkompetenzen sollte der Co-Trainer eigene Spielerfahrung haben und in der Lage sein, einfache Grundübungen und insbesondere auch Athletik-Sequenzen in separaten Gruppen zu leiten.*