



Anhang 4

## D-Jugend

### **Die JSG unterstützt und fördert die körperliche und persönliche Entwicklung**

#### **Grundidee der Altersstufe**

In der Altersstufe der ca. 11 - 12-jährigen wollen wir die Kinder in ihrer natürlichen Entwicklung fördern und weiter unterstützen. Spaß am Sport, aber auch altersgerechte Wettkämpfe stehen dabei genauso im Fokus wie die Berücksichtigung des pubertätsbedingten körperlichen und persönlichen Wachstums.

#### **Leistungsgedanke**

In der D-Jugend lernen die Kinder, dass Erfolge und Misserfolge zum Mannschaftssport dazu gehören. Dabei stehen der Teamgedanke, das WIR und ein wertschätzender Sozialumgang im Vordergrund. Die Kinder reflektieren offen Erfolge und Fehler und lernen daraus, als Team besser zu werden

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

Alle Kinder können die grundlegenden Handballtechniken und haben ihren Bewegungsradius um die Bewegung mit Ball erweitert. Das altersgerechte Wachstum wird genutzt, um im Bereich der Rumpf- und Rückenmuskulatur gesundheitsfördernd Mobilitäts- und Stabilisierungsübungen in den Trainingsalltag zu implementieren. Turnerische Elemente unterstützen das eigene Körpergefühl gerade in Wachstumsphasen. Im Handballspiel wird das individuelle Entscheidungs- und Aktionsverhalten weiter gefördert und in Interaktionen mit einer benachbarten Position erweitert. Am Ende eines jeden Jahres wollen wir die Anzahl der Kinder in der Altersstufe mindestens gehalten und ein Selbstverständnis für verlässlichen Mannschaftssport gelegt haben.

#### **Umfang und Inhalte**

In zwei Einheiten je ca. 90 Minuten pro Woche führen wir die Kinder an den eigentlichen Handballsport heran. Im absoluten Vordergrund stehen die koordinativen Fähigkeiten mit und ohne Ball sowie die altersgerechte Stabilisierung und Mobilisierung des Körpers.

#### **Technik/Taktik**

Techniktraining erfolgt stets in einer Kombination aus Lauf- und Balleinheiten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erkennen von individuellen Situationen und dem richtigen Handeln daraus. Ein Taktiktraining -mit Ausnahme der handballspezifischen Regeln- erfolgt in dieser Altersstufe weiterhin nicht.

# JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 4

## **Zusätzliches/Besonderheiten dieser Altersstufe**

In dieser Altersstufe wollen wir sowohl die bereits spielenden als auch neue Kinder für unseren Sport gewinnen. Zudem werden die Grundlagen für langfristig gesundes Sporttreiben gelegt. Außersportliche Veranstaltungen finden insbesondere mit den Eltern statt, aber auch kleinere Teamevents ohne Eltern gehören schon in den Jahresplan dieser Altersstufe.



Anhang 4

## Rahmenbedingungen

### **Sportlich/Organisatorisch**

- Regelspielform 6+1 auf normalem Spielfeld mit normalen Toren, Spielzeit 2 x 20 Minuten
- Vorgegebene Abwehrform: Manndeckung oder offensive Raumdeckung (z. B. 1:5)
- Weiterhin gemischte Teams möglich (derzeit in der Region HWL nicht umgesetzt)
- Einzelspiele oder Turnierform
- Zeitstrafen sind nur individuell (Team darf ergänzen)
- Spielerwechsel nur bei eigenem Ballbesitz erlaubt (kein Spezialistenwechsel)
- Wettkämpfe nur auf Regionsebene – Ligen von 2. Regionsklasse bis Regionsoberliga in normaler Saisonform
- Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter werden weiterhin vom Heimverein gestellt

### **Kognitive Entwicklung**

- Verhaltensänderungen können und sollen wahrgenommen werden
- Erkennen komplexerer Zusammenhänge – das Prinzip von Ursache und Wirkung hält Einzug
- Pflichten und Belohnungen werden als diese wahrgenommen

### **Motorische/Körperliche Entwicklung**

- Beginnendes Muskelwachstum sowie (eher im zweiten Jahr) deutliche Wachstumsschübe
- Erlernte und nicht erlernte Bewegungsmuster festigen sich
- Deutliche Fortschritte in der Feinmotorik – komplexere Bewegungen können erlernt werden
- Sichradius erweitert sich – beginnendes peripheres Sehen

### **Soziale Entwicklung**

- Vorbilder haben weiterhin eine hohe Bedeutung in der sozialen Entwicklung
- Hormonelle Entwicklung beginnt – Vorpubertät
- Einzug der Jugendsprache – erstes Abtrennen vom Elternhaus
- Unterschied zwischen Recht und Unrecht wird bewusst
- Regeln werden verstanden, können aber noch nicht immer eingehalten werden
- Steigerung des Selbstbewusstseins durch Wahrnehmung und Akzeptanz des Kindes

### **Schulische Schwerpunkte im Sportunterricht**

- 15 Minuten aerobe Ausdauer
- Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung – insbesondere in der Rumpfmuskulatur
- Einfache Dehn- und Mobilisierungsübungen
- Eigene Verantwortung durch eigenen Auf- und Abbau von Geräten



Anhang 4

## (Interne) Handlungsmaximen und Umsetzung

<p><b>Wir trainieren immer mit Ball</b></p> <p>Möglichst alle Trainingsinhalte werden mit Ball absolviert. Dabei wird ein gutes Ballgefühl gemeinsam mit einem guten Körpergefühl entwickelt.</p>	<p><b>Wir sind ein Team</b></p> <p>Auch wenn die individuelle Entwicklung weiter im Vordergrund steht, lernen die Kinder gemeinsam zu gewinnen und zu verlieren, jedes Teammitglied wertschätzend zu behandeln und zu respektieren.</p>
<p><b>Wir fördern Verantwortung</b></p> <p>Wir bringen den Kindern bei, dass es sich lohnt, Verantwortung zu übernehmen. Dabei stärken wir durch Belohnungen das Selbstbewusstsein und erörtern Fehler wertschätzend und ohne Strafen.</p>	<p><b>Wir nehmen die Kinder ernst</b></p> <p>Im Rahmen der individuellen persönlichen Entwicklung nehmen wir Aussagen, Wünsche und Themen der Kinder ernst und setzen uns konstruktiv damit auseinander. Wir respektieren, dass sie keine Kleinkinder mehr sind.</p>



Anhang 4

## Konkrete Handlungsempfehlungen

### Training

#### **Allgemeine Hinweise:**

- Das Training ist grundsätzlich in vier große Abschnitte je ca. 20 Minuten unterteilt
- Besprechungen mit den Kindern erfolgen im Sitzen (Sitzkreis, Bänke o. ä.) und in Ruhe
- Einfache organisatorische Themen werden über die Kinder besprochen, Eltern nur informiert - Komplexere Themen werden weiterhin mit den Eltern abgestimmt
- Aufbauen/Aufräumen wird unter Anleitung durch die Kinder organisiert
- Die eigene Körperbeherrschung spielt eine wesentliche Rolle, die altersgerechte Entwicklung wird durch korrekt ausgeführte Übungen unterstützt
- Der Handball ist bei allen Übungen dabei – die Kinder lernen sukzessive, sich auch mit Ball ruhig zu verhalten
- Klare Fehlverhalten gegen das Team und/oder Mitspieler werden sofort wertschätzend angesprochen ("Wie hättest du/hätte xy das jetzt besser machen können?")
- Ein gemeinsames Teamritual lässt das Training beginnen und enden

#### **Begrüßung:**

- Trainingseinstieg (z. B. "Was haben wir heute vor"), Teamritual

#### **Phase 1: "Aufwärmspiel / Kommunikationszeit"**

- Bewegungs- und Laufspiele mit und ohne Ball, Fangspiele, Teamspiele etc.

#### **Phase 2: "Kräftigen und Mobilisieren"**

- Kräftigung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur durch Übungen mit eigenem Körpergewicht
- Mobilisierungsübungen für den gesamten Körper

#### **Phase 3: "Handballtechnik"**

- Spielerisches Erlernen der wichtigsten Handballtechniken – Werfen, Springen, Prellen

#### **Phase 4: "Handball"**

- Handballspezifisches Spielen, Handball-Wettkämpfe

#### **Abschluss:**

- Reflexion, Feedback, Aufräumen, Teamritual



## Anhang 4

### **Außerfachlich**

#### **Allgemeine Hinweise:**

- Erste Reflexionen möglich, z. B.: Wie kam es, dass ihr heute zu spät wart?" - aber ohne Vorwurf, da zumeist Eltern noch verantwortlich für Planung etc. sind
- Stellenwert der Eltern immer noch sehr hoch, Einbindung in wesentliche Themen weiterhin erforderlich – allerdings möglichst in Beisein der Kinder
- Kinder können zunehmend mehr Verantwortung übernehmen. Abmeldungen sollen selbst erfolgen (eigener Anruf), auch Planungsthemen ("Welche Eltern können am WE fahren?") können zumindest im ersten Versuch über die Kinder abgefragt werden
- Die Kinder sollen sich sportlich und fair verhalten – dies gilt genauso für die Eltern - dabei können die Kinder auch das Verhalten der Eltern durchaus schon reflektieren
- Die (körperlichen) Entwicklungsstände der Kinder werden sich zunehmend verändern, schon jetzt ist eine Vorbereitung darauf wichtig ("Die Starken helfen den Schwachen")
- Teamerfolg und persönliche Erfolge sind weiterhin gleichermaßen wichtig – durch erste kleinere Wettkämpfe in Kleingruppen lernen die Kinder gewinnen und verlieren

#### **Kinderkommunikation:**

- Störfaktoren und Auffälligkeiten werden sofort reflektierend angesprochen ("Was war dein Ziel dabei?", "Was wolltest du damit eigentlich erreichen?")
- Konflikte werden sofort und lösungsorientiert geklärt ("Wie können wir das machen, damit ihr beide zufrieden seid?")
- Ausschließlich authentisches Lob – keine Bestrafungen und/oder Gruppenstrafen – aber kritische Reaktion und Bewusstmachen der Wirkung auf andere
- Einfache organisatorische Themen können über die Kinder kommuniziert und transportiert werden („Am Samstag bitte alle im grünen Shirt kommen, wir wollen ein Foto machen“) - aber mit Fehlern rechnen!

#### **Elternkommunikation:**

- Zu Saisonbeginn Elternabend
- Transparente Information über Zielsetzung und Inhalte
- Ehrenkodex für Eltern (unterschreiben!!!) - Verhalten auf und neben der Tribüne (*Beispiel folgt*)
- Anlassbezogene Gespräche gemeinsam mit Eltern und Kindern bei Auffälligkeiten

#### **Veranstaltungen/Dauerthemen (grds. keine Änderung zur E-Jugend):**

- Kinder sind der beste Werbebote - Belohnung, wenn Freunde mitgebracht werden (z. B. Eis)
- Kinder-Eltern-Veranstaltungen 2 x pro Jahr
- Zielgerichtete Unternehmungen 1 - 2 x pro Saison abseits vom Handball mit Einbindung der Freunde und Geschwister (z. B. Spielepark, Freizeitpark, Spielenachmittag o. ä.)
- Schaffen einer Schnittstelle zu der 1. Damen/1. Herren (Spieltags-Teilnahme/Halbzeit-Show/"Fanblock")

# JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



## Anhang 4

- Zusätzlich: erste Veranstaltungen ohne Eltern sind möglich, z. B. Übernachtungsparty in der Halle, als Saisonhighlight 1 x im Jahr in Verbindung mit dem Besuch eines (Bundesliga-)Handballspiels



## Trainerprofile

### Hauptverantwortliche Trainerin/Hauptverantwortlicher Trainer

<b>Kommunikativ und klar</b>	Kinder dieser Altersstufe wollen viel kommunizieren und brauchen klar verständliche Verhaltenshinweise.
<b>Sportlicher Vormacher</b>	Kinder dieser Altersstufe lernen vom Nachmachen und Nacheifern – ggf. sogar davon, Dinge besser zu machen.
<b>Verlässliches Vorbild</b>	Kinder dieser Altersstufe kopieren Verhaltensweisen ihrer Vorbilder und passen sich dem soziologischen Verhalten an.
<b>Wertschätzend</b>	Kinder dieser Altersstufe stehen an der Schwelle zum "Großwerden" und wollen in ihrem Verhalten ernst genommen werden.
<b>Nah dran und doch respektiert</b>	Kinder dieser Altersstufe testen Grenzen aus – und brauchen auch altersmäßig eine Respektperson, die die richtigen Leitplanken setzt.

*Hinsichtlich der Handballkompetenzen sind grundlegende Kenntnisse in den Grundtechniken (Werfen, Laufen, Springen) erforderlich. Insbesondere sind auch Erfahrungen aus Leichtathletik und/oder Fitness hilfreich, um die zunehmende körperliche Entwicklung zu würdigen*

### Co-Trainerin/Co-Trainer/Betreuerin/Betreuer

<b>Teamplayer</b>	Klare Verantwortungsteilung und Loyalität gegenüber der hauptverantwortlichen Trainerin/dem hauptverantwortlichen Trainer.
<b>Einfühlsamer Motivator</b>	(Individueller) Unterstützer der Kinder bei schwierigen Situationen und Phasen.
<b>Rhetorisch geschickt</b>	Auch weiterhin sollte die Co-Trainerin/der Co-Trainer/die Betreuerin/der Betreuer die regelmäßige Kommunikation mit den Eltern – idealerweise mit Spielerinnen und Spielern gemeinsam - übernehmen.
<b>Alles im Blick</b>	Organisation in der Schnittstelle mit den Eltern weiterhin wesentlicher Bestandteil.

*Sportliche Kompetenzen sind grundsätzlich weniger relevant. Kenntnisse insbesondere im motorischen Bereich (Turnen, Leichtathletik etc.) n in separaten Gruppen zu leiten.*