



Anhang 3

## C-Jugend

### **Die JSG entwickelt ehrgeizige und sportbegeisterte junge Menschen**

#### **Grundidee der Altersstufe**

In der Altersstufe der ca. 13 - 14-jährigen lernen die Spielerinnen und Spieler die Auswirkungen von Aufwand und Erfolg – dementsprechend hält der Leistungsgedanke Einzug in den Trainings- und Spielalltag. Dabei wird insbesondere auch Engagement durch Spielzeiten belohnt. Dies erfolgt unter der besonderen Herausforderung der pubertätsbedingt stark unterschiedlichen körperlichen Entwicklung der Spielerinnen und Spieler. Neben der weiterhin spezifischen individuellen Entwicklung insbesondere im Bereich der Täuschungen halten auch erste taktische Themen (Stoßen/Rückstoßen, Auf Lücke und weiter etc.) Einzug. Zudem ist bei körperlich adäquat entwickelten (älteren) Spielerinnen und Spielern auch ein beginnendes gesteuertes Krafttraining mit leichten Fremdgewichten möglich

#### **Leistungsgedanke**

In der C-Jugend lernen die Spielerinnen und Spieler, dass der Weg zum Erfolg insbesondere über Ehrgeiz und Bereitschaft geht. Die Wichtigkeit von Ergebnissen des Teams steht dabei auf einer Ebene mit der persönlichen Entwicklung und den Teamgedanken. Dabei stehen die weiter entwickelten Spielerinnen und Spieler in der Verantwortung, die körperlich später entwickelten zu unterstützen. Ab der C-Jugend werden auch positionsspezifische Inhalte und somit eine Orientierung der Spielerinnen und Spieler zu konkreten Positionen geschult

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

Alle Spielerinnen und Spieler haben ein umfassendes Täuschungsrepertoire und können sowohl Körper- als auch Lauf- und Wurf-täuschungen technisch sauber ausführen. Durch die beginnende Adoleszenz erhalten Athletik- und Krafttraining gerade im älteren Jahrgang eine zunehmende Bedeutung. Die durch Muskel- und Körperwachstum bedingte höhere Verletzungsgefahr wird durch umfangreiche Mobilitätsübungen und turnerischen Elementen minimiert. Im Handballspiel wird ein gutes individuelles Verhalten für weiterführende Gruppen- und Mannschaftsaktionen genutzt, die Einbindung aller Positionen (insb. der Außen) gewinnt an Bedeutung. Am Ende der Altersstufe sind alle Spielerinnen und Spieler körperlich fit und beherrschen alle wesentlichen (Angriffs-)Grundtechniken.

#### **Umfang und Inhalte**

In zwei Einheiten je ca. 90 Minuten pro Woche lernen die Spielerinnen und Spieler die Grundlagen des Mannschafts-Handballspiels. In einer dritten gemeinsamen (und verpflichtenden) Einheit werden gezielt athletische Inhalte (Turnen, Kräftigung etc.) ohne Ball trainiert.

# JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 3

## **Technik/Taktik**

Gezieltes Koordinationstraining mit Ball steht weiterhin stark im Vordergrund, insbesondere im Rahmen der ggf. starken Wachstumsphasen einzelner Spielerinnen und Spieler. Taktisch rücken handballerische Inhalte zwischen mehreren benachbarten Positionen (Stößen etc.) sowie das Spielen in unterschiedlichen Angriffsformen (3:3 bzw. 2:4) in den Vordergrund. Im Defensivspiel erfolgen erste Abstimmungsregeln bei benachbarten Positionen.

## **Zusätzliches/Besonderheiten dieser Altersstufe**

In dieser Altersstufe sind die Spielerinnen und Spieler in der Regel mitten in der Pubertät – starke körperliche Entwicklungsunterschiede sind möglich. Zudem entkoppeln sich die Spielerinnen und Spieler zunehmend aus der Schutzhülle der Eltern und treffen ihre eigenen Entscheidungen – somit ist dies der ideale Zeitpunkt, die Spielerinnen und Spieler nachhaltig für den Handballsport und das Teamgefühl zu begeistern.



Anhang 3

## Rahmenbedingungen

### **Sportlich/Organisatorisch**

- Regelspielform 6+1 auf normalem Spielfeld mit normalen Toren, Spielzeit 2 x 25 Minuten
- Weiterhin offensive Abwehrform vorgegeben – allerdings sind auch raumbezogen defensivere Varianten (3:2:1) möglich
- Einzelspiele
- "Normale" Handballregeln – Zeitstrafen sind Teamstrafen
- Spielerwechsel nur bei eigenem Ballbesitz erlaubt (kein Spezialistenwechsel)
- Wettkämpfe bis zur Niedersachsenmeisterschaft – leistungsorientierte Ligen auf Verbandsebene
- Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter werden ab Landesebene zentral angesetzt – auf Regionsebene vom Heimverein gestellt

### **Kognitive Entwicklung**

- Steigende Bereitschaft und Möglichkeit zur Aufmerksamkeit – bessere Fokussierung
- Eigene Entscheidungen können getroffen und verantwortet werden
- Verhaltensweisen innerhalb von Gruppen können verstanden und bewertet werden
- Sachverhalte in mehreren Dimensionen und Ketten-Zusammenhänge können verstanden werden
- Werte, Ansichten und Gerechtigkeitsverständnis bilden sich

### **Motorische/Körperliche Entwicklung**

- Extremes Wachstum in dieser Altersstufe möglich – bis zu 12 cm pro Jahr. Dies bringt Herausforderungen in Motorik und Körperbeherrschung
- Starkes pubertäres Muskelwachstum, Stärkung des Knochenbaus, höhere Belastung für Sehnen und Bänder
- Deutliche Ausprägung der Geschlechtsmerkmale, beginnender Haarwuchs im Gesichts-/Intimbereich, beginnender Stimmbruch
- Stärkere Schweißbildung, die bis hin zu einem peinlichen Gefühl führen kann

### **Soziale Entwicklung**

- Beginnende Adoleszenz, Hormonschübe verursachen teils starke Stimmungsschwankungen
- Entdeckung und Entwicklung der Sexualität – zwischen Freizügigkeit und Schamgefühl
- Weiteres Abkapseln von den Eltern bis hin zu klaren Kontra-Standpunkten
- Zunehmend gelebte und eingeforderte Eigenständigkeit, Bevormundung wird als Geringschätzung/Beleidigung bewertet
- Selbstfindungsphase – Machtkämpfe und Hierarchiedenken halten Einzug
- Interessen ändern sich hin zu langfristigen Schwerpunkten und dauerhafte(re)n Beschäftigungen

# JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 3

## **Schulische Schwerpunkte im Sportunterricht**

- 25 Minuten aerobe Ausdauer
- Sprints bis 75 m
- Starker Fokus auf Fairness und Gerechtigkeit
- Gewichtsregulatorik – Bedeutung von Ernährung und Bewegung
- Sprungkraft-Training
- Turnelemente an Geräten
- Sportspiele unter Berücksichtigung (einfacher) Regeln und Vorgaben
- Kräftigung und Beweglichkeit



Anhang 3

## (Interne) Handlungsmaximen und Umsetzung

<p><b>Wir fördern und fordern</b></p> <p>Auch wenn die Berücksichtigung individueller Belange weiterhin im Vordergrund steht, wächst die Erwartungshaltung an Einsatz und Zuverlässigkeit.</p>	<p><b>Wir trainieren das Teamspiel</b></p> <p>Neben der weiteren individuellen Entwicklung stehen gruppentaktische Grundabläufe regelmäßig auf dem Trainingsplan.</p>
<p><b>Wir berücksichtigen die persönlichen Entwicklungsstände</b></p> <p>Wir entwickeln insbesondere im Athletikbereich altersgerecht und steuern Trainingsinhalte nach der persönlichen körperlichen Entwicklung.</p>	<p><b>Wir unterstützen Eigenständigkeit</b></p> <p>Die Spielerinnen und Spieler wollen durch die persönliche Entwicklung und Pubertät Eigenständigkeit – diese erhalten Sie von uns. Dabei gelten klare Teamregeln und Verantwortlichkeiten für alle.</p>



Anhang 3

## **Konkrete Handlungsempfehlungen**

### **Training**

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

- Das 90-minütige Training orientiert sich am Standard-Trainingsablauf, allerdings mit einer etwas höheren Gewichtung der athletischen Komponenten - die Hauptinhalte sollten ca. 80 Minuten betragen
- Vor dem Training wird den Spielerinnen und Spielern in einer kurzen Besprechung der Inhalt und das Ziel des jeweiligen Trainings vermittelt – Spielanalysen sind noch nicht Bestandteil der Besprechung
- Zeiteffizienz der Trainer – benötigte Geräte werden im Vorfeld des Trainings vorbereitet

#### ***Begrüßung:***

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

#### ***Phase 1: Aufwärmen incl. Aufwärmspiel (ca. 20 Minuten)***

- Aufwärmprogramm/Laufschule – möglichst inkl. Ball
- Handballspezifisches Aufwärmspiel

#### ***Phase 2: Athletik-Teil (ca. 20 Minuten)***

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

#### ***Phase 3: Grundübungen incl. TW-Erwärmung (ca. 25 Minuten)***

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

#### ***Phase 4: Grundspiel und ggf. Zielspiel (15 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/Feedback zur Trainingseinheit erfolgt nach dem Training in der Kabine – diese Zeit (maximal 15 Minuten) wird fest im Trainingsplan verankert
- Soziale Aspekte (u. a. Duschen nach dem Training) einfordern und nachhalten



## Anhang 3

### **Außerfachlich**

#### **Allgemeine Hinweise:**

- In der Altersstufe beginnt eine zunehmende Diskrepanz zwischen Leistungs- und Breitensportinteressen - dies gilt es deutlich zu kommunizieren und gleichermaßen zu wertschätzen
- Spielerinnen und Spieler dürfen lernen und erfahren, dass sie für ihre eigene Entwicklung selbst verantwortlich sind, allerdings alle Spielerinnen und Spieler zum Teamerfolg beitragen (müssen)
- Spielerinnen und Spieler sind für die Ergebnisse bei selbst übernommenen Verantwortungen auch selbst verantwortlich – und dürfen auch mit entsprechender Kritik (positiv und/oder konstruktiv) konfrontiert werden
- Neben der weiterhin wichtigen Vorbildfunktion wird insbesondere die Orientierung an einer Autoritätsperson (außerhalb der Eltern) deutlich wichtiger
- Eltern werden für die Spielerinnen und Spielern zu "notwendigen Übeln", dürfen aber nicht vergessen oder übergangen werden
- Sportliche Fairness können und sollen die Spielerinnen und Spieler selbst erleben und erlernen – so z. B. durch die Übernahme von SR-Aufgaben während des Trainings

#### **Spielerkommunikation:**

- Leistung kann und darf eingefordert werden – dies allerdings mit hohem Fingerspitzengefühl und eher im 4-Augen-Austausch
- Spielerinnen und Spieler können organisatorische Themen selbständig klären
- Kommunikation auf Augenhöhe – insbesondere die (in ihrer Entwicklung) älteren Spielerinnen und Spieler sind keine Kinder mehr
- Weiterhin positive Kommunikation, Lob und Stärkung der erzielten Erfolge unerlässlich zur Bildung von Selbstvertrauen

#### **Elternkommunikation:**

- Austausch mit den Eltern wandelt sich zunehmend von Kommunikation zu Information
- Daher auch zunehmend übliche digitale Medien (Mail, WhatsApp) möglich und zielführend
- Weiterhin unbedingtes Angebot gemeinsamer Gespräche mit den Spielerinnen und Spielern, insbesondere bei Auffälligkeiten durch die Eltern (verschlechternde Schulleistungen o. ä.)
- Ziel in der Kommunikation: ein Handballverbot dient nicht als Strafe, eher sollen gemeinsame Wege gesucht werden
- Verlässliche Jahresplanung der klassischen "Elternthemen" (Fahren, Verkauf, Kampfgericht o. ä.) am Anfang des Jahres klärbar – auch Eltern dürfen hier Verantwortung übernehmen

# JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 3

## **Veranstaltungen/Dauerthemen**

- Veranstaltungen werden sport- und handballbezogen(er) – z. B. gemeinsamer Besuch von Handballspielen, Turnierteilnahmen mit Übernachtung, Besuch eines Spieleparks o. ä.
- Erstes Einbringen des Teams in das Vereinsleben – Schiedsrichter, Wischer etc. - dabei sollte der Verein dies mit entsprechenden Teambelohnungen honorieren (z. B. Aufwärmshirts o. ä.)
- Trotz zunehmender Trennung zwischen Spielerinnen und Spielern und Eltern sind die Eltern weiterhin elementarer Bestandteil bei der Unterstützung der Spielerinnen und Spieler - daher 1 - 2 reine Elternveranstaltungen pro Jahr (z. B. gemeinsames Abendessen, Kinoabend o. ä.)
- Zielgerichtete Unternehmungen 1 - 2 x pro Saison abseits vom Handball mit Einbindung der Freunde und Geschwister (z. B. Spielepark, Freizeitpark, Spielenachmittag o. ä.)
- Weitere Stärkung der Schnittstelle zu der 1. Damen/1. Herren (Spieltags-Teilnahme/Halbzeit-Show/"Fanblock")





## Trainerprofile

### Hauptverantwortliche Trainerin/Hauptverantwortlicher Trainer

<b>Natürlich autoritär</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe orientieren sich an einer Respektsperson, welche klare Leitplanken im Verhalten setzt, die Ausnutzung dieser aber akzeptiert.
<b>Werteorientiert</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe entwickeln ihre eigenen Werte wie Zuverlässigkeit, Ehrgeiz und Fairness – dies gelingt am besten, wenn sie dies regelmäßig erleben.
<b>Sportliches Vorbild</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe brauchen sportliche Vorbilder und messen sich auch mit den Trainerinnen und Trainern – die Trainerin/der Trainer muss in der Lage sein, vorzumachen.
<b>Flexibel</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe stehen an stark unterschiedlichen Punkten ihrer persönlichen Entwicklung – die Trainerin/der Trainer sollte in der Lage sein, alle Spielerinnen und Spieler entsprechend zu fördern.
<b>Authentische Rhetorik</b>	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe wollen in ihrer Altersstufe und über ihre Themen kommunizieren – die Trainerin/der Trainer hat dann die höchste Akzeptanz, wenn er authentisch mitreden kann.

*Hinsichtlich der Handballkompetenzen sollte mindestens die C-Lizenz sowie eine gewisse Erfahrung als Spieler vorhanden sein. Dazu gehören auch Erfahrungen in erster Belastungssteuerung sowie in einer strukturierten und längerfristigen Trainingsplanung.*

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

<b>Sportlicher Unterstützer</b>	Gerade in dieser Altersstufe ist es extrem wichtig, dass die Co-Trainerin/der Co-Trainer auch sportliche Aspekte (z. B. TW-Training) mit abdecken kann, um den unterschiedlichen Entwicklungsständen gerecht zu werden.
<b>Regelwächter</b>	Wertschätzender Beobachter und Regulator, wenn in Trainingsphasen Dinge im Rücken des Trainers erfolgen.
<b>Langfristig organisiert</b>	Planung der Saisonthemen (Elternthemen wie Fahrerei u. ä.) und Überwachung der Einhaltung dieser Absprachen.
<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.

*Sportliche Kompetenzen werden relevanter, dies müssen aber nicht zwingend reine Handball-Kenntnisse sein. Teilaspekte wie z. B. Erwärmung von TW o. ä. kann erlernt werden, da es nur um Grundtechniken geht Gruppensequenzen in separaten Gruppen zu leiten.*