



Jugendförderkonzept

Liebe Eltern,

nachstehend – wie während einiger Gespräche in den letzten Wochen gewünscht –
die versprochenen Informationen zu unserem Jugendförderkonzept:

1. Allgemeine Leitlinien

Ziel ist eine systematische Jugendarbeit (Bauklotzsystem),

die langfristig angelegt ist, also auf ausschließlich ergebnisorientierte Jugendarbeit und zu schnelle Spezialisierung (Problem „schlechter“ Verhaltensstereotype) verzichtet;

- **die ganzheitlich ausgerichtet ist**, also im Kindesalter (sensible Phase) besonderen Wert legt auf intensive Koordinationsschulung (Ziele: „umfassende Spielfähigkeit“ + „breiter Bewegungsschatz“)
- **die vielseitig ausbildet**, also im Grundlagentraining Inhalte aus dem Handballspiel und aus den Basissportarten Leichtathletik, Turnen, allgemeine Spielerziehung realisiert;
- **die systematisch vorgeht**, also erst diagnostiziert (Können, Defizite) und dann umsetzt (Leitfaden: „Planen, Vorbereiten, Durchführen und Auswerten!“), auch mit Hilfe von außen;
- **die auch erzieherisch wirkt**, also nicht nur Trainingsziele (Technik – Taktik – Koordination – Kondition) umsetzen will, sondern auch Einstellungen und Werthaltungen (Gesundheitsbewusstsein, soziale Kompetenz, Selbstbewusstsein) vermittelt.

Leitlinien für unsere Jugendtrainer:

- Trainer sind Vorbilder! Sie treten geschlossen, höflich, ordentlich und sportlich fair auf.
- Trainer sind kompetent in Theorie und Praxis! Sie bilden sich fort und arbeiten auf der Grundlage unseres DJK-Konzepts.
- Trainer sind teamfähig und kooperationsbereit! Sie arbeiten vertrauensvoll im Interesse der Kids zusammen.
- Trainer fördern! Qualifizierte Förderung bedeutet Grundlagentraining auf allen Positionen in Technik, Taktik und Athletik.
- Trainer fordern! Qualifizierte Forderung bedeutet gezielte Förderung der Besten (Talente), ist kein (abgeschwächtes) Erwachsenentraining.

2. Konzeptionelle Umsetzung im Jugendtraining

Rahmenplanung einer motorischen Vielseitigkeitsentwicklung

1. Schwerpunkt: motorische Vielseitigkeit, Koordinationsschulung
 - Trainingsstufe „Grundlagenschulung“
 - Altersstufe „Mini-Minis – D-Jugend“ (Eintritt – 12 Jahre)
2. Schwerpunkt: vielseitige, handballspezifische Grundausbildung
 - Trainingsstufe „Grundlagentraining“
 - Altersstufe „C-Jugend“ (13 – 14 Jahre)
3. Schwerpunkt: spezialisierter, systematischer Leistungsaufbau
 - Trainingsstufe „Aufbautraining“
 - Altersstufe „B- und A-Jugend“ (15 – 18 Jahre)

Das Zeitraster ist – abhängig vom biologischen Alter und der Entwicklung – nur Anhalt. Entscheidend ist aber die Einsicht, dass

- Koordinationsschulung das Fundament für die Entwicklung der Spielfähigkeit und das Erlernen von Technik und Taktik ist!
- Vielseitigkeitsentwicklung immer auch Persönlichkeitsentwicklung (sozial, psychisch) und Körperentwicklung (Kraft, Schnelligkeit) ist!
- das Streben nach kurzfristigen Erfolgen im Jugendbereich kontraproduktiv ist (ein Mini muss nicht zwangsläufig einen Sprungwurf können)!

Umsetzung – Entwicklung der Spielfähigkeit (z.B. E-Jugend)

Schwierigkeiten: Unterschiede im Körperbau (vor allem im Längenwachstum) und in der motorischen Grundentwicklung (vgl. Erfahrungen aus dem Fußball); Gefahr von Negativerlebnissen und Hemmschwellen

Positiv: großer Bewegungsdrang der Kinder; viele probieren verschiedene Sportarten (vgl. Fußball + Handball).

Binnendifferenzierung: Sinnvoll ist bei genügend großer Teilnehmerzahl die Bildung zweier Leistungsgruppen:

- Spielanfänger: Spiel im Querfeld (Kleinfeld) wie die Minis
- Fortgeschrittene: Spiel im Normalfeld 6:6 plus Torwarte

Vielseitigkeitsschulung: Ausbau der Bewegungserfahrungen in Spiel- und Übungsformen mit und ohne Geräte/Bälle, d.h.

- allgemeine Koordinationsschulung: koordinative Basisfähigkeiten, viele unterschiedliche „kleine Spiele“ und Sportarten (!)

- handballspezifische Vielseitigkeit: exaktes Bewegungskönnen (Prellen, Passen-Fangen) in unterschiedlichen Situationen (Maxime: Nicht viele Techniken „nur halb“ lernen, sondern handballspezifische Techniken „exakt“ lernen!)
- Rotation Torhüter – Feldspieler: Attraktivität der Torhüterposition bewusst machen

Konkretes Anforderungsprofil an E-Jugendspieler:

- **Technik, Individualtaktik:** Passen, Fangen, Prellen, Schlagwurf, Fallen und Abrollen, Lauftäuschungen, einfache Täuschungen mit Ball
- **Abwehr, Spielfähigkeit:** Manndeckung (halbes, ganzes Feld); Spielfeldorientierung, Gegenspieler suchen; Antizipation; Decken, Begleiten, Freilaufen verhindern; Spiel 1:1; 1-5-Abwehr (mannbezogen) außerhalb der 9m-Linie
- **Angriff, Spielfähigkeit:** Spiel 1:1; Freilaufen, Anbieten, Spiel ohne Ball; Durchbruch mit Ball; Verhalten gegen Manndeckung; „Give-and-go“-Doppelpassspiel
- **Athletik und Koordination:** aerobe Ausdauer, Ganzkörperkraft (Rücken, Bauch), koordinative Schnellkraft; Beweglichkeit (Klettern, Turnen); allgemeine Koordinationsschulung (Ball, Hand, Fuß); Lauf- und Sprungkoordination; Schnelligkeit (Schrittfrequenz, Beinarbeit in der Abwehr; kurze „Antritte“)
- **Tempohandball:** längere Dribblings; Abfangen und Erkämpfen von Bällen; schnelles Umschalten in den Angriff
- **handballspezifische Spielfähigkeit:** Variationen der Grundtechniken in Angriff (Schlagwurf!) und Abwehr (Manndeckung!), Spiele 1:1, 2:2, 3:3 in großen Räumen, mit und ohne Tore (2 bis 4 Tore), Wettspiel 6+1
- **Soziales, Coaching:** Teambildung und Teamfähigkeit, Durchsetzungswillen und Risikobereitschaft schulen; Spaß, Spielfreude und Kreativität fördern; wichtig: Einbindung der Eltern

3. Hinweise für die konkrete Trainingspraxis

Basissportarten sind **Leichtathletik** (Laufen, Springen, Werfen), **Boden- und Gerätturnen** (Bewegen an Geräten) und **Spielen** – mit allen Bällen und jeglichem Spielgerät, aber natürlich primär mit dem Handball.

Ziel sind die **konditionellen (Basis-) Fähigkeiten** (insbesondere allgemeine Kräftigung und Schnelligkeit) und die **koordinativen (Basis-) Fähigkeiten** (als Geschicklichkeit und Gewandtheit) und dadurch ein breiter Bewegungsschatz,

- der das motorische Lernen in Qualität und Tempo verbessert,
- der motorische Vielseitigkeit und sportliche Intelligenz verbessert,
- und in der Folge die überdauernde Motivation zum Sport erhöht!

A. Tipps zum Koordinationstraining:

Günstigstes Lernalter zwischen 7 und 12 Jahren; Defizite sind später nur noch „schwer“ aufholbar → eine frühzeitige und einseitige Spezialisierung ist also eher schlecht!

Methodische Grundformel der Koordinationsschulung:

Einfache Fertigkeiten z.B. Hüpfen, Werfen oder Kriechen
+
vielfältiger Einsatz der Sinnesorgane z.B. optisch, akustisch, vestibulär
+
unterschiedliche Druckbedingungen, z.B. Zeit- oder Präzisionsdruck
=
Koordinationsschulung, z.B. als Aufwärmteil, aber regelmäßig + systematisch

B. Tipps zur Lauf- und Sprintschule

Merkmale einer guten Lauf-, Sprinttechnik (Elemente des Sprintschritts: Kniehub, vorderer und hinterer Stütz, Anfersen) sind (1) Körpervorlage in der Startphase, (2) hohe Fußballenposition des Abdruckfußes (verkürzte Stützzeit), (3) greifender Fußaufsatz mit „Zug“ nach hinten (geringere Bremskräfte), (4) aufgerichtetes Becken (große Bewegungsamplitude im Hüftbereich), (5) hoher Kniehub (größere Schrittlängen), (6) dynamisch in Laufrichtung arbeitende Oberkörper- und Armmuskulatur.

Feste Bestandteile in jeder TE (im Rahmen des Aufwärmens, als besondere Laufschulung, als Auslaufen):

- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Bewegungsempfindens im Fußgelenkbereich: Fußabroller, Laufen auf Innenkanten, Außenkanten, Fersen, Ballen, mit nach außen bzw. nach innen gestellten Fußspitzen, Über-Kreuz-Lauf der Füße
- Hopserlauf vorwärts und rückwärts, hoch und flach (mit korrekter Armführung)
- Armschwung (auch im Sitzen) mit unterschiedlichen Frequenzen (eventuell auch mal mit einem kurzen Holzstab in der Hand)

C. Tipps zum Krafttraining

Allgemeines Krafttraining zielt auf eine allgemeine, umfassende Kräftigung der Muskulatur ab; von zentraler Bedeutung ist das Training der Rumpfmuskulatur (Schulter, Brust, Bauch und vor allem Rücken). Solches Training ist primär Muskelaufbautraining.

Damit allgemeine Kräftigung nicht schadet, sondern vielmehr Spaß macht, sind folgende Regeln wichtig:

Wähle Inhalte aus Sportarten, die **Ganzkörperbelastungen** beinhalten, z.B. aus den Bereichen

- Ringen, z.B. Raufen auf einem Mattenkarree oder Kämpfen um eine (auf einer) Weichbodenmatte
- Klettern, z.B. an Sprossenwand, Kletterstangen
- Turnen, z.B. Stützen im Barren, Schwingen an den Ringen, Auf- und Umschwingen am Reck.

Lass nur mit dem **eigenen Körpergewicht** (und Kleingeräten) trainieren, Krafttraining aus dem Leistungssportbereich schadet der Gesundheit!

Vermittle von Anfang an den Eindruck, dass zu jedem Training neben Warmlaufen und Auslaufen auch **Dehnen und Kräftigen** gehören!

Krafttraining im Jugendbereich ist langfristig angelegt; Ziele und Kernelemente sind hier

- die Festigung des Stützapparats (Bindegewebe, Bänder)
- die Stabilisierung der Rumpf- und tiefen Rückenmuskulatur.

Übungsprogramme zur Kräftigung können 3 bis 4mal pro Woche von Jugendlichen auch in Eigenregie durchgeführt werden!

Mit Krafttraining „muss“ immer auch ein **gezieltes Beweglichkeitstraining** einhergehen (weil Krafttraining allein Beweglichkeit mindert).

D. Übungs- und Spielsammlung

Dieser Teil des Konzepts ist der umfangreichste und beinhaltet einen umfassenden Fundus an unterschiedlichen Praxisbausteinen, Übungen, Spielformen und auch meditativen Teilen.

4. Konkrete Umsetzung unseres Konzepts

A. Entwicklung im Rahmen der DJK-Vorstandsarbeit

In den vergangenen Jahren beobachtete Defizite (zunehmende Verletzungsanfälligkeit, rückläufige Vereinserfolge, ...) und die Sorge um unsere Jugend haben uns veranlasst, unsere Jugendarbeit kritisch zu überdenken:

„Wer aufhört, besser zu werden, hört auf gut zu sein!“

Dies gilt nicht nur für Sportler, sondern auch für jeden Verein, der seine (Jugend-) Arbeit ernst nimmt!



So ist im Lauf des vergangenen Jahres ein Konzept entstanden, das unseren Jugendtrainern und interessierten Eltern und Gästen im Sommer 2008 vorgestellt wurde.

B. Umsetzung durch kompetente, engagierte Jugendtrainer

Zur konsequenten langfristigen Umsetzung der „für richtig empfundenen“ Ziele im Jugendbereich sind die folgenden Bausteine geplant (und zum Teil auch schon umgesetzt)

- Anschaffung von Trainings- und Spielgeräten für den Bereich Jugendtraining (z.B. Stepper als Koordinationshilfen) inkl. eines Handapparates mit aktueller Trainingsliteratur
- Trainerfortbildung für unsere Jugendtrainer in Form vereinsinterner Angebote (z.B. eine TE mit dem Zehnkämpfer Lars Albert, zwei TE mit dem A-Lizenz-Trainer Stefan Bullacher)
- Schaffung eines „Kompetenzteams Jugendarbeit“ aus einem Jugendkoordinator mit Helferteam; sie sollen nicht kontrollieren, sondern im Bereich Jugendtraining „helfen“.

C. Mitwirkung der Eltern

Gute Jugendarbeit funktioniert nur mit den Eltern – möglichst einvernehmlich bezüglich der Ziele und Maßnahmen. Aus diesem Grund haben wir uns während der vergangenen Monate in etlichen Gesprächsrunden zusammengefunden. Ergebnisse:

- Wir versuchen „auf Probe für diese laufende Saison“ eine Gratifikation für unsere Jugendtrainer auf die Beine zu stellen; Finanzierungsbausteine sind Zuschüsse des Freundeskreises und der DJK sowie zusätzliche Elternbeiträge.
- Im Gegenzug verpflichten sich die Trainer zur persönlichen Weiterqualifizierung über Angebote des Vereins, des Verbandes und des Diözesanverbandes der DJK.

Ein Helferteam aus engagierten Eltern hat sich bereits gefunden, das bei der Umsetzung dieser Ziele hilft. Dazu bereits an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Ansprechpartner bei Rückfragen:

Albert Hoffmann, Ralf Liebau oder Manfred Wegmann