

Trainings- und Jugendkonzept der Sportfreunde Söhre

(Stand: Saison 2017/2018)



Jugendarbeit früher...

Die Jugendarbeit spielt bei den Sportfreunden Söhre traditionell eine große Rolle. In den 70er Jahren wurde durch das ehrenamtliche Engagement einiger Vereinsmitglieder damit begonnen, durchgängig für alle Altersklassen Jugendmannschaften aufzubauen. Schnell stellten sich erste Erfolge ein. Der Besuch vieler Turniere auch außerhalb des Landkreises Hildesheim war ein wesentlicher Baustein in der Ausbildung. Legendär sind bis heute die Fahrten der Söhre Jugendmannschaften nach Hamburg oder Lüneburg, bei denen manche hochkarätige Mannschaften den Söhre Tempohandball zu spüren bekamen, der vor allem das Ergebnis einer intensiven Spielpraxis war. Die Jugendarbeit führte die männlichen A-Jugend der Sportfreunde Söhre bis in die Oberliga, in der sie 1976 die Norddeutsche Vizemeisterschaft errang, bis heute einer der größten Erfolge in der Vereinsgeschichte.

Dabei waren Trainingsbedingungen damals alles andere als günstig. Da die Gemeinde Diekholzen noch nicht über eine eigene Sporthalle verfügte, musste in verschiedenen Hallen in Hildesheim trainiert werden. Auch die in Eigenarbeit errichtete, vereinseigene Kleinsporthalle in Söhre wurde bis hin zur C-Jugend, damals noch die „Schüler“, intensiv genutzt.

...und heute

Mit dem Bau der Sporthalle in Diekholzen in den 80er Jahren trat eine erhebliche Verbesserung der Trainingsbedingungen ein. Trotzdem folgten einige schwierige Jahren, in denen es nicht gelang, alle Altersklassen mit Jugendmannschaften zu besetzen. Doch seit einigen Jahren läuft es wieder richtig gut bei den Söhre Handballern, denn es ist in den vergangenen Jahren gelungen, auch außerhalb der Ortschaft Söhre Kinder und Jugendliche für den Handballsport zu gewinnen. Momentan verfügen die Sportfreunde

Söhre über 14 am Spielbetrieb teilnehmende Jugendmannschaften. Dabei spielt die männliche A-Jugend in der Vorrunde zur Verbandsliga, die männliche B- und männliche C-Jugend in der Landesliga und die weibliche A-Jugend in der Regionsoberliga.

Der Aufstieg aller drei Herrenmannschaften sowie der Damenmannschaft in die jeweils höhere Klasse in der Saison 2016/2017 beruht im Wesentlichen auf der intensiven Jugendarbeit bei den Sportfreunden. Selbst in der 1. Herren, die in dieser Saison in der Oberliga antritt, bilden Söhre Spieler das Grundgerüst.

Der Umstand, über eine hohe Anzahl an Mannschaften zu verfügen, bringt aber auch das Problem zu knapp bemessener Hallenzeiten mit sich. Die Verantwortlichen in der Vereinsführung sind darum bemüht, auch außerhalb der Gemeinde Diekholzen Hallenzeiten anzumieten, um allen Mannschaften attraktive Trainingsbedingungen bieten zu können. Auch die vereinseigene Sporthalle in Söhre spielt dabei eine wichtige Rolle – insbesondere bei den kleinsten Handballern. Die Halle wurde im Jahr 2011 im Zuge umfangreicher Modernisierungsmaßnahmen mit einem neuen Schwingboden, auf dem ein Minispielfeld markiert ist, ausgestattet. Somit bietet sie für die unsere Handballanfänger ideale Bedingungen. Aber auch ältere Jahrgänge nutzen mitunter die Halle gern, um beispielsweise hier ein zusätzliches Training zu absolvieren. Auch ein spezielles Torwarttraining wird hier regelmäßig angeboten. Grundsätzlich wird aber ab der E-Jugend in größeren Hallen trainiert.

Verstärktes Augenmerk wird auf die Zusammenarbeit mit den Grundschulen in der Umgebung gelegt. Bereits seit mehreren Jahren nehmen die Sportfreunde Söhre am Mädchen- bzw. Jungen-Handballtag, einer Aktion des Handballverbands Niedersachsen, teil. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler der umliegenden Grundschulen eingeladen, unter der Leitung im Verein tätiger Trainerinnen und Trainer an einem vom HVN ausgearbeiteten Trainingsprogramm teilzunehmen, um das Interesse am Handballsport zu wecken. In dieser Saison steht wieder ein Handball-Mädchentag an.

Darüber hinaus werden auch in dieser Saison Handball-AGs in verschiedenen Grundschulen in der Umgebung und regelmäßige Aktionen mit dem Söhre Kindergarten stattfinden.

Im September 2017 findet im Haus Berlin in Hohegeiß ein Trainingslager für alle weiblichen und männlichen Teams der Altersklassen C-, D- und E-Jugend statt.

Was die Kleinsten betrifft, werden als vereinsinterne Maßnahme in der Sporthalle Söhre regelmäßig Minihandball-Schnuppertage veranstaltet, bei dem Kindern von 4 bis 6 Jahren ein Eindruck vom Mini-Handball vermittelt wird.

Unsere Kleinsten – die Minis

Bei den kleinsten Handballern, den Minis, nehmen zurzeit drei Mannschaften am Spielbetrieb teil, eine Jungen-Mannschaft, eine Mädchen-Mannschaft und eine gemischte Super-Minitruppe, in der die vier- bis fünfjährigen Steppkes ihre Handballkarriere beginnen. Grundsätzlich wird angestrebt, bereits in den untersten Altersklassen getrennte Jungen- und Mädchenmannschaften zu bilden. Dies wird bewusst so gemacht, da die verantwortlichen Betreuer beobachtet haben, dass es insbesondere den Mädchen zu Gute kommt, wenn sie unter sich trainieren, da sie sich dann erheblich mehr zutrauen. Die Minis trainieren in der vereinseigenen Sporthalle in Söhre, in deren Schwingboden ein Minispielfeld eingearbeitet ist. Somit finden die Kinder für ihre Altersklasse ideale Trainingsbedingungen vor. Darüber hinaus zeichnet die Halle aufgrund ihrer vergleichsweise geringeren Größe eine besonders familiäre Atmosphäre und Überschaubarkeit aus.

Im Training steht bei den Kleinsten natürlich das Spielen im Vordergrund. Bei der Einteilung der Mannschaften orientieren sich die Verantwortlichen vor allem am Alter der Kinder und in zweiter Linie an ihrem Leistungsvermögen. Auf regelmäßiges Training wird viel Wert gelegt. Immer wenn Schule ist, wird auch trainiert, an Ferientagen ist kein Training.

Das Training wird so gestaltet, dass man den Bedürfnissen der Kinder bestmöglich gerecht wird. Grundsätzlich gilt, dass alle Kinder gleich wichtig für die Mannschaft sind und dementsprechend das gleiche Maß an Aufmerksamkeit erhalten sollen. Beim Minitraining wird nicht versucht, das Handballspiel einzupauken, sondern über viele Spiele und auch Übungen zur Förderung der Koordination und Konzentration die Grundtechniken zu vermitteln. Hierzu zählen insbesondere das Werfen, Fangen, Prellen des Balls.

Dabei ist zu beachten, dass insbesondere die koordinativen, aber auch die konditionellen Voraussetzungen der Kinder aufgrund des allgemein veränderten Freizeitverhaltens anders ausgestaltet sind als früher – ein Umstand, der in allen Altersklassen eine Rolle spielt. Nicht selten sind heute koordinative Defizite bei Kindern festzustellen, weil viele nicht mehr den ganzen Tag draußen verbringen, Rad fahren oder auf Bäume klettern, sondern stattdessen viel mehr fernsehen oder Gameboy spielen. Aus diesem Grund sollten Übungen, welche die Koordination schulen, und turnerische Elemente fester Bestandteil nicht nur des Minitrainings sein. Wenn die Kinder die Minis in Richtung E-Jugend verlassen, sollen sie nach Möglichkeit einen Stemmwurf ausführen können. Die Praxis zeigt allerdings, dass sie häufig auch schon einen Sprungwurf beherrschen.

Die Spieltage der F-Jugendmannschaften werden in Turnierform durchgeführt. Hier gilt das Motto „Spielerlebnis vor Spielergebnis“. Die Spieltage sind immer fröhliche Familienfeste mit Kaffee und Kuchen, zu denen alle Interessierten herzlich eingeladen sind.

Die Identifikation mit dem Verein wird schon bei den Kleinsten gefördert. Ein besonderes Highlight, das bei den kleinsten Handballern immer für große (freudige) Aufregung sorgt, ist das Einlaufen mit den Spielern der 1. Herrenmannschaft bei einem Heimspiel vor großem Publikum.

E- und D-Jugend

Die bei den Minis vermittelten Grundinhalte werden in der E- und der D-Jugend kontinuierlich ausgebaut. Natürlich ist es Kindern auch in diesen Altersklassen noch möglich, in den Handballsport einzusteigen. Der Leistungsaspekt steht hier noch nicht im Vordergrund. Sofern mehrere Mannschaften einer Altersklasse gemeldet werden können, wird nur in Ausnahmefällen nach dem Leistungsvermögen eingeteilt. In erster Linie ist das Alter der Kinder das Einteilungskriterium. In dieser Altersklasse sollen die grundlegenden Techniken – wie beispielsweise die richtige Wurfausführung, die komplexer ist als es sich viele vorstellen – vertieft und die individuellen Fertigkeiten der Kinder gefördert werden.

Auf die Vielseitigkeit der Übungen wird wie bei den Minis viel Wert gelegt. Das spielerische Element beim Erlernen und Vertiefen von Grundtechniken spielt nach wie vor eine große Rolle, es wird aber zunehmend durch konzeptionelle und handballspezifische Übungen ergänzt. So werden beispielsweise auf die beidhändige Ausbildung beim Prellen und Werfen geachtet, die ballorientierte Abwehrhaltung sowie – speziell im Bereich der D-Jugend – der Einsatz erster Körpertäuschungen vermittelt. Es wird geübt, den Ball in der Vorwärtsbewegung anzunehmen. Zudem werden erste spieltaktische Elemente, beispielsweise das Stoßen auf die Lücke zwischen zwei Abwehrspielern und das Erlangen des Blicks für den Mitspieler, gelehrt.

Im Hinblick auf das Abwehrverhalten wird in der E-Jugend in der Manndeckung gespielt. Sie schult das individuelle Verhalten gegenüber dem Gegner, die Grundtechniken sowie die Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit. Eine Besonderheit in der E-Jugend ist das Spiel zweimal 3 gegen 3, bei dem jeweils drei Spieler beider Mannschaften sich in einer Spielfeldhälfte gegenüberstehen und die Mittellinie nicht überschreiten dürfen. Diese Spielform soll den Kindern helfen, sich zu orientieren, da die Anzahl der Gegenspieler überschaubarer ist. Ein Rotationsprinzip sorgt dafür, dass alle Kinder mal im Angriff und

mal in der Verteidigung spielen. In der D-Jugend wird diese Trennung dann aufgegeben und zu einer 1:5-Deckung übergegangen, die den Übergang von der Mann- zur Raumdeckung darstellt. Dabei wird grundsätzlich weiter der Gegenspieler gedeckt, allerdings bewegt sich die Abwehr dabei im Wesentlichen auf Ballhöhe (sog. sinkende Manndeckung). Der letzte Spieler kann dabei die Funktion eines Liberos einnehmen.

Ein fester Torhüter muss in der E-Jugend noch nicht gefunden werden. Wer möchte, darf sich gerne ins Tor stellen. Keinesfalls sollte der leistungsmäßig schwächste Spieler quasi als Notnagel ins Tor gestellt werden. Das fördert weder die Entwicklung des Kindes in sachgerechter Weise, noch wird es der Bedeutung der Torwartposition gerecht.

In der D-Jugend sollte sich die Torwartfindung dagegen konkretisieren. Damit einhergehen sollte somit auch die Aufnahme torwartspezifischer Übungen in dieser Altersklasse.

C- und B-Jugend

In diesen Altersklassen rückt der Leistungsgedanke immer mehr in den Vordergrund. Es wird angestrebt, sowohl mit der C- als auch mit der B-Jugend mindestens Landesliga zu spielen. Das bedeutet aber nicht, dass leistungsschwächere Spieler und Spielerinnen nicht mehr in Söhre spielen können. Oberste Maxime bleibt, ein Breitensportorientiertes Angebot zu schaffen. Gleichwohl ist bei nahezu allen Spielerinnen und Spielern das Bestreben festzustellen, leistungsorientiert und damit „möglichst hoch“ spielen zu wollen. Zudem soll schon in diesen Jahrgängen die Grundlage für einen möglichst erfolgreichen Seniorenbereich geschaffen werden.

Die Positionsspezialisierung der Spieler konkretisiert sich in diesen Altersklassen zunehmend.

Im Hinblick auf die Abwehrarbeit erfolgt fließend der Übergang von der 1:5-Formation zur 3:2:1-Stellung. Das Abwehrspiel eins gegen eins bleibt elementarer Trainingsinhalt.

Im Angriff wird gelehrt, das Spiel breit zu machen. Das Spiel wird körperbetonter, Körpertäuschungen und die Vorwärts-Rückwärts-Bewegung im Angriff gewinnen zunehmend an Bedeutung. Zudem wird das Tempospiel gefördert. Dazu gehört eine gezielte Schulung des Zweite-Welle-Spiels und der Passtechnik.

Im spieltaktischen Bereich werden das Sperren, das Einlaufen der Außen sowie das Kreuzen eingeführt.

Daneben werden natürlich die Grundtechniken (beispielsweise in den Wurftechniken) weiter vertieft. Ferner werden die konditionellen Grundlagen verbessert. Hinsichtlich des Krafttrainings ist vorsichtig vorzugehen und der zum Teil sehr unterschiedliche

Entwicklungsstand der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Torhüter werden speziell im Hinblick auf körperliche Koordination, Stellungsspiel und schnelle Spieleröffnung mit gezieltem Passtraining geschult.

A-Jugend

In der A-Jugend nähert sich das Training zunehmend dem Seniorenbereich an. Neben dem Ausbau der bisher geschulten Inhalte wird in besonderer Weise auf Athletiktraining Wert gelegt.

Soweit es das Leistungsvermögen der Spieler zulässt, werden diese bereits in die Seniorenmannschaften integriert. Über Doppelspielrechte werden Spiele sowohl im Jugend- als auch im Herren-/Damenbereich absolviert.

Die Trainerinnen und Trainer...

...rekrutieren sich überwiegend aus den Reihen unseres Vereins. Das ist so gewollt und wird sich auch in Zukunft nicht ändern. Nur in wenigen Fällen, beispielsweise im Falle der 1. Herrenmannschaft, sind externe Trainer mit der Betreuung einer Mannschaft beauftragt worden.

Auf die Ausbildung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter wird vermehrt Wert gelegt. Dazu gehört beispielsweise die Teilnahme am Kinderhandball-Grundkurs oder am dreitägigen Trainerseminar des Handballverbands Niedersachsen in der Hildesheimer Sparkassen-Arena. Auf diese Weise möchten die Vereinsverantwortlichen die Qualifikation der Übungsleiter in der Breite verbessern. In den vergangenen Jahren haben einige Mitglieder unseres Vereins am Grundkurs Kinderhandball teilgenommen sind bereits als Betreuer aktiv.

Die Torhüterinnen und Torhüter der A- bis C-Jugend haben die Möglichkeit, einmal pro Woche an einem speziellen Torwarttraining teilzunehmen, das von einem erfahrenen Torwarttrainer angeboten wird.

Wichtig bleibt bei aller Theorie aber natürlich auch die soziale Kompetenz der Ehrenamtlichen. Die Trainerinnen und Trainer sind speziell in den jüngeren Jahrgängen zweifelsohne bedeutende Bezugspersonen für die Handball spielenden Kinder. Dies muss bei der Auswahl der Übungsleiter unbedingt beachtet werden. So wird von einem Minitrainer neben einem handballerischen Grundwissen erwartet, dass er ein Kind, das sich wehgetan hat, auch einmal tröstet.

Erstmalig verrichtet in der Saison 2017 / 2018 eine junge Angehörige unseres Vereins ein Freiwilliges Soziales Jahr bei den Sportfreunden Söhre. Bei diesem Projekt kooperieren

die Sportfreunde mit der Katholischen Kindertagesstätte St. Marien in Söhre. Die aktive Spielerin der 1. Damenmannschaft wird insgesamt 39 Wochenstunden leisten. Bei ihrer anteiligen Tätigkeit für die Sportfreunde wird sie in der Kindertagesstätte in Söhre, sowie an den Grundschulen Söhre und Diekholzen zur Nachwuchsgewinnung eingesetzt. Des Weiteren wird sie eine Vielzahl an Übungsleitern bei deren Übungsstunden unterstützen. Die Vereinsverantwortlichen versprechen sich dadurch eine weitere Optimierung des bereits gegangenen, erfolgreichen Weges. Sollte sich dieses Projekt bewähren, werden diesem Freiwilligen Sozialen Jahr weitere folgen. Ziel ist dabei auch, die Absolventen langfristig an den Verein zu binden, auch deshalb, weil man sich bewusst ist, dass die hier erlangte soziale und sportliche Kompetenz die Grundlage erfolgreicher Vereinsarbeit ist.

Sport und Integration

Die Integration ausländischer Kinder hat bei den Söhreer Sportfreunden eine lange Tradition. Schon in den siebziger Jahren spielten türkische Jugendliche, deren Eltern bei Blaupunkt arbeiteten, in den Jugendmannschaften des Vereins. Dies setzte sich in den neunziger Jahren fort, als das Asylbewerberheim in Söhre eingerichtet wurde. Teilweise haben es Spieler, die als Asylbewerber gekommen waren, bis in die 1. Herren geschafft. Und auch jetzt, wo erneut Flüchtlinge aus dem Irak und Syrien in Söhre untergebracht worden sind, bereichern Kinder aus diesen Familien die Mannschaften aus den jüngeren Jahrgängen.

Mit der nahegelegenen Heimstatt Röderhof, in der geistig behinderte Menschen untergebracht sind, sind ebenfalls Projekte geplant.

Insgesamt sehen sich die Verantwortlichen bei den Sportfreunden Söhre auf einem guten Weg. Sie sind sich aber der Tatsache bewusst, dass die sportliche und soziale Kompetenz der Übungsleiter eine Dauerthema und die Grundlage erfolgreicher Vereinsarbeit ist. Deshalb wird sie bei den Söhreer Sportfreunden mit der erforderlichen Aufmerksamkeit behandelt.