

Jugend- und Trainingskonzept des
Frankfurter Handballclub e.V.



Jugend- und Trainingskonzept

Inhaltsverzeichnis.....2-3

Warum ein Konzept?3

I. Allgemeiner Teil (Jugendkonzept) 4-9

Handball beim Frankfurter HC

Leitsatz4

Ziele und Werte4

Trainingszeiten.....5

Integration von Jugendspielern und Eltern5-6

Jugendsprecher.....6

Fortbildung6

Außersportliche Aktivitäten.....6

Weitere Ziele6

Gesundheitliche Aufklärung

Zielsetzung7

Tabak, Rauch & Zigarette7

Bier, Wodka und Alkopops7-8

Drogen und Doping..... 8

Sexuelle Belästigung8

Ernährung9

II. Sportliche Leitung 10-12

Hierarchie.....10

Aufgaben des Vorsitzenden.....10

Aufgaben des 1. Stellvertreters10

Aufgaben des 2. Stellvertreters	9
Aufgaben des Kassenswartes.....	9
Aufgaben des Schiedsrichterwartes	9
Aufgaben des Sprecher des Pressewartes.....	9
Aufgaben der Schriftführerin.....	9
Aufgaben des Jugendwartes	10-11
Aufgaben der Jugendtrainer	11
Aufgaben der Betreuer	12
Anlagen: 1) Ehrenkodex	

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Warum ein Konzept?

Die Stadt Frankfurt (Oder) bietet viele Möglichkeiten außerhalb der eigenen vier Wände aktiv zu sein und seinem Körper sportlichen Ausgleich zu bieten. Jedoch werden aus den verschiedensten Gründen diese Möglichkeiten nicht ausreichend genutzt. Unter anderem bestimmen Schule, Fernseher, Handy und Computer einen Großteil des Alltags.

Das Interesse für Tätigkeiten in Sportvereinen wird stark eingengt. Auch das freie und kreative Spielen von Kindern rückt immer mehr in den Hintergrund. Koordinationsdefizite, motorische Mängel, Haltungsschäden und fehlende Kreativität sind die Folgeerscheinungen.

Diese Tatsachen erfordern eine Anpassung des Trainings in allen Sportvereinen, so auch beim Frankfurter HC. Nicht nur die leistungsbezogene und handballspezifische Ausbildung steht im Vordergrund sondern vielmehr auch eine breite Entwicklung motorischer und koordinativer Grundlagen sowie die Förderung von Kreativität, Mut, Eigenverantwortung und Spielverständnis.

Jeder soll wissen, dass uns die individuelle Entwicklung jedes Kindes am Herzen liegt und wir unser Bestes geben, damit sich jedes Kind optimal beim Frankfurter HC entwickeln kann.

Daher haben wir uns für ein einheitliches Jugend- und Trainingskonzept entschieden. Das Konzept dient zugleich als Orientierungshilfe für interessierte Spielerinnen, Eltern sowie Betreuer- und Trainerinnen, die neu in den Verein kommen.

Handball beim Frankfurter HC

Leitsatz

Die Ausbildung der Sportlerinnen beim Frankfurter Handballclub basiert auf den sportlichen Vorstellungen des Vereins, der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes (DHB) und den sich daraus hergeleiteten Grundsätze für die eingesetzten Trainer. Durch den Trainer der Frauenmannschaft und die Lehrertrainer der Sportschule erfolgt eine fachsportliche Vorgabe der Trainingsinhalte.

Diese Vorgaben sind als Leitlinie für Trainerinnen und Betreuer zu verstehen und umzusetzen. Ob Inhalte früher oder später umgesetzt werden, hängt vom Leistungsstand der Spielerin ab.

Ziele und Werte

Wir stehen mit unseren Zielen für einen starken Frauenhandball in Frankfurt (Oder). Über die Festigung des Breitensports ist eine systematische Weiterentwicklung des Leistungssports vorrangiges Vereinsziel.

Soziales

Der Frankfurter Handballclub bietet allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, dass Handballspielen zu erlernen. Kulturelle, weltanschauliche oder politische Ansichten (solange sie der Freiheitlich Demokratischen Grundordnung entsprechen) haben keinen Einfluss auf die Teilnahme am Vereinsleben. Alle Vereinsmitglieder beteiligen sich aktiv und freiwillig am Vereinsleben. Alle Spielerinnen sind eigenständige Persönlichkeiten. Ihre soziale Kompetenz ist stets zu fördern und zu fordern. Die Verantwortlichen im Verein sind stets Ansprechpartner für die Spielerinnen. Sie zeigen Verständnis auch für außersportliche Probleme (Schule, Eltern) und unterstützen im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

Spaß

An erster Stelle steht im Training und Spiel immer der Spaß. Wir wollen unsere Spieler vor allem für den Handballsport motivieren und einen Teil zur sportlichen Erziehung der Kinder insgesamt beitragen.

Fairness

Ein anständiges und gerechtes Verhalten gegenüber anderen ist eine Selbstverständlichkeit. Spielregeln einzuhalten und ein anständiges Spiel zu machen ebenfalls.

Ehrgeiz

Alle Spielerinnen, Trainer, Betreuer und Vorstandsmitglieder geben zu jedem Zeitpunkt ihr Bestes. Ob bei Spielen, im Training oder bei außersportlichen Aktivitäten sind wir stets mit vollem Einsatz dabei.

Teamgeist

Nur durch diese Eigenschaft ist Mannschaftssport möglich. Das Team steht zusammen, um eine Aufgabe erfüllen zu können. Eigene Interessen sind dabei hinten anzustellen. Die gegenseitige Unterstützung der Mannschaftsmitglieder ist ein herausragendes Merkmal.

Tempo

Der moderne Handball ist durch viele Tore, schnelles Umschalten, sowie kurze Aufbau-phasen geprägt. Dafür wollen wir unsere Mannschaften sensibilisieren und durch schnelle Angriffsphasen und viele Tempowechsel unsere Jugend noch weiter fördern.

Spielwitz

In der Jugend legen wir viel Wert auf Vielseitigkeit in Technik und Taktik, um nicht nur unsere Spielerinnen optimal auszubilden, sondern auch den Eltern und Freunden stets einen Anreiz beim Zusehen zu geben. Die Entwicklung des Individuums steht stets im Vordergrund und legt die Basis für die Weiterentwicklung und Teambildung.

Stärke

Wenn wir unsere Ziele im Kopf haben, bringen uns unsere Fähigkeiten, Erfahrungen, Kompetenzen und Wissen die erforderliche Stärke.

Erfolg

Eltern, Trainer und Spielerinnen wollen Erfolg. Er ist ein wichtiger Punkt zum Erhalt des Vereins. Erfolg heißt nicht, Spiele zu gewinnen und sich im kurzfristigen Erfolg auszuruhen. Wir wollen eine ganzheitliche Entwicklung unserer Jugendspielerinnen vorantreiben, einen langfristigen Aufbau bewirken und wir wollen, dass diese Ansicht von Erfolg bei allen Beteiligten im Vordergrund steht.

Trainingszeiten

Um Spieler und Spielerinnen im Jugendbereich zu fördern, sollte jede Mannschaft pro Woche mindestens 2 Trainingseinheiten à 90 Minuten haben. Bei den Spielerinnen der Sportschule kommen die Schulsportzeiten hinzu.

Da die verfügbaren Hallenzeiten diesen Umfang leider meist nicht hergeben, ist gegebenenfalls eine Überschneidung der Trainingszeiten notwendig. Gerade in der Basisschulung und –Training ist es wichtig, die Kinder viel zu bewegen, um motorische und koordinative Grundlagen zu schaffen. Ein Training mit einem Umfang von weniger als 90 Minuten ist zu vermeiden.

Auswahlspieler und talentierte Nachwuchsspieler sollten außerdem die Möglichkeit haben, in der jeweils nächsthöheren Altersklasse zu trainieren und dort ggfs. mitzuspielen.

Integration von Jugendspielern und Eltern

Um eine Grundlage für das Trainer- und Schiedsrichterwesen zu legen, sollten Spieler ab der C-Jugend, sowie Spielerinnen die kein Handball mehr spielen aber an der Sportschule ihr Abitur absolvieren, direkt darauf angesprochen und ausgebildet werden. Für alle Spielerinnen der A, B, C-Jugend und Freiwillige höheren Alters sollte wenn möglich jährlich ein halbtägiger, vereinsinterner Schiedsrichter-Lehrgang stattfinden.

Engagierte Spieler sollten ab der C-Jugend in das Mini-Training mit einbezogen werden (Besetzung Betreuer- oder Co-Trainer-Positionen ist zu prüfen) und ihnen die Möglichkeit geboten werden ihren Jugendschiedsrichterschein, sowie die Trainer C-Lizenz Breitensport zu absolvieren.

Um nicht nur im Trainer- und Schiedsrichterwesen eine Integration von Jugendspielern und Eltern zu bewirken, sondern auch für andere Ehrenämter Interesse zu entwickeln, ist jeder Person die Möglichkeit gegeben in den Vereinsalltag reinzuschauen. Die Koordination erfolgt über die Geschäftsstelle.

Jugendsprecher

Die Aufgaben sind der Jugendordnung zu entnehmen. Aktuelles Jugendsprecher-Team ist:

Name: n.n.

Email: n.n.

Fortbildung

Jeder Betreuer und Trainer sollte regelmäßig an einer internen oder externen Fortbildungsveranstaltung teilnehmen – die Finanzierung ist im Vorfeld mit dem Vorstand abzustimmen. Zum Selbststudium und Trainingsanwendung werden die Fachzeitschriften Handballtraining und Handballtraining JUNIOR empfohlen.

Außersportliche Aktivitäten

Gemeinschaftsaktionen wie Grillveranstaltungen, Spaßturniere und Vereinsfeiern sind eine willkommene Abwechslung, da sie das Mannschaftsgefühl stärken, die Vereins-zugehörigkeit festigen und für die entsprechend gute Laune und Motivation sorgen.

Aus diesen Gründen sind die Trainer/Betreuer angehalten mit ihren Mannschaften Teambildungsmaßnahmen, sofern erforderlich in Zusammenarbeit mit dem Jugendwart zu organisieren und durchzuführen.

Weitere Ziele

Ein Ziel ist es im Kinder – und Jugendbereich jeden Altersbereich mit einer spielfähigen Mannschaft zu besetzen. Dazu gehören in der heutigen Zeit vermehrte Anstrengungen. Der Zugewinn von Kindern und Jugendlichen zum Vereinssport ist kein Selbstläufer. So gehören Angebote/Anfragen in Schulen und Kindergärten sowie Kooperationen mit Grundschulen zum Erfordernis. Deshalb ist es für den Verein notwendig personelle Ressourcen zur Verfügung zu haben und diese zu qualifizieren.

Auch die Optimierung des Schiedsrichterwesens und die Förderung von engagierten Trainern/Betreuern haben hohen Stellenwert und müssen in Zukunft mit einer geeigneten Zielsetzung angegangen werden.

Gesundheitliche Aufklärung

Zielsetzung

Als Sportverein wollen wir nicht nur bei der sportartspezifischen Ausbildung mitwirken sondern auch bei der sportartenübergreifenden Weiterentwicklung, der allgemeinen Körperbildung und der gesundheitlichen Entwicklung aller Spielerinnen und Spieler einen großen Anteil leisten.

Aus diesen Gründen geben wir unseren Standpunkt zu den Themen Tabak, Alkohol, sexuelle Belästigung und Ernährung bekannt und wollen damit einen bewussten Umgang mit diesen Themen fördern.

Dieser Abschnitt wurde mit Hilfe der Infomaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Sportjugend (DSJ) und der Nationalen Anti Doping Agentur verfasst. Flyer, Hefte und Broschüren stehen allen Personen auf der jeweiligen Homepage kostenlos zur Verfügung.

Tabak, Rauch & Zigarette

Handball und Rauchen passen nicht zusammen. Im Handball braucht man eine gute Ausdauer für die Spiele, einen klaren Kopf für richtige Entscheidungen und natürlich gute Muskeln für den Wurf. Rauchen wirkt diesen Eigenschaften entgegen. Es verringert die Sauerstoffaufnahme, macht kurzatmig, senkt die Lungenkapazität und verringert die Muskelkraft. Aus diesem Grund setzen wir uns für die Suchtprävention von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein und wollen einige Verhaltensregeln beachten sowie einhalten.

Wir wollen Jugendlichen und Erwachsenen das Rauchen nicht verbieten oder mit Zahlen und Bildern davor abschrecken. Vielmehr wollen wir durch eine sachliche Aufklärung die Folgen und Nachteile erläutern und so die freiwillige Entscheidung zum Nichtrauchen fördern.

Eltern und Trainer sind Vorbilder der Kinder und sollten daher nicht in Anwesenheit der Kinder rauchen. Auch wenn Kinder nicht selbst rauchen, können sie durch das Passivrauchen Schäden an den Atemwegen erleiden. Raucher sollten sich bei Jugendspielen daher nicht direkt vor dem Eingang platzieren und Fahrer sollten im Auto auf das Rauchen verzichten.

Bier, Wodka und Alkopops

Ähnlich wie das Rauchen hat auch der Verzehr von Alkohol erhebliche Auswirkungen auf den Körper. So werden die Koordination, der Gleichgewichtssinn, das Urteilsvermögen und die Reaktionszeit nach dem Konsum deutlich beeinträchtigt als auch das Risiko von Unterzuckerung oder Auskühlung stark erhöht. Aber auch nachdem der Alkohol durch den Körper abgebaut wurde, trägt man weitere Folgen mit sich und so wirkt der regelmäßige Verzehr sich negativ auf die Erholungszeit des Körpers und die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

Aus all diesen Gründen wollen wir Kinder und Jugendliche vor den Folgen des Alkohols schützen und den bewussten Umgang mit einigen Verhaltensregeln fördern. Wir wollen den Alkohol nicht durch Regeln verbieten, sondern den bewussten Umgang und die Aufklärung über die Folgen von Alkohol bewirken. Denn was man selbst entscheidet, hält man eher ein.

Wer sich selbst mit dem Alkoholgenuss zurückhält, gibt dieses Bild auch an seine Schützlinge weiter. Daher sollte vor Kindern Alkohol in Maßen oder besser kein Alkohol getrunken werden.

Wenn es nicht die Möglichkeit gibt, Alkohol zu kaufen, wird er auch nicht getrunken. Aus diesem Grund werden Bier und Sekt während unserer Jugendspiele nicht angeboten. Andere alkoholische Getränke - insbesondere Hochprozentiges und Alkopops - werden zu keinem Zeitpunkt angeboten und dürfen auch nicht mitgebracht werden. Bei allen sportlichen und außersportlichen Aktivitäten (Ferienfreizeiten, Turniere etc.) stehen Spaß und Gruppengefühl im Vordergrund - nicht der Alkohol.

Fahrer, die Kinder oder Jugendliche zu den Auswärtsspielen bringen, tragen eine hohe Verantwortung. Daher gilt am Steuer: Hände weg vom Alkohol!

Drogen und Doping

Als Drogen sind alle anderen Suchtmittel gemeint, die bisher nicht erwähnt wurden. Der Gebrauch von Drogen und Dopingmittel stellt einen hohen Zerstörungsfaktor des Körpers dar. Wir stehen zum Motto – Keine Macht den Drogen- und – Sport ohne Doping - Bei dieser Thematik handeln wir mit Nulltoleranz. Alle Vereinsmitglieder sind über die Folgen und Konsequenzen des Drogen- und Dopinggebrauchs sowie Neuerungen regelmäßig aufzuklären.

Sexuelle Belästigung

Wir gehen offen mit dem Thema sexuelle Belästigung um und sorgen dafür, dass sich Kinder, Eltern und Trainer/Betreuer wohlfühlen und wir möglichen Tätern keine Chance geben.

Unsere vorbeugenden Maßnahmen:

- Alle Trainer, Übungsleiter und Betreuer des Vereins müssen einen Ehrenkodex (siehe Anhang) unterschreiben.
- Jede Trainingseinheit ist für jeden offen zugänglich, so dass Eltern, Vorstandsmitglieder und Dritte sich jederzeit ein Bild vom Training machen können.
- Bei jedem berechtigten Verdacht auf sexuelle Belästigung bewahren wir Ruhe und gehen diesem Verdacht nach. Wir veranlassen die nächsten Schritte, so dass schnelle und professionelle Hilfe (Information an die Polizei ist Pflicht) gewährleistet ist.
- Der Nachweis eines erweiterten Führungszeugnisses im Sinne des BZRG ist ein Selbstverständnis für die Tätigkeit als Trainer / Betreuer und wird dem Vorstand gegenüber nachgewiesen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben und einen gesunden Körper. Leider wissen Kinder und Jugendliche heutzutage kaum noch, wie sie sich richtig ernähren. Deshalb wollen wir auch in diesem Bereich für Aufklärung sorgen und sowohl Eltern als auch Kindern einige wichtige Regeln mit auf den Weg geben:

Je unterschiedlicher die Lebensmittel sind, die wir aufnehmen, desto besser werden wir mit Nährstoffen versorgt. Wasser, Säfte, Brot, Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse, Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Fleisch, Fisch. Vielfältigkeit hält nicht nur fit, sondern macht auch Spaß.

Nur wer regelmäßig isst, kann auch regelmäßig Vollgas geben. Frühstück, Mittagessen und Abendessen gehören deshalb in jeden Tagesablauf.

Wenn ich mein Essen und Trinken selbst zubereite, weiß ich auch welche Zutaten enthalten sind. Darum ist eine selbstgemachte Apfelschorle beim Training besser als eine gekaufte Cola- oder Brause. Gemeinsam Kochen macht Spaß und ist gesund.

Für weitere Informationen und Tipps rund um das Thema Ernährung stehen unsere Trainer gerne als Ansprechpartner zur Verfügung. Weitere Materialien und Flyer gibt es auf der Website www.bzga.de.

Sportliche Leitung

Hierarchie

Die Hierarchie des Vereins ergibt sich aus der Satzung.

Aufgaben des Vorsitzenden

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben des 1. Stellvertreters

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben des 2. Stellvertreters

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben des Kassenwartes

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben des Schiedsrichterwartes

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben des Pressewartes

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben der Schriftführerin

Werden in einer Aufgabenbeschreibung gesondert erarbeitet

Aufgaben des Jugendwartes

Der Jugendwart ist zuständig für die Jugendarbeit im Verein. Der Jugendwart repräsentiert die Jugend des Vereins nach Innen und Außen und trägt die Verantwortung für die Vereinsjugendarbeit.

Er übt, in enger Zusammenarbeit mit dem 2. stellvertretenden Vorsitzenden für Entwicklung und Sport, dem Chef- und Lehrertrainern eine Kontrollfunktion aus, indem er die Arbeit der Jugendtrainer und Betreuer beobachtet und darauf achtet, dass die festgelegten Richtlinien der DHB-Rahmenkonzeption und evtl. Vorgaben der benannten Trainer eingehalten werden.

Bei auftretenden Problemen bemüht sich der Jugendwart darum, überzeugende Lösungswege aufzuzeigen.

Er ist Mitglied des Vorstandes und Vorsitzender des Jugendausschusses und somit Ansprechpartner für Spieler, Eltern und Trainer.

Er pflegt die Zusammenarbeit mit den örtlichen Kindergärten, Schulen, anderen Vereinen und diversen Handballgremien. (Stadt, Kreis, Land)

Er organisiert und leitet regelmäßig stattfindende Gesamtversammlungen der Trainer, die Versammlungen der Trainer des Basisbereiches und des Jugendausschusses.

Er kümmert sich in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle und dem 2. Stellvertretenden Vorsitzenden für Entwicklung und Sport, um die Ausrüstung der einzelnen Mannschaften.

Zu den Aufgaben des Jugendwarts gehören insbesondere:

- a) Koordination der gesamten Jugendarbeit
- b) Koordination der Zusammenarbeit der Jugendtrainer
- c) Gewinnen neuer Jugendtrainer und –Betreuer, durch Gespräche mit den Jugendtrainern, Eltern und anderen möglichen Interessierten
- g) Organisation bzw. Koordination von handballfreien Veranstaltungen der gesamten Jugend zur Stärkung des WIR (Vereins)-gefühls (1-2mal im Jahr) in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle

Aufgaben im Anschluss und Aufbaubereich

- Kontaktperson A/B-Jugend (Trainer, Betreuer)
- Kontakt zum Frauenbereich/Grundlagenbereich (Trainer)
- Beteiligung bei/Anregung von Extraaktivitäten der einzelnen Mannschaften
- Einhaltung von Regeln kontrollieren

Aufgaben im Grundlagenbereich

- Kontaktperson C-Jugend (Trainer, Betreuer)
- Kontakt zum Aufbau/Basisbereich
- Beteiligung bei/Anregung von Extraaktivitäten der einzelnen Mannschaften
- Einhaltung von Regeln kontrollieren

Aufgaben im Basisbereich

- Kontaktperson D-Jugend/E-Jugend/Minis (Trainer, Betreuer)
- Kontakt zum Grundlagenbereich
- Beteiligung bei/Anregung von Extraaktivitäten der einzelnen Mannschaften
- Einhaltung von Regeln kontrollieren

Die Aufgaben des stellv. Jugendwartes ergeben sich aus § 7 der Jugendordnung in Verbindung mit der Aufgabenbeschreibung des Jugendwartes.

Aufgaben der Jugendtrainer

- Lernziele des Jugendkonzeptes umsetzen!
- Regelmäßig (ein bis zweimal in der Woche) ihre Mannschaft trainieren
- Mannschaft vor, während und nach einem Spiel betreuen
- Zusammenarbeit mit gleichaltrigen Teams
- Kontakt zu den nächst höheren Mannschaften
- Zusammenarbeit mit dem Jugendwart
- Zusammenarbeit mit dem Betreuer
- Kontaktperson für die Jugend und Eltern
- Mitgliederwerbung/neue Spieler
- Presse Zuarbeit (z.B. Berichte für Internetseite)
- Einhaltung von Regeln beachten!
- Mit Arbeitsmaterialien sorgsam umgehen (z.B. Bälle, Trikots)!
- Auf Sauberkeit, Disziplin achten!

Aufgaben der Betreuer

- Vertreter des Jugendtrainers
- Ausfüllen der Spielberichte
- Organisation der Trikotwäsche/Fahrdienste
- Organisation von Extraaktivitäten
- Kontakt zu Spielern, Eltern, Jugendwart