Abgeguckt von DFB-Direktor Hannes Wolf: Hildesheimer Handballer übernehmen Fußball-Philosophie

Kreis Hildesheim - Peter Gerfen führt mit der Uni Hildesheim bei der JSG Söhre-Himmelsthür ein neues Konzept ein, das sich ein prominenter Fußballer ausgedacht hat – los geht es im Dezember. „Für uns ist das eine große Sache“, so JSG-Vorsitzender Jörg Chudziak.

„Der kann einen schon begeistern“, sagt der Hildesheimer Peter Gerfen (links) über den DFB-Direktor und -Trainer Hannes Wolf (rechts).
Foto: Werner Kaiser/Jan Huebner (dpa)

Kreis Hildesheim - Bei der Jugendspielgemeinschaft (JSG) Söhre-Himmelsthür wird es intellektuell – aber mal so richtig: Ab dem 1. Dezember führt die JSG ein neues Trainingskonzept für ihre jungen Handballer ein, insbesondere für die der D- und E-Jugend. Die Macher aus Himmelsthür und Söhre haben sich dafür Peter Gerfen und das Institut für Sportwissenschaften der Universität Hildesheim mit ins Boot geholt – Gerfen ist Ex-Handballprofi und Fitnesstrainer, freier Dozent an der Uni und obendrein Buchautor.

Ausgangspunkt des Projektes ist aber ein Fußballer, und zwar ein ziemlich prominenter: nämlich Hannes Wolf, DFB-Direktor und -Trainer. Er, seine Frau Julia Wolf, übrigens ehemalige Profihandballerin, und sein Team haben im Fußball die Trainingsphilosophie Deutschland für Kinder und Jugendliche entwickelt. Im Groben geht es dabei um die Entwicklung individueller Qualität im Nachwuchsbereich. Ihre Philosophie beruht auf drei Säulen.

Das sagt Hannes Wolf

Da wäre zunächst einmal die Freude am Sport. Laut Hannes Wolf sei es wichtig, dass Kinder ständig auf Tore spielen können und dabei zahlreiche Ballkontakte, viele Freiheiten und möglichst viele Erfolgserlebnisse haben. „Früher gab es den Bolzplatz, da wurde das praktiziert. Aber die Gesellschaft hat sich verändert. Heutzutage müssen wir das Spielen in kleinen Formaten ins Training mit einbauen."

Eine weitere Säule ist die Intensität: Die Kinder sollen während des Trainings ständig in Aktion sein. Kleine Felder mit wenig Kickern erhöhen die Nettospielzeit jedes Einzelnen. „Niemand steht einfach nur herum und fühlt sich ausgeschlossen", sagt Peter Gerfen. Hannes Wolf sieht es ähnlich: Wenn man beim Training zwar anwesend sei, aber kaum Ballaktionen habe, „macht das etwas mit dem Selbstwert".

Haben einiges vor in der Jugendarbeit der JSG Söhre-Himmelsthür; von links: Armin Breitmeyer, Katia Jalali, Peter Gerfen und Jörg Chudziak. (Foto: Ulrich Hempen)

Schließlich soll auch durch etliche Wiederholungen eine hohe Aktionsdichte entstehen. „Dieses immer wieder Ausprobieren bestimmter Dinge ist eine Voraussetzung für die Weiterentwicklung der Kinder und Jugendlichen", meint Peter Gerfen. Kleine Spielformen auf mehreren Feldern mit vielen Wiederholungen bringen Lernfortschritte.

Das alles wird im Fußball längst (fast) überall in Deutschland umgesetzt. Peter Gerfen ist davon angetan und will das Ganze nun auf seinen Sport adaptieren – er nennt es Trainingsphilosophie Handball Deutschland.

Hildesheimer ist begeistert

„Ich war in Dortmund und habe Hannes Wolf besucht – der begeistert einen wirklich", sagt Gerfen, der in der JSG Söhre-Himmelsthür einen Partner gefunden hat, mit dem

er die Trainingsphilosophie Handball umsetzen kann. Das Projekt ist zunächst einmal auf fünf Jahre angelegt. „Vorgesehen ist es für die Jüngeren bei uns, also für die E- und D-Jugend. In jeder dieser Altersstufen haben wir jeweils drei Mannschaften, da lässt sich das prima realisieren“, sagt Armin Breitmeyer, 2. Vorsitzender der Jugendspielgemeinschaft. „So können nämlich Trainingsgruppen gut nach Leistungsstärke unterteilt werden, damit niemand die Lust verliert, weil er nicht mithält.“

Demnächst werden im Training die Halle und damit auch die Trainingsgruppen gedrittelt. Im ersten Drittel spielt eine kleine Gruppe ganz normal Handball – mit viel Aktion auf ein Tor. Im zweiten Drittel werden verschiedene technische Abläufe und Spielelemente fortwährend wiederholt: etwa Sprungwürfe, überhaupt Würfe oder Pässe an den Kreis. Und im dritten Feld der Halle üben maximal sechs Kinder (im Drei-gegen-drei) bestimmte Spielsituationen, wie das Überzahlspiel oder das Umschalten nach einem Ballgewinn.

Start am 1. Dezember

Allein bewerkstelligen kann Peter Gerfen das freilich nicht. Hinter ihm steht neben der JSG auch das Institut für Sportwissenschaften der Uni mit Leiter Professor Peter Frei und dem Dozenten Marc Nicolaus. „Wir haben Glück, dass Marc Nicolaus ehemaliger Handballer ist“, so Gerfen. Drei Studierende wollen über die Trainingsphilosophie bei der JSG ihre Masterarbeit schreiben und begleiten das Projekt wissenschaftlich. Auch andere Studierende sind mit eingebunden.

Start ist bereits der 1. Dezember. Zeitnah werden dann das Training der jungen JSG-Handballer gefilmt, mit den Kindern spezifische Leistungstests absolviert und Interviews geführt. Diese Daten werten die Studierenden aus. Nach einer gewissen Zeit wiederholen sie das Prozedere mit den Videos, den Leistungstests und den Interviews und vergleichen neue und alte Werte. Gerfen: „So können wir sehen, welche Fortschritte der Nachwuchs in seiner Entwicklung nimmt.“ Alles wissenschaftlich fundiert.

Die Eltern mit einbinden

„Für uns ist das Projekt eine echt große Sache, weil wir unsere Nachwuchsarbeit weiter vorantreiben wollen“, sagt Jörg Chudziak, Vorsitzender der JSG Söhre-Himmelsthür. Freilich sind dann auch mehr Trainer nötig als vorher. Zwei Coaches oder Übungsleiter müssten beim Training dabei sein, dazu noch ein oder zwei Betreuer. Als Betreuer wolle man die Mamas und Papas der Kinder gewinnen, so Chudziak. Um das zu koordinieren, mischt Katia Jalali mit – sie ist Lehrerin an der Renataschule und soll bei der JSG als Bindeglied zwischen den Eltern, dem Trainer und dem Verein fungieren.