

# Bufdi Monatsbuch 2017-2018

Liebe Handballfreunde,

mein Name ist Kim Jenette und ich absolviere in diesem Jahr meinen Bundesfreiwilligendienst bei dem Handballverband Württemberg. Ich will euch nun einen kurzen Einblick in meinen ersten Monat als „Bufdi“ geben. Auch in diesem Jahr liegt das Hauptaugenmerk von uns Bufdis auf den zahlreichen Schul-AGs, welche an Schulen im ganzen Bezirk Heilbronn-Franken ab Beginn des neuen Schuljahres stattfinden werden. Ziel dabei ist natürlich auch der Gewinn neuer Spieler/Spielerinnen für den Handballsport.

## Juli 2018

Der Juli war nun auch schon der letzte Monat für mich in den Schulen, in den AG's galt es nochmal Spaß mit den Kindern zu haben und mit ihnen möglichst viel Handball zu spielen, leider wurde es in einigen Schulen aufgrund der warmen Temperaturen immer schwerer, da die Kinder nach einem langen Schultag bei 30grad noch einige andere Dinge im Kopf hatten außer Sport. Nach zahlreichen Abschlusstunieren und Abschiedstunden galt es dann, mich von den Kindern und Rektoren zu verabschieden. Rückblickend war es für mich ein sehr lehrreiches Jahr, bei dem ich mich in vielseitiger Hinsicht weiterentwickelt und dazu gelernt habe. Mir hat es immer sehr viel Spaß gemacht mit den Kindern Handball zu spielen, und ich denke auch das einige Jungs und Mädels gefallen an einer neuen Sportart gefunden haben.

Einige Kinder konnte ich auch schon für den Handballsport gewinnen und hoffe natürlich dass diese auch am Ball bleiben werden. Nun ist mein Jahr als Bufdi des Handballverbandes auch schon zu Ende, es war ein sehr schönes Jahr und hat mir sehr viel Spaß bereitet.

Vielen Dank!

## Juni 2018

Der Monat Juni begann für mich mit dem Netzwerktreffen des DHB's in München. Dabei trafen sich 30 BFD & FSJ'ler in Oberhaching um vor allem über das Ehrenamt im Handballsport zu reden und Wege aufzuzeigen wie man sich einbringen kann. Highlight des Ausfluges, war der Besuch des Doppelländerspieles in der Olympiahalle München.

<https://dhb.de/detailansicht/datum/2018/06/07/artikel/treffen-der-freiwilligendienstleistenden-in-oberhaching-bereitschaft-fuer-engagement-auch-nach-dem-f.html>

Die zwei Tage in München waren sehr interessant und ich konnte einige neue Eindrücke sammeln. Ansonsten verlief der Juni für mich ganz normal. Die AG's verliefen weiterhin gut und ich merkte auch wie ich mit der Zeit eine Bindung zu den Kindern aufgebaut hatte, sodass es auch gelang die anstrengenderen Kinder im Griff zu haben, da man für jedes Kind eine passende Methode gefunden hatte. Denn am Ende wollen die Kinder auch alle nur mitspielen und schaffen es dann auch, sich dementsprechend zu benehmen.

Ende des Monats stand für mich noch das Abschlussseminar in Albstadt an. Dabei ging es darum das Jahr nochmal aufzuarbeiten. Und vor allem festzustellen wie man sich auch in Jahr verändert hat. Dabei wurde auch mir nochmal klar, dass vor allem die Selbstorganisation, das Selbstbewusstsein und die Durchsetzungsfähigkeit sich auch bei mir in diesem Jahr verbessert haben.

Für mich geht es jetzt noch einen Monat in die Schulen, da Ende Juli schon die Sommerferien beginnen.

## Mai 2018

Der Monat Mai war in diesem Jahr leider sehr kurz, da durch die vielen Feiertage einiges ausfiel. Nichts desto trotz lief es in den Ag's weiterhin gut und die Kindern zogen alle mit. Es zeigte sich allerdings in einigen Schulen, das bekannte Spielen mit Wettkampfpotenzial immer noch am meisten Spaß machen und es die Kinder am meisten freut, wenn man einen Ball aufs Feld wirft und es schnellst möglichst losgeht, sodass sich alle auspowern können.

Allerdings war es mir auch immer sehr wichtig einige handballspezifische Techniken zu vermitteln, da es auch mein Ziel ist die Kinder zum Handball zu bringen. Auch hier zeigte sich, dass vor allem Staffelläufe immer gut sind um die Motivation und den Ehrgeiz der Kinder hochzuhalten.

Auch noch ein wichtiger Bestandteil des Monats, war das Prüfungsseminar. Hierbei ging es für mich wieder eine Woche nach Albstadt. Wir starteten die ersten Tage mit einer theoretischen Wiederholung und den Vorbereitungen auf unseren praktischen Teil. Mein Thema war „die Verbesserung der Kopplungsfähigkeit“. Das bedeutet, dass entweder Arme & Beine oder rechte & linke Körperseite nicht dieselbe Bewegung ausführen. Bei diesem Thema konnte ich mir sehr viele Variationen aussuchen und ein abwechslungsreiches Training durchführen. Freitags bekamen wir dann die Ergebnisse der theoretischen und praktischen Prüfung. Wir hatten alle bestanden.

Ende des Monats standen auch schon wieder die Pfingstferien an und es galt Kraft für die letzten beiden Monate zu sammeln.

## April 2018

Nachdem alle Vorbereitungen für mein Jahresprojekt abgeschlossen waren, begann der Vorbereitungstag am 7.04. um 8:30. Die 18 Jungs waren hochmotiviert bei der Sache und konnten die erste Trainingseinheit erfolgreich absolvieren. Dabei war es meine Aufgabe, den Trainer bestmöglich zu unterstützen und mich mit einzubringen. In der Mittagspause ging es für uns gemeinsam zum Mittagessen. In der zweiten Trainingseinheit wurden vor allem spielerische Elemente trainiert, wobei man allerdings schnell merkte, dass den Jungs das erste Training noch in den Beinen steckte. Daher sollte man beim Planen immer darauf achten genug Pausen zu machen. Nach der zweiten Trainingseinheit und einem Abschlussspiel endete der Vorbereitungstag.

Der Tag hat sehr gut funktioniert, kleinere Komplikationen konnte man mit einem kurzen Anruf schnell klären, sodass alles gut verlaufen konnte. Ich hoffe die Jungs hatten dabei genauso viel Spaß wie ich und konnten sich bei der Sichtung von ihrer besten Seite zeigen.

In den AGs konnte ich mittlerweile immer mehr „richtigen“ Handball spielen. Der Großteil der Kinder beherrschte mittlerweile die Basics wie Fangen und Werfen, sodass wir den nächsten Schritt machen konnten. Wir spielen dabei immer nach E-Jugendregeln, da dies auch dem Alter der Kinder entspricht. Das heißt man spielt ohne Anpfiff, ohne prellen aber mit Manndeckung und auf ein kleineres Feld. Die Kinder verstanden sehr schnell den Sinn des Spieles, das Hauptproblem war allerdings, dass sie nicht als Mannschaften zusammen spielten. Daher führte ich einige Regeln ein bei denen es Pflicht wird für die Kinder als Team zu spielen (z.B jeder muss den Ball berührt haben). Dies klappte auch immer besser und gegen Ende wurden auch die Mädchen ohne Zögern angespielt. Spielten wir allerdings ohne diese vorgegebenen Regeln, fiel es einigen Kindern aber noch sehr schwer abzuspielen. Dies wird auch noch etwas dauern, bis wirklich jedes Kind verstanden hat, dass man nur als Team ein Handballspiel gewinnen kann, da es bekanntlicherweise ein Mannschaftssport ist.

Ich hoffe ich kann dies in den folgenden 3 Monaten den Kindern weiter vermitteln und ihnen noch weitere Grundlagen des Handballsportes weiter vermitteln

## März 2018

Auch im Monat März liefen die Handball-AG's problemlos ab. Ich lerne immer besser auf die Kinder einzugehen und vor allem auch mich bei schwierigeren Kindern durchzusetzen. Dabei merke ich allerdings sehr oft, dass die Laune und das Verhalten der Kinder sehr tagesformabhängig sind. Zum Beispiel kann das Fehlen des Besten Freundes oder von anderen Mitschülern schnell zu einem ruhigeren Verhalten führen. Das wurde auch in verschiedenen Gruppen sehr häufig bestätigt, während in der einen Woche kein Kind auf der Bank zuschauen musste, saß in einer anderen Woche fast die Hälfte der Kinder auf der Bank und musste zuschauen. Dabei wird schnell deutlich, wie die Kinder sich etwas von anderen abschauen und sich dann ebenfalls trauen. Daher ist es wichtig immer von Anfang an konsequent zu sein und nicht allzu viel Spielraum offen zu lassen.

Im März stand außerdem der Großteil der Planung für mein Jahresprojekt im Vordergrund. Das Ziel meines Jahresprojektes war es, einen Trainingstag für den männlichen Jahrgang 2006 zu organisieren, welcher die Jungs aus der Bezirksfördergruppe bestmöglich auf die darauffolgende HVW-Sichtung vorbereiten soll. Diesen Vorbereitungstag gibt es nun schon seit einigen Jahren, daher waren einige Dinge auch schon gut eingespielt und haben mir die Planung erleichtert. Nachdem ich mit den verantwortlichen Trainern einen Tag gefunden hatte, konnte ich die passende Halle nach einigen Telefonaten und Emails reservieren. Für die Verpflegung besorgte ich etwas Obst und Müsliriegel und reservierte einen Tisch im anliegenden Sportheim. Dort wurden wir um die Mittagszeit mit Nudeln und Tomatensoße versorgt.

Auch der Monat März endete mit den in diesem Jahr sehr frühen Osterferien. Einen großen Schritt weiter gekommen bin ich im März, vor allem bei der Planung meines Jahresprojektes, welches im Juli auf dem Abschlussseminar den anderen Teilnehmern vorstellen darf.

## Februar 2018

Die ersten Tage im Februar verbrachte ich noch in der Landessportschule in Albstadt. Dort konnten wir Freiwilligen einige neue Eindrücke sammeln und mit neuem Wissen ausgestattet wieder zurück an unsere eigentliche Arbeit gelangen. Auch das Miteinander innerhalb unserer Seminargruppe funktionierte immer besser und die Vorfreude auf das nächste Seminar stieg schnell an. Interessant war auch der Austausch mit den anderen Freiwilligen, da man oftmals die gleichen Probleme hat und so neue Lösungsansätze erhält.

Außerdem habe ich im Februar begonnen, Elternbriefe zu verfassen um die Eltern zu unterstützen ihren Kindern den Handballsport näher zu bringen. Dazu habe ich mich bei den ortsansässigen Vereinen, über Trainingszeit und -ort informiert und die Kinder dazu eingeladen. Es ist immer wichtig für die Vereine neue Mitglieder zu finden, da diese die Zukunft des Vereines bestimmen. Allerdings wird es durch die Ganztageschulen immer schwerer für die Vereine Kinder für sich zu gewinnen, da die Kinder den ganzen Tag in der Schule verbringen und keine Zeit für andere Aktivitäten mehr haben. Außerdem ist auch die Unterstützung der Eltern sehr wichtig, da die Grundschul Kinder noch sehr abhängig sind.

Trotz alledem meldete sich eine Mutter auf meinen Elternbrief und ich konnte mein erstes Kind aus einer Handball-AG in einen Verein überbringen. Wir fanden schnell einen geeigneten Termin zum kennen lernen und das Mädchen fand schnell den Spaß am Handball. Ich hoffe, dass das Mädchen dabei bleibt und ich in den kommenden Monaten noch weitere Kinder zum Handball spielen begeistern kann.

Die AG's verliefen im Februar problemlos, nach meinem Seminar hatte ich noch eine Woche bevor die Faschingsferien begannen. Die darauffolgenden Wochen nutzte ich um mit den Kindern immer mehr Richtung Handballsport zu gehen und ihnen immer weitere Kleinigkeiten beizubringen. Dabei sieht man immer deutlich, wie schnell Kinder sich in diesem Alter weiterentwickeln können.

Das 2.Halbjahr begann daher für mich mit sehr vielen positiven Eindrücken, die hoffentlich noch im Laufe des Jahres erweitert werden.

## Januar 2018

Im Januar standen wieder die Handball-AGs auf meinem Plan, außerdem galt es mit der Planung für das Handballcamp für die Bezirksfördergruppe zu beginnen bevor Ende des Monats das nächste Seminar für den Übungsleiterschein stattfindet.

Um auch im neuen Jahr die Motivation für die Handball-AGs hochzuhalten, überlegte ich mir schon in den Ferien einige neue Ideen, die es nun umzusetzen galt. Ich suchte neue Spiele und auch seitens der Kinder kamen neue Ideen. So konnten wir Drei-Felder-Völkerball testen. Daher verstummten die Fragen nach Fußball immer mehr. Ich freute mich sehr darüber, dass auch häufiger der Wunsch nach „richtigem“ Handball aufgekommen ist. Leider ist dies nicht immer leicht umzusetzen, da oftmals die Hallengrößen und Gegebenheiten und auch die Fähigkeiten der Kinder noch zu manchen Schwierigkeiten führen. Man sieht zwar bei den anderen Spielen, dass sich zwar das Fangen und Passen deutlich verbessert hat aber die Schritttregel noch zu großen Problemen führt. Daran gilt es vor allem in den nächsten Wochen zu arbeiten, sodass wir es schaffen bald richtig Handball zu spielen.

Das Halbjahresende rückt immer näher und damit auch der Wechsel an einigen Schulen, daher habe ich nun an allen Schulen die Elternbriefe verteilt und hoffe nun auf zahlreiche Rückmeldungen, da viele von den Kindern Interesse gezeigt haben.

Im Januar begann nun auch die Planung für das Handballcamp, welches zur Vorbereitung der Sichtung in diesem Jahr genutzt werden soll, um die Bezirksfördergruppe bestmöglich auf die Sichtung vorzubereiten. Dabei müssen eine Halle, die Verpflegung sowie der Termin organisiert werden. Bis alles geklärt ist, wird im Februar noch einiges an Arbeit auf mich zukommen.

In der letzten Januarwoche geht es für mich wiederum nach Albstadt. Diesmal geht es um die Sportarten Volleyball sowie Handball. Weitere Theorieeinheiten warten auf uns. Wir werden bestmöglichst auf die im April anstehende Prüfung vorbereitet, bei der jeder zu einem speziellen Thema eine Sportstunde halten muss sowie im Anschluss noch eine theoretische Prüfung zu schreiben hat.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass das erste Schulhalbjahr von sehr vielen schönen Ereignissen geprägt wurde. Bei den Schul-AGs und auch den Seminaren konnte ich sehr vieles lernen und neue Erfahrungen sammeln, die mir im nächsten Halbjahr bei meiner Arbeit sicherlich helfen werden. Ich freue mich nun auf das zweite Halbjahr und hoffe, dass ich die Kinder weiterhin für den Handballsport begeistern kann und dass sich das ein oder andere Kind für den Handballsport im Verein entscheidet.

## Dezember 2017

Der Dezember ist leider nicht nach meinen Vorstellungen verlaufen. Schon Ende November konnte ich zwar in den ersten Schulen mit Handballspielen beginnen und Kinder ansprechen, ob diese sich den Handballsport nicht auch in einem Verein anschauen möchten. Leider wurde ich in meinen Tatendrang gestoppt weil ich die nächsten zwei Wochen krank im Bett lag. Allerdings versuchte ich in dieser Zeit, soweit es krankheitsbedingt möglich war, die organisatorischen Teile meines Bundesfreiwilligendienstes zu erledigen. Ich habe Elternbriefe verfasst, um mit den Eltern in Kontakt zu treten. Da gerade für junge Kinder diese sehr wichtig sind, um bei einem Verein einzutreten.

Bereits im November bin ich in der Grundschule Nordhausen eingesprungen, da dort eine FSJ'lerin aufgehört hat. Anfang Dezember stand die nächste Neuerung an. Bei dem Bezirksauswahl Fördertraining in Nordheim für den weiblichen E-Jahrgang fehlte noch eine Betreuerin und auch dort sprang ich ein.

Erst in die letzten 3 Tage vor den Weihnachtsferien konnte ich wieder arbeiten und ich kann mit den ersten 4 Monaten sehr zufrieden sein. Allerdings merkte man einigen Kinder die Vorfreude auf die Ferien schon sehr an und ich musste sie oft daran erinnern, dass man sich auch kurz vor Weihnachten noch an die Regeln halten muss.

## November 2017

Der November startete mit den Herbstferien, in denen das Handballcamp der Handballakademie stattfand. In den ersten 2½ Tagen trafen sich dabei die Jungs in der Römerhalle und stellten ihr Können unter Beweis. Dabei sah man echt guten Handball und auch die Entwicklung der Kinder. Die Jungs waren sehr motiviert und wollten am liebsten gar keine Pause machen und sie hatten auch sehr viel Spaß dabei. Mittwochnachmittag startete dann das Camp der Mädchen, sofort wurden große Unterschiede deutlich, während die Jungs einen Positionsangriff spielten, war es bei den Mädchen noch die sehr offensive Manndeckung, welche in einer D-Jugend allerdings auch erwünscht ist. Mit einem kleinen Abschlussturnier endete Freitagmittag, die aus meiner Sicht sehr lehrreiche Camp Woche. Vor allem durch den Einblick in das Trainingsgeschehen und beim Umgang der Trainer mit den Kindern konnte ich neue Erfahrungen sammeln.

Nach den Herbstferien ging es für mich wieder zurück in die Schulen. Die von mir gesammelten neuen Erfahrungen konnte ich nun gut in die Schul-AGs mit einbringen. Mittlerweile kannte ich die Kinder schon besser, lernte sie einzuschätzen und traute mich strenger durchzugreifen. Dies funktionierte von Woche zu Woche besser und ich stellte fest, dass auch ich mich von Woche zu Woche entwickelte. Da die AGs meistens am Nachmittag stattfinden, ist es für mich sehr wichtig auf die Kinder einzugehen, da diese dann schon einen langen Schultag hinter sich haben. Allerdings müssen hierbei auch Konsequenzen gezogen werden, wenn ein Kind die AG soweit stört, dass ein geregelter Ablauf nicht mehr möglich ist. Im November musste ich leider ein Kind aus der AG verweisen. Ich hoffe allerdings, dass sich diese Ausnahme nicht wiederholen wird, da die meisten Kinder mit Spaß bei der Sache sind und sich diesen auch nicht nehmen lassen wollen.

Auch im November stand für mich ein weiteres Seminar an, diesmal ging es wieder nach Albstadt in die Landessportschule. Der erste von drei Übungsleiter- Lehrgängen stand an. Es wurde uns gezeigt, was uns erwartet. Da es sich um den Übungsleiter- Ballsport handelt, werden wir in der Praxis die gängigsten Ballsportarten: Handball, Fußball, Basketball und Volleyball behandeln. In der Theorie beschäftigten wir uns mit den Themen Kondition und Koordination, sowie anderen sportwissenschaftlichen Themen. Der Lehrgang hat sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich schon auf den nächsten Kurs Ende Januar.

## Oktober 2017

Nachdem der September noch sehr von Organisatorischen Details und dem Seminar geprägt war, lagen im Oktober die Schul-AG's und das Handballcamp der Handballakademie vor mir.

Da ich in den meisten Fällen Grundschulkindern betreue, sollen zunächst die Basics wie Passen, Fangen und Prellen trainiert werden. Die Kinder sollen zunächst das Grundverständnis für den Handballsport finden. Dabei sollte vor allem der spielerische Teil nicht zu kurz kommen. Die Kinder hatten sichtbar Spaß beim Spielen.

Schon zu Beginn der Schul-AGs zeigte sich, welche Herausforderungen auf mich warten werden. Zum Einen gibt es gerade bei den Grundschulkindern einen großen Leistungs- und Reifeunterschied, zum Anderen werden vermehrt die Freunde angespielt und alle anderen bleiben außen vor. Daher legte ich von Anfang an Wert darauf, den Teamgedanken zu fördern und auch die Schwächeren zu fördern. Dabei zeigte sich schnell, dass dies eine gute Maßnahme war, da sich vor allem bei den zunächst vermeintlich Schwächeren oder auch Ängstlicheren schnell Erfolge einstellten. Alle haben Spaß und verbessern sich dadurch.

An meiner Schule in Pfedelbach traf ich selbst auf einige Jungs, welche schon bei der HSG Hohenlohe aktiv und sehr motiviert sind. Dabei galt es zunächst die Jungs etwas zu bremsen, um auch den anderen eine Chance zu geben sich zu verbessern und das Handballspiel kennen zu lernen. Doch auch hier machte die gesamte Gruppe schnell gute Fortschritte. Mich freute dabei vor allem, dass auch die Mädchen, welche zunächst sehr schüchtern rüber kamen, dann immer mehr mit ins Spielgeschehen eingriffen.

Im Oktober stand nun mein zweites Seminar an, diesmal ging es zur politischen Bildung nach Bodelshausen. Dabei sprachen wir vor allem über aktuelle Themen wie z.B. „Flüchtlinge“ oder „Fake news“. Dabei wurde uns deutlich, wie schnell sich ein Facebookpost verbreiten kann und wir stellten schnell fest, dass man nicht alles glauben sollte, was zu lesen ist.

Zusammenfassend war ich sehr mit dem Monat Oktober zufrieden und hoffe, dass es in den nächsten Wochen und Monaten weiter so läuft und ich den Kindern den Handballsport näher bringen kann.

## September 2017

Am 01.09.2017 begann offiziell meine Arbeit als Bufdi. Zunächst galt es die zahlreichen Schulen zu kontaktieren und mit ihnen die notwendigen Absprachen zu treffen. In den ersten beiden Wochen traf ich mich dann auch mit den verantwortlichen Rektoren zu einem Gespräch. Dabei wurde ich mit den neuen Schülern und Gruppen vertraut gemacht, und über spezielle Gegebenheiten aufgeklärt. Außerdem wurden mir die Sporthallen, das Schulgelände gezeigt und bei Bedarf der Schlüssel übergeben.

Die erste Schulwoche verlief noch sehr ruhig, da sich die Schulen oftmals noch selbst orientieren und die Schüler sich auch erst anmelden mussten, um später an der Handball-AG teilzunehmen. Daher war ich in der ersten Woche an den Schulen unterwegs, um Plakate zu verteilen oder durch die Klassen zu laufen, um Werbung für die Handball-AG zu machen. An einzelnen Schulen fanden die Handball-AGs auch schon in der ersten Woche statt und ich konnte die Kinder kennenlernen und versuchte sie einzuschätzen.

In der dritten Septemberwoche stand nun mein erstes Seminar an, dafür fuhr ich mit ca. 20 anderen Freiwilligen für eine Woche in die Landessportschule nach Albstadt. Bei dem Seminar ging es zunächst darum, uns den Einstieg in unsere Arbeit als „Bufdi“ zu erleichtern. Wir wurden über unsere Rechte und Pflichten aufgeklärt und es wurde bei Versicherungsfragen geholfen. Das

Thema Projektmanagement wurde besprochen, sodass wir alle gut vorbereitet auf unser Jahr waren, da es auch unter anderem zu meinen Aufgaben gehört ein Camp für die Bezirksauswahl mit zu organisieren. Außerdem wurden uns in zahlreichen Praxiseinheiten viele Spiele speziell zum Thema „Team Building“ gezeigt, sodass ich auch etwas für meine eigenen Schul-AGs mitnehmen konnte.

Die letzten Tage im September sind schnell vergangen. Ich lernte meine AGs kennen und hatte durchweg einen guten Eindruck, sodass ich voller Vorfreude in den nächsten Monat starten konnte.