

Bufdi-Tagebuch von Sandra Graner 2012-2013

September 2012

Mein erster Monat als Bufdi bei der Handballakademie Heilbronn-Franken ist nun vorüber. Meine Hauptaufgabe – die AGs an Schulen – hat noch nicht begonnen. Allerdings gab es viele Vorbereitungen zu treffen. Dass zu Beginn der AGs auch an jeder Schule alles funktioniert, habe ich in den ersten zwei Wochen den Kontakt zu den Schulen aufgenommen. Termine wurden verglichen, Hallen und die Ausstattung der jeweiligen Schulen begutachtet. Zu wissen in welcher Schule, mir welche Materialien zur Verfügung stehen, erleichtert es mir sehr, mich auf die jeweilige AG vorzubereiten. Nachdem also nun alles wichtige mit den Rektoren/Rektorinnen und den jeweiligen Sportlehrern etc. vorbereitet und abgesprochen ist, steht einem erfolgreichen Start der Handball-AGs nichts mehr im Wege.

Die 3. Woche des Septembers habe ich an der Sportschule in Albstadt verbracht, hier hatte ich den Grundlehrgang meiner Handball-C-Lizenz. Zusammen mit vielen anderen Bufdis und Freiwilligen, welche freiwillige Arbeit für den Handball leisten und ein Jahr in Vereinen helfen. Da wir alle sehr jung sind, war der Lehrgang sehr praxisbezogen und wir hatten viele Möglichkeiten, die einzelnen Übungen, Spiele und Trainingsmethoden selbst auszuprobieren. Immer wieder gab es natürlich auch eine kleine Einheit Theorie, in welcher wir lernten, auf was man als Trainer so alles zu achten hat.

In der 4. Woche war ich wieder in der Nähe von Tübingen, in Bodelshausen: eine Woche Einführungsseminar für Bufdis im Sport. Dieses Mal waren nicht nur Handballer, sondern auch Fußballer, Turner, Tänzer, Fechter, Eishockeyspieler und viele mehr mit uns auf dem Seminar. Integration durch Sport, Rechte und Pflichten, Versicherungsfragen usw. waren nur wenige der vielen Themen über welche wir in der Woche aufgeklärt wurden. Abends gab es für uns Sportler natürlich immer eine Runde Sport und am letzten Abend eine kleine Abschiedsfeier mit Lagerfeuer und Stockbrot.

Nach diesen 2 Wochen können die Handball AGs an den Schulen jetzt also beginnen!

Oktober 2012

Es ist Oktober und das ist der Startschuss für den Beginn meiner AG's an verschiedenen Schulen.

Ich habe in Heilbronn, wie auch in der Umgebung, insgesamt zwölf Schulen an welchen ich Handball-AG's für Kinder leite. Diese AG's finden an Grundschulen statt, werden aber auch für Schüler bis zur siebten Klasse angeboten. An einer Schule wird sogar der „normale“ Sportunterricht durch die AG ersetzt.

In den ersten AG's versuche ich die einzelnen Kinder und deren unterschiedliche Leistungsstände kennenzulernen. Während einige Kinder schon im Verein Handball spielen und sowohl Regeln wie auch Grundtechniken kennen, ist für andere die Sportart Handball total unbekannt und etwas Neues. Eines allerdings sieht man allen Kindern an, dass es ihnen einen riesigen Spaß macht!!! Doch nicht nur die Kinder unterscheiden sich, sondern auch die AG's. In einem Moment steht man mit 26 Kindern der 3. und 4. Klasse in der Halle und eine Stunde später hat man 12 Kindern der 7. Klasse vor sich stehen. Durch das unterschiedliche Alter bringen die Schüler auch andere Voraussetzungen und Leistungsstände mit; so versuche ich für jede AG eine individuelle und dem Leistungsstand angepasste Trainingseinheit vorzubereiten.

November 2012

Die AG's an den Schulen laufen jetzt bereits seit einem Monat und so langsam haben die Kinder und auch ich mich eingelebt. Es ist sehr erfreulich zu sehen, dass die Kinder auch nach vier Wochen noch mit der selben Euphorie in die AG's kommen und voller Begeisterung neue Dinge lernen wollen.

Außerdem ist es erstaunlich welche Fortschritte die einzelnen Kinder, aber auch die gesamten Gruppen machen. So fallen ihnen anspruchsvolle Aufgaben doch schon viel einfacher und zu anfangs schwere Übungen werden jetzt „mit Links“ ausgeführt.

An einigen Schulen haben sich auch schon sehr talentierte Kinder herauskristallisiert, ich werde versuchen vor allem diese Kinder – aber auch alle anderen Kinder die Spaß am Handball haben – in meinem Jahr als Bufdi an die naheliegenden Vereine binden zu können.

Nachdem der Bezirk alle Vereine von meiner Tätigkeit informiert hat, stellen mir einige Vereine auch spezielle Geräte für das Handballtraining zur Verfügung, das ist sehr hilfreich.

Die Teilnehmerzahlen in meinen AG's ist konstant geblieben, so habe ich weiterhin einige AG's in welchen ich das Training für zehn Kinder vorbereite und andere in welchen es 26 Kinder sind.

Die Arbeit mit den Kindern macht mir auch jetzt noch riesigen Spaß! Anfang Dezember gehe ich wieder eine Woche nach Albstadt, an die Sportschule, um den Aufbaulehrgang für meine C-Lizenz zu absolvieren. Mehr davon im Bericht für den Dezember.

Dezember 2012

Der vierte Monat meiner Tätigkeit als Bundesfreiwillige ist vorbei und wieder habe ich einiges zu berichten.

Anfang Dezember ging es für mich, meinen Kollegen Timo Feghelm und vielen anderen Freiwilligen wieder für eine Woche nach Albstadt. An der Sporthochschule hatten wir wie im September einen weiteren Lehrgang für unsere Trainerlizenz im Handball.

Unser Wissen wurde in dieser Woche sowohl vertieft, wie auch erweitert. Abends haben wir uns wieder mit den anderen Freiwilligen in der Sportlerklausur getroffen, um den Tag noch einmal revue passieren zu lassen.

Jetzt haben wir nur noch unseren Prüfungslehrgang im April, bei dem es darauf ankommt das Gelernte auch umzusetzen.

Zurück vom Lehrgang haben sich die Kinder sehr gefreut endlich wieder Handball zu haben!

So ging es mit großer Motivation weiter, das Handball spielen zu lernen.

Den größten Spaß finden die Kinder an den kleinen Turnieren welche ich am Ende der AG´s veranstalte. Inzwischen kommt schon zu Beginn jeder AG die Frage der Kinder: „Spielen wir heute wieder?“.

Jetzt haben die Kinder aber erst einmal Pause um sich vom Handball zu erholen und mit ihren Familien ein frohes Fest zu verbringen und in das neue Jahr zu starten.

Weiteres gibt es im Jahr 2013!

Januar 2013

Es ist jetzt 2013 und ich habe nun meinen 5. Monat im Handballbezirk zu Ende gebracht. Ich habe Elke Sander auf der Geschäftsstelle besucht und war außerdem mit zwei Gruppen der Handballakademie Heilbronn-Franken zu Besuch in der Kletterarena.

Ich organisierte eine sportartübergreifene Trainingseinheit in der Kletterarena am 19.01.13. Die Fördergruppen w99 und m89 trafen sich um 9:45 Uhr vor der Kletterarena in Heilbronn, pünktlich um 10 Uhr ging es dann endlich los. Nach einer kurzen Einweisung seitens der Kletterarena, ging es an die Wände. Schnell machte sich bemerkbar, dass die Mädels und Jungs riesigen Spaß am Klettern haben. Einige trauten sich weniger zu, doch auch an die hohen Wände wagten sich Einzelne.

Nach drei Stunden ging der sehr abwechslungsreiche und lustige Tag für die 28 Handballspieler und uns Betreuer zu Ende. Ein sehr gelungener Samstag Vormittag!

In der nächsten Woche ging es für mich zwei Tage auf die Geschäftsstelle zu Elke Sander, denn auch in diesen sehr wichtigen Bereich des Handballbezirks möchte ich einen Einblick erhalten. So veranschaulichte mir Elke Sander die wichtigsten Dinge und ich durfte auch selbst ran. Auf Grund des eisigen Wetters am Wochenende wurden einige Spiele abgesagt und verlegt, diese Aufgabe war meine. Also habe ich alle angefallenen Spielverlegungen zu Papier gebracht und aufgelistet.

Auch das waren zwei sehr interessante Vormittage in meiner Zeit als Bufdi beim Handballbezirk Heilbronn-Franken.

Im Februar findet das erste Camp der Bezirksfördergruppen statt, weiteres dazu gibt es Ende Februar zu lesen.

Februar 2013

Es ist Februar und somit Halbjahr an den Schulen. Die Vorbereitungen für das Trainingscamp der Bezirksfördergruppen sind in vollem Gange.

Zum Halbjahr des Schuljahres, wechselten an einigen Schulen die Teilnehmer AG´s, und jetzt habe ich an einigen Schulen neue Kinder.

An anderen Schulen gibt es erneut Interessenten für die Handball AG.

Außerdem gibt es die ersten Kinder die interessiert sind, auch ein Handballtraining an einem Verein zu besuchen. Diesen Kindern werde ich nach den Osterferien die Trainingszeiten des naheliegenden Vereines mitteilen.

Am 27. & 28.03.13 wird ein Trainingscamp für die Bezirksfördergruppen des Bezirks stattfinden, um diese perfekt auf die HVW-Sichtung am 14.4.2013 vorzubereiten. Das Camp beginnt an beiden Tagen um 9 Uhr und endet um 17:30 Uhr. Die Kinder können also intensiv auf die wichtige Sichtung vorbereitet werden. Es haben sich schon viele Kinder angemeldet und so hoffe ich, dass das Camp ein großer Erfolg wird.

März 2013

Im Monat März fanden wie gewohnt meine AGs statt. Highlight war das Trainingscamp der Bezirksfördergruppe in den Osterferien. In diesem Camp haben Fabian Gerstlauer und Michel Seiz ihre Spieler in Topform für die Sichtungen des HVW gebracht.

Rückmeldung zum Camp der Bezirksfördergruppen

Am. 14.04.2013 fanden in Deizisau/Denkendorf die Sichtungen des HVW für deren Auswahlmannschaften statt. Um die jeweiligen Bezirksfördergruppen unseres Bezirks noch einmal richtig fit für diesen Tag zu machen, gab es am 27./28.03 für die Mädels und Jungs ein zweitägiges Vorbereitungscamp.

Als Austragungsort für dieses Camp wurde Flein gewählt, da es hier zwei Handballhallen direkt nebeneinander gibt, eine für die Jungs und eine für die Mädels. Dies hatte auch Vorteile für mich, da ich so Problemlos zwischen beiden Halle wechseln konnte.

Vorbereitung

Im Vorfeld gab es also einiges zu klären. Zuerst musste ich Kontakt mit den Trainern aufnehmen, um zu erfahren an welchen Tagen diese Zeit haben würden, das Camp durchzuführen. Die Termine standen schnell fest, jetzt musste die Halle für die beiden Tage reserviert werden. Auch dies stellte kein Problem dar.

Über den Tagelablauf haben sich im Vorfeld Hans-Gerd Deininger und Fabian Gerstlauer Gedanken gemacht. Der Trainingstag sollte jeweils um 9:00 Uhr beginnen und um 17:30 Uhr enden. Für die weitere Planung war es für mich wichtig zu wissen, mit wie vielen Teilnehmern ich zu rechnen habe, denn nur so konnte ich die richtige Menge an Trinken und Essen organisieren. Also verfasste ich eine Anmeldung, welche alle wichtigen Informationen beinhaltete und leitete diese an die beiden Trainer weiter. Im nächsten Training der Bezirksfördergruppen wurde die Anmeldung an die Kinder verteilt und eine Woche später wieder an die Trainer zurückgegeben. Einen Monat vor dem Camp, hatte ich jetzt also eine genaue Anzahl an Teilnehmern (19 Mädels, 21 Jungs).

Als erstes habe ich die T-Shirts für die Teilnehmer bestellt, die Größen hatten sie auf der Anmeldung angegeben. Fünf Tage nach Bestellung wurden diese schon an meine Haustür geliefert. Dass die Kinder genug Energie für den langen Tag haben würden, musste ich auch für ihre Verpflegung sorgen. Das Essen sollte es im Stadionrestaurant in Flein, direkt neben der Halle, geben. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Chef haben wir uns auf zwei verschiedene Gerichte geeinigt: am ersten Tag soll es Nudeln mit Schinken-Sahne-Soße und am zweiten Tag Maultaschen mit Kartoffelsalat geben. Außerdem kamen wir zum Entschluss die Teilnehmer in „Schichten“ essen zu lassen. Um 11:30 Uhr die Jungs und um 12:15 Uhr die Mädels. Für einen anstrengenden Tag braucht man auch genug Vitamine, also wird den Teilnehmern um 15:30 Uhr Obst bereitgestellt. Hierbei wurde der Bezirk vom „Edeka Ueltzhöfer“ unterstützt, welcher uns ein super Angebot für Äpfel und Bananen machte. 2 0kg Bananen und 20 kg Äpfel, hört sich zwar viel an, wurde aber bis auf einige Äpfel komplett aufgegessen! Auch für das Wasser haben wir vom „Edeka Ueltzhöfer“ ein Sonderangebot bekommen.

Alles Wichtige für das Camp war jetzt geklärt. Einen Tag vor dem Camp habe ich die „Bestellungen“ vor Ort beim Edeka in Sontheim abgeholt.

Die 20 € die das Camp jeden Teilnehmer kostet, wurde von den Kindern direkt vor Ort bei mir bezahlt.

Begleitung

Während des Camps, war ich zu jeder Zeit anwesend. Ich habe dafür gesorgt, dass die Kinder immer genug zu trinken haben und sollte der Kasten einmal leer sein, habe ich sofort einen neuen bereitgestellt, so dass niemand Durst leiden musste.

Außerdem habe ich dafür gesorgt, dass die Kinder pünktlich zum Essen gehen. Das Essen im Stadion Restaurant habe ich mit der Teilnehmergebühr der Kinder direkt vor Ort bezahlt. Außerdem bekam jedes Kind von mir eine Kleinigkeit wie ein Kinderriegel oder ein Duplo; die Freude auf Seiten der Kinder war groß.

Um ca. 15 Uhr habe ich mich kurz auf den Weg nach Hause gemacht um das Obst für die „kleine Pause“ um 15:30 zur Halle zu transportieren. Für die Trainer und Betreuer gab es noch einen Kaffee.

Am Ende der beiden Tage, habe ich außerdem dafür gesorgt, dass die Halle ordentlich verlassen wird. Also musste ich alle Papiere, Tape-Reste und Flaschen einsammeln und aufräumen, denn irgendwas übersehen die Kinder immer. Auch die Umkleiden müssen kontrolliert werden, denn gerne lassen die Kinder auch hier etwas liegen. Des Weiteren müssen alle Geräte und Hütchen aufgeräumt sein, aber das haben die Trainer selbst erledigt.

Das Wichtigste zum Schluss: Alle Lichter ausmachen und die Halle abschließen!

Fazit

Von den Teilnehmern, habe ich eine sehr positive Rückmeldung bekommen, das Essen hat allen Kindern sehr geschmeckt und auch das Obst kam gut an. Außerdem haben Kinder immer Spaß daran einen ganzen Tag lang trainieren zu dürfen.

Auch die beiden Trainer waren mit der Organisation sehr zufrieden. So meinte Michel Seiz zu mir, er habe immer Bammel vor solchen Veranstaltungen, da es sehr oft Probleme gibt. Hier sei aber alles super organisiert gewesen so, dass er sich komplett auf sein Training konzentrieren konnte.

Auch ich selbst war sehr zufrieden mit dem Camp, da alles wie geplant verlief und es keine Zwischenfälle gab. Von vielen Kindern kam an mich aber die Bitte, das nächste Mal doch auch eine Übernachtung zu machen. Die Eltern waren diesem Vorschlag nicht abgeneigt, denn ein Elternpaar musste sogar von Tauberbischofsheim zum Camp fahren.

Grundsätzlich denke ich, ist dieses Camp für die Kinder eine tolle Sache. Allerdings denke ich nicht, dass dieses Camp einen großen Einfluss darauf hat, wer gesichtet wird oder nicht, denn in zwei Tagen macht man aus niemandem einen Profi. Ich fände es also z.B sinnvoller einmal im Monat eine zusätzliche dreistündige Trainingseinheit durchzuführen, so würde man einen langfristigeren Erfolg erzielen.

Da die Kinder mich beim Camp kennengelernt haben, war ich auch bei ihrer Sichtung dabei. Meiner Ansicht nach war die Sichtung für den Bezirk Heilbronn-Franken sehr erfolgreich!

April 2013

Nachdem die Sichtung des HVW vor Allem im männlichen Bereich sehr erfolgreich war, gehen für mich die AGs an meinen Schulen wie gewohnt weiter.
Allerdings verschlug es Timo und mich diesen Monat auch wieder nach Albstadt.

Am 22. und 23. April, stand unser Prüfungslehrgang für die C-Lizenz im Handball an. Dafür hatten wir noch einige Vorbereitungen zu treffen. Eine Woche vor der Prüfung mussten wir beide noch den benötigten zweiten Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Zwei Tage lang dauert dieser und ist eine der Voraussetzungen für die C-Lizenz, neben einem Kinderhandballehrgang und einem eintägigen Schirikurs.

Außerdem gab es für die Prüfung einiges zu lernen. Timo und ich haben uns einige Male mit Isi und Tanja aus Neckarsulm getroffen, um unsere Aufschriebe zu sortieren, zu ordnen, zu vervollständigen und zusammen zu fassen.

Am 22.04 um 6:15 trafen wir uns wie immer an der Picherichhalle in Neckarsulm. In Albstadt angekommen wurden schnell noch die Zimmer verteilt und schon einige Minuten später trafen wir uns im Prüfungsraum. Zuerst wurden die Themen und die Prüfungszeit für die praktische Prüfung verteilt. Danach ging es los mit der Theorie, wir hatten zwei Stunden Zeit für zehn allgemeine Fragen über den Sport und 20 handballspezifische Fragen. Nach dem Schreiben der Prüfung hatte ich ein sehr gutes Gefühl.

Nach Abgeben der Prüfung, verschwanden alle sofort in ihre Zimmer um ihre praktische Prüfungen vorzubereiten; der eine oder andere suchte bei einem schweren Thema noch Hilfe bei seinem Nachbar. Mein Thema war das Schnellkrafttraining bei einer A-Jugend. Sehr schnell war ich mit der Planung der 20-minütigen Trainingseinheit fertig. Meine Prüfung war die zweite, so dass ich schon um 14:30 Uhr mit allen meinen Prüfungen fertig war. Jetzt ging es darum die Anderen zu unterstützen und für diese als „Spieler“ bereitzustehen.

Am Dienstag um ca. 17 Uhr waren dann alle Prüfungen bewältigt und die Ergebnisse wurden uns bekannt gegeben. Prüfung bestanden!
Jetzt ab nach Hause und für die AGs am nächsten Tag vorbereiten.

Mai 2013

Der Mai war für die Kinder ein sehr kurzer Monat, da die Pfingstferien zwei Wochen gehen.
Die ersten zwei Wochen meiner Ferien, hatte ich also wie gewohnt meine AG's, in welchen die Kinder weiterhin mit viel Spaß wichtige Elemente des Handballs erlernen. Zombieball ist einer der Renner bei den Kids. Aber auch Wettkämpfe gegeneinander machen ihnen Rießenspaß. Aber am beliebtesten ist immer noch das Handballspiel am Ende der AG, ob in zwei Teams oder als „Turnierform“ mit mehreren Teams, hängt ganz von der Größe der Gruppe ab.

Auch in den Ferien habe ich genug zu tun. Um den Handball in Güglingen wieder zu stärken, werde ich mit Timo an der Grundschule einen Grundschulaktionstag veranstalten. Hier gibt es einiges zu tun. Zuerst geht es um den Termin, danach muss geplant werden, wie das Ganze aussehen und wie es ablaufen soll.
Außerdem findet am 2.6. und am 16.6 der dezentrale Kinderhandballehrgang in unserem Bezirk statt. Durchgeführt wird dieser von Fabian Gerstlauer, ich unterstütze ihn allerdings dabei und nehme ihm einige Aufgaben ab. Zum Beispiel kümmere ich mich um das Essen und allgemein um die Versorgung der Teilnehmer.
Rückmeldung dazu gibt es im Bericht vom Juni.