



# 9. Respekt und Fairplay

Ein wichtiger im Handball gelebter Wert ist Respekt. Der gegenseitige Umgang kann dabei mit dem Grundsatz „**behandle andere so, wie du behandelt werden möchtest**“ beschrieben werden. Der FairPlay-Gedanke zeichnet sich durch das Einhalten der Spielregeln.

# Eigenverantwortung 10.

**Wir alle tragen Verantwortung für unser Leben. Kinder und Jugendliche müssen dies erst lernen.**

Durch das Übertragen von kleinen Aufgaben können Trainer die Entwicklung dieser Kompetenz unterstützen. Beispielsweise können verschiedene Tätigkeiten wie Aufbauen und Abbauen der Trainingsgeräte oder das Einsammeln der Wasserflaschen an die Kinder und Jugendlichen übertragen werden.

Aber auch das Packen der Sporttasche liegt in der Verantwortung der Sportler. Die vergessenen Trainingschuhe müssen allein die SportlerInnen verantworten.

**Herausgeber:**  
Handball-Verband  
Sachsen-Anhalt e. V.  
Rosengrund 7, 39130 Magdeburg  
T: +49 (0) 391 726 02 30  
F: +49 (0) 391 726 02 31  
hvsa@hvsa.de

[www.hvsa.de](http://www.hvsa.de)

**Fit FOR  
KIDS**  
Kinder- und Jugendförderung

avacon hvsa 

hvsa 

## Mit Handball für das Leben lernen

Der Jugendtrainer ist in erster Linie ein guter Pädagoge. Er begleitet seine Sportler und Sportlerinnen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung und vermittelt ihnen Werte und Kompetenzen.



## Aus Fehlern lernen

# 1.

Niemand muss Angst haben, Fehler zu begehen. Sie passieren allen Menschen und das häufiger als wir denken.

Wichtig ist allerdings eine Sache – aus den gemachten Fehlern zu lernen. Dafür müssen wir offen mit ihnen umgehen und analysieren was wir zukünftig besser machen können. Gute Trainer schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der niemand Angst haben muss, seine Fehler zuzugeben.

## Emotionen

# 2.

Einige Menschen neigen dazu, sich schnell aufzuregen. Im Handball treten häufig frustrierende Situationen auf. Beispielsweise wenn wir eine gute Torchance vergeben oder mit der Entscheidung des Schiedsrichters nicht einverstanden sind.

**In einem Zustand der Wut wird allerdings niemand sein volles Leistungsvermögen abrufen können.**

Gute Trainer helfen ihren SportlerInnen beim Umgang mit ihren Emotionen.

## Gewinnen & Verlieren

# 3.

Gewinnen und Verlieren gehört zum Leben und insbesondere zum Handball-sport dazu.

Das richtige Verhalten unter beiden Umständen ist immer durch einen respektvollen Umgang mit dem Gegenüber geprägt. Gute Verlierer suchen die Ursache immer zuerst bei sich selbst und gratulieren dem Sieger nach dem Spiel. Ebenso gehört das Abklatschen mit dem Schiedsrichter dazu. Gute Gewinner sind bodenständig.

**Natürlich dürfen und wollen wir uns über unsere Siege freuen, aber niemals auf Kosten anderer.**

## Ziele setzen

# 4.

**Wenn wir im Leben unsere Ziele kennen, wissen wir in welche Richtung wir gehen müssen, um vorwärts zu kommen.**

Das Setzen von persönlichen Zielen kann im Handball hervorragend erlernt und umgesetzt werden. Langfristige Ziele werden in Zwischenziele herunter gebrochen, so dass Fortschritte zu erkennen sind. Ziele helfen uns, motiviert an unsere Aufgaben heranzugehen.

## Fleiß & Durchhaltevermögen

# 6.

**Erfolgreiche Menschen haben eine Gemeinsamkeit. Sie haben alle lange und hart an ihrem Erfolg gearbeitet. Fleiß und Durchhaltevermögen sind wichtige Eigenschaften, um seinen Zielen näher zu kommen.**

Für Handballer bedeutet dies beispielsweise, dass das Erlernen und Perfektionieren einer neuen Technik Monate oder Jahre dauern kann. Wer geduldig und beständig trainiert, wird diese Eigenschaften auch in andere Bereiche des Lebens übertragen können.

## Druck & Stress

# 5.

Besonders im Wettkampf treten immer wieder Stress-situationen auf. In kritischen Situationen die Ruhe zu bewahren, ist nicht einfach und muss gelernt werden. Auch Eltern, die von ihren Kindern besonders viel erwarten, können für jede Menge verspürten Druck verantwortlich sein.

**Gute Trainer sollten ein Umfeld schaffen, indem der Umgang mit Druck und Stress erlernt werden kann.**

Im späteren Leben werden die SportlerInnen auch in anderen Bereichen, z. B. in Prüfungssituationen, besser zurecht kommen.

## Die eigene Gesundheit

# 7.

**Menschen, die im Kindesalter angefangen haben Sport zu treiben, sind in der Regel im weiteren Leben fitter und gesünder.**

In einer immer älter werdenden Gesellschaft ist Sport ein wichtiger Baustein für ein langes und aktives Leben. Ein guter Trainer spricht auch über Themen wie Ernährung und ausreichend Schlaf mit seinen SportlerInnen.

*„Ein funktionierendes Team erkennt man daran, dass es stärker ist, als die Summe seiner Einzelteile.“*

## Teamfähigkeit

# 8.

Handball ist Mannschafts-sport. Im Team müssen wir mit vielen unterschiedlichen Charakteren umgehen. Das ist nicht immer einfach, bereitet die SportlerInnen aber auf das spätere Berufsleben vor. Teamfähigkeit ist eine gefragte Kompetenz. Gute Trainer fördern Team-entwicklungsprozesse und unterstützen Kinder und Jugendliche beim Klären von Konflikten soweit wie nötig.

