

Handball Sportgemeinschaft Merkstein e.V.



Eltern-Info HSG Merkstein - Handball-Minis

Nützliche Tipps und Hinweise für Neueinsteiger:

Kleidung:

Bitte gebt Euren Kindern leichte Trainingskleidung (Sporthose, T-Shirt) und saubere Hallensportschuhe mit heller oder nicht färbender Sohle (für den Anfang reichen ggf. auch Turnschlappchen) zur Übungsstunde mit.

Trinken:

Eure Kinder brauchen Getränke (½ Liter oder mehr) für die Trinkpausen. Wir toben und laufen viel –daher benötigen wir viel Flüssigkeit. Am besten Wasser oder (Apfel)Saft mit Wasser. Bitte **keine** süße Limo, Cola oder andere klebrigen Getränke!

Bringen / Abholen:

Trainingsbeginn ist um 16:45 Uhr. Kommt aber bitte spätestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn! Umziehen braucht seine Zeit; wir beginnen jede Stunde mit einer gemeinsamen Begrüßung –daran sollte jedes Kind ohne hetzen zu müssen teilnehmen können.

Kommt pünktlich zum Abholen am Trainingsende (17:45 Uhr)! Aber bitte höchstens 5 Minuten vor dem Ende in die Halle kommen! Gerade die kleineren Kinder fühlen sich schnell „verlassen“, wenn Abholer nicht rechtzeitig da sind. Wir möchten, dass Eure Kinder **gerne** zum Training wiederkommen - keine Tränen!

Elternanwesenheit während der Übungsstunde:

Manchmal tun sich die kleinen Anfänger noch schwer damit, sich von den Eltern oder anderen Bezugspersonen zu trennen (auch wenn es nur für eine Stunde ist). Manchmal ist es auch so, dass nicht die Kinder, sondern die Eltern unsicher sind, ob sie ihr Kind alleine lassen können.

Macht Euch und Eurem Kind deutlich, dass es bei uns **gut aufgehoben** ist. Es braucht niemand Angst vor Überforderungen oder schwierigen Übungen zu haben.

In unseren Stunden wollen wir vermitteln, dass Sich-Bewegen Spaß macht!

Ihr könnt uns Eure Kinder also unbesorgt für eine Stunde übergeben.

Handball Sportgemeinschaft Merkstein e.V.



Schnuppertraining:

Eure Kinder können ca. 3 mal ins Training „hineinschnuppern“; danach sollten sie sich (ohne Zwang!) aber eindeutig entscheiden, ob sie dabei bleiben oder nicht. Ein „Ja“ bedeutet dann:

- Vereinsbeitritt (Aufnahmeanträge sind bei uns zu bekommen)
- regelmäßige Teilnahme am Training
- regelmäßige Teilnahme an den Spielfesten (Mini-Handballturniere), auch wenn Mama und Papa dafür u.U. sonntags mal etwas früher aufstehen müssen

Trainingsinhalte und Regeln:

Ohne (Verhaltens-)Regeln geht es nicht!

In unseren Übungsstunden wird darauf geachtet, dass diese Regeln (z.B. wir treten, schlagen, stoßen,... uns nicht; wir drängeln nicht vor; wir räumen gemeinsam die Halle auf; wir machen alle Übungen mit und turnen nicht wild durch die Halle rum etc.) eingehalten werden. Kinder, die wiederholt gegen Regeln verstoßen, werden sich durchaus kurzzeitig (nach gelber bzw. roter Karte) „auf der Bank“ wiederfinden.

Mini-Handballtraining hat auf den ersten Blick mit Handball wenig zu tun. Wir

- laufen, springen, hüpfen, klettern, balancieren, rollen, ...
- lernen den Umgang mit Geräten (kleinen Kästen, großen Kästen, Matten, Sprossenwand, Bänken...) und Kleingeräten
- bauen die benötigten Geräte gemeinsam auf und ab
- helfen uns gegenseitig bei schwierigeren Übungen und bei Partnerübungen
- lernen uns als Gruppe kennen und
- beginnen zu erkennen, dass es wichtige Gruppenregeln gibt
- lernen Staffeln und Bewegungsspiele mit einfachen Regeln kennen
- üben mit dem Ball Prellen, Fangen, Passen, Werfen

Unser Training ist als möglichst **vielseitiges Bewegungstraining** angelegt und zielt auf die gesamte körperliche Entwicklung Eurer Kinder (Gleichgewicht, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Kondition, Koordination, ...). In der Gruppe wird soziales Verhalten vermittelt. Und nicht zuletzt wird auch das Selbstbewusstsein jedes Kindes gestärkt.

All dies wird sich später im Handballtraining der Größeren bezahlt machen!!!

Euren Kindern (und uns) wünschen wir in den gemeinsamen Trainingsstunden viel Spaß!