

Landsholdsdebut til SINE elever

Emma Friis og Jonathan Würtz fra SINEs håndboldlinje fik i december og januar debut i den røde-hvide trøje for U18 Landsholdet. De fortæller herunder om deres debut på landsholdet og om livet på SINE.

Hvad har været den største oplevelse ved at spille landskampe?

Emma: Det må være at trække den røde og hvide trøje over hovedet. Det er en virkelig fed følelse - og bare en oplevelse i sig selv.



Emma, til højre på billedet, efter hendes landsholdsdebut

Jonathan: Det var helt klart i min debutkamp, da jeg gik ind for første gang som anfører, det var en helt speciel følelse der gik igennem min krop.

Hvad har I lært mest af, ved at være af sted med landsholdet?

Emma: Jeg lærer at fokusere på små detaljer og få en god spilforståelse. Og så lærer man virkelig, hvordan det professionelle fungerer.

Jonathan: Det er nok den disciplin som der kræves på landsholdet. Der kan jeg tydelig mærke forskel på, når jeg er på SINE eller om jeg er samlet med landsholdet. Jeg har også lært meget ift. til den fysik der kræves, for



Jonathan, i den røde trøje, var anfører for landsholdet

at være med blandt de bedste, der skal virkelig knokles igennem i styrkelokalet, hvis man vil spille med de

bedste.

Hvilke fokuspunkter har I for jeres spil, i forhold til at blive bedste?

Emma: Lige nu har jeg rigtig meget fokus på min fysiske træning.

Jonathan: Jeg har det med inden hver kamp at reflektere over den sidste kamp jeg spillede. Der tænker jeg meget over hvad der lykkes og hvad jeg skal arbejde med i den kommende kamp.

Hvordan når I at følge med i skolen når I er til landsholdssamling?

Emma: Ofte laver jeg aftaler med mine lærere, hvis jeg skal have rykket en aflevering eller andet. Ellers er de på landsholdet også gode til at finde plads til nogle lektie-timer når man er af sted.



Emma spiller venstre fløj på landsholdet

Jonathan: Nu er jeg så heldig, at SINE tager meget hensyn til ens sport, og at de er gode til at kommunikere, hvis jeg lige skal læse noget vigtig, eller se et klip. På den måde synes jeg, at det fungerer rigtig godt med samarbejdet imellem lærerne og eleverne.

Hvordan er jeres hverdag med håndbold på SINE?

Emma: Min hverdag fungerer super godt. Jeg spiller for SINE-Sønderjyske, som er en kombination af SINE

og Sønderjyske (SISØ) spillere. Derfor træner jeg både håndbold på skolen hver dag og med SISØ 3 gange i ugen.

Jonathan: Min hverdag på SINE ser således ud, at jeg træner håndbold 4 gange om ugen, hvor vi så om onsdagen har noget fysisk træning oppe i hallen. Det kunne være løb, stabilitet, måttetræning eller agility, det er meget forskelligt. Derudover styrketræner jeg 4 gange om ugenovre i styrkelokalet.



Jonathan dækker som 3'er i forsvar og spiller primært venstre back

Nævn tre ting, som I synes er godt ved at gå på SINE?

Emma: Fællesskabet er helt sikkert en af tingene. Så får man også rigtig mange nye gode oplevelser og man udvikler sig meget socialt og personligt.

Jonathan: De tre bedste ting ved at gå på SINE, det er nok sammenholdet som man får i husene og på linjerne, alle de fede ture, som man oplever i det år man går på SINE.

Og så lærernes måde at skelne mellem skole og fritid, der er de rigtig dygtige. Selv i timerne er der også plads til at hygge sig lidt, og få en god griner med dem.

Skrevet af: TT/SINE