



Empfohlen von der



hummel Power-Camp Das Trainingskonzept 2015



www.handball-camp.de



hummel Power-Camp 2015

Inhalt

Seite 3 „Alltag“ - Das ist täglich zu beachten

Seite 4-11 1. Camptag

Seite 12-24 2. Camptag

Seite 25-34 3. Camptag

Seite 35-44 4. Camptag

Seite 45-47 Übungssammlung Torwarttraining

Bei Rückfragen und als Ansprechpartner stehen

Sebastian Zuther (Trainingsinhalte) unter 0173-5417396

Dennis Olbert (Trainingsinhalte) unter 0173-6945712

Finja Kruse (organisatorischer Rahmen) unter 0174-9092494

gerne zur Verfügung.

Die **CommEvent**-Zentrale ist unter 0431-6967020 zu erreichen.





hummel Power-Camp 2015

Täglich

Fotos

-  Nahaufnahmen / keine Großaufnahmen
-  Schnelle Bewegungen sind für die Kamera ungeeignet
-  Mimik, Freude, Spaß, Konzentration der Spieler/innen
-  Gruppenfoto (einmalig)
-  Trainerbild (einmalig)

Gemeinsame Trinkpausen

Ballkisten

Nach dem Camptag: Trainer-Nachbesprechung inklusive Verteilung der Stationen für den nächsten Tag

Vor dem Camptag: Trainer-Vorbesprechung, um Rückfragen zu beantworten

Besonderheiten

3. Camptag: Ggf. abends lockeres Zusammensitzen aller Trainer und Vereinsverantwortlicher (Essen gehen o.ä.)

-  Hat der Verein Fragen/ Anmerkungen?

-  Wie ist die Rückmeldung zum Camp?

Geburtstagskinder erhalten ein T-Shirt





hummel Power-Camp 2015

Der Fahrplan für den 1. Camptag

10.00 Uhr

- Ankunft an der Halle

10.00 - 12.00 Uhr

- Vereins- und Trainerbriefing
- Aufbau und Vorbereitung

12.00 - 13.00 Uhr

- Empfang der Spieler + Check-In

13.00 - 13.10 Uhr

- Begrüßung

13.10 - 14.30 Uhr

- 1. Trainingseinheit

14.30 - 15.00 Uhr

- Snackpause

15.00 - 17.00 Uhr

- 2. Trainingseinheit





hummel Power-Camp 2015

13.10 - 14.30 Uhr: 1. Trainingseinheit

-  Laufschiule - 5 min
-  Aktivierung - 20 min
-  Ballkoordination - 5 min
-  Staffeln - 15 min
-  „Kids Wahrnehmung“ - 20 min

1) Laufschiule 5min

-  Fußgelenksarbeit
-  Kniehebellauf
-  Einbeinsprünge
-  Froschsprünge

2) Aktivierung und Stabilisation für den Körper - 20 min (Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15 Meter)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20 Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen
zusammenstellen





hummel Power-Camp 2015

3) Ballkoordination zu Zweit mit zwei Bällen - 5 min - Material: Handbälle

-  Beide Bälle abwechselnd passen
-  Einen Ball mit Bodenpass, einen normal
-  Einen Ball mit dem Fuß, den anderen mit Bodenpass oder normal
-  Einer wirft den Ball hoch, in der Zeit spielt der Partner einen Doppelpass

a) Ballkoordination auf der Stelle

-  Die Kids werfen den Ball hoch, erledigen eine der folgenden Aufgaben und fangen den Ball wieder auf:
 -  abwechselnd die Ohren berühren (mit der linken Hand das rechte Ohr und mit rechten Hand das linke Ohr)
 -  abwechselnd die Schuhe berühren (mit der linken Hand den rechten Schuh und mit der rechten Hand den linken Schuh)
 -  so oft wie möglich abwechselnd unter dem linken und rechten angehobenen Bein klatschen
 -  vorne klatschen, mit der linken Hand rechtes Ohr berühren und mit der rechten Hand linkes Ohr berühren
 -  sich einmal komplett drehen
 -  hinsetzen + Ball fangen, Ball wieder hochwerfen + aufstehen und auffangen
-  Den Ball als „0“ um die Beine prellen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
-  Den Ball als „8“ um die Beine prellen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
-  Den Ball hochwerfen, hinter dem Rücken fangen und von hinten durch die Beine nach vorne prellen
-  Den Ball zwischen die Füße klemmen und durch Springen hoch holen + fangen





hummel Power-Camp 2015

b) Ballkoordination in der Bewegung

 Die Kids laufen mit Ball durch die Halle, in der Mitte steht der Trainer (auch mit einem Ball). Der Trainer gibt nur durch Vormachen auf der Stelle die Aufgaben vor (ohne Reden). Die Kids müssen immer wieder den Blickkontakt mit dem Trainer halten, um die Aufgabe zu erkennen:

-  Ball um die Hüfte kreisen
-  Ball um den Kopf kreisen
-  Ball um die Beine kreisen
-  Prellen (beidhändig, mit links, mit rechts)
-  Ball hochwerfen + fangen
-  Ball rollen
-  Ball mit dem Fuß dribbeln
-  Ball durch die Beine geben





hummel Power-Camp 2015

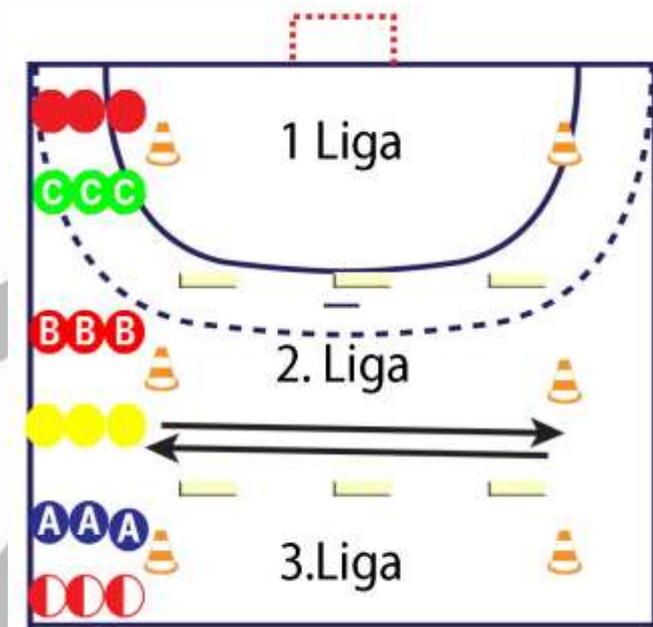
4) Team- und Staffel-Spiele/Athletik in 3/4er Gruppen 20min

Grundübung Ligastaffel

- 👤 Man teilt die Hälfte der Halle in 3 Teile und begrenzt die Sektoren
- 👤 In jeden Sektor kommt ein Start- und ein Wendepunkt
- 👤 Man bildet gleichgroße teams
- 👤 Auf ein Signal vom Trainer sprintet der erste läufer los
- 👤 Dann wechselt er (durch abklatschen) mit dem nächsten Läufer
- 👤 Wenn alle durch sind steht der Sieger fest
 - 👤 Der Sieger der 1.Liga bleibt in seinem Sektor,
 - 👤 Der Verlierer der 1. Liga tauscht mit dem Sieger der 2. Liga
 - 👤 Der Sieger der 3. Liga tauscht mit dem Verlierer der 2. Liga
 - 👤 Der verlierer der 3. Liga bleibt in seinem Sektor
- 👤 Dann folgt der nächste Durchgang

Aufbauübung

- 👤 Mit Ball





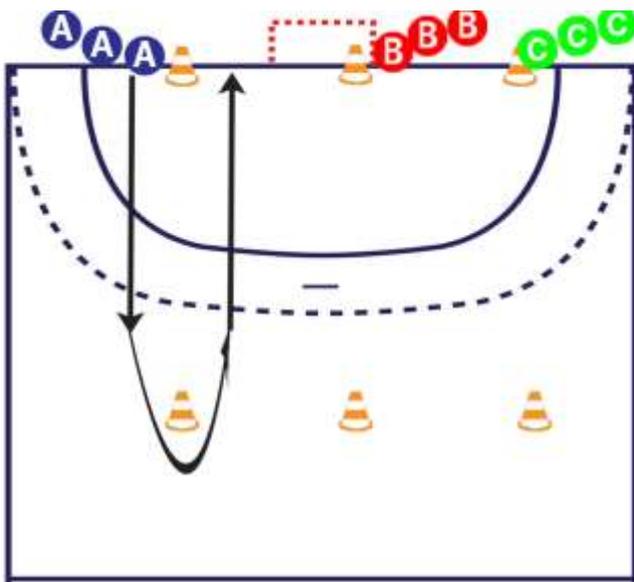
hummel Power-Camp 2015

Grundübung Laufstaffel

- Man teilt die Hälfte der Halle in 3 Teile und begrenzt die Sektoren
- In jeden Sektor kommt ein Start- und ein Wendepunkt
- Man bildet gleichgroße Teams
- Auf ein Signal vom Trainer sprintet der erste Läufer los
- Dann wechselt er (durch abklatschen) mit dem nächsten Läufer
- Wenn alle durch sind steht der Sieger fest
- Dann folgt der nächste Durchgang

Aufbauübung

- Verschiedene Varianten
 - Mit Ball prellend
 - Jeder wird einmal von der Gruppe getragen
 - Passend, jeder läuft einmal mit jedem und spielt Pässe





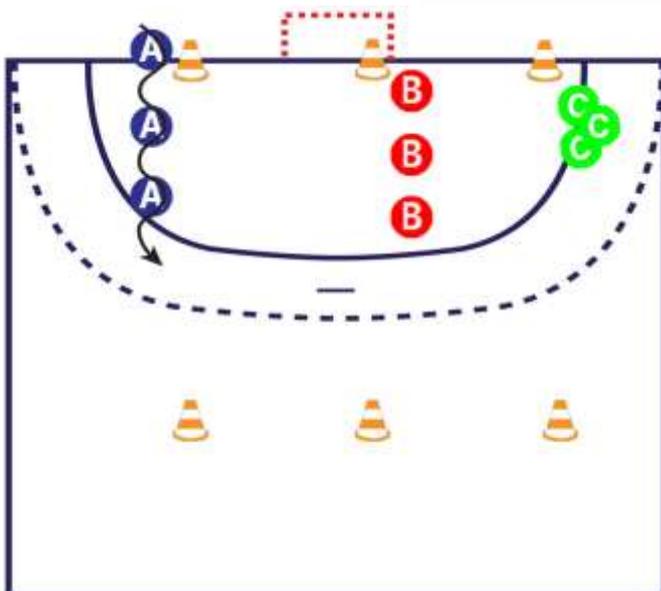
hummel Power-Camp 2015

Grundübung Körperstaffel

- Man teilt die Hälfte der Halle in 3 Teile und begrenzt die Sektoren
- In jeden Sektor kommt ein Start- und ein Wendepunkt
- Man bildet gleichgroße Teams
- Auf ein Signal vom Trainer legt sich der erste „Läufer“ in den Unterarmstütz
- Der nächste springt, sobald der Vordermann liegt, über ihn und geht selbst in den Unterarmstütz (Abstand 1m)

Aufbauübung

- In 3er Gruppen die Spieler tragen
- „stageDiving“ alle Spieler aus dem Team liegen und der Letzte wird über alle anderen rübergereicht





hummel Power-Camp 2015

5) Parteiball - 30 min - Material: Leibchen, Hütchen, Handbälle

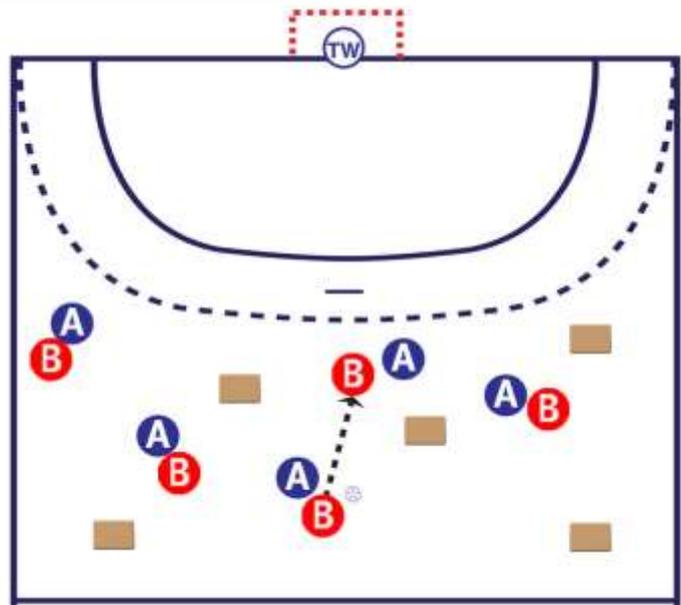
⇒ Die Spieler werden in zwei Gruppen geteilt. Auf einer Hallenhälfte spielt Gruppe 1 Zonenparteiball mit 4 Zonen durch Hütchen markiert, während auf der anderen Hallenhälfte Gruppe 2 Reifenparteiball spielt. Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Gruppen die Hälften.

Grundübung Kastenparteiball

-  2 Mannschaften bilden
-  Feste Zuordnung
-  Ohne Foul
-  Es müssen 10 Pässe innerhalb der Mannschaft gespielt werden oder 3 mal der Ball auf einen Kasten getippt werden
-  Bevor der gleiche Kasten erneut genommen wird, muss vorher ein Pass gespielt werden
-  Bei Erfolg bleibt der Ballbesitz

Aufbauübung

-  Ohne Prellen
-  Pässe variieren
 -  Boden
 -  Wurf- & Nichtwurfhand
 -  Abwechselnd
 - Boden und direkt





hummel Power-Camp 2015

Grundübung Reifenparteiball

- 👤 2 Mannschaften bilden
- 👤 Feste Zuordnung
- 👤 Ohne Foul
- 👤 Es muss versucht werden den Ball im Ring abzulegen
- 👤 Ein anderer Spieler aus dem Team muss den Ball aufnehmen dann ist ein Punkt erzielt
- 👤 Bei Erfolg bleibt der Ballbesitz

Aufbauübung

- 👤 Ohne Prellen
- 👤 3 Pässe bevor der Ball abgelegt werden darf
- 👤 Ball im Reifen auf tippen
- 👤 Ball als Bodenpass durch den Reifen
- 👤 Verschiedene Gegenstände in den Reifen austauschen
- 👤 Pässe variieren
 - 👤 Boden
 - 👤 Wurf- & Nichtwurfhand
 - 👤 Abwechselnd
 - Boden und direkt





hummel Power-Camp 2015

14.30 – 15.00 Uhr: Snackpause

15.00 – 17.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

-  Aktivierung – 10 min
-  Stationstraining – 40 min
-  Stationstraining – 40 min
-  Abschlussspiele – 30 min

 **(Torwarttraining 60min (Übungen siehe im Anhang))**

→ *Die Spieler werden in zwei Gruppen geteilt. Auf einer Hallenhälfte führt die Gruppe 1 Übung 1 aus, während auf der anderen Hallenhälfte Gruppe 2 Übung 2 durchführt. Nach der Hälfte (2*15min) der Zeit wechseln die Gruppen die Hälften.)*

1) Aktivierung und Stabilisation für den Körper – 10 min
(Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen zusammenstellen





hummel Power-Camp 2015

2) Aus 4 Stationen 2 wählen - 2 x 20min

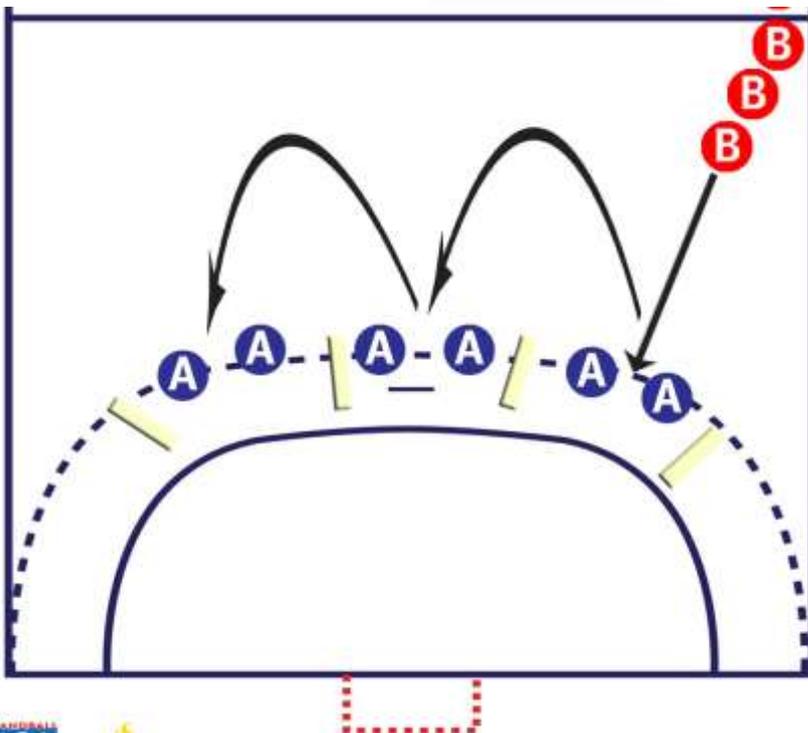
Station 1 Abwehr 1gg2

Grundübung

- 👤 Pro Sektor 2 Abwehrspieler
- 👤 Alle Angreifer auf die Rückraumlinke Position
- 👤 Ein Angreifer versucht im Sektor durchzubrechen und die Abwehr versucht, ihn in der Mitte zwischen sich zu halten
- 👤 Nach dem ersten Sektor geht der Angreifer zum 2 ten Sektor

Aufbauübung

- 👤 Abwehrspieler werden durchgewechselt
- 👤 Auch mit Ball möglich





hummel Power-Camp 2015

Station 2 Hütchen verteidigen

Grundübung

-  Gruppen bilden in 2er oder 3er Teams
-  1 Abwehrspieler zw. 2 Hütchen
-  1 Angreifer ohne Ball
-  Der Abwehrspieler versucht das linke Hütchen zu verteidigen

Aufbauübung

-  Abwehrspieler verteidigt das rechte Hütchen
-  Abwehrspieler verteidigt beide Hütchen
-  Abwehrspieler verhindert das Durchkommen zw den Hütchen
-  Mit Ball





hummel Power-Camp 2015

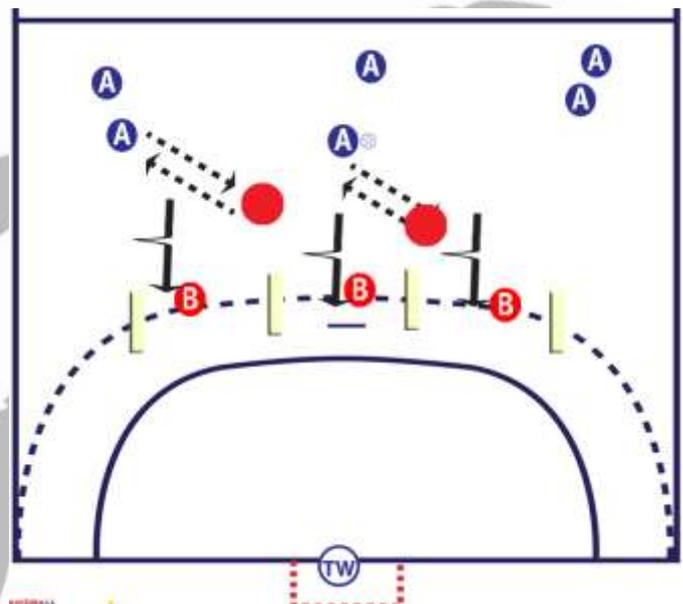
Station 3 1gg1 Anspieler

Grundübung

- 👤 1 Abwehrspieler in einem Sektor
- 👤 1 Angreifer mit Ball und 1 Anspieler
- 👤 Spieler die nicht an der Reihe sind, machen „Schattenlauf“ in ihrem Sektor (Abwehrspieler gibt Bewegungen vor)
 - 👤 Drehen
 - 👤 Hinsetzen
 - 👤 Strecksprung
- 👤 Ohne prellen
- 👤 Der Angreifer muss versuchen, den Ball im 6m Kreis abzulegen
- 👤 Er kann den Anspieler so oft anspielen, wie es nötig ist
- 👤 Der Anspieler versucht, das möglichst ohne Foul zu verhindern

Aufbauübung

- 👤 Auf Signal des Trainers muss ein Torschluss erfolgen





hummel Power-Camp 2015

Station 4 „Schiriball“

Grundübung

- 👤 2 Spieler stehen Rücken an Rücken
- 👤 1 Spieler ist „Schiri“
- 👤 Der Spieler, der den Ball erobert, ist Angreifer und spielt 3 Pässe mit dem Schiri
- 👤 Der Andere ist Abwehrspieler
- 👤 Der Abwehrspieler wird zum „Schiri“
- 👤 Zusatzaufgabe 3 Burpees wenn der Ball abgefangen oder 3 Pässe gespielt wurden

Aufbauübung

- 👤 Passvarianten
 - 👤 Bodenpässe
 - 👤 Wurf- & NICHTwurfhand
 - 👤 Abwechselnd Boden und direkt





hummel Power-Camp 2015

3) Aus 3 Stationen 2 wählen - 2 x 20min

→ Die Spieler werden in zwei Gruppen geteilt. Auf einer Hallenhälfte führt die Gruppe 1 Übung 1 aus, während auf der anderen Hallenhälfte Gruppe 2 Übung 2 durchführt. Nach der Hälfte (2*20min) der Zeit wechseln die Gruppen die Hälften.

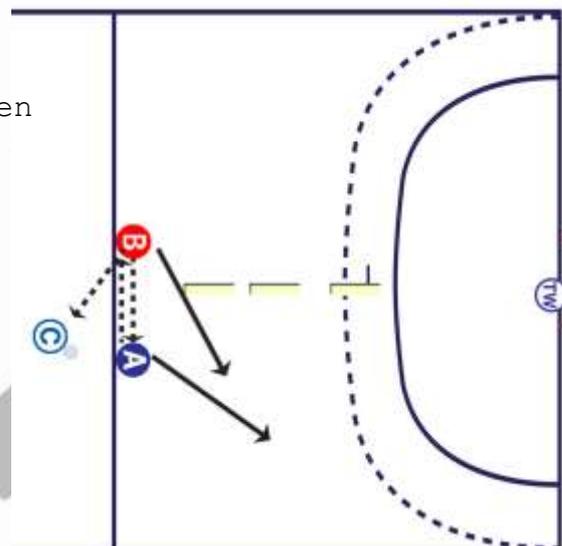
Station 1 lgg1

Grundübung

-  Paarweise zusammenfinden, Partner wechseln ständig
-  Gestartet wird an der Mittellinie
-  Der Ball wird untereinander gepasst, dann zum Trainer gespielt
-  der ruft eine Seite, dort wird lgg1 gespielt
-  der den Ball, den der Trainer auf die Seite wirft, erobert ist Angreifer, der andere Abwehrspieler

Aufbauübung

-  2gg2 möglich
-  Aus verschiedenen Startpositionen
 -  Bauchlage
 -  Rückenlage
 -  Sitzend
-  Als Wettkampf mit Zusatzaufgabe





hummel Power-Camp 2015

Station 2 lgg1 + lgg1

Grundübung

-  Pass zum Trainer
-  lgg1 ohne Ball (Abwehrspieler agiert zw. 2 Hütchen)
-  Rückpass vom Trainer zum Spieler
-  Torwurf

Aufbauübung

-  Spieler prellen am Abwehrspielervorbei
-  Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt Abwehrspieler)
-  Nach dem ersten Verteidiger Anspiel zum Trainer, Rückpass und lgg1 gegen 2ten Abwehrspieler





hummel Power-Camp 2015

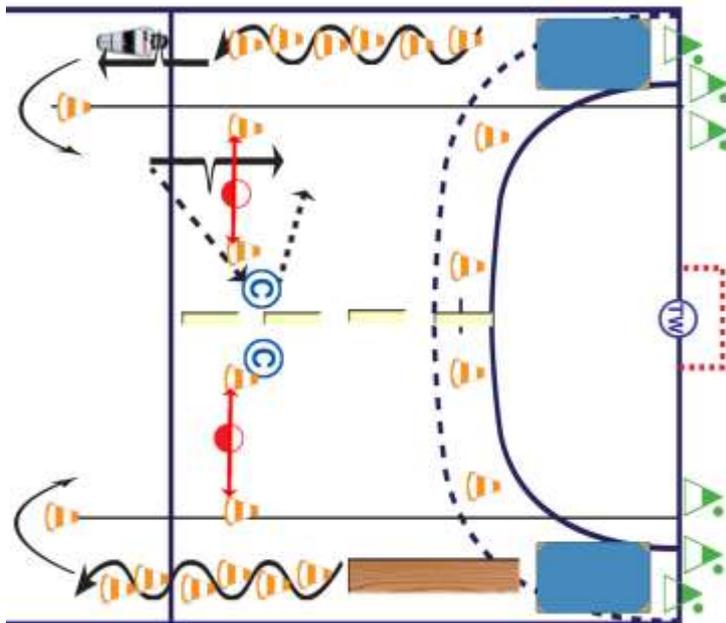
**Station 3 lgg1 mit Torwurf und Koordination 20min Material:
Bank, Bälle, Matte, Hütchen**

Grundübung

-  An der Seite Koordinative, konditionelle oder technische Aufgaben
-  Ums Hütchen laufen
-  Pass zum Trainer
-  lgg1 ohne Ball (Abwehrspieler agiert zw. 2 Hütchen)
-  Rückpass vom Trainer zum Spieler
-  Torwurf

Aufbauübung

-  Spieler prellen am Abwehrspielervorbei
-  Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt Abwehrspieler)
-  Nach dem ersten Verteidiger Anspiel zum Trainer, Rückpass und lgg1 gegen 2ten Abwehrspieler





hummel Power-Camp 2015

4) Abschlussspiele nach Vorgabe:

Die Trainingsgruppen spielen untereinander ca. 10min nach folgenden Vorgaben:

 1gg1 Tore doppelt

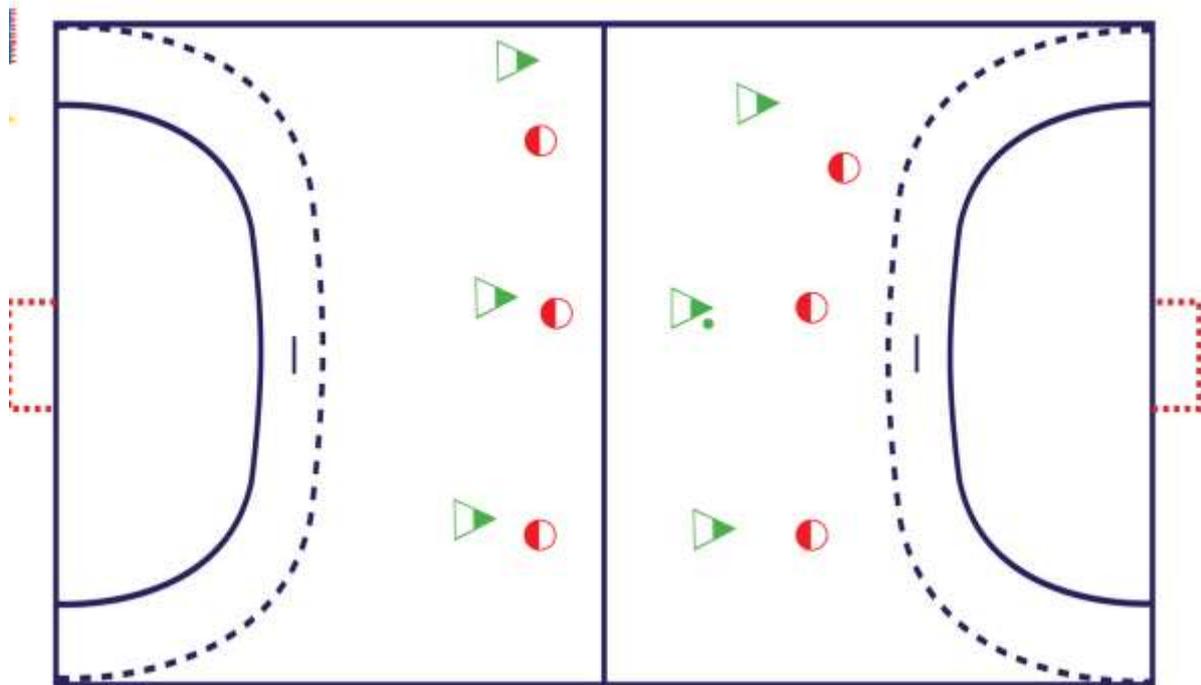
 Sichere Pässe -> lieber kurz, dafür sicher

 Wer auf das Tor geworfen hat, wechselt aus

 2 x 3gg3 (4gg4)

 Grundspiel - In jeder Spielhälfte befinden sich 3 Angreifer und 3 Abwehrspieler

 Aufbauspiel - ein Spieler der Angreifer darf immer in die gegnerische Hälfte





hummel Power-Camp 2015

Der Fahrplan für den 2. Camptag

9.15 Uhr

- Ankunft an der Halle

10.00 – 12.00 Uhr

- 1. Trainingseinheit

12.00 – 13.00 Uhr

- Mittagspause

13.00 – 15.00 Uhr

- 2. Trainingseinheit





hummel Power-Camp 2015

10.00- 12.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

-  Linienkoordination - 10min
-  Aktivierung - 15min
-  Torhüter einwerfen - 15min
-  Stationstraining - 60min
-  Stationstraining - 20min

1) Linienkoordination 10min

-  Links-rechts-Beide-rechts-links Beide
-  **Mit Armkreisen**
-  **Zahlen laut sagen bei jedem Kontakt**



2) Aktivierung - 15 min + Boxjumps

(Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen
zusammenstellen





hummel Power-Camp 2015

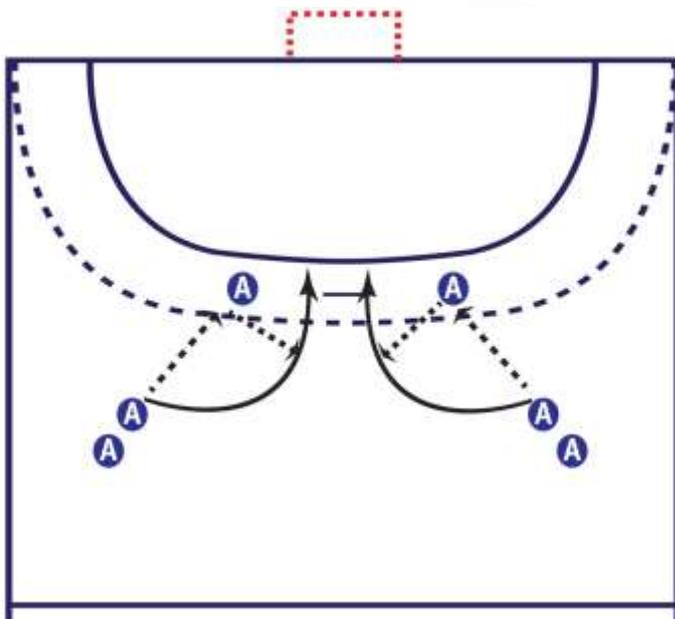
3) Torhüter einwerfen - 15min

Grundübung

-  Kreismitte wird doppelt besetzt
-  Restlichen Spieler verteilen sich auf die Rückraumlinke und rechte Position
-  Der Rückraumspieler spielt mit dem Kreisspieler einen Doppelpass
-  Rückraum wirft aus der Mitte aufs Tor
-  Dann die andere Seite

Aufbauübung

-  Zum Einwerfen der Torhüter
-  Wurfübung fürn Rückraum
-  Statt zur Mitte, nach Uassen weg





hummel Power-Camp 2015

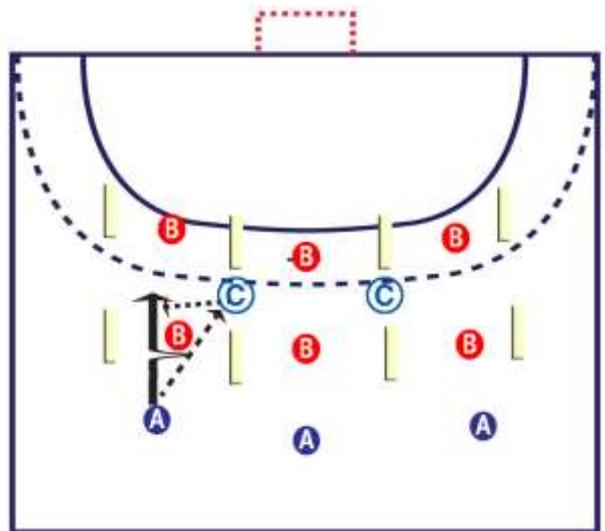
4) Stationstraining - 60min

→ Die Spieler werden in drei Gruppen geteilt. Auf einem Hallendrittel führt die Gruppe 1 Station 1 aus, auf dem mittleren Hallendrittel führt Gruppe 2 Station 2 aus, während auf dem letzten Hallendrittel Gruppe 3 Station 3 durchführt. Nach 25min wechseln die Gruppen die Stationen.

Station 1 lgg1 +lgg1 20min Material: Pommes

Grundübung

-  3 Sektoren abgrenzen
-  Jeweils 1 Abwehrspieler bei 12-13 m
-  Jeweils 1 Abwehrspieler zw 6m-9m
-  Angreifer spielen einen Pass zum Trainer
-  Dann am ersten Abwehrspieler mit Hilfe von Lauftäuschungen vorbeikommen
-  Rückpass vom Trainer
-  Dann gegen den 2ten Abwehrspieler
 -  Wurf gegen def. Block
 -  lgg1



Aufbauübung

-  Am ersten Abwehrspieler vorbeiprellen, dann den Trainer als Anspieler nutzen
-  Spieler spielen den Abwehrspieler an und prellen ihm den Ball raus (ohne Foul/Schwierigkeit bestimmt Abwehrspieler)





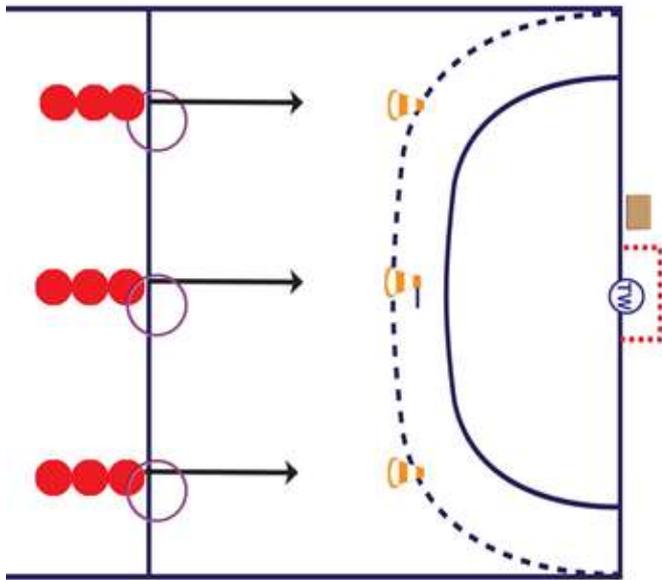
hummel Power-Camp 2015

Station 2 (Hallenmitte) Reifenkoordination 20min Material:

Reifen, Bälle

Grundübung

-  Gruppen stehen nebeneinander an der Mittellinie, der Erste aus der Gruppe hat den Reifen in der Hand.
-  Der erste Spieler rollt den Reifen Richtung Tor, läuft nebenher und macht verschiedene koordinative Aufgaben.
 -  Fuß rein/raus
 -  Ball durchstecken u. oben wiederaufnehmen
 -  Durchhechten
 -  Füße im Reifen gegeneinander (Partnerübung)
 -  Ball durchpassen (Partnerübung)
 -  ...
-  Der Spieler dreht am vorgegebenen Wendepunkt (Beispiel 9m Linie) um und übergibt dann Spieler 2 den Reifen.





hummel Power-Camp 2015

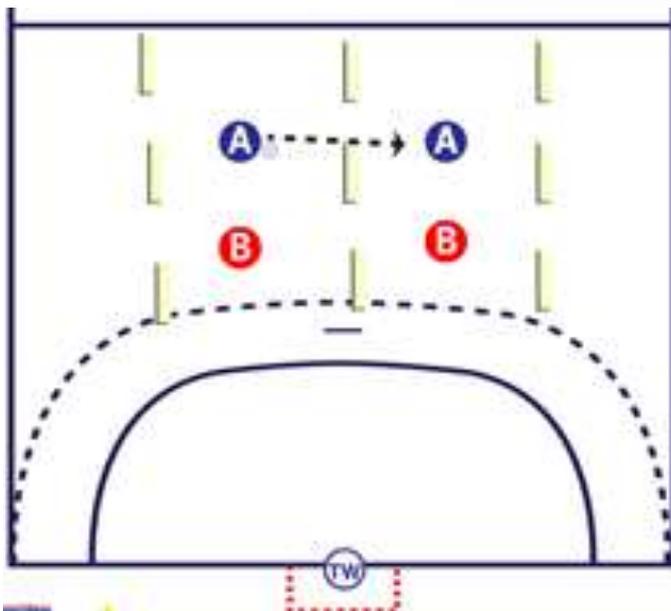
Station 3 2x 1gg1 20min Material: Pommes

Grundübung

- 👤 2x 1 Angreifer und Abwehrspieler
- 👤 Die Angreifer müssen 4 Pässe untereinander spielen
- 👤 Ist das erfolgreich, so spielen die Angreifer aufs Tor und versuchen zum Abschluss zu kommen
- 👤 Die Abwehrspieler versuchen die Pässe ohne Foul zu verteidigen
- 👤 Gelingt das nicht, so versuchen sie den Abschluss zu verteidigen

Aufbauübung

- 👤 Ohne Prellen
- 👤 Ohne Tippen
- 👤 Nur Bodenpässe
- 👤 Passanzahl variieren
- 👤 Wettkampf mit Zusatzaufgaben





hummel Power-Camp 2015

5) Stationstraining in 2 Gruppen

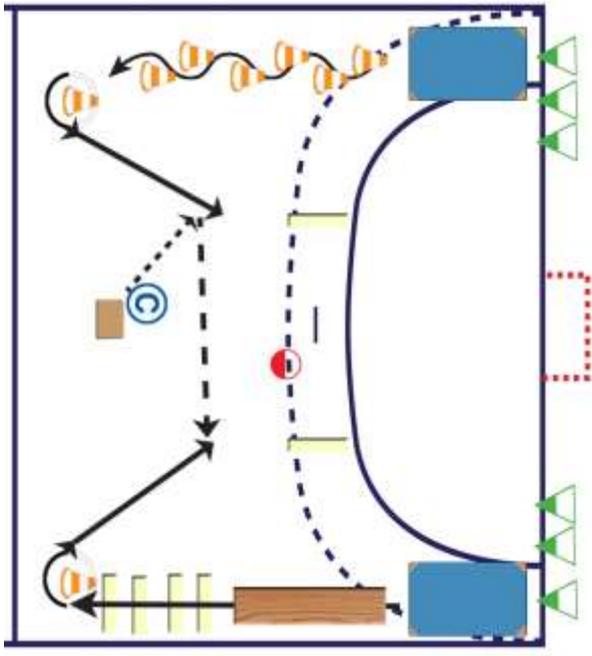
Koordination 2gg1 - 3gg2 Überzahl 20min Material: Matten, Bank, Hütchen, Bälle, Ballkiste

Grundübung

-  An der Seite Koordinative, konditionelle oder technische Aufgaben
-  Ums Hütchen laufen
-  Pass vom Trainer aus der Ballkiste
-  2gg1 mit Ball
-  Abwehrspieler agiert zwischen Pommes/Hütchen
-  Torwurf

Aufbauübung

-  Erweiterung des Raums
-  Grundspiel 2gg1 → 2gg2, 3gg2 mit Kreis



12.00 - 13.00 Uhr: **Mittagspause**





hummel Power-Camp 2015

13.00- 15.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

-  Aktivierung - 10min
-  Athletik - 10min
-  Torhüter einwerfen - 10min
-  Stationstraining - 60min
-  Abschlussspiele - 30min

1) Aktivierung - 15 min (Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen zusammenstellen

2) Athletik 15min

Workout: 5min

-  10 Squads
-  10 Push up release
-  10 Butterfly sit-up
-  20m Sprint

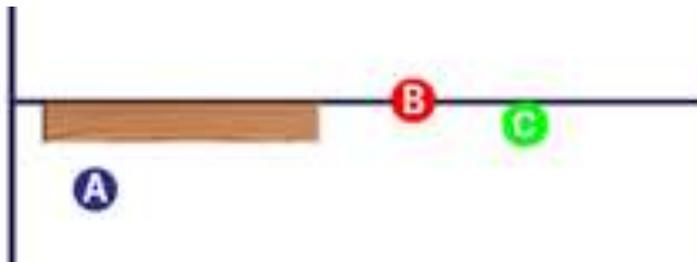




hummel Power-Camp 2015

Grundübung

-  Mannschaften in 3er Gruppen aufteilen
-  Jeder Spieler der Gruppe
 -  A 10 Boxjumps an der Bank
 -  B 5 Burpees
 -  C 1 Sprint (10m)
-  Wenn A fertig ist beginnt B,...
-  5min als Wettkampf





hummel Power-Camp 2015

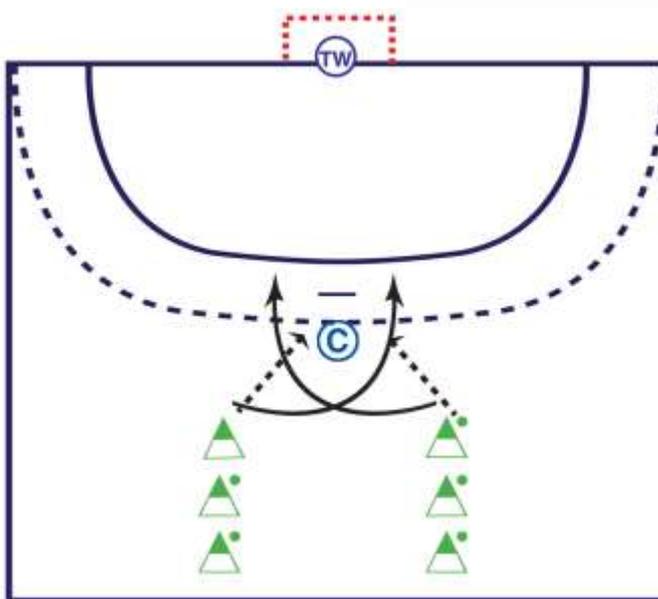
3) Torhüter einwerfen + Wurftraining - 15min

Grundübung

-  2 Reihen bilden
-  Jeder Spieler mit Ball
-  Erster Spieler spielt den Ball zum Trainer
-  Dann läuft er auf der anderen Seite um den Trainer
-  Er bekommt den Ball vom ersten Spieler der anderen Seite
-  Danach läuft dieser Spieler los
-  Bis der letzte Spieler den Ball vom Trainer bekommt

Aufbauübung

-  Verschiedene Pässe
 -  Boden
 -  Wurf & NICHTwurfhand
 -  Eine Gruppe direkte , die andere Bodenpässe
-  Lauftauschung zur Mitte und auf der eigenen Seite bleiben
-  Auch mit Blockspielern zum Wurftraining





hummel Power-Camp 2015

4) Stationstraining - 60 min

→ Die Spieler werden in drei Gruppen geteilt. Auf einem Hallendrittel führt die Gruppe 1 Station 1 aus, auf dem mittleren Hallendrittel führt Gruppe 2 Station 2 aus, während auf dem letzten Hallendrittel Gruppe 3 Station 3 durchführt. Nach 25min wechseln die Gruppen die Stationen.

Station 1 Torwurf nach 1:1 ohne Ball 20min

Grundübung

-  Kurz vor der Mittellinie ist ein 2-3m großer Sektor im Rechteck abgegrenzt, in dem sich 2 Angreifer und 1 Abwehrspieler befinden (1 Ball)
-  auf der anderen Seite der Hallenhälfte (hier Halblinks) befindet sich in einem Sektor ein Abwehrspieler und bei 14m ein Anspieler
-  in dem begrenzten Rechteck spielen die beiden Angreifer 4 Pässe
-  der Abwehrspieler versucht, dies zu verhindern,
-  gelingt das, so macht der Angriff eine Zusatzaufgabe (3 Burpees) und beginnt von vorne
-  haben die Angreifer die 4 Pässe erfolgreich abgeschlossen, so läuft ein Angreifer, der vorher festgelegt wurde, im Bogen auf die Halbpostion und bekommt dort einen Pass vom Anspieler
-  er erhält den Pass vom Anspieler in der Bewegung und wirft gegen den defensiven Block.

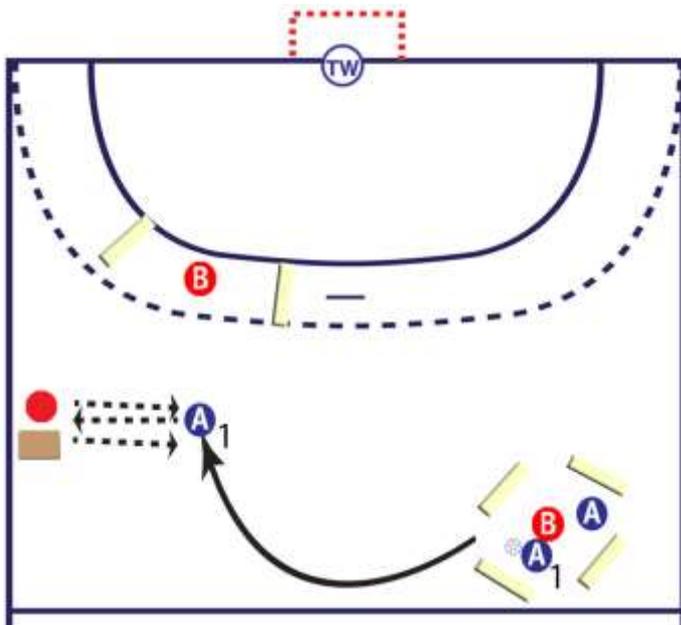




hummel Power-Camp 2015

Aufbauübung

-  nach dem Anspiel 1gg1
-  nach kurzem Anstoßen
-  Richtung Tor spielt er einen Rückpass zum Anspieler, um nach der rückwärtsbewegung erneut mit Schwung Richtung Tor zu stoßen



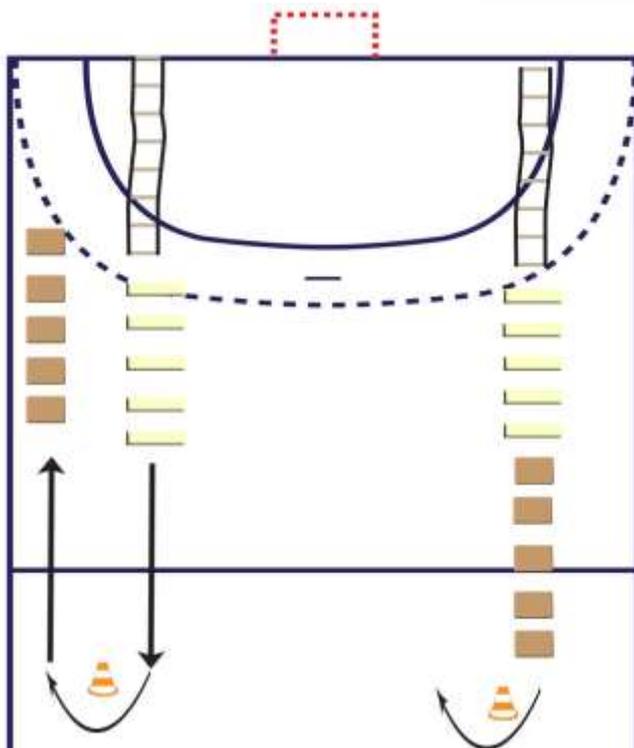


hummel Power-Camp 2015

Station 2 Kräftigung/Athletik 20min

Beispiel Grundübung für Sprungkraft

-  Koordinative Übung durch die Laufleiter
-  Koordinative Übung durch die Pommes
 -  Einbeinige Sprünge
 -  Beidbeinige Sprünge
 -  Sprünge mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, oder 360°
-  Kurzer Sprint
-  Auf die Kästen
 -  Gleich auf den nächsten Kasten
 -  Einmal auf den Kasten setzen
 -  Direkt über den Kasten springen
 -  Mit einem Bein auf den Kasten, mit beidbeinig runter





hummel Power-Camp 2015

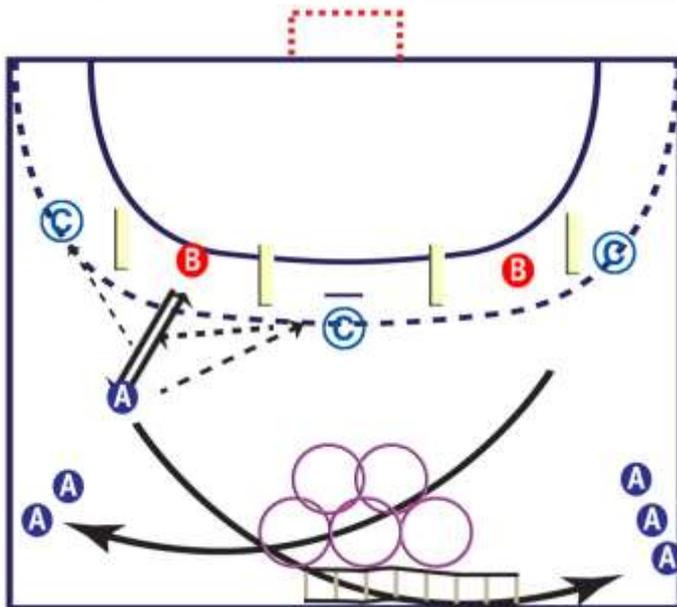
Station 3 Torwurf nach lgg1 mit Ball 20min

Grundspiel

- 👤 Jeweils 1 Abwehrspieler im Sektor auf die Halbpositionen
- 👤 3 Anspieler (siehe Bild)
- 👤 Angreifer gleichmäßig Rückraumlinks und - rechts verteilen
- 👤 RL/RR spielt den Anspieler (innen) an und bekommt den Ball wieder
- 👤 Es erfolgt ein Durchbruchsversuch
- 👤 Dann erfolgt der Pass zum Anspieler (aussen)
- 👤 Der Angreifer wechselt dann die Seite
- 👤 Parallel auf beiden Seiten

Aufbauübung

- 👤 Beim 2ten Anspiel
- 👤 Wurf gegen def. Block
- 👤 lgg1
- 👤 Auf dem Rückweg zur anderen Seite durch eine Laufleiter, Ringe, Pommes oder Hütchen koordinative Übungen



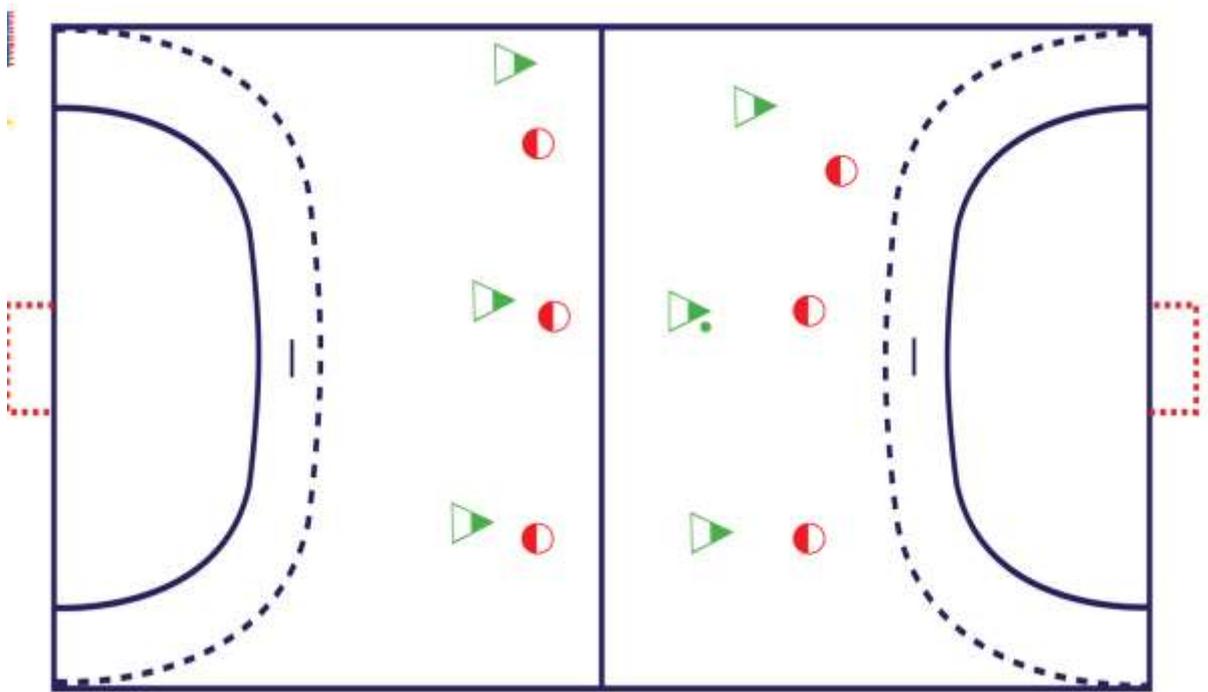


hummel Power-Camp 2015

Abschlussspiele nach Vorgabe:

Die Trainingsgruppen spielen untereinander ca. 10min nach folgenden Vorgaben:

-  Schlagwurf Tore doppelt
-  Sichere Pässe -> lieber kurz, dafür sicher
-  Wer auf das Tor geworfen hat, wechselt aus
-  2 x 3gg3 (4gg4)
 -  Grundspiel - In jeder Spielhälfte befinden sich 3 Angreifer und 3 Abwehrspieler
 -  Aufbauspiel - ein Spieler der Angreifer darf immer in die gegnerische Hälfte





hummel Power-Camp 2015

Der Fahrplan für den 3. Camptag

9.15 Uhr

- Ankunft an der Halle

10.00 - 12.00 Uhr

- 1. Trainingseinheit

12.00 - 13.00 Uhr

- Mittagspause

13.00 - 15.00 Uhr

- 2. Trainingseinheit





hummel Power-Camp 2015

10.00- 12.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

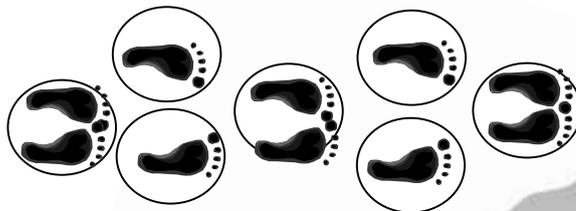
-  Koordination - 15min
-  Aktivierung - 15min
-  Torhüter einwerfen - 15min
-  Stationstraining - 45min
-  Wettkampf - 30min

1) Koordination - 15 min - Material: Hütchen, Handbälle

Die Spieler stellen sich gleichmäßig an den drei Koordinationsbahnen auf und erhalten vom Trainer Vorgaben. Dabei kreisen sie den Ball um die Hüfte, prellen usw.

-  2 Kontakte zwischen den Hütchen
-  3 Kontakte
-  abwechselnd 1 und 2 Kontakte
-  rückwärts
- usw.

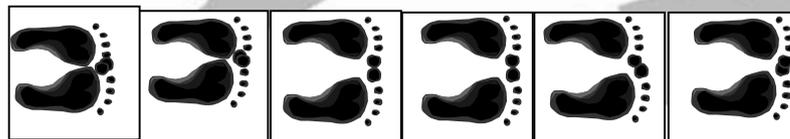
Reifenbahn



Hütchenbahn



Laufleiter:





hummel Power-Camp 2015

2) Aktivierung und Stabilisation für den Körper - 15 min (Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen
zusammenstellen



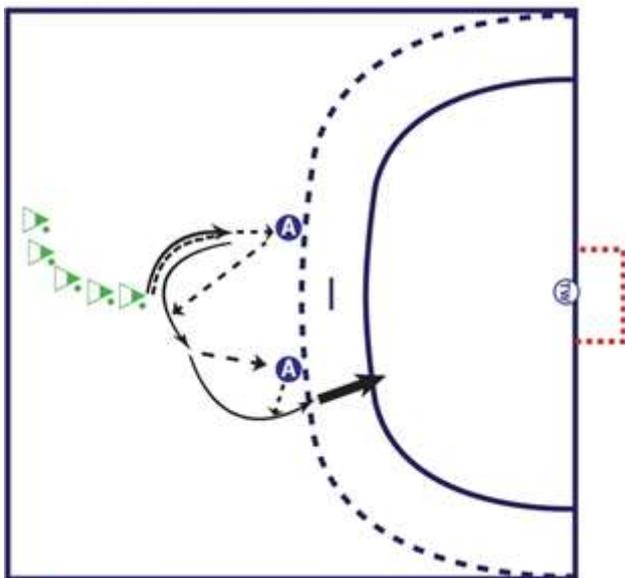


hummel Power-Camp 2015

3) TW einwerfen, versch. Übungen 15 min - Material: Handbälle

⇒ Auf beide Tore parallel

Der erste Spieler prellt in Richtung des linken Anspielers, spielt diesen an und lässt sich dann bogenförmig wieder zurückfallen, um in der Vorwärtsbewegung nach rechts den Rückpass zu erhalten. Anschließend spielt er den rechten Anspieler an und erhält im Vorbeilaufen den Rückpass, um auf das Tor zu werfen. Der nächste Spieler startet den selben Ablauf genau zur anderen Seite.





hummel Power-Camp 2015

4) Stationstraining 45min

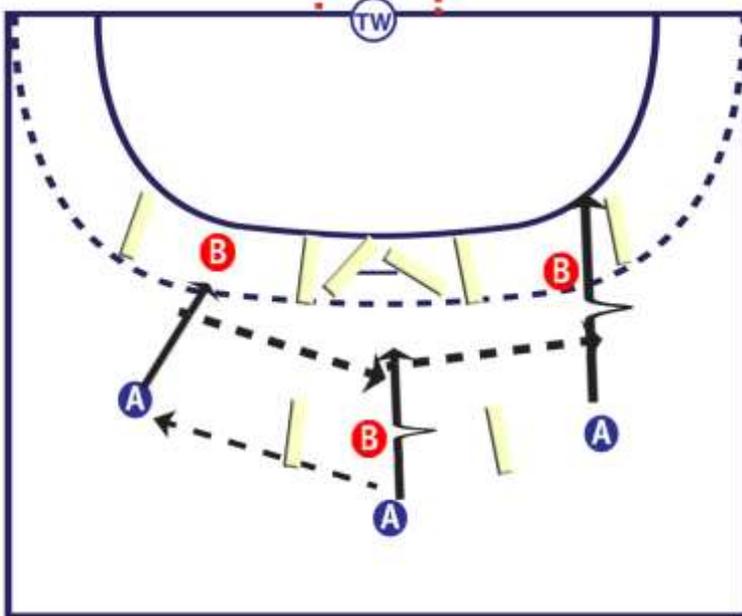
Station 1 Paralellstoß & Rückpass

Grundübung

- 👤 Statt der Trainer werden die Rückraumspieler als Anspieler genutzt
- 👤 Rückraummitte spielt den Ball zu einer anderen Rückraumposition nach links oder rechts
- 👤 Nun versucht er, ohne Ball an dem Abwehrspieler vorbeizukommen
- 👤 Dann erfolgt der Rückpass
- 👤 Rückraummitte spielt den Ball parallel weiter auf den anderen Halben

Aufbauübung

- 👤 Rückpass zum Halbspieler, von dem der Ball kommt





hummel Power-Camp 2015

Station 2 wählen zwischen - A) Vorübung Stoßen oder B)

Entscheidung 3gg2 20min

Grundübung A

- Die Spieler führen mit einem Anspieler Stoßbewegungen an einem Hütchen durch oder Matten aus
- Abwechselnd Links und Rechts anfangen
- Am Ende des Paralellstoßes erfolgt ein Torwurf

Aufbauübung

- Die Spieler führen fortlaufend mit einem Anspieler Stoßbewegungen an einem Hütchen durch oder Matten aus
- Auf Signal vom Trainer wirft einer der Spieler und wechselt anschließend die Aufgabe mit dem Anspieler.





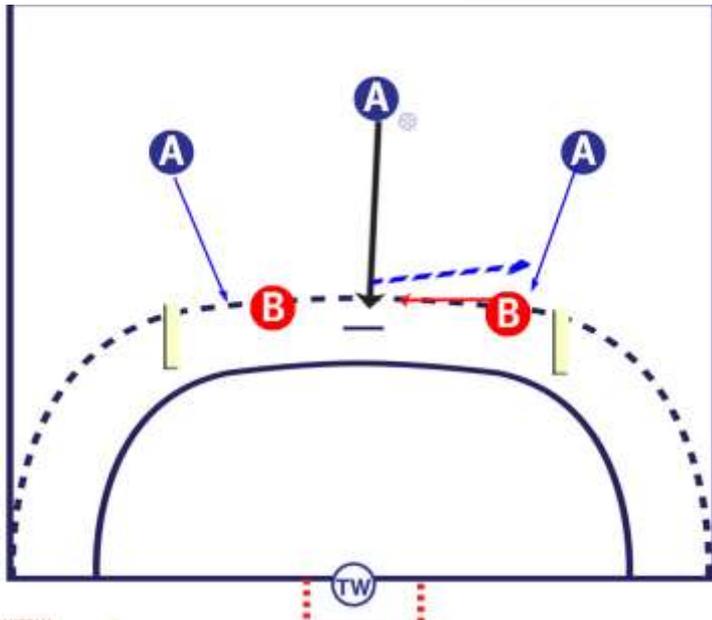
hummel Power-Camp 2015

Grundübung B

-  3 Angreifer
-  2 Abwehrspieler
-  Der Rückraummittespieler versucht über die Mitte zum Torerfolg zu kommen
-  Kommt ein Abwehrspieler, um ihn daran zu hindern, spielt er parallel weiter

Aufbauübung

-  Ohne prellen
-  Zusatzzafgabe wenn kein Torerfolg
-  Arbeiten mit Passtäuschungen





hummel Power-Camp 2015

Station 3 (Hallenmitte) Prellball 20 min Material: Bälle, Hütchen

Grundübung

 Es werden 2 Teams gebildet.

 THW Kiel - Die Spieler von Team Grün und halten sich in einem mit Hütchen markierten Viereck auf. Team Blau steht außerhalb und hat 2 Bälle.

 Flensburg - Die Spieler von Team Grün haben alle einen Ball und halten sich in einem mit Hütchen markierten Viereck auf (der Ball wird nicht geprellt sondern um die Hüfte gekreist). Team Blau steht außerhalb und hat 2 Bälle (einen Pass- und einen Prellball).

 Löwen - Die Spieler von Team Grün haben alle einen Ball und halten sich prellend in einem mit Hütchen markierten Viereck auf. Team Blau steht außerhalb und hat 2 Bälle (einen Pass- und einen Prellball).

 Der blaue Spieler läuft

 THW - Ball in der Hand

 Flensburg - mit dem Prellball um die Hüfte kreisend

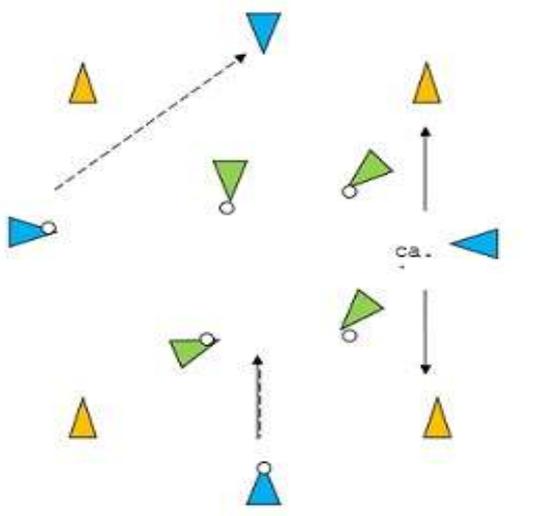
 Löwen prellend

in das Viereck und versucht dort einen grünen Spieler zu fangen, während seine Mitspieler sich außerhalb den Passball zuspieren.

 Hat der blaue Spieler einen grünen Spieler gefangen, verlässt er das Viereck, spielt den Ball zu einem freien Mitspieler, der dann als nächstes Jäger ist.

 Verliert ein Spieler von Team Grün den Ball, ist er gefangen.

 Wie lange benötigt das Team, um 5 Spieler zu fangen? Danach tauschen die Teams die Rollen.





hummel Power-Camp 2015

5) Wurfwettkampf 30min

Station 1

-  Es wird um ein hütchen geprellt
-  Dann erfolgt ein Schlagwurf aufs Tor zw 6m & 9m
-  Station 1 stellt den TW für Station 4

Station 2

-  2 Burpees
-  Dann beim Nächsten Abklatschen
-  So lange, bis die zeit um ist
-  Pro Spieler der abgeklatscht 1 Punkt

Station 3

-  Koordinationparcour durchlaufen und abklatschen
-  2 Kontakte in der Leiter, 1 Kontkat im Reifen
-  Pro Spieler der abgeklatscht 1 Punkt

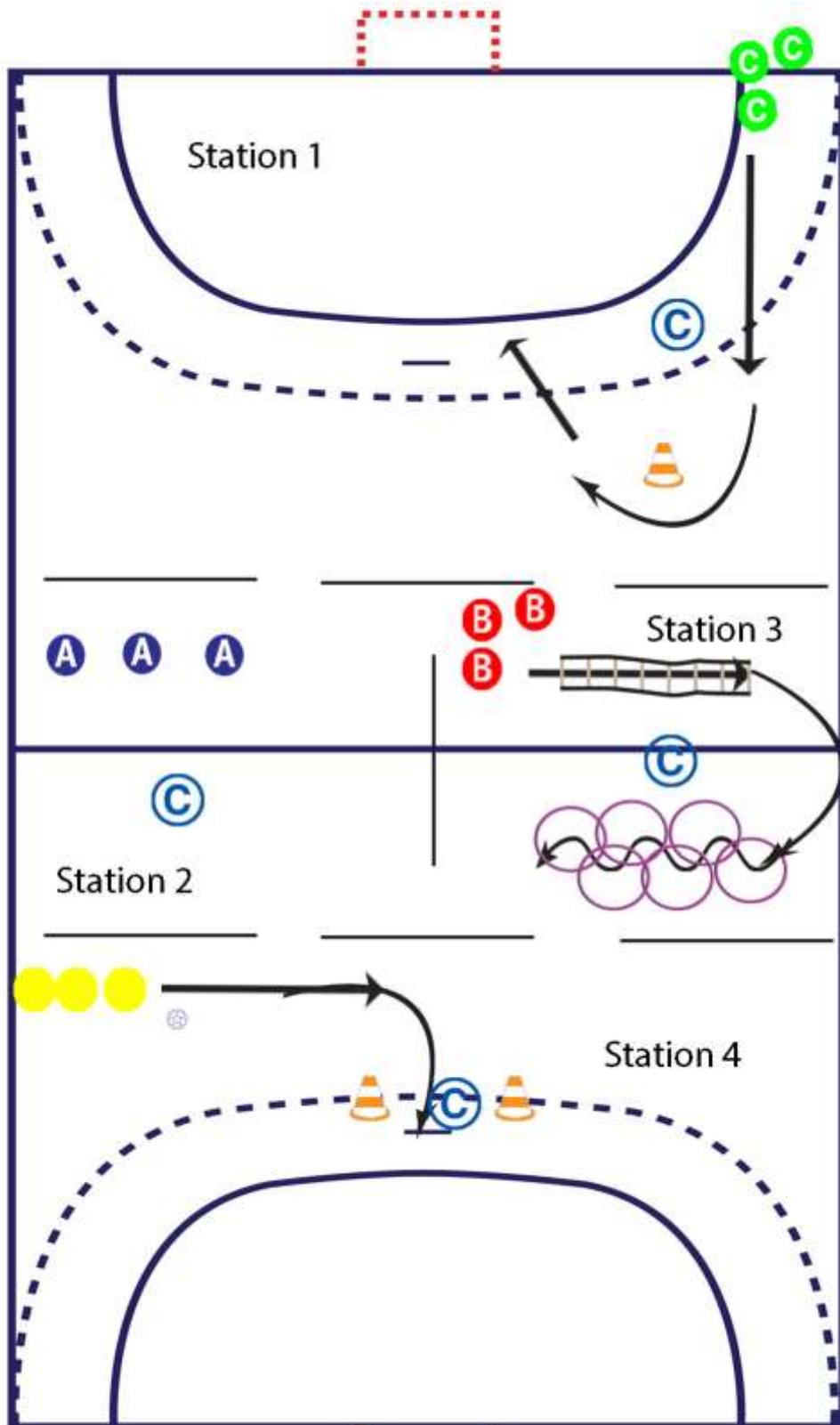
Station 4

-  Am Trainer vorbeiprellen
-  Nach dem Torwurf Hütchen berühren, dann startet der Nächste
-  Station 4 stellt den TW für Station 1





hummel Power-Camp 2015





hummel Power-Camp 2015

12.00 - 13.00 Uhr: Mittagspause

13.00 - 15.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

-  Aktivierung - 15min
 -  Torhüter einwerfen - 15min
 -  Stationstraining - 60min
 -  Abschlussspiele - 30min
-

1) Aktivierung - 15 min

(Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen
zusammenstellen

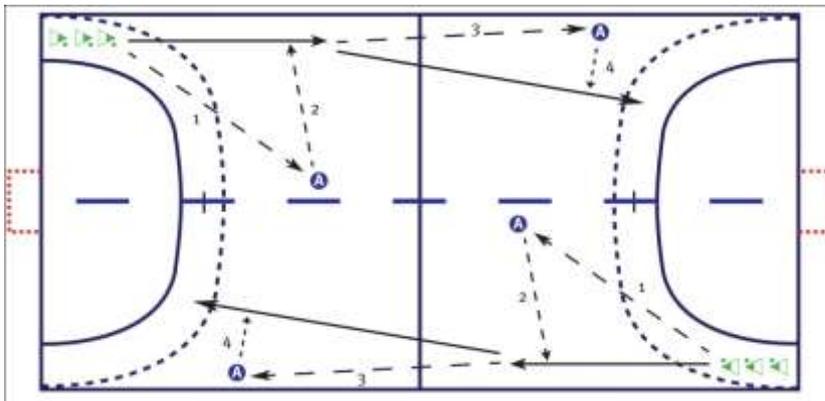




hummel Power-Camp 2015

**2) Torhüter einwerfen aus Tempogegenstoß- 15 min - Material:
Hütchen, Koordinationsleiter (oder Pommes, Hütchen, Reifen
usw.), Handbälle**

Die Halle ist längs geteilt und auf beiden Seiten werden Gegenstöße mit zwei Anspielern gelaufen. Dabei sollen die Spieler nicht prellen.





hummel Power-Camp 2015

3) Stationstraining Tempogegenstöße - 60 min

→ Die Spieler werden in drei Gruppen geteilt. Die Halle wird längs gedrittelt. Auf einem Hallendrittel führt die Gruppe 1 Station 1 aus, auf dem mittleren Hallendrittel führt Gruppe 2 Station 2 aus, während auf dem letzten Hallendrittel Gruppe 3 Station 3 durchführt. Nach 25min wechseln die Gruppen die Stationen.

1. Drittel

Grundübung

-  2 Mannschaften, aufgeteilt in 4 Sektoren in 2er Gruppen
-  Trainer bringt den Ball in einem Sektor ins Spiel
-  Innerhalb des Sektors spielen die Pärchen gegeneinander
-  Der Spieler versucht, den Ball in den nächsten Sektor zu seinem Mitspieler zu passen
-  Das letzte Pärchen spielt so, dass es den Ball in eine Kiste ablegen kann, um einen Punkt zu erzielen (oder zum Torerfolg)
-  Wenn der Ballbesitz wechselt, muss mind. Ein Sektor in eine andere Richtung gespielt werden, bevor die andere Mannschaft einen Punkt erzielen darf oder aufs Tor wirft

Aufbauübung

-  Bis zum Torabschluss, wenn beide Tore bestetzt sind, klare Richtungsvorgabe
-  Ohne Prellen





hummel Power-Camp 2015

2. Drittel

Grundübung

-  2er Teams bilden
-  Jeweils einer aus dem Team in einem Sektor, sodass der Sektor von 2 Spielern besetzt ist
-  1 Anspieler. Insgesamt 4 Spieler (auch mit 8 möglich)
-  Anspieler bringt den Ball in einem Sektor ins Spiel
-  Innerhalb des Sektors spielen die Pärchen gegeneinander
-  Der Spieler versucht, den Ball in den nächsten Sektor zu seinem Mitspieler zu passen, dies ist gleichbedeutend mit einem Punkt
-  Man kann den Anspieler nutzen, wenn der eigene Mitspieler gedeckt ist

Aufbauübung

-  Ohne Prellen
-  Ohne Tippen
-  Nur Bodenpässe

3. Drittel

Grundübung

-  Die Spieler stellen sich zu zweit in einer Ecke auf
-  Pro Paar ein Ball
-  Der innere Spieler läuft diagonal zum Hütchen, bekommt 1-2m davor den Pass in den Lauf gespielt
-  Der äußere Spieler sprintet nach dem Pass hinterher und erhält den Ball 1-2m vor dem Hütchen zurück
-  Der erste Spieler läuft nach dem Pass sofort diagonal zum nächsten Hütchen





hummel Power-Camp 2015

Aufbauübung

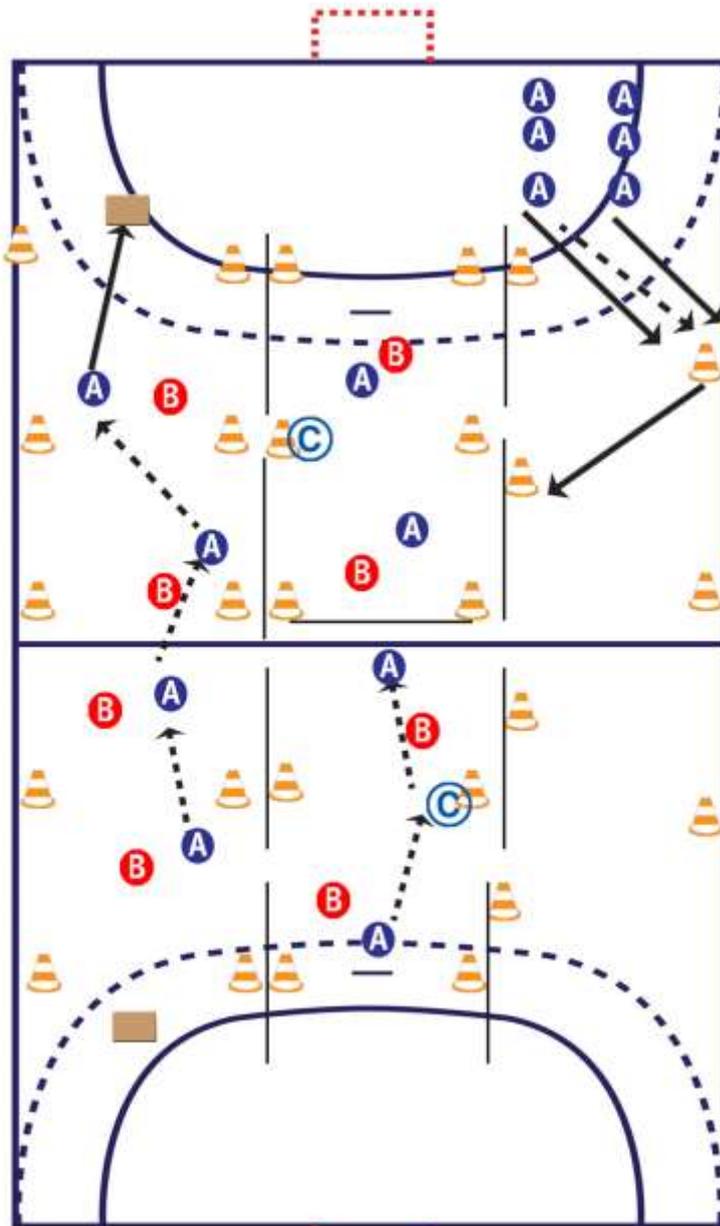
 Bodenpässe

 Am Ende Torabschluss

1. DRITTEL

2. DRITTEL

3. DRITTEL



HANDBALL



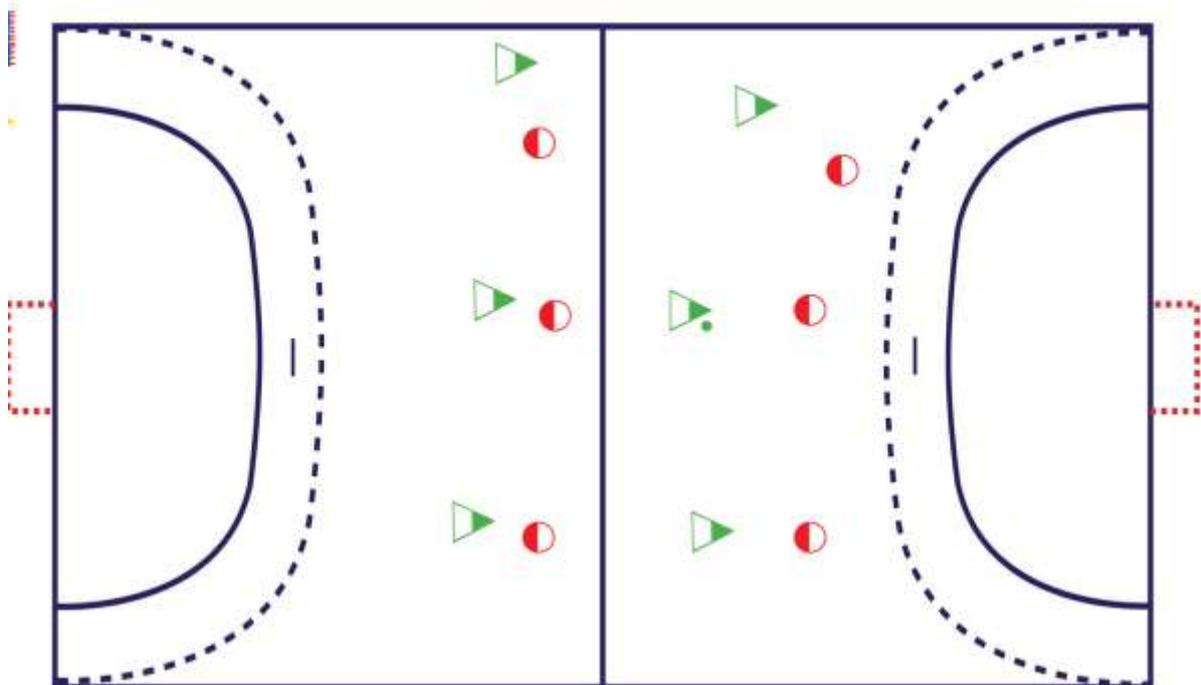


hummel Power-Camp 2015

4) Abschlussspiele 30min

Die Trainingsgruppen spielen untereinander ca. 10min nach folgenden Vorgaben:

-  1gg1 Tore doppelt
-  Sichere Pässe -> lieber kurz, dafür sicher
-  Wer auf das Tor geworfen hat, wechselt aus
-  2 x 3gg3 (4gg4)
 -  Grundspiel - In jeder Spielhälfte befinden sich 3 Angreifer und 3 Abwehrspieler
 -  Aufbauspiel - ein Spieler der Angreifer darf immer in die gegnerische Hälfte





hummel Power-Camp 2015

Der Fahrplan für den 4. Camptag

8.15 Uhr

- Ankunft an der Halle

9.00 – 11.00 Uhr

- 1. Trainingseinheit

11.00 – 11.30 Uhr

- Snackpause

11.30 – 13.00 Uhr

- Turnier





hummel Power-Camp 2015

9.00- 11.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

-  Aktivierung - 15min
 -  A-B-C Erwärmung - 15min
 -  Stationstraining - 60min
 -  Abschlussspiele - 30min
-

1) Aktivierung - 15min jeder Eigenständig **(Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)**

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen
zusammenstellen

2) A-B-C 3er Parteiball 15min

Grundübung

-  3 Gruppen mit 2 Bällen
-  Es werden 3er Teams gebildet
-  Innerhalb der 3er gruppe werden Pässe gespielt
-  A spielt den Ball zu B
-  B spielt den Ball zu C
-  Verschiedene Passvarianten
 -  Bodenpässe
 -  Wurf- & NICHTwurfhand
 -  Abwechselnd direkt und Bodenpässe





hummel Power-Camp 2015

Aufbauübung

- A wird nach seinem Pass zu B Verteidiger und verhindert den Pass der jetzt von B zu C gehen soll
- Nach dem Abspiel wird A sofort wieder anspielbar, da C nun A anspielen muss
- B wird zum Verteidiger
- nach dem Pass wird der Spieler zum Verteidiger, danach wieder sofort anspielbar ←

Varianten:

Sektoren abgrenzen

- 2 Spieler sind zusammen, der andere der 3 versucht einen der 2 Spieler zu berühren der nicht den Ball hat
- Die beiden Spieler passen sich den Ball zu

Sektoren abgrenzen

- 2 Spieler sind zusammen, der andere der 3 versucht vor den 2 Spielern zu flüchten
- Die beiden Spieler passen sich den Ball zu und versuchen den 3ten Spieler, der flüchtet mit dem Ball zu berühren





hummel Power-Camp 2015

3) Stationstraining - 60 min

→ Die Spieler werden in drei Gruppen geteilt. Auf einem Hallendrittel führt die Gruppe 1 Station 1 aus, auf dem mittleren Hallendrittel führt Gruppe 2 Station 2 aus, während auf dem letzten Hallendrittel Gruppe 3 Station 3 durchführt. Nach 25min wechseln die Gruppen die Stationen.

Station 1 (Hallenmitte) Athletik 20min

1. Workout - schult das Durchhaltevermögen

mit Zeitvorgabe - so viele Runden wie möglich
mit Rundenvorgabe - so schnell wie möglich

Beispiel:

5 Burpees
5 Squads
10 BF Sit Ups

2. 20 on / 20 off Zirkel!

verschiedene Übungsformen in Zirkelform absolvieren. 20 Sekunden Belastung / 20 Sekunden Pause. Die Zeiten können variiert werden. Belastung länger / Pausen kürzer.

3. Hurricane Workout!

eine dynamische und eine statische Übung werden abwechselnd absolviert.

Beispielsweise:

20 Sekunden Shuttle Sprint / 20 Sekunden Unterarmstütz - 8 Runden!

4. Tabata 20sek. Belastung - 10sek Pause im Wechsel

 2-4min pro Runde (2-3 Runden)

 2 Übungen z.B. 1. Burpee 2. Butterfly sit-up





hummel Power-Camp 2015

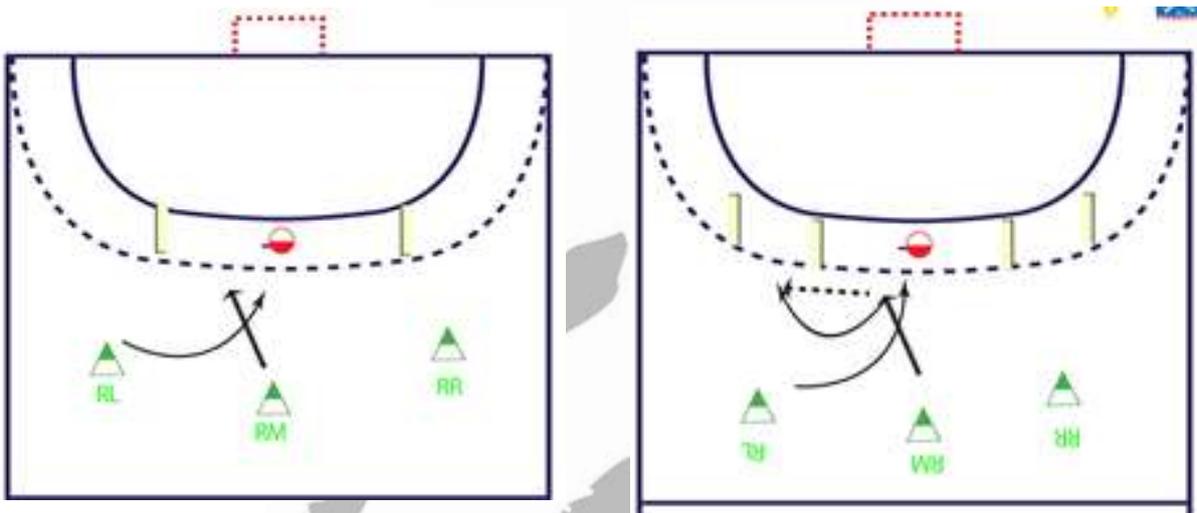
Station 2 Kreuzen & Rückpass 20min

Grundübung

- 👤 Rückraumpositionen besetzen
- 👤 1 Abwehrspieler
- 👤 Wurftraining nach einem Wechsel gegen den def. Block
- 👤 Der Rückraummittlespieler leitet die Kreuzbewegung für die Rückraumlinken/rechten ein
- 👤 Positionen durchwechseln

Aufbauübung

- 👤 Auch nach dem Wechsel mit 1gg1 möglich
- 👤 Nach dem Wechsel wird ein Rückpass gespielt
- 👤 Nach dem Rückpass nach ein Paralellstoß
- 👤 Anzahl der Abwehrspieler variieren (erhöhen)





hummel Power-Camp 2015

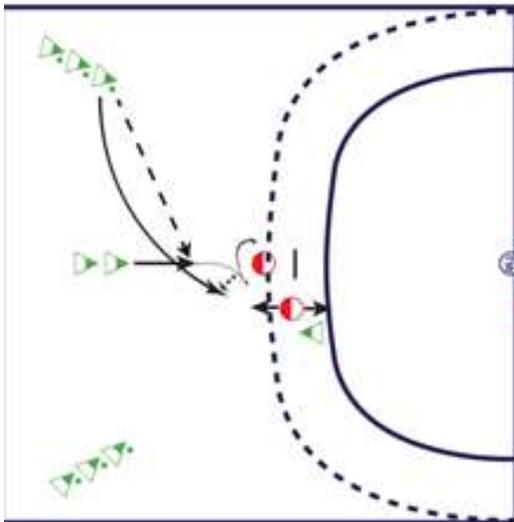
Station 3 Kreuzen & Technik Wurf - 20 min - Material: Handbälle

Grundübung Kreuzen in Kleingruppe

👤 Nach dem Pass von RL geht RM in den Wackler nach links, während RL hinter ihm zum Kreuz gelaufen kommt, den Ball erhält und nun im 2:1 spielt. Entweder der Verteidiger tritt heraus und der Kreisläufer wird zum Anspiel frei oder der Verteidiger bleibt hinten und RL kann selbst werfen.

Aufbauübung

👤 Nach dem ersten Kreuz holt RL den RR zum zweiten Kreuz und es entsteht die Spielsituation 3:2.





hummel Power-Camp 2015

11.00– 11.30 Uhr: **Snackpause**

11.30– 13.00 Uhr: **Abschlussturnier**

-  Aktivierung - 10min
 -  Torhüter einwerfen - 10 min
 -  Abschlussturnier - 70min
-

1) **Aktivierung - 15 min (Übungen vom FIT konzipiert, siehe Anhang)**

-  Ausfallschritte mit Rotation (12-15m)
-  Handwalks (12-15m)
-  Korkenzieher Kniebeugen (15-20Whl)
-  „Spiderman“ (12-15m)

Aus dem Anhang nach der Aktivierung verschiedene Übungen
zusammenstellen

2) **Torhüter einwerfen**





hummel Power-Camp 2015

3) Abschlussturnier verschiedene Möglichkeiten

Turnier mit 4 Mannschaften

-  Aus jeder Trainingsgruppe werden leistungsgerecht etwa gleich viele Kids auf die vier Nationalteams Russland, Schweden, Frankreich und Deutschland und die entsprechenden Trainer zugeteilt.
-  Für das Turnier gibt es folgende Regeln:
 -  Spieldauer: 10min
Die Nationalteams werden jeweils nochmal in „Jung“ und „Alt“ geteilt
 - ➔ 5 min spielt „Jung“ im 4:4/ 5:5/ 6:6 (je nach Spieleranzahl) gegeneinander
 - ➔ 5 min spielt „Alt“ im 4:4/ 5:5/ 6:6 (je nach Spieleranzahl) gegeneinander
 -  Manndeckung in der eigenen Hälfte
 -  Kurze Pässe
 -  Nach jedem Torwurf (unabhängig davon, ob erfolgreich oder nicht) wechselt der Schütze mit dem nächsten Spieler auf der Bank
 -  7m wirft der Gefoulte selber
-  Vor jeder Begegnung laufen die Nationalteams mit ihren Einlaufsongs ein. Vor den beiden letzten Begegnungen werden zusätzlich die Nationalhymnen gespielt.

11.30	Russland	Schweden
11.45	Frankreich	Deutschland
12.00	Deutschland	Russland
12.15	Schweden	Frankreich
12.30	Russland	Frankreich
12.45	Schweden	Deutschland





hummel Power-Camp 2015

- Turnier über die Breite falls Felder und Tore vorhanden
- Spiel 2 x 30min
- Überschlag-Spiel 3 Teams
- Abpraller-Handball auf eine Hälfte 4:4
 - o 4 Angreifer spielen gegen 4 Verteidiger auf ein Tor (auf beiden Hallenhälften).
 - o Kommt der Ball nach dem Torwurf als Abpraller zurück ins Feld, dürfen die Angreifer ganz normal den erneuten Torabschluss suchen.
 - o Fangen die Verteidiger den Abpraller ab, dürfen sie ebenfalls den Torabschluss suchen, müssen aber zuvor mindestens einmal den Ball gespielt haben.

Teams, die Pause haben, machen Life Kinetic Übungen





hummel Power-Camp 2015

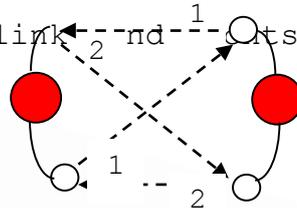
Übungssammlung Torwarttraining

(1) Koordinationsleiter

- ⇒ 2 Kontakte vorwärts und rückwärts
- ⇒ 3 vor 1 zurück mit 2 Kontakten
- ⇒ Nacheinander 1 und 2 und 3 Kontakte
- ⇒ 1 Kontakt + nach rechts/links rausspringen (Simulation „Wurfabwehr oben“)

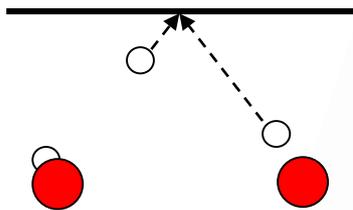
(2) Zu zweit Bälle passen

- ⇒ 2 Bälle parallel passen
- ⇒ 1 Ball mit der Hand passen & 1 Ball mit dem Fuß passen
- ⇒ 3 Bälle: Partner A spielt immer 1 Ball diagonal; Partner B spielt immer abwechselnd links und rechts gerade



(3)

3 Bälle an der Wand passen





hummel Power-Camp 2015

Belastungsfolge

Die Torhüter absolvieren eine Folge aus folgenden vier Übungen. Der Kasten steht im Tor und verschiedenfarbige Hütchen sind im 6m-Raum verteilt.

- 1) 3 Handbälle auf kleinem Kasten stehend jonglieren (auf Signal Übung 2)
- 2) 2x Liegestütz-Kastensprung:

Ausgangsposition: in Liegestützposition, Hände auf dem Kasten. Ausführung: zur Liegestütz anbeugen und wieder durchstrecken, Hände vom Kasten lösen und mit beiden Beinen auf den Kasten springen. Wieder runter springen und wieder zur Liegestütz anbeugen.



- 3) farbiges Hütchen berühren (Trainer sagt Farbe während der Liegestütz an)
- 4) Abwehr von 4 Würfeln nacheinander

(4) Squash

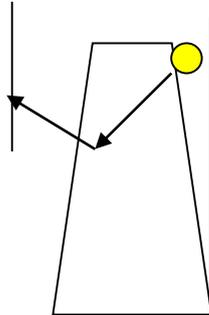
Zwei Spieler stellen sich mit einem Handball (alternativ Tennisball) vor eine Wand. Ziel ist es, den Ball so gegen die Wand zu werfen, dass der Partner den Ball nicht fängt. Dabei muss der Ball aber beim zurückprallen einmal in einem Sektor von ca. 3m Breite aufgekommen sein.

Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich, indem der Sektor nach links und rechts erweitert wird.





hummel Power-Camp 2015



(5) Gleichgewicht

← 3m →

Zwei Spieler stehen jeweils auf einer umgedrehten Bank mit ca. 3m Entfernung zueinander.

In dieser Position absolvieren sie verschiedene Aufgaben.

- einen Ball passen (direkt, indirekt, auf beiden Beinen stehen, auf einem Bein stehen)
- zwei Bälle passen (direkt, indirekt, auf beiden Beinen stehen, auf einem Bein stehen)
- den Ball mit dem Fuß zum Partner zurückpassen (links, rechts)
- verschiedene Bälle benutzen (Handball, Tennisball)

(6) Grundbewegung

Ein Torhüter steht im Tor und erhält eine Wurfserie (vom Trainer und den weiteren Torhütern) nach bestimmten Vorgaben und Vorübungen. Jeder Torhüter soll einmal im Tor gestanden haben.

- Ausgangsposition Mitte - Pfosten oben rechts berühren - Wurf unten links
- Ausgangsposition Mitte - Pfosten oben links berühren - Wurf unten rechts
- Ausgangsposition Mitte - Pfosten unten rechts berühren - Wurf oben links



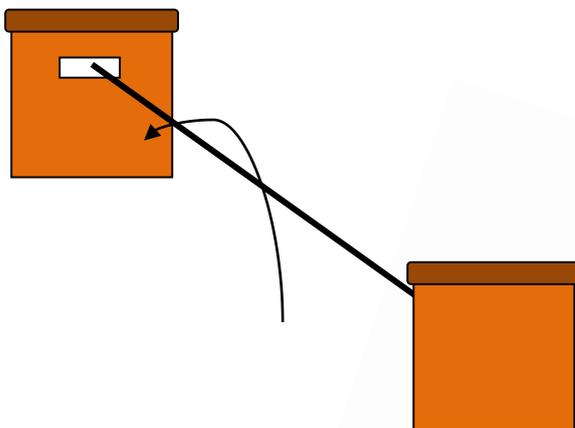


hummel Power-Camp 2015

- d) Ausgangsposition Mitte - Pfosten unten links berühren - Wurf oben rechts
- e) a)+b)+c)+d) mit weiteren Vorübungen (3 Liegestütze, 3 Kangaroosprünge usw.)

(7) Reaktion

Der Torhüter steht mit dem Rücken zum Schützen im Tor. Hinter dem Tor steht ein zweiter Torhüter mit einem Ball. Mit einem Tippen eröffnet dieser die Aktion und der Torhüter dreht sich zum Schützen, wobei er eine gespannte Schnur (Springseil, Theraband o.ä. an zwei Kästen befestigt) überspringen muss. Anschließend erhält er zwei Würfe (2x unten, 2x oben, 1x oben + 1x unten, usw.)





hummel Power-Camp 2015

Aktivierung

Gerne vor jedem Training / Spiel durchführen.

Korkenzieher-Kniebeuge

Kniebeuge. Die Arme links und rechts abgestreckt. Während der Kniebeuge den Körper seitlich drehen. Beim Hochkommen wieder gerade drehen. In beide Seiten drehen.



Gedrehter Stütz



Liegestützposition. Der Körper dreht sich nach rechts auf. Der rechte Arm geht hoch. Dann wieder zurückdrehen. Der rechte Arm fast unter die Schulter. Dann Seitenwechsel.





hummel Power-Camp 2015

Hallendurchquerung Twist



Der Oberkörper bleibt nach vorne ausgerichtet. Die Beine bleiben parallel und drehen sich während des Sprunges von einer Seite zur nächsten. In kleinen Sprüngen die Halle durchqueren.

„Spiderman“



Ausgangsposition: Liegestützposition
rechter Arm und linkes Bein werden gleichzeitig nach außen vorne bewegt und gebeugt, kurz halten dann Gegenbewegung (Bewegung wie Spiderman), Strecke kann variiert werden





hummel Power-Camp 2015

Handwalks



Ausführung:

Füße parallel und direkt nebeneinander - Hände vor den Füßen absetzen und auf den Händen so weit wie möglich nach vorne laufen - ist die Endposition erreicht, wieder mit den Füßen in kleinen Schritten an die Hände heranlaufen!

Ausfallschritte (Walking Lunges)



Ausführung:

großer Schritt nach vorne - hinteres Knie Richtung Fußboden beugen - Oberkörper aufrecht - auf dem vorderen Bein aufstehen - Seitenwechsel





hummel Power-Camp 2015

Ausfallschritt + Ellenbogen zum Knöchel + aufrotieren



Ausführung:

großer Schritt mit rechts nach vorne - hinteres Knie Richtung Fußboden beugen - linke Hand neben dem rechten Fuß absetzen - mit dem rechten Ellenbogen zum rechten Knöchel (Innenseite) - anschließend nach rechts oben aufdrehen - dem rechten Arm hinterher gucken

Unterarmstütz



Unterarmstütz + abwechselnd ein Bein gestreckt anheben





hummel Power-Camp 2015

Unterarmstütz + abwechselnd einen Arm nach vorne ausstrecken



Kniebeugen (Squads)



Ausführung:

Füße schulterbreit und parallel - Hüfte in der oberen Position gestreckt - Hüfte nach hinten unten absetzen, wie in Sitzposition, zum Gleichgewicht halten nach vorne oben - Fersen bleiben durchgehend auf dem Fußboden

Basisübungen

Hand release push-ups



Ausführung:

Hände schulterbreit - Fingerspitzen zeigen nach vorne - in der unteren Position Hände einmal komplett vom Boden lösen





hummel Power-Camp 2015

Butterfly sit-ups



Ausführung:

Beine angewinkelt - Fusssohlen liegen aufeinander - rücklings Oberkörper ablegen und Arme hinter dem Kopf auf dem Boden ablegen - mit Schwung aufrichten und mit den Händen vor den Füßen den Boden antippen

Burpees



Seitstütz + oberes Bein gestreckt anheben





hummel Power-Camp 2015

Box Jumps

Sprünge von einer Erhöhung, kurzer (reaktiver) Bodenkontakt



Organisationsformen Training!

Versucht in jedes Training Athletikübungen zu integrieren. Beispielsweise eine Übung nach jeder Trinkpause oder bei Training in Kleingruppen als „aktive Pause“

Für ein eigenständiges Athletiktraining habt ihr folgende Kombinationsmöglichkeiten:

1. Workout - schult das Durchhaltevermögen

mit Zeitvorgabe - so viele Runden wie möglich

mit Rundenvorgabe - so schnell wie möglich

Beispiel:

5 Burpees

10 Squads

10 BF Sit Ups

2. 20 on / 20 off Zirkel!

verschiedene Übungsformen in Zirkelform absolvieren. 20 Sekunden Belastung / 20 Sekunden Pause. Die Zeiten können variiert werden. Belastung länger / Pausen kürzer.

3. Hurricane Workout!

eine dynamische und eine statische Übung werden abwechselnd absolviert.

Beispielsweise:

20 Sekunden Shuttle Sprint / 20 Sekunden Unterarmstütz - 8 Runden!

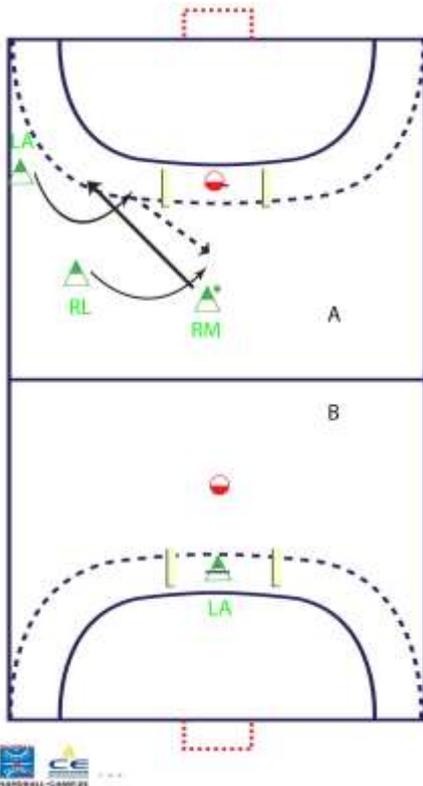
Oder 20 Sekunden Box Jumps / 20 Sekunden Seitstütz - 8 Runden





hummel Power-Camp 2015

Übungssammlung mit KomplexenAubauübungen



Individualtraining - Wurftraining RM/RL 2

- > geeignet ab C Jugend
- > ab 6 Spieler + 1TW
- > Dauer 10-15min
- > halbe Halle

Material:

- z.B. Pommes als Raumbegrenzung

Grundspielform und Aufbau:

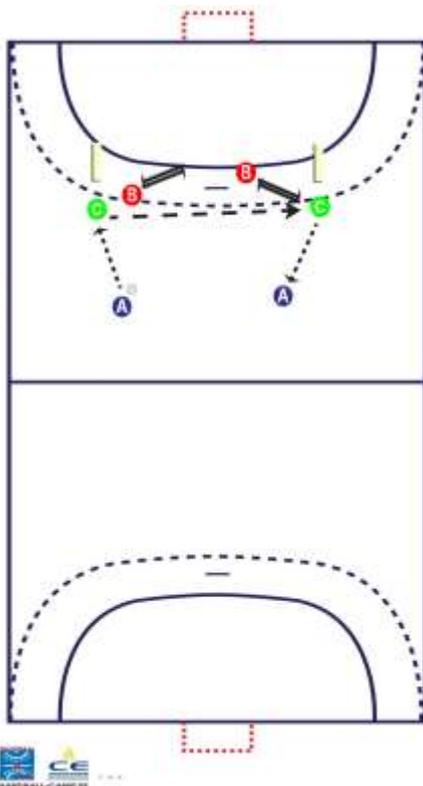
- Mitte, Aussen und Halb wird im Angriff besetzt
- Blockmitte

Ziel/Lerneffekt:

- Wurftraining gegen Defensivblock
- Ausführung:
 - der Mittelspieler leitet eine Kreuzbewegung für den Aussen ein
 - der Aussen kommt zum Kreuz und spielt auf den parallel mitstoßenden Halben
 - dieser kommt über die Mitte zum Wurf gegen den Mittelblockspieler
 - Aussen wird zum Mittelblock, Mittelblock nimmt Angriffsmitte ein und spielt 1:1 gegen den Aussen der nun verteidigt

Ergänzungen:

- auch mit 1:1 in der Mitte möglich, wenn Abwehr offensiv spielt (dann aber mit Sektorbegrenzung)
- Wettkampf mit Zusatzaufgabe
- nach Abschluss läuft Abwehr Gegenstoß



Individualtraining - Laufwege in der Abwehr

- > geeignet ab C-Jugend
- > ab 8 Spieler + 1TW
- > Dauer 10min
- > halbe Halle

Material:

- Pommes

Grundspielfrom und Aufbau:

- 2 Abwehrspieler in einem Sektor
- 2 Angreifer, die beide bei 15m stehen (einer mit Ball)
- 2 Anspieler, die auf Höhe der Sektorenbegrenzung bei 9m stehen

Ausführung:

- der Angreifer spielt den Ball zum ersten Anspieler, der Abwehrspieler kommt zum Verteidigen raus
- nachdem der Abwehrspieler den Anspieler berührt hat, spielt der Anspieler den Ball weiter zum anderen Anspieler
- der erste Abwehrspieler arbeitet zurück an den 6m Kreis, der 2te Abwehrspieler tritt heraus und verteidigt den 2 Anspieler.
- nach Berührung des 2ten Anspielers, spielt dieser den Ball zu den Angreifern, die bei 15m gewartet haben.
- die Angreifer bekommen den Ball in der vollen Vorwärtsbewegung und machen Druck auf die Abwehr
- nachdem A 4 Pässe gespielt hat, bei denen die Abwehr immer wieder heraus arbeiten muss, darf A versuchen zum Torerfolg zu kommen

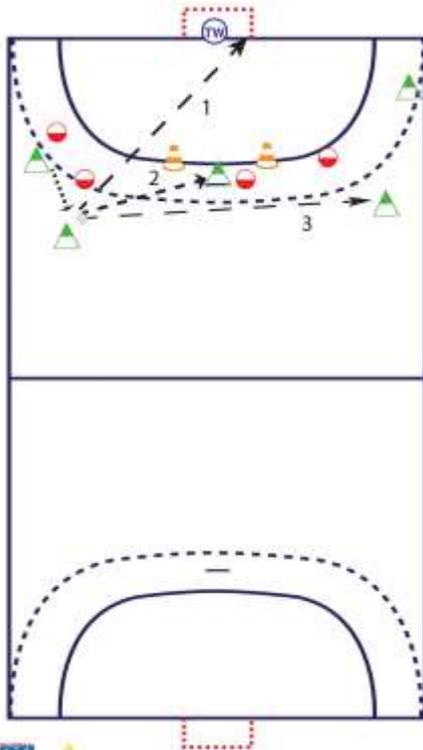
Ergänzungen:

- das Ganze wird um einen Kreisläufer erweitert, der sich zwischen die Abwehrspieler auf den 7m Punkt stellt
- er bleibt dort passiv und ist anspielbar
- der Abwehrspieler der nun nicht offensiv auf die Angreifer verteidigt, deckt den Kreis ab.
- nach den 4 Pässen darf nun der Torerfolg gesucht werden oder das Anspiel an den Kreis





hummel Power-Camp 2015



Kleingruppe - Kooperatives Zusammenspiel Halb und Aussen

- > geeignet ab B-Jugend
- > ab 9 Spieler + 1 TW
- > Dauer 10min
- > halbe Halle (ggf. ganze Halle)

Grundspielform und Aufbau:

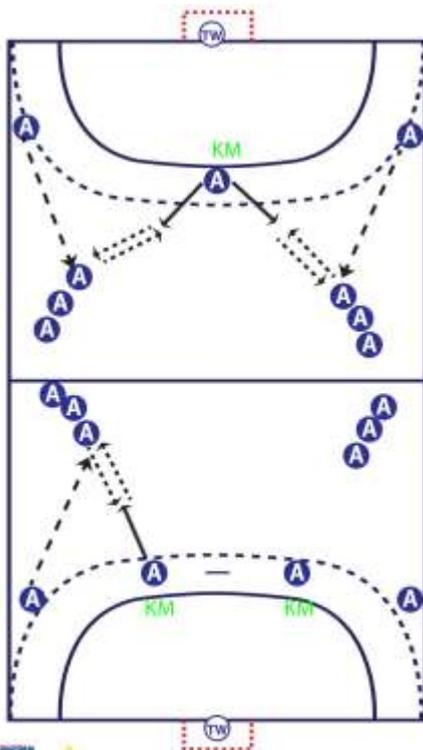
- Die Abwehrpositionen Halblinks/rechts und Aussenlinks/rechts besetzen
- Einen Sektor von ca. 3m in der Mitte abgrenzen
- Die Angriffspositionen Rückraumlinks/rechts (RL/RR) und Rechts/Linksaussen besetzen
- und den Kreisläufer am 7m Punkt hinstellen (muss zunächst dort bleiben und anspielbar sein)

Ausführung:

- Es ist ein Ball vorhanden und die Aussen und Halben spielen nun jeweils 2 gegen 2 in ihren Sektoren
- wird der Ball vom Linksaussen ins Spiel gebracht, darf der RL/RR nur zur Mitte ziehen, aus dem Rückraum abschließen oder den Kreis anspielen.
- ein Rückpass zum Linksaussen ist nicht erlaubt
- kommt der RL/RR nicht weiter in seiner Aktion, spielt er einen harten, langen Ball auf den anderen Halben,
- dieser darf nun nur zwischen 1 und 2 durchstoßen oder seinen Aussen bedienen.
- kommt keiner von beiden zum Abschluss, stößt der Aussen wieder auf die Naht und es geht von der rechten Seite direkt weiter
- die Abwehr verschiebt immer zur Ballseite und der Halbspieler muss über den Kreisläufer kommen und einen möglichen Pass zu verhindern

Ergänzungen:

- bei erfolgreichem Kreisenspiel für Abwehr Zusatzaufgabe (Burpees, BoxJumps)
- auf 2 Tore mit 2tem TW spielbar, d.h. bei Ballverlust oder Tor 4:5 2te Welle/schnelle Mitte



Torwarttraining - Einwerfen nach Doppelpass Kreis

- > geeignet ab C Jugend
- > Anzahlspieler ab 8
- > Dauer 10-15min
- > halbe Halle

Grundspielfrom und Aufbau:

- es werden die Aussenpositionen einfach besetzt sowie die Kreismitte
- die restlichen Spieler verteilen sich auf den Rückraumlinks und Rechten Positionen

Ausführung:

- der Ball wird von den Aussen, nachdem sie ein Stoßbewegung gemacht haben, zum Halben gepasst
- der kreisläufer kommt schräg bis auf die 9m Linie heraus und spielt einen Doppelpass mit dem Halben
- Halb wirft aufs Tor
- nun die andere Seite

Ergänzungen:

- ist zum Einwerfen für den Torhüter geeignet
- als Wurfübung für den Rückraum
- Es kann der Kreisläufer wieder angespielt werden oder der Aussen
- auch sehr gut mit 2 Kreisläufern spielbar (untere Bildfolge)

