



Empfohlen von der



INTERSPORT Handballschule

Das Trainingskonzept 2014



www.handball-camp.de



INTERSPORT HANDBALLSCHULE 2014

Bei Rückfragen und als Ansprechpartner für die Trainingsinhalte steht

Dennis Olbert unter 0173-6945712

Für den organisatorischen Rahmen steht

Finja Kruse unter 0174-9092494 zur Verfügung.

Telefonnummer der **CommEvent**-Zentrale: 0431-6967020



Täglich

- ✓ Musik zu Campbeginn abspielen
- ✓ Fotos
 - Nahaufnahmen / keine Großaufnahmen
 - Schnelle Bewegungen sind für die Kamera ungeeignet
 - Mimik, Freude, Spaß, Konzentration der Kids
 - Wettbewerbe, Siegerehrung
 - Gruppenfoto
 - Trainerbild
- ✓ „Hey, was geht ab“ als Sammellied
- ✓ Morgens: huddle „Viel Spaß“ / Mittags: huddle „Guten Appetit“ / Campende: huddle „Und tschüss“
- ✓ Gemeinsame Trinkpausen
- ✓ Ballkisten
- ✓ Fliegerlied zum Abschluss
- ✓ 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



Der Fahrplan für den 1. Camptag

Schwerpunkt: Kennenlernen & Werfen

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 Kids + 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



10.00 Uhr: Ankunft an der Halle

ToDo

- ✓ Ortsbesichtigung + mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut machen
 - ✓ Ausladen bzw. Entgegennahme des Materials + Check auf Vollständigkeit anhand der Packlisten
-

10.00 – 12.00 Uhr:

Vereins- und Trainerbriefing

ToDo

- ✓ Sich gegenseitig kurz vorstellen und Bezug zum Handball darstellen
- ✓ Inhalte und Ziele der INTERSPORT Handballschule vorstellen
 - **Nachhaltige Begeisterung:** Kids und Eltern werden für den Handball und den Verein begeistert
 - **Individuelle Verbesserung:** In 4 Tagen können durch Training und ständige Korrektur Fortschritte erzielt werden => Aufgabe der Trainer
 - **Saubere Technik:** Permanente Korrektur bei den Grundtechniken Werfen, Passen & Fangen und Prellen
 - **„Ohne Foul“:** Begeisterung für das offensive und faire Spiel mit Ballgewinn
 - **Thementage:** Die Inhalte jedes Camptages orientieren sich an einem Themenschwerpunkt
 1. Tag: Kennenlernen & Werfen
 2. Tag: 1:1
 3. Tag: Passen & Fangen
 4. Tag: Werfen & Abschlussturnier
 - **Trainingsgruppen:** Es wird in drei alters- und leistungsgerechten Trainingsgruppen trainiert; Einteilung vor Ort nach Teilnehmer-Struktur
 - **Spaß und Teamfähigkeit:** neben Singen, Tanzen und „Rumalbern“ haben die Kids durch das Sammeln von „Mattzies“ (Belohnungspunkte) die Chance, ihre Teamfähigkeit unter Beweis zu stellen und einen Sonderpreis (s. Siegerehrung Tag 4) zu gewinnen



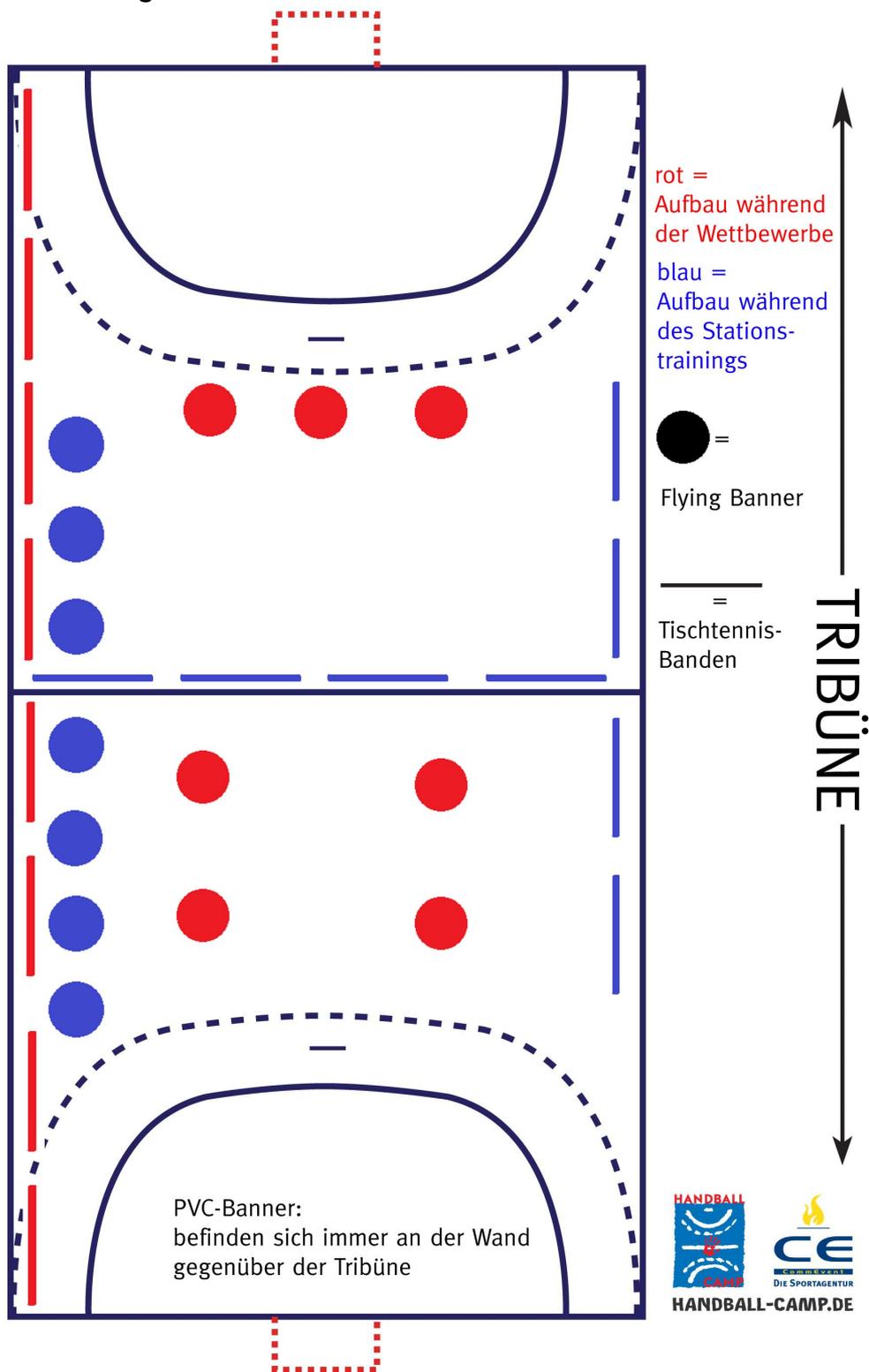
Aufbau und Vorbereitung

toDo

- ✓ Wareneingang der Verkaufsware + Aufbau des Verkaufsbereichs (außer der INTERSPORT-Händler übernimmt den Verkauf)
- ✓ Platzierung der Banner & Banden (siehe Skizze S.7)
 - Flying Banner: 2x PRO TOUCH + 2x INTERSPORT
(1 Flying Banner setzt sich aus einem Fuß, 3 Stangen und 1 Fahne zusammen)
 - ➔ Zum Check-In vor dem Eingang zur Halle
 - ➔ Während des Camps in der Halle (mit Unterlage z.B. Karton o.ä.)
 - Tischtennisbanden: 4x PRO TOUCH + 4x INTERSPORT
(1 Tischtennisbande setzt sich aus zwei Füßen, zwei Stangen und 1 Bande zusammen)
 - ➔ Am Seitenrand in der Halle für die Zuschauer sichtbar
 - ➔ Zum Abtrennen der Stationen beim Stationstraining
 - PVC-Banner: 1x PRO TOUCH + 1x INTERSPORT
 - ➔ An der Hallenwand (Sprossenwand o.ä.) für die Zuschauer sichtbar
 - Flying Banner Handball-Camp: 3x Mattzie in verschiedenen Posen
(1 Flying Banner setzt sich aus einem Fuß, 4 Stangen und 1 Fahne zusammen)
 - ➔ Mattzie werfend: zum Pfostenkönig nach vorne stellen
 - ➔ Mattzie dribbelnd: zum Dribbelstar nach vorne stellen
 - ➔ Mattzie Sieger: zur Siegerehrung nach vorne stellen
- ✓ Aufbau des Check-In Bereichs
 - Sortieren und Bereitlegen der Teilnehmertextilien
 - Bereitlegen der Anmelde Listen, Stifte und Elternmappen
 - Festlegen, wer den Check-In besetzt
- ✓ Beschilderung
 - Kabinen und Trainingsgruppenthütchen
- ✓ Flaschen mit Nummern beschriften
- ✓ Musikanlage einrichten und zum Empfang der Kids CD abspielen
- ✓ Besprechung des Trainings am 1. Camptag + Aufgabenverteilung
- ✓ Nach Beendigung des Check-In Abbau des Check-In Bereichs



Platzierung der Banner & Banden



12.00 – 13.00 Uhr: Empfang der Kids + Check-In

toDo

- ✓ Campleiter halten sich beim Check-In auf und stehen Kids und Eltern zur Verfügung
- ✓ Vereinstrainer führen den Check-In durch
 - Namen abhaken
 - Ausgabe der Teilnehmertextilien
 - Ausgabe der Elternmappe
 - Den Kids fortlaufend Nummern auf die Hand schreiben (passend zu den Trinkflaschen)
- ✓ Vereinstrainer beaufsichtigen die Kids in der Halle

13.00 – 13.10 Uhr: Begrüßung

toDo

- ✓ Kids und Eltern willkommen heißen
- ✓ Ggf. Wort an Verein und/oder Händler
- ✓ Kurze Vorstellung aller Trainer (Eigenvorstellung)
- ✓ Campregeln:
 - Gegenseitige Rücksichtnahme
 - Schuhe zubinden und Schmuck ablegen
 - Gemeinsame Trinkpausen und „Flaschennummer“ auf der Hand berücksichtigen
 - „7“ und „8“ erklären
 - „Hey, das geht ab!“ erklären
 - „Mattzies“ erklären
- Start des Trainings mit einem gemeinsamen huddle „Viel Spaß“



13.10 – 14.30 Uhr: 1. Trainingseinheit

- Erwärmungsübungen – 15 min
 - Koordination – 15 min
 - Reifenstaffel – 15 min
 - Fangspiele – 15 min
 - „Kids Wahrnehmung“ – 20 min
-

13.10 – 13.50 Uhr: Kennenlernspiele

Zuordnen & Freilaufen

1) Gegenkreisel fangen – Material: -

F-Jugend E-Jugend D-Jugend

Grundübung

Es werden zwei Teams gebildet. Ein Team bildet in Handfassung einen Innenkreis, das andere Team stellt sich als Außenkreis mit ca. 1m Abstand so auf, dass jeder Spieler einen Partner/Gegenspieler im anderen Kreis hat. Auf Signal drehen sich die Kreise in unterschiedlicher Richtung. Beim nächsten Signal lösen sich die Kreise auf und die Spieler des Innenkreises versuchen ihren Partner/Gegenspieler aus dem Außenkreis zu fangen.
Dann Rollenwechsel.

Aufbauübung

Die Spieler haben keine festen Partner im anderen Kreis, sondern müssen alle fangen.



Athletik

1) „FIT Athletik-Spiel“: Der Dschungelpfad

Dauer: 10 min

Geräte: Kleine Kästen/kleine Matten

Übungsschwerpunkte: Arme/Rumpf

Geschichte

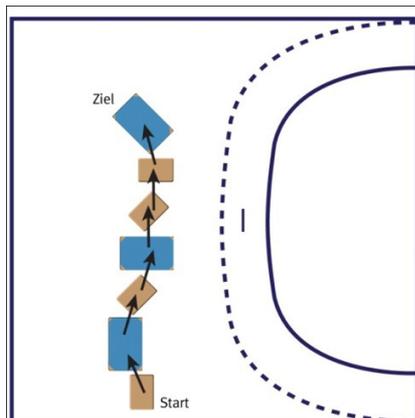
Mitten im Dschungel muss ein schmaler Pfad begangen werden. Es geht an der Seite steil eine Böschung hinab. Baumstämme und Felsbrocken liegen quer über den Pfad. Da es kein Geländer mehr gibt, müssen die Kinder auf allen Vieren über den verrotteten Pfad klettern. Vorsicht, dass kein Kind in die Tiefe stürzt.

Ablauf

Eine „Brücke“ wird aus Kästen und Matten hintereinander aufgebaut. Die Kinder bauen den Pfad selbstständig oder nach Anweisung des Trainers auf. Wenn die Mannschaft gut zusammenarbeitet, können die Kinder das gut selber machen. Die Abfolge und der Abstand von Matten und Kästen sind frei wählbar. Damit lässt sich der Schwierigkeitsgrad verändern. Die Kinder krabbeln hintereinander auf allen Vieren über die Brücke. Gerade der Übergang von Kasten zu Matte ist schwer.

Regeln

Die Kinder dürfen nur die Kästen oder die Matten berühren. Immer nur ein Kind hinter dem Nächsten. Es darf nicht überholt werden.



Varianten

1. Zwei Pfade werden parallel aufgebaut. Die beiden Teams starten gleichzeitig. Welches Team als erstes komplett in der vorher festgelegten Zielzone auf der anderen Seite ist, gewinnt.
2. Ein Pfad. Beide Mannschaften starten von der jeweils anderen Seite. Welches Team als erstes komplett auf der gegenüberliegenden Zielzone ist, gewinnt.
3. Ein Pfad. Mannschaften starten gegenläufig wie bei Variante 2. Zusätzlich

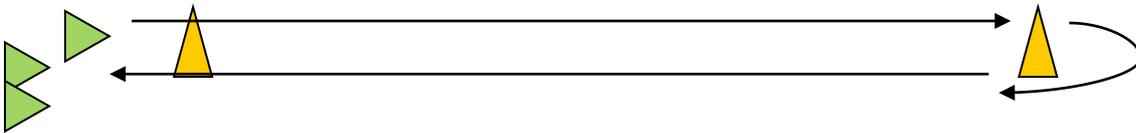


werden Bälle in hohem Bogen ungezielt auf den Pfad geworfen. Die Kinder müssen den Bällen ausweichen. Bei einem Treffer muss das Kind wieder an den Start des Pfades zurückkehren.

4. Zwei Pfade, die rückwärts im Wettkampf gegeneinander begangen werden. Wie Variante 1, nur rückwärts.

2) Spaßstaffeln – 15 min

Material: Hütchen, Leibchen, Pommes, Bälle



Grundübung

- Die Kids werden in bis zu 8 Teams aufgeteilt, die in Staffeln gegeneinander antreten (zur Einteilung werden die Kids der Größe nach aufgestellt).
- In folgenden Disziplinen können die Teams gegeneinander antreten:
 - o Im Krebsgang
 - o Im Bärenlauf (auf allen Vieren)
 - o Im Bärenlauf und dabei einen Ball mit dem Kopf vor sich her rollen
 - o Pommes zwischen die Beine klemmen + Pommes mit den Beinen übergeben ohne die Hände zu benutzen
 - o Pommes zwischen die Beine klemmen und Hütchen auf den Kopf
 - o Pommes zwischen die Beine klemmen, Hütchen auf den Kopf und Leibchen anziehen
 - o Zu Zweit: Einhaken und mit der freien Hand prellen
 - o Zu Zweit: Ein Kind reicht eine Hand rückwärts durch die Beine und der Partner läuft dahinter und greift die Hand
 - o Zu Zweit: Ein Kind reicht eine Hand rückwärts durch die Beine und der Partner läuft dahinter und greift die Hand + beide Kinder prellen mit der freien Hand
 - o Alle: Ein Kind wird von den Teammitgliedern getragen
 - o Zu Zweit: Ball zwischen Kopf einklemmen
 - o Zu Zweit: Ball zwischen Bauch einklemmen



15-Sekunden-Jagd – Material: Leibchen

- F-Jugend E-Jugend D-Jugend
- **Grundübung**
- Es werden zwei Teams gebildet. Team 2 hält sich in einem der 9m-Räume auf, Team 1
- Steht im Rest des Handballfeldes.
- Immer 6 Spieler von Team 1 laufen mit Softball gleichzeitig los und haben
- 15 Sekunden Zeit, so viele Spieler wie möglich mit dem Softball abzuwerfen.
- Die abgeworfenen Spieler setzen sich hin. Nach 15 Sekunden
- gibt der Trainer ein Signal, die Spieler von Team 1 laufen zum eigenen
- Team zurück und übergeben die Softbälle an die nächsten 6 Spieler, die
- nun wiederum 15 Sekunden Zeit haben.
- Die Runde endet sobald alle Spieler abgeworfen wurden. Danach wechseln die
- Teams ihre Rollen. Welches Team braucht weniger Zeit, um alle Spieler der
- gegnerischen Mannschaft abzuwerfen?

14.10 – 14.30 Uhr: Kids Wahrnehmung

1) 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 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 und Ball wieder hochwerfen + aufstehen und auffangen
- Den Ball als „O“ 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



2) Ballkoordination zu zweit mit zwei Bällen

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

14.30 – 15.00 Uhr: Snackpause

15.00 – 17.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

- Einteilung der Trainingsgruppen – 10 min
Erwärmung – Merkball – 20 min
 - Stationstraining – 60 min (20 min pro Station)
 - Abschlusspiel – 30 min
-

15.00 – 15.10 Uhr: Einteilung der Trainingsgruppen

„jung“ = THW Kiel

„mittel“ = SG Flensburg-Handewitt

„alt“ = Rhein-Neckar Löwen

15.10 – 15.20 Uhr: Erwärmung

1) Merkball – Material: Softbälle

F-Jugend E-Jugend D-Jugend

Grundübung

Die Spieler werden in Ihren 3 Gruppen (THW, Flensburg, Löwen) aufgeteilt in die 3 Hallenteile aufgeteilt, in dem Hallendrittel bewegen sie sich frei durch die Halle und der Trainer bringt 1-2

Softbälle ins Spiel.

Die Spieler versuchen sich gegenseitig mit den Softbällen abzuwerfen. Wer getroffen wurde, setzt sich hin. Der Spieler ist dann wieder im Spiel, wenn der Spieler, der ihn zuvor abgeworfen hat, selber abgeworfen wurde.

Es gibt keine Schrittbegrenzung.

Schaffen es 4 Spieler als einzige übrig zu bleiben? Dann dürfen alle anderen Spieler wieder mitmachen.

Aufbauübung

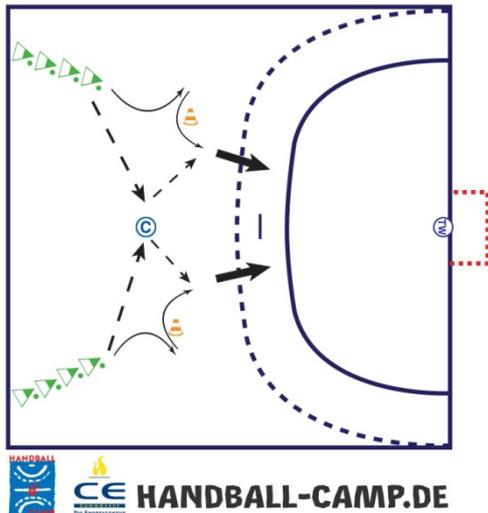
Der Trainer gibt noch weiter Softbälle ins Spiel. Nur maximal 3 Schritte mit Ball



Stationstraining – 60 min Bewegung ohne Ball + Torwurf

Station 1:

Übung 1: Lauftäuschung mit Torwurf – 20 min



- Die Kinder verteilen sich auf die Halbposition.
- Nach einem Pass zum Trainer, machen die Kinder eine Lauftäuschung nach außen, um anschließend nach innen durchzubrechen, den Rückpass zu erhalten und auf das Tor zu werfen.
- Die Kinder wechseln nach jedem Wurf auf die andere Position.

Aufbauübung

- Lauftäuschung nach innen und Durchbruch nach außen.

Hinweis

- Übung kann gleichzeitig als Torwarttraining genutzt werden:
- D.h. Wurfziel wird vorgegeben; Torwart bekommt Zusatzaufgabe (nach jedem Wurf einmal Pfosten berühren etc.).

Erweiterung Übung 1 - 10 min

- Wie oben, nur anstatt Hütchen jetzt Abwehrspieler.
- Jeder Abwehrspieler 3x, dann Wechsel.



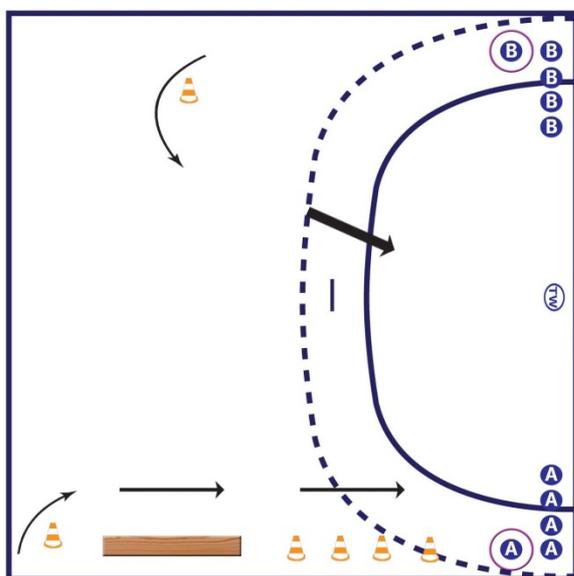
Station 2: Parteiball mit Zielwerfen – 20 min

Im mittleren Drittel spielen zwei Teams Parteiball. Ein Kind ist Joker und spielt immer mit dem Team in Ballbesitz.

Schafft ein Team 10 Pässe in Folge, laufen sie bis zur Balkkiste und jeder hat einen Wurf aufs Igoal. Wenn mindesten die Hälfte der Kinder trifft, bleiben sie weiter im Angriff.

Raum für Parteiball begrenzen je nach Größe der Gruppe

Station 3: Wettkampf -20 min



Alle Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt.

- Gruppe A = Läufergruppe
- Gruppe B = Werfergruppe

Läufergruppe

- Der erste Läufer steht in einem Reifen und läuft Slalom prellend durch die Hütchen, danach auf den Bänken prellen, Wende um das Hütchen und wieder zurück.
- Danach nächsten Läufer abklatschen.
- Jeder Läufer absolviert den Parcours 4-mal.

Werfergruppe

- Die Werfer starten aus der Ecke aus einem Reifen.
- Auf Kommando prellen sie um das Hütchen und werfen ab gm.
- Danach am Torpfosten abklatschen und der Nächste ist dran.

Wertung

- Die beiden Gruppen sind je einmal Werfer- und Läufergruppe. Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?

14.30 – 15.00 Uhr: Abschlusspiel

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

- Manndeckung in der eigenen Hälfte
- Sichere Pässe -> lieber kurz, dafür sicher
- Wer auf das Tor geworfen hat, wechselt aus



Der Fahrplan für den 2. Camptag

Schwerpunkt: 1:1

9.15 Uhr

- Ankunft an der Halle

9.15 – 9.30 Uhr

- Vorbesprechung

9.30 – 10.00 Uhr

- Empfang der Kids

10.00 – 12.00 Uhr

- 1. Trainingseinheit

12.00 – 13.00 Uhr

- Mittagspause

13.00 – 15.00 Uhr

- 2. Trainingseinheit



10.00 – 12.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

- Erwärmung – 15 min
- Stationstraining – 80 min (25 min pro Station)
- Wurfwettkampf – 25 min

10.00 – 10.15 Uhr: Erwärmung Laufkoordination

1) Material: Laufleiter, Pommes, Reifen

Die Kids werden in ihre Trainingsgruppen aufgeteilt, die sich jeweils hinter einer Laufbahn aufstellen. Nacheinander durchlaufen sie in verschiedenen Varianten aller drei Laufbahnen. Die Trainer begleiten die Trainingsgruppen von Station zu Station (an jeder Station wird 5min trainiert).

F-Jugend

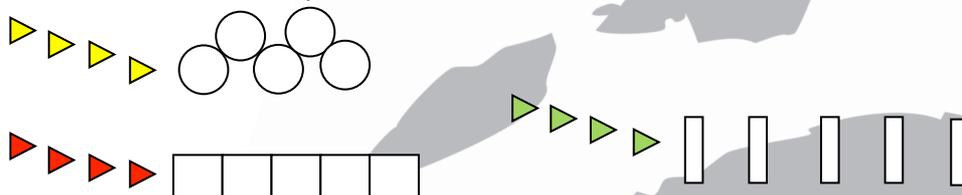
- Reifen: 1) Schluss sprünge von Reifen zu Reifen 2) zwei Kontakte pro Reifen
 Laufleiter: 1) ein Kontakt pro Zwischenraum 2) beidbeinige Sprünge rückwärts
 Pommes: 1) zwei Kontakte pro Zwischenraum 2) Slalom um die Pommes

E-Jugend

- Reifen: 1) zwei Kontakte pro Reifen 2) zwei Kontakte pro Reifen rückw.
 Laufleiter: 1) Schluss sprung (in der Leiter) und Grätsch sprung (außerhalb) im Wechsel
 2) zwei Kontakte pro Zwischenraum rückwärts
 Pommes: 1) zwei Kontakte im Rhythmus „zwei Zwischenräume vor und einen zurück“
 2) im Sidestep mit Blick nach vorne im Slalom um die Pommes

D-Jugend

- Reifen: 1) drei Kontakte pro Reifen 2) zwei Kontakte pro Reifen und Ball prellen
 Laufleiter: 1) zwei Kontakte im Rhythmus „zwei Zwischenräume vor und einen zurück“
 2) wie 1) inklusive Ball um die Hüfte kreisen
 Pommes: 1) drei Kontakte rückwärts und Ball um die Hüfte kreisen
 2) im Sidestep mit Blick nach vorne im Slalom um die Pommes und prellen



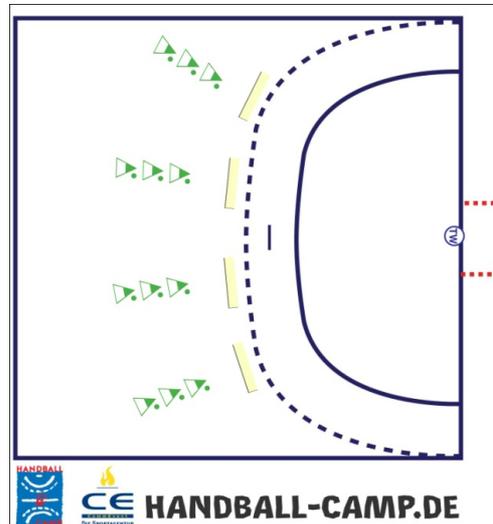
10.15 – 11.35 Uhr: Stationstraining – Thema: Werfen

Station 1: Wurffolge an Pommies

Material: Pommies, jedes Kind einen Ball

Grundübung

- Alle Kids verteilen sich an die vier - fünf Pommies, die auf Höhe der 9m-Linie liegen und das jeweils erste Kind absolviert fortlaufend eine Übung am Pommies.
- Der Reihe nach werfen die Kids nach einer Vorübung am Pommies ab der 6m-Linie auf das Tor.
- Sobald ein Kind geworfen hat, rückt das nächste Kind nach.



Übungen an Pommies

F-Jugend

- Links vom Pommies starten und Torwurf nach 3 Schritten (Ball in Hochhalte)
- Rechts vom Pommies starten und Torwurf nach 3 Schritten (Ball in Hochhalte)
- Mit einem Schlusssprung über den Pommies (Ball in Hochhalte)
- Einmal den Pommies umkreisen (Ball in Hochhalte)

E-Jugend

- Mit einem Schlusssprung über den Pommies (Ball in Hochhalte)
- Einmal den Pommies umkreisen (Ball in Hochhalte)
- Im Sidestep mit Blick zum Tor um Pommies laufen (Ball in Hochhalte)
- Schlusssprünge vor und zurück über den Pommies (Ball in Hochhalte)

D-Jugend

- Im Sidestep mit Blick zum Tor um Pommies laufen (Ball in Hochhalte)
- Zwei Kontakte vor und hinter dem Pommies (Ball in Hochhalte)
- Körpertäuschung vor dem Pommies (+ Sprungwurf)
- Ball abwechselnd vor bzw. hinter Pommies prellen (+ Sprungwurf)

Bei dieser Übung ist speziell auf die Wurfvorbereitung zu achten: Nach der Vorübung am Pommies, behalten die Kids den Ball in Hochhalte, machen die Kids 3 Schritte und werfen auf das Tor.



Station 2 Torwurf mit Reaktion –25 min (im mittleren Drittel auf beide Igoals)

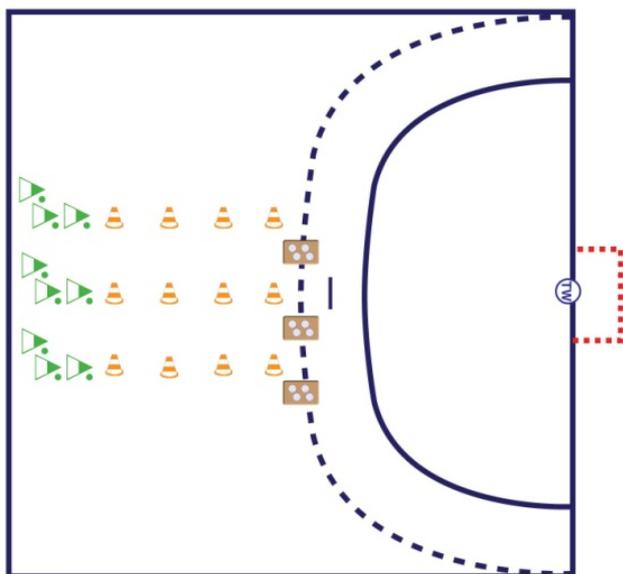
- Alle Kinder stellen sich in einer Reihe auf und schließen die Augen.
- Der Trainer hält sich hinter den Kindern auf, rollt den Ball langsam ins Spielfeld und berührt ein Kind an Rücken, Kopf, Ohr, Nase usw.
- Das Kind reagiert auf die Berührung, läuft los, nimmt den Ball mit beiden Händen auf, prellt bis zur 9m-Linie und wirft von 6m auf das Igoal

Varianten:

- Kindern Zahlen zuordnen und rufen
- Ball durch die Beine bei offenen Augen

Station 3

Material: Bälle, kleine Kästen und Hütchen



Es werden 3-4 Hüttchenreihen a 4-5 Hüttchen aufgebaut.

Immer ein Kind prellt durch den Slalomparcours und wirft auf das Tor. Die Gruppen starten nacheinander. Bei den jüngeren erstmal ohne prellen und Ball aus der Kiste

Verschiedene Aufgaben

Seitlich,

Rückwärts

2 Hüttchen vor 1 zurück

Falsche Hand

Richtigen Handwechsel



HANDBALL-CAMP.DE
DIE SPORTKAMPFEN



11.35 – 12.00 Uhr: Wurfwettkampf

Station 1

Mit dem Ball über den Kopf um die Matte dann zum Torwurf

Station 2

Durch die Laufleiter(2 Kontakte),Ball über den Kopf um das Hüttchen zum Torwurf

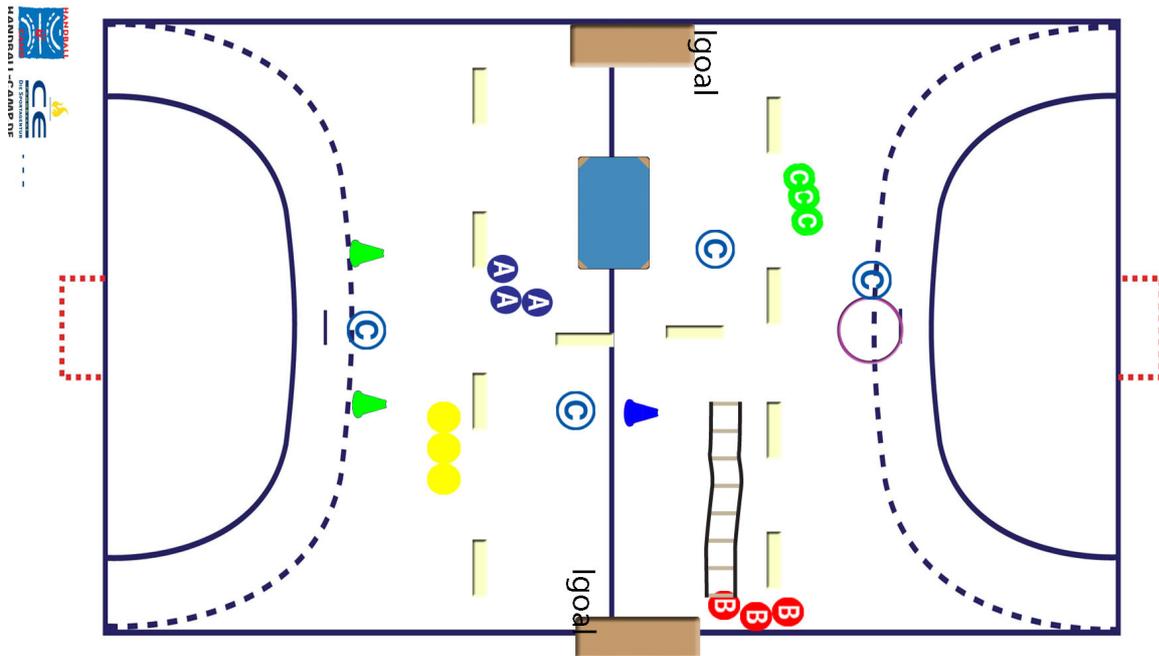
Station 3

Trainer hält den Reifen fest, den Ball durch den Reifen prellen/rollen, bevor aufs Tor geworfen wird

Station 4

Am Trainer vorbei prellen zum Torwurf

Grundsätzlich: nächster startet wenn geworfen wurde, Trainer zählen Tore

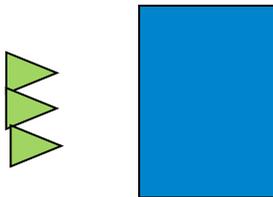


12.00 – 13.00 Uhr: Mittagspause

13.00 – 15.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

- Erwärmung – 20 min
- Stationstraining – 60 min (20 min pro Station)
- Abschlussspiele – 30 min

**13.00 – 13.20 Uhr: Erwärmung
Mattenklatschen oder Weichbodenrennen!**



13.20 – 14.30 Uhr: Stationstraining – Thema: Zweikämpfe 1:1

Station 1: Nummernhandball mit Trainer als Anspieler

Material: Bälle, Ballkiste, Leibchen

Grundübung

- Die Kids werden in vier Teams aufgeteilt und innerhalb des Teams durchnummeriert. Jeweils zwei Teams spielen auf dem halben Spielfeld auf ein igoal.
- Auf Zuruf vom Trainer erkämpfen sich die genannten Kids den Ball und spielen gegeneinander auf das Tor.

F-Jugend

- Ein Trainer agiert als Anspieler.

E-Jugend

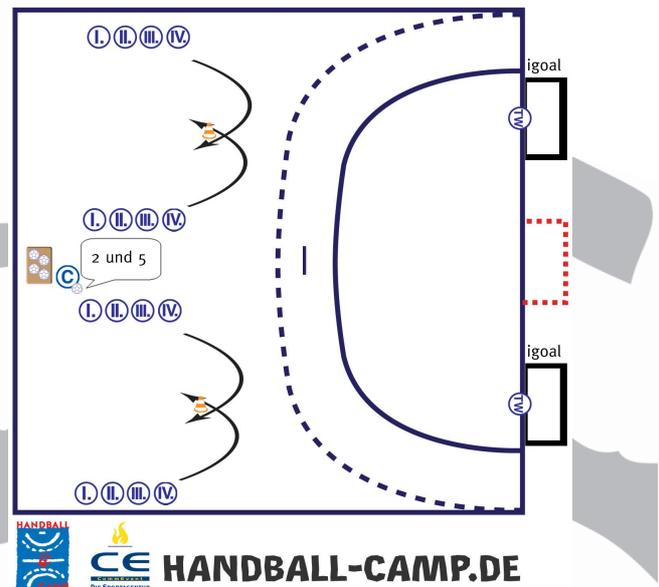
- Ein Kind agiert als Anspieler.

D-Jugend

- Die Kids machen am Wendepunkt (Hütchen) eine Zusatzaufgabe (Bauchlage, Kangaroosprung usw.)

Aufbauübung 1 (D-Jugend)

- Der Trainer stellt Rechenaufgaben, deren Lösung die Nummer der Kids ergibt (1 gegen 1).



Aufbauübung 2 (F- und E-Jugend)

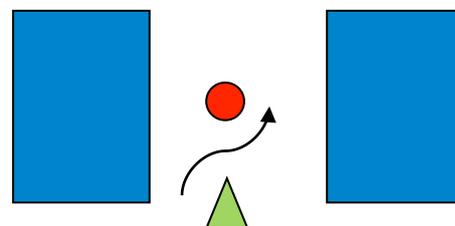
- Der Trainer nennt Tiere. Bei Tieren, die fliegen können, spielen alle Kids mit geraden Nummern, bei Tieren, die nicht fliegen können, alle Kids mit ungeraden Nummern.

Aufbauübung 3

- Es wird nur noch mindestens im 2 gegen 2 (3 gegen 3 usw.) gespielt und prellen ist verboten.

2) A) Gladiator 10min

- Zwei Weichbodenmatten werden so gelegt, dass zwischen den Matten eine Gasse entsteht. Ein Kind agiert als Verteidiger in der Gasse und versucht die anderen Kids daran zu hindern, dass sie durch die Gasse kommen und darf sie auf die Matten schieben.
- Die Kids in der Verteidigung sollen regelmäßig wechseln.



D-Jugend

- Prellend mit Ball.

B) Reifen verteidigen 10min

Material: Kleine Kästen o. Reifen,
Grundspielfrom und Aufbau:

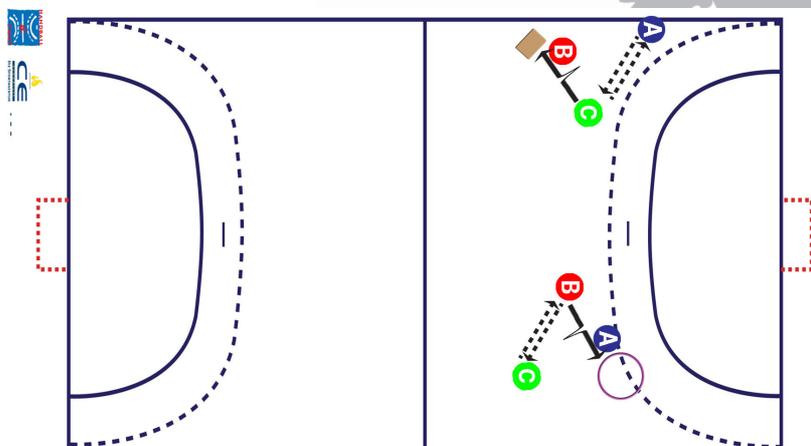
- 3er gruppe
- 1 Abwehrspieler, 1 Angriffsspieler, 1 Anspieler

Ausführung:

- der Abwehrspieler verteidigt den Kasten oder Reifen
- der Angreifer versucht den Ball im Kasten/Reifen abzulegen
- ohne Prellen/Tippen, dafür ist ein Anspieler da

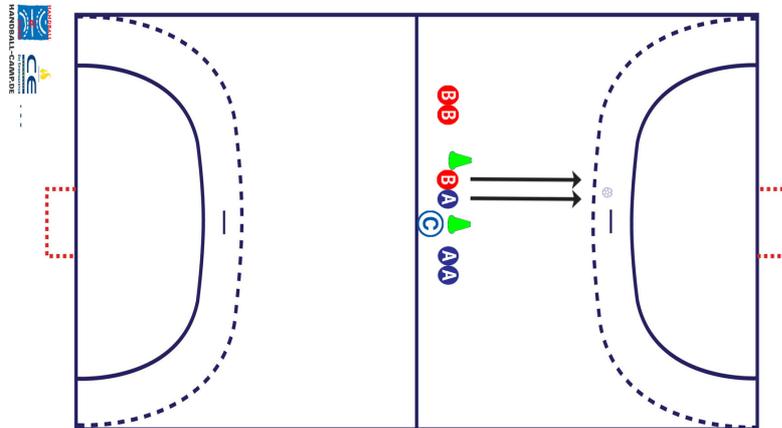
Ergänzungen:

- der Körper soll eingesetzt werden



3) „Rumble in the Jungle“ auf Tor

Material: zu zweit einen Ball – 25min



Zwei Kids „kämpfen“ um einen Ball, der vor der gegenüberliegenden Wand liegt der den ball erobert wirft aufs Tor, Ohne Foul, möglich Ball Kiste, verlieren im Jungle nimmt Ball aus der Kiste und wirft.

- Erlaubt ist Schieben, Drücken, Halten, Klammern und Rangeln.
- Verboten ist Beinstellen, Schubsen, Hauen, Treten, Kneifen und Ziehen.
- Die Kids starten aus verschiedenen Positionen:
 - o Schulter an Schulter
 - o Rücken an Rücken
 - o „Händchen haltend“
 - o Mit einem Arm eingehakt
 - o Mit beiden Armen eingehakt
 - o In „Umarmung“
 - o In Bauchlage nebeneinander
 - o In Bauchlage mit eingehakten Armen
 - o In Rückenlage nebeneinander
 - o In Rückenlage mit eingehakten Armen
 - o Längs aufeinander liegend
 - o Quer aufeinander liegend
 - o Rücken an Rücken sitzend und mit den Armen eingehakt ...

14.30 – 15.00 Uhr: Abschlusspiel

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

- o Manndeckung in der eigenen Hälfte
- o Sichere Pässe -> lieber kurz, dafür sicher
- o Wer auf das Tor geworfen hat, wechselt aus



Der Fahrplan für den 3. Camptag

Schwerpunkt: Passen & Fangen

9.15 Uhr

- Ankunft an der Halle

9.15 – 9.30 Uhr

- Vorbesprechung

9.30 – 10.00 Uhr

- Empfang der Kids

10.00 – 12.00 Uhr

- 1. Trainingseinheit

12.00 – 13.00 Uhr

- Mittagspause

13.00 – 15.00 Uhr

- 2. Trainingseinheit

ab 15.00 Uhr

- ggf. Kaffee und Kuchen Nachmittag nach Absprache

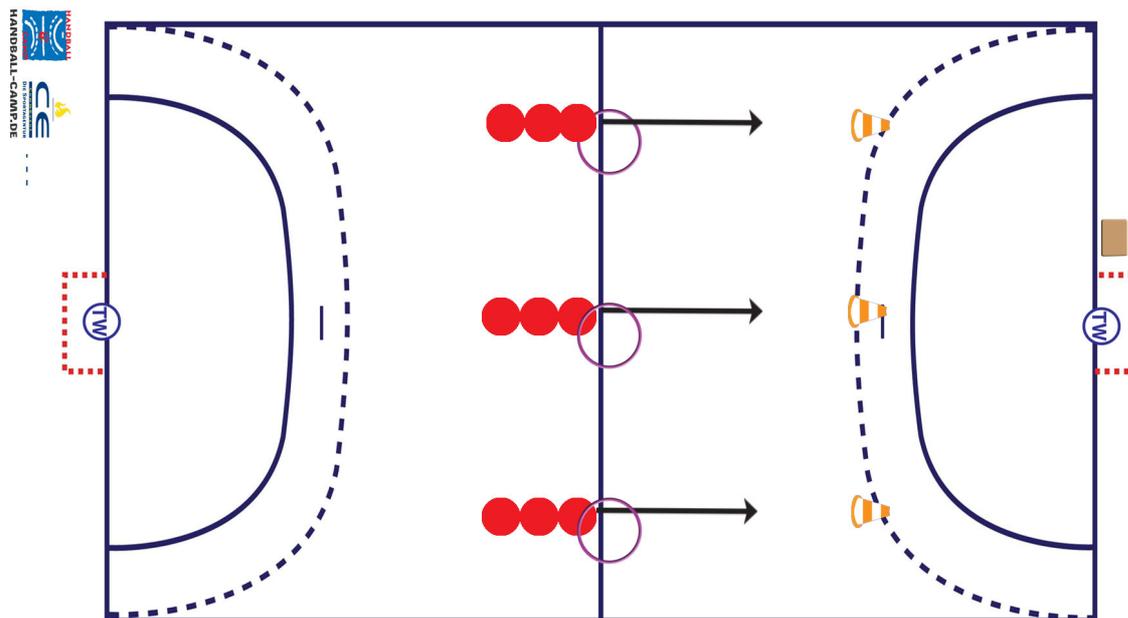


10.00 – 12.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

- Erwärmung – 15 min
- Stationstraining – 80 min (25 min pro Station)
- Wurfwettkampf – 25 min

10.00 – 10.15 Uhr: Erwärmung

Reifenkoordination 6-8 Reifen / Gruppen , Bälle



Material: z.B. 3er Gruppen (je nach Spieler/innen Anzahl variabel) , 1 Reifen pro Gruppe

Grundspielform und Aufbau:

Gruppen stehen nebeneinander an der Mittellinie
der erste aus der Gruppe hat den Reifen in der Hand

Ziel/Lerneffekt: koordinative Fähigkeiten schulen und hoher Spaßfaktor in jedem Alter

Ausführung:

Der erste Spieler rollt den Reifen Richtung Tor,
läuft nebenher und macht verschiedene koordinative Aufgaben.

Der Spieler dreht am vorgegebenen Wendepunkt (Beispiel 90° Linie) um und übergibt
dann Spieler 2 den Reifen

Beispiele: Fuß rein/raus. Ball durchstecken u. oben wiederaufnehmen, durchhechten; als
Partnerübung: Füße im Reifen gegeneinander, Ball durchpassen...

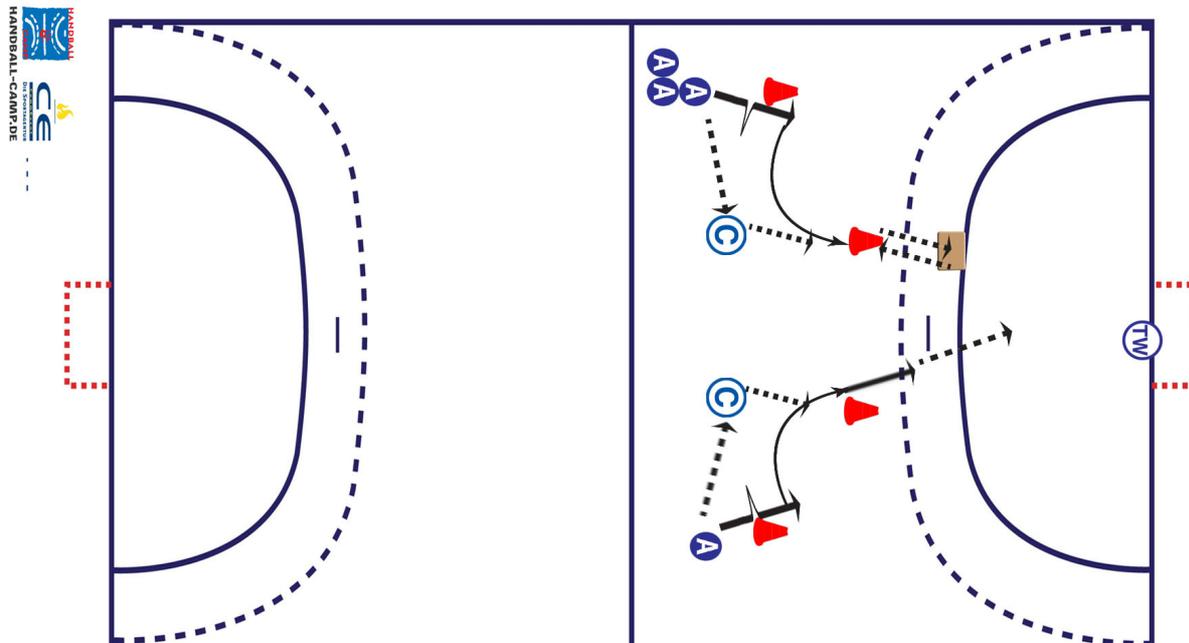
Ergänzungen:

Spiel in Form einer Staffel möglich (Wettkampf)



10.15 – 11.35 Uhr: Stationstraining – Thema: Passen & Fangen

Station 1:



Die Spieler verteilen sich links und rechts.

Pass zum Trainer, dann eine Lauftausung am ersten Hüttchen

Rückpass vom Trainer zum Spieler ,

- Die eine Seite wirft aufs Tor
 - Die andere Seite gegen den Rebounder und fängt den Ball wieder auf
- Nach dem Wurf wird die Seite gewechselt

Station 2: Überzahl auf ein Tor

Material: Handbälle

Grundübung

F-Jugend

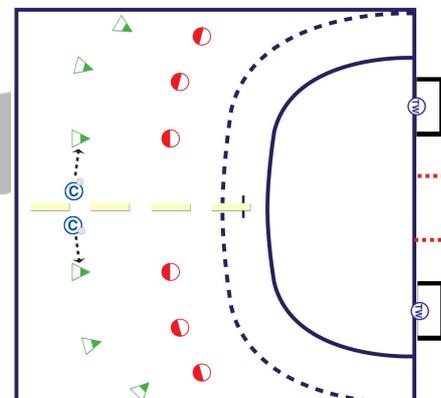
- 3 Angreifer spielen ohne prellen gegen 1 Verteidiger auf ein halbes Feld auf einer Hallenseite.

E-Jugend

- 3 Angreifer spielen mit einem Trainer als Anspieler gegen 3 Verteidiger auf ein halbes Feld auf einer Hallenseite.

D-Jugend

- 3 Angreifer spielen (ohne Trainer als Anspieler) gegen 3 Verteidiger auf ein halbes Feld auf einer Hallenseite.



Aufbauübung

F-/E- und D-Jugend

- Nach Ballannahme den Ball einmal um die Hüfte drehen und dann abspielen.
⇒ Sorgt für Ruhe bei der Ballannahme und verhindert das „Wegwerfen“ des Balles.

Station 3:

„FIT Athletik-Spiel“: Brückenbauen

Geräte: kleine Kästen

Übungsschwerpunkte: Beine/ Sprungkraft/ Arme, Einschätzen der eigenen Fähigkeiten

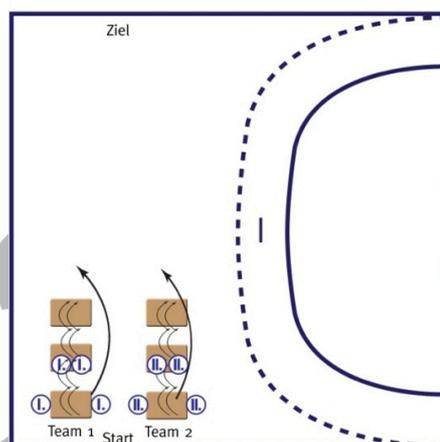
Geschichte: Ein Sturm hat eine Brücke abgerissen. Die Kinder müssen mit Kästen eine neue Brücke über den Fluss bauen.

Die Brückenelemente sind die kleinen Kästen. Der Fluss, der überquert werden muss, ist die Trainingshalle. Die Strecke kann variiert werden. Pro Brückenbauteam werden vier Kinder und drei Kästen benötigt. Die drei Kästen werden hintereinander aufgestellt. Die vier Kinder jedes Teams werden jeweils in Zweier-Gruppen aufgeteilt: Ein Brückenbaukommando und ein Springerteam. Das Springerteam überquert die Kästen. Die schwächeren Kinder können auch auf den Kästen aufsteigen. Idealerweise werden die Kinder zu einem beidbeinigen Absprung angehalten. Die Kinder dürfen die Kästen nur so weit voneinander entfernt platzieren, dass sie mit einem Zwischensprung auf dem Boden auf den anderen Kasten gelangen können. Das Brückenbauteam baut den ersten Kasten ab und trägt ihn an das Ende der Brücke. So wächst die Brücke Stück für Stück. Es wird ein Start und ein Endpunkt festgelegt. Wenn eine Strecke geschafft ist, wechseln die Teams. Das Brückenbauteam wird das Springerteam und das Springerteam wird das Brückenbauteam.

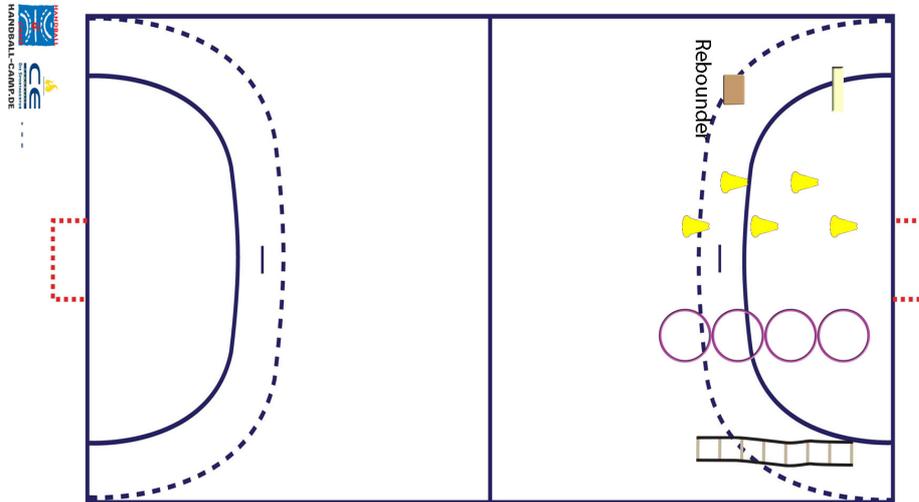
Dieses Spiel kann auch als Wettkampf angelegt werden. Es wird eine Ziellinie festgelegt und das Team, das als erstes seinen Kasten hinter die Linie gestellt hat und vollständig auf dem Kasten steht, hat gewonnen.

Regeln: Bei dieser Variante muss darauf geachtet werden, dass die Kinder die Kästen nicht zu weit auseinander stellen.

Variante: Kinder springen ohne Hallenbodenkontakt von Kasten zu Kasten. Wenn ein Kind vom Kasten fällt, muss es noch einmal auf den ersten Kasten springen.



11.35 – 12.00 Uhr: Ballkönig



Prellparcours in 4 Teams

Material: Hütchen, Rebounder, Laufleitern, Reifen,

Es werden 4 „gleichstarke“ Teams gebildet, die nacheinander für je 4 Minuten jeweils einen Prellparcours durchlaufen. Nach jedem Durchgang wechseln die Teams den Parcours. Am Ende hat das Team gewonnen, das am meisten Durchläufe insgesamt geschafft hat.

- (1) Rebounder:
vom Pommies 2-3m entfernt gegen den Rebounder werfen, gefangen gleich Punkt
- (2) Slalom um die Hütchen (mit Handwechsel)
F-Jugend: rollen
E- und D-Jugend: prellen
- (3) Durch die Ringe
F-Jugend: Ball beim Überlaufen der Ringe festhalten
E- und D-Jugend: Ball beim Überlaufen der Ringe prellen
- (4) Mit 1 Kontakt durch die Laufleitern (Leiter 1: links prellen / Leiter 2: rechts prellen)

12.00 – 13.00 Uhr: Mittagspause



13.00 – 15.00 Uhr: 2. Trainingseinheit

- Erwärmung – 10 min
- Stationstraining – 70 min (20 min pro Station)
- Abschlussspiele – 30 min

13.00 – 13.10 Uhr: Erwärmung

Völkerball-Dutchball – Material: Softball, Leibchen

F-Jugend E-Jugend D-Jugend

Grundübung

Die Spieler werden innerhalb ihrer Gruppe in den Hallendritteln in zwei Teams aufgeteilt, die sich jeweils in der Hälfte

eines 5x10m Feldes (durch Hütchen markiert) aufhalten. In der Mitte wird das Feld durch Bänke oder Banden getrennt.

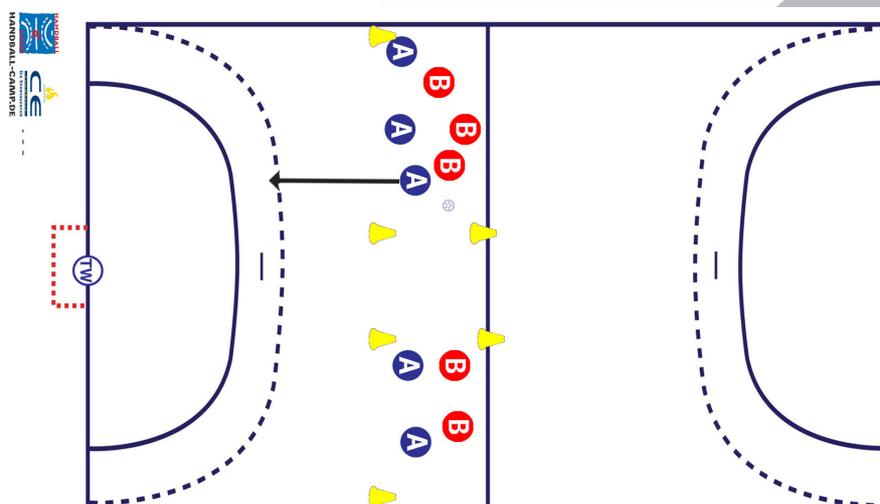
Ziel ist, die gegnerischen Spieler am Fuß bzw. Bein zu treffen.

Spieler, die getroffen wurden, setzen sich an den Spielfeldrand.

Welches Team hat zuerst alle gegnerischen Spieler abgeworfen?

13.10 – 14.30 Uhr: Stationstraining – Thema: Spielformen

Station 1: Parteiballspiele



Grundspielform und Aufbau:

2 Mannschaften spielen in einem abgegrenzten Sektor (Mannschaftgröße variabel, 3:3,2:2,4:4)

Ausführung:

der Trainer bringt den Ball ins Spiel, die Mannschaft die den Ball hat, versucht eine vorgegebene Anzahl (2-5) an Pässen innerhalb der Mannschaft zu spielen. Gelangt die andere Mannschaft in Ballbesitz, müssen sie die gleiche Anzahl an Pässen spielen. Sobald eine Mannschaft die vorgegebenen Pässe beendet hat spielt die Mannschaft aufs Tor und wird weiter von der andern verteidigt

Ergänzungen:

Passanzahl variabel
ohne Prellen

Station 2: Rebounder und Passviereck

Die Gruppe in 2 Teams aufteilen. Eine Gruppe wirft gegen den Rebounder und die andere spielt im Passviereck

Passviereck:

Vier Kinder stellen sich in einem Viereck mit jeweils ca. 4-5m Abstand

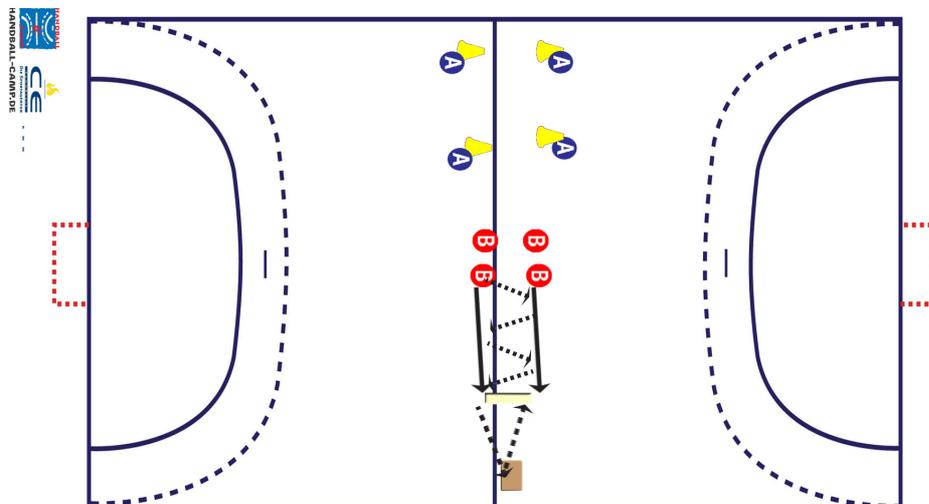
zueinander auf und spielen im Viereck Pässe. Der Ball wird geradeaus gepasst und das Kind selber läuft nach links.

Aufbauübung Pass diagonal spielen, Laufweg geradeaus. Pass nach links spielen, Laufweg diagonal. 2. Ball und 3. Ball in das Spiel bringen.

Rebounder (Abstand 2-3m):

Die Kinder passen sich in 2er Teams im Abstand von 1-2m den Ball zu, ein Kind wirft den Ball gegen den Rebounder das andere fängt ihn auf





Station 3:

Grundspielform und Aufbau:

2 Mannschaften spielen auf ein Tor (Mannschaftsgöße variabel)

Ausführung:

Die Angreifende Mannschaft B versucht ein Tor gegen A zu erzielen.

Fängt A den Ball ab bekommen sie den Ball und müssen bis zur Mittellinie eine vorgegebene Anzahl an Pässen spielen, bevor sie selber aufs Tor angreifen dürfen.

B versucht diese Passfolge zu unterbinden.

Gelangen sie selber wieder in Ballbesitz, müssen sie mit der gleichen Anzahl der Pässe zuerst zur Mittellinie, um wieder angreifen zu dürfen.

Erzielt B ein Tor geht es im Positionsangriff weiter

Ergänzungen:

Passanzahl variabel, ohne Prellen nach Abfangen des Balls, bei Tor bleibt B weder im Positionsangriff, noch im Ballbesitz, sondern auch da wird zur Mittellinie gespielt



14.30 – 15.00 Uhr: Abschlusspiel

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

- Manndeckung in der eigenen Hälfte
- Sichere Pässe -> lieber kurz, dafür sicher
- Wer auf das Tor geworfen hat, wechselt aus

Der Fahrplan für den 4. Camptag

Schwerpunkt: Werfen & Abschlussturnier

8.15 Uhr

- Ankunft an der Halle

8.15 – 8.30 Uhr

- Vorbereitungsbesprechung

8.30 – 9.00 Uhr

- Empfang der Kids

9.00 – 11.00 Uhr

- 1. Trainingseinheit

11.00 – 11.30 Uhr

- Snackpause

11.30 – 13.00 Uhr

- Turnier

13.00 – 13.30 Uhr

- Siegerehrung

ab 13.30 Uhr

- Abreise



9.00 – 11.00 Uhr: 1. Trainingseinheit

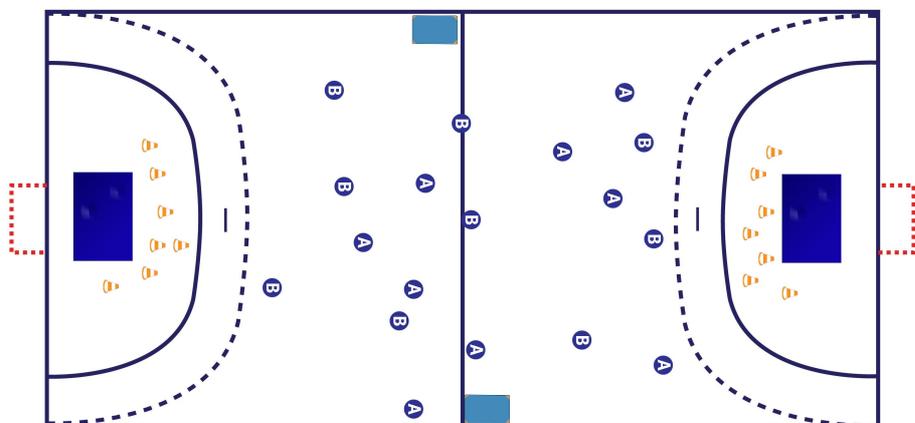
- Erwärmung – 20 min
- Stationstraining – 100 min (ca. 30 min pro Station)

9.00 – 9.20 Uhr – Erwärmung - Hütchen klauen

Material: Weichbodenmatten, kleine Matten, Hütchen, Leibchen

Grundübung

- Alle Kids werden in Team A und Team B aufgeteilt.
- Ziel ist es, die Hütchen aus dem gegnerischen 6m-Raum zu klauen und auf die eigene Weichbodenmatte zu bringen.
- Dabei dürfen die Kids in der anderen Hälfte vom Gegner gefangen werden (bis zur 9m-Linie). Gefangene Kids müssen in das „Gefängnis“ (kleine Matte) und können durch das Abklatschen von Mitspielern wieder befreit werden.
- Hat ein Kind ein Hütchen, darf es das ohne gefangen zu werden, auf die eigene Matte bringen.
- Welches Team hat zuerst alle Hütchen geklaut?



9.20 – 11.00 Uhr – Stationstraining – Thema: Laufende Uhr

Station 1: Laufende Uhr mit Matten und 1:1 (2 Teams)

Das eine Team beschäftigt sich bei der Mattenbahn

- Um die Matten laufen
- Rolle auf der Matte
- Auf den Bauch legen
- ...

Das andere prellt an dem Trainer vorbei zwischen dem AIR Bodies/Hüttchentor und wirft aufs Tor.

Station 2: Laufende Uhr mit Koordination und Rebounder(2 Teams)

Das eine Team macht verschiedene Koordinative Aufgaben durch die Laufleiter.

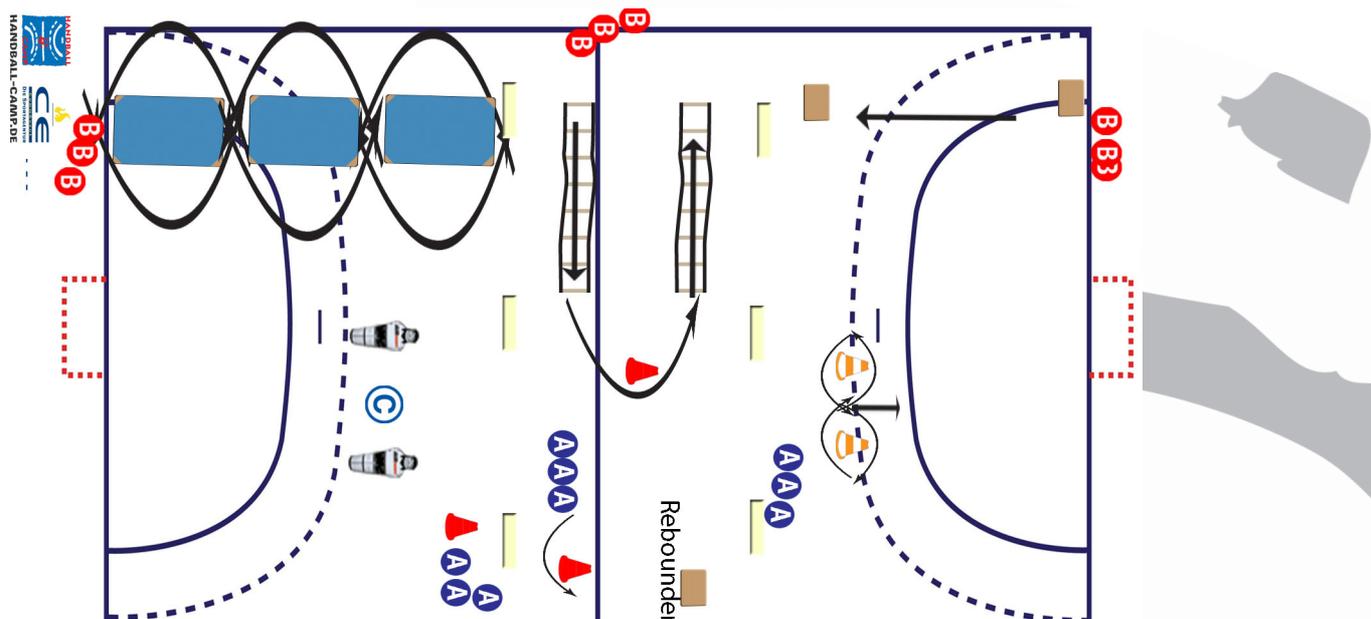
In der Zeit wirft das andere Team gegen den Rebounder und zählt die gefangenen Bälle.

Station 3: Laufende Uhr mit Athletik und 8 (2 Teams)

Das eine Team pendelt zwischen den Kisten, einer bringt den Ball zur Kiste der andere holt ihn wieder zurück.

- Normal laufen
- Hüpfen auf einem Bein
- Rückwärts

Das andere Team läuft mit dem Ball über dem Kopf eine 8 um die Hüttchen und wirft dann aufs Tor.



11.00 – 11.30 Uhr: Snackpause

11.30 – 13.00 Uhr: Abschlussturnier

- 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:
 - o 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
 - o Manndeckung in der eigenen Hälfte
 - o Kurze Pässe
 - o Nach jedem Torwurf (unabhängig davon, ob erfolgreich oder nicht) wechselt der Schütze mit dem nächsten Spieler auf der Bank
 - o 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



13.00 – 13.30 Uhr: Siegerehrung

toDo

- Bei den Kids bedanken
 - Ggf. dem Verein und/oder Händler das Wort überlassen
 - Ehrung des Vereins + Trainer (Danke-Wimpel) => Trainerbild
 - Ehrung der Wettbewerbe (Armbänder & Urkunden)
 - Ehrung des Turniers
 - Ehrung der „Mattzies“ durch den Verein (ggf. mit dem Händler)
 - ➔ Die Gutscheine sind ein Geschenk des Händlers
 - Gruppenfoto
-

ab 13.30 Uhr: Abreise

toDo

- Einpacken
 - Verkaufsware (außer der INTERSPORT-Händler übernimmt den Verkauf)
 - Banner & Banden (siehe S.47)
 - Trainings- und Orgamaterial

Das Camp ist beendet und alle sind begeistert. So soll es sein! Aber auch die scheinbar wenig bedeutenden Aufgaben, wie z.B. das Aufräumen, sind uns sehr wichtig. Damit die Materialien aus ganz Deutschland auch wieder komplett und heil bei uns im Lager in Kiel landen, brauchen wir eure Unterstützung. Wir zählen auf eure Ordentlichkeit und Gewissenhaftigkeit. Die Packlisten helfen euch bei der Kontrolle, ob alle Materialien vollständig sind und auf den folgenden Seiten findet ihr eine Anleitung zum Packen der Banner und Banden.

DANKE!







5) + 4 Tischtennis-Banden INTERSPORT
+ 4 Tischtennis-Banden PRO TOUCH



6) + 2 Flying Banner INTERSPORT
+ 2 Flying Banner PRO TOUCH



7) + 4 Stangen Flying Banner



8) + 4 Aufstecker Füße (Flying Banner)

4 Füße
(Flying Banner)

Weitere Hinweise zu den Banden/Bannern

Bei den Stangen für die Tischtennis-Banden gibt es Unterschiede:



a) einseitig offen (rechts)



b) beide Seiten geschlossen



FüÙe für die Tischtennisbanden



Die Stangen für die Flying Banner bestehen aus 3 Einzelstangen und 1 Schraube



- a) Die Schraube muss fest eingedreht
- b) Die mittlere Stange wird in der unteren Stange verstaut, die obere mit Gummis an der unteren fixiert

