

HANDBALLVERBAND RHEINLAND E. V.

Kinder-/Jugendtrainer-Ausbildung 2017

Teil 2 (20 Lehreinheiten)

21. - 23. April 2017 in Tiefenstein

Vorläufiger Zeit- und Ausbildungsplan (Änderungen vorbehalten !)

Freitag, 21.04.2017

- 15.00 - 18.45 **SPORTMEDIZIN** (W. Traxel, 1 LE)
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN** (W. Traxel, 2 LE)
- Aufwärmen – warum?
- TRAININGSLEHRE 2** (W. Traxel, 2 LE)
- Trainingsplanung im Jugendbereich
- Periodisierung
- Organisatorische Rahmenbedingungen
- Problembereiche und Störfelder
- Organisieren und leiten von Trainingsstunden
- Steuerung einer Gruppe

Samstag, 22.04.2017

- 09.00– 10.30 **ANGRIFFS- UND ABWEHRTECHNIKEN** (W. Traxel, 2 LE)
- Individuelle Abweherschulung
- Lauf- und Bewegungstechniken
- Position zum Gegner
- Wurfarmorientierung
- 10.30– 12.00 **TEAMENTWICKLUNG** (W. Traxel, 2 LE)
Spielerisch motivierendes Training in Spielreihen und –formen
- Spiele nicht nur zum Aufwärmen
- Veränderungsmöglichkeiten von Trainingsspielen
- 12.00 Mittagessen
- 12.45 –15.00 **ANGRIFFS- UND ABWEHRTECHNIKEN** (W. Traxel, 3 LE)
- Von der Manndeckung zur sinkenden Manndeckung
- Theoretische Grundlagen
- Grundübungen zum Thema
- 2 x 3:3 oder 2 x 4:4 als Trainingsspielform

Sonntag, 23.04.2017

- 08.15 – 10.30 **GRUNDLAGENSCHULUNG** (W. Becker, 3 LE)
Spielanfänger erlernen das Handballspiel / Spiel- und Lernstufen
- Spielebene 7 mit Spiel 2 : 2
- Spielebene 8 mit Spiel 3 : 3 und 4 : 4
- 10.45 – 12.15 **ANGRIFFS- UND ABWEHRTECHNIKEN** (W. Becker, 2 LE)
- Grundlagen des Angriffsschulung
- Einführung in Positionsspiel, Stoßen, Kreuzen, Sperren
- Praxisprogramme
- 12.30 Mittagessen
- 13.00 – 15.15 **KOODINATIVES- UND ATHLETIKTRAINING 2** (W. Becker, 3 LE)
- Motorische Entwicklung von Jugendlichen
- Koordinationsübungen
- Ganzkörperstabilisierung