HANDBALLVERBAND RHEINLAND E. V.
Kinder-/Jugendtrainer-Ausbildung 2018

Teil 2 (20 Lehreinheiten)
03. - 05. August 2018 in Mendig
Vorläufiger Zeit- und Ausbildungsplan (Änderungen vorbehalten !)

Freitag, 03.08.2018

15.30 - 19.15 **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, 04.08.2018

09.00– 10.30 **TEAMENTWICKLUNG** **(W. Traxel, 2 LE)**
Spielerisch motivierendes Training in Spielreihen und –formen
- Spiele nicht nur zum Aufwärmen
- Veränderungsmöglichkeiten von Trainingsspielen

10.30– 12.00 **ANGRIFFS- UND ABWEHRTECHNIKEN** **(W. Traxel, 2 LE)**
- Individuelle Abwehrschulung
  - Lauf- und Bewegungstechniken
  - Position zum Gegner
  - Wurfarmorientierung

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, 05.08.2018

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