

HANDBALLVERBAND RHEINLAND E. V.

Kinder-/Jugendtrainer-Ausbildung 2019

Teil 2 (20 Lehreinheiten)
19. - 21. Juli 2019 in Mendig

Vorläufiger Zeit- und Ausbildungsplan (Änderungen vorbehalten !)

Freitag, 19.07.2019

15.00 - 18.45 **SPORTMEDIZIN** (W. Traxel, 2 LE)

- Erste Hilfe bei Sportverletzungen

MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN (W. Traxel, 1 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, 20.07.2019

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 Abweherschulung
 - 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, 21.07.2019

08.15 – 10.30 **GRUNDLAGENSCHULUNG** (W. Becker, 3 LE)

Spieleranfänger 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