HANDBALLVERBAND RHEINLAND E. V.

Kinder-/Jugendtrainer-Ausbildung 2020

Teil 2 (20 Lehreinheiten)
28.02. - 01.03.2020 in Welling
Vorläufiger Zeit- und Ausbildungsplan (Änderungen vorbehalten!)

Freitag, 28.02.2020

15.00 - 18.00 **KOORDINATIVES- UND ATHLETIKTRAINING** **(N. Müller, 4 LE)**
- Motorische Entwicklung von Jugendlichen
  - Koordinationsübungen
  - Ganzkörperstabilisierung

Samstag, 29.02.2020

08.30– 10.00 **DHB-RAHMENTRAININGSKONZEPTION** **(W. Traxel, 2 LE)**
- Einführung in die DHB-Rahmentrainingskonzeption
- Trainings- und Förderstufen

10.00– 12.15 **ANGRIFFS- UND ABWEHRTECHNIKEN** **(W. Traxel, 3 LE)**
- Individuelle Abwehrschulung
  - Theoretische Grundlagen
  - Lauf- und Bewegungstechniken
  - Grundübungen zum Thema
- Kooperative Abwehrschulung
  - von der Manndeckung zur sinkenden Manndeckung

12.15 Mittagessen

13.00 –15.15 **TRAININGSLEHRE** **(W. Traxel, 2 LE)**
- Trainingsplanung im Jugendbereich
- Periodisierung
- Organisieren und Leiten von Trainingsstunden
- Steuerung einer Gruppe

Sonntag, 01.03.2020

08.30 – 10.45 **SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN** **(W. Traxel, 3 LE)**
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Aufwärmen
- Ernährung/Getränke bei Training und Spiel

10.45 – 12.15 **TEAMENTWICKLUNG** **(W. Traxel, 2 LE)**
Spielerisch motivierendes Training in Spielreihen und –formen
- Spiele nicht nur zum Aufwärmen
- Veränderungsmöglichkeiten von Trainingsspielen
- 2 x 3:3 oder 2 x 4:4 als Trainingsspielform

11.15 – 12:45 **GRUNDLAGEN DES AUFBAU- UND ANGRIFFSPIELS** **(W. Traxel, 3 LE)**
- Methodischer Aufbau vom Angriffsspiel
  - Einführung von einfachen Kooperationen
    - Doppelpass
    - Sperren
    - Vom einfachen zum erweiterten Gegenstoß