

TRAININGSKONZEPT **HANDBALL**

Trainingsinhalte und Schwerpunkte Handball

Trainieren an der CvW

Wir ermöglichen unseren Sportlerinnen und Sportlern in den Klassen 5 & 6 zweimal wöchentlich ein sportartspezifisches Training (z.B. Handball) und einmal wöchentlich allgemeinen Sportunterricht. Ab Klasse 7 bis 11 bieten wir sogar dreimal wöchentlich ein sportartspezifisches Training an. Die Trainingseinheiten stellen eine Ergänzung zum Vereins- und Auswahltraining dar, welches im Vormittagsbereich stattfindet und in den Stundenplan integriert ist. Ab Klasse 12 wird je nach Kursbelegung weiterhin das Vormittagstraining angeboten.

Das Handballtraining findet in Kleingruppen zwischen 8 - 12 Spieler/innen statt, damit eine individuelle Förderung gewährleistet werden kann. Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien werden unter Berücksichtigung entwicklungsbedingter Besonderheiten und gesundheitlichen Aspekten ausgewählt.

Jahrgangsstufe 5/6 – „Grundlagentraining“:

Freude am Training! – Schaffen einer breit angelegten koordinativen Grundlage (Ausnutzen der „Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“) – Allgemeines Koordinationstraining - Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit durch altersgerechte Spielformen mit Ball - Üben der handballerischen Grundtechniken – Spiel 1:1 in großen Räumen – Freilaufen & Positionswechsel – Raumaufteilung in Breite und Tiefe

Jahrgangsstufe 7/8 – „Aufbautraining“:

Freude am Zweikampf! – Ganzkörperstabilisation – Erstes Kennenlernen von Athletiktraining - spezifisches Koordinationstraining – Technikvariationen – Torwurftechniken – Grundformen der Gruppentaktik (2:2) – ind. Abwehrarbeit

Jahrgangsstufe 9-GOS – „Leistungstraining“

Freude an der Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit und deren Einsatz für das Gruppengefüge – allg. Muskelaufbautraining – Verbesserung der Grundlagenausdauer – Technikanpassungen – Positionsspezifische Individualtaktik – Positionsspezifisches Wurftraining – Verbesserung der Kleingruppentaktik (2:2, 3:3) – Abwehrarbeit in der Kleingruppe