

Trainingsimpulse für die E- Jugend

HBEM, Sanchia Fidlin, 08.01.2021



Wichtige Hinweise

- Der Vortrag wird aufgenommen.
- Wer keine Kamera anhaben möchte, kann die Kamera gerne ausgeschaltet lassen.
- Sollte jemand wegen technischer Probleme hier rausfliegen, dann einfach wieder einwählen.
- Bei Fragen: Hand heben oder Frage im Chat stellen.



Vorstellungsrunde

Bitte stellt euch in 3 Sätzen vor:

1. Wer bist du und welche Mannschaft trainierst du?
2. Welche Erfahrungen hast du mit Onlinetraining?
3. Was erhoffst du dir von diesem Seminar?



Inhalt des Seminars

- 1. Wie kann ich meine Mannschaft online trainieren?
- 2. Welche Probleme/Herausforderungen gibt es beim Onlinetraining?
- 3. Wie sieht ein Onlinetraining im Kinderhandball aus?
- 4. Wo bekomme ich weitere Impulse für ein Onlinetraining her?
- 5. Habt ihr noch Fragen?



1. Wie kann ich meine Mannschaft online trainieren?

- Regelmäßige Trainingseinheiten („Live-Training“)
- Challenges
- Trainingspläne
- Mannschaftsabende (Regelabend, Handballtheorie, ...)



Regelmäßige Trainingseinheiten („Livetraining“)

- 1-2x wöchentlich, wenn möglich immer zu einer festen Zeit
- Nicht zu lang (mind. 30 min, höchstens 60 min)
- Immer vorher ankündigen, welche Materialien gebraucht werden
 - > scheut euch nicht nach Geräten zu verlangen, fast alles kann durch Kreativität perfekt gelöst werden
- Plattformen z.B. Zoom, Teams, Skype, etc.



Challenges

- Mannschaftsinterner Wettbewerb: Trainer stellt eine Aufgabe und die Spieler müssen in einer bestimmten Zeit diese Aufgabe bestmöglich lösen
- Nachweise als Video oder direktes Duell in einem Livetraining
- Viel Kooperation durch Eltern gefragt
- Richtige Ausführung wichtig!
- Motivation



=> HBEM Home Challenge ab 25.01.2021

Trainingspläne

- Trainer gibt vor welche Aufgaben in welchem Zeitraum zu bewältigen sind
- Vertrauensbasis
- Kooperation durch Eltern gefragt
- Sportliches Know-how oft gefragt

-> eher ungeeignet für Kinder im E-Jugendalter, erst ab B-Jugend sinnvoll



Mannschaftsabend

- Können zusätzlich zum „sportlichen“ Teil gemacht werden
- Vielfältige Möglichkeiten:
 - Gemeinsame Spieleabende
 - Regelkunde
 - Handballtheorie
 - Public Viewing
 - ...

=> Wichtig um die Kinder bei Laune zu halten und sie abzuholen



2. Welche Probleme/Herausforderungen gibt es beim Onlinetraining?

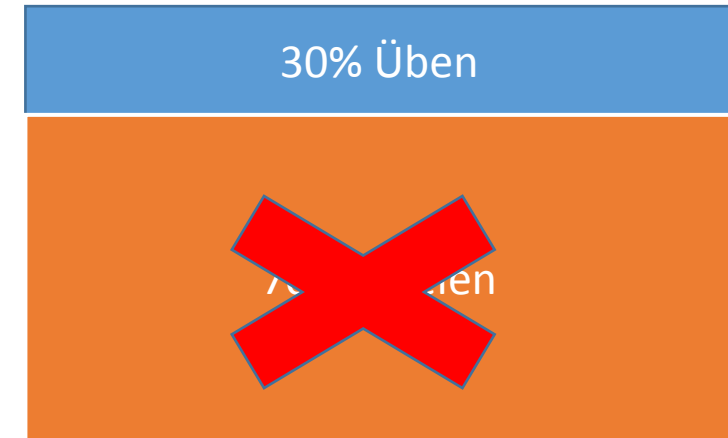
- Technik (schlechte Internetverbindung, unterschiedliche Endgeräte, etc.)
- Mietwohnungen (Nachbarn, Platz, etc.)
- Motivation der Spieler
- Unterschiedliche Niveaus der Spieler (Anfänger vs. Fortgeschrittene)
- Korrekturen der Übungen



3. Wie sieht ein Onlinetraining im Kinderhandball aus?

Hallentraining (90min)
Erwärmung (15min)
Grundbewegungen/-techniken (25min)
motorische Grundlagen (20min)
spielen (30min)

(nach: Trainingsgrundsätze und Ausbildungsinhalte E-Jugend, Kinderhandball, Pabst/Scherbaum)



Alles ist möglich außer Spielen und Kooperationen, aber dies sollte als Chance genutzt werden viel an der Technik arbeiten zu können



3. Wie sieht ein Onlinetraining im Kinderhandball aus?

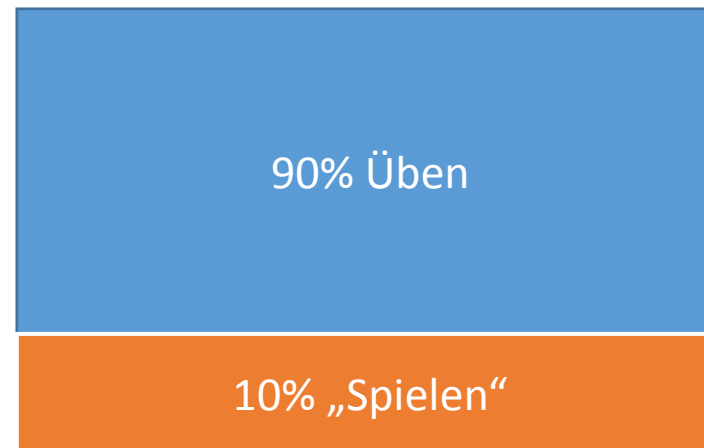
- Onlinetraining dafür nutzen um zu ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Onlinetraining (45min)

Erwärmung (10min)

Grundbewegungen/-techniken +
motorische Grundlagen (30min)

Wettbewerb/Cooldown (5min)



4. Wo bekomme ich weitere Impulse für ein Onlinetraining her?



- Kinderhandball Online Academy der JANO Filder
- SC DHfK Leipzig – Meine Sportfamilie
- DHB – „Wir machen stark – fit mit dem DHB“
- BHVfitHOME – Bayerischer Handball-Verband
- ALBA Berlin – Schulsportstunden (Grundschule/Kita)

- SG BBM Bietigheim – Performup
- Rhein-Neckar Löwen – Löwenstark!
- VfB Stuttgart - Workouts





5. Habt ihr noch Fragen?

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!