

Handball-Camp seit über 20 Jahren

Wir freuen uns auf die nächsten Jahrzehnte!



Mücke

- Initiator der Handball-Camps -

„Mit Leidenschaft, Liebe zum Sport, Empathie und Engagement für junge Menschen, gründete ich vor über 20 Jahren die Handball-Camps - und dies war immer mein Antrieb.“

Schön, dass du Teil der Geschichte bist!



Unser Anspruch: Alle Beteiligten - Kids, Trainer*innen, Verein, Eltern und auch Du - wünschen sich eine Wiederholung & verlassen täglich müde, aber glücklich und voller Vorfreude auf den nächsten Tag die Halle.

Grundprinzipien:

- **Erlebnis vor Ergebnis** – Der Spaß steht im Vordergrund.
- **Hohe Wiederholungsraten** – Stationen mit 2-3 Bereichen für mehr Übungsmöglichkeiten.
- **Lob statt Kritik** – Es gibt immer etwas Positives zu betonen.
- **Individuelle Anpassung** – Übungen dem Level und den Fähigkeiten jedes Kindes anpassen.
- **Einfache und verständliche Korrekturen** – Fachsprache vermeiden, stattdessen Bilder nutzen, max. 2 Hinweise geben.

Grundprinzipien





Trainer*innen-Kodex:

Wir verpflichten uns, eine positive und respektvolle Umgebung zu schaffen, in der jedes Kind, unser Trainerteam und die Eltern wertgeschätzt werden. Rassismus, Diskriminierung und Mobbing haben in unseren Camps keinen Platz.

Unsere Grundsätze:

- **Selbstvertrauen stärken:** Jedes Kind soll mit einem positiven Gefühl aus dem Training gehen.
- **Fairness und Respekt:** Wir behandeln alle gerecht und gehen respektvoll miteinander um.
- **Integration:** Vielfalt ist unsere Stärke, jedes Kind ist willkommen.
- **Vorbildfunktion:** Unser Verhalten beeinflusst das Camp – wir leben Fairness und Teamgeist vor.
- **Positive Bestärkung:** Jedes Training beginnt und endet mit Lob und Motivation.
- **Wertschätzung:** Es gibt keine "schlechten" Kinder – jedes Kind gibt sein Bestes.
- **Mut und Vertrauen:** Wir schaffen eine Atmosphäre, in der sich alle trauen, Neues auszuprobieren.
- **Zusammenarbeit im Trainerteam:** Wir kommunizieren offen, helfen einander und entwickeln uns gemeinsam weiter.
- **Transparenz:** Wir halten das Camp-Team über wichtige Entwicklungen auf dem Laufenden.

Mit der Einhaltung dieses Kodex tragen wir dazu bei, dass jedes Kind in unseren Camps wachsen und sich entwickeln kann.

Trainer*innen-Kodex

Bei Fragen erreichst Du **Zuthi**
hier über WhatsApp!
0173/54 17 396





Spiel- und Trainingsgestaltung:

- **Flexibilität bei Regeln** – Bei spezifischen Übungen (z.B. Wurftraining) Regeln anpassen oder weglassen.
- **Bewegung ohne Ball** – Spieler*innen sollen aktiv in freie Räume laufen ("in die Sonne laufen").
- **Abstand im Angriff** – Immer dreifacher Abstand: zum Ball, zum Mitspieler und zum Gegenspieler.
- **1-gegen-1** – Mindestens 2 Armlängen Abstand halten und gezielt Räume angreifen.

Technische Schwerpunkte:

- **Wurf:** Armführung ist entscheidend: von vorne nach oben, Streckbewegung durchziehen, ggf. Ball aufsetzen lassen.
- **Pässe:** "Raketenpässe" bevorzugen; Bogenlampen als technische Fehler erkennen.

Abwehrtraining:

- **Fokus auf Ballgewinne** – Abwehrarbeit wertschätzen, klare Rollen definieren.
- **Verständnis fördern** – Abwehr orientiert sich am Angreifer: "Angreifer bestimmt die Abwehrposition."
- **Motivation des Angreifers nehmen** – Gegenspieler aktiv stören und unter Druck setzen.
- **Prinzip: Abwehr macht das Gegenteil des Angreifers** – So wird die Kontrolle über das Spiel zurückgewonnen.

Spiel- & Trainingsprinzipien



Bildsprache im Handballtraining:

- **Freiheitsstatue (Wurfauslage):** Arm hoch wie die Fackel der Statue – hilft bei der richtigen Armhaltung.
- **Krokodilmaul (Ausholbewegung für Pässe und Würfe):** Arm von vorne nach oben wie ein sich öffnendes Krokodilmaul.
- **Peitschenschlag (Wurf- und Passtechnik):** Schnelle Armbewegung wie eine Peitsche für präzise Würfe.
- **Sonne (Freilaufen und Anspielbarkeit):** Ballführer ist die Sonne, Mitspieler müssen sich in den "Lichtkegel" bewegen.
- **König (Abwehrspiel):** Das Tor ist der "Thron", der von der Abwehr geschützt wird.

Trainingsorganisation:

- **Gemeinsame Trinkpausen inkl. Trinkpausen-Übungen:** Strukturierte Pausen sorgen für einen reibungslosen Ablauf und vermeiden ständige Unterbrechungen.
- **Feste Trinkstation:** Spart Zeit, da jede*r schnell seine Flasche findet.
- **Kinder helfen beim Auf- und Abbau:** Erhöht das Verantwortungsbewusstsein und spart wertvolle Trainingszeit.
- **Einfache Signale nutzen:** Klare Zeichen (z.B. "7" oder "8" aus dem Camp) erleichtern die Kommunikation ohne ständiges Rufen.
- **Abwechslung und Auflockerung:** Spiele und kleine Wettkämpfe halten die Motivation hoch (z.B. Hase-und-Jäger-Spiel, Alphabet-Rückwärts-Aufgabe).

Bildsprache & Trainingsorganistaion





Unser erstes Live Treffen + Start des Camps

Wir (Camp Leitung + Verein vor Ort) setzen diese Punkte um:

- **Ankunft an der Halle:** Kennenlernen der Ansprechpartner*innen, Trainer*innen und Örtlichkeiten
- Vorstellungsrunde & erste kurze Besprechung für die Vorbereitung des Check-Ins
- Verteilung der Vereinstrainer-Ausrüstungen Banner, Aufsteller, Schilder & Flyer in der Halle aufhängen
Vorbereitung des Check-In Bereichs & Vergabe der Aufgaben für den Check-In Beschriftung der Flaschendeckel - Zuordnung der Trinkflaschen
- **Briefing:** Mit individueller Verbesserung, Teamfähigkeit und der Bereitschaft möglichst ohne Foul zu agieren, wollen wir Spaß und nachhaltige Begeisterung im Training wecken. *(Siehe Grundprinzipien)*
- Mattzies, Mottotage, Trainingsgruppen, „7“ und „8“
- Besprechung der ersten Trainingseinheit Bilder & Videos
- **Check-In:** Bitte halte Dich im Check-In Bereich auf, begrüße jede*n und stehe für Fragen zur Verfügung!
- Vereinstrainer führen den Check-In durch - Abhaken der Namen, Ausgabe der Teilnehmerausrüstungen
- Bitte teile min. eine*n Vereinstrainer*in ein, die Kids in der Halle zu beaufsichtigen.
- **Begrüßung:** Kids und Eltern willkommen heißen ggf. Wort an den Verein übergeben & Eigenvorstellung der Trainer*innen & Erklären der Camp-Regeln (Rücksichtsnahme, Flaschennummern, „7“ / „8“, „We will rock you“, Mattzies (nur Handballschule))

Der erste Eindruck zählt!



3 TAGE

TAG 1

"Treffsicher & Eiskalt - Dein Wurf, Dein Tor"

TAG 2

"Tempo entscheidet - schnell, schneller, erfolgreich"

TAG 3

"Teamgeist siegt - gemeinsam stärker werden"

4 TAGE

TAG 1

"Gewinne das Duell - 1 gegen 1 meistern"

TAG 2

"Treffsicher & Eiskalt - Dein Wurf, Dein Tor"

TAG 3

"Tempo entscheidet - schnell, schneller, erfolgreich"

TAG 4

"Teamgeist siegt - gemeinsam stärker werden"

5 TAGE

TAG 1

"Gewinne das Duell - 1 gegen 1 meistern"

TAG 2

"Treffsicher & Eiskalt - Dein Wurf, Dein Tor"

TAG 3

"Kein Durchkommen - dominante Abwehrarbeit"

TAG 3

"Tempo entscheidet - schnell, schneller, erfolgreich"

TAG 4

"Teamgeist siegt - gemeinsam stärker werden"

Tagesablauf (kann in den einzelnen Camps abweichen):

- ab 09:00 Uhr: Betreuung
- 09:30 Uhr: Check-In
- 10:00-12:00 Uhr: Training
- Mittagspause
- 13:30-15:30 Uhr: Training
- bis 16 Uhr: Betreuung

letzter Camp-Tag

- 8:30 Uhr: Check-In
- 09:00-11:00 Uhr: Training
- Pause
- 11:30-13:30 Uhr: Training/Turnier + Camp Abschluss

Details zum Training im Camp-Konzept in Learn Handball



Ablauf der Campwoche





Wir freuen uns auf das gemeinsame Handball-Camp!

Melde Dich bei **Fragen** immer **gerne** bei uns.



Verletzungen? Krankheiten? Konflikte? Unstimmigkeiten?

Bitte **umgehend** Info an Zuthi bzw. die Agentur!



Alle weiteren **Camp-Termine!**



Hier erreichst Du **Zuthi**
über WhatsApp!



0173/54 17 396

