

Programm und Trainingsplan Hattingen Wochenende 14.-16.04.2023
Sichtungslehrgang Jungen (Jahrgang 2006-2007)

Jugendbildungsstätte Hattingen-Welper
Rathenaustraße 59 a
45527 Hattingen

[www. freizeitwerk-welper.de](http://www.freizeitwerk-welper.de)

Telefon: 02324 94640

e-mail: inhoff@freizeitwerk-welper.de

Freitag 14.04.2023

Ankommen 15:30 Uhr

Treffpunkt:

Jugendbildungsstätte Hattingen-Welper

Rathenaustraße 59 a

45527 Hattingen

Organisatorisches, Zimmerverteilung,

17:00-19:00 1.Trainingseinheit (Sporthalle Marxstraße 104, 45527 Hattingen)

18:00 Uhr Abendessen!

19:00 Uhr Vorstellungsrunde, Organisatorisches,

20:00 „Schlag den Raab“ – Kennenlernen - Geschicklichkeitsspiele -

Samstag 15.04.2023

08:00 Uhr Frühstück

09:30-11:00 Uhr 2. Trainingseinheit (Sporthalle Marxstraße 104, 45527 Hattingen)

12:00 Uhr Mittagessen

14:30-16:00 Uhr 3. Trainingseinheit (Sporthalle Marxstraße 104, 45527 Hattingen)

16:00 -17:00 Uhr: Informationen zu den zu den FISEC-FICEP-Spielen 2023

17:00-18:00 Uhr Final4 – 1.Halbfinale DHB Pokal in Köln:
Rhein Neckar Löwen- Flensburg – gemeinsames „Rudelgucken“

18:00 Uhr Abendessen

19:30 – 21:00 Uhr 4. Trainingseinheit (Sporthalle Marxstraße 104, 45527 Hattingen)

Rest des Abends zur freien Verfügung

Sonntag 16.04.2023

08:00 Uhr Frühstück

08:30 Uhr Zimmer räumen

10:00-11:30 Uhr 4. Trainingseinheit (Sporthalle Marxstraße 104, 45527 Hattingen)

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Verabschiedung/Abreise

Freitag 14.04.2023 Trainingseinheit 1

Trainingsdauer ca. 90min.

- 10 min aufwärmen mit und ohne Ball(incl. Gymnastik)
- 15 min Laufübungen (Kleingruppenspiel TIC,TAK,TO)
- 15 min Kräftigungsübungen (Eisstockschießen)
- 10 min Wurfübungen (Torwart warm werfen)
- 10 min Wurfübungen mit (Bank und Kasten)
- 10 min Wurfübungen (Parkur)
- 10 min Tempogegenstoß zu zweit mit und ohne Kreuzung
- 10 min Pendelhandball
- Abschlussbesprechung

Samstag 15.04.2023 Trainingseinheit 2

Trainingsdauer ca. 90min.

- 10 min aufwärmen mit und ohne Ball (incl. Gymnastik)
- 15 min Laufübungen (Kleingruppenspiel Quadrat)
- 15 min Kräftigungsübungen
- 10 min Passübungen mit Einlagen
- 10 min Torleute warm werfen
- 15 min Abläufe/Eröffnungen
- 15 min Kleingruppenspiel mit und ohne Deckung
- Abschlussbesprechung

Samstag 15.04.2023 Trainingseinheit 3

Trainingsdauer ca. 90min.

- 10 min aufwärmen mit Ball (incl. Gymnastik)
- 10 min Wurftraining (Torleute warm werfen)
- 10 min Wurfübungen mit Deckungsblock
- 30 min Deckungsvarianten 6 gegen 6 (5:1; 4:2, 6:0; 3:2:1)
- 30 min Spielaufakthandlungen/Spielzüge 6 gegen 6
- Abschlussbesprechung

Samstag 15.04.2023 Trainingseinheit 4

Trainingsdauer ca. 90min

- Spiel mit allen Aufakthandlungen /Überschlagspiel

Sonntag 16.04.2023 Trainingseinheit 5

Trainingsdauer ca. 90min.

- 10 min Aufwärmspiel
- 10 min Wurfübungen mit Kreuzung
- 15 min Spielaufakthandlungen/Spielzüge 6 gegen 6 mit unterschiedlichen Deckungsvarianten
- 15 min Überzahlspiel (6:5; 7:5; 7:6)
- 40 min Abschlusspiel mit allen Aufakthandlungen/Überzahlspiel/ 7. Feldspieler
- Abschlussbesprechung

H-J.Kraus