

Sommercamp 2023 – VfL Geesthacht

Gruppe 1: Teenbiber

Gruppe 2: Jungbiber I

Gruppe 3: Jungbiber II

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gruppe 1					
vormittags	Handballtraining	Beach	Handballtraining	Stadtrallye	Turnier Halle
nachmittags	Athletik	Fitness im Sand	Olympiade	Athletik	Beachhandball
Gruppe 2					
vormittags	Beach	Athletik	Athletik	Stadtrallye	Turnier Halle
nachmittags	Handballtraining	Handballtraining	Olympiade	Fitness im Sand	Beachhandball
Gruppe 3					
vormittags	Athletik	Handballtraining	Fitness im Sand	Stadtrallye	Turnier Halle
nachmittags	Beach	Athletik	Olympiade	Handballtraining	Beachhandball

Einteilung Trainer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Halle					
vormittags	Gunnar, Marek, Greta	Gunnar, Jörg, Marek	Gunnar, Jörg, Marek	Alle (inkl. Henna)	Alle
nachmittags	Gunnar, Marek, Greta	Gunnar, Marek, Greta	Alle (inkl. Yvonne)	Gunnar, Henna, Greta	Alle
Beach					
vormittags	Susi, Lukas	Susi, Lukas, Greta	Susi, Lukas	Alle (inkl. Henna)	Alle
nachmittags	Susi, Lukas	Susi, Lukas	Alle (inkl. Yvonne)	Susi, Lukas	Alle
Athletikraum					
vormittags	Max, Avin	Max, Avin	Max, Avin, Greta	Alle (inkl. Henna)	Alle
nachmittags	Max, Avin	Max, Avin	Alle (inkl. Yvonne)	Max, Avin	Alle

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Ort	Trainer	Anmerkung
Montag	10.00 – 10.15 Uhr	Begrüßung, Gruppeneinteilung, Ablauf, Regeln, Foto	Alle	Mercatorstraße	Alle	
	10.15 – 12.15 Uhr	HB-Training	Gruppe 1	Silberberghalle	Gunnar, Marek, Greta	- Sprungwurfvarianten - Anwendung
		„Beachen“	Gruppe 2	Mercatorstraße	Susi, Lukas	- Wettspiele - Beachhandball
		Athletik	Gruppe 3	Mercatorstraße Athletikraum	Max, Avin	- Koordination ohne und mit Ball
	12.15 – 13.15 Uhr	Mittagessen	Alle	Mercatorstraße		
	13.15 – 15.15 Uhr	„Beachen“	Gruppe 3	Mercatorstraße	Susi, Lukas	- Wettspiele - Beachhandball
		HB-Training	Gruppe 2	Silberberghalle	Gunnar, Marek, Greta	- Passen und Fangen - Wurfschulung - Handlungsschnelligkeit
		Athletik	Gruppe 1	Mercatorstraße Athletikraum	Max, Avin	- Krafttraining - Schnelligkeit
	15.15 – 16.00 Uhr	Beachhandball/Snacks & Regeneration	Alle	Mercatorstraße		
Dienstag	10.00 – 10.30 Uhr	Theorie Handball Thema: Trickwürfe	Alle	Mercatorstraße		
	10.30 – 12.30 Uhr	„Beachen“	Gruppe 1	Mercatorstraße	Susi, Lukas, Greta	- Koordination und Technik - Beachhandball
		HB-Training	Gruppe 3	Silberberghalle	Gunnar, Jörg, Marek	- Passen und Fangen - Wurfschulung - Grundsituationen
		Athletik	Gruppe 2	Mercatorstraße Athletikraum	Max, Avin	- Schnelligkeit - Krafttraining
	12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen	Alle	Mercatorstraße		
	13.30 – 15.00 Uhr	HB-Training	Gruppe 2	Silberberghalle	Gunnar, Marek, Greta	- Täuschungen und Folgehandlungen
		Fitness im Sand	Gruppe 1	Mercatorstraße	Susi, Lukas	
		Athletik	Gruppe 3	Mercatorstraße Athletikraum	Max, Avin	- Spiele - Life Kinetik
	15.00 – 16.00 Uhr	Beachhandball/Snacks & Regeneration	Alle	Mercatorstraße		

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Ort	Trainer	Anmerkung
Mittwoch	10.00 – 12.00 Uhr	Fitness im Sand	Gruppe 3	Mercatorstraße	Susi, Lukas	
		HB-Training	Gruppe 1	Silberberghalle	Gunnar, Jörg, Marek	- 1-gegen-1 mit Ball
		Athletik	Gruppe 2	Mercatorstraße Athletikraum	Max, Avin, Greta	- Spiele - Life Kinetik
	12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen	Alle	Mercatorstraße		
	13.00 – 16.00 Uhr	Olympiade – Sport & Wissen zwischendurch: Snacks	Alle	Mercatorstraße	Alle	
Donnerstag	10.00 – 13.00 Uhr	Stadtrallye	Alle	Stadt	Alle	
	13.00 – 14.00 Uhr	Mittagessen		Mercatorstraße		
	14.00 – 16.00 Uhr	HB-Training	Gruppe 3	Silberberghalle	Gunnar, Henna, Greta	- Freilaufen und die Abwehr dagegen
		Fitness im Sand	Gruppe 2	Mercatorstraße	Susi, Lukas	
		Athletik	Gruppe 1	Mercatorstraße Athletikraum	Max, Avin	- Spiele - Life Kinetik
Freitag	10.00 – 12.30 Uhr	Abschlussturnier in der Halle	Alle	Silberberghalle	Alle	
	12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen	Alle	Mercatorstraße		
	13.30 – 16.00 Uhr	Beachhandballturnier	Alle	Mercatorstraße	Alle	

Wichtig:

Alle Spieler und Spielerinnen benötigen für den gesamten Trainingstag immer genügend zu trinken. Denkt bitte auch an ausreichend Wechselkleidung.