

Herbstcamp 2013

Im Herbstcamp 2013 haben 14 Handballer der E-, D- und C-Jugend die zweite Herbstferienwoche gemeinsam mit den Trainern Svea und Stefan verbracht. Mit vielen Spielen, Übungen und einer Menge Spaß konnten die regnerischen Herbsttage in der Sporthalle sinnvoll für ein individuelles Weiterentwickeln genutzt werden.

Von Montag bis Freitag ging es jeweils von 9 bis 16 Uhr mit drei Trainingseinheiten am Tag zunächst um Balltechnik und Koordination. Mit kleinen Spielen und Kunststücken mit dem Ball wurde der Tag begonnen. Hier zeigte sich der eine oder andere kleine Ballkünstler. Aber auch in der folgenden Trainingseinheit, hier stand Wurftraining auf dem Programm, konnte jeder sein Können zeigen. An den Techniken wurde gearbeitet und die Präzision der Würfe verbessert.

Am Ende der Woche waren selbst die Trainer erstaunt, wie gut sich die Wurftechnik bei den Spielern verbessert hat. Die Mittagspause wurde genutzt, auch mal ein wenig zur Ruhe zu kommen. Ob beim „Werwolf“ spielen, beim Kurzfilm gucken oder einfach nur rumdösen, ein wenig Entspannung muss auch mal sein. Die Mittagsversorgung durch den Caterer der Turnvater-Jahn-Schule verlief problemlos und als es Dienstag Schnitzel und als Nachtisch Milchreis mit Apfelmus in rauen Mengen gab, war auch die Skepsis zum „Schulesen“ weg.

Am Nachmittag stand das Thema Abwehr auf dem Programm. Ob Beinarbeit, Ball herausspielen, Bälle abfangen; die Jung-Rotationer merkten, wie vielfältig Abwehrspiel sein kann. Mit viel Einsatz wurde jede Trainingseinheit angegangen, doch nach einem anstrengenden Trainingstag war man auch froh, in sein eigenes Bett zu fallen. Eine rundum gelungene Woche für alle Beteiligten, die am Freitag mit einem gemeinsamen Bowlingnachmittag endete.