

DIE ÜBUNGEN FÜR DEN CAMP-PASS


Gold = 150 Punkte

Silber = 110 Punkte

Bronze = 70 Punkte

	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte
Aufgabe 1	Seilspringen – 10 Sprünge ohne Pause	Seilspringen – 30 Sprünge ohne Pause	Seilspringen – 50 Sprünge ohne Pause
Aufgabe 2	25 Hampelmänner (ohne Pause)	50 Hampelmänner (ohne Pause)	100 Hampelmänner (ohne Pause)
Aufgabe 3	In Bauchlage den Ball mit gestreckten Armen vor dem Körper und hinter dem Rücken übergeben 10 Wiederholungen = 10 Punkte 20 Wdh. = 20 Punkte 30 Wdh. = 30 Punkte		
Aufgabe 4	Wirf den Ball hoch, klatsche einmal und fange ihn wieder auf. Zehn erfolgreiche Versuche innerhalb von 45 Sekunden.	Wirf den Ball hoch, klatsche einmal unter dem rechten oder dem linken Bein – fang den Ball auf. Zehn erfolgrei- che Versuche innerhalb von 45 Sekunden.	Wirf den Ball hoch und fange ihn hinter dem Rücken auf – zehn erfolgreiche Versuche innerhalb von 45 Sekunden.
Aufgabe 5	Prelle den Ball im Stand immer abwechselnd mit der rechten und der linken Hand. Prelle zehn Mal mit je- der Hand (zwei Ballver- luste erlaubt).	Prelle den Ball zehn Mal im Stand um dich herum (zwei Ballverlus- te erlaubt).	Prelle den Ball immer wieder „im Kreis“ – mit der rechten Hand, dem rechten Fuß, dem linken Fuß und der linken Hand, wieder mit der rechten Hand usw. Zehn „Runden“ (zwei Ballverluste erlaubt)
Aufgabe 6	Wirf ein Paar Socken (oder eine Rolle Toilettenpapier) in ein drei Meter entferntes Ziel (Eimer o. Ä.). 10 Versuche – 5 Treffer	Wirf ein Paar Socken (oder eine Rolle Toilettenpapier) in ein fünf Meter entferntes Ziel (Eimer o. Ä.). 10 Versuche – 5 Treffer	Wirf ein Paar Socken (oder eine Rolle Toilettenpapier) in ein drei Meter entferntes Ziel (Eimer o. Ä.). 10 Versuche pro Hand – 5 Treffer pro Hand
Aufgabe 7	Wirf den Ball hoch und fange ihn im Sitzen auf – von zehn Versuchen sollen fünf erfolgreich sein.	Wirf den Ball hoch und fange ihn im Sitzen auf – zehn erfolgreiche Wiederholungen in Folge innerhalb von zwei Minuten.	Wirf den Ball hoch und fange ihn im Liegen (auf dem Rücken) auf – zehn erfolgreiche Wiederholungen innerhalb von einer Minute
Bonus (für 20 Punkte)	Du liegst mit gestreckten Beinen auf dem Rücken. Halte den Ball vor dem Körper in beiden Händen. Du wirfst den Ball in die Höhe, drehst sich einmal um die eigene Achse und fängst den Ball wieder auf. Wenn du es schaffst, den Ball in einer Minute einmal aufzufangen, erhältst du zwanzig Punkte.		

REGELN FÜR DAS HANDBALL-CAMP

1. Bitte filmt und fotografiert den Bildschirm nicht ab!
2. Grundsätzlich gilt bei Einheiten: Schaltet das Mikrofon stumm. Wenn ihr Fragen habt, schreibt diese in den Chat oder schaltet euch kurz auf laut. Bitte achtet dabei darauf, dass ihr den Trainer nicht unterbrecht.
3. Achtet auf Pünktlichkeit! Wer sich zehn Minuten (oder noch später) nach Beginn der Einheit einwählen will, wird nicht mehr zugelassen.
4. Das Einschalten der Kamera ist (bei den meisten Einheiten) freiwillig. Solltet ihr die Kamera nicht einschalten, bedenkt allerdings, dass die Trainer euch nicht sehen können – und dementsprechend nicht korrigieren bzw. nicht sehen können, ob ihr eine Aufgabe bereits erledigt habt oder noch mittendrin seid.
5. Wenn ihr an einer Einheit teilnehmt, herrscht für die Dauer der Einheit Handyverbot – aus Respekt vor Trainer und Mitspielern.
6. Seid nett zueinander – sowohl während der Einheiten als auch auf Padlet. Denkt daran, dass ggf. auch jüngere Kinder mit dabei sind. Wenn ihr euch irgendwann einmal unwohl fühlt, meldet euch bitte bei
7. Wir wissen, dass es ein umfangreiches Programm ist. Damit ihr nicht „erschlagen“ werdet, empfehlen wir euch, den Wochenplan vor dem Camp einmal in Ruhe durchzugehen (eventuell auch mit Eltern oder Geschwistern) und euch die Einheiten zu markieren, die ihr unbedingt machen möchtet. So verliert ihr nicht den Überblick und verpasst auch nichts cooles :)

INFORMATION FÜR DIE NACHBARINNEN UND NACHBARN

Liebe Nachbarn,
in dieser Woche (_____ bis _____)
findet ein Feriencamp unseres Handballvereins statt.

Die Trainingseinheiten finden coronabedingt ausschließlich online statt,
sodass wir in unserer Wohnung trainieren werden.

Das Training beginnt morgens nicht vor _____ Uhr und
endet abends spätestens um _____ Uhr. Wir hoffen auf Ihr
bzw. euer Verständnis, wenn wir in diesem Zeitrahmen in
der Wohnung hin und wieder mit dem Ball prellen,
Seilspringen oder sonstige Finesseinheiten absolvieren.

Sollte es zu laut sein, sagt uns bitte Bescheid!

Mit sportlichen Grüßen

