

INFOS ZUR ANMELDUNG

Das HCW 2019 wird von dem ehemaligen Handball-Bundesligaprofi und Trainer Carsten Rösler in Verbindung mit der Handballabteilung des TSV Weilheim organisiert und geleitet. Jeder – gleich ob Mädchen oder Junge, Sportneuling, Anfänger oder „Profi“ – hat hier die Gelegenheit auf spielerische Art und Weise den Handballsport besser kennen zu lernen. Unter zu Hilfenahme von Videoaufnahmen soll an individuellen Schwächen gezielt gearbeitet und eigene Stärken verbessert werden. Teamfähigkeit, Kondition und Koordination werden gezielt gefördert. Im Preis von 89,— EUR sind ein Ball, T-Shirt, jeweils ein Mittagessen, Snacks, Getränke und diverse Kleinigkeiten enthalten.

Bei aller Anstrengung steht natürlich der Spaß im Vordergrund.

Das Handball Camp Weilheim findet am 27.07. bis 28.07.2019 in Weilheim auf der

"Sportanlage an der Jahnhalle"

statt. Das Camp beginnt an beiden Tagen um 10.00 Uhr und endet gegen 17.00 Uhr.

Für die Anmeldung besuchen Sie uns bitte online auf www.handballschule.com oder kontaktieren Sie uns direkt.



Handball ist *einfach Spitze* !

Handballschule Carsten Rösler

Waxensteinstr. 20
82347 Bernried

Telefon: 08158/906711
Mobil: 0170/3118913

Mail: info@handballschule.com

Unterstützt wird das HCW 2019 von:

RISTORANTE DA MASSIMO



HANDBALLSCHULE CARSTEN RÖSLER PROUDLY PRESENTS

**HANDBALL CAMP
WEILHEIM 2019
27.–28. JULI**

**Trainiere mit dem Ex-Bundesligaprofi
Carsten Rösler & seinem TEAM**

www.handballschule.com



**Sei anders!
... spiel Handball!
HCW 2019 RELOADED**

Das Handball Camp Weilheim

Als "Camps" bezeichnen wir Handballveranstaltungen, die ohne Übernachtung gebucht werden. Gerne dürfen auch Camp Gäste teilnehmen, die nicht in der Nähe wohnen und sich aus diesem Grund eine Heim- und Wiederanreise nicht lohnen würde. In diesem Fall kümmern wir uns gegebenenfalls um eine ansprechende und preiswerte Übernachtungsmöglichkeit. Die Kosten für die Übernachtung würde der Camp Teilnehmer selber tragen. Im Einzelfall ist es auch möglich bei anderen Camp Teilnehmern oder Teammitgliedern der Handballschule Carsten Rösler zu übernachten.

Die Handballcamps beinhalten in der Regel:

- einen Ball
- bis zu 6 Einheiten bei einer 2-tägigen Veranstaltung
- Videoanalyse – Einzel- und Teamverhalten werden analysiert
- Shirt
- Sportbag
- verschiedenes Trainingspausenprogramm
- Fotos vom Camp
- Verpflegung



Das handballbasierte Freizeit-/ Trainingspausenprogramm kann z.B. bestehen aus:

- Analyse von „Video“-Kurzaufnahmen
- und Einzelaufnahmen
- Taktik in Theorie
- Tipps und Tricks
- Talkrunden

Je nach Umfang des Camps warten 2-3 Trainingseinheiten täglich auf Dich. Unter der Anleitung eines erfahrenen und qualifizierten Trainer-teams entdeckst Du Deine eigenen Möglichkeiten und verbesserst Dich in Technik, Taktik und Koordination. Im Vordergrund steht dabei die Freude am Handball! Denn nur mit Freude am Spiel kannst Du erfolgreich spielen! Beim gemeinsamen Mittagessen bleibt Zeit zum Verschmausen und zum Austausch. Für ausreichend Getränke und kleine „Energie“-Snacks zwischen und nach den Trainingseinheiten wird natürlich gesorgt.

Nachmittags wirst Du dann von Deinen Eltern wieder abgeholt oder fährst selber nach Hause. Zu Hause machst Du Dich wieder fit für den nächsten Tag.



Trainingsinhalte

Bei unseren Trainingseinheiten dreht sich alles um das Erleben der Sportart Handball. Das Erlernen einer korrekten Technik – mit und ohne Ball – ist ein elementarer Trainingsschwerpunkt in den ersten Ausbildungsphasen zu einem guten Handballer.

Unser Trainingsprogramm lässt sich in folgende Kategorien grob unterteilen:

- Ballannahme und Ballmitnahme
- Körpertäuschung
- Koordination, Schnelligkeit und Körperbeherrschung
- Stellungsspiel in Abwehr und Angriff
- Passen und Fangen
- verschiedene Wurftechniken
- Gewandtheits- und Geschicklichkeitstraining
- verschiedene Spielformen
- Torwarttraining (soweit ausreichend Anmeldungen eingegangen sind)
- spieltaktisches Verhalten

Bei den diversen Übungsformen werden permanent Verbesserungsvorschläge oder andere Ideen vermittelt. Das geschieht unter zu Hilfenahme von Videosequenzen oder anderen Lehr-

