



Trainingsplan „rrh.“ für zuhause



Deine Trainingswoche

z.B: 6 Einheiten pro Woche (ca. 45 Minuten)

Montag: Kraft- und Stabilisationstraining

Dienstag: Koordinations- und kognitives Training

Mittwoch: Konditionstraining (Grundlagenausdauer)

Donnerstag: Kraft- und Stabilisationstraining

Freitag: „Ballschule“ zur Verbesserung von Koordination und Kognition

Samstag: Konditionstraining (Grundlagenausdauer)

Sonntag: frei

Periodischer Aufbau

Liebe Eltern,

mit dem Trainingsplan „rrh.“ für zuhause möchte die Handballabteilung der TSV Bonn rrh. den Kindern eine Möglichkeit bieten, um sich in dieser außergewöhnlichen Situation dennoch sportlich zu betätigen. Die Übungen können selbstverständlich auch sehr gut im Familienkreis absolviert werden. ;-) Dieser Trainingsplan ist ein freiwilliges Angebot, um die vielen Stunden zuhause ohne soziale Kontakte sinnvoll zu gestalten.

Dieser Plan sieht eine tägliche Aktivität von ungefähr 45 Minuten vor.

Er ist unterteilt in das Kraft- und Stabilisationstraining (Teil A), „Koordinations- und kognitives Training (Teil B) und dem Konditionstraining (Teil C). Hierbei ist zu beachten, dass eine regelmäßige Rotation der Trainingsschwerpunkte erfolgt, um einseitige Trainingsbelastung vorzubeugen und die Trainingsreize im Rahmen der Superkompensation optimal auszuschöpfen.

(A -> B -> C / nicht: A -> A -> A)

Viel Spaß beim Durchführen des Trainingsplans „rrh.“ für zuhause!

Material

Du brauchst:

1 x Handball oder einen Sockenball (4 Socken)



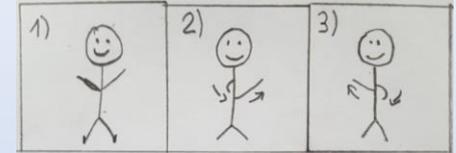
Springseil (wenn vorhanden)

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

Erwärmung:

1. Arme seitlich kreisen (20 Sekunden)

Schulterbreit aufstellen, anschließend die Arme von rechts nach links kreisen



2. Arme beide vorwärts/rückwärts kreisen (2 x 20 Sekunden)

Schulterbreit aufstellen, anschließend die Arme von hinten nach vorne bzw. vorne nach hinten kreisen.

3. Hampelmann (20 Sekunden)

Schulterbreit aufstellen - Hände über den Kopf schließen, anschließend wechseln.



Pause von 45 Sekunden

4. Skippings auf der Stelle (20 Sekunden)

Die Füße werden abwechselnd auf den Boden und in die Luft bewegt.

5. Sprung auf der Stelle (2 x 10 Wiederholungen)

6. Vom Riesen zum Zwerg (2 x 10 Wiederholungen)

Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme in die Luft strecken. Anschließend den Kopf einrollen und in die Hocke gehen.

Pause von 45 Sekunden

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

AUSFALLSCHRITT



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 5–10 cm über dem Boden absenken.

- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 4 Diese Position 1–2 Sekunden stabilisieren und vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

5–8 Wiederholungen je Bein.

2 Durchgänge

E-Jugend:

5 Wiederholungen je Bein

D-Jugend:

7 Wiederholungen je Bein

***Bonusaufgabe**

- Den Ball zusätzlich durch die Beine geben.

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

SCHWEBESITZ MIT HANDBALL



- 1 Im Schwebesitz einen Handball zwischen den Knien einklemmen.
- 2 Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.
- 3 Die Beine sind leicht angewinkelt.
- 4 Den Handball so fest zusammenpressen wie möglich.
- 5 Rumpfmuskulatur fixiert die Körperposition.

Diese Position je nach Leistungsstand für 20–40 Sekunden kontrolliert beibehalten.

Variationen:

- A SCHWEBESITZ MIT WURFTÄUSCHUNGEN: ★★★**
Im Schwebesitz explosive Wurf-täuschungen in unterschiedliche Richtungen ausführen. Rumpfmuskulatur fixiert Position. Je nach Leistungsstand 6–12 Wiederholungen. Anschließend die Seiten wechseln (ohne Abbildung). (schwerer)
- B PARTNERÜBUNG: ★★★**
Beide Übungspartner positionieren sich im Abstand von 5–20 m frontal oder parallel zueinander und spielen Pässe (ohne Abbildung). (schwerer)

2 Durchgänge

E-Jugend:
25 - 30 Sekunden je Durchgang

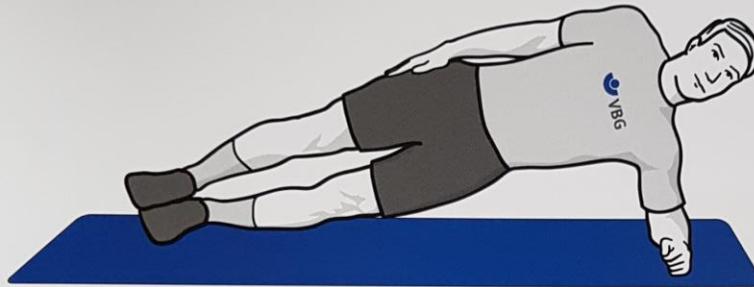
D-Jugend:
35 - 40 Sekunden je Durchgang

***Bonusaufgabe**
- Variation A „Schwebesitz mit Wurf-täuschungen“

Pause von 60 - 90 Sekunden

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf der Fußaußenseite und dem gleichseitigen Unterarm einnehmen.
- 2 Der Ellenbogen befindet sich senkrecht unterhalb der Schulter.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten. Anschließend Seitenwechsel.

Variationen:

- A ANGEWINKELT:** ★☆☆
Stütz auf Unterarm und 90° angewinkeltem Unterschenkel. (leichter)
- B TANDEMSTAND:** ★☆☆
Das obere Bein vor dem unteren Bein abstützen. (leichter)
- C EINBEINIG:** ★★★
Stütz nur auf Unterarm und Fußinnenseite des oberen Beins. (schwerer)

2 Durchgänge

E-Jugend:

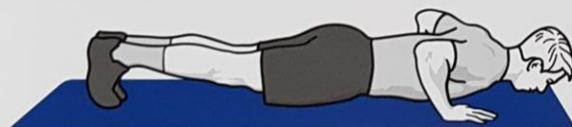
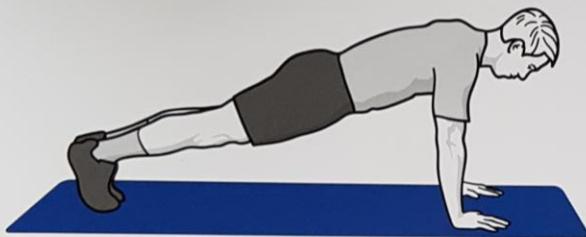
30 - 45 Sekunden auf jeder Seite mit kurzer Unterbrechung

D-Jugend:

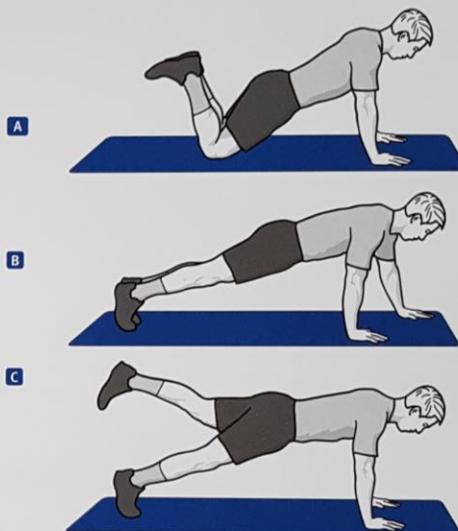
45 - 60 Sekunden auf jeder Seite mit kurzer Unterbrechung

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

LIEGESTÜTZ



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.
- 6 Durch Beugen der Arme den Oberkörper bis circa 5–10 cm über dem Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



Variationen:

- A KNIE-LIEGESTÜTZ:** ★☆☆
Stütz auf Handflächen und Knien. (*leichter*)
- B VERSCHIEDENE HANDPOSITIONEN:** ★☆☆
Enge, weite, versetzte Handpositionen.
- C EINBEINIGER LIEGESTÜTZ:** ★☆☆
Stütz auf den Handflächen und einem Bein. Nach der Hälfte der Wiederholungen das Bein wechseln. (*schwerer*)

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

2 Durchgänge (E)
3 Durchgänge (D)

E-Jugend:

Variation a mit je 8 Wiederholungen

D-Jugend:

Variation b mit je 12 - 15 Wiederholungen

*Bonusaufgabe

- Den Ball nach einer Liegestütz auf die andere Seite legen.

**Pause von 60 - 90
Sekunden**

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

KNIEBEUGE MIT HANDBALL



- 1 Im leicht überschulterbreiten Stand einen Handball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper halten.
- 2 Durch Beugung der Knie kontrolliertes Absenken des Oberkörpers und des Beckens nach hinten unten, so als wolle man sich auf einen Hocker setzen.
- 3 Die Fersen halten dauerhaft Bodenkontakt. Der Rücken bleibt gerade.

- 4 Auf eine gerade Beinachse achten. Die Knie bleiben mittig über der Großzehelinie.
- 5 So tief absenken, wie die korrekte Bewegungsausführung gewährleistet werden kann.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

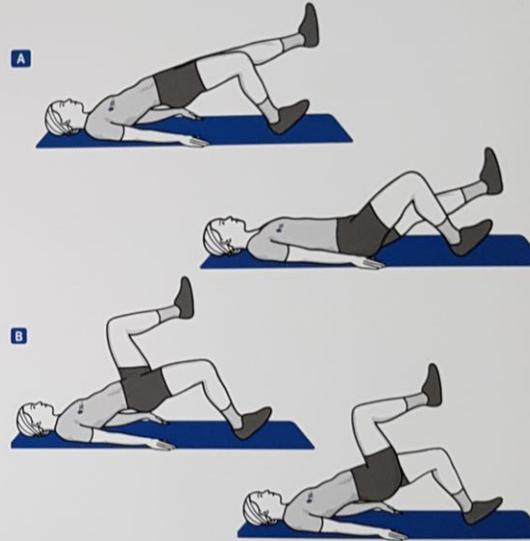
2 Durchgänge (E)
3 Durchgänge (D)

E-Jugend:
10 - 12 Wiederholungen

D-Jugend:
12 - 15 Wiederholungen

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

BRÜCKE, DYNAMISCH



Variationen:

- 1 In der Brückenposition bilden Schulter, Becken und Knie eine gerade Linie.
- 2 Die Arme liegen parallel zum Körper flach mit den Handflächen nach unten.
- 3 Das Becken kontrolliert zum Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition anheben.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

- A EINBEINIGE BRÜCKE, DYNAMISCH: ★★★**
Die Brücke wird auf nur einem Bein gestützt. Das zweite Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben. Becken senken und anheben. (*schwerer*)
- B BRÜCKE MARSCHIEREN: ★★★**
Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben. (*schwerer*)

2 Durchgänge (E)
3 Durchgänge (D)

E-Jugend:
8 Wiederholungen

D-Jugend:
12 - 15 Wiederholungen

***Bonusaufgabe**
- Den Ball zusätzliche unter der Brücke durchgeben.
- Variation A „Einbeinige Brücke, dynamisch“

**Pause von 60 - 90
Sekunden**

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

STANDWAAGE, DYNAMISCH



A



- 1 Im Stand ein Bein anwinkeln, sodass sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet.
- 2 Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und dabei das angewinkelte Bein langsam nach hinten führen.
- 3 Die Arme werden nach vorne gestreckt.
- 4 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 6 Die Endposition kurz stabilisieren und wieder in den Stand zurückführen.
- 7 Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.

Variationen:

A T-STANDWAAGE: ★★★

Die Arme beim Absenken des Oberkörpers seitlich vom Körper strecken. Die Daumen zeigen dabei zur Decke.

Je nach Leistungsstand 4–8 Wiederholungen pro Seite.

2 Durchgänge

E-Jugend:

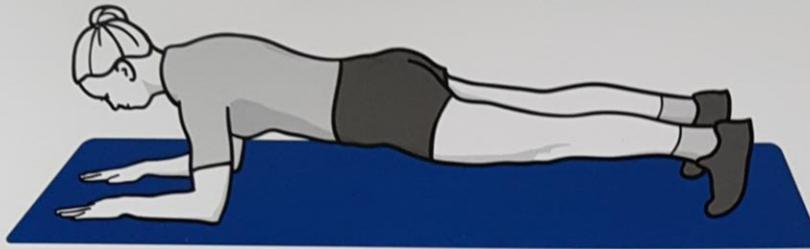
2 x 4 Wiederholungen je Bein

D-Jugend:

2 x 6 Wiederholungen je Bein

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

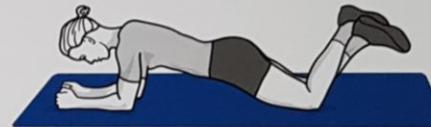
UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie (Hohlkreuz oder Dachposition vermeiden).
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

Diese Position je nach Leistungsstand für 30–60 Sekunden kontrolliert beibehalten.

A



B



Variationen:

A ANGEWINKELT: ★☆☆

Stütz auf den Unterarmen und Knien.
Unterschenkel 90° angewinkelt. (*leichter*)

B EINBEINIG: ★★★

Stütz nur auf Unterarmen und einer Fußspitze. Anderes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben. Nach der Hälfte der Zeit das Bein wechseln. (*schwerer*)

2 Durchgänge

E-Jugend:

30 - 45 Sekunden
evtl. Variation A „angewinkelt“

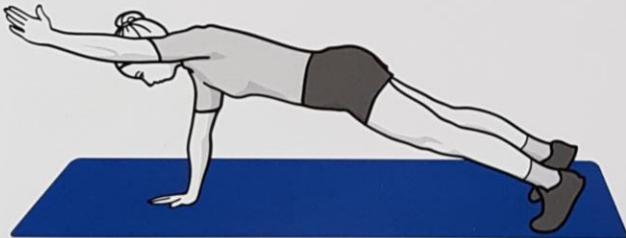
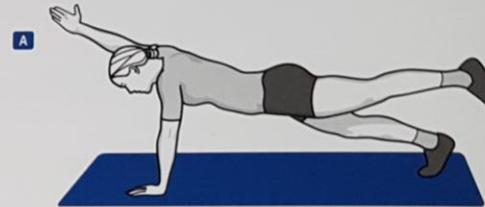
D-Jugend:

60 - 75 Sekunden

**Pause von 60 - 90
Sekunden**

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

X-LIFT



- 1 In der oberen Liegestützposition abwechselnd einen Arm kontrolliert nach vorne strecken und kurz stabilisieren.
- 2 Die stützende Hand ist dabei senkrecht unter der Schulter.
- 3 Das Becken bleibt parallel zum Boden.

Variationen:

- A DIAGONALER X-LIFT: ★★★**
Abwechselnd diagonalen Arm und Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben und kurz stabilisieren. (schwerer)
- B AUFDREHEN: ★★★☆**
Alternierend in der oberen Liegestützposition einen Arm nach oben führen und den Körper aufdrehen.

Je nach Leistungsstand 10–20 Wiederholungen.

2 Durchgänge
(nur D)

D-Jugend:
10 Wiederholungen auf jedem Arm

Kraft- und Stabilisationstraining (A)

Es können gerne auch Übungen ersetzt werden oder ggfs. abgewandelt werden:

- ❖ Schwebesitz -> Sit-Ups
- ❖ Liegestütze -> Burpees.
- ❖ Kniebeuge -> Squat

Weitere Übungsmöglichkeiten: Dips, Leg Levers, Climbers, etc.

Zur besseren Visualisierung könnten Videos (Tutorial) auf Online-Plattformen wie z.B. YouTube helfen.

Zusätzlicher Hinweis:

Um falschen Bewegungsabläufen vorzubeugen wäre es ideal, wenn bei den Kindern auf die korrekte Ausführungen der Übungen geachtet wird.

Koordinations- und kognitives Training (B)



Koordinations- und kognitives Training (B)

1. In einer 8 rollen (10 Wiederholungen)

Schulterbreit aufstellen, anschließend den Ball in einer „8“ um die Beine rollen.

Bonus: Wer einen Handball hat, prellt den Ball nun zehnmal.

2. Wechselfangen (2 x 30 Sekunden) - Siehe Video Nr. 1

Schulterbreit aufstellen, anschließend beide Hände vor die Knie. Der Ball wird kurz nach oben geworfen und die Hände bewegen sich hinter die Knie. Anschließend wird der Ball wieder aufgefangen. Runde 2 mit einer Hand vor und einer Hand hinter dem Knie.

3. Viererdribbling (2 x 30 Sekunden) - Siehe Video Nr. 2

Schulterbreit aufstellen, anschließend den Ball viermal prellen. Jeweils zweimal vor- und hinter dem Körper

4. Seilspringen (2 x 30 Sekunden)

In jedem Durchgang bitte jeweils 15 Sekunden vorwärts und 15 Sekunden rückwärts springen. Kein Doppel- oder Kreuzdurchschlag.

5. Wechselspringen mit Balldurchgeben (2 x 30 Sekunden) - Siehe Video Nr. 4

Die Beine stehen senkrecht zueinander. Nun erfolgt ein Wechselsprung. Während des Sprungs gibt das Kind den Ball durch die Beine und landet sicher.

6. Über den Kopf und hinter den Rücken (10 Wiederholungen) - Siehe Video Nr. 5

Der Ball soll über den Kopf geworfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken gefangen werden. Anschließend erfolgt ein Richtungswechsel und der Ball wird hinter dem Rücken über den Kopf geworfen und vor dem Bauch gefangen.

Koordinations- und kognitives Training (B)

7. Ballwurf + Klatschrhythmus (5 x jede Variante a/b/c)

- a) Der Ball wird in die Luft geworfen + In die Hände klatschen.
- b) Der Ball wird in die Luft geworfen + Abwechselnd vor dem Bauch und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.
- c) Der Ball wird in die Luft geworfen + Abwechselnd unter der rechten und linken Kniekehle klatschen.

8. Ballwurf + Bewegungsänderungen (5 x jede Variante a/b/c)

- a) Der Ball wird in die Luft geworfen + 360° Drehung.
- b) Der Ball wird in die Luft geworfen + Im Sitzen/Liegen fangen. Anschließend im Sitzen/Liegen werfen und stehend fangen.
- c) Der Ball wird in die Luft geworfen + Rückenlage + 360° Drehung.

9. Gewandtheitstest (nur D-Jugend - 8 Wiederholungen)

Im liegen wird der Ball in die Luft geworfen. Anschließend erfolgt eine 360° Drehung auf dem Boden, sodass der Ball anschließend wieder im liegen aufgefangen wird.

10. Hochhalten (10 Versuche)

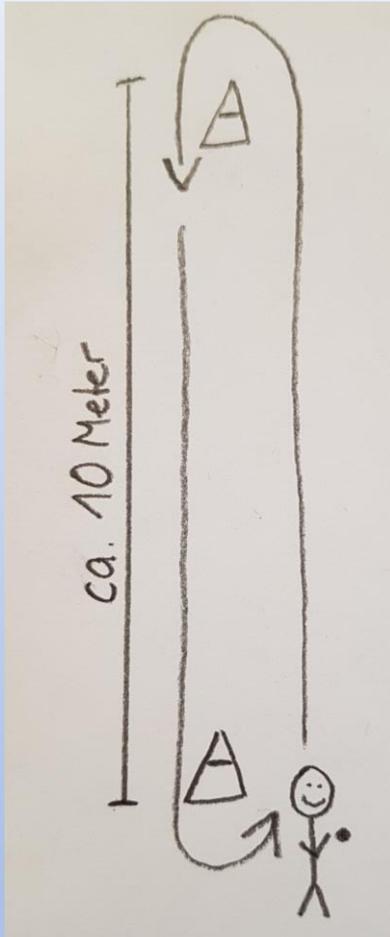
Der Ball soll mit sämtlichen Körperteilen in der Luft gehalten werden und soll dabei nicht den Boden berühren. Auch Doppelwiederholungen mit einem Körperteil sind möglich.

11. Ballwurf + Körperberührung (6 Wiederholungen mit jedem Körperteil)

Der Ball wird in die Luft geworfen und anschließend mit einem Körperteil (Kopf, Fuß, Knie, Schulter und Handrücken) berührt. Anschließend soll der Ball wieder sicher mit zwei Händen gefangen werden.

Pause von 90 - 120 Sekunden

Koordinations- und kognitives Training (B)



Multitasking-Übungen / Gehirnjogging

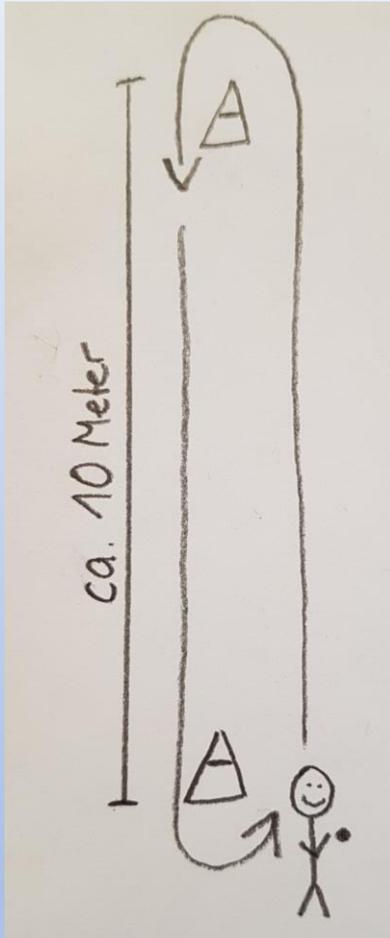
Auf einer Strecke von ca. 10 - 15 Metern soll ein sogenanntes „Lauf-ABC“ absolviert werden.

Lauf-ABC:



Fußgelenksarbeit, Kniehebelauf beim 3. Schritt, hohes Bein, seitliches Überkreuzen, Anfersen, Prellhopser, Scheren- und Sprunglauf

Koordinations- und kognitives Training (B)



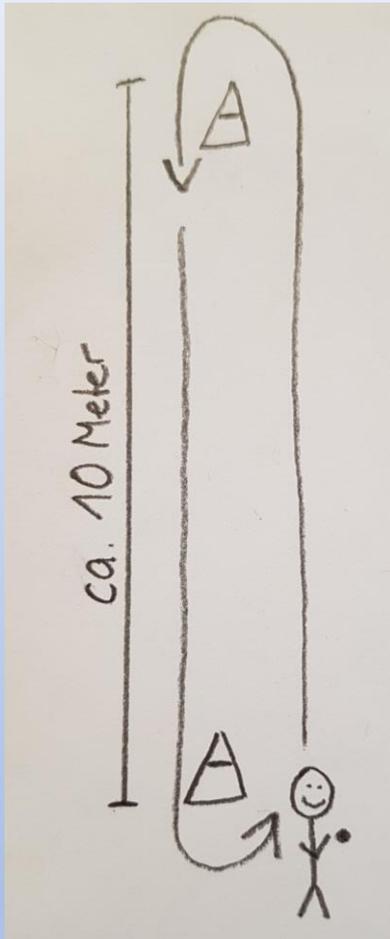
Multitasking-Übungen / Gehirnjogging

Zusätzlich zum Lauf-ABC soll parallel noch eine zweite Aufgabe ausgeführt werden:

- Eine mathematischer Reihe aufsagen (4er: 4, 8, 12, 16 ...)
- oder rückwärts von 52 (52, 48, 44, 40, 36 ...)
- Das ABC aufsagen (A, B, C, D, ...)
- oder rückwärts (Z, Y, X, W, ...)
- Nenne ein Wort mit zwei E (Esel, Eiche, Hebel, essen, ...)
- Matheaufgaben lösen ($11 + 8$, $3 * 4$, $29 - 12$, ...)
- Wissensaufgaben z.B. Geographie (An welchem Fluss liegt Köln?, Nenne die Landeshauptstadt von NRW, ...)

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. 😊

Koordinations- und kognitives Training (B)



Multitasking-Übungen / Gehirnjogging

Zusätzlich zum Lauf-ABC soll parallel noch eine zweite Aufgabe ausgeführt werden:

- Eine mathematischer Reihe aufsagen (4er: 4, 8, 12, 16 ...)
- oder rückwärts von 52 (52, 48, 44, 40, 36 ...)
- Das ABC aufsagen (A, B, C, D, ...)
- oder rückwärts (Z, Y, X, W, ...)
- Nenne ein Wort mit zwei E (Esel, Eiche, Hebel, essen, ...)
- Matheaufgaben lösen ($11 + 8$, $3 * 4$, $29 - 12$, ...)
- Wissensaufgaben z.B. Geographie (An welchem Fluss liegt Köln?, Nenne die Landeshauptstadt von NRW, ...)

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. 😊

Konditionstraining Grundlagenausdauer (C)

ca. 30 Minuten joggen oder 45 Minuten Radfahren



Erwärmung beim Joggen:

- siehe Krafttraining (A)
- ggfs. kleines Lauf-ABC (B)



Erwärmung beim Radfahren:

- nicht zwingend erforderlich

Hinweise:

Lockerer und konstantes Tempo bei 60 - 70 % HFmax.

Entweder alleine oder mit einem Elternteil gemeinsam laufen/fahren. Aufgrund der aktuellen Gesundheitslage bitte NICHT in Gruppen unterwegs sein.



Viel Erfolg beim
Trainingsplan!

