



# HANDBALLSCHULE

OBERBERG

SPIELEND WERTE VERMITTELN 

ONLINE-TRAINING  
VEREINE &  
MANNSCHAFTEN

SPIELEND WERTE VERMITTELN

**HANDBALLSCHULE**  
OBERBERG





# UNSER ZIEL: AKTIVE, STARKE KINDER & JUGENDLICHE.

Wir wollen die Sport- und Handballangebote für Mädchen und Jungen im Oberbergischen Kreis und darüber hinaus erweitern bzw. nachhaltig stärken – und so dauerhaft einen gesellschaftlichen Beitrag leisten!



# ONLINE-TRAINING VEREINE & MANNSCHAFTEN

Die Handballschule Oberberg übernimmt das Training für eure Mannschaft oder euren Verein. Wir bieten Euch ein 60minütiges Online-Training an, das unter Leitung unserer lizenzierten Trainer durchgeführt wird. So kann trotz Corona ein Trainingsbetrieb aufrechterhalten werden. Beim Training werden athletische und koordinative Übungen durchgeführt, bei denen der Ball stets ein Bestandteil ist.

[WWW.HANDBALLSCHULE-OBERBERG.DE](http://WWW.HANDBALLSCHULE-OBERBERG.DE)

# ONLINE-TRAINING VEREINE & MANNSCHAFTEN

Übersicht

**SPIELEND WERTE VERMITTELN**



## ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

Dauer: 60 Minuten, Termin individuell gestaltbar  
Preis: 30 € inkl. MwSt./ Verein oder Mannschaft  
• Mehrfachbuchungen pro Verein möglich

### Leistung/Vorteile:

- Teilnahme deiner Mannschaft am Online-Training
- Zugang zum Live Stream über Zoom
- Durchgeführt von lizenzierten Trainern
- Konzeptionell aufgebaute Trainingseinheit
- Kinder/ Jugendliche erhalten trotz Corona ein hochwertiges Sportangebot
- Verein/Trainer haben in Zeiten von Corona keinen Mehraufwand

# ONLINE-TRAINING VEREINE & MANNSCHAFTEN

## WAS BENÖTIGT IHR DAFÜR?

- Laptop/ Handy/ Tablet
- Internetzugang
- Einen möglichst barrierefreien Raum
- Zoom App
- Funktionsfähige Kamera
- Kamera sollte so ausgerichtet sein, dass man den Spieler komplett sieht
- Sportklamotten und einen Handball/ Alternativ Fußball, Volleyball oder Softball

**SPIELEND WERTE VERMITTELN** 

# ONLINE-TRAINING VEREINE & MANNSCHAFTEN

## ABLAUF UND INHALT (BEISPIEL):

- Teilnehmer melden sich 5 min vor Trainingsbeginn an
- Begrüßung/ Einleitung 7 min
- Athletik-, Koordinations- und Motoriktraining 23 min
  - Bsp.:
    - Aufwärmen mit Ball
    - Ballhandling
    - Turnerische Elemente
- Übungen mit Handball 20 min
  - Bsp.:
    - Übungen zum Passen und Fangen
    - Schlagwurfausführung
    - Turnerische Elemente
    - Kombination aller Übungen 8 min
- Verabschiedung 2 min

**SPIELEND WERTE VERMITTELN** 

# WIR FREUEN UNS **AUF EUCH!**



**PHILIPP WILHELM**



## **HANDBALLSCHULE OBERBERG**

Steinmüllerallee 3  
51643 Gummersbach

### **ANMELDUNG PHILIPP WILHELM**

Tel.: +49 151 22936408  
wilhelm@handballschule-oberberg.de  
www.handballschule-oberberg.de

**SPIELEND WERTE VERMITTELN** 