

WESQ - Handball-Camp
12.-16. August 2013 in Hemsbach



12.08.13.

	Anreise (bei Bedarf Abholung vom Bahnhof)	
9.00-11.00	Zusatztraining, regionale Teilnehmer - H.- Michel-Halle Wurftechnik - Wurfvariation, Wurfwettbewerb, Wurfpräzision mit interaktiver Video-Analyse	Camp-book, Arbeitsblätter, Wurfplane, Video, Fernseher
	Mittagessen /Mittagspause	
	Videoauswertungen, Informationssicherung Camp-book	
14.00-17.00	Training 1 – Global Speed Analyse Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhalten	
	Abendessen für Übernachtler	

13.08.13

	Frühstück für Übernachtler	
9.00-12.00	Training 2 – Global Speed Analyse und Verbesserung Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhalten	Camp-book, Arbeitsblätter, Video, Fernseher, Material für koordinative Kontrollformen
	Mittagessen /Mittagspause	
	Videoauswertungen, Informationssicherung Camp-book	
14.00-16.00	Training 3 H.-Michel Halle – individuelle koordinative Leistungsvoraussetzungen – Ausgangsanalyse und Erstellen einer Entwicklungsdokumentation (Normvorgabe)	
	Abendessen für Übernachtler	

14.08.13

	Frühstück für Übernachtler	
9.00-11.00	Training 4 – Global Speed Analyse Schnelligkeit / Handlungsschnelligkeit	Camp-book, Arbeitsblätter, Video, Fernseher, Material für konditionelle Kontrollformen
	Mittagessen /Mittagspause	
	Videoauswertungen, Informationssicherung Camp-book	
14.00-16.00	Training 5 H.-Michel Halle – individuelle konditionelle Leistungsvoraussetzungen – Ausgangsanalyse und Erstellen einer Entwicklungsdokumentation (Normvorgabe)	
	Abendessen und Besuch Heidelberg	

15.08.13

	Frühstück für Übernachtler	
9.00-11.00	Training 6 – Global Speed Analyse Schnelligkeit / Handlungsschnelligkeit	Camp-book, Arbeitsblätter, Video, Fernseher
	Mittagessen /Mittagspause	
	Videoauswertungen, Informationssicherung Camp-book	
14.00-16.00	Training 7 H.-Michel Halle – individuelle Angriffs- und Abwehrtechniken – Ausgangsanalyse und Erstellen einer Entwicklungsdokumentation	
	Abendessen für Übernachtler	

16.08.13

	Frühstück für Übernachtler	
9.00-11.00	Training 8 – Global Speed Analyse Schnelligkeit / Handlungsschnelligkeit	Camp-book, Arbeitsblätter, Video, Fernseher, Material
	Mittagessen /Mittagspause	
	Videoauswertungen, Informationssicherung Camp-book	
14.00-16.00	Training 9 H.-Michel Halle – individuelle Angriffs- und Abwehrtechniken – Ausgangsanalyse und Erstellen einer Entwicklungsdokumentation	