

Dokumentation des Trainingslagers 2026

C- und B-Mannschaften · Mädchen und Jungen

Zeitraum: 09.08.2026 – 14.08.2026

Ort: Wittenberge

Teilnehmende: 21 Kinder und Jugendliche – 12 Mädchen und 9 Jungen

Mannschaften: C- und B-Mannschaften

Alter: 12–17 Jahre · Betreuung: 4 Trainer/innen und Betreuer/innen

1. Allgemeines

Vom 09. bis 14. August 2026 führte der Schwarz-Weiß Zepernick 09 e. V. ein gemeinsames Trainingslager in Wittenberge durch. Teilgenommen haben Spielerinnen und Spieler der C- und B-Mannschaften im Alter von 12 bis 17 Jahren. Insgesamt waren 21 Kinder und Jugendliche dabei – 12 Mädchen und 9 Jungen. Begleitet und betreut wurden sie von vier Trainer/innen bzw. Betreuer/innen. Das Trainingslager diente vor allem der Vorbereitung auf die kommende Handballsaison. Neben der sportlichen Weiterentwicklung standen Zusammenhalt, Teamgeist, Eigenverantwortung und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt.

2. Sportliche Vorbereitung und Trainingsablauf

Ein wesentlicher Bestandteil des Trainingslagers waren die täglichen Trainingseinheiten in der Halle. Die Mannschaften trainierten sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag. Auf dem Trainingsplan standen technische und taktische Grundlagen, Pass- und Fangübungen, Wurf- und Bewegungsschulung, Abwehrverhalten, Zusammenspiel sowie Koordinations-, Schnelligkeits- und Ausdauerübungen. Auch spielnahe Situationen und Übungen mit dem Ball wurden eingebaut. Die Einheiten wurden alters- und leistungsorientiert gestaltet. Neben der individuellen Verbesserung ging es darum, Zusammenspiel und Kommunikation innerhalb der Mannschaften weiterzuentwickeln.

3. Gemeinschaft und Freizeit

Neben den Trainingseinheiten wurde bewusst Wert auf abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten gelegt. Ein besonderes Highlight war der gemeinsame Besuch am Strand. Dort konnten sich die Jugendlichen erholen und gemeinsam Zeit verbringen. Zur sportlichen Abwechslung wurde Volleyball gespielt. An der Jugendherberge wurde nach dem Abendessen gerne die Tischtennisplatte genutzt. Außerdem wurde gemeinsam Karten gespielt und Zeit zum Erzählen, Lachen und Kennenlernen genutzt. Am Donnerstagabend ging es nach dem Abendessen zum gemeinsamen Bowling. Der Bowlingabend sorgte für viel Spaß und gute Stimmung.

4. Zusammenleben und Eigenverantwortung

Das mehrtägige Zusammenleben war auch außerhalb des Sports eine wichtige Erfahrung. Die Jugendlichen übernahmen Verantwortung für ihre persönlichen Sachen und die gemeinsamen Bereiche und lernten, Rücksicht aufeinander zu nehmen. Die gemeinsamen Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten und Abende stärkten das Gemeinschaftsgefühl.

5. Fazit

Das Trainingslager in Wittenberge war eine gelungene Mischung aus intensiver sportlicher Vorbereitung, gemeinschaftlichem Erleben und abwechslungsreicher Freizeit. Durch die täglichen Halleneinheiten am Vor- und Nachmittag konnten die Jugendlichen ihre sportlichen Fähigkeiten weiterentwickeln. Die gemeinsamen Aktivitäten sorgten für Abwechslung und stärkten den Teamgeist.

6. Das sagen die Kinder und Jugendlichen

Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigen, dass das Trainingslager zwar anstrengend war, gleichzeitig aber viele positive Erfahrungen und gemeinsame Erlebnisse geschaffen hat.

„So ein Trainingslager ist sehr anstrengend, aber es ist ja auch kein Urlaub. Wir alle haben gemeinsam geschwitzt und Muskelkater gehabt. Wir hatten aber auch jede Menge Spaß. Wir konnten unsere Techniken und die Ausdauer verbessern. Wir konnten uns alle besser kennenlernen und freuen uns schon sehr auf die kommende Saison. Im nächsten Jahr sind wir gerne wieder mit dabei.“

7. Schlusswort

Das Trainingslager hat gezeigt, wie viel mehr als nur Handball in einer gemeinsamen Woche steckt. Intensive Trainingseinheiten, Herausforderungen, gemeinsame Freizeit und viele schöne Momente haben die Gruppe zusammengeschweißt. Mit neuen Erfahrungen, verbessertem Können und viel Vorfreude geht es nun in die kommende Saison.

8. Eindrücke aus dem Trainingslager



Training in der Halle – Vormittag und Nachmittag



Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit im Hallentraining



Gemeinsames Abschlussfoto der Teilnehmerinnen, Teilnehmer und des Trainerteams



Gemeinsame Zeit und Austausch in der Jugendherberge



Gemeinsamer Nachmittag am Strand – Volleyball und Erholung



Donnerstagabend: gemeinsamer Bowlingabend



Gemeinsame Mahlzeiten und Zeit in der Jugendherberge