

handball **DHB**
Deutscher Handballbund

7 training

2011 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket



Torwart-Einwerfen

Übungsformen, die Torwarte und
Spieler fordern

handball **DHB**
Deutscher Handballbund

1 training

2012 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket



**Trainingsbaustein
Taktikschulung**

Passkontinua • TW-Einwerfen • Wurftraining

handball

1 training

DHB
in Zusammenarbeit
mit dem Deutschen
Handballbund

2005

Ein Leserservice der Fachzeitschrift *handballtraining*

pocket



Wurftraining

GRUNDORGANISATIONEN • WURFWETTKÄMPFE
GEGENSTOSS • POSITIONSTRAINING

handball

1 training

DHB
in Zusammenarbeit
mit dem Deutschen
Handballbund

2006

Ein Leserservice der Fachzeitschrift *handballtraining*

pocket



Athletiktraining

ALLGEMEINE UND SPEZIFISCHE TRAININGSFORMEN MIT
LANGBÄNKEN UND MEDIZINBÄLLEN

handball Der neue Leserservice **1**

training pocket Mai/Juni

Herausnehmen und einstecken !!! Lösen Sie dazu die Klammer in der linken oberen Ecke.

Trainingsbausteine für die Saisonvorbereitung

Spielformen • Wurftraining • Tempospiel
Komplexübungen • Grundspiele

handball DHB Deutscher Handballbund

2 training

2013 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket

Schwerpunkt: Erste Welle

Gegenstoßtraining

handball DHB Deutscher Handballbund

1 training

2010 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket

molten
Handball



Komplexübungen im Kontinuum

- Aufwärmen • Techniktraining
- handballspezifische Ausdauer

handball DHB Deutscher Handballbund

2 training

2012 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket



Aufwärmen

- Vor dem Wettspiel
- Zu Beginn der Trainingseinheit

handball DHB 1 training

2014 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket



Komplex, vielseitig, anspruchsvoll
Torwarttraining

handball DHB 2 training

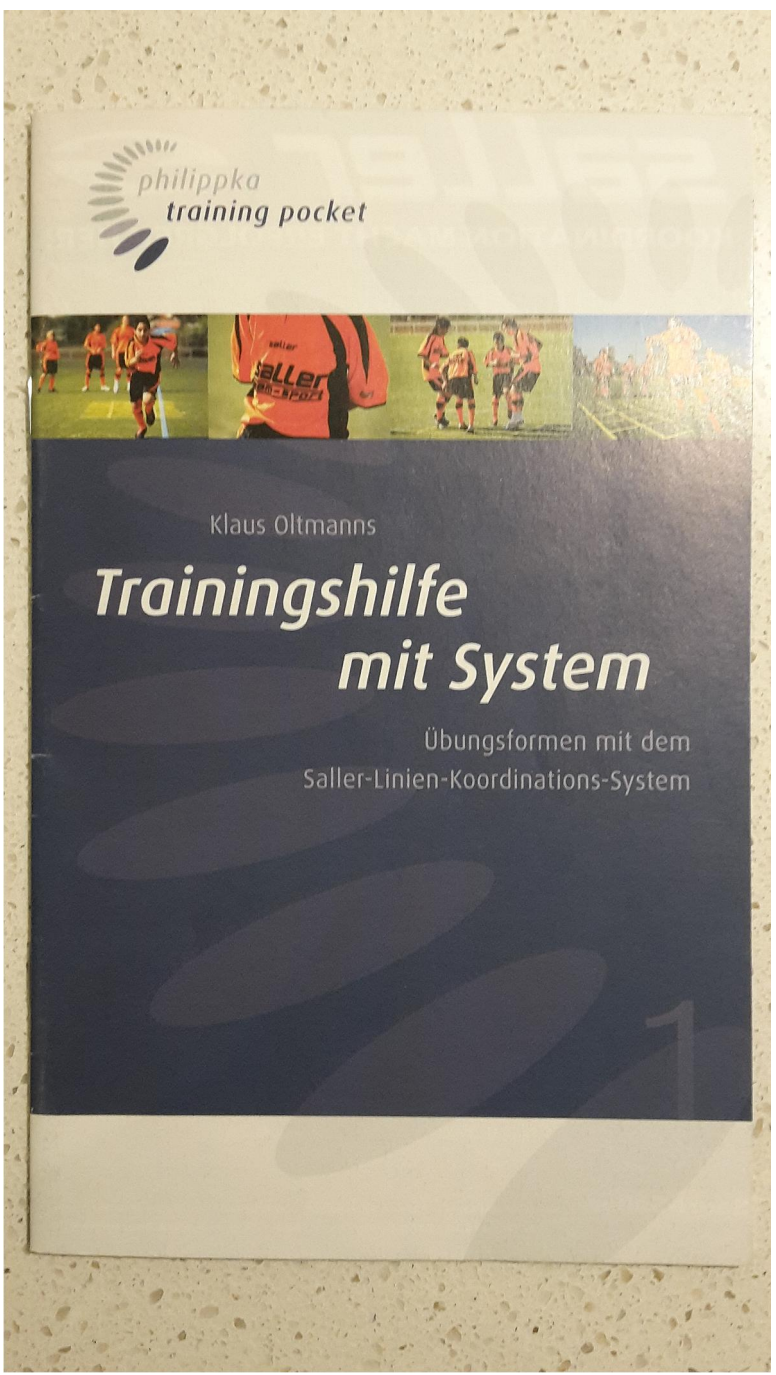
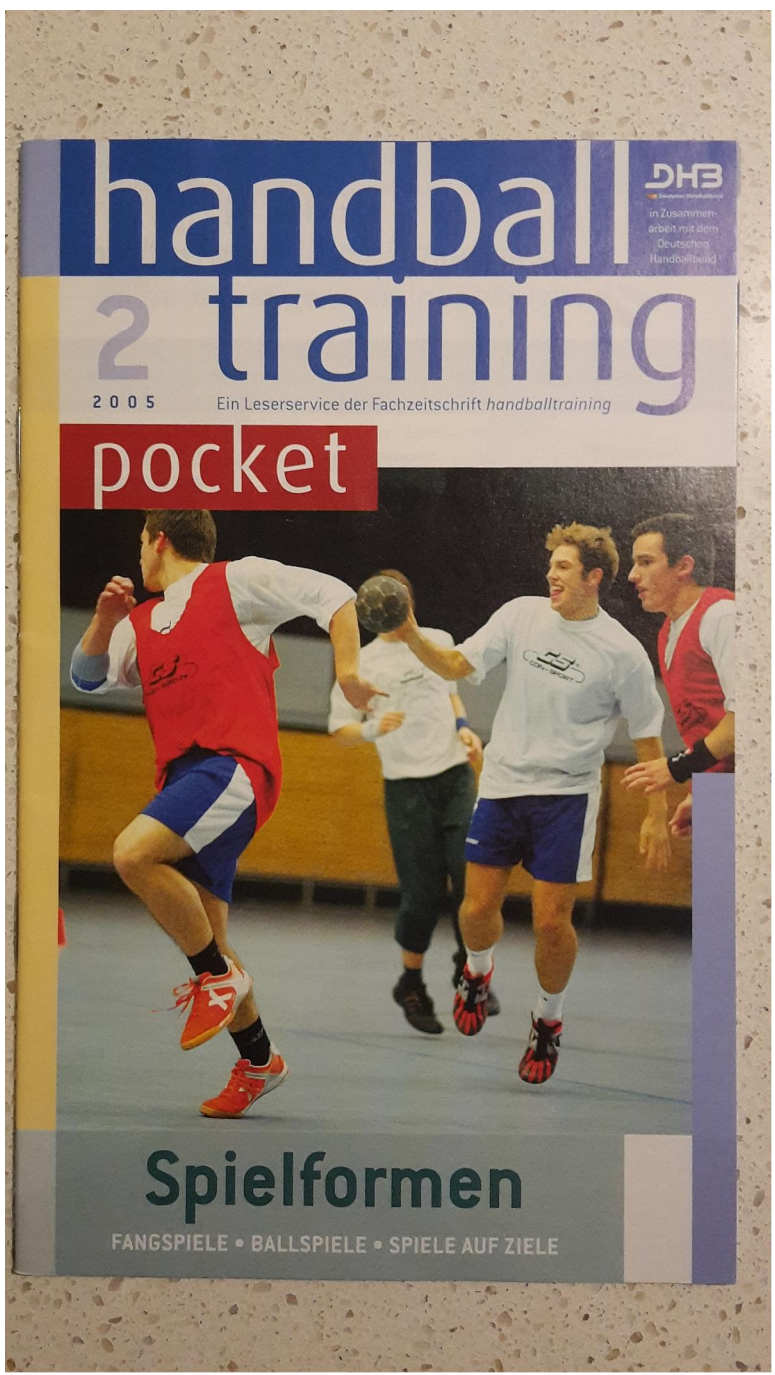
2011 Ein Leserservice der Fachzeitschrift handballtraining

pocket



SPIELFORMEN

Fangspiele, Parteiballspiele,
Umschaltspiele - nicht nur zum Aufwärmen



1.1. Zum Saller-Linien-Koordinations-System

Das Linien-Koordinations-System der Firma Saller besteht aus 1,50 Meter langen Kunststoffstreifen, die im Abstand von je 10 Zentimetern angebracht sind, sowie aus Druckknöpfen, mit denen diese Linien fest verbunden werden können. Mit diesem System sind sie in der Lage, mehrere Grundversionen zusammenzubauen. Die Bilder in Abb. 1 zeigen Ihnen die Versionen, wie sie in diesem Pockettrainer benutzt werden.

1.2. Hinweise zum Koordinationstraining

Der Begriff der Koordination wird im Sport in unterschiedlichen Begriffsvarianten und -systemen verwendet. In diesem Pockettrainer orientiere ich mich nicht vorrangig an den so genannten koordinativen Fähigkeiten wie beispielsweise der Orientierungs- oder Rhythmisierungsfähigkeit, gleichwohl werden diese Fähigkeiten in diesen Übungen benötigt. Bei den Übungen auf den folgenden Seiten orientiere ich mich



Dynamisch durch die Leiter!

- Die Übungen immer erst erlernen. Erst danach dürfen die Anforderungen (z.B. durch Geschwindigkeit) erhöht werden.

- Die Übungen zur koordinativen Verbesserung sollten in relativ ermüdungsfreiem Zustand durchgeführt werden.

ABB. 1: GRUNDVERSIONEN DES ZUSAMMENBAUS

