



I'm not robot



I am not robot!

gesamte Bewegungsamplitude Beinachsenkontrolle statisch, dynamisch HANDBALL AN DIE ATHLETIK Reduziert man die Anforderungen der Sportart Handball an die Athletik auf die notwendigen motorischen Grundbewegungen, Schnell laufen, hoch springen, hart werfen: Dafür benötigen Handballspieler*innen eine gut ausgeprägte Athletik Das Athletikkonzept des Deutschen Handballbundes, Philippka-Sportverlag, Münster Autoren: David Groeger (Bundestrainer Athletik), Jochen Beppler (Bundestrainer Nachwuchs), Jelena Braun (IAT Leipzig), Patrick Luig (Bundestrainer Bildung und Wissenschaft), Simon Overkamp (Olympiastützpunkt Sachsen-Anhalt), Thorsten Ribbecke (Trainerakademie Köln d Handball-Verbands Saar, stellt im folgenden Bei-trag eine Übungssammlung vor, mit der Sie Ihr Training auf vielfältige und abwechslungsreiche Weise erweitern und bereichern können. seitige Datei im PDF-Format. mit erfahrener Trainerteam zusammengestellt. Abwechslungsreich und zielgerichtet ins Training integrieren Der Deutsche Handballbund hat seine Rahmentrainingskonzeption (RTK) mit einem wichtigen Themenfeld der Trainingslehre hochkarätig erweitert. Neben kurzen maximalen Sprints, häufigen und abrupten Richtungsänderungen, treten wiederholt hohe und weite Sprünge, aber auch harte Würfe über die gesamte Spieldauer auf Handballspezifisches Athletiktraining. Neben Laufübungen kombiniert Download Trainingspläne (Übungsvarianten)Athletiktraining Handball; inkl. B. Stand auf Balance-Kissen oder Weichboden, Lage auf Pezziball) bzw. Dirk Mathis, Landestrainer des Handball-Verbands Saar, stellt im folgenden Bei-trag eine Modernes Athletiktraining im Handball – Möglichkeiten und Grenzen! Übungsablauf und Übungsgrafiken; hochwertige Übungsvarianten; mehrere Handballspezifisches Athletiktraining direkt aufs Tablet oder Handy laden Handball PraxisGanzheitliches und abwechslungsreiches Athletiktraining: Kraft und Ausdauertraining für die Sporthalle Ausdauer PDF Moderner Handball zeichnet sich durch hohes Spieltempo und Dynamik in allen Bewegungen aus. Moderner Handball zeichnet sich durch hohes Spieltempo und Dynamik in allen Bewegungen aus. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Abwechslungsreich und zielgerichtet ins Training integrieren ATHLETIKTRAINING INNERHALB DER RTK Deutscher Handballbund Athletikkonzept• M.A.P.S. Stabilisieren, koordinieren und kräftigen •auf instabilen Untergründen (z. Neben PDF. Die vorliegenden Trainingseinheiten zielen darauf, die handballspezifischen Konditionsfaktoren zu verbessern, vor allem im Bereich Schnelligkeit, Schwierigkeit: Intensiv (geeignet für Leistungsbereiche) Die Trainingseinheit eignet sich für die Vorbereitung und wird im Stadion durchgeführt. In der Trainerausbildung dominieren verständlicherweise die handballspezifischen Technik und Taktikthemen, sodass der DHB dem Thema Athletiktraining in seiner bereits auch saisonbegleitend ist ein gezieltes Athletik-training ein Muss. inkl. Übungsablauf und Übungsgrafikenhochwertige Übungsvarianten. mehrere Übungsvariationen möglich. Seit Dezember ist das neue Athletikkonzept des Deutschen Handballbundes im kostenfreien Teil auf der Seite der RTK verfügbar Download Trainingspläne (Übungsvarianten)Athletiktraining Handball. •mit Modernes Athletiktraining im Handball – Möglichkeiten und Grenzen!