

Das HVSH-Athletikkonzept

Gisa Klaunig und Hendryk Jänicke

#HandballistMeer



Agenda

- ⊗ Athletik im Handballtraining
- ⊗ Studien zum Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen
- ⊗ Das Athletikkonzept vom DHB
- ⊗ Das Athletikkonzept vom HVSH

- ⊗ Beweglichkeit/ Stabilität
- ⊗ Ausdauer
- ⊗ Schnelligkeit und Agilität
- ⊗ Koordination
- ⊗ Leistungsdiagnostik



Athletik im Handballtraining

Einordnung der Sportart Handball

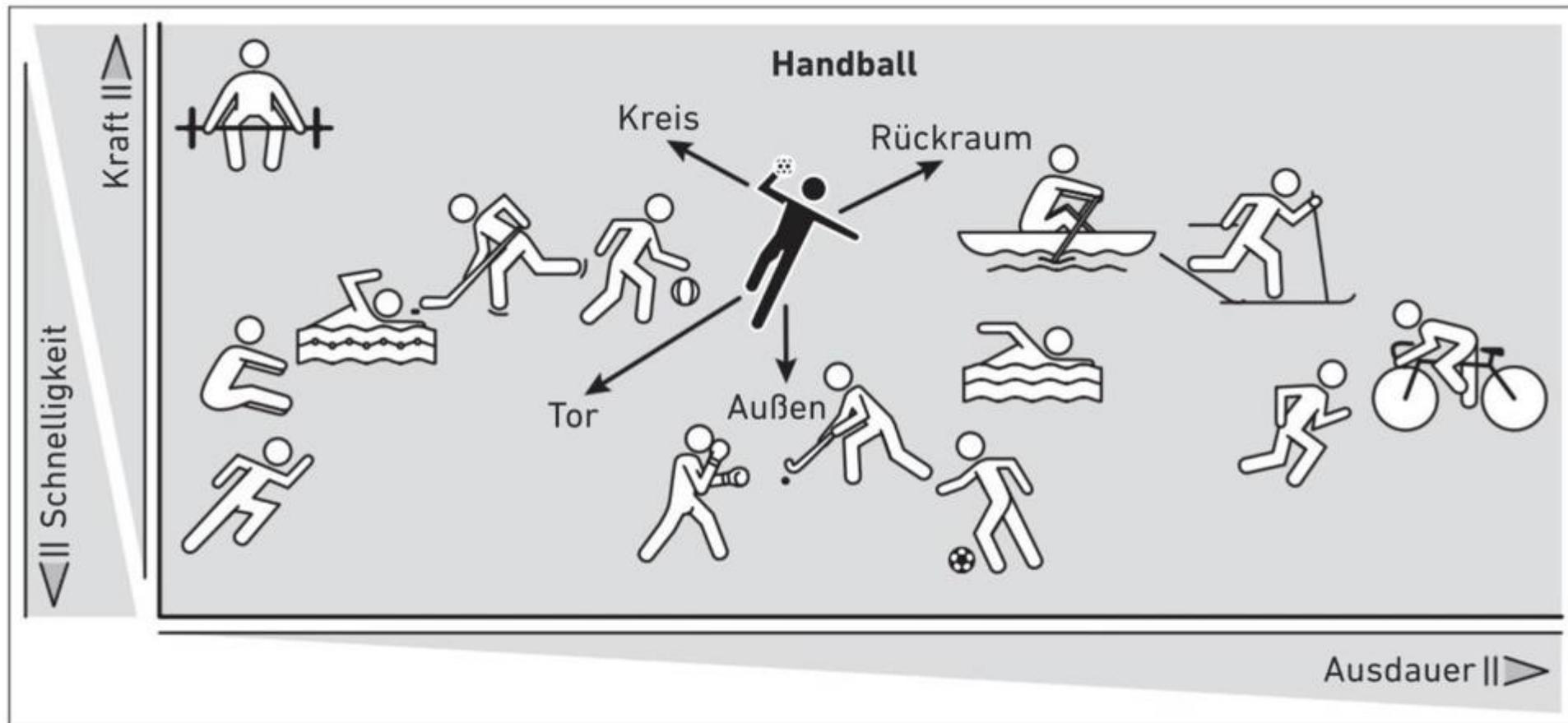
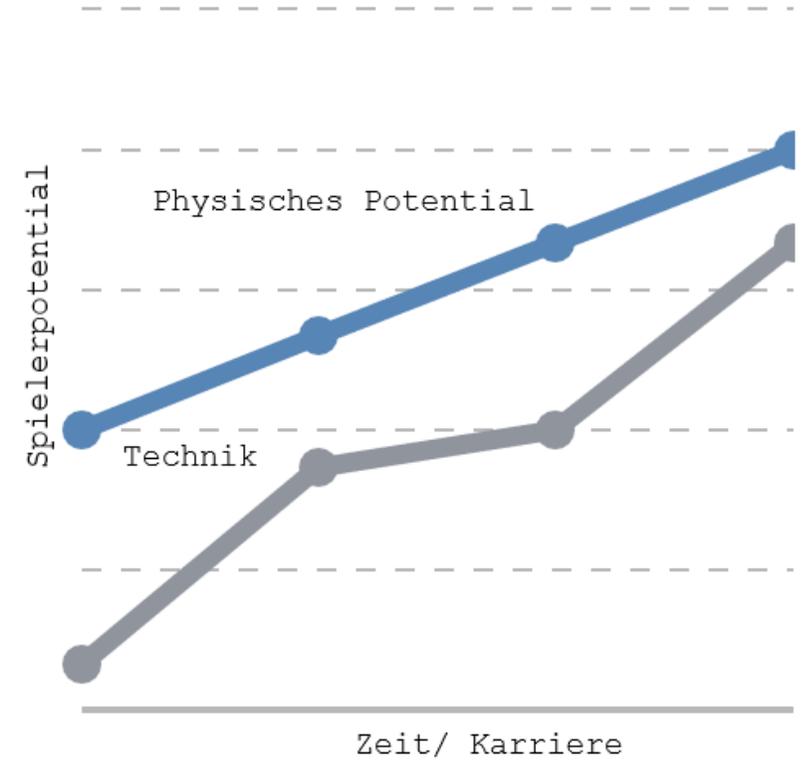
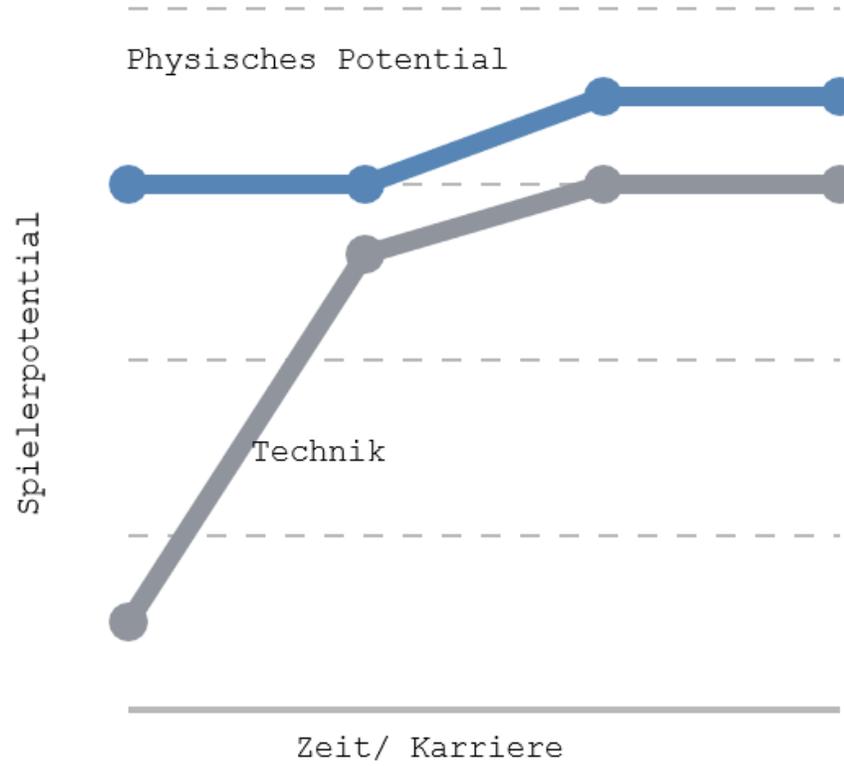


Abb. 1 Theoretische handball- und positionsspezifische Ausprägung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (adaptiert nach Buchheit, 2019; Nader, 2006)

#HandballistMeer



#HandballistMeer

Wie kann man die Trainingsschwerpunkte der Athletik aus der RTK im Training praktisch umsetzen?

- 🏐 Nachwuchsspieler sollten nicht für das Wochenende trainieren, sondern für ein lebenslanges gesundes Sporttreiben und die Möglichkeit, Handball auch leistungsorientiert ausüben zu können!

Fit für Samstag

vs.

Fit für das Finale

- Gewinnen steht im Vordergrund
 - Frühe Spezialisierung
 - Overplayed & underdeveloped
- Entwicklungsprozess und individueller Fortschritt steht im Vordergrund
 - Späte Spezialisierung
 - Langfristiger Leistungsaufbau

- 🏐 Beispiel: 2 x die Woche Training in der Halle, 1 x die Woche Athletik, 40 Wochen Training im Jahr

→ Zusätzlich zu einer Einheit in der Halle 30-45 Minuten vor dem Training am Seitenstreifen, im Gang, draußen oder sogar an Kraftgeräten Athletiktraining = 80 Einheiten Athletik im Jahr

→ Hochgerechnet auf die gesamte Jugendlaufbahn ganz andere Entwicklungsmöglichkeiten!!!

#HandballistMeer



Studien zum Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen

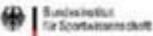
Warum Athletiktraining im Kindes- und Jugendalter?

- ⊗ Krafttraining mit freien Gewichten bewirkt größere Kraftzuwächse als Gerätetraining
- ⊗ Positive Wirkungen auf Vertikalsprung, Linearsprint und Agilität sind vor der Pubertät am größten
- ⊗ Während und nach der Pubertät ist der Kraftzuwachs durch das gleiche Trainingsprogramm ca. doppelt so groß wie vor der Pubertät
- ⊗ In allen Altersstufen: Verbesserung der intramuskulären Koordination
- ⊗ Krafttraining dient Primärprävention, Verletzungsprophylaxe und Sicherung der Belastbarkeit
- ⊗ Verbesserung sportlicher Leistung

→ Nicht nur Leistungssportler*innen sollten Krafttraining absolvieren!



KINGS-Studie
KRAFTTRAINING IM
NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Gefördert durch:

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



#HandballistMeer



Das Athletikkonzept vom DHB

Das Athletikkonzept vom DHB

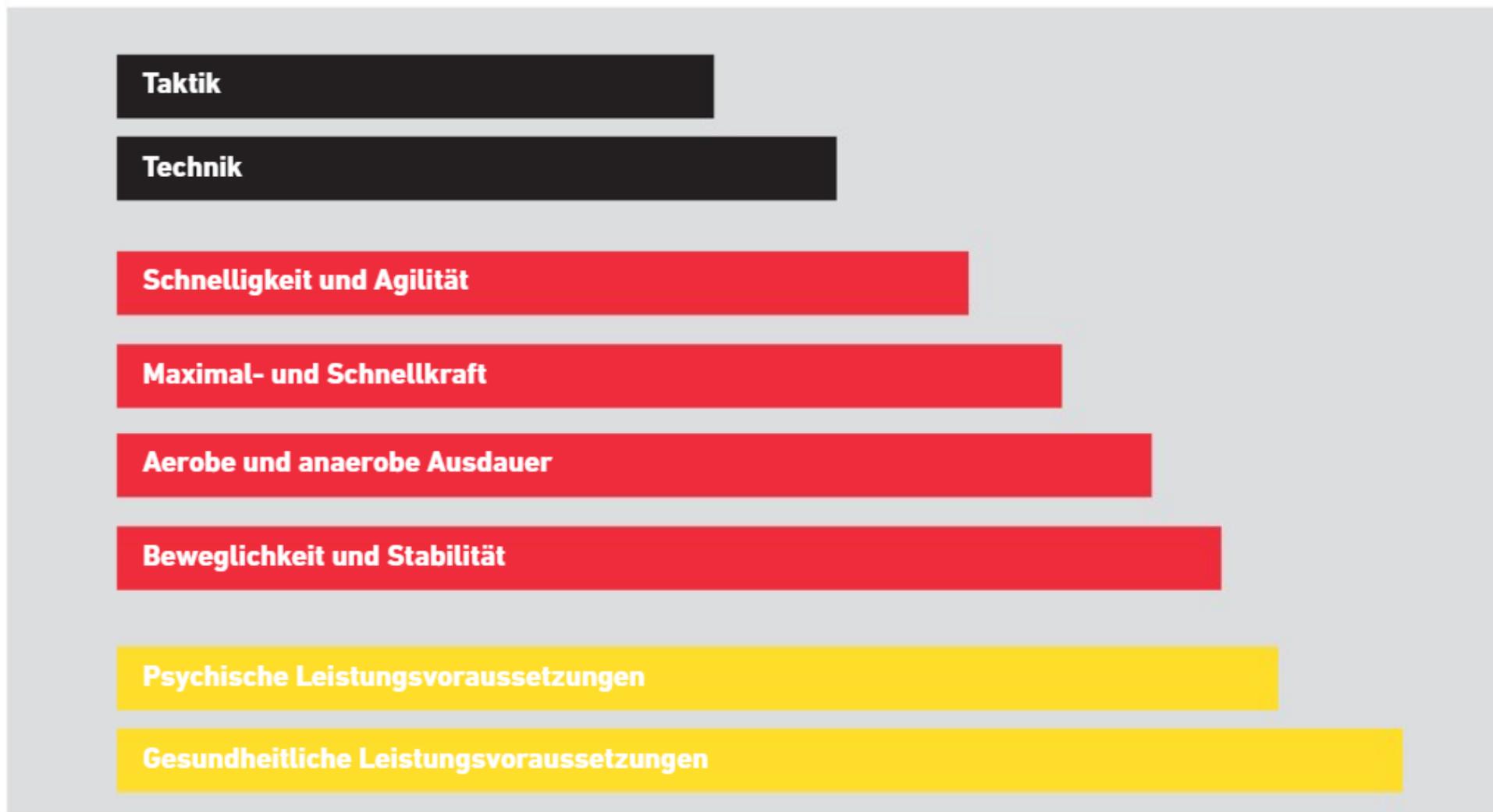


Abb. 12 Die Leistungspyramide – ein hierarchisches Modell der elementaren Leistungsvoraussetzungen zur Entwicklung von sportlicher Leistungsfähigkeit im Handball (adaptiert nach Ribbecke, 2018)

#HandballistMeer

Das Athletikkonzept vom DHB

Mittleres Kindesalter	Spätes Kindesalter	Jugendalter	Erwachsenenalter
Kalendarisches Alter			
weiblich: 5/6 - 8/9 Jahre	weiblich: 8/9 - 10/11 Jahre	weiblich: 10/11 - 18/19 Jahre	weiblich: >19 Jahre
männlich: 5/6 - 9/10 Jahre	männlich: 9/10 - 12/13 Jahre	männlich: 12/13 - 19/20 Jahre	männlich: >20 Jahre
Reifungsphase			
präpubertär (vor PHV)	präpubertär (vor PHV)	pubertär (während PHV)	postpubertär (nach PHV)
Ausbildungsstufe in der DHB-Rahmentrainingskonzeption			
Basisschulung	Grundlagentraining	Aufbautraining 1 + 2	Anschlusstraining
Langfristige Entwicklung der Muskelkraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)			
gering	Krafttrainingskompetenz (bezogen auf die Ausführungstechnik von Kraftübungen)		hoch
<ul style="list-style-type: none"> • allgemeines Krafttraining (vs. Abb.3 unten) mit leichten Zusatzlasten oder Körpergewicht mit Fokus auf Ausführungstechnik • keine Maximallasten oder Maximalkraftversuche! 	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeines Krafttraining mit adäquaten Zusatzlasten mit Fokus auf Ausführungstechnik • Einstieg in Hypertrophiemethode • Einstieg in spezifisches Krafttraining (s. Abb. 3). 	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeines Krafttraining mit adäquaten Zusatzlasten • Fokus auf Hypertrophiemethode • Einstieg in Neuromuskuläres Koordinationstraining (NK-Methode, früher auch IK-Methode genannt) • spezifisches Krafttraining 	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeines Krafttraining mit adäquaten Zusatzlasten • Fokus auf Hypertrophiemethode und Neuromuskuläres Koordinationstraining • spezifisches Krafttraining
Trainingsbedingte Anpassungen			
neuronale Anpassungen		hormonelle, neuronale, muskuläre, tendinöse und skelettale Anpassungen	

Abb. 2 Konzeptionelles Modell zur Implementierung verschiedener Krafttrainingsformen in die Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (adaptiert nach Büsch et al., 2017)

#HandballistMeer

Das Athletikkonzept vom DHB

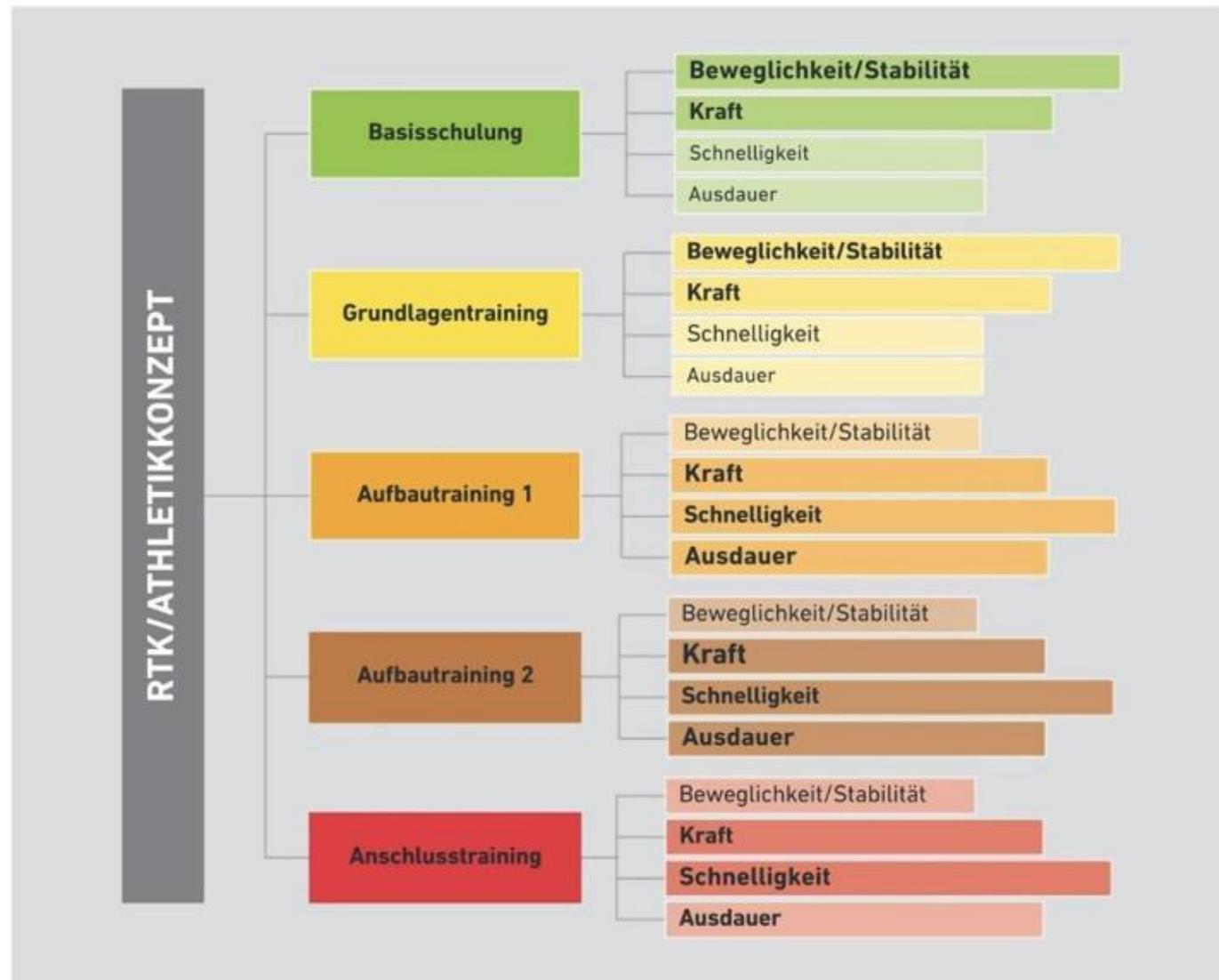
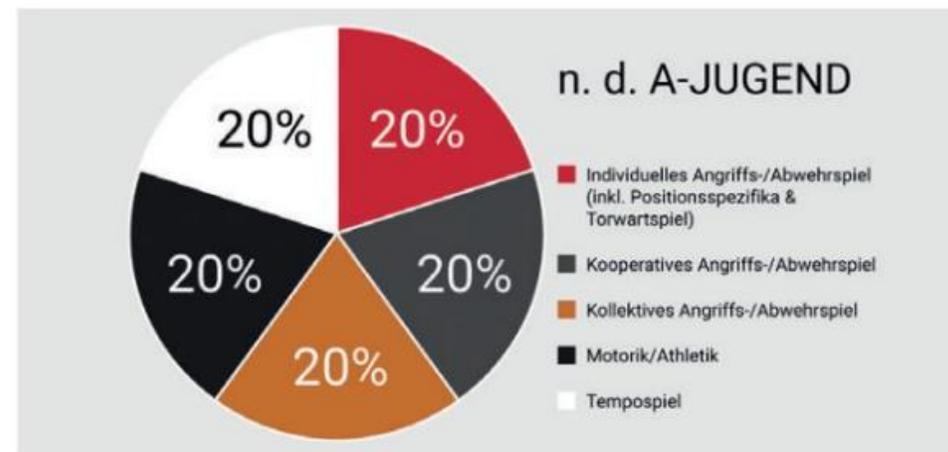
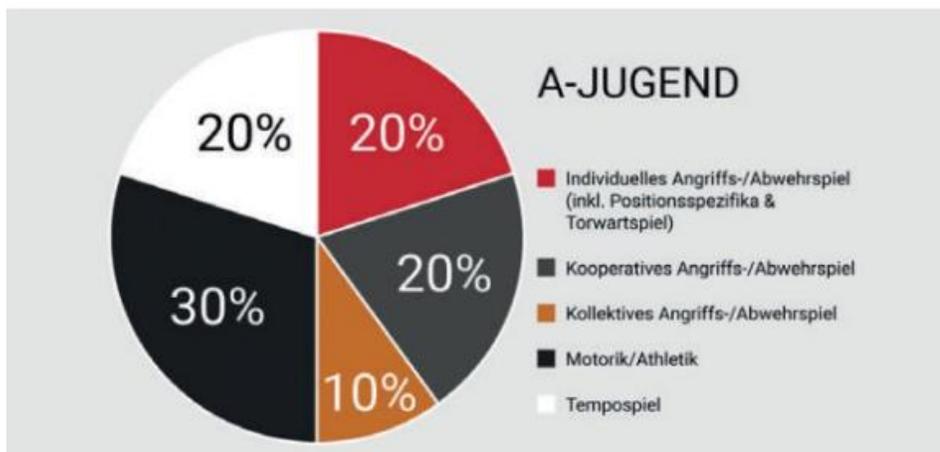
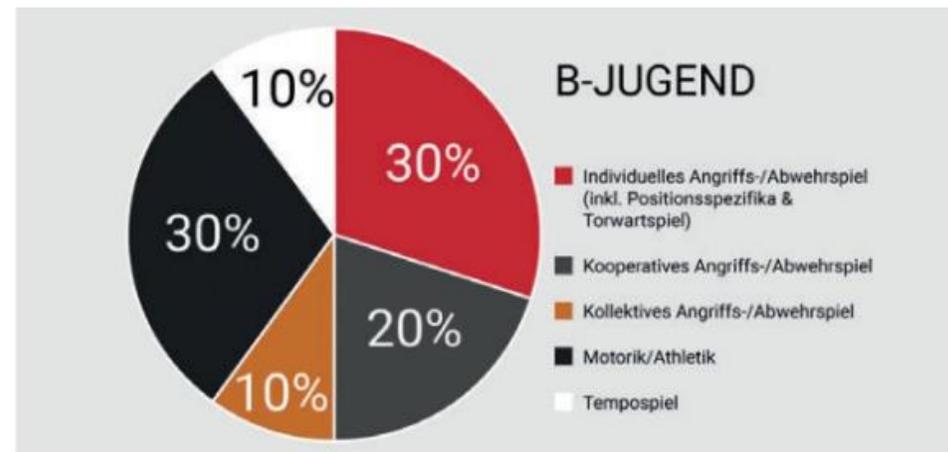
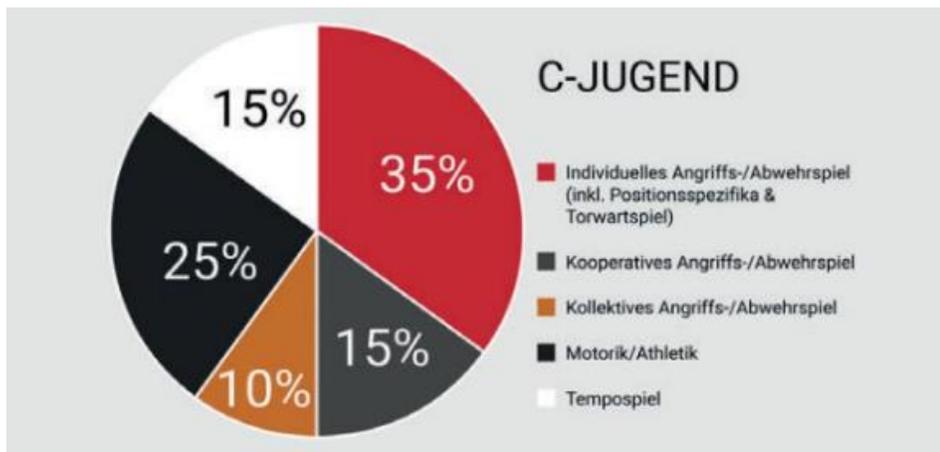


Abb. 20 Anteile des Athletiktrainings in den Ausbildungsstufen

#TAKKONZEPT

Das Athletikkonzept vom DHB



#HandballistMeer



Aber wie bekommen wir unsere
Spielerinnen und Spieler bis zu diesen
Meilensteinen?

#HandballistMeer



Das Athletikkonzept vom HVSH

Die fundamentalen Bewegungsmuster



KNIEBEUGE



HEBEN



DRUCK



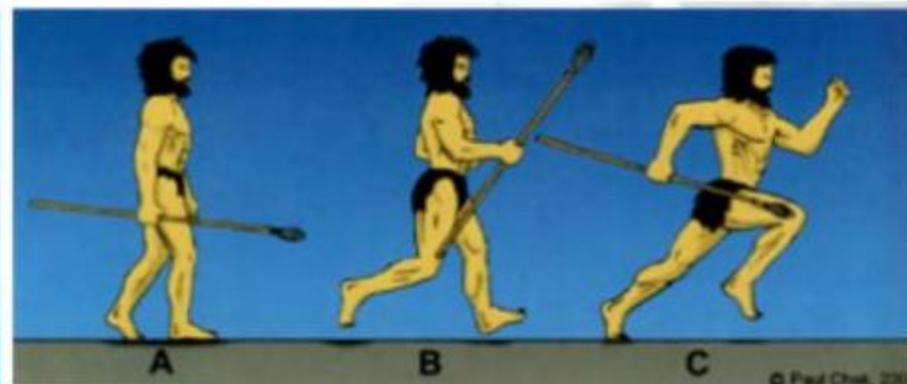
ZUG



AUSFALLSCHRITT



ROTATION



GEHEN

LAUFEN

SPRINTEN

#HandballistMeer

Die fundamentalen Bewegungsmuster

- ⊗ Rumpf ventral
- ⊗ Rumpf lateral
- ⊗ Rotation
- ⊗ Kniebeuge
- ⊗ Heben
- ⊗ Druck vertikal
- ⊗ Druck horizontal
- ⊗ Zug
- ⊗ Ausfallschritt
- ⊗ Dorsale Kette (Hamstrings)

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Shrimps (30 sec.)



Stufe 2: Unterarmstütz (30 sec.)



Stufe 3: „Stir the pot“ (45 sec.)



Stufe 4: Unterarmstütz einbeinig (30 sec.)



Rumpf ventral

Stufe 5: dynamisches Rollen (12 Wdh.)



#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Seitstütz (30 sec.)



Stufe 2: Abduktionsseitstütz (30 sec.)



Stufe 3: Adduktionsseitstütz (30 sec.)



Stufe 4: Koffer Marsch (10 m mit 0,25-fachem KG)



Rumpf lateral

Stufe 5: Koffer Marsch (10 m mit 0,5-fachem KG)

#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Bärengang (30 sec.)



Stufe 2: halbkniendes Antirotationsdrücken mit Band (30 sec.)



Stufe 3: Russian Twist (8 Wdh. mit 15 kg)



Stufe 4: knieendes LH-Steuererrad (8 Wdh. mit 0,2-fachem KG)



Rotation

Stufe 5: stehendes LH-Steuererrad (8 Wdh. mit 0,5-fachem KG)



#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Herzschlagkniebeuge (8 Wdh. mit 5 kg)



Stufe 2: Gobletkniebeuge mit KB (8 Wdh. mit 20 kg)



Stufe 3: Gobletkniebeuge mit KB's (8 Wdh. mit 30 kg)



Stufe 4: Frontkniebeuge (8 Wdh. mit 0,5-fachem KG)



Kniebeuge

Stufe 5: Kniebeuge hinten (8 Wdh. mit 1,0-fachem KG)



#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Hüftscharnier mit Stab (12 Wdh.)



Stufe 2: KB-Kreuzheben (8 Wdh. mit 20 kg)



Stufe 3: LH-Kreuzheben (8 Wdh. mit 0,5-fachem KG)



Stufe 4: LH-Kreuzheben (8 Wdh. mit 0,75-fachem KG)



Heben

Stufe 5: LH-Kreuzheben (8 Wdh. mit 1,0-fachem KG)



#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: 90/90 Kellnermarsch (10 m mit 5 kg)



Stufe 2: 90/90 Kellnermarsch (10 m mit je 5 kg)



Stufe 3: Kellnermarsch (10 m mit je 5 kg)



Stufe 4: halbkniesendes KH-Drücken (8 Wdh. mit 15 kg)



Druck vertikal

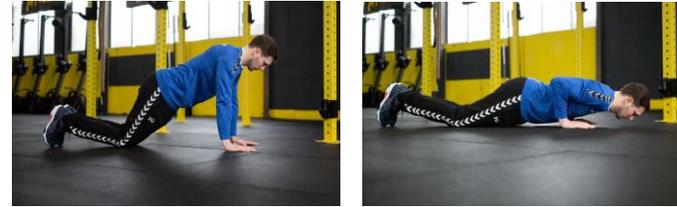
Stufe 5: stehendes LH-Drücken (8 Wdh. mit 0,5-fachem KG)



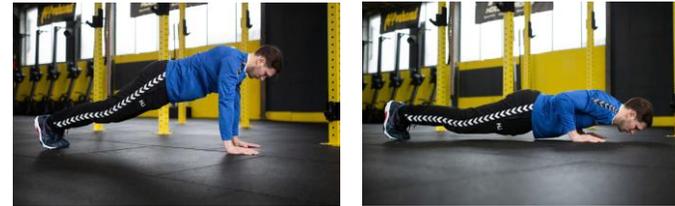
#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

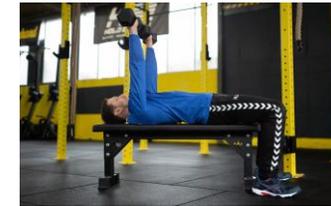
Stufe 1: Kurzer Liegestütz (12 Wdh.)



Stufe 2: Liegestütz (12 Wdh.)



Stufe 3: KH-Bankdrücken (8 Wdh. mit 15 kg)



Stufe 4: LH-Bankdrücken (8 Wdh. mit 0,5-fachem KG)



Stufe 5: LH-Bankdrücken (8 Wdh. mit 0,7-fachem KG)



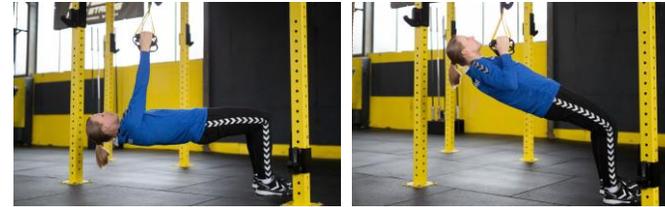
Druck
horizontal

#HandballistMeer



Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: umgekehrtes Rudern 90° (12 Wdh.)



Stufe 2: umgekehrtes Rudern (12 Wdh.)



Stufe 3: Umgekehrtes Rudern mit Kasten (12 Wdh.)



Stufe 4: vorgebeugtes KH-Rudern (8 Wdh. mit 15 kg)



Stufe 5: vorgebeugtes LH-Rudern (8 Wdh. mit 0,7-fachem KG)



Zug

#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Ausfallschritte (8 Wdh. mit je 5 kg)



Stufe 2: Ausfallschritte (8 Wdh. mit je 7,5 kg)



Stufe 3: Ausfallschritte (8 Wdh. mit 25 kg)



Stufe 4: Ausfallschritte (8 Wdh. mit 0,4-fachem KG)



Ausfallschritt

Stufe 5: Ausfallschritte (8 Wdh. mit 0,6-fachem KG)

#HandballistMeer

Das HVSH-Athletikkonzept

Stufe 1: Schulterbrücke einbeinig (30 sec.)



Stufe 2: Schulterbrücke mit Ball (12 Wdh.)



Stufe 3: Schulterbrücke vor und zurück (12 Wdh.)



Stufe 4: Hamstring Curls mit Band (12 Wdh.)



Dorsale Kette (Hamstrings)

Stufe 5: Nordic Hamstrings – 5 sec. (12 Wdh.)



#HandballistMeer



Beweglichkeit/ Stabilität

Definition der Beweglichkeit



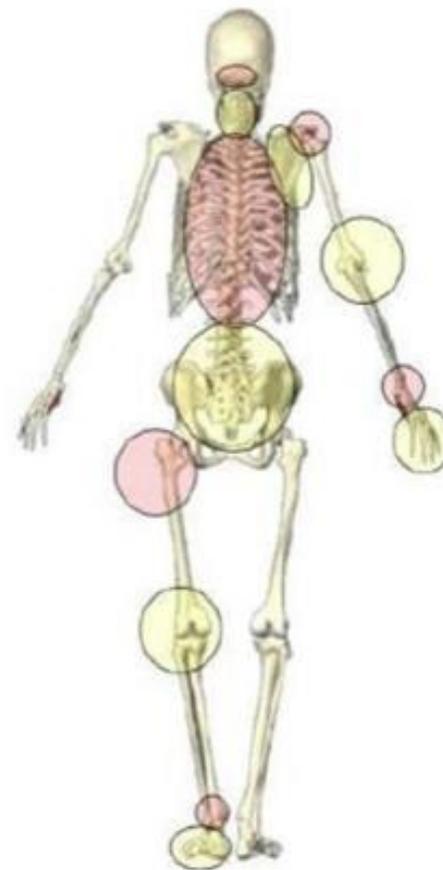
*„Die Beweglichkeit im Sinne von **Dehnfähigkeit** und **Flexibilität**, ist die Fähigkeit eine möglichst große **Bewegungsweite** realisieren zu können.“*

#HandballistMeer

BEWEGLICHKEIT

Big Toe	Beweglichkeit
Foot	Kontrolle
Ankle**	Beweglichkeit
Knee	Kontrolle
Hip**	Beweglichkeit
Pelvis/Sacrum/L-Spine	Kontrolle
Thoracic Spine**	Beweglichkeit
Scapulothoracic	Kontrolle
G-H Joint / Shoulder	Beweglichkeit
Elbow	Kontrolle
Wrist	Beweglichkeit
Cervical Spine	Kontrolle
Cervical Upper**	Beweglichkeit

**Key mobility center



Beweglichkeit und Stabilität

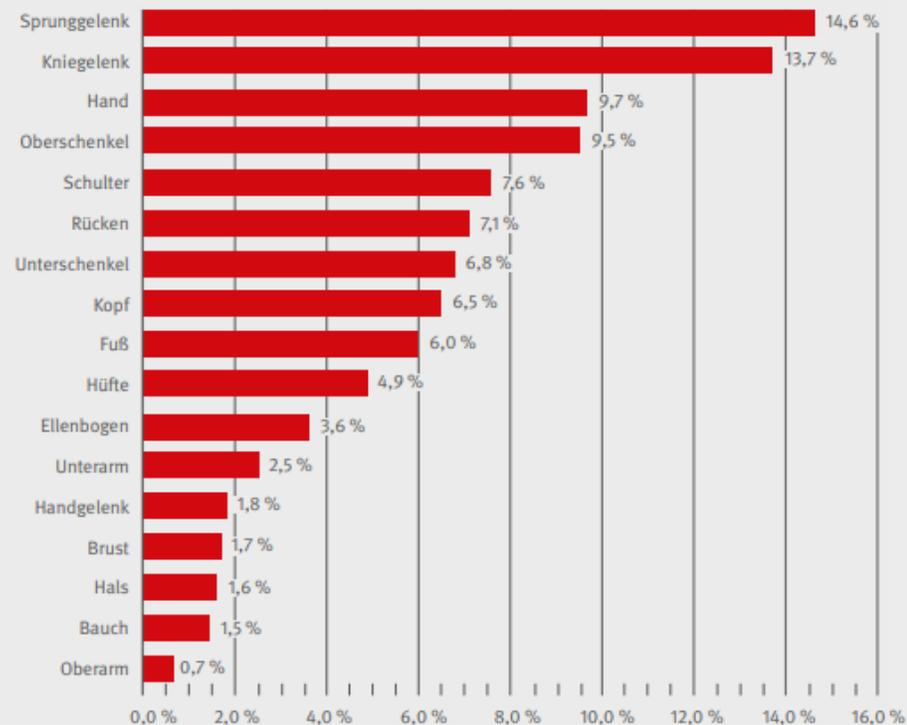
VBG-Sportreport 2021

Handball



Verletzungs-Hot-Spots

Anteil (%) Verletzungen nach betroffener Körperregion



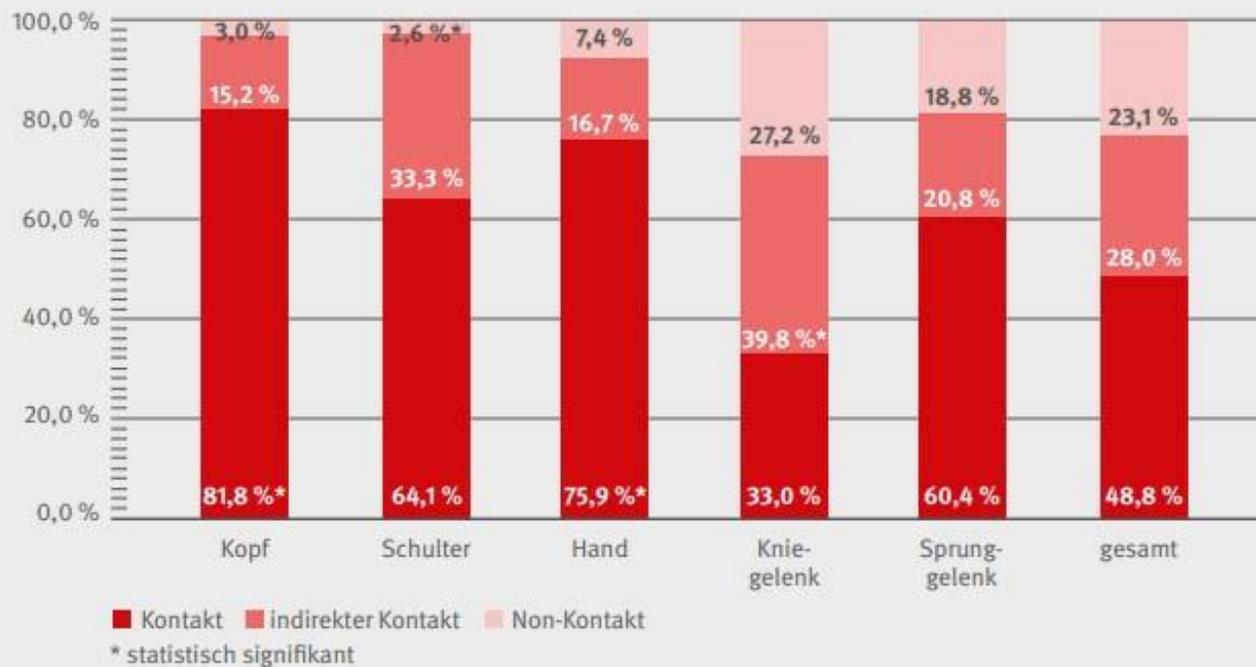
»Sprunggelenksverletzungen bleiben auf Platz 1 und ereignen sich vor allem im Training!«

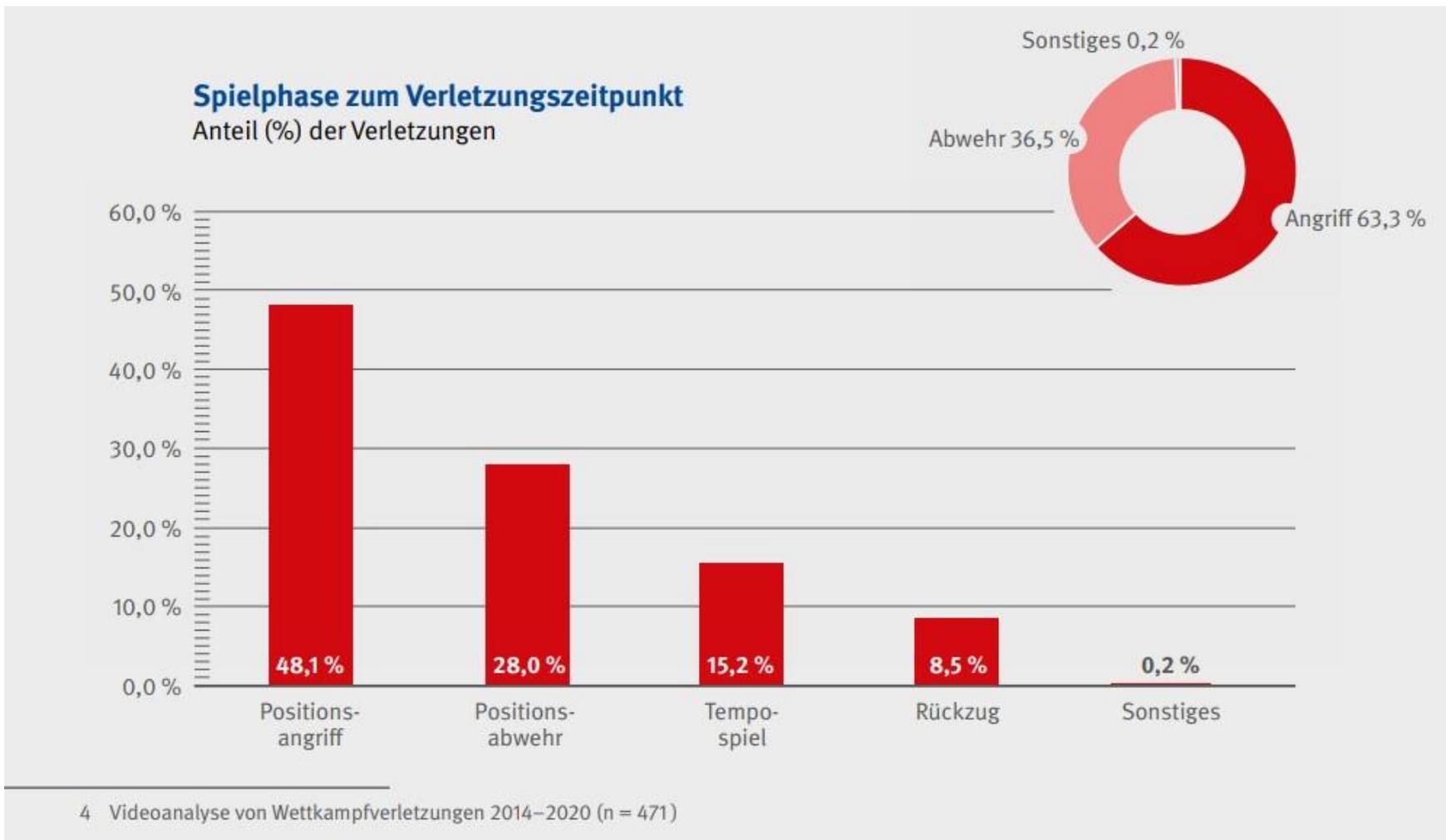
#HandballistMeer

»Trainingsziel für Rückraumspieler:
sichere Landung nach indirektem
Kontakt!«

Verletzungsmechanismus nach verletzter Körperregion

Anteil (%) Kontakt-, indirekte Kontakt- und Non-Kontakt-Verletzungen

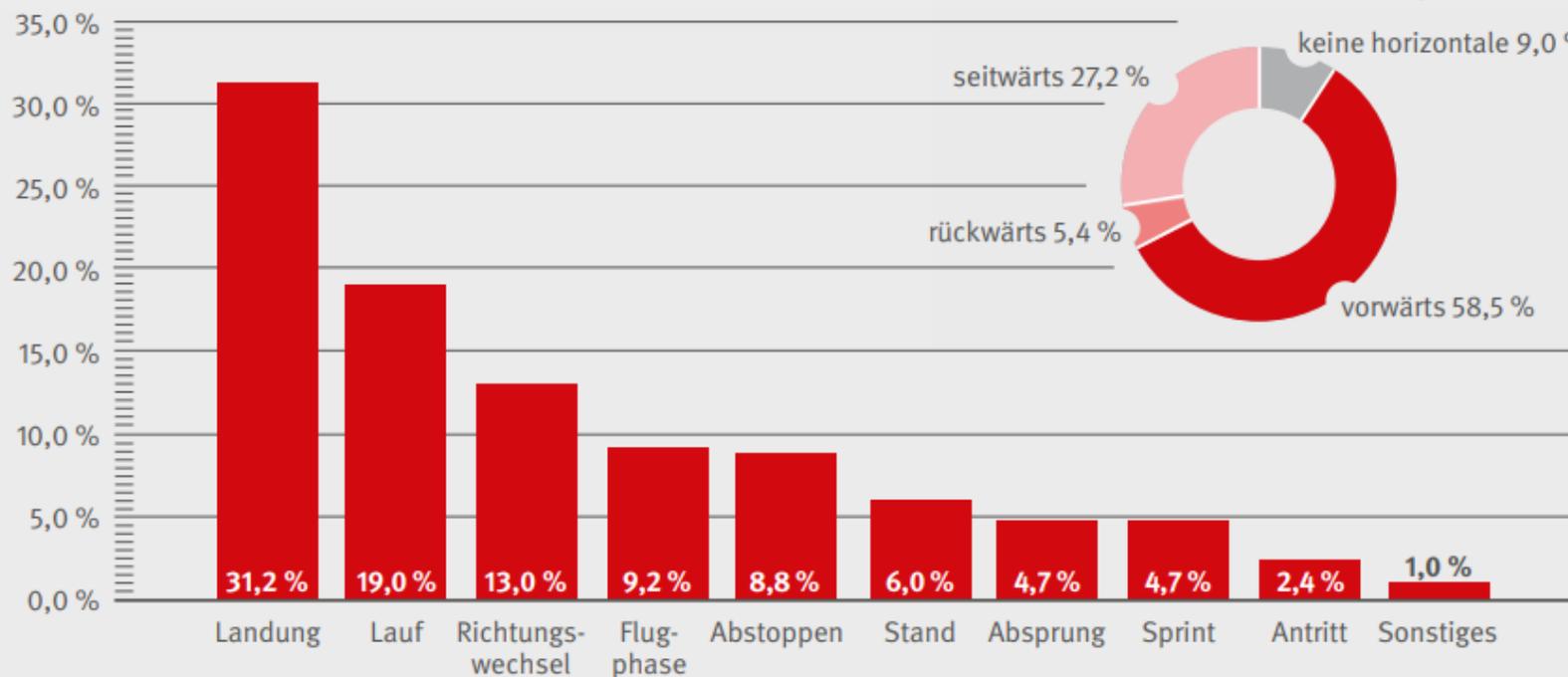




Handball



Bewegungsmuster und -richtung zum Verletzungszeitpunkt
Anteil (%) der Verletzungen



Beweglichkeit und Stabilität - Trainingsempfehlungen

🏐 Kann ideal in die Erwärmung integriert werden:

- Mobilisieren
- Aktivieren
- Potenzieren
- Spezifizieren

🏐 Staffelspiele mit unterschiedlichen Laufarten (Bärgang, Krebsgang etc.)

🏐 Hindernis-Parcours

MAPS – das DHB-Aufwärmprogramm
Allgemeine Erwärmung für ein Hallentraining

DHB
Deutscher Handballbund

M Teil 1
3 – 4 min
obilisieren

1 Hüfte kippen (Iron Cross): 8 Wdh./Seite

a) Ausgangsposition: In Rückenlage Füße aufstellen und Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken. Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet. Schultern und Füße halten Bodenkontakt.
Durchführung: Unter Beachtung der Beinlage kontrolliert nach links und rechts absenken.

b) Ausgangsposition: In Rückenlage Hüft- und Kniegelenke 90° anwinkeln und Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken. Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet. Schultern und Füße halten Bodenkontakt.
Durchführung: Unter Beachtung der Beine kontrolliert nach links und rechts absenken und darauf achten, dass die 90° gehalten werden.

2 BWS-Rotation: 8 Wdh./Seite

Ausgangsposition: Im Vierfüßlerstand mit einer Hand den Hinterkopf berühren. Wirbelsäule ist in neutraler Position.
Durchführung: Den Oberkörper kontrolliert zum zentralen Ellenbogen winden und danach zur Decke aufheben.

3 Katzenbuckel/Pferderücken: 8 Wdh.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Durchführung: Den Rücken aktiv nach oben drücken und runden machen („Katzenbuckel“), dabei das Kinn leicht zur Brust nehmen. Anschließend den Blick wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert und aktiv ins Hohlkreuz bringen („Pferderücken“).

4 Spiderman: 4 Wdh./Seite

Ausgangsposition: Liegestütze
Durchführung: Abwechselnd den linken bzw. rechten Fuß nach oben neben die jeweilige Hand setzen, dabei die Körperanspannung halten.

A Teil 2
3 – 4 min
ktivieren

1 Standwaage: 4 Wdh./Seite

Ausgangsposition: Hüftweiter, stabiler Stand
Durchführung: Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und langsam am Bein gestreckt nach hinten führen. Dann Arme nach vorn strecken, das Becken bleibt parallel zum Boden.

2 Ausfallschritte a) vor-, b) seitwärts und c) überkreuz: je 3 Wdh./Seite

a) Ausgangsposition: hüftweiter, stabiler Stand
Durchführung: Abwechselnd (links/rechts) einen reumproportionierten Ausfallschritt nach vorne ausführen, das hintere Knie dabei 5 bis 10 cm über dem Boden absenken. Fuß und Knie des gleichen Beins bilden eine gerade Linie. Anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

b) Ausgangsposition: hüftweiter, stabiler Stand
Überquerdurchführung: Abwechselnd (links/rechts) einen reumproportionierten Ausfallschritt nach hinten – das Standbein überkreuzend – ausführen; das hintere Knie 5 bis 10 cm über dem Boden leicht vorwärts zur Ferse des Standbeins absenken. Anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

3 Arme heben (I, Y, T, W): je 10 s

Ausgangsposition: Mit gestreckten Beinen hüftlings auf dem Boden liegen.
Durchführung: Die Arme für je 10 s in die folgenden Positionen bringen: nach vorn gestreckt (I) – im 45°-Winkel gestreckt (Y) – im 90°-Winkel gestreckt (T) – wie ein „W“ angewinkelt. Anschließend die Arme absenken und nach einer kurzen Pause den Ablauf in umgekehrter Abfolge wiederholen. Durchführung ist in Spannung in Rücken- und Schulterblättern haltend!

4 Liegestütz mit Aufklappen: 3 Wdh./Seite

P Teil 3
3 – 7 min
otenzieren

1 Lauf-ABC: Übungsbahn vom Kreis bis zur Mittellinie/je Übung eine Bahn

Fußgelenkarbeit, Kniearbeit bei jedem 3. Schritt, hoben Bein, seitliches Überkreuzen, Anfahren, A-Skip, B-Skip, Prellsprung, Schreitlauf, Sprunglauf

2 Pogos (Reaktivsprünge): 10 s

Kleine Sprünge aus dem Fußgelenk mit kurzem Bodenkontakt und Spannung in den Waden-muskulatur

3 „Schnelle Füße“ plus Antritt (vor-/rückwärts): je einmal

Schnelles Tippen der Füße auf der Stelle, auf Startsignal schnellstmöglich einen Antritt vor- und in einem zweiten Durchgang rückwärts ausführen.

4 Ausweichen: 2 Wdh./Seite

Im stehenden Tempo auf einen Partner ausweichen, der kurz vor Erreichen ein Zeichen gibt, ob links oder rechts am vorbei zu sprinten ist.

5 Sprint (fliegender Start): 2 Wdh.

Ca. 10 m entlang, dann 15 m Sprint mit maximalem Tempo, ggf. zu zweit im Wettkampf!

S Teil 4
ca. 10 min
pezifizieren

1 Spielform

3 Teams (Blau, Rot, Grün) bilden Aktionsraum mit einer Spielfeldhälfte ausschließlich des 9-Meter-Raums. Grün wartet zunächst außerhalb des Aktionsraums und Blau spielt gegen Rot. Wechselt Team gegeneinander, 5 Phasen zu spielen? – Sobald das Spiel beendet ist (z. B. auf Blau 5 Phasen geschafft), startet die nächste Konstellation (Grün gegen Blau, anschließend Rot gegen Grün).

2 Passkontinuum

Die Spieler besetzen die Positionen LA und RA (je einfachst sowie RL, RM und RM (je mehrfach) und spielen folgende Passfolge als Kontinuum: LA – RL – RM – RL – RA – RM – RL – RL – LA sowie Nach dem Abspiel ziehen sich die Spieler unregelmäßig auf ihre Grundposition zurück. Die Ballannahme erfolgt jeweils in einer positionspezifischen Vorwärtsbewegung in Passrichtung.

3 Torwart-Einwerfen

Die Spieler besetzen jeweils in zwei Reihen (Blau, rot) die Positionen RL und RM und werfen wie folgt:
1. schnelle Würfe von RL (Blau – rot) – kurzes Break
2. schnelle Würfe von RM (Blau – rot) usw.
3. Serie (Blau = kurz-hoch; rot = lang-hoch)
2. Serie (Blau = kurz-hoch; rot = lang-hoch)
3. Serie (Blau = kurz-hoch; rot = lang-hoch)



Gehaltenes Dehnen/
Stretching vor schnellen/
schnellkräftigen
Bewegungen...

... mindert die folgende
Leistungsfähigkeit!

... steigert ggf. die
Verletzungsanfälligkeit!

Dynamische Formen bevorzugen!

***Qualität vor Quantität! Wenige Übungen exakt,
statt viele Übungen oberflächlich!***



Ausdauer

Definition der Ausdauer



„Psychomotorische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei länger andauernden, sportlichen Belastungen.“

Gute Ausdauer = verbesserte Erholungsfähigkeit!

#HandballistMeer

Energiesysteme – aerobe und anaerobe Ausdauer

- ⊗ Allgemeine aerobe Grundlagenausdauer (vor allem für die Regenerationsfähigkeit)
- ⊗ Anaerobe Energiebereitstellung (intermittierende Aktivitäten prägen die Sportart Handball)

Trainingsintensität	Trainingsziel	Trainingsmethoden
90-100 % HF _{max}	anaerobe Ausdauer	z.B. intensive Intervallmethode mit Kurzzeitintervallen
80-90 % HF _{max}	aerob-anaerobe Ausdauer	z.B. extensive Intervallmethode mit Langzeitintervallen, Spielmethode
70-80 % HF _{max}	intensive aerobe Ausdauer	z.B. intensive Dauer Methode mit geringem Belastungsumfang
60-70 % HF _{max}	extensive aerobe Ausdauer	z.B. extensive Dauer Methode mit hohem Belastungsumfang
50-60 % HF _{max}	Regeneration & Kompensation	z.B. extensive Dauer Methode mit geringem Belastungsumfang

#HandballistMeer

Ausdauer - Trainingsempfehlungen

- ⊗ „High volume low intensity“ ist nicht geeignet – stattdessen Intervalltraining!
- ⊗ Fangspiele, Ballspiele, „kleine Spiele“ besser steuern!
- ⊗ Hindernis-Parcours
- ⊗ Staffelläufe, Fahrtenspiele
- ⊗ Häufige Pausen einbauen
- ⊗ „Small-Sided-Games“

MOTIVATION durch kleine Spiele und Wettkämpfe hochhalten!!!

#HandballistMeer



Schnelligkeit und Agilität

Definition der Schnelligkeit



„Schnelligkeit ist die Fähigkeit, eine Bewegung schnell realisieren zu können.“

#HandballistMeer

(Eine) Definition der Agilität

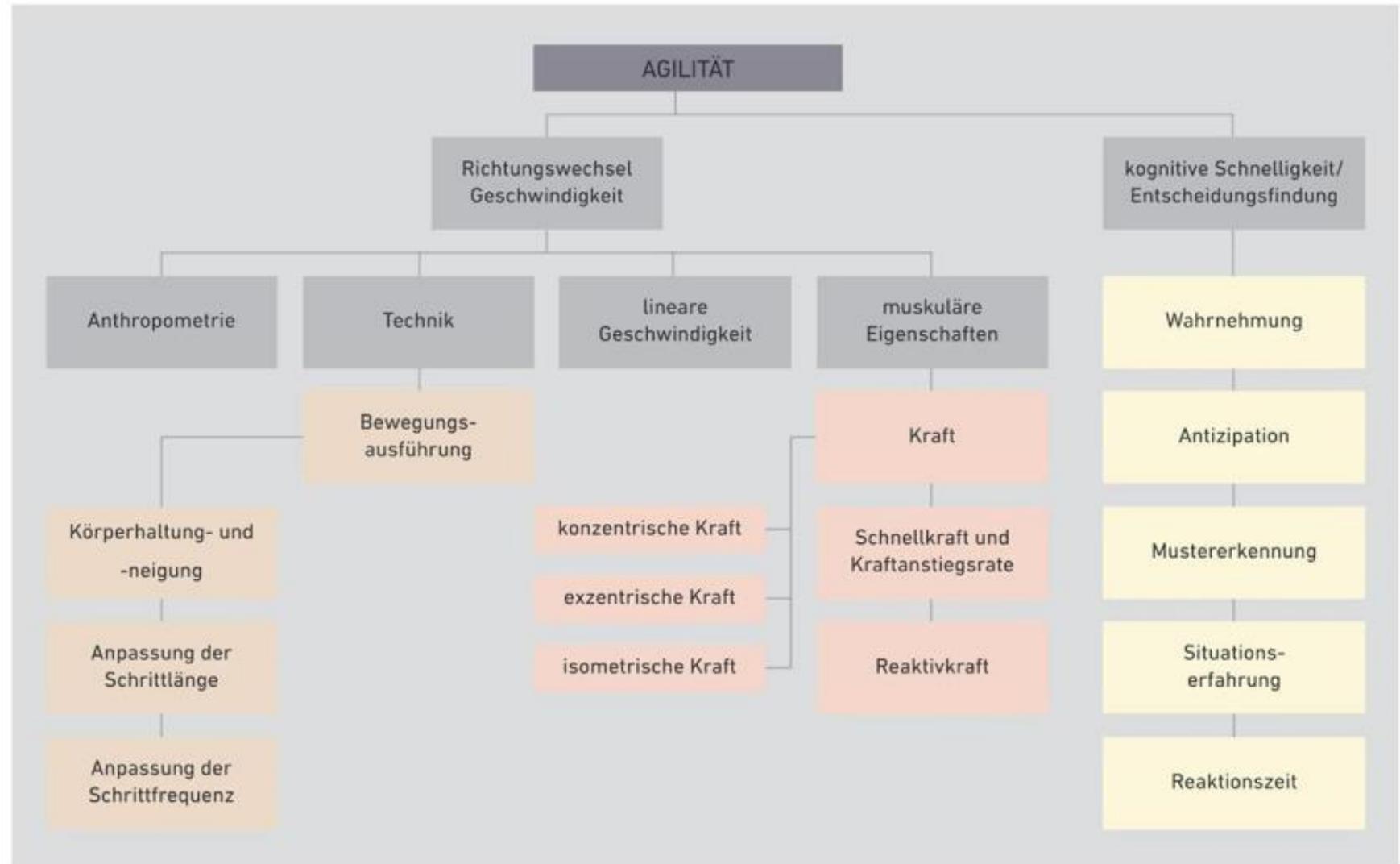


Abb. 18 Agilität – eine multifaktorielle Fähigkeit (adaptiert nach Young & Farrow, 2006)

Schnelligkeit und Agilität - Trainingsempfehlungen

Schnelligkeit:

- Sprints in großen Gruppen für erzwungene Pausen
- Gegenstoßtraining
- Walldrills
- Laufschiene mit Beschleunigung (Fußgelenksarbeit, Skippings etc.)
- Sprints mit Widerstand (vor und zurück)
- Erleichterte Sprints (bergrunter)
- Plyometrie (wie z.B. Sprünge)

Agilität:

- Reaktionstraining
- Wahrnehmungstraining (durch verschiedene Sinne)
- Techniktraining für z.B. Richtungswechsel und Lauftäuschungen

MOTIVATION durch kleine Spiele und Wettkämpfe hochhalten!!!

#HandballistMeer



Koordination

Was ist Koordination



- ▶ **Definition:** „Koordination ist das Zusammenspiel des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs.“
- ▶ **Synonym:** Gewandtheit, Geschicklichkeit

#HandballistMeer

Koordinative Fähigkeiten

- 🏐 **Differenzierungsfähigkeit**
- 🏐 **Orientierungsfähigkeit**
- 🏐 **Reaktionsfähigkeit**
- 🏐 **F**
- 🏐 **Kopplungsfähigkeit**
- 🏐 **Rhythmisierungsfähigkeit**
- 🏐 **Umstellungsfähigkeit**
- 🏐 **Gleichgewichtsfähigkeit**

Methodische Grundformel

Beherrschte Grundfertigkeiten/Techniken

+

Erschwerende, variierende Ausführungsbedingungen

+

Druckbedingungen

=

Koordinationstraining

#HandballistMeer

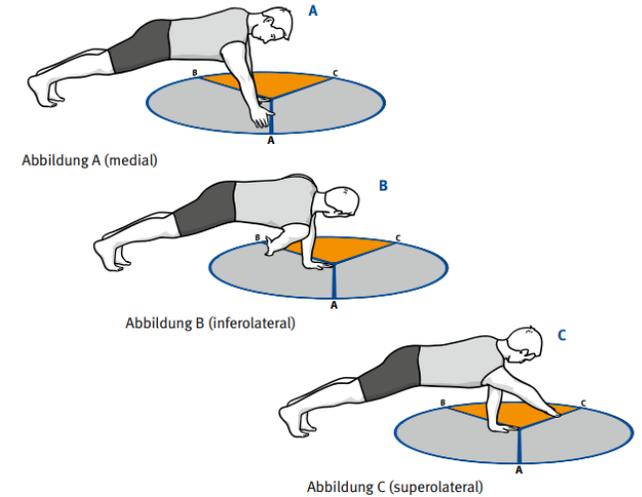
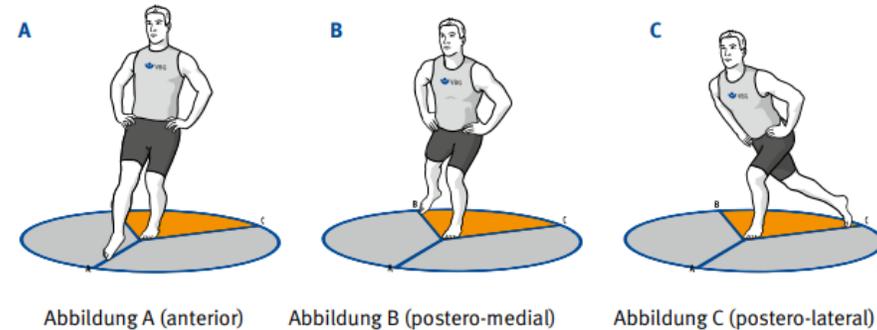


Leistungsdiagnostik

Leistungsdiagnostik

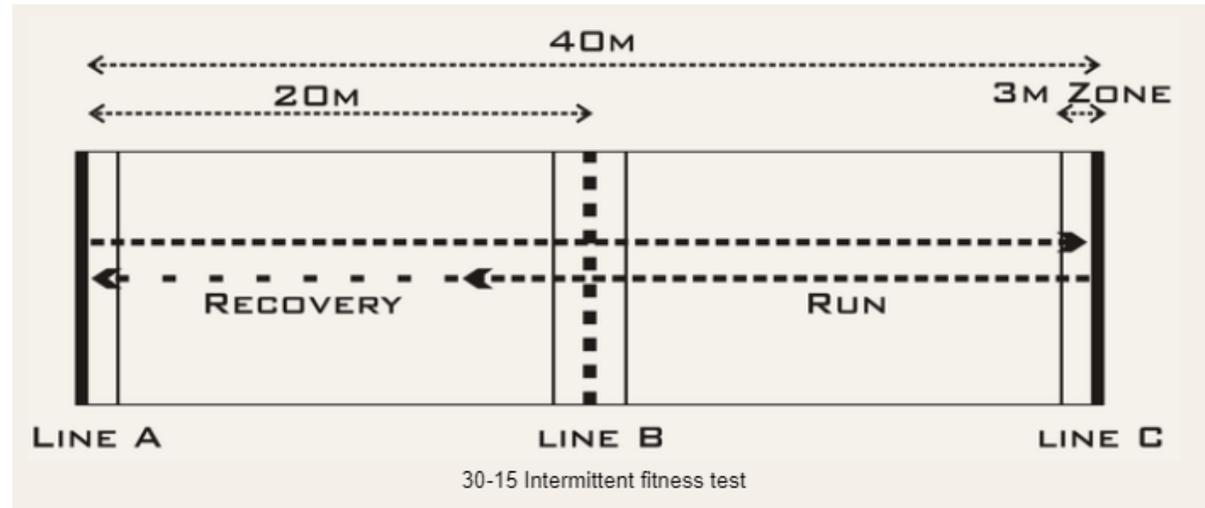
🏐 Beweglichkeit und Stabilität:

→ Modifizierter Star-Excursion-Balance-Test



🏐 Ausdauer:

→ IFT-30-15

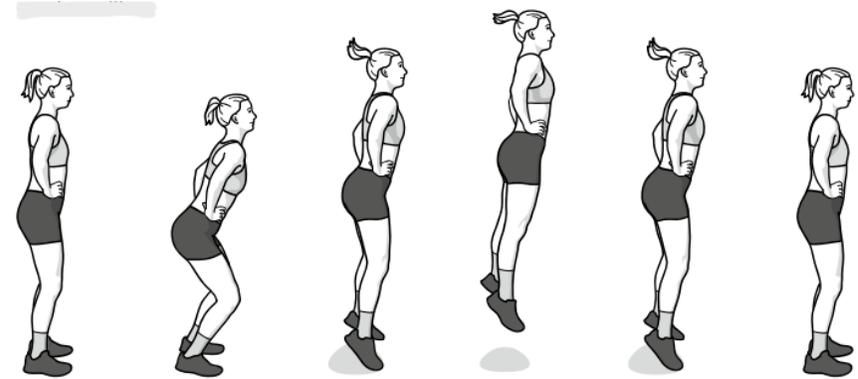


#HandballistMeer

Leistungsdiagnostik

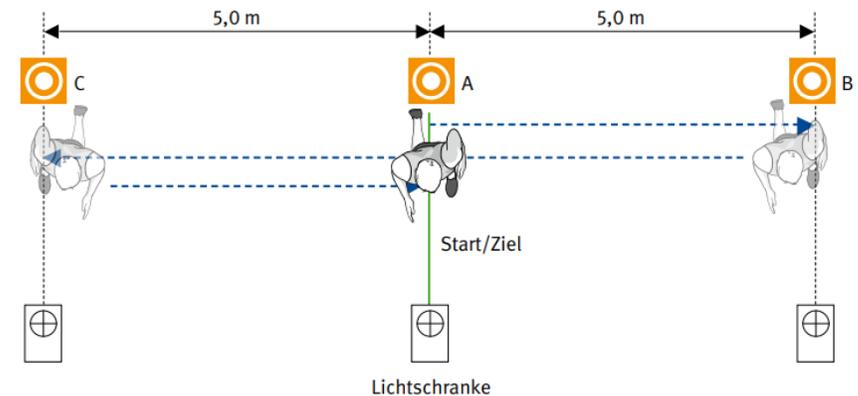
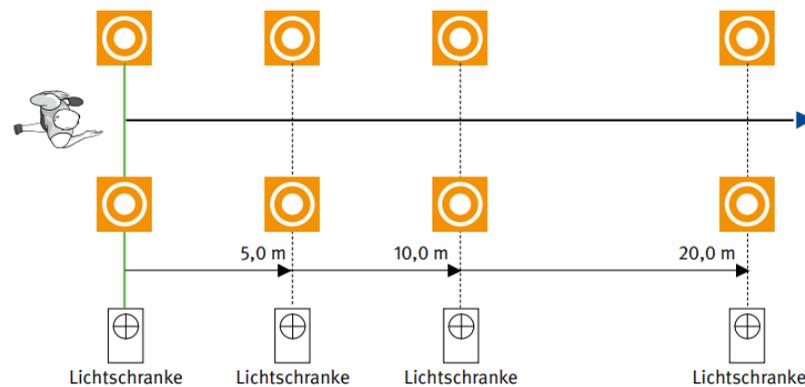
🏐 Sprungkraft:

→ Sprungtests (Jump-and-Reach)



🏐 Schnelligkeit/Agilität:

→ Sprinttest und Agility-Test mit Richtungswechseln



Literaturempfehlungen

- 🏐 <https://www.dhb-trainercenter.de/fileadmin/pageflip/athletikkonzept/>
- 🏐 Martin Zawieja, Klaus Oltmanns: Kinder lernen Krafttraining
- 🏐 Gerrit Keferstein, Robert Mager: Eishockey Performance
- 🏐 Christian Thomas, Martin Zawieja: Langhantelathletik - Das Lernphasenmodell 2.0
- 🏐 <https://www.vbg.de/cms/sport/handball>
- 🏐 <https://www.dhb.de/de/trainer/bildung/trainermedien/rtk-maps-poster/>

Gibt es noch Fragen?



#HandballistMeer

Kontakt

Gisa Klaunig
Leistungssport und Lehrwesen

T 04321 - 6903436
M 0157 - 35752982
E Gisa.klaunig@hvsh.de

www.hvsh.de

Handballverband Schleswig-Holstein e.V.
Justus-von-Liebig-Straße 4a
24537 Neumünster



#HandballistMeer

