

RETURN TO COURT

BASICS FÜR DIE RÜCKKEHR IN DIE HALLE



KENNE DIE AUSGANGSSITUATION!

Wo stehen Deine Spieler*innen?
Was konnte Dein Team im Lockdown machen
(Kein Training, Heimtraining, Heimtraining+)?



KENNE DAS ZIEL!

Wie sieht eine normale Trainingswoche aus?
Wie oft und wie lange trainiert ihr?
Athletiktraining? Hallentraining?

HANDBALLTRAINING



*Zeitraum zurückgerechnet vom Zeitpunkt des vollumfänglichen Handballtrainings- und Spiels.



Allgemeines Athletiktraining
Maximalkraft, Kraftausdauer (Stabilisation), Ausdauer, Beweglichkeit



Spezifisches Athletiktraining
Schnellkraft, Reaktivkraft, Schnelligkeit

Vorbereitung HB-spezifische Aktionen
Pässe & Würfe, Richtungswechsel, Sprünge & Landungen, Starts & Stopps



Reduziere zu Beginn hoch intensive Aktionen!
Deine Spieler*innen sind handballspezifische Belastungen nicht mehr gewohnt. Zweikämpfe, Würfe, Sprints aber auch Richtungswechsel, Sprünge und Landungen sind für Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder hochintensive Belastungen, die selbst durch gutes Athletiktraining nicht simuliert werden können.



vollumfängliches Handballtraining



Vermeide maximale Intensitäten!
Hochintensive Trainingsformen sollten erst im fortgeschrittenen Trainingszustand in das Training einfließen.



Kürzere Einheiten
Wenn Du Deine normale Trainingswoche kennst, beginne zunächst mit weniger oder kürzeren Einheiten (≈60%) und steigere Dich langsam (≈10% pro Woche).



DIE DHB-YOUTUBE-PLAYLIST FÜR DIE RÜCKKEHR ZUM HANDBALL

1. Übungen für den Start im Heimtraining



2. Übungen für das Heimtraining+



3. Übungen für den Start in der Halle



4. Weitere Übungen vom DHB

