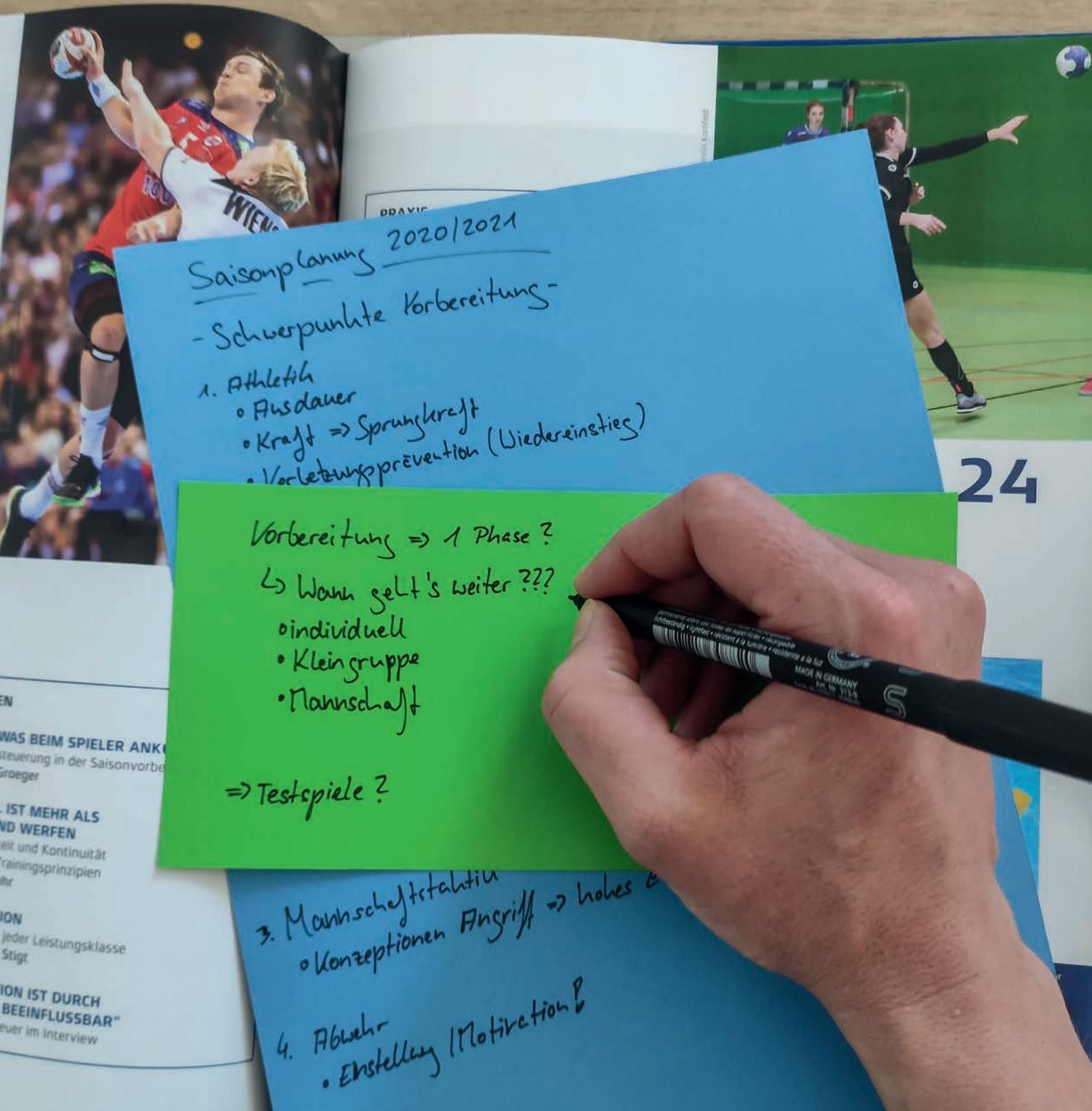


handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für alle Leistungsklassen



Saisonplanung 2020/2021

- Schwerpunkte Vorbereitung -

1. Athletik
 - Ausdauer
 - Kraft \Rightarrow Sprungkraft
 - Verletzungsprävention (Wiedereinstieg)

Vorbereitung \Rightarrow 1 Phase?

\hookrightarrow Wann geht's weiter???

- individuell
- Kleingruppe
- Mannschaft

\Rightarrow Testspiele?

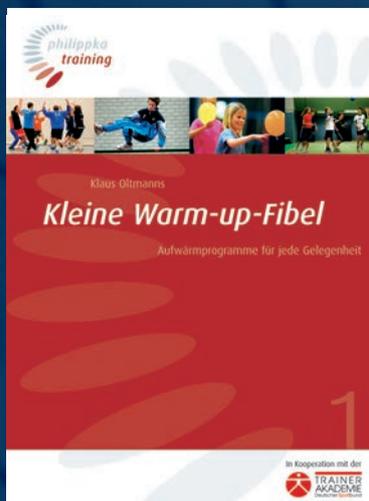
3. Mannschaftstabilität
◦ Konzeptionen Angriff \Rightarrow hohes &

4. Abwehr
◦ Einstellung Motivation?

Saisonvorbereitung: Gut geplant – athletisch akzentuiert

In der Pause den Neustart vorbereiten

ALLGEMEINE TRAININGSTHEMEN – kompakt, übersichtlich und verständlich



Kleine Warm-up-Fibel
Aufwärmprogramme für jede
Gelegenheit.



Alle Kräfte ins Gleichgewicht
Sensomotorisches Training für
Leistungsentwicklung/Prävention.



**Grundlagenausdauer vielfältig
entwickeln**
Tipps für ein abwechslungsreiches
Training.



Athletiktraining mit Zweikämpfen
Ein etwas anderes Mittel zur
Verbesserung von Kraft,
Schnelligkeit und Geschicklichkeit.



Einfach zu schnellen Beinen
Die Grundschnelligkeit vielseitig
trainieren.



Mit Spiel zum Ziel (1)
Konditionsschulung.
48 S., geb., € 9,80



Gymnastik für das Aufwärmen
Bewegungsamplituden und Stabilität
leistungsfördernd anbahnen.



Einer für alles: Der Medizinball
Fitness für den ganzen Körper.



Ballspielen lernen
25 Spiele plus Variationen - vom ein-
fachen Dribbeln zum komplexen Spiel.

Infos:
0251/23005-11
buchversand@philippka.de
www.philippka.de

**Alle Bände
aus der Reihe
philippka training
mit guten Ideen
für die Trainingspraxis:
je 64 Seiten
zu 12,80€**



Ein wenig (Vor-)Freude – gerade jetzt!

Es sind schwierige Zeiten in diesen Tagen und Wochen. Das Corona-Virus beeinflusst das gesellschaftliche Leben in einem Maß, wie wir uns das noch im Februar nicht hätten vorstellen können – keine Rede von „Lockdown“ und „Social Distancing“ ...

Auch in unserer Sportart lief der Betrieb noch auf vollen Touren, die Saison 2019/20 bog auf die Zielgerade ein. Jetzt ist die Spielzeit vorzeitig beendet, die Auf- und Abstiegsszenarien werden nicht in der Sporthalle, sondern am „grünen Tisch“ entschieden.

Ich gebe zu, es ist derzeit nicht immer leicht, sich mit Handball zu befassen. Und dann wiederum doch – und umso mehr: Sich mit den Dingen zu beschäftigen, die uns so viel Freude machen, einen so hohen Stellenwert für uns haben, ist auch – und gerade! – jetzt besonders wichtig.

Aus einer schwierigen Lage das Beste zu machen ist doch eine Grundtugend von Sportlern. Nutzen Sie die Zeit, die Sie – unfreiwillig – am Schreibtisch statt in der Halle verbringen, um *handballtraining* womöglich noch intensiver als sonst zu lesen; um sich mit grundlegenden Themen eingehender auseinanderzusetzen zu können. Lassen Sie sich von den Ideen unserer Autoren für die Gestaltung Ihrer nächsten Saisonvorbereitung inspirieren. Der Neustart wird kommen!

Blicken Sie nach vorn und genießen Sie die Vorfreude auf den Tag, an dem Sie wieder mit Ihrem Team in der Halle stehen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und vielleicht auch einfach ein wenig Ablenkung bei der Lektüre dieser Doppelausgabe, vor allem aber, dass Sie gesund bleiben!

Ihr

Thomas Hammerschmidt

Foto: imago images/PanoramiC



Hier demonstriert Schwedens Rechtsaußen Daniel Pettersson, wie es geht: Das „Hohe Einlaufen der Außen“ ist Thema des Beitrags von Jochen Beppler.

SAISONVORBEREITUNG

06 PUZZLE MIT PLAN! TEIL 1

Planung der Saisonvorbereitung im Kontext einer langfristigen und systematischen Entwicklung der Mannschaft

Von Sascha Šimec

12 KLEINE WETTKÄMPFE – AUSPOWERN MIT SPASS

Hochintensive Belastungsformen am Ende der Trainingseinheit

Von Hans-Peter Müller

36 AN DIE TÖPFE, FERTIG, LOS!

Mannschafts-Kochen im Rahmen der Saisonvorbereitung

Von Steffen Birkner



36



TECHNIK/TAKTIK

24 HOHES EINLAUFEN – SPIELSTARKE AUSSEN ZUR GELTUNG BRINGEN

Aktiv mitspielen – nicht nur eine neue Position einnehmen

Von Jochen Beppler

ABWEHR

38 DEFENSE-PRESSURE-TRAINING IM DETAIL!

Das Spiegeln als ein wichtiger Baustein des hoch motivierenden Abwehrtrainings

Von Michael Biegler

38

62



SAISONVORBEREITUNG

52 HÖHER, WEITER, BESSER – SPRINGEN LERNEN!

Vielseitige Sprungschule im Handballtraining

Von Christian Gustedt und Patrick Rheinsberg

62 VERLETZUNGSPROPHYLAXE

Stabilisierende handballspezifische Übungen in den Trainingsalltag integrieren

Von Marcus Schmidt

68 MOBILISATION

Ein wichtiger, regelmäßiger Trainingsbestandteil

Von Sebastian Daebel

TIPP:

Diese drei Beiträge mit **athletischem Schwerpunkt** liefern auch Anregungen für das **individuelle Training zu Hause** !



68

Training wie bei den Profis !

NEU JUMBO LOCHHAUBEN

ø 30cm, 9 Farben



Sehr belastbare, vielseitige Profiware
Art.-Nr. 3005 nur € 1,20

TRAININGSWÜRFEL-SET SENIOR

2 Würfel inkl. Tasche



Hochwertig, ca. 10 x 10 cm, Profiware
Art.-Nr. 2673 nur € 9,90

NEU TRAININGSWÜRFEL-SET JUNIOR

2 Würfel inkl. Tasche



Hochwertig, ca. 10 x 10 cm, Profiware
Art.-Nr. 2947 nur € 9,90

NEU

EISTASCHE BETREUERTASCHE

inkl. Inhalt



Eispacks, Kalt-Warm-Kompressen, uvm.
Art.-Nr. 2986 nur € 24,90

NEU

SPORTTAPE-PROBESET

6 Sorten



Sporttapes, Bandagen, Kinesiology Tape
Art.-Nr. 2985 nur € 9,90

Katalog gratis bestellen unter www.Teamsportbedarf.de

GRATIS



Art.-Nr. 1475

GRATIS

TEAMSPORTBEDARF.DE

.....all das und noch viel mehr finden Sie in unserem Online-Shop: www.Teamsportbedarf.de
Der Profishop für den modernen Trainer !



TEIL EINS

Puzzle mit Plan!

Planung der Saisonvorbereitung im Kontext einer langfristigen und systematischen Entwicklung der Mannschaft

Von Sascha Šimec

Die Saisonvorbereitung ist gemeinhin die Trainingsphase, in der die Grundlagen für eine sportliche Entwicklung gelegt werden, die sich über die gesamte bevorstehende Spielzeit hin vollziehen soll.

Eine Planungsebene darüber ist der Beitrag von Sascha Šimec angesiedelt, der sich mit der mehrjährigen Entwicklungsperspektive einer Mannschaft befasst. Am Beispiel der HSG Gevelsberg-

Silschede wird dargestellt, wie nach einer Ergebniszäsur – dem Abstieg aus der Oberliga – ein neuer Trainer die Neuausrichtung der Mannschaft Schritt für Schritt in Angriff nimmt. Der erste Beitragsteil zeigt, dass dabei nicht nur die bekannten – personellen – Stellschrauben gedreht wurden. Der zweite Teil widmet sich dann den sportlichen Details der kommenden Vorbereitung – im dritten von drei Planungsjahren!