



Trainingsrahmenplan

(in Anlehnung an die DHB Rahmentrainingskonzeption)

D-Jugend – Trainingsinhalte

Allgemeine Leitlinien:

- günstige Voraussetzungen (vorpuberale Phase) zum Bewegungslernen nutzen
- vielseitiges Techniklernen
- Förderung der Kreativität

Kondition/Koordination:

- elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- allgemeines/spezifisches Koordinationstraining
- vielseitige motorische Grundausbildung
- spielerisches aerobes Ausdauertraining

Technik/Individualtaktik:

- weiterer Erwerb von Grundfertigkeiten
- weiterer Erwerb von handballspezifischen Grundtechniken

Schulungsschwerpunkte Angriff:

- Spiel 1 : 1 in großen Räumen
- Freilaufen, Positionswechsel
- Gegenspieler binden, dann abspielen (Zusammenspiel)
- Raumaufteilung in Breite/Tiefe

Schulungsschwerpunkte Abwehr:

- Manndeckung in Tornähe (vor 9 m)
- 1 : 5 - Abwehr

Persönlichkeit:

- Vermittlung von Spaß und Freude
- Herausbildung eines Körperbewusstseins
- Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeiten

Für alle Trainer/Übungsleiter gibt es zu allen Themen und Inhalten Fachliteratur, Übungssammlungen, DVDs/Videos und andere Medien, die jederzeit bei mir ausgeliehen werden können.

Sprecht mich gern an!

Dominik Hollich – Buchenallee 6 – 23743 Grömitz
Fon: 0177 – 56 32 685 Email: DominikHollich@t-online.de