



Trainingsrahmenplan

(in Anlehnung an die DHB Rahmentrainingskonzeption)

Minis / E-Jugend – Trainingsinhalte

Allgemeine Leitlinien:

breite motorische Grundausbildung

- keine taktischen Zwänge
- Grundprinzip: freies Spiel
- Animation

Kondition/Koordination:

- elementare Schnelligkeitsfähigkeiten
- Koordination ohne/mit Ball
- spielerisches "Konditionstraining"
- vielseitige motorische Grundausbildung

Technik/Individualtaktik:

- Erwerb von Grundfertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Rollen usw.)
- Erwerb von handballspezifischen Grundtechniken
- Grundregeln im Spiel (1 : 1)

Schulungsschwerpunkte Angriff:

Minis:

- kreatives, freies Spielen hat absoluten Vorrang
- allgemeine Ordnungsprinzipien

E-Jugend

Raumaufteilung

- ständiger Wechsel in die Tiefe
- freigewordene Räume besetzen

Schulungsschwerpunkte Abwehr:

- Minis: Manndeckung spätestens ab Mitte des Spielfeldes
- E-Jugend: Manndeckung sowohl ab Spielfeldmitte als auch in Tornähe (vor 9 m)

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