

INHALT

11		36	
EINLEITUNG		2.3 MENTALE STÄRKE, WILLENS- STÄRKE UND GRIT	
14		42	
1. ERNÄHRUNG FÜR SPORTLERINNEN UND SPORTLER		2.3.1 REFLEKTIEREN UND VERBES- SERUNGEN SICHTBAR MACHEN	
15		43	
1.1 GRUNDINFORMATIONEN FÜR EINE SPORTLERGERECHTE ERNÄHRUNG		2.3.2 DEN INNEREN ZUSTAND UND DIE INNERE STÄRKE WAHRNEHMEN	
20		44	
1.2 ERNÄHRUNGSAmpel FÜR JUNGE SPORTLERINNEN UND SPORTLER		2.3.3 TEAMBUILDING	
20		45	
1.3 GESUNDE REZEPTE FÜR SPORTLER UND SPORTLERINNEN		2.3.4 ZIELE SETZEN	
28		46	
2. SPIELT SCHLAU		2.4 DIE EXEKUTIVEN FUNKTIONEN TRAINIEREN	
28		46	
2.1 ARBEITSGEDÄCHTNIS, INHIBI- TION, KOGNITIVE FLEXIBILITÄT		2.4.1 ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER EXEKUTIVEN FUNKTIONEN	
28		48	
2.1.1 ARBEITSGEDÄCHTNIS		2.4.2 MENTAL STARKE ABWEHR	
29		49	
2.1.2 INHIBITION		2.4.3 ACHTSAMKEIT TRAINIEREN	
30		53	
2.1.3 KOGNITIVE FLEXIBILITÄT		3. KRAFT IN DER DEHNUNG – KID FÜR HANDBALLERINNEN UND HANDBALLER	
32		53	
2.2 SCHLAU SPIELEN! EIN GESPRÄCH MIT ANDY SCHMID UND HENNING FRITZ		3.1 ATHLETIK & WARM-UP	

53	
3.2 DAS KID-KONZEPT	
56	
3.3 KID-ÜBUNGEN FÜR HANDBALLE-	
RINNEN UND HANDBALLER	
56	
3.3.1 DER THOR-GRUSS	
56	
3.3.2 WADENBEISSER	
57	
3.3.3 RAKETE MIT KID-ANTRIEB	
57	
3.3.4 SPANNUNG VOR DEM WURF	
57	
3.3.5 ACHILLES LÄSST GRÜSSEN	
57	
3.3.6 MEISTER JOGA	
58	
3.3.7 TRIZEPS-MASCHINE	
58	
3.3.8 WURFARMSCHLEUDER	
58	
3.3.9 PRIMA BALL-ERINA	
59	
3.3.10 KID MIT FINGERSPITZEN-	
GEFÜHL	
59	
3.3.11 DU KOMMST HIER NICHT	
VORBEI	

59	
3.3.12 ECKE ZU	
61	
4. REGENERATION	
61	
4.1 MUSKULÄRE REGENERATION	
62	
4.1.1 KID-ÜBUNGEN ZUR REGENERA-	
TION	
62	
4.1.2 ROUTINE MIT DER	
SCHAUMSTOFFROLLE	
64	
4.1.3 SCHLAFMONITORING	
66	
4.2 MENTALE REGENERATION	
67	
4.2.1 MEDITATIONS-ÜBUNGEN FÜR	
SPORTLERINNEN UND SPORTLER	
67	
4.2.2 REGENERATION UND	
KONZENTRATION DURCH MUSIK	
71	
5. 145 ÜBUNGEN FÜR DAS	
HANDBALLTRAINING	
71	
5.1 INFORMATIONEN ZU DEN	
KERNKOMPETENZEN	

71

**5.1.1 STOSSBEWEGUNG IN DIE
PARALLELE GRUNDSTELLUNG**

71

5.1.2 DIE PARALLELE GRUNDSTELLUNG

72

5.1.3 DIE WURFAUSLAGE

73

**5.1.4 ENTSCHEIDUNGEN AUS DER
PARALLELEN GRUNDSTELLUNG**

74

**5.2 PARALLELE GRUNDSTELLUNG
UND WURFAUSLAGE**

74

**5.2.1 KLEINE SPIELE „PARALLELE
GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“**

75

**5.2.2 KOORDINATION „PARALLELE
GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“**

76

**5.2.3 ÜBUNGSREIHEN „PARALLELE
GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUS-
LAGE“ (TECHNIKERLERNTRAINING)**

77

**5.2.4 ÜBUNGSREIHEN „PARALLELE
GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLA-
GE“ (TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)**

78

**5.2.5 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„PARALLELE GRUNDSTELLUNG“ UND
„WURFAUSLAGE“**

78

5.3 DURCHBRUCH

78

5.3.1 KLEINE SPIELE „DURCHBRUCH“

79

**5.3.2 ÜBUNGSREIHEN „DURCHBRUCH“
(TECHNIKERLERNTRAINING)**

81

**5.3.3 ÜBUNGSREIHEN „DURCHBRUCH“
(TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)**

82

**5.3.4 KLEINGRUPPENTRAINING
„DURCHBRUCH“**

83

**5.3.5 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„DURCHBRUCH“**

84

**5.4 TRAININGSEINHEIT „PARALLELE
GRUNDSTELLUNG“, „WURFAUSLAGE“
UND „DURCHBRUCH“**

85

5.5 WURF

85

**5.5.1 AUSWERTUNG WISSENSCHAFT-
LICHER STUDIEN ZUR WURFHÄRTE**

89

**5.5.2 VORÜBUNGEN FÜR DAS WURF-
TRAINING**

90

5.5.3 KLEINE SPIELE „WURF“

91

5.5.4 (ATHLETIK)-ÜBUNGEN „WURF“

93

**5.5.5 (ATHLETIK)-ÜBUNGEN
„SPRUNG“**

94

**5.5.6 ÜBUNGSREIHEN „WURF“
(TECHNIKERLERNTRAINING)**

100

**5.5.7 ÜBUNGSREIHEN „WURF“
(TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)**

101

**5.5.8 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„WURF“**

102

5.6 PÄSSE

102

**5.6.1 VORÜBUNGEN FÜR DAS PASS-
TRAINING**

103

5.6.2 KOORDINATION „PÄSSE“

104

5.6.3 KLEINE SPIELE „PÄSSE“

105

**5.6.4 ÜBUNGSREIHEN „PÄSSE“
(TECHNIKERLERNTRAINING)**

109

**5.6.5 ÜBUNGSREIHEN „PÄSSE“
(TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)**

111

**5.6.6 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„PÄSSE“**

112

**5.7 TRAININGSEINHEIT „PASS“ UND
„WURF“**

113

5.8 ENTSCHEIDUNGSTRAINING

114

**5.8.1 KLEINE SPIELE „ENTSCHEIDUNGS-
TRAINING“**

116

**5.8.2 ÜBUNGSREIHEN „ENTSCHEIDUNGS-
TRAINING“ (OHNE ABWEHR)**

121

**5.8.3 ÜBUNGSREIHEN „ENTSCHEIDUNGS-
TRAINING“ (MIT ABWEHR)**

122
5.8.4 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„ENTSCHEIDUNGSTRAINING“
122
5.9 TRAININGSEINHEIT „ENTSCHEI-
DUNGSTRAINING“
124
5.10 ABWEHRSPIEL
124
5.10.1 VORÜBUNGEN „ABWEHRSPIEL“
125
5.10.2 KOORDINATION „ABWEHRSPIEL“
126
5.10.3 ATHLETIK „ABWEHR“
128
5.10.4 KLEINE SPIELE „ABWEHR“
129
5.10.5 ÜBUNGSREIHEN „ABWEHR-
SPIEL“
137
5.10.6 ENTSCHEIDUNGSTRAINING
„ABWEHRSPIEL“
139
5.10.7 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„ABWEHR“
140
5.11 TRAININGSEINHEIT ABWEHRSPIEL

141
5.12 TORWARTSPIEL
143
5.12.1 VORÜBUNGEN, KOORDINATION
UND REAKTION „TORWART“
147
5.12.2 ATHLETIK „TORWART“
148
5.12.3 KLEINE SPIELE „TORWART“
148
5.12.4 ÜBUNGSREIHEN „TORWARTSPIEL“
153
5.12.5 ENTSCHEIDUNGSTRAINING
„TORWARTSPIEL“
155
5.12.6 MENTALE VORBEREITUNG
„TORWARTSPIEL“
156
5.12.7 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSSPIEL
„TORWART“
156
5.13 TRAININGSEINHEIT „TORWART-
SPIEL“
158
5.14 TEMPOSPIEL
158
5.14.1 KLEINE SPIELE „TEMPOSPIEL“

159	177
5.14.2 KOORDINATION „TEMPOSPIEL“	7.3 TECHNISCHE HILFSMITTEL
159	178
5.14.3 ATHLETIK „TEMPOSPIEL“	7.4 SCHWERPUNKTE DES INDIVIDUAL- TRAININGS
160	182
5.14.4 ÜBUNGSREIHEN „TEMPOSPIEL“	7.5 TRAININGSBEISPIELE ZUR MESSUNG DER ENTSCHEIDUNGS- UND HANDLUNGS- SCHNELLIGKEIT
163	
5.14.5 ENTSCHEIDUNGSTRAINING „TEMPOSPIEL“	186
164	8. ERNÄHRUNG AM WETTKAMPFTAG
5.14.6 „TEMPOSPIEL“ ANTIZIPATIV VERTEIDIGEN	
164	188
5.14.7 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSS- SPIEL „TEMPOSPIEL“	9. ERNÄHRUNG UND REGENERATION IM TRAININGSLAGER
165	
5.15 TRAININGSEINHEIT „TEMPO- SPIEL“	191
167	10. KONZEPT FÜR EIN HANDBALLCAMP
6. ERFOLGREICHE JUGENDARBEIT IM HANDBALL	
176	197
7. KONZEPT INDIVIDUALTRAINING	11. TABELLEN-, ABBILDUNGS- UND ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
176	
7.1 WARUM INDIVIDUALTRAINING?	203
176	12. LITERATUR UND ENDNOTEN
7.2 EINSTIEG IN DAS INDIVIDUAL- TRAINING	