

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
vielen Dank, dass Sie sich für ein Buch der trainingsunterstützenden Reihe von handball-uebungen.de entschieden haben.

Die vorliegenden Trainingseinheiten zielen darauf, die handballspezifischen Konditionsfaktoren zu verbessern, vor allem im Bereich Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer und im Bereich Kraft.

Im Kraftbereich liegt ein großes Augenmerk auf der Verbesserung der Rumpfstabilität durch Stütz- und dynamische Stabilisationsübungen. Die Stabilität ist in allen Bereichen des Handballspiels von großer Bedeutung für die Leistungsfähigkeit und dient zudem der Verletzungsprofilaxe.

In den Bereichen Schnelligkeit und Schnellkraft spielen vor allem die reflexive Sprungkraft, kurze Sprints und die Schnelligkeitsausdauer eine entscheidende Rolle. Fähigkeiten, die im Handballspiel große Erfolgsfaktoren darstellen.

Die Trainingseinheiten verbinden Krafttraining im Parcours mit kleinen Wettkämpfen und handballspezifischen Übungen und zeigen so eine Möglichkeit auf, das Konditionstraining abwechslungsreich zu gestalten, so dass auch der Spaß im Training nicht zu kurz kommt.

Die im Buch vorliegenden Trainingseinheiten sind konzipiert für höhere Altersklassen und den Aktivenbereich. Dabei sind bestimmte körperliche Voraussetzungen notwendig. Die Organisation der Übungen lässt sich auch auf jüngere Jahrgänge übertragen, hierbei sollte aber darauf geachtet werden, dass die Übungen bezüglich der Schwierigkeit auf die Möglichkeiten der Jugendlichen angepasst werden.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 1 – Wurfserien mit reflexivem Sprungkrafttraining (273) (★★★★★)**

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Training der Sprungkraft durch handballspezifisches Wurftraining. Nach der Erwärmung, einer Übung zur Laufkoordination und einem Sprintwettkampf, folgen in der Ballgewöhnung Sprünge und Zusatzaufgaben mit Ball. Nach dem Torhüter einwerfen, werden in zwei individuellen Wurfübungen die Reaktion und die Sprungkraft trainiert. Ein Abschlusspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

## TE 2 – Intensives Schnellkraft-/Schnellkrafterausdauertraining mit verschiedenen Laufrichtungen (TE 279) (★★★★★)

Der Schwerpunkt dieser Athletikeinheit liegt im Training der Schnellkrafterausdauer. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, folgen fünf Athletikübungen, die die unterschiedlichen Muskelgruppen in den Oberschenkeln, durch Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen, trainieren. Diese Trainingseinheit ist sehr intensiv und lässt sich sehr gut in die Vorbereitungszeiträume bzw. spielfreien Zeiten einbauen.

## TE 3 – Handballspezifisches Ausdauertraining mit Konterbewegungen (285)

(★★★★★)

Das Ziel dieser Trainingseinheit liegt im handballspezifischen Ausdauertraining, mit dem Schwerpunkt auf Lauf- und Sprungübungen. Nach der Erwärmung mit einer Übung zur Laufkoordination, folgt bei der Ballgewöhnung ein Pass- und Laufkontinuum über die ganze Halle. Das Torhüter einwerfen beinhaltet eine 4er Wurfserie kombiniert mit einer anschließenden 2gegen2 Konteraktion. Die anschließende Ausdauereinheit fordert Sprungelemente im Wechsel mit einem 2gegen2 Spiel über das ganze Feld. Eine Teamübung und ein Mannschaftskonterwettkampf schließen diese intensive Einheit ab.

## TE 4 – Intensives Athletiktraining für Arme und Beine (297) (★★★★★)

Der Schwerpunkt dieser intensiven Trainingseinheit liegt im Athletiktraining. Nach der Erwärmung, mit einem laufintensiven Aufwärmspiel und einer Laufkoordinationsübung, folgt ein Athletikparcours. Eine weitere Sprung- und Kräftigungsübung für die Arme und eine Laufübung zum Abschluss runden diese Trainingseinheit ab.

## TE 5 – Handballspezifisches Ausdauertraining in spielnahen Situationen (319)

(★★★★)

Diese Trainingseinheit beinhaltet eine spielerische und handballnahe Ausdauereinheit. Alle Einzelübungen sind laufintensiv und haben den direkten Handballbezug. Nach der Erwärmung mit der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen folgt der Ausdauerparcours. Zwei Spieler absolvieren dabei eine Aufgabe gegeneinander. Welche Mannschaft erzielt zuerst acht Punkte? Ein Sprintwettkampf rundet diese intensive Trainingseinheit.