

## Vorwort

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

Die im Buch enthaltenen Trainingseinheiten haben den Schwerpunkt auf handballspezifischem Ausdauertraining mit und ohne Ball, im Stadion und in der Halle. Sie eignen sich sehr gut für die Vorbereitungszeiten, finden Ihren Platz aber auch in kleinen Spielpausen während der Runde.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 206 – Spielerisches Ausdauertraining in der Halle oder auf dem Feld (★★)**

Die Verbesserung der handballspezifischen Ausdauer ist Hauptziel der vorliegenden Trainingseinheit. Nach dem Einlaufen mit verschiedenen Laufvarianten folgt ein Sprintwettkampf im Team. Im Anschluss wird eine Ausdauer-Kräftigungsübung mit einer Passübung kombiniert. Nach einer kurzen Erholungspause mit einer Koordinationsübung schließen eine Ausdauer-Biathlonvariante und eine Sprint-Laufübung das Training ab.

### **TE 207 – Schnellkraftausdauer auf dem Sportplatz (★★★★)**

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Erarbeiten der Schnellkraftausdauer außerhalb der Sporthalle. Nach dem Einlaufen folgt eine Übung zur Sprungkoordination. Drei Sprintwettkämpfe und zwei Kräftigungsübungen wechseln sich in der Folge ab. Die Stopp-/ und Wendebewegung ist bei den Sprints der Trainingsschwerpunkt.

### **TE 209 – Handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle mit Ball (★★★★)**

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Erarbeiten der läuferischen Ausdauer im Wechsel mit Kräftigungselementen. Nach der Erwärmung und einer koordinativen Aufgabe, folgt die Ballgewöhnung und das Torhüter einwerfen. Der anschließende Parcours wechselt zwischen Kontern und Kräftigungselementen ab. Eine koordinative Zwischenübung mit Ball fordert das Mitdenken. Zum Abschluss werden noch einmal läuferische Elemente und Kräftigung gemischt.

### **TE 211 – Intensives handballspezifisches Ausdauertraining in der Halle (★★★★★)**

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im handballspezifischen Ausdauertraining. Nach der Erwärmung und einem Sprintspiel folgt eine Laufübung, die unterbrochen ist durch mathematische Aufgabenstellungen, die im Team gelöst werden müssen. Nach einer Zwischenübung zur Ballkoordination startet ein Parcours mit sieben Stationen, der zweimal durchlaufen wird.

## TE 213 – Handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung (★★★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt in handballspezifischem Ausdauertraining mit Wurfserien unter Vorbelastung. Nach der Erwärmungsphase mit Laufkoordination und einem intensiven Passkontinuum zur Ballgewöhnung, folgt das Torhüter einwerfen, welches eine Wurfserie mit anschließender Kontereinleitung beinhaltet. Zwei Wurfserien folgen, die Erste mit Vorbelastung aus dem Rückraum und die Zweite mit einer koordinativen Voraufgabe und zwei (drei) aufeinander folgenden Würfen. Ein schnelles Abschlussspiel rundet diese Trainingseinheit ab.

Beispielgrafik:

