

Vorwort

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

Die Torhüter sind ein wichtiger Bestandteil der Mannschaft und können einen hohen Einfluss darauf haben, wie erfolgreich ein Spiel endet. Im täglichen Trainingsbetrieb ist es nicht immer einfach, auch die Torhüter entsprechend zu fördern. Dies kann durch eigenes Torhütertraining in speziellen Trainingseinheiten oder auch durch spezielle Übungen für die Torhüter in einer zweiten Hallenhälfte erreicht werden. Zudem sollte es auch im Mannschaftstraining Übungen geben, die die Torhüter im Fokus haben.

Die ersten beiden Trainingseinheiten in diesem Buch sind speziell auf die Torhüter zugeschnitten. Die anwesenden Feldspieler absolvieren ebenfalls die Übungen und dienen als Werfer für das Training der Torhüter. Die einzelnen Übungen dieser Trainingseinheiten können auch einzeln in ein Mannschaftstraining integriert werden.

Die dritte Trainingseinheit behandelt die Einleitung des Gegenstoßes und kann als Training mit der Mannschaft durchgeführt werden. Auch die Einheiten 3 und 4 können als Mannschaftstraining absolviert werden, einzelne Übungen eignen sich auch für ein spezielles Training für die Torhüter (z. B. auf der anderen Hallenhälfte) mit nur wenigen Werfern. Die Übungen im letzten Kapitel können in jedes Training integriert werden.

Alle Übungen haben einen mittleren bis höheren Anspruch und eignen sich für alle Altersklassen ab der C-Jugend.