

## 308 - Handballspezifisches Ausdauertraining mit Passfolgen und Wurfserien



Ausdauer



Bewertung: Noch nicht bewertet

**Preis**

Verkaufspreis 3,19 €

[Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt](#)

Beschreibung

**Schwierigkeit:** Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)

Die Verbesserung der handballspezifischen Ausdauer innerhalb eines Trainings mit Passfolgen und Wurfserien, ist Ziel der Trainingseinheit. Nach dem Einlaufen und einem Sprintspiel, folgt eine erste Laufübung. Zwei intensive Wurfserien im Kontinuum verbinden, nach Ballgewöhnung und Torhüter einwerfen, handballspezifische Elemente und Laufbewegungen mit Ausdauertraining. Zum Schluss werden im Abschlussspiel noch einmal mehrere Laufübungen kombiniert.

**Artikelnummer:** 100308

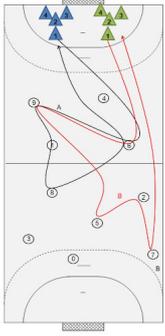
**Format:** PDF

**Veröffentlicht am:** 22.08.2016

**Inhalt:** (Dauer Einzelübung/Gesamtzeit)

- Einlaufen/Dehnen (10/10)
- Sprintsprintkampf (10/20)
- Laufübung (15/35)
- Ballgewöhnung (10/45)
- Torhüter einwerfen (10/55)
- Angriff/Wurfserie (10/65)
- Angriff/Wurfserie (10/75)
- Abschlussspiel (15/90)

**Beispielbild:** Sprintsprintkampf



**dazu passende Trainingseinheiten:**

[348 - Handballspezifische Schnelligkeitsausdauer in Stationen und Wurfwettkämpfen](#)

[377 - Dynamische Richtungsänderungen im Angriff mit und ohne Ball](#)

[095 - Ausdauer mit Wurfelementen und Kontereinleitung](#)

Informiere dich hier über die [Einzeltrainer- oder Vereinslizenz](#) und über die [Trainingseinheitenpakete](#).