

Handball Praxis 11 - Ganzheitliches und abwechslungsreiches Athletiktraining: Kraft- und Ausdauertraining für die Sporthalle



Handball Praxis 11 - Ganzheitliches und abwechslungsreiches Athletiktraining: Kraft- und Ausdauertraining für die Sporthalle



PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Verkaufspreis 11,99 €

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

Beschreibung

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 körperlichen Stabilität. Dabei kommen dynamische als auch isometrische Kraftübungen zum Einsatz. Ebenso steht die Bewegungsqualität stets im Vordergrund und verhilft dir gegen Verletzungen vorzubeugen. Nutze es und hebe dein Handballspiel und deine Leistungsfähigkeit auf ein neues Niveau.

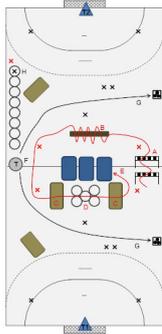
In den Bereichen Schnelligkeit und Schnellkraft spielen vor allem das reflexive Sprungkraft, kurze Sprints und die Schnelligkeitsausdauer eine entscheidende Rolle. Fähigkeiten, die im Handballspiel große Erfolgsfaktoren darstellen.

Die Trainingseinheiten sind als Parcours konzipiert und decken das komplette Spektrum der Kondition (Kraft, Ausdauer & Schnelligkeit) ab. Gespickt mit kleinen Wettkämpfen und handballspezifischen Übungen ist das Training mit einem gewissen Spaßfaktor garantiert.

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) (SternSternSternStern)
- TE 2 – Intensives Schnellkraft-/Schnellkraftausdauertraining mit verschiedenen Laufrichtungen (279) (Stern SternSternStern)
- TE 3 – Handballspezifisches Ausdauertraining mit Konterbewegungen (285)(SternSternStern)
- TE 4 – Intensives Athletiktraining für Arme und Beine (297) (Stern SternSternStern)
- TE 5 – Handballspezifisches Ausdauertraining in spielnahen Situationen (319) (SternSternStern)



Beispielbild:

Produktnummer: 190026

Veröffentlichung: 18.01.2017

ISBN: 978-3-95641-106-9

Seitenanzahl: 62 Seiten

Schwierigkeit: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)
(Die einzelnen Übungen sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt)

Lieferzeit: Direkter Download nach Bezahlung

Weitere Ebooks von Jörg Madinger:

[Handball Praxis 1 - Handballspezifische Ausdauer](#)

[Handball Praxis 7 - Handballspezifisches Ausdauertraining im Stadion und in der Halle](#)

[Abwechslungsreiches Wurftraining im Handball - 60 Übungsformen für jedes Handballtraining](#)