Koordinatives Handballtraining mit unterschiedlichen Geräten

Koordinatives Handballtraining mit unterschiedlichen Geräten

PDF

Bewertung: Noch nicht bewertet
Preis
Verkaufspreis15,99 €

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

Beschreibung

Gerade im Jugendbereich stellt es eine hohe Anforderung an den Trainer dar, Inhalte im Training immer wieder neu zu verpacken und so das Training abwechslungsreich und teilweise auch spielerisch zu gestalten.

Zudem sollte gerade in diesem Alter ein breites Spektrum an verschiedenen, auch sportartübergreifenden, Bewegungsmustern angeboten werden, um die Koordination weiter zu fördern und den Körper im Ganzen auf die Belastungen vorzubereiten.

Die vorliegenden sechs Trainingseinheiten nutzen dafür entweder Geräte aus der Halle oder kleine Spielgeräte. Diese ermöglichen durch ihre eigene Charakteristik die Kopplung der handballspezifischen Inhalte mit den geräteeigenen Anforderungen und Möglichkeiten und erhöhen so den Trainingsanreiz und den Spaß an den Trainingseinheiten.

Spielkarten und Würfel arbeiten dabei vor allem mit dem Zufall, der in offenen Situationen zum Tragen kommt. Auch die ungezielte Vorgabe von Handlungsoptionen, lässt sich durch diese Geräte speziell gestalten.

Das Leibchen bietet dem Trainer die Möglichkeit, Handlungsoptionen gezielt vorzugeben, die Spieler entsprechend zu steuern und deren Wahrnehmung zu verbessern.

Der Luftballon stellt vor allem hohe Anforderungen an die Koordination und bietet deshalb viele Möglichkeiten zur Arbeit im Bereich Auge-Handkoordination, oder auch Auge-Fußkoordination, während der Reifen das Training der Beinarbeit unterstützt.

Ein sehr vielfältiges Gerät stellt die kleine Turnmatte dar, sie kann bei Kräftigungs- und Koordinationsübungen genauso verwendet werden, wie als Ziel für Wettkämpfe.

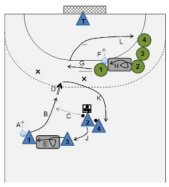
Lassen Sie sich inspirieren von den sechs von Felix Linden ausgearbeiteten Trainingseinheiten und bringen Sie immer wieder eigene Ideen in Ihr Training ein!

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

Nr. 1: Gegenstoßtraining mit Spielkarten
Nr. 2: Koordinationstraining mit Luftballons

Nr. 3: Wurfserien und Reaktionstraining mit Vorgaben durch Würfelergebnisse
Nr. 4: Wurfserien und Gegenstöße mit koordinativen Zusatzübungen in Reifen
Nr. 5: Schulung der Wahrnehmung und schneller Reaktionen durch Signale mit Leibchen
Nr. 6: Angriffstraining mit koordinativen Elementen auf dünnen Turnmatten

Beispielbild:



Produktnummer: 490028
Veröffentlichung: 26.07.2017
ISBN: 9783956411892
Seitenanzahl: 72 Seiten
Schwierigkeit: Die vorliegenden Trainingseinheiten bieten sich vor allem für den Jugendbereich ab C-Jugend an, können aber auch bis zu den Aktiven für Abwechslung im Trainingsalltag sorgen.
Lieferzeit: Direkter Download nach Bezahlung

Weitere Ebooks von Felix Linden und Jörg Madinger:

Systematischer Aufbau eines Angriffskonzepts im Handball - Eine Spieleröffnung mit Variationen und Weiterspieloptionen
Potenzial im Handball - Der Freiwurf