

RETURN TO COURT

BASICS FÜR DIE RÜCKKEHR IN DIE HALLE



KENNE DIE AUSGANGSSITUATION!

Wo stehen Deine Spieler*innen?
Was konnte Dein Team im Lockdown machen
(Kein Training, Heimtraining, Heimtraining+)?



KENNE DAS ZIEL!

Wie sieht eine normale Trainingswoche aus?
Wie oft und wie lange trainiert ihr?
Athletiktraining? Hallentraining?

HANDBALLTRAINING

STUFE 4

Belastungstoleranz

EINGESCHRÄNKTES HANDBALLTRAINING

STUFE 3

HEIMTRAINING +

STUFE 2

HEIMTRAINING

STUFE 1

KEIN TRAINING

*Zeitraum zurückgerechnet
vom Zeitpunkt des vollum-
fänglichen Handballtrain-
ings- und Spiels.



Allgemeines Athletiktraining

Maximalkraft, Kraftausdauer
(Stabilisation), Ausdauer,
Beweglichkeit



Spezifisches Athletiktraining

Schnellkraft, Reaktivkraft,
Schnelligkeit

Vorbereitung HB-spezifische Aktionen

Pässe & Würfe, Richtungswechsel,
Sprünge & Landungen, Starts & Stopps



Reduziere zu Beginn hoch intensive Aktionen!

Deine Spieler*innen sind handballspezifische Be-
lastungen nicht mehr gewohnt. Zweikämpfe, Würfe,
Sprints aber auch Richtungswechsel, Sprünge und
Landungen sind für Muskeln, Gelenke, Sehnen und
Bänder hochintensive Belastungen, die selbst
durch gutes Athletiktraining nicht simuliert
werden können.



vollumfängliches
Handballtraining



Vermeide maximale Intensitäten!

Hochintensive Trainingsformen
sollten erst im fortgeschrittenen
Trainingszustand in das Training
einfließen.

60%

Kürzere Einheiten

Wenn Du Deine normale Trainingswoche kennst,
beginne zunächst mit weniger oder kürzeren
Einheiten ($\approx 60\%$) und steigere Dich langsam
($\approx 10\%$ pro Woche).



DIE DHB-YOUTUBE-
PLAYLIST FÜR DIE
RÜCKKEHR ZUM
HANDBALL

1. Übungen
für den Start
im Heimtraining



2. Übungen
für das
Heimtraining+



3. Übungen
für den Start
in der Halle



4. Weitere
Übungen
vom DHB

