



Trainingsimpulse für die D-Jugend

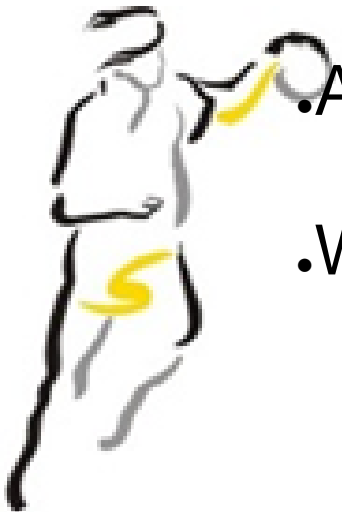
HBEM, Martin Frase, 08.01.2021





Inhalte

- .Wichtige Hinweise
- .Was erwarte ich von dieser Präsentation ? / Begrüßung
- .Wozu machen wir das alles?!



.ATHLETIK ATHLETIK ATHLETIK

.Wo bleibt der Ball?



Wichtige Hinweise

- Der Vortrag wird aufgenommen.
- Wer keine Kamera anhaben möchte, kann die Kamera gerne ausgeschaltet lassen.
- Sollte jemand wegen technischer Probleme hier rausfliegen, dann einfach wieder einwählen.
- Bei Fragen: Hand heben oder Frage im Chat stellen.





Was erwarte ich von dieser Präsentation?

<https://answer garden.ch/1665332>





Wozu machen wir das alles?!

- .Bindung zu den Spieler*innen nicht verlieren.
- .Mitglieder aktive halten.
- .Den Kindern Spaß an Bewegung vermitteln.
- .Es kommt eine Zeit danach.





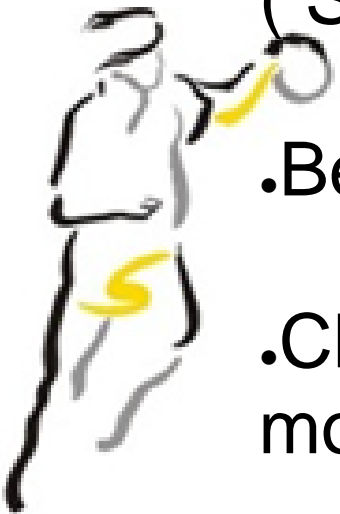
ATHLETIK ATHLETIK ATHLETIK

.Athletik bedeutet nicht nur Laufen, Springen und Liegestütze.

.Vorbereitung aufs Langhanteltraining!
(Squats, KH, Rudern, Schulterdrücken)

.Beweglichkeit ist Trumpf.

.Challenges gegen andere Mannschaften oder intern motivieren.

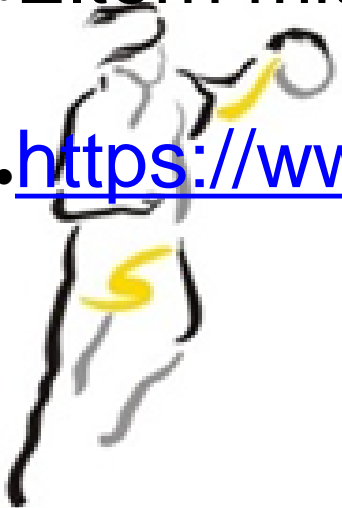




Wo bleibt der Ball?

- Übungen zum Ballhandling aktive zur Verfügung stellen.
- Warum den nicht den Dreher.
- Eltern mit ins Boot holen. (Aktuelles geschehen)

• <https://www.youtube.com/watch?v=OJzputuJHo>





Wo bleibt der Ball?

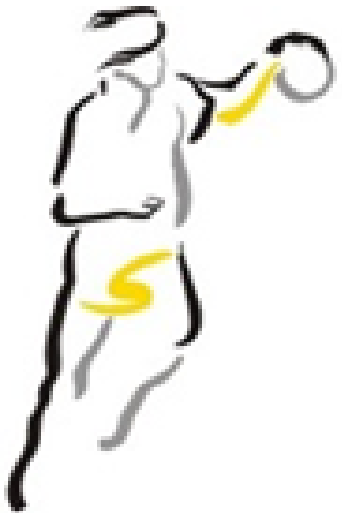
• Hat jemand schon den Masterplan gefunden ?





Jano Fildern

<https://www.jano-filder.de/jano-trainingsuebungen-handball-kids/>





Steffis Programm





Vielen Dank !

