

ÜBUNGSHINWEISE ZUM DOWNLOADEN UND AUSSCHNEIDEN

Die auf der Karte aufgeführten Hinweise bzw. Erläuterungen gelten für sämtliche Übungsformen aller 24 Einhefterkarten 2019 – also auch für die Trainingskarten 9 bis 16 (*ht junior 4/2019*) und 17 bis 24 (*ht junior 6/2019*). Diese Hinweise (im Kartenformat) können nach dem Download ausgedruckt und der Kartensammlung hinzugefügt werden.

handballtraining JUNIOR

Allgemeine Hinweise zu den Übungen

- > Um den Übungsablauf nicht zu stören, stehen die nicht aktiven Spieler mit einem gewissen Abstand hinter den Starthütchen (evtl. ein Extrahütchen platzieren).
- > Stets mit der gegner-/hütchenfernen Hand prellen.
- > Der Trainer gibt die Wurfart (Schlag-/Sprungwurf) vor.
- > Alle Abläufe immer auch zur anderen Seite – d. h. spiegelverkehrt – üben: Es macht einen Unterschied, ob ein Pass bei der Ballannahme von links oder rechts kommt bzw. bei der Ballabgabe nach links oder rechts gespielt werden muss.
- > Der Trainer steuert durch das Verschieben der (Start-) Hütchen die Länge der Laufwege der Spieler und damit die Zeitspanne, die für die Einnahme der Verteidiger- bzw. Angreiferposition zur Verfügung steht. Zudem kann durch ein Verschieben der (Wende-)Hütchen die Zeit zwischen zwei Würfeln reguliert werden, damit der Torwart nach jedem Wurf seine Grundposition einnehmen kann.
- > Immer zwei aufeinanderfolgende Karten (1 und 2, 3 und 4, 5 und 6 usw.) haben den gleichen Übungsschwerpunkt, aber verschiedene Schwierigkeitsstufen: Die erste Karte ist jeweils für E-Jugendliche (im Anfängerbereich) und die zweite für fortgeschrittene E- oder D-Jugendliche geeignet.