

RETURN TO COURT

BASICS FÜR DIE RÜCKKEHR IN DIE HALLE



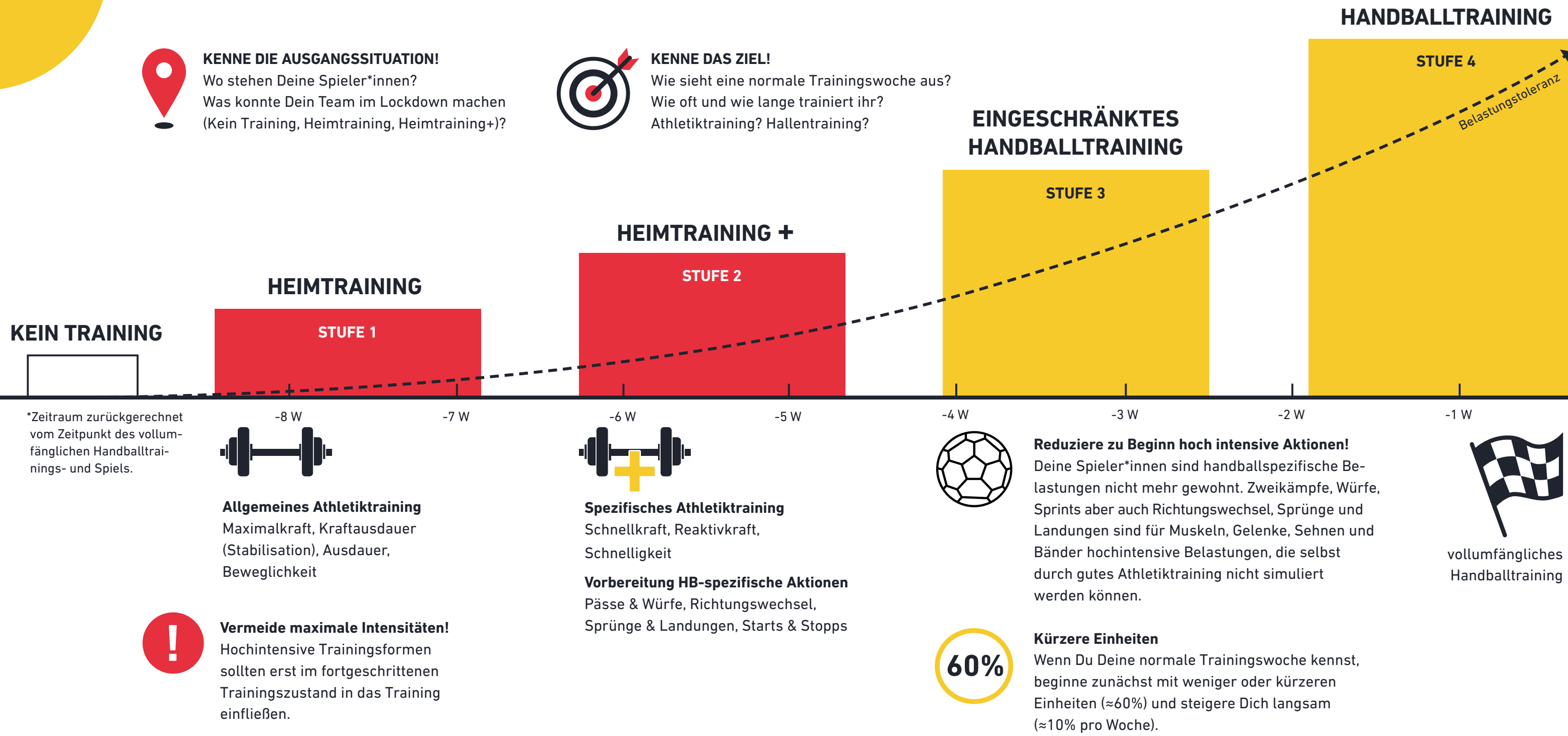
KENNE DIE AUSGANGSSITUATION!

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?



Vermeide maximale Intensitäten!

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



Kürzere Einheiten

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



DIE DHB-YOUTUBE-PLAYLIST FÜR DIE RÜCKKEHR ZUM HANDBALL

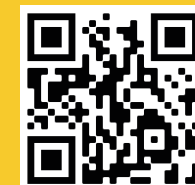
1. Übungen für den Start im Heimtraining



2. Übungen für das Heimtraining+



3. Übungen für den Start in der Halle



4. Weitere Übungen vom DHB

