

Handballstart 2021

Trainingsplan Gruppe 1



Liebe Handballkinder, liebe Eltern,

wie ihr ja schon sicherlich wisst, wollen wir wenigstens ein wenig fit bleiben und uns sportlich mit dem Handball, auch zu Hause, betätigen. So haben wir uns gedacht, wir geben euch ein paar Übungen mit auf den Weg, die ihr zu Hause machen könnt und die euch sicherlich auch Spaß machen. Für einige Übungen braucht ihr als Gegner eine Wand, **bitte fragt eure Eltern wo ihr diese Übungen im oder am Haus machen dürft!**

Bitte trainiert 2x in der Woche, am Ende der ersten Übungsrunde zählt ihr euer Ergebnis und schreibt es uns, mal sehen wer die meisten Punkte schafft!

Erwärmung eures Körpers

Wie auch beim Training, wir legen uns auf den Rücken und richten uns 10x mit dem Oberkörper auf

Dann das ganze auch 10x in der Bauchlage, versucht so hoch wie möglich zu kommen, habt ihr einen Ball, so könnt ihr diesen wie im Training benutzen und gegen eine Wand werfen und wieder fangen.

Nun aufstehen die Beine lockern und auf einem Bein stehen, zählt die Sekunden wie lange ihr es mit dem rechten Bein und dem linken schafft.

Ihr werdet merken, dass dies unterschiedlich ist, was bedeutet das? Das eine Bein ist kräftiger als das andere.

Lauft auf der Stelle, so lange ihr durchhaltet, zwischendurch ein wenig schneller, dann wieder langsamer.

Kurze Trinkpause!!

Nun hüpfen wir mit beiden Beinen, langsam und gleichmäßig, jedesmal wenn ihr hochspringt hebt ihr auch eure Arme nach oben, so als ob ihr in der Kreisabwehr steht und den Ball aufhalten müsst.

Dabei dreht ihr euch auch im Kreis um euch selbst. Versucht dies mindestens 20x zu schaffen.

Kennt ihr den Hampelmann? Macht ihn 10x.

Nun schüttelt eure Arme und Beine aus und macht euch locker und nehmt euch euren Ball.

Legt euch wieder auf den Rücken und werft den Ball vorsichtig nach oben und fangt ihn wieder, das 10x. Nun wieder auf dem Rücken den Ball hochwerfen, aber vor dem Fangen einmal in die Hände klatschen. Nun wer hat den Ball jedesmal gefangen und wer hat ihn auf den Bauch bekommen?? Bin gespannt.....

Setzt euch auf vor die Wand, **die ihr benutzen dürft!!!!** und werft den Ball immer im Sitzen gegen die Wand und fangt ihn wieder, ihr solltet dies 10x hintereinander schaffen ohne das der Ball herunterfällt..übt, so lange bis ihr es schafft.

Nun das ganze im Stehen, auch hier bitte 10x.

Macht eine kurze Pause und wir kommen zur Abschlussübung mit Wettkampf!

Stellt euch seitlich zur Wand und werft mit eurem Wurfarm den Ball leicht gegen die Wand dreht euch herum und fangt den Ball. Macht dies so oft wie ihr es hintereinander schafft und zählt mit. Am letzten Trainingstag dieser Runde, dem 22. Januar teilt ihr uns eure Zahl mit. Ich bin gespannt wer es am meisten geschafft hat. Nicht schummeln.....

Zu dieser Übung verwendet das Video.....zum vorher ansehen, Danke an unsere Nummer 24, Jamie, der euch das vorführt und zeigt!

Falls ihr einen Handball braucht, vereinbart einen Abholtermin an der Turnhalle!