

Daily
Handball

SPRINT TRAINING

TRAINING , TECHNIK & ERKLÄRUNG



IG : INSIGHTS.ELIAS

BASICS

ERKLÄRUNG

MAXIMIERUNG DER ANTRITTSGESCHWINDIGKEIT STELLT EINE ZENTRALE ATHLETISCHE FÄHIGKEIT IM HANDBALL DAR. NEBEN EINEM GEZIELTEN TRAININGSANSATZ IST REGELMÄSSIGES TRAINING ENTSCHEIDEND FÜR DIE LEISTUNGSENTWICKLUNG. VIELE FUSSBALLSPIELER ZEIGEN JEDOCH SCHWIERIGKEITEN BEIM KONTINUIERLICHEN WECHSEL IHRER ÜBUNGEN ODER ERZIELEN KEINE SIGNIFIKANTEN FORTSCHRITTE. IM FOLGENDEN WIRD EINE EXEMPLARISCHE TRAININGSEINHEIT SKIZZIERT, DIE DIE BEREICHE TECHNIK, ALLGEMEINEN ABLAUF UND THEORETISCHE GRUNDLAGEN ABDECKT. DIESE STRUKTUR DIENT ZUR ORIENTIERUNG UND ERSETZT KEINE INDIVIDUELL ANGEPASSTE TRAININGSPLANUNG. SCHLÜSSELASPEKTE UMFASSEN DIE REGELMÄSSIGE DURCHFÜHRUNG VON SPEED-TRAININGSEINHEITEN MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE NEBEN ZWEI BIS DREI EINHEITEN IM FITNESSSTUDIO. ZIEL IST ES, IN JEDER EINHEIT MINDESTENS 2-3 MAL DIE MAXIMALE GESCHWINDIGKEIT ZU ERREICHEN. WÄHREND TECHNIK VON BEDEUTUNG IST, SOLLTE DER FOKUS NICHT AUSSCHLIESSLICH AUF TECHNISCHEN ÜBUNGEN LIEGEN, DA FÜR HANDBALLER AUCH ANDERE ASPEKTE ENTSCHEIDEND SIND. KONTINUITÄT IM TRAINING IST DABEI ENTSCHEIDEND

TRAINING ANPASSEN

NEBEN DER MAXIMALKRAFT IST INSBESONDERE DIE BEWEGUNGSGESCHWINDIGKEIT VON GROSSER BEDEUTUNG. IN VORANGEGANGENEN KOSTENLOSEN TRAININGSPÄNEN HABE ICH BEREITS EINE EXEMPLARISCHE TRAININGSWOCHE SKIZZIERT. IM FOLGENDEN WIRD EINE TYPISCHE TRAININGSEINHEIT DETAILLIERT BESCHRIEBEN:

GRUNDLAGEN (SQUATS UND DEADLIFTS JEWEILS EINMAL PRO WOCHE):

- **SQUATS UND DEADLIFTS WERDEN SCHWER AUSGEFÜHRT MIT 3-5 WIEDERHOLUNGEN UND SCHNELL MIT 8 WIEDERHOLUNGEN.**
- **IDEAL IST DIE KOMBINATION SCHWERER ÜBUNGEN MIT SPRÜNGEN/PLYOMETRICS ODER SCHNELLEN BEWEGUNGEN WIE LANDMINE DEADLIFTS ODER BULGARIAN SPLIT SQUATS.**

EINBEINIG/SCHWACHSTELLEN:

- **HIER WIRD GEZIELT EINBEINIG ODER AN SCHWACHSTELLEN GEARBEITET, DIE HÄUFIG VERLETZUNGEN ODER UNGLEICHHEITEN AUFWEISEN.**

UPPER BODY BASIC:

- **BENCHPRESS UND PULL-UPS WERDEN SEHR SCHWER AUSGEFÜHRT.**
- **DIREKT IM ANSCHLUSS WERDEN DIESE ÜBUNGEN MIT SEHR EXPLOSIVEN BEWEGUNGEN KOMBINIERT, ZUM BEISPIEL SPRINGENDE LIEGESTÜTZE ODER EINARMIGES RUDERN.**

UPPER BODY ADDITIONAL:

- **HIER KÖNNEN ZUSÄTZLICH 1-2 WEITERE ÜBUNGEN EINGEFÜGT WERDEN.**

CORE:

- **AUSWAHL VON 2-3 RUMPFÜBUNGEN, ENTWEDER MIT FOKUS AUF MAXIMALKRAFT ODER MUSKELVERSAGEN.**
- **DER FOKUS LIEGT AUF ANTIROTATION, ROTATION UND STATISCHER STABILITÄT.**

TRAINING

ES IST NICHT NÖTIG, MIT ÜBERMÄSSIG KOMPLIZIERTEN ÜBUNGEN WIE MINIBAND-KOMBINATIONEN, HÜTCHEN UND HÜRDEN ZU ÜBERTREIBEN. WENN ES UM SCHNELLIGKEIT GEHT, ZÄHLT NUR EINS: TRAINIERE GENAU DAS!

WARM-UP:

- **BEGINNE MIT EINEM 5-10-MINÜTIGEN AUFWÄRMFLAUF (MIT BALL) GEFOLGT VON 5-10 MINUTEN HÜFT-MOBILITÄTSÜBUNGEN. KONZENTRIERE DICH DABEI AUF POSITIONEN, DIE FÜR DICH HERAUSFORDERND SIND.**

POWER:

- **KOMBINIERE HOCHINTENSIVE PLYOMETRIE-ÜBUNGEN WIE EIN- UND BEIDBEINIGE BROAD- ODER COUNTER-MOVEMENT-SPRÜNGE. FÜHRE 5-8 WIEDERHOLUNGEN VON JEDER ÜBUNG DURCH UND MACHE DANN EINE 3-MINÜTIGE PAUSE.**

TECHNIK:

- **INTEGRIERE 2-3 TECHNIKÜBUNGEN WIE SKIPPINGS, A-SKIPS, B-SKIPS ODER KNEE DRIBBLE. FÜHRE JEDE ÜBUNG ÜBER 15-20 METER AUS UND WIEDERHOLE SIE 2-3 MAL Hintereinander.**

SPEED:

- **ABSOLVIERE 3 SPRINTS ÜBER 50-80 METER IN MAXIMALER INTENSITÄT MIT 5-8 MINUTEN PAUSE DAZWISCHEN.**

ACCELERATION/DECELERATION/AGILITY:

- **FÜHRE JEWEILS 2-3 DURCHGÄNGE VON BESCHLEUNIGUNGS-, ABBREMS- UND AGILITÄTSÜBUNGEN DURCH, MIT JEWEILS 2-3 MINUTEN PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN.**

TECHNIK

DIE TECHNIK FÜR SPRINTS WIRD OFT ZU KOMPLEX ERKLÄRT, BESONDERS DA HANDBALLER SELTEN OPTIMALE BEDINGUNGEN HABEN, UM LINEAR UND OHNE BALL ÜBER 100-200 METER ZU LAUFEN. DENNOCH BLEIBT DIE TECHNIK FUNDAMENTAL WICHTIG. HIER SIND MEINE EFFEKTIVSTEN TIPPS:

ARMFÜHRUNG UND ARMSCHWUNG:

- **DIE ARME SOLLTEN ENTLANG DES KÖRPERS SCHWINGEN.**
- **VERMEIDE ÜBERMÄSSIGES ÜBERKREUZEN DER ARME VOR DEM KÖRPER WÄHREND DES LAUFENS UND STRECKE DEN ARM NICHT KOMPLETT NACH HINTEN.**
- **HALTE DIE ARME WÄHREND JEDES SPRINTS, RICHTUNGSWECHSELS ODER LAUFS UNTER SPANNUNG UND KONZENTRIERE DICH AUF IHRE BEDEUTUNG FÜR DEINE GESCHWINDIGKEIT.**

ATTACKIERE DEN BODEN UND BEINFÜHRUNG:

- **SPRINTEN BEDEUTET NICHT NUR, SICH NACH HINTEN WEGZUDRÜCKEN.**
- **TRETE MIT JEDEM SCHRITT FEST AUF DEN BODEN UND ZIEHE DAS KNIE KRÄFTIG NACH VORNE, UM DIE SCHRITTLÄNGE UND DIE KRAFTÜBERTRAGUNG ZU MAXIMIEREN.**
 - **ACHTE DARAUF, DASS DEINE ZEHENSPITZEN NACH OBEN ZEIGEN.**

TRAINING:

- **GIB IN DEINEN TRAININGSSPRINTS FAST IMMER 110% EINSATZ, UM IM SPIEL DAS GLEICHE ABRUFEN ZU KÖNNEN.**

LIEGENDE SPRINT-STARTS ALS ÜBUNG:

- **LIEGENDE SPRINT-STARTS KÖNNEN DEINE ANTRITTSTECHNIK ERHEBLICH VERBESSERN**

TRAINING

DIE TECHNIK FÜR SPRINTS WIRD OFT ZU KOMPLEX ERKLÄRT, BESONDERS DA HANDBALLER SELTEN OPTIMALE BEDINGUNGEN HABEN, UM LINEAR UND OHNE BALL ÜBER 100-200 METER ZU LAUFEN. DENNOCH BLEIBT DIE TECHNIK FUNDAMENTAL WICHTIG. HIER SIND MEINE EFFEKTIVSTEN TIPPS:

ARMFÜHRUNG UND ARMSCHWUNG:

- **DIE ARME SOLLTEN ENTLANG DES KÖRPERS SCHWINGEN.**
- **VERMEIDE ÜBERMÄSSIGES ÜBERKREUZEN DER ARME VOR DEM KÖRPER WÄHREND DES LAUFENS UND STRECKE DEN ARM NICHT KOMPLETT NACH HINTEN.**
- **HALTE DIE ARME WÄHREND JEDES SPRINTS, RICHTUNGSWECHSELS ODER LAUFS UNTER SPANNUNG UND KONZENTRIERE DICH AUF IHRE BEDEUTUNG FÜR DEINE GESCHWINDIGKEIT.**

ATTACKIERE DEN BODEN UND BEINFÜHRUNG:

- **SPRINTEN BEDEUTET NICHT NUR, SICH NACH HINTEN WEGZUDRÜCKEN.**
- **TRETE MIT JEDEM SCHRITT FEST AUF DEN BODEN UND ZIEHE DAS KNIE KRÄFTIG NACH VORNE, UM DIE SCHRITTLÄNGE UND DIE KRAFTÜBERTRAGUNG ZU MAXIMIEREN.**
 - **ACHTEN DARAUF, DASS DEINE ZEHENSPITZEN NACH OBEN ZEIGEN.**

TRAINING:

- **GIB IN DEINEN TRAININGSSPRINTS FAST IMMER 110% EINSATZ, UM IM SPIEL DAS GLEICHE ABRUFEN ZU KÖNNEN.**

LIEGENDE SPRINT-STARTS ALS ÜBUNG:

- **LIEGENDE SPRINT-STARTS KÖNNEN DEINE ANTRITTSTECHNIK ERHEBLICH VERBESSERN**

ZUSATZ

DIE KRAFTENTWICKLUNG SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE FÜR DEINE GESCHWINDIGKEIT. MAXIMALKRAFT IST DAHER UNERLÄSSLICH, SELBST WENN DU BEREITS SEHR STARK BIST. DURCH REGELMÄSSIGES TRAINING FÖRDERST DU DIE FÄHIGKEIT DEINES KÖRPERS, MAXIMALE ANSPANNUNG ZU ERREICHEN, WAS BESONDERS FÜR SPRINTS WICHTIG IST.

IM FITNESSSTUDIO IST ES EBENFALLS WICHTIG, SCHNELLE BEWEGUNGEN AUSZUFÜHREN. DEIN KÖRPER PASST SICH IMMER AN DAS AN, WAS DU TRAINIERST. LANGSAMES ODER AUSSCHLIESSLICH SCHWERES TRAINING WIRD DICH NICHT SCHNELLER MACHEN.

DEINE ABSICHT, SCHNELL ZU SEIN, SOLLTE IMMER BEI 100% LIEGEN. GEHE BEI DEN MEISTEN SPEED- UND SPRINTÜBUNGEN SEHR FRISCH AN DIE SACHE HERAN. DAHER SIND LANGE PAUSEN ENTSCHEIDEND.

EGAL OB BEI SPRÜNGEN, SPRINTS, WIEDERHOLUNGEN IM FITNESSSTUDIO ODER ANDEREN ÜBUNGEN: KONZENTRIERE DICH DARAUF, MAXIMALEN OUTPUT UND GESCHWINDIGKEIT ZU ERZIELEN, UNABHÄNGIG VOM GEWICHT ODER DER SCHWIERIGKEIT DER ÜBUNG.

DAS ALLERWICHTIGSTE IST JEDOCH: KONTINUITÄT IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG. ICH KANN NICHT GENUG BETONEN, WIE WICHTIG ES IST, KONTINUIERLICH ZU TRAINIEREN. EGAL OB DU NUR 2 DURCHGÄNGE ODER SOGAR 5 MACHST, BLEIBE ÜBER WOCHEN UND MONATE KONSEQUENT DABEI, SOLANGE DIE TRAININGSINTENSITÄT ES ZULÄSST.