



Handball-Region Lüneburger Heide e.V.

Celle – Harburg - Lüchow-Dannenberg – Lüneburg - Soltau-Fallingb. – Uelzen



Welche Fertigkeiten setzen wir für die Teilnahme im RTZ voraus?

Koordination / Kondition

- Ganzkörperstabilisation
- handballspezifisches Koordinationstraining (mit und ohne Ball)
- Schulung der Ausdauer in spielerische Form
- Schnelligkeit: Sprint und Lauf ABC
- Sprungkraft: Sprung ABC
- Turnerische Fertigkeiten (Handstand → abrollen, Rolle rückwärts in den Stand,...)

Angriff

Technik

- Schlagwurf/Sprungwurf über das richtige und falsche Bein
- Pässe mit der falschen Hand
- Variation der Anlaufrichtungen/Vorbereitung der Angriffsräume
- Tempo- und Richtungswechsel
- Wurfäusung (mit Durchziehen)

Taktik

- Stoßbewegung (Positionswechsel Tiefe/Breite)
- Grundformen von Gruppentaktiken (1:1, 2:2, 3:3, auf verschiedenen Positionen):
 1. Positionsspiel + Kreiseinbindung
 2. Überspielen / Rückpässe / Passtäuschungen
 3. Abräumen
- schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff (und umgekehrt)

Abwehr

Technik

- Raus treten / Zurücksinken
- Übergeben / Übernehmen

Taktik

- laute Absprache
- 3:3 - Abwehr

Torwart

- Regelbewegung - Torwarttechniken
- Spezielle TW-Koordination
- Einleiten des schnellen Angriffs/schnelle Mitte