

Handball – Athletenanalyse: Wochenplan

Ein optimales Umfeld ist entscheidend für den Erfolg unserer Athleten. Der Wochenplan ist ein wirksames Werkzeug zur Umfeldoptimierung.

Mit diesem Hilfsmittel kann die Belastung und Erholung der Athleten zu dokumentiert und überprüft werden. Anhand einer Kategorisierung kann in der Folge ermittelt werden, in welchen Teilbereichen der Athlet Prioritäten setzen muss und wo allenfalls Handlungsbedarf besteht.

Athletenanalyse im Handball – Beispiel eines Wochenplans



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO