

Intermittierendes Training – Handball: Schnell am Kreis

Häufige Rhythmuswechsel, schnelle Gegenstösse und gewaltige Sprungwürfe prägen das Handballspiel. Das alles sollte ausdauernd und spielnah trainiert werden.



Im Handball bewährt sich ein Mix von verschiedenen Übungen mit und ohne Ball in Kombination mit Zweikampf- oder Torschuss-Situationen.

In den Trabpausen können zusätzlich koordinative Aufgaben gestellt werden (Jonglieren, Prellformen, Passen).
Gesamtbelastung: zwei bis vier Blöcke à 6 – 15 Minuten mit je ca. 10 Minuten Pause.

[Intermittierendes Training – Handball: Schnell am Kreis](#) (pdf)

Quelle: Hunziker, R. (2005) «mobilepraxis» 6/2005: Intermittierendes Training. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO