



**Handball  
Innovationen  
Lutz Landgraf**

# mein player-book

## Ich

1. mein Ziele, meine Motivation
2. meine Zielvereinbarung
3. mein Anforderungsprofil

## mein Team

4. meine Rolle im Team – Teambilder
5. Teamregeln – Verhaltenskodex

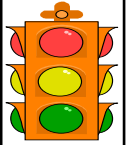
## mein Büro

6. Termine - Planungsvorgaben
7. wichtige Kontakte – Team-Anschriften

## Handballspielen lernen

## Informationssicherung

## Entwicklungsdokumentation



## individuelle handballspezifische Fertigkeiten

8. meine individuelle Technik, Taktik, mein individuelles Spielverhalten im Angriff
9. 🚦Entwicklungsampeln
10. meine individuelle Technik, Taktik, mein individuelles Spielverhalten in der Defensive
11. 🚦Entwicklungsampeln

## kooperative handballspezifische Fertigkeiten

12. meine kooperatives Spielverhalten im Angriff
13. 🚦Entwicklungsampeln
14. mein kooperatives Spielverhalten in der Defensive
15. 🚦Entwicklungsampeln

## kognitives – mentales Training

16. Hinweise und Regeln
17. 🚦Entwicklungsampeln

## Leistungsvoraussetzungen

18. konditionelle Leistungsvoraussetzungen
19. 🚦Entwicklungsampeln
20. koordinative Leistungsvoraussetzungen
21. 🚦Entwicklungsampeln

## Fitness -Medizin

22. medizinische Befunde / OSP-Leistungsdagnostik
23. Hinweise und Regeln
24. 🚦Entwicklungsampeln