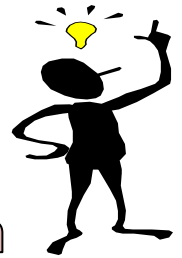




Erfolg trainieren

Handball
Trainer-Hilfen



konditionelle Leistungsvoraussetzungen

Grundlagen eines

erfolgreichen Spielverhaltens

Schwerpunkte:



**Warum sind konditionelle
Leistungsvoraussetzung Grundlagen**



**Herausforderung – effektive,
spezifische Ausbildung der konditionellen
Leistungsvoraussetzungen**



**Kontrollformen zur Objektivierung
konditioneller Leistungsvoraussetzungen**



**altersspezifische Normen in den
Kontrollformen**



**effektive Spiel- und Übungsformen als
Trainingskarten**

Bearbeitung Hill (Handball Innovationen Lutz Landgraf)

Lutz Landgraf

Flüßelweg 7 * D-76646 Bruchsal *

☎ D- 07251-989288 * Fax 07251-989287 * ☎-Mobil (0049) – 0176-70953450

E-Mail: hill@handballschule-lutzlandgraf.de www.handballschule-lutzlandgraf.de