

# RETURN TO COURT - KINDERHANDBALL

BASICS FÜR DIE RÜCKKEHR IN DEN TRAININGSBETRIEB



## AUSGIEBIGE REFLEXION

Beobachte den aktuellen Entwicklungsstand: Wie bewegt sich mein/e Handballer\*in? Wo sind Defizite erkennbar? Was hat vor der Pause besser funktioniert?



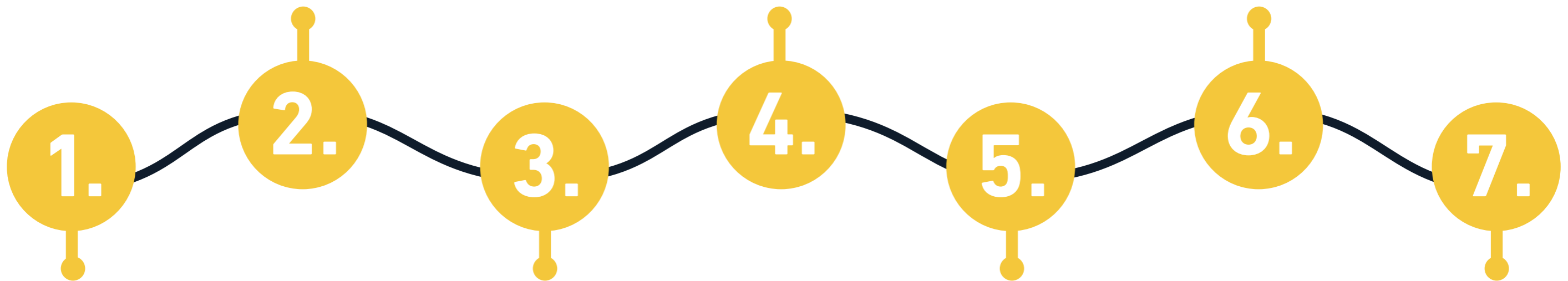
## BELASTUNGS- STEUERUNG

Nimm Anzeichen von Übermüdung oder Erschöpfung bei Kindern verstärkt wahr. Lieber eine Pause mehr einbauen.



## GANZHEITLICHER BELASTUNGSANSATZ

Steuere hochintensive Laufbewegungen und Richtungswechsel sowie die Anzahl von Würfeln, um beanspruchte Gelenke an die Belastung zu gewöhnen.



## LANGSAMER START

Lass die Kinder in der Sportstätte ankommen. Erhöhe in allen Bereichen langsam das Tempo. Überprüfe die Leistungsansprüche von Dir als Trainer\*in.



## TRAININGSINHALTE ÜBERPRÜFEN

Wiederhole Inhalte, die in der jüngeren Altersklasse angewendet werden. Es gilt, das vor der Trainingspause bereits Gelernte wieder zu aktivieren.



## KÖRPERKONTAKT ZU BEGINN DOSIEREN

Sei Dir bewusst, dass das körperbetonte Training bereits seit mehreren Monaten von Kindern nicht mehr in der gewohnten Intensität ausgeführt werden konnte.



## POSITIVES AUFTRETEN

Sei ein Anker und Bezugspunkt für die Kinder. Vermittle Freude und Zuversicht im gesamten Training.

WEITERE INFOS  
AUF UNSEREN  
DHB-KANÄLEN:

Konzept  
Return to Court -  
Kinderhandball



Übungskatalog  
Kinder



Return  
to Play



Hanniball-Pass  
at home

