

RETURN TO COURT

BASICS FÜR DIE RÜCKKEHR IN DIE HALLE



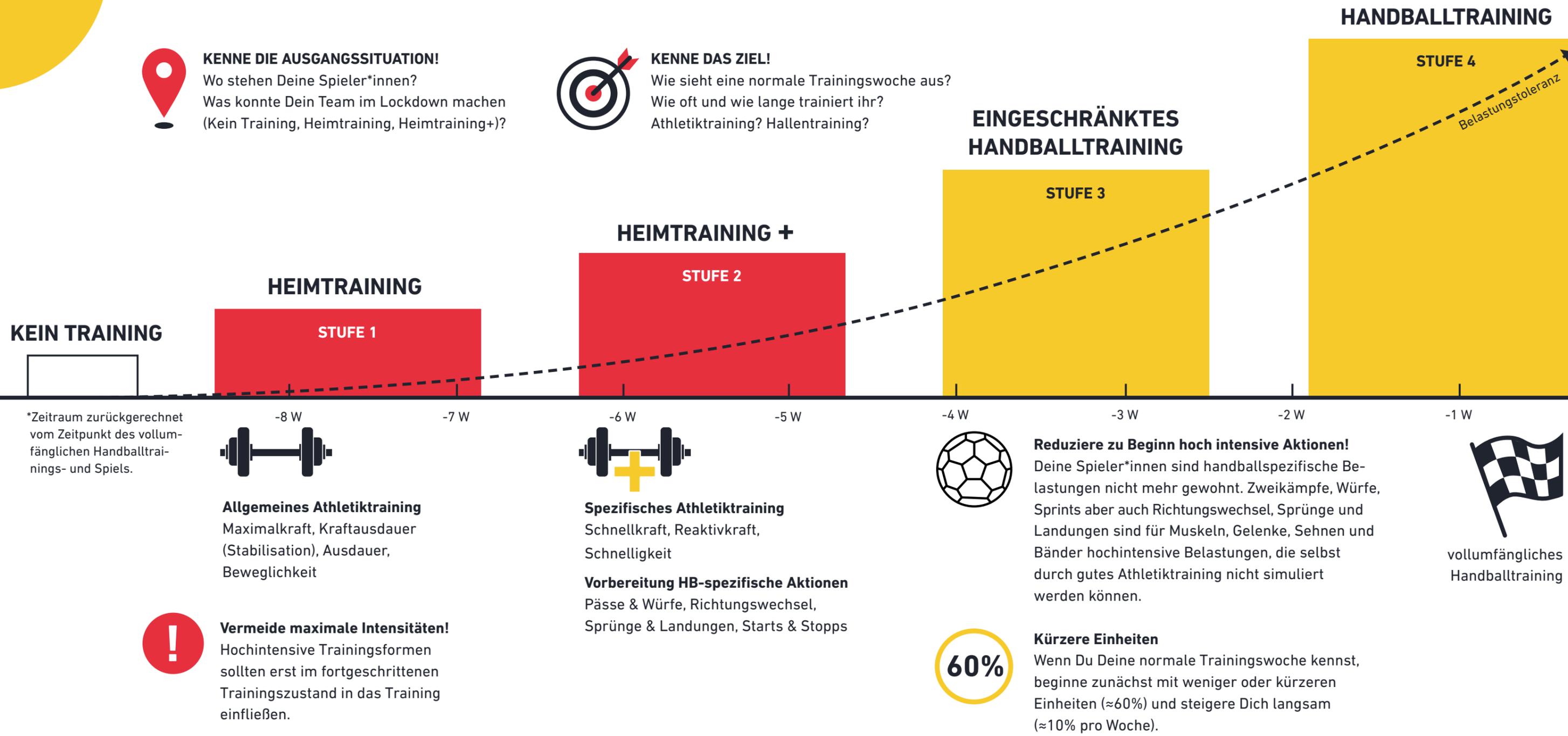
KENNE DIE AUSGANGSSITUATION!

Wo stehen Deine Spieler*innen?
Was konnte Dein Team im Lockdown machen
(Kein Training, Heimtraining, Heimtraining+)?



KENNE DAS ZIEL!

Wie sieht eine normale Trainingswoche aus?
Wie oft und wie lange trainiert ihr?
Athletiktraining? Hallentraining?



DIE DHB-YOUTUBE-PLAYLIST FÜR DIE RÜCKKEHR ZUM HANDBALL

1. Übungen für den Start im Heimtraining



2. Übungen für das Heimtraining+



3. Übungen für den Start in der Halle



4. Weitere Übungen vom DHB

