

# Konzept Handballakademie Bayern e. V.- Mach dich besser!



München, den 12.06.2019

## Langfristige Ausrichtung der HAB:

- **Kooperation mit Vereinen in und um München, sowie mit BHV und DHB zur Weiterentwicklung des Handballsports in München**
- Etablierung eines männlichen A-Jugend-Bundesliga-Teams in München ab der Saison 2021/22
- TV-Präsenz bei München TV

## Ziele:

- Systematische Leistungsentwicklung junger Handballtalente, die Ambitionen haben hochklassig zu spielen.  
Hier sind insbesondere Spieler aus denjenigen Vereinen angesprochen, die nicht die Möglichkeit haben leistungsorientierten Handball zu ermöglichen und leistungsstarke Spieler, die nicht dem BHV-Kader angehören.
- Verbleib der Spieler in ihren Stammvereinen bis zur A-Jugend
- Bilden eines Kaders für die A-Jugend-Bundesliga-Qualifikationen (ab 2021)
- Unterstützung der VereinstrainerInnen - „Wir kommen zu Euch!“

## Umsetzung:

- Zusammenstellen eines Betreuer-Teams (Athletik-, B-Lizenz-, Torwarttrainer, Physiotherapeut, Ernährungsberater und medizinische Betreuung), das die Jugendlichen in ihrer Entwicklung ganzheitlich unterstützt
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Sportarten
- Jeden Samstag Training von 10.00-12.30 Uhr in der Tübingerstraße, München mit den Jahrgängen 2003/2004/2005
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen für die Spieler
- Ausrichtung eines hochklassigen Turniers in München
- Teilnahme an internationalen Turnieren (bspw. Lund, Prag, Luxemburg)
- **Informationsveranstaltung für alle Interessierten**

Grundlage der Trainingssteuerung bilden die DHB- Rahmentrainingskonzeption und DHB –Leistungssportsichtung.

Weitere Informationen über: Handballakademie Bayern, Friedrichstraße 2, 80801 München, Büro: 089-38997995, [info@ha-bayern.de](mailto:info@ha-bayern.de), Mobil:0170-4448191

# 1. Trainingseinheit Samstag, 06.07.2019

## I. Aufwärmen

- Lauf-ABC

## II. Sportmotorische Tests

- Liegestütze
- Shuttle-Run
- Standweitsprung
- Bodenturnen
- 20-m-Sprint

## III. Handballspezifische Tests

- Torhütertest (ähnlich wie DHB-Test)
- Passtechnik-vor dem Spiel - Passkontinuum A und B

## IV. Handballspiel