



Trainingsphilosophie - Trainingsumfang -

Trainingsplanung U14 – U16 (gemäß DHB)

Leistungsstufen	Alter (Jahre)	Summe (der TE)	Handballspezifisch			Spiele	Regeneration
			Athletik + Motorik	Technik	Taktik		
Aufbautraining 1	16	9	3	3	1	1	1
	15	8	3	3	1	1	
Grundlagentraining	14	7	3	2	1	1	