

Flere håndboldtips

Hent bøger PDF



Peter Schmidt

Flere håndboldtips Peter Schmidt Hent PDF Denne bog er en opdateret, anden udgave af "Flere håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold", der udkom på Skriveforlaget i 2010. "+2" på titelbladet og på forsiden skyldes, at der i et af afsnittene er tilføjet to øvelser, der giver god mening, hvor de er sat ind. Men jeg hverken kunne eller ville omdøbe bogen til "628 ..."!

Som i de øvrige bøger i håndboldtips-serien, henvender bogen sig til alle med praktisk interesse i håndboldtræning. Uanset om man er træner eller underviser, uanset niveau. Den indeholder kun meget få taktiske og strategiske overvejelser, men til gengæld 628 træningsøvelser, der kan anvendes til praktisk træning. Øvelserne kan anvendes som de er, men endnu bedre måske, sættes sammen og udvikles i forhold til målgruppen. Det handler ikke så meget om færdige løsninger, mere om at inspirere og sætte tanker i gang.

De fleste facetter af håndboldtræningen er medtaget:

- Opvarmning
- Spil og lege
- Fysisk træning
- Teknisk træning
- Angrebsåbninger
 - Kontra
- Forsvarstræning
- Målvogtertræning

Peter Schmidt, oktober 2017

Denne bog er en opdateret, anden udgave af "Flere håndboldtips - 626 træningsøvelser til håndbold", der udkom på Skriveforlaget i 2010. "+2" på titelbladet og på forsiden skyldes, at der i et af afsnittene er tilføjet to øvelser, der giver god mening, hvor de er sat ind. Men jeg hverken kunne eller ville omdøbe bogen til "628 ..."!

Som i de øvrige bøger i håndboldtips-serien, henvender bogen sig til alle med praktisk interesse i håndboldtræning. Uanset om man er træner eller underviser, uanset niveau. Den indeholder kun meget få taktiske og strategiske overvejelser, men til gengæld 628 træningsøvelser, der kan anvendes til praktisk træning. Øvelserne kan anvendes som de er, men endnu bedre måske, sættes sammen og udvikles i forhold til målgruppen. Det handler ikke så meget om færdige løsninger, mere om at inspirere og sætte tanker i gang.

De fleste facetter af håndboldtræningen er medtaget:

- Opvarmning
- Spil og lege
- Fysisk træning
- Teknisk træning
- Angrebsåbninger
 - Kontra

- Forsvarstræning
- Målvogtertræning

Peter Schmidt, oktober 2017



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2
Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode