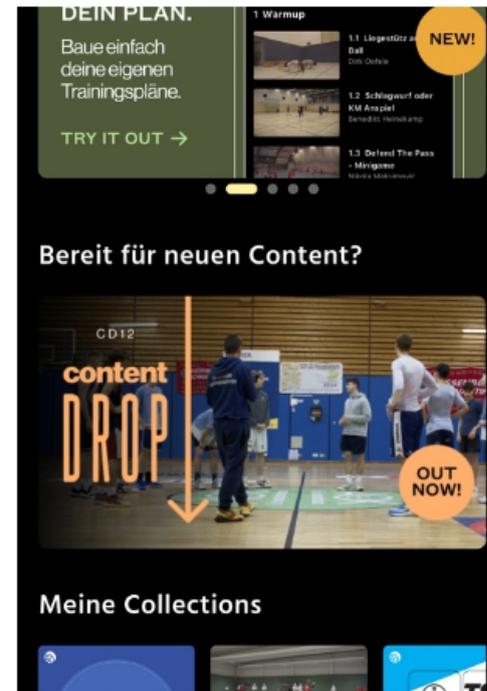


Blindside.pro Handballtraining App

InApp Screenshots



by Handballguru.de

Sportarten auswählen



Handball



Fußball



Eishockey



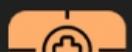
Hockey



Basketball



Kraftsport

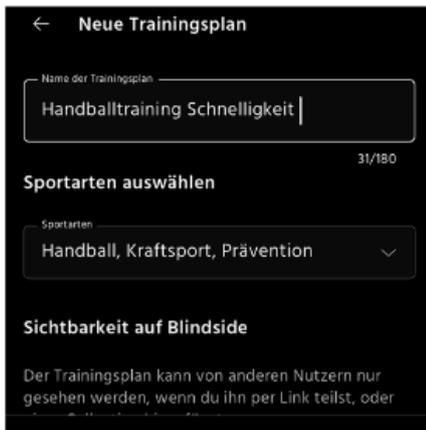


Prävention



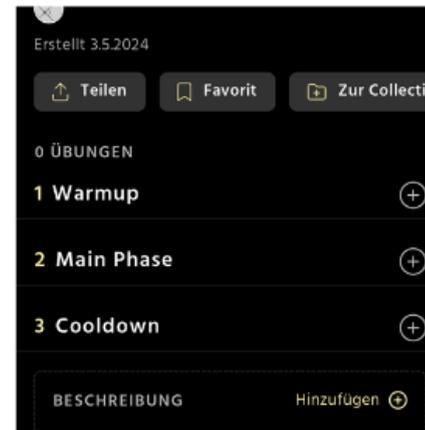
Nach der Registrierung kannst du deine Sportart auswählen. Damit erhältst du speziell auf dein Handballtraining zugeschnittene Übungen angezeigt.

Trainingsplan



TRAININGSPLAN

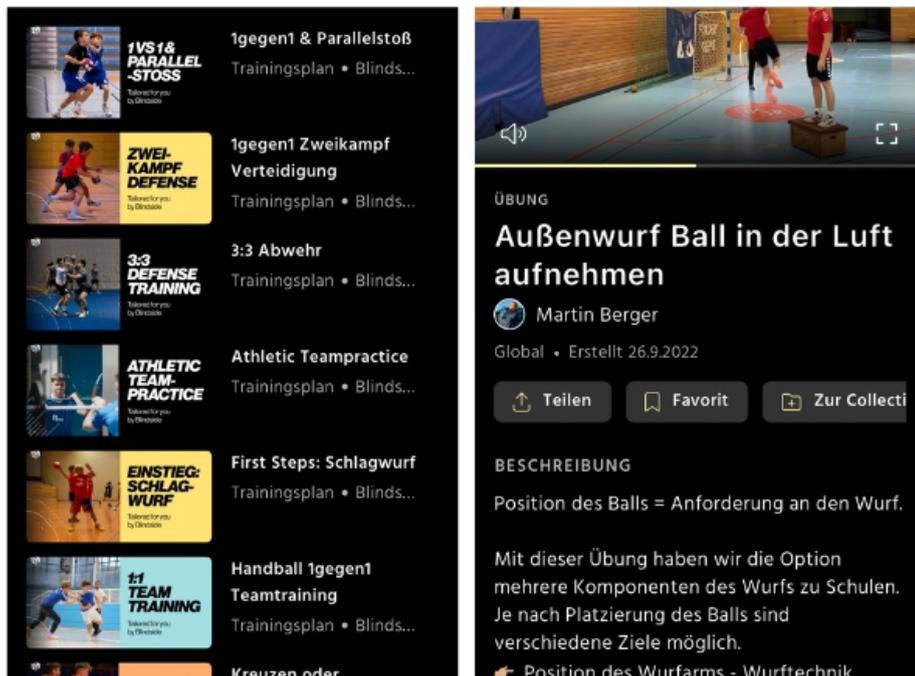
- erstelle deinen eigenen Trainingsplan
- mit dem Namen der Einheit kannst du zum Beispiel Schwerpunkt oder Trainingstag definieren
- du kannst den Plan nur für dich erstellen oder per Link oder Collection öffentlich teilen



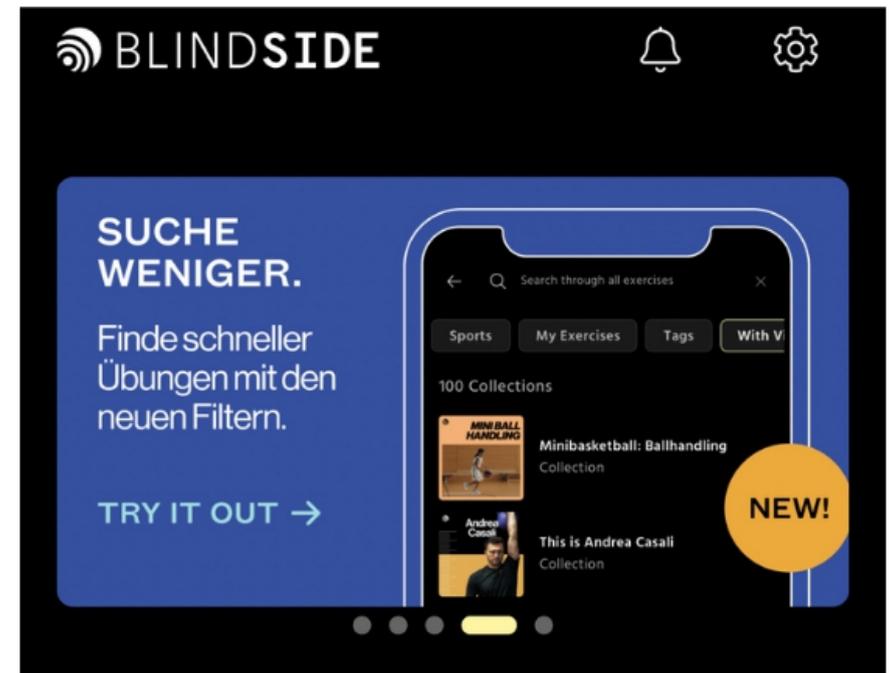
WÄHLE DEN INHALT

- Unterteilung in Warmup, Hauptteil & Cooldown Phase
- du kannst dein Trainingsplan komplett individuell mit bereits vorhandenen Übungen erstellen und später im Training darauf zurückgreifen

Handballtraining



01. finde schnell & übersichtlich neue Übungen



02. die Filter helfen dir bei der richtigen Auswahl

Speicher dir
Collectionen als
Favorit ab. Eine gute
und große Auswahl
an Handballübungen
bietet u.a. TSV Bayer
Dormagen

**Bayer Dormagen
Collection**

COLLECTION

This is TSV Bayer Dormagen



Blindsided



Teilen



Folgen

26 Übungen

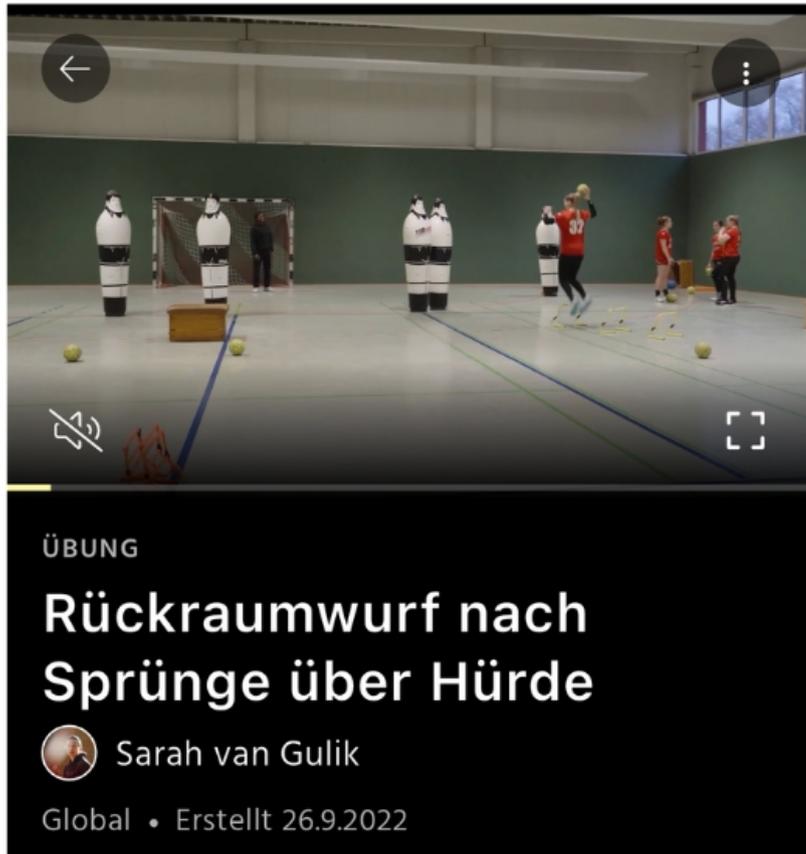


**Monsterwalk mit
Band am Knöchel**
Übung • Nicolas Bra...



Außenwurf:
Abprall über

mit Video & Text

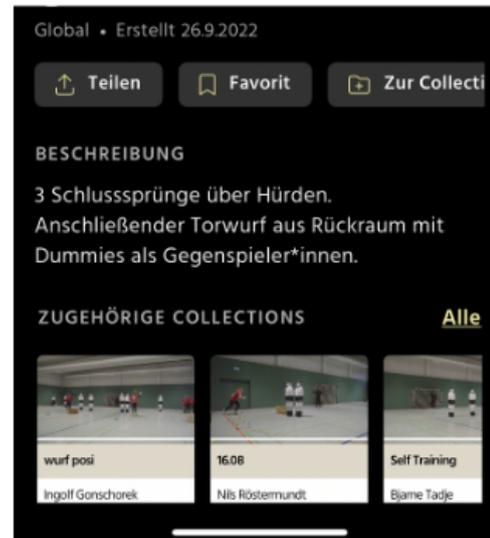


ÜBUNG

Rückraumwurf nach Sprünge über Hürde

 Sarah van Gulik

Global • Erstellt 26.9.2022



Global • Erstellt 26.9.2022

Teilen Favorit Zur Collecti

BESCHREIBUNG

3 Schlusssprünge über Hürden.
Anschließender Torwurf aus Rückraum mit
Dummies als Gegenspieler*innen.

ZUGEHÖRIGE COLLECTIONS **Alle**

wurf posi Ingolf Gonschorek	16.08 Nils Röstermundt	Self Training Bjame Tadge
--------------------------------	---------------------------	------------------------------

**DANK VIDEO &
TEXT**

perfekte Vorbereitung auf das
Training und die
Korrekturschwerpunkte

Registriere dich bei unserem Newsletter

und verpasse keine
Tipps & Tricks für
Handballtrainer mehr!

[Handballguru.de](https://www.handballguru.de)

