

## **Gliederung der Kartothek**

### **Aufwärmen (Karten 1 – 22)**

Spielformen (Karten 1 – 4)

Dehnen (Karten 5 – 12)

Stabilisierung und Kräftigung (Karten 13 – 22)

### **Athletik/Motorik (Karten 23 – 52)**

Koordination/Ballgefühl/Raumgefühl (Karten 23 – 32)

Reaktionsschulung (Karten 33 – 41)

Spezielle Kraftübungen (Karten 42 – 52)

### **Techniktraining (Karten 53 – 72)**

Grundbewegungen (Karten 53 – 58)

Wurfserien (Karten 59 – 63)

Gegenstoßeinleitung (Karten 64 – 72)

### **Komplexe Übungen (Karten 73 – 88)**

Kraftkoordination/Dynamik (Karten 73 – 80)

Positionsspiel/Zusammenarbeit mit der Abwehr  
(Karten 81 – 84)

Entscheidungsstraining/Ausstrahlung (Karten 85 – 88)