

# Inhalt

<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>1 Pädagogische und methodische Hinweise für das Handballtraining . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1 Die Autorität des Trainers . . . . .	9
1.2 Elemente der sportlichen Ausbildung . . . . .	9
1.3 Methodisches Vorgehen . . . . .	10
1.4 Lernschritte . . . . .	11
1.5 Prinzipien und Regeln des Lernens . . . . .	12
1.6 Überlegungen zur sportlichen Leistungsentwicklung . . . . .	15
<b>2 Torwarttaktik und -ausbildung . . . . .</b>	<b>17</b>
2.1 Würfe aus den Rückraumpositionen . . . . .	17
2.2 Würfe vom Kreis . . . . .	21
2.3 Gegenstoß . . . . .	24
2.4 7-m-Würfe . . . . .	27
2.5 Würfe von den Außenpositionen . . . . .	29
2.6 Freiwürfe . . . . .	33
2.7 Aufwärmprogramm für den Torwart . . . . .	34
2.8 Torwartgymnastik . . . . .	36
<b>3 Trainingsprogramme . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>4 Trainingseinheiten . . . . .</b>	<b>80</b>
4.1 Zur Arbeit mit den Konspekten . . . . .	80
4.2 Zeichenerklärung . . . . .	81
4.3 Positionsbezeichnungen der Spieler in den verschiedenen Formationen . . . . .	82
4.4 Konspekte für die Trainingseinheiten 1-94 . . . . .	84

<b>5</b>	<b>Trainingsplanung</b>	<b>275</b>
5.1	Was war? – Analyse der Vergangenheit	278
5.2	Was ist? – Analyse des Istzustandes	279
5.3	Was könnte sein? – Langfristige Prognose für die Mannschaft	285
5.4	Was soll erreicht werden? – Übergreifende Zielsetzungen	285
5.5	Wie kann das Ziel erreicht werden? – Langfristige Planung	286
5.6	Wie soll das Ziel erreicht werden? – Planung und Durchführung der Trainingseinheiten	291
5.7	Wie war die Durchführung? – Kontrolle und Nachkontrolle	297
<b>Literatur</b>		<b>302</b>
<b>Bildnachweis</b>		<b>302</b>