

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	Grundlagen zum Lernen und dem Leistungsaufbau	3
<b>2</b>	<b>Handlungs-, aufgaben- und belastungsorientierte Trainingsplanung</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Handlungsprinzipien im Handballtor</b>	<b>9</b>
3.1	Positionsspezifik in der Wurfabwehr	15
<b>4</b>	<b>Zur Organisation und Struktur von Training</b>	<b>19</b>
4.1	Organisationsformen des Trainings	19
4.2	Struktur von Trainingseinheiten	22
<b>5</b>	<b>Training der Fähig- und Fertigkeiten auf der Spielposition Tor</b>	<b>25</b>
5.1	Modul „Ball fokussieren“	26
5.2	Modul „Positionierung in der Breite“	28
5.3	Modul „Positionierung in der Tiefe“	30
5.4	Modul „Grundposition“	33
5.5	Verknüpfung und Kombination der Module	34
<b>6</b>	<b>Training grundlegender motorischer und kognitiver Faktoren</b>	<b>39</b>
6.1	Konditionelle Faktoren	39
6.2	Kognitive Faktoren	42
<b>7</b>	<b>Spielanalyse</b>	<b>45</b>
	<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können</b>	<b>49</b>
	<b>Literatur</b>	<b>51</b>