

Inhaltsverzeichnis

Teil I Theorieteil

1	Einleitung	3
	Literatur	5
2	Athletiktraining im Sport	7
	Literatur	9
3	Kognitionstraining im Sport	11
	Literatur	16
4	Kognitives Athletiktraining im Sport	21
	Literatur	25

Teil II Praxisteil

5	Einordnung des Praxisteils	31
6	Antizipation & Schnelligkeit	39
6.1	Passzeck (Duell, 1981; Memmert, & König, 2021)	40
6.2	Antizipativ verteidigen (Brack & Bauer, 2020)	42
6.3	Gegenstoß 1 gegen 0 (Memmert & König, 2021)	44
	Literatur	46
7	Antizipation & Ausdauer	47
7.1	Überschlagspiel 2 gegen 1 als Dreier-Handball	48
7.2	Spiel 1 gegen 1 in begrenztem Spielfeldsektor	50
7.3	Transition unlimited	52
8	Antizipation & Koordination	55
8.1	Wandball (König, 1998a; Memmert & König, 2021)	56
8.2	Hütchentorball (König, 1998a; Memmert & König, 2021)	58
8.3	Torhüter-Wettkampf (Hagemann, 2000a)	60
	Literatur	62

9	Antizipation & Kraft	63
9.1	Zweikampfübungen mit Ball (König, 1994; König & Husz, 2011)	64
9.2	Liegestütz-Zweikampf mit Ball (König, 1994; König & Husz, 2011)	66
9.3	Wurfrichtung antizipieren	68
	Literatur	70
10	Wahrnehmung & Schnelligkeit	71
10.1	Startübungen zum Gegenstoß auf optische Zeichen	72
10.2	Ballwege schließen in der Abwehr	74
10.3	Gegenstoßeröffnung durch den Torhüter	76
11	Wahrnehmung & Ausdauer	79
11.1	Ballannahme von der Außenposition (Späte, 1984)	80
11.2	Balltransport	82
	Literatur	84
12	Wahrnehmung & Koordination	85
12.1	Schattenlaufen mit Zusatzaufgaben (Petersen, 2005)	86
12.2	Prellen und Balltausch	88
12.3	Doppelter Torwart	90
	Literatur	92
13	Wahrnehmung & Kraft	93
13.1	Zahlenpassen mit Zusatzaufgaben (Braun, 1992; Memmert & König, 2021)	94
13.2	Abprallerball mit Torwurf	96
	Literatur	98
14	Aufmerksamkeit & Schnelligkeit	99
14.1	Fangspiel „Jeder gegen jeden“ (Memmert & König, 2021)	100
14.2	Spiel 1 gegen 2 in Sektoren (Nörenberg & Rau, 2006)	102
14.3	„Nur einer wirft“ (Hagemann, 2000b)	104
	Literatur	106
15	Aufmerksamkeit & Ausdauer	107
15.1	Beinarbeit: Aufmerksam und spezifisch (Petersen, 2005)	108
15.2	Spiel 1 gegen 1 im Basketballkreis (Nörenberg & Rau, 2006)	110
	Literatur	111
16	Aufmerksamkeit & Koordination	113
16.1	„Zwei-Felder-Passspiel“ (Memmert & König, 2023)	114
16.2	Torhüterübung mit Holzbrett (Hagemann, 2000a)	116
16.3	Spiel 1 gegen 2 auf beiden Seiten (Nörenberg & Rau, 2006) ...	118
	Literatur	120

17	Aufmerksamkeit & Kraft	121
17.1	Prellen am Ort mit Kraftelementen (Memmert & König, 2021)	122
17.2	Prellübungen in der Bewegung mit Imitationshandlungen (Petersen, 2005)	124
17.3	Abwehr von Würfeln aus dem Rückraum.	126
	Literatur.	128
18	Kreativität & Schnelligkeit	129
18.1	Überzahlsituationen variabel lösen (Memmert, 2004a; Uhl, 2025)	130
18.2	Schnelle Mitte für „Anfänger“ (Leukefeld & Schubert, 1997)	132
18.3	Die Verteidigung lesen und kreativ handeln	134
	Literatur.	136
19	Kreativität & Ausdauer	137
19.1	Variables Abwehrspiel 2 gegen 2 (Nörenberg & Rau, 2006).	138
19.2	Überschlagspiel „variable transition offense“ (Kühl, 2005)	140
	Literatur.	142
20	Kreativität & Koordination	143
20.1	Wurftraining von Ecken- und Linienaußen (Kromer, 2015)	144
20.2	Ungewohnte Abwehrlösungen in Unterzahl finden	146
20.3	Siebenmeter-Killer.	148
	Literatur.	150
21	Kreativität & Kraft	151
21.1	Pass- und Wurfvarianten mit Theraband	152
21.2	Abwehrsituation 1:2 kreativ lösen und umschalten	154
22	Intelligenz & Schnelligkeit	157
22.1	Entscheidungsübung Torwurf (Uhl, 2025).	158
22.2	Bälle „am Leben erhalten“ (Memmert, 2019)	160
22.3	Hochgeschwindigkeitshandball (Memmert & König, 2022a, b)	162
	Literatur.	164
23	Intelligenz & Ausdauer	165
23.1	Sektorenspiel in Überzahl	166
23.2	Transition Game in Überzahl (Memmert & König, 2023)	168
23.3	Transition Game in Gleichzahl (Memmert & König, 2023)	170
	Literatur.	172
24	Intelligenz & Koordination	173
24.1	Wurfübungen von verschiedenen Positionen.	174
24.2	Abwehrspezifische Entscheidungen „Plus“	176

25	Intelligenz & Kraft	179
25.1	Pass- und Wurfübung mit dem Theraband	180
25.2	Abwehrübungen mit dem Theraband	182
25.3	Zusammenarbeit Torwart – Abwehr	184
26	Arbeitsgedächtnis & Schnelligkeit	187
26.1	Schnick – Schnack – Schnuck	188
26.2	Umschaltspiel 2 gegen 2 (Leukefeld & Schubert, 1997)	190
26.3	10er Passspiel (Memmert & König, 2021)	192
	Literatur	194
27	Arbeitsgedächtnis & Ausdauer	195
27.1	3:2:1-Abwehr gegen Angreiferüberzahl (Petersen, 2005)	196
27.2	Siebener-Pass	198
27.3	Umschaltspiel mit spezifischen Memory-Aufgaben	200
	Literatur	202
28	Arbeitsgedächtnis & Koordination	203
28.1	Passübungen mit Memoryaufgaben	204
28.2	Passstafetten (Späte, 1984)	206
28.3	Überschlagspiel über das Querspielfeld (Molthahn, 2005)	208
	Literatur	210
29	Arbeitsgedächtnis & Kraft	211
29.1	Sprung- und Wurfkraftübung mit Memory-Aufgaben	212
29.2	„Kräftigender“ Platztausch mit Memoryaufgaben	214