

Inhalt

Einleitung.....	7
1 Grundlagen der Trainingslehre	9
1.1 Trainingsprinzipien	10
1.2 Trainingsarten.....	14
1.3 Trainingsplanung	18
1.4 Mustertrainingsplan	21
2 Geräte.....	23
2.1 Resistance Band.....	24
2.2 Physioball	25
2.3 Medizinball	26
2.4 Balance Board.....	26

3	Warm-up	28
3.1	Mobilisation und Muskelaktivierung (dynamisches Dehnen).....	29
3.2	Allgemeines Warm-up.....	38
3.3	Spezielles Warm-up.....	39
4	Antritt.....	50
4.1	Analyse des Bewegungsablaufs.....	50
4.2	Funktion der Muskeln.....	51
4.3	Übungskatalog.....	51
5	Einwurf.....	68
5.1	Analyse des Bewegungsablaufs.....	68
5.2	Funktion der Muskeln	69
5.3	Übungskatalog	69
6	Kopfball	86
6.1	Analyse des Bewegungsablaufs.....	86
6.2	Funktion der Muskeln.....	87
6.3	Übungskatalog	87
7	Pass.....	102
7.1	Analyse des Bewegungsablaufs.....	102
7.2	Funktion der Muskeln.....	103
7.3	Übungskatalog	103
8	Schuss.....	112
8.1	Analyse des Bewegungsablaufs.....	113
8.2	Funktion der Muskeln.....	113
8.3	Übungskatalog	113
9	Cool down	122
9.1	Weitere Maßnahmen zur Regeneration.....	123
	Schlusswort.....	124
	Literatur.....	126
	Bildnachweis.....	126