

INHALT

Vorwort Udo Bertram	8
Vorwort Dr. Jochen Viebahn	9
Vorwort des Autors: Gutes Training darf kein Zufall sein!	10
Einleitung	12
Hinweise zur Lernpsychologie und Didaktik in der Handballschulung	12
Die Autorität des Trainers	12
Lernschritte	13
Überlegungen zur speziellen Vorbereitung für die sportliche Leistungsentwicklung	17
Literaturhinweise und besondere Literaturempfehlungen	18
Statistik: Spiele und Ergebnisse	19
Turniere und Pokalspiele – Vorbereitungsspiele	19
Punktspiele	21
Muster für den Tagertrainingsplan	23
Tagertrainingsplan	24
Zeichenerklärung	25
1 Physische Vorbereitung	28
1.1 96 Programme	28
1.2 Handball-Leistungstests	52
1.3 Bildprogramme Stretching Programme oder Einzelübungen	54
2 Training	78
2.1 Übungen zur Verbesserung der Lauf- und Balltechnik	78
2.2 Torwarttraining	131
2.2.1 123 Programme	131
2.2.2 Torwarttraining – Stellungen- und Bewegungsgrundsätze	162

2.3	Abwehr	200
2.3.1	Formationen – Stellungs- und Bewegungsgrundsätze	200
2.3.2	Abwehrtraining	202
2.4	Angriffstraining	252
2.4.1	Vorbereitung für das Gegenstoßtraining	252
2.4.2	Gegenstoßtraining	256
2.4.3	Positions- und Laufspiel	296
2.4.4	Rückraum und Außen	310
2.4.5	Kreispieler – Rückraum – Außen	358
2.4.6	Grundpositionen	394
2.4.7	Spielzüge	398
2.4.8	Angriffskombinationen	410
2.4.9	Überzahlangriff gegen Unterzahlabwehr	421
3	Krafttraining	434
3.1	30 Programme	434
3.2	Bildprogramme Krafttraining	442
4	Wahrnehmungstraining	472
5	Prävention im Handball	480
6	Erhöhung der Leistungsfähigkeit	484
6.1	Ernährungsprobleme im Spitzenhandball (Dr. Walter Pallamar)	484
7	Wer ist eigentlich Werner Grage?	490
7.1	Grundlegendes für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit einer Handballmannschaft	512

Anhang	516
Spielfeld	516
Tore	517
Spielbeobachtungsbogen	518
Torwart- & Werferbeobachtungsbogen	519
Porträts der Models	520
Bildnachweis	522