

TECHNIK

Grundtechniken unter Belastung

trainieren

14

TAKTIK

Bewegungen lesen - taktisch agieren

20

AUFWÄRMEN

Aufwärmen - individuell und paarweise

24

KOORDINATION

Bewegungsmuster vielfältig schulen

32

STABILISIERUNG

Balance halten auf instabilen

Untergründen

40

WAHRNEHMUNG UND REAKTION

Signale erkennen - schnell handeln

62

KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Wurfabwehr nach Vorbelastung

76

TEMPOSPIEL

Gegenstoß und schnelle Mitte

88

WETTKÄMPFE

Stress spielerisch simulieren

94