

Kapitel 1 - Grundlagen **8**

Entwicklungstendenzen	8
Leistungsfaktoren und ihre Trainierbarkeit	12
Positionsspezifische Anforderungen	22
Individuelle Trainingsarbeit	25

Kapitel 2 - Rückraumspieler **28**

Anforderungsprofil – torgefährliche Distanzschützen mit komplettem Angriffsrepertoire	29
Konstitutionelle Voraussetzungen – Körperhöhe, Körpermasse und Armlänge sind Qualitätsmerkmale	32
Athletik – hohe Anforderungen an Schnellkraft und anaerob-laktazide Ausdauerleistungsfähigkeit	34
Technik – großes Potenzial in der Wurfarmführung	38
Einführung	38
Schlagwurfvarianten	42
Sprungwurfvarianten	58
1 gegen 1-Handlungen	66
Taktik – Grundlagen der Spielfähigkeit	78
Individualtaktik	78
Trainingsbeispiele	84
Trainingsschwerpunkte	84
Athletik	84
Passtechnik	92
Schlagwurf	94
Sprungwurf	106
1 gegen 1	112
Organisationsformen	120

Kapitel 3 - Kreisspieler **122**

Anforderungsprofil – Störgröße in der gegnerischen Abwehr	123
Konstitutionelle Voraussetzungen – ein großer, körperlich starker „Kreiskämpfer“	126
Athletik – Ganzkörperstabilität mit hoher Maximalkraft	128
Technik – variable Sperren und sichere Ballannahme in allen Lagen	130
Sperren	130
Anspielvarianten	154
1 gegen 1	156
Taktik – sehr viele Kooperationsmöglichkeiten	160
Individualtaktik	160

Trainingsbeispiele	166
Athletik	168
Koordination	180
Technik	184

Kapitel 4 – Außenspieler **192**

Anforderungsprofil – Spezialist für kreative Wurfvarianten	194
Konstitutionelle Voraussetzungen – keine besonderen Voraussetzungen	196
Athletik – Schwerpunkt auf Schnelligkeit und Sprungfähigkeit	198
Technik – Absprung und Wurfarmführung	204
Eckenaußen	204
Linienaußen	222
Technikvariationen	228
Taktik – Wurfentscheidung im Vordergrund	240
Individualtaktik	240
Trainingsbeispiele	246
Absprungschulung	248
Technik Basiswurf	256
Entscheidungsverhalten	265
Methodische Hilfen	267
1 gegen 1	270
Lösungen in Sondersituationen (Dreher, Leger, Gegenstoß)	280