

# **Inhalt**

## **Vorwort**

### **1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung**

- Ziele des Trainings
- Jahresplanung
- Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
- Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

### **2. Aufbau von Trainingseinheiten**

- Inhalte des Aufwärmens:
- Grundübungen
- Hinweise zur Grundübung
- Grundspiel
- Zielspiel

### **3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers**

### **4. Im Buch enthaltene unterschiedliche Übungstypen zur Handlungsschnelligkeit:**

### **5. Trainingseinheiten**

- TE 1 – Grundlagen zur handballspezifischen Koordination erarbeiten (164)
- TE 2 – Verbessern der Schnelligkeit und der Reaktion auf äußere Einflüsse (204)
- TE 3 – Verbesserung der Handlungsschnelligkeit in offenen Situationen (222)
- TE 4 – Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Reaktions-schnelligkeit (230)
- TE 5 – Verbessern der Handlungsschneiligkeit durch Aktionen und Folgeaktionen (242)

### **6. Gutschein**

### **7. Über den Autor**

### **6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung**

- Vorlage für die Trainingsplanung:
- Vorlage für die Spieleranalyse (Einzelspieler):
- Vorlage für die Spieleranalyse (4er):

### **9. Weitere Bücher des Verlags**