

# **Inhalt**

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

## **2. Aufbau von Trainingseinheiten**

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

## **4. Legende zu den Trainingseinheiten**

## **5. Trainingseinheiten**

- TE 1: Grundbewegungen in der Abwehr 1
- TE 2: Grundbewegungen in der Abwehr 2
- TE 3: Grundbewegungen in der Abwehr 3
- TE 4: Grundbewegungen in der Abwehr 4
- TE 5: Dynamische Vorwärts-/Seitwärtsbewegung

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

## **7. Weitere Fachbücher von [handball-uebungen.de](http://handball-uebungen.de)**