

# **Inhalt**

- 1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung**
- 2. Aufbau von Trainingseinheiten**
- 3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers**
- 4. Übersicht über die enthaltenen Trainingseinheiten**
- 5. Trainingseinheiten**
  - **Individuelles Training für die Außenspieler**
  - **Gegenstoß in der 1. Welle für Torhüter und Feldspieler**
  - **Individuelles Training für die Rückraumspieler**
  - **Das Zusammenspiel in der Abwehr gegen den Kreisläufer im Mittelblock trainieren**
  - **Abwehrarbeit auf der Außenposition in offensiven Abwehrformationen**
- 6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung**
- 7. Weitere Fachbücher von [handball-uebungen.de](http://handball-uebungen.de)**