

# **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**