

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
 - Grundlagen der Abwehrarbeit: Raustreten, Zurücksinken und Absichern
 - Grundlagen zur handballspezifischen Koordination erarbeiten
 - Abwehrarbeit in der Kleingruppe gegen den Kreisläufer
 - Individuelles Training für die Kreisläufer
 - Zusammenspiel im Rückraum beim Stoßen und Gegenstoßen
6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung
7. Weitere Fachbücher von handball-uebungen.de