

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**