

# **Inhalt**

## **Vorwort**

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

- Ziele des Trainings
- Jahresplanung
- Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
- Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

### **2. Aufbau von Trainingseinheiten**

- Inhalte des Aufwärms:
- Grundübungen
- Hinweise zur Grundübung
- Grundspiel
- Zielspiel

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

### **4. Trainingseinheiten**

- Grundlagen der Stoßbewegung ( . . . . )
- Grundlagen der Kreuzbewegung ( . . . . )
- Zusammenspiel mit dem Kreisläufer ( . . . . )
- Langes Kreuzen RM und Außen als Auftakthandlung Teil 1 ( . . . . . )
- Langes Kreuzen RM und Außen als Auftakthandlung Teil 2 ( . . . . . )
- Langes Kreuzen RM und Außen als Auftakthandlung Teil 3 ( . . . . . )

### **5. Druckvorlagen für die Trainingsplanung**

- Vorlage für die Trainingsplanung:
- Vorlage für die Spieleranalyse (Einzelspieler):
- Vorlage für die Spieleranalyse (4er):

### **6. Gutschein**

### **7. Über den Autor**

### **8. Weitere Bücher des Verlags**

- Aus der Reihe „Handball Praxis“ sind folgende Bücher erhältlich
- Aus der Reihe „Handball Praxis“ sind folgende Bücher erhältlich
- Aus der Reihe „Handball Praxis Spezial“ ist folgendes Buch erhältlich