

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 Aufwärmens:
- 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