

# **Inhalt**

## **1. Legende zu den Trainingseinheiten**

## **2. Trainingseinheiten**

- TE 1: Grundlagen der Kreuzbewegung
- TE 2: Sperre und Absetzen
- TE 3: Auftakthandlung mit anschließenden Würfeln von den Positionen gegen eine 6:0 Abwehr
- TE 4: Nachläufer von RM gegen eine 5:1 Abwehr
- TE 5: Angriff gegen eine 3:2:1 Abwehr mit Einläufer von außen

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

## **4. Aufbau von Trainingseinheiten**

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

## **6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung**

## **7. Weitere Fachbücher von [handball-uebungen.de](http://handball-uebungen.de)**