

## Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
<b>Kategorie: Technik</b>				
1	Handgelenkstechnik	2	☆	6
2	Pass- und Wurftechnik	2	☆	7
<b>Kategorie: Wurfübungen auf feste Ziele</b>				
3	Medizinbälle abwerfen	8	☆	9
4	Wurfparcours auf verschiedene Ziele	8	☆	10
5	Zielwerfen	8	☆	12
6	Wurfwettkampf auf feste Ziele	8	☆	13
7	Wurf mit Zielvorgabe durch Spielkarten	9	☆	14
8	Torwurf auf feste Ziele	6	☆☆	15
<b>Kategorie: Wurfserien mit Torwurf</b>				
9	Wurfkontinuum von verschiedenen Positionen	6	☆	16
10	Wurfserie mit Zielvorgabe	7	☆	17
11	Wurfserie mit Koordination	7	☆	18
12	Wurfserie mit einer einfachen Kreuzbewegung	6	☆☆	19
13	Wurfserie auf mehreren Positionen mit Abwehr	7	☆☆	20
14	Wurfserie mit koordinativer Vorübung	6	☆☆	21
15	Wurfserie mit Vorübung und Gegenstoß	11	☆☆	22
16	Wurfserie mit Eckenvorgabe	7	☆☆	23
17	Wurfserie mit vorgelagerter Reaktionsübung	7	☆☆	24
18	Wurfserie mit zwei Variationen und Entscheidung	10	☆☆	25
19	Wurfserie mit Koordination und Pässen	7	☆☆	27
20	Wurfserie mit Defensivblock und Konter	9	☆☆	28
21	Wurfserie mit Strafkationen	6	☆☆	29
22	Wurfserie mit koordinativer Vorübung und Anschlussaktion	9	☆☆☆	30
23	Würfe innerhalb eines Ausdauertrainings	8	☆☆☆	31
24	Wurfserie mit Athletik	11	☆☆☆	32

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
<b>Kategorie: Positionsspezifisches Wurftraining</b>				
25	Würfe auf den einzelnen Positionen 1	3	★	33
26	Wurfserie von den Positionen mit koordinativer Laufübung	3	★	35
27	Wurfserie für die Außenspieler mit Vorbelastung	8	★	36
28	Wurfserie für Rückraumspieler	3	★	37
29	Wurfserie für RM	6	★	38
30	Wurfserie für den Kreisläufer	5	★	39
31	Wurfserie für Außenspieler 2	6	★★	40
32	Wurfserie für RL und RR mit Belastung	9	★★	41
33	Wurfserie im Rückraum mit Laufbewegung ohne Ball	8	★★	42
34	Wurfserie für den Kreisläufer 2	6	★★	43
35	Wurfserie mit Blockspieler aus dem Rückraum	6	★★	44
36	Wurfserie mit Wurfentscheidung auf der Halb- und Außenposition	8	★★	45
37	Positionsspezifische Würfe als Stationstraining	8	★★	47
38	Wurfserie für den Rückraum mit kreuzen 1	10	★★	48
39	Wurfserie für den Rückraum mit kreuzen 2	7	★★	49
40	Wurfserie für Außen mit Kreuzen im Rückraum	8	★★	50

<b>Kategorie: Komplexe Wurfserien</b>				
41	Wurfserie mit Vorübung	3	★★	51
42	Eine Auftakthandlung als Wurfserien von verschiedenen Positionen	10	★★	52
43	Würfe von allen Positionen mit Abwehr	12	★★	54
44	Würfe mit anschließendem Gegenstoß 1gg1	8	★★	56
45	Zwei Würfe über den Block mit anschließendem Gegenstoß	10	★★	57
46	Würfe in der ersten Welle mit Vorübung	5	★★	58
47	Wurfserie mit offenen Situationen	9	★★★	59
48	Wurfserie mit Koordination und Pässen	8	★★★	60
49	Wurfserie mit Athletik und Abwehr	9	★★★	61
50	Wurfserie 4mal 1gg1	10	★★★	62