

Inhaltsverzeichnis:

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

- TE 1 – Verbesserung der Passsicherheit in der Laufbewegung (TE 232) (★)
- TE 2 – Erlernen und Verbessern der Wurfbewegung (TE 256) (★)
- TE 3 – Verbesserung der Prellechnik bei gleichzeitigem Beobachten der Spielsituation (TE 278) (★)
- TE 4 – Freilaufen in der Manndeckung mit Hilfe von Laufäuschungen (TE 226) (★)
- TE 5 – Erarbeiten von Spielvorteilen durch Passtäuschungen (TE 216) (★)

5. Über den Autor

6. Weitere Bücher des Verlags