

## **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 die erste Welle (TE 266) (☆☆)
- TE 2 – Schnelles Umschalten aus der Abwehraktion in die Gegenstoßbewegung (TE 287) (☆☆☆)
- TE 3 – Verbesserung des Tempospiels im Gegenstoß (TE 296) (☆☆☆)
- TE 4 – Erarbeiten einer strukturierten zweiten Welle durch langes Kreuzen und Weiterspieloptionen (TE 302) (☆☆☆)
- TE 5 – Eine Auftakthandlung nach „Schneller Mitte“ Schritt für Schritt erarbeiten (TE 227) (☆☆☆)

#### **5. Über den Autor**

#### **6. Weitere Bücher des Verlags**