

## **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 Aufwärms
- 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