

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>Warum bin ich Trainer?</b>	<b>15</b>
<i>Ausgerechnet Handball</i>	<i>15</i>
<i>Langer Weg</i>	<i>16</i>
<i>Spieler heranzüchten?</i>	<i>17</i>
<i>Siege, Niederlagen und Gefühle</i>	<i>18</i>
<i>Das Image</i>	<i>19</i>
<b>Wie werde ich ein erfolgreicher Trainer?</b>	<b>21</b>
<i>Nur einer kann Meister werden</i>	<i>21</i>
<i>Klare Ziele finden und aufschreiben</i>	<i>22</i>
<i>Spaß oder Ernst</i>	<i>24</i>
<i>Ausbildung und Weiterbildung</i>	<i>25</i>
<b>Die Meisterschaft muss her!</b>	<b>26</b>
<i>Realistische Ziele ansteuern, aber sich nicht unter Druck setzen</i>	<i>26</i>
<i>Genügend gute Spieler sind der Schlüssel zum Erfolg</i>	<i>27</i>
<i>Wie komme ich zu meinen Nachwuchsspielern?</i>	<i>27</i>
<i>Auf dem Dorf irgendwo</i>	<i>28</i>
<i>Ansonsten landauf, landab</i>	<i>28</i>
<i>Der Markt ist begrenzt</i>	<i>30</i>
<i>Auswirkungen von vielen oder wenigen Spielern</i>	<i>31</i>
<i>Jahrgangsmannschaften</i>	<i>32</i>

<b>Wie oft trainieren?</b>	<b>33</b>
Das Minimum: zweimal Training pro Woche	33
Das Maximum: fünfmal Training und mehr	35
<b>Auswahltraining – ja oder nein?</b>	<b>36</b>
Frühentwickler	38
<b>Wer spielt auf welcher Position?</b>	<b>39</b>
<b>Aussortieren oder nicht?</b>	<b>39</b>
Spielertypen	40
Ein Spezialist: der Torwart	41
Positionen in Angriff und Abwehr	42
Die Mannschaft als Kompromiss	42
<b>Der Trainer und die Eltern</b>	<b>43</b>
<b>Die Eltern, deine Verbündeten</b>	<b>43</b>
Die Eltern kennenlernen	43
Elternabend	44
<b>Die Eltern, deine Gegner</b>	<b>45</b>
Die Kinder teilen	45
Das Gerede über den Trainer	46
Illusionen über das eigene Kind zerplatzen	47
Training in den Ferien	48
Die beste Ausbildung für mein Kind	49
Hochgesteckte Erwartungen: Mein Sohn wird Nationalspieler	49
Mein Kind spielt zu wenig!	50
<b>Ausstieg</b>	<b>51</b>
Erzwungenes Aufhören	51
Keine Lust mehr	52
Ernsthafte Verletzungen	53
Rauswurf oder Sozialarbeit	53

<b>Aus dem Alltag eines Trainers</b>	<b>56</b>
<i>Vor und nach dem Training</i>	<b>56</b>
<i>Fehlen im Training</i>	<b>56</b>
<i>Trainingsbeginn</i>	<b>56</b>
<i>Krank sein</i>	<b>58</b>
<i>Wachstumsprobleme</i>	<b>59</b>
<i>Nach dem Training</i>	<b>59</b>
<i>Duschen oder nicht duschen?</i>	<b>59</b>
<i>Musik – ja oder nein?</i>	<b>60</b>
<i>Diebstahl in der Halle</i>	<b>60</b>
<i>Allgemeines Gruppenverhalten in bestimmten Altersstufen</i>	<b>61</b>
<i>Gruppendynamik I E-Jug.: „Ich und mein Freund Florian.“</i>	<b>61</b>
<i>Gruppendynamik II E-Jug.: „Hier, ich bin frei!“</i>	<b>62</b>
<i>Gruppendynamik I D-Jug.: Grenzen austesten</i>	<b>62</b>
<i>Gruppendynamik II D-Jug.: Die Regeln sind nicht absolut</i>	<b>63</b>
<i>Gruppendynamik III D-Jug.: Der alternde Star</i>	<b>63</b>
<i>Einzelprobleme während des Trainings</i>	<b>64</b>
<i>Der Kasper</i>	<b>64</b>
<i>Allgemeine Unruhe</i>	<b>64</b>
<i>Sofortkorrektur</i>	<b>65</b>
<i>Aggressionen</i>	<b>65</b>
<i>Drückeberger</i>	<b>65</b>
<i>Trotz Fehlen spielen wollen</i>	<b>66</b>
<b>Spielbetrieb</b>	<b>67</b>
<i>Spielplan und Spielerliste</i>	<b>67</b>
<i>Heimspiel</i>	<b>68</b>
<i>Auswärtsspiel</i>	<b>70</b>
<i>Nach dem Spiel</i>	<b>71</b>
<i>Das Spiel steuern</i>	<b>72</b>

<b>Jugendtrainer und Verein</b>	<b>75</b>
<i>Die Trainerkollegen</i>	75
<i>Mein Verein</i>	77
<i>Belohnte Mitarbeit</i>	78
<i>Erfolg in der ehrenamtlichen Leistung</i>	78
<i>Symbolische Ehrungen</i>	78
<i>Optimale Information</i>	79
<i>Konkurrenz zwischen Trainern</i>	80
<i>Trainernachwuchs</i>	81
<i>Jugendtrainer und Vereinsleitung</i>	82
<b>Problemkreis Schiedsrichter</b>	<b>84</b>
<i>Der Trainer als Schiedsrichter</i>	84
<i>Probleme mit Schiedsrichtern</i>	84
<i>Heimschiedsrichter</i>	87
<b>Der Trainer</b>	<b>89</b>
<i>Ich bin der Chef!</i>	89
<i>Dein größter Gegner: du selbst</i>	89
<i>Autorität</i>	90
<i>Psychologisches Konzept</i>	91
<i>Das Mannschaftsgefüge formen</i>	92
<b>Die Gestaltung des Trainings</b>	<b>93</b>
<i>Der Einfluss der Teilnehmerzahl auf das Training</i>	93
<i>Wenn es zu viel wird</i>	93
<i>Schwankungen der Trainingsbeteiligung</i>	93
<i>Minimum</i>	94
<i>Die Idealzahl an Teilnehmern bei Übungen</i>	94

<b>Eine Übung der Spielerzahl zwischen drei und achtzehn anpassen</b>	<b>95</b>
Der Trainer als Mitspieler	96
Die Teilnehmerzahl beeinflusst die Intensität der Übungen	96
Zusatzaufgaben und Rückwegstationen	98
Kleine Tipps zur besseren Organisation	99
Zuschauer gibt es nicht, nur Mitmacher	99
<b>Der Gebrauch von Geräten im Training</b>	<b>100</b>
Der Ball – blau, orange, weich oder hart, mit oder ohne Haftmittel?	100
Keine Geräte – auch möglich	101
Viele Geräte	101
Schnelle Hilfsmittel	102
Tipps beim Einsatz von Geräten	102
<b>Gutes Training</b>	<b>104</b>
Handball heute und morgen	104
Zergliederungsmethode	104
Vorübungen	105
Vorübung zum Sprungwurf	106
Vorübung zur Körperäuschung	107
Vom Leichten zum Schwierigen	109
Vom Neuen und Exotischen	111
Laufäuschung mit Drehung	111
Drehtäuschung	112
Prellen mit Drehung	112
<b>Zum Erscheinungsbild des Handballspielers in der E-Jugend</b>	<b>118</b>
Anfängerverhalten in der E-Jugend (Acht bis Zehnjährige)	118
Motorik und Spielfähigkeit	118
Fähigkeiten sehr guter Spieler	121
Soziale Phänomene	122

<b>Trainieren mit Plan</b>	<b>124</b>
<i>Grundansichten</i>	124
<i>Formbare Planwirtschaft</i>	125
<b>Trainingsplan E-Jugend</b>	<b>126</b>
<b>Ziel Manndeckung</b>	<b>129</b>
<b>Zum Erscheinungsbild des Handballspielers in der D-Jugend</b>	<b>131</b>
<i>Anfängerverhalten in der D-Jugend (Zehn- bis Zwölfjährige)</i>	131
<i>Sehr gute Lernfähigkeit</i>	131
<i>Soziale Phänomene</i>	132
<i>Training in der D-Jugend</i>	132
<i>Was geht noch nicht?</i>	132
<i>Anmerkungen zum Trainingsplan</i>	133
<b>Trainingsplan D-Jugend</b>	<b>134</b>
<b>Abwehrtraining</b>	<b>141</b>
<i>Abwehrverhalten</i>	141
<i>Mannschaftstaktik und Individualtechniken</i>	141
<i>Ziel der Abwehrarbeit</i>	142
<i>Grundtechniken des Abwehrverhaltens</i>	143
<i>Das Angriffsspiel stören</i>	143
<i>Fair Play, Foulspiel und Foulpyramide</i>	146
<i>Foultechniken in der Grauzone</i>	148
<b>Der „4 + 2 außen“ - Angriff und sonstige taktische Experimente</b>	<b>149</b>
<i>Eingeschränkte Handballformen</i>	149
<i>Das 2 x 3 + 3-Spiel</i>	149

<i>Prellverbot</i>	150
<i>Die 1:5-Abwehr</i>	151
<i>Offensive Abwehr</i>	152
<i>Der „4+2 außen“-Angriff</i>	153
<i>Laufender Kreisläufer</i>	155
<b>C-Jugend</b>	<b>157</b>
<i>Besondere Merkmale dieses Altersabschnitts</i>	157
<i>Vorbemerkung</i>	157
<i>Körperliche Entwicklung</i>	157
<i>Spezialisierte Positionen</i>	159
<i>Taktische Vielfalt</i>	160
<i>Probleme mit sich selbst</i>	161
<i>Positionen</i>	162
<i>Der Kreisläufer</i>	162
<i>Anspielhöhe beim Kreisläufer</i>	163
<i>Würfe und Bewegen am Kreis</i>	164
<i>Der Torwart</i>	165
<i>Der Außen</i>	166
<i>Linien- und Eckenaußenspieler</i>	166
<i>Der Rückraumspieler</i>	167
<i>Druck machen?</i>	167

## **Medienverzeichnis**

### **Autor**

### **Buchtipp**