

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

Jugendtrainer und Verein	75
<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
 Problemkreis Schiedsrichter	 84
<i>Der Trainer als Schiedsrichter</i>	84
<i>Probleme mit Schiedsrichtern</i>	84
<i>Heimschiedsrichter</i>	87
 Der Trainer	 89
<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
 Die Gestaltung des Trainings	 93
<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

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

<i>Trainieren mit Plan</i>	124
<i>Grundansichten</i>	124
<i>Formbare Planwirtschaft</i>	125
Trainingsplan E-Jugend	126
<i>Ziel Manndeckung</i>	129
Zum Erscheinungsbild des Handballspielers in der D-Jugend	131
<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
Trainingsplan D-Jugend	134
Abwehrtraining	141
<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
Der „4 + 2 außen“ - Angriff und sonstige taktische Experimente	149
<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

C-Jugend 157

Besondere Merkmale dieses Altersabschnitts 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

Positionen 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 Eckenaußen</i>	166
<i>Der Rückraumspieler</i>	167
<i>Druck machen?</i>	167

Medienverzeichnis

Autor

Buchtipp