

INHALT

Einleitung / Editorial / Begrüßungswort

1.	Einführung Technik-Training	6
1.1	Didaktik des Technik-Trainings	6
1.2	Aufbau einer MT-Technik-Einheit	11
1.3	Methodik-Box	14
2.	Die 17 Zonen-Techniken	21
	Zone 3 – Schwierigkeitsstufe 3	24
2.1	Hechten/Abdruck 1: Schieben zum flachen Ball	25
2.2	Hechten/Abdruck 2: Flugball – Fangen und Landung	33
2.3	Hechten/Abdruck 3: Flugball – Ablenken und Übergreifen	43
2.4	Hechten/Abdruck 4: Weit entfernter Ball	58
2.5	Hechten/Abdruck 5: Über-Kopf-Ball	70