

## **Inhaltsverzeichnis:**

### **Vorwort**

### **1. Aufbau von Trainingseinheiten**

- Inhalte des Aufwärmens
- Grundübungen
- Hinweise zur Grundübung
- Grundspiel
- Zielspiel

### **2. Angriffstraining auch ohne Torhüter**

### **3. Die Rollen/Aufgaben des Trainers**

### **4. Trainingseinheiten**

- TE 1: Wurftraining mit einer kleinen Trainingsgruppe (TE 359) (★★★)
- TE 2: Passen, Fangen, Werfen im Kontinuum für eine kleine Trainingsgruppe (TE 236) (★★★)
- TE 3: Training in einer kleinen Trainingsgruppe mit Wurf-Passaktionen und Koordination (TE 239) (★★★)
- TE 4: Handballspezifische Koordination mit einer kleinen Trainingsgruppe (TE 252) (★★★★)
- TE 5: Koordinatives Training in der kleinen Trainingsgruppe mit Pässen und Würfen im Kontinuum (TE 354) (★★★★★)

### **5. Über den Autor**

### **6. Weitere Bücher des Verlags**