

# INHALT

11	36
EINLEITUNG	2.3 MENTALE STÄRKE, WILLENS- STÄRKE UND GRIT
14	42
1. ERNÄHRUNG FÜR SPORTLERINNEN UND SPORTLER	2.3.1 REFLEKTIEREN UND VERBES- SERUNGEN SICHTBAR MACHEN
15	43
1.1 GRUNDINFORMATIONEN FÜR EINE SPORTLERGERECHTE ERNÄHRUNG	2.3.2 DEN INNEREN ZUSTAND UND DIE INNERE STÄRKE Wahrnehmen
20	44
1.2 ERNÄHRUNGSAMPEL FÜR JUNGE SPORTLERINNEN UND SPORTLER	2.3.3 TEAMBUILDING
20	45
1.3 GESUNDE REZEPTE FÜR SPORTLER UND SPORTLERINNEN	2.3.4 ZIELE SETZEN
28	46
2. SPIELT SCHLAU	2.4 DIE EXEKUTIVEN FUNKTIONEN TRAINIEREN
28	46
2.1 ARBEITSGEDÄCHTNIS, INHIBI- TION, KOGNITIVE FLEXIBILITÄT	2.4.1 ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER EXEKUTIVEN FUNKTIONEN
28	48
2.1.1 ARBEITSGEDÄCHTNIS	2.4.2 MENTAL STARKE ABWEHR
29	49
2.1.2 INHIBITION	2.4.3 ACHTSAMKEIT TRAINIEREN
30	53
2.1.3 KOGNITIVE FLEXIBILITÄT	3. KRAFT IN DER DEHNUNG – KID FÜR HANDBALLERINNEN UND HANDBALLER
32	53
2.2 SCHLAU SPIELEN! EIN GESPRÄCH MIT ANDY SCHMID UND HENNING FRITZ	3.1 ATHLETIK & WARM-UP

53	59
<b>3.2 DAS KID-KONZEPT</b>	<b>3.3.12 ECKE ZU</b>
56	61
<b>3.3 KID-ÜBUNGEN FÜR HANDBALLE-</b>	<b>4. REGENERATION</b>
<b>RINNEN UND HANDBALLER</b>	61
56	<b>4.1 MUSKULÄRE REGENERATION</b>
<b>3.3.1 DER THOR-GRUSS</b>	62
56	<b>4.1.1 KID-ÜBUNGEN ZUR REGENERA-</b>
<b>3.3.2 WADENBEISSE</b>	<b>TION</b>
57	62
<b>3.3.3 RAKETE MIT KID-ANTRIEB</b>	<b>4.1.2 ROUTINE MIT DER</b>
57	<b>SCHAUMSTOFFROLLE</b>
<b>3.3.4 SPANNUNG VOR DEM WURF</b>	64
57	<b>4.1.3 SCHLAFMONITORING</b>
<b>3.3.5 ACHILLES LÄSST GRÜSSEN</b>	66
57	<b>4.2 MENTALE REGENERATION</b>
<b>3.3.6 MEISTER JOGA</b>	67
58	<b>4.2.1 MEDITATIONS-ÜBUNGEN FÜR</b>
<b>3.3.7 TRIZEPS-MASCHINE</b>	<b>SPORTLERINNEN UND SPORTLER</b>
58	67
<b>3.3.8 WURFARMSCHLEUDER</b>	<b>4.2.2 REGENERATION UND</b>
58	<b>KONZENTRATION DURCH MUSIK</b>
<b>3.3.9 PRIMA BALL-ERINA</b>	71
59	<b>5. 145 ÜBUNGEN FÜR DAS</b>
<b>3.3.10 KID MIT FINGERSPITZEN-</b>	<b>HANDBALLTRAINING</b>
<b>GEFÜHL</b>	71
59	<b>5.1 INFORMATIONEN ZU DEN</b>
<b>3.3.11 DU KOMMST HIER NICHT</b>	<b>KERNKOMPETENZEN</b>
<b>VORBEI</b>	

71	78
<b>5.1.1 STOSSBEWEGUNG IN DIE PARALLELE GRUNDSTELLUNG</b>	<b>5.2.5 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „PARALLELE GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“</b>
71	78
<b>5.1.2 DIE PARALLELE GRUNDSTELLUNG</b>	<b>5.3 DURCHBRUCH</b>
72	78
<b>5.1.3 DIE WURFAUSLAGE</b>	<b>5.3.1 KLEINE SPIELE „DURCHBRUCH“</b>
73	79
<b>5.1.4 ENTSCHEIDUNGEN AUS DER PARALLELEN GRUNDSTELLUNG</b>	<b>5.3.2 ÜBUNGSREIHEN „DURCHBRUCH“ (TECHNIKERLERNTRAINING)</b>
74	81
<b>5.2 PARALLELE GRUNDSTELLUNG UND WURFAUSLAGE</b>	<b>5.3.3 ÜBUNGSREIHEN „DURCHBRUCH“ (TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)</b>
74	82
<b>5.2.1 KLEINE SPIELE „PARALLELE GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“</b>	<b>5.3.4 KLEINGRUPPENTRAINING „DURCHBRUCH“</b>
75	83
<b>5.2.2 KOORDINATION „PARALLELE GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“</b>	<b>5.3.5 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „DURCHBRUCH“</b>
76	84
<b>5.2.3 ÜBUNGSREIHEN „PARALLELE GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“ (TECHNIKERLERNTRAINING)</b>	<b>5.4 TRAININGSEINHEIT „PARALLELE GRUNDSTELLUNG“, „WURFAUSLAGE“ UND „DURCHBRUCH“</b>
77	85
<b>5.2.4 ÜBUNGSREIHEN „PARALLELE GRUNDSTELLUNG“ UND „WURFAUSLAGE“ (TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)</b>	<b>5.5 WURF</b>

85	103
<b>5.5.1 AUSWERTUNG WISSENSCHAFTLICHER STUDIEN ZUR WURFHÄRTE</b>	<b>5.6.2 KOORDINATION „PÄSSE“</b>
89	104
<b>5.5.2 VORÜBUNGEN FÜR DAS WURFTRAINING</b>	<b>5.6.3 KLEINE SPIELE „PÄSSE“</b>
90	105
<b>5.5.3 KLEINE SPIELE „WURF“</b>	<b>5.6.4 ÜBUNGSREIHEN „PÄSSE“</b>
91	(TECHNIKERLERNTRAINING)
<b>5.5.4 (ATHLETIK)-ÜBUNGEN „WURF“</b>	109
93	<b>5.6.5 ÜBUNGSREIHEN „PÄSSE“</b>
<b>5.5.5 (ATHLETIK)-ÜBUNGEN „SPRUNG“</b>	(TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)
94	111
<b>5.5.6 ÜBUNGSREIHEN „WURF“</b>	<b>5.6.6 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „PÄSSE“</b>
(TECHNIKERLERNTRAINING)	112
100	<b>5.7 TRAININGSEINHEIT „PASS“ UND „WURF“</b>
<b>5.5.7 ÜBUNGSREIHEN „WURF“</b>	113
(TECHNIKANWENDUNGSTRAINING)	<b>5.8 ENTSCHEIDUNGSTRAINING</b>
101	114
<b>5.5.8 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „WURF“</b>	<b>5.8.1 KLEINE SPIELE „ENTSCHEIDUNGSTRAINING“</b>
102	116
<b>5.6 PÄSSE</b>	<b>5.8.2 ÜBUNGSREIHEN „ENTSCHEIDUNGSTRAINING“ (OHNE ABWEHR)</b>
102	121
<b>5.6.1 VORÜBUNGEN FÜR DAS PASS-TRAINING</b>	<b>5.8.3 ÜBUNGSREIHEN „ENTSCHEIDUNGSTRAINING“ (MIT ABWEHR)</b>

<b>122</b>	<b>141</b>
<b>5.8.4 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „ENTSCHEIDUNGSTRAINING“</b>	<b>5.12 TORWARTSPIEL</b>
<b>122</b>	<b>143</b>
<b>5.9 TRAININGSEINHEIT „ENTSCHEI- DUNGSTRAINING“</b>	<b>5.12.1 VORÜBUNGEN, KOORDINATION UND REAKTION „TORWART“</b>
<b>124</b>	<b>147</b>
<b>5.10 ABWEHRSPIEL</b>	<b>5.12.2 ATHLETIK „TORWART“</b>
<b>124</b>	<b>148</b>
<b>5.10.1 VORÜBUNGEN „ABWEHRSPIEL“</b>	<b>5.12.3 KLEINE SPIELE „TORWART“</b>
<b>125</b>	<b>148</b>
<b>5.10.2 KOORDINATION „ABWEHRSPIEL“</b>	<b>5.12.4 ÜBUNGSREIHEN „TORWARTSPIEL“</b>
<b>126</b>	<b>153</b>
<b>5.10.3 ATHLETIK „ABWEHR“</b>	<b>5.12.5 ENTSCHEIDUNGSTRAINING „TORWARTSPIEL“</b>
<b>128</b>	<b>155</b>
<b>5.10.4 KLEINE SPIELE „ABWEHR“</b>	<b>5.12.6 MENTALE VORBEREITUNG „TORWARTSPIEL“</b>
<b>129</b>	<b>156</b>
<b>5.10.5 ÜBUNGSREIHEN „ABWEHR- SPIEL“</b>	<b>5.12.7 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „TORWART“</b>
<b>137</b>	<b>156</b>
<b>5.10.6 ENTSCHEIDUNGSTRAINING „ABWEHRSPIEL“</b>	<b>5.13 TRAININGSEINHEIT „TORWART- SPIEL“</b>
<b>139</b>	<b>158</b>
<b>5.10.7 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSSPIEL „ABWEHR“</b>	<b>5.14 TEMPOSPIEL</b>
<b>140</b>	<b>158</b>
<b>5.11 TRAININGSEINHEIT ABWEHRSPIEL</b>	<b>5.14.1 KLEINE SPIELE „TEMPOSPIEL“</b>

159	177
<b>5.14.2 KOORDINATION „TEMPOSPIEL“</b>	<b>7.3 TECHNISCHE HILFSMITTEL</b>
159	178
<b>5.14.3 ATHLETIK „TEMPOSPIEL“</b>	<b>7.4 SCHWERPUNKTE DES INDIVIDUAL-TRAININGS</b>
160	182
<b>5.14.4 ÜBUNGSREIHEN „TEMPOSPIEL“</b>	<b>7.5 TRAININGSBEISPIELE ZUR MESSUNG DER ENTSCHEIDUNGS- UND HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT</b>
163	
<b>5.14.5 ENTSCHEIDUNGSTRAINING „TEMPOSPIEL“</b>	
164	
<b>5.14.6 „TEMPOSPIEL“ ANTIZIPATIV VERTEIDIGEN</b>	<b>186</b>
164	<b>8. ERNÄHRUNG AM WETTKAMPFTAG</b>
<b>5.14.7 GRUNDSPIEL/ABSCHLUSS-SPIEL „TEMPOSPIEL“</b>	188
165	<b>9. ERNÄHRUNG UND REGENERATION IM TRAININGSLAGER</b>
<b>5.15 TRAININGSEINHEIT „TEMPO-SPIEL“</b>	191
167	<b>10. KONZEPT FÜR EIN HANDBALLCAMP</b>
<b>6. ERFOLGREICHE JUGENDARBEIT IM HANDBALL</b>	197
176	<b>11. TABellen-, ABBILDUNGS- UND ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</b>
<b>7. KONZEPT INDIVIDUALTRAINING</b>	
176	
<b>7.1 WARUM INDIVIDUALTRAINING?</b>	<b>203</b>
176	<b>12. LITERATUR UND ENDNOTEN</b>
<b>7.2 EINSTIEG IN DAS INDIVIDUAL-TRAINING</b>	