

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
vielen Dank, dass Sie sich für ein Buch der trainingsunterstützenden Reihe von handball-uebungen.de entschieden haben.

Nicht immer hat man überragende Einzelspieler, die in 1 gegen 1 Aktionen die Spielsituation lösen können, daher ist strukturiertes Zusammenspiel ein wichtiger und spielentscheidender Faktor, um gegnerische Abwehrreihen zu überwinden. In diesem Buch werden fünf Trainingseinheiten vorgestellt, die methodisch Auftakthandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme erarbeiten.

Die ersten beiden Trainingseinheiten erarbeiten Schritt für Schritt die Grundlagen der Kreuzbewegungen und der Sperrstellung des Kreisläufers mit Absetzen. In den weiteren drei Einheiten liegt der Schwerpunkt beim Spiel gegen eine 6:0, 5:1 und 3:2:1 Abwehr. Auftakthandlungen zum Ausspielen der jeweiligen Abwehrformation werden erarbeitet.

Wie in allen Bänden von handball-uebungen.de, liegt der Schwerpunkt des Buches in den praktischen Trainingseinheiten, die direkt in ein Training übernommen werden können. Lassen Sie sich inspirieren, wie ein Training von Angriffsvarianten gestaltet werden kann und bringen Sie auch Ihre eigenen Ideen mit ein. Ein kurzer theoretischer Abriss zur allgemeinen Trainingsplanung führt in das Thema ein und ermöglicht es Ihnen, Trainingseinheiten in ihre Jahresplanung zu integrieren.

Beispielgrafik:



1. Auflage (09. Februar 2013)
Verlag: DV Concept (handball-uebungen.de)
Autoren: Jörg Madinger, Elke Lackner
ISBN: 978-3956411489

Nachdruck, fotomechanische
Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung
bzw. Verarbeitung in elektronischen
Systemen bedarf des schriftlichen
Einverständnisses des Autors.