

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung

- Ziele des Trainings
- Jahresplanung
- Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
- Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

2. Aufbau von Trainingseinheiten

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

3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers

4. Trainingseinheiten

- TE 1 – Wurfserien mit reflexivem Sprungkrafttraining (273) (★★★★★)
- TE 2 – Intensives Schnellkraft-/Schnellkraftausdauertraining mit verschiedenen Laufrichtungen (TE 279) (★★★★★)
- TE 3 – Handballspezifisches Ausdauertraining mit Konterbewegungen (285) (★★★★★)
- TE 4 – Intensives Athletiktraining für Arme und Beine (297) (★★★★★)
- TE 5 – Handballspezifisches Ausdauertraining in spielnahen Situationen (319) (★★★★★)

5. Über den Autor

6. Weitere Bücher des Verlags

Impressum

1. Auflage (18.01.2017)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

ISBN: 978-3-95641-169-4

Diese Publikation ist im Katalog der **Deutschen Nationalbibliothek** gelistet, bibliografische Daten können unter <http://dnb.de> aufgerufen werden.

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Verlags.