

## Vorwort

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

Im folgenden Band finden Sie fünf methodisch ausgearbeitete Trainingseinheiten die den Schwierigkeitsgrad ★★ (einfache Anforderung) haben. Die Trainingseinheiten sind konzipiert für Mannschaften ab dem C-Jugend-Alter, die einzelnen Übungen können aber leicht angepasst auch mit jüngeren Mannschaften absolviert werden. Thematisch bieten die fünf enthaltenen Trainingseinheiten Beispiele für individuelles Angriffstraining für Außen- und Rückraumspieler, Gegenstoßtraining, das Zusammenarbeiten in der Abwehr gegen den Kreisläufer sowie die Abwehrarbeit auf der Außenposition in offensiven Abwehrformationen.

### Schwierigkeitsübersicht:



Einfache Anforderung (alle Jugend-/ Aktivenmannschaften)



Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)



Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)



Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)

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 eine Trainingsplanung 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:

