

## Vorwort

Ein abwechslungsreiches Training erhöht die Motivation und bietet immer wieder neue Anreize, bekannte Bewegungsabläufe zu verbessern und zu präzisieren. In diesem Buch finden Sie Übungen zu allen Bereichen des Handballtrainings vom Aufwärmen über Torhüter einwerfen bis hin zu gängigen Inhalten des Hauptteils und Spielen zum Abschluss, die Sie in ihrem täglichen Training mit Ihrer Handballmannschaft inspirieren sollen. Alle Übungen sind bebildert und in der Ausführung leicht verständlich beschrieben. Spezielle Hinweise erläutern, worauf Sie achten müssen.

Insgesamt gliedert sich das Buch in die folgenden Themenschwerpunkte:

### Erwärmung:

- Grunderwärmung
- Kleine Spiele zur Erwärmung
- Sprintwettkämpfe
- Koordination
- Ballgewöhnung
- Torhüter einwerfen

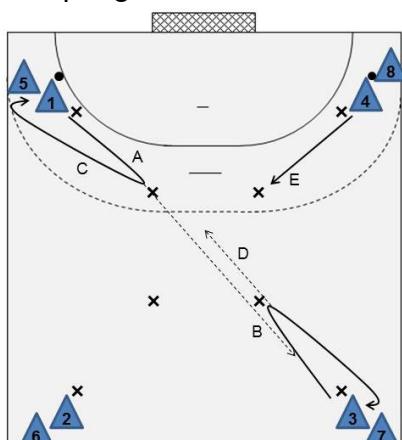
### Grundübungen, Grund- und Zielspiele:

- Angriff / Wurfserien
- Angriff allgemein
- Schnelle Mitte
- 1. und 2. Welle
- Abwehraktionen
- Abschlusssspiele
- Ausdauer

Am Ende finden Sie dann noch eine komplette methodisch ausgearbeitete Trainingseinheit. Ziel der Trainingseinheit ist das Verbessern des Wurfs und der Wurfentscheidung unter Druck.

Insgesamt finden Sie in diesem Fachbuch 75 Einzelübungen

### Beispielgrafik:



Dynamische Stoßbewegung in der Gruppe

1. Auflage (19.02.2015)  
Verlag: DV Concept  
Autoren: Jörg Madinger, Elke Lackner  
ISBN: 978-3-95641-157-1

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