

Vorwort

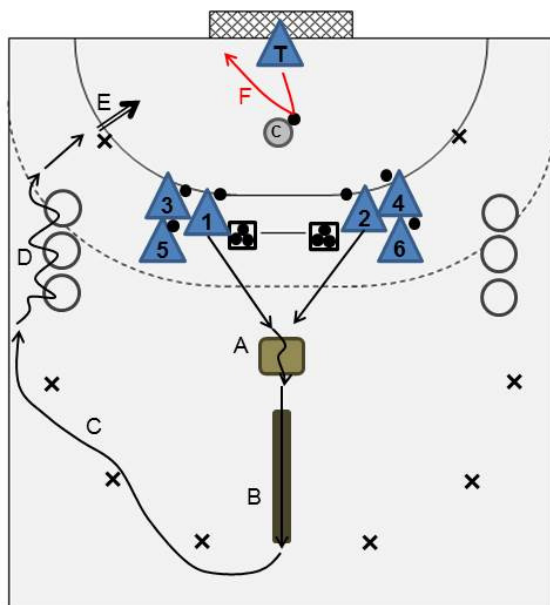
Der Wurf ist ein zentraler Baustein des Handballspiels, der durch regelmäßiges Training immer wieder erprobt und verbessert werden muss. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, Wurfserien im Training durchzuführen. Die vorliegende Übungssammlung bietet 60 verständliche, leicht nachzuvollziehende praktische Übungen zu diesem Thema, die in jedes Training integriert werden können.

Die Übungen sind in die folgenden sechs Kategorien und drei Schwierigkeitsstufen (einfach, mittel, schwer) unterteilt:

- Technik
- Wurfübungen auf feste Ziele
- Wurfserien mit Torwurf
- Positionsspezifisches Wurftraining
- Komplexe Wurfserien
- Wurfwettkämpfe

Mit diesen Ideen lässt sich das Training des Wurfs für jede Altersstufe abwechslungsreich und immer wieder neu gestalten. Zusätzliche Hinweise und Variationsmöglichkeiten sollen Anregungen geben, die Übungen noch weiter zu modifizieren und an das Leistungsvermögen der eigenen Spieler anzupassen.

Beispielgrafik:



1. Auflage (04.11.2015)
Verlag: DV Concept
Autoren: Jörg Madinger, Elke Lackner
ISBN: 978-3-95641-163-2

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