

Inhalt

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung
2. Aufbau von Trainingseinheiten
3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers
4. Legende zu den Trainingseinheiten
5. Trainingseinheiten
 - TE 1: Ausdauer mit Ball (★★★★)
 - TE 2: Ausdauer mit Wurfserien (★★★★)
 - TE 3: Ausdauertraining mit Stationen (★★★★★)
 - TE 4: Ausdauer in der 1./2. Welle (★★★★★)
 - TE 5: Ausdauer mit Wurfelementen (★★★★★)
6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung
7. Weitere Fachbücher von handball-uebungen.de

1. Auflage (27. August 2012)
Verlag: DV Concept (handball-uebungen.de)
Autoren: Jörg Madinger, Elke Lackner
ISBN: 978-1500200589

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