

## 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.