

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

| | |
|----------------------------|----|
| Zum Umgang mit diesem Buch | 10 |
|----------------------------|----|

Kapitel 2

| | |
|----------------------------|----|
| Grundsätzliche Anmerkungen | 13 |
|----------------------------|----|

Kapitel 3

Passen und Fangen

| | |
|------------------------|----|
| 3.1 Formen des Passens | 18 |
|------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| 3.2 Passen und Fangen im Stehen | 30 |
|---------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| 3.3 Passen und Fangen mit Laufen | 40 |
|----------------------------------|----|

Kapitel 4

Werfen

| | |
|------------------------|----|
| 4.1 Formen des Werfens | 58 |
|------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| 4.2 Werfen aus dem Stand | 72 |
|--------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| 4.3 Werfen mit Laufen | 78 |
|-----------------------|----|

Kapitel 5

Prellen

| | |
|-----------------------------|----|
| 5.1 Grundsätze des Prellens | 92 |
|-----------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| 5.2 Erste Prellversuche – Ballgefühl | 96 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|--------------------------|-----|
| 5.3 Prellen mit Bewegung | 104 |
|--------------------------|-----|

Kapitel 6

| | |
|-------------|-----|
| Schlusswort | 114 |
|-------------|-----|