

Inhalt

Einführung 9

Voraussetzungen und Grundlagen der Spielfähigkeit 11

Methoden des Trainings 17

Grundlagen 17

Spiel- und Vorformen 20

Vorformen/Übungen 21

Spielerische Formen 22

Kleine Spiele ohne direkten Bezug zum Zielspiel 24

Kleine Spiele mit direktem Bezug zum Zielspiel 25

Minihandball 27

Spielreihe und Übungsreihe 33

Übungsreihe zum Passen 34

Spielreihe Handball 35

Komplexes Trainieren 37

Komplexübungen zur Konditionsschulung 38

Komplexübungen zur Wurfschulung 40

Übungs- und Trainingsprogramme 41

Trainingsprogramm zur Wurfschulung 42

Systematik der Trainingsziele 43

Technik 49

Techniktraining: Grundlagen 49

Techniklernen: Grundlagen 52

Techniklernen: Praxis 56

Entwicklung der Bewegungsvorstellung 57

Umsetzen der Bewegungsvorstellung 61

Bewegungslernen mit Hilfe von Übungs-
und Trainingsprogrammen 64

Fehlerkorrektur 66

Training der Grundtechniken 71

Ballführung 71

Aufbauprogramm Pellen 73

Passen und Annehmen 73

Passen 76

Aufbauprogramm Passen 79

Weitere Paßformen 80

Annehmen (Fangen) 81

Handgelenkspaß 83

Aufbauprogramm: Handgelenkspaß nach Körpertäuschung 86

Wurftraining 87

Schlagwürfe 88

Aufbauprogramm 1: Schlagwürfe 89

Aufbauprogramm 2: Schlagwürfe 90

Fallwürfe 92

Fallwurf frontal 93

Aufbauprogramm: Fallwürfe frontal 95

Drehfallwurf 96

Drehfallwurf zur Wurfarmschulter 98

Aufbauprogramm: Drehfallwurf zur Wurfarmschulter 100

Drehfallwurf gegen Wurfarmschulter 102

Aufbauprogramm: Drehfallwurf gegen Wurfarmschulter 104

Sprungwürfe 105

Aufbauprogramm: Sprungwürfe 110

Training der Abwehr 115

Individuelle Abwehr 117

Abwehrgrundhaltung und Lauftechnik 118

Aufbauprogramm: Lauftechnik 120

Das Blocken von Torwürfen	122
Blocken von Schlagwürfen	125
Blocken von Sprungwürfen	128
Aufbauprogramm zum Erlernen der Blocktechnik	132
Doppelblock	133
Abwehrverhalten 1 gegen 1 / Abwehr gegen Durchbrüche	135
Aufbauprogramm: Abwehr gegen Durchbrüche	138
Abwehr in der Gruppe	140
Technisch-taktische Abwehrmaßnahmen der Gruppe	141
Heraustreten und Sichern	142
Aufbauprogramm: Heraustreten und Sichern	144
Übergeben – Übernehmen	146
Aufbauprogramm: Übergeben – Übernehmen	149
Mannschaftsabwehr	152
Abwehrsysteme	154
Vor- und Nachteile der wichtigsten Abwehrsysteme	157

Torwarttraining 163

Torwarttechnik	165
Grundstellung und Bewegung im Tor	165
Aufbauprogramm: TW-Grundstellung und Bewegung im Tor	167
Abwehrtechniken des Torwarts	168
Beinabwehr	168
Aufbauprogramm: Hürdensitz und Abdrucktechnik	172
Armabwehr	173
Aufbauprogramm: Armabwehr	175
Abwehr von Würfen	177
Aufbauprogramm: Heber von außen und von der Mitte	181
Abwehr von Strafwürfen	181

Training des Angriffs 183

Täuschbewegungen (Finten)	183
Wurftäuschung	190
Körpertäuschung	192
Aufbauprogramm: Täuschbewegungen	195
Übungsformen	195

Gruppentaktische Maßnahmen	197
Parallelstoß	198
Aufbauprogramm: Parallelstoß	199
Kreuzen	200
Aufbauprogramm: Kreuzen	202
Sperren	203
Sperren ohne Ball	205
Sperren mit Ball	205
Sperren mit Absetzen	206
Gegenstöße	208
Aufbauprogramm zum Gegenstoß	210
Übungsformen	211
Mannschaftstaktik	214
Probleme	214
Positionsangriff	216
Angriffsphasen	218
Angriffskonzeptionen	218
Übergänge	226
 Anhang	 231
Literaturhinweise	231
Der Autor	234
Fachbegriffe	237
Sachregister	245
 Abkürzungsverzeichnis	 253
Zeichenerklärungen	254