Inhalt

Vorwort

1. Kurzer Einblick in die Jahresplanung
   - Ziele des Trainings
   - Jahresplanung
   - Zerlegung der Jahresplanung in einzelne Zwischenschritte
   - Trainingseinheiten strukturiert aufbauen

2. Aufbau von Trainingseinheiten
   - Inhalte des Aufwärmens:
   - Grundübungen
   - Hinweise zur Grundübung
   - Grundspiel
   - Zielspiel

3. Die Rolle/Aufgaben des Trainers

4. Im Buch enthaltene unterschiedliche Übungstypen zur Handlungsschnelligkeit:

5. Trainingseinheiten
   - TE 1 – Grundlagen zur handballspezifischen Koordination erarbeiten (164) (★★★)
   - TE 2 – Verbessern der Schnelligkeit und der Reaktion auf äußere Einflüsse (204) (★★★)
   - TE 3 – Verbesserung der Handlungsschnelligkeit in offenen Situationen (222) (★★★)
   - TE 4 – Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Reaktions-schnelligkeit (230) (★★)
   - TE 5 – Verbessern der Handlungsschnelligkeit durch Aktionen und Folgeaktionen (242) (★★★)

6. Gutschein

7. Über den Autor

6. Druckvorlagen für die Trainingsplanung
   - Vorlage für die Trainingsplanung:
   - Vorlage für die Spieleranalyse (Einzelspieler):
   - Vorlage für die Spieleranalyse (4er):

9. Weitere Bücher des Verlags

1. Auflage (28.04.2015)
Verlag: DV Concept (handball-uebungen.de)
Autoren: Jörg Madinger, Elke Lackner
ISBN: 978-3-95641-160-1

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

Copyright © 2009-2015 DV Concept, All Rights Reserved