

# **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