

Inhalt

Vorwort	6
1 Pädagogische und methodische Hinweise für das Handballtraining	9
1.1 Die Autorität des Trainers	9
1.2 Elemente der sportlichen Ausbildung	9
1.3 Methodisches Vorgehen	10
1.4 Lernschritte	11
1.5 Prinzipien und Regeln des Lernens	12
1.6 Überlegungen zur sportlichen Leistungsentwicklung	15
2 Torwarttaktik und -ausbildung	17
2.1 Würfe aus den Rückraumpositionen	17
2.2 Würfe vom Kreis	21
2.3 Gegenstoß	24
2.4 7-m-Würfe	27
2.5 Würfe von den Außenpositionen	29
2.6 Freiwürfe	33
2.7 Aufwärmprogramm für den Torwart	34
2.8 Torwartgymnastik	36
3 Trainingsprogramme	39
4 Trainingseinheiten	80
4.1 Zur Arbeit mit den Konspekten	80
4.2 Zeichenerklärung	81
4.3 Positionsbezeichnungen der Spieler in den verschiedenen Formationen	82
4.4 Konspekte für die Trainingseinheiten 1-94	84

5	Trainingsplanung	275
5.1	Was war? – Analyse der Vergangenheit.	278
5.2	Was ist? – Analyse des Istzustandes	279
5.3	Was könnte sein? – Langfristige Prognose für die Mannschaft	285
5.4	Was soll erreicht werden? – Übergreifende Zielsetzungen	285
5.5	Wie kann das Ziel erreicht werden? – Langfristige Planung	286
5.6	Wie soll das Ziel erreicht werden? – Planung und Durchführung der Trainingseinheiten	291
5.7	Wie war die Durchführung? – Kontrolle und Nachkontrolle	297
	Literatur	302
	Bildnachweis	302