

INHALT

Vorwort	8
1 Pädagogische und methodische Hinweise für das Handballtraining	10
1.1 Die Autorität des Trainers	11
1.2 Elemente der sportlichen Ausbildung	11
1.3 Methodisches Vorgehen	12
1.4 Lernschritte	13
1.5 Prinzipien und Regeln des Lernens	14
1.6 Überlegungen zur sportlichen Leistungsentwicklung	17
2 Torwarttaktik und -ausbildung	18
2.1 Würfe aus den Rückraumpositionen	18
2.2 Würfe vom Kreis	23
2.3 Gegenstoß	26
2.4 7-m-Würfe	29
2.5 Würfe von den Außenpositionen	31
2.6 Freiwürfe	34
2.7 Aufwärmprogramm für den Torwart	35
2.8 Torwartgymnastik	37
3 Trainingsprogramme	40

4	Trainingseinheiten	86
4.1	Zur Arbeit mit den Trainingseinheiten	86
4.2	Zeichenerklärung	88
4.3	Positionsbezeichnungen der Spieler in den verschiedenen Formationen.	89
4.4	Trainingseinheiten 1-94	92
5	Trainingsplanung	282
5.1	Was war? – Analyse der Vergangenheit	286
5.2	Was ist? – Analyse des Istzustandes	287
5.3	Was könnte sein? – Langfristige Prognose für die Mannschaft.	293
5.4	Was soll erreicht werden? – Übergreifende Zielsetzungen.	293
5.5	Wie kann das Ziel erreicht werden? – Langfristige Planung	294
5.6	Wie soll das Ziel erreicht werden? – Planung und Durchführung der Trainingseinheiten	299
5.7	Wie war die Durchführung? – Kontrolle und Nachkontrolle	305
	Literatur	310
	Bildnachweis	311