

Inhalt

	Begriffs- und Zeichenerklärungen	13
1	Allgemeine Grundlagen für das Training des Handballspiels	19
1.1	Voraussetzungen für die Spielfähigkeit im Handball	19
1.2	Leistungsbestimmende Faktoren des Handballspiels	20
1.3	Allgemeine Begriffsbestimmungen zum Training	21
1.4	Belastungsprinzipien	22
1.5	Grundregeln des Trainings	23
1.6	Trainingsgesetze	24
1.7	Trainingsprinzipien	27
1.8	Das Prinzip von Belastung und Erholung, Anpassung und Superkompensation	28
1.9	Überforderungen im Training	30
1.10	Pulsmessung	30
1.11	Wichtige Erkenntnisse für die Gestaltung der Belastung im Training	35
2	Grundlagen und Wirkung des Trainings auf Muskeln, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel	36
2.1	Das Muskeltraining	36
2.1.1	Die Muskelkontraktion	36
	Struktur und Funktion	36
	Kontraktionsformen	37
	Muskelfaserarten	38
2.1.2	Der Muskelstoffwechsel	39
2.1.3	Veränderungen der Muskeln durch Training	43
2.2	Das Kreislauftraining	46
2.2.1	Herz und Training	46
	Bau und Arbeitsweise des Herzens	46
	Veränderung der Herzfrequenz durch Training	48
	Veränderung des Schlagvolumens durch Training	49
2.2.2	Gefäßsystem und Training	51
	Blutdruck	52
	Kapillarsystem und Training	53
2.3	Ernährung und Training	53
2.3.1	Der Energiehaushalt des Körpers	54
2.3.2	Die Umwandlung der Nährstoffe in Energie	55
	Die Bedeutung der Kohlehydrate	55
	Die Bedeutung der Fette	57
	Die Bedeutung des Eiweißes	57
	Die Bedeutung von Mineralstoffen und Vitaminen	58
	Die Bedeutung des Wassers	58
3	Krafttraining	60
3.1	Allgemeine Grundlagen des Krafttrainings	60
3.2	Arten des Krafttrainings	61
3.3	Kraftentwicklung bei Handballspielern	63
3.4	Entwicklung der Wurfkraft	65
3.5	Entwicklung der Sprungkraft	75

4	Ausdauertraining	79
4.1	Allgemeine Grundlagen des Ausdauertrainings	79
4.2	Ausdauertraining bei Handballspielern	81
4.2.1	Spezielle Probleme des Ausdauertrainings bei Handballspielern	81
4.2.2	Trainingsmethoden und ihre Wirkungen	82
4.2.3	Trainingsformen	84
4.3	Fazit zum Ausdauertraining	87
5	Schnelligkeitstraining	88
5.1	Allgemeine Grundlagen des Schnelligkeitstrainings	88
5.2	Training der Reaktionsschnelligkeit bei Handballspielern	92
5.2.1	Methodische Überlegungen	92
5.2.2	Trainingsprogramme zum Training der Reaktionsschnelligkeit	95
5.3	Training der Schnelligkeitsausdauer	102
5.3.1	Methodische Überlegungen	102
5.3.2	Trainingsprogramme zum Training der Schnelligkeitsausdauer mit Hilfe des Gegenstoßes	105
6	Beweglichkeitstraining	114
6.1	Begriff und Bedeutung	114
6.2	Leistungsbegrenzende Faktoren des Beweglichkeitstrainings	114
6.3	Allgemeine Prinzipien und Methoden des Trainings der Beweglichkeit	116
6.4	Beweglichkeitstraining im Handballspiel	117
7	Koordinationstraining	121
7.1	Problemstellungen	121
7.2	Begriff und Bedeutung der Koordination	121
7.3	Die Trainingsmethodik der Koordination	122
7.4	Koordinationstraining im Handballspiel	126
8	Training der technisch-taktischen Spielfertigkeiten	136
8.1	Komplexes Trainieren	136
8.2	Techniktraining	137
8.3	Entscheidungstraining	144
8.4	Wahrnehmungstraining im Handball	156
8.5	Antizipationstraining im Handball	162
8.6	Training zur Verbesserung des peripheren Sehens	172
8.7	Entscheidungstraining im Handballspiel	178
8.8	Angriffskonzeption A	183
8.8.1	Die Grundsituationen	183
8.8.2	Das Training der Angriffskonzeption A	187
8.8.3	Trainingsprogramm zur Angriffskonzeption A	190
8.9	Abwehrkonzeptionen	204
8.9.1	Problemstellungen	204
8.9.2	Abwehrkonzeption 3:2:1 – Abwehrkonzeption A	205
8.9.3	Das Training der Abwehrkonzeption A	219
8.10	Komplexes Training im Handball	235
8.10.1	Trainingsprogramm zum komplexen Wurftraining	236
8.10.2	Trainingsprogramm zum komplexen Training mit mehreren Schwerpunkten	246
9	Trainingsplanung	249
9.1	Allgemeine Grundlagen: Problemstellungen und Voraussetzungen zur Trainingsplanung	249

9.2	Die Feinplanung der Perioden	252
9.3	Planung in Trainingsabschnitten	259
9.4	Das Trainingslager	261
10	Literaturverzeichnis	266

Titelbild: Eine Freiwurfsituation mit Erhard Wunderlich, Jochen Fraatz und Rüdiger Neitzel (von links).