

INHALT

VORWORT	4
ZU DIESEM BUCH	7
DIE ZONEN AUF DEM SPIELFELD	8
GLOSSAR	10
DIE TRAININGSGRUPPE	12
GRUNDLAGEN	14
TRAININGSZIELE	19
ZEICHENERKLÄRUNG	22
TRAININGSSPIELE UND -ÜBUNGEN	24
» Zum Aufwärmen	25
» Für Kinder und Anfänger	49
» 1 Federball (Anfänger)	63
» 2 Federbälle (Fortgeschrittene)	99
» 3 Federbälle (Könnner)	135
ANHANG	155
» Trainingsspiele und -ziele im Überblick	156
» Dank	159
» Über die Autoren	160