

| | |
|--------|---|
| Inhalt | 3 |
|--------|---|

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 4 |
| Legende | 6 |
| 1. Stunde Ballführung | 7 |
| 2. Stunde Passtechniken: Schiebeball passen und stoppen | 14 |
| 3. Stunde Umspieltechniken: Zieher | 21 |
| 4. Stunde Zweikampf | 26 |
| 5. Stunde Passtechniken: Punktschiebeball | 34 |
| 6. Stunde Passtechniken: Direktes Blocken | 39 |
| 7. Stunde Eins-gegen-Eins | 44 |
| 8. Stunde Ballsicherung | 48 |
| 9. Stunde Überzahl | 55 |
| 10. Stunde Spielformen | 60 |