

Werner Grage

# **Handballtraining**

**Trainieren - spielen - gewinnen**

Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Pädagogische und methodische Hinweise für das Handballtraining</b> . . . . .	<b>7</b>
Die Autorität des Trainers . . . . .	7
Elemente der sportlichen Ausbildung . . . . .	7
Methodisches Vorgehen . . . . .	8
Lernschritte . . . . .	9
Prinzipien und Regeln des Lernens . . . . .	10
Überlegungen zur sportlichen Leistungsentwicklung . . . . .	13
<b>Torwarttaktik und -ausbildung</b> . . . . .	<b>14</b>
Würfe aus den Rückraumpositionen . . . . .	14
Würfe vom Kreis . . . . .	18
Gegenstoß . . . . .	20
7-m-Würfe . . . . .	23
Würfe von den Außenpositionen . . . . .	25
Freiwürfe . . . . .	27
Aufwärmprogramm für den Torwart . . . . .	28
Torwartgymnastik . . . . .	30
<b>Trainingsprogramme</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>Trainingseinheiten</b> . . . . .	<b>63</b>
Zur Arbeit mit den Konspekten . . . . .	64
Zeichenerklärung . . . . .	65
Positionsbezeichnungen der Spieler in den verschiedenen Formationen . . . . .	66
Konspekte für die Trainingseinheiten 1 bis 94 . . . . .	68
<b>Trainingsplanung</b> . . . . .	<b>258</b>
1. Was war? - Analyse der Vergangenheit . . . . .	261
2. Was ist? - Analyse des Ist-Zustandes . . . . .	262
3. Was könnte sein? - Langfristige Prognose für die Mannschaft . . . . .	268
4. Was soll erreicht werden? - Übergreifende Zielsetzungen . . . . .	268
5. Wie kann das Ziel erreicht werden? - Langfristige Planung . . . . .	269
6. Wie soll das Ziel erreicht werden? - Planung und Durchführung der Trainingseinheiten . . . . .	274
7. Wie war die Durchführung? - Kontrolle und Nachkontrolle . . . . .	279
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>284</b>
<b>Bildnachweis</b> . . . . .	<b>284</b>