

Inhalt

	Seite
Zeichenerklärung	7
Vorwort	11
Offensiver Handball beginnt in der Abwehr	13
<i>Entwicklungstendenzen im modernen Abwehrspiel</i>	14
<i>Schaffen spezieller Voraussetzungen für die Abwehrarbeit</i>	16
Übungen zur Vervollkommnung der Beinarbeit	18
Übungen zur Vervollkommnung des Blockens	34
Übungen zur Vervollkommnung des Abfangens des Balles	43
Übungen zur Vervollkommnung des Abwehrverhaltens 1 gegen 1	47
Vervollkommnung des Abwehrverhaltens in ausgewählten Abwehrsystemen	51
<i>Manndeckung</i>	51
<i>Raumdeckung</i>	57
Organisatorisch-methodische Aspekte der Ausbildung in der Raumdeckung	57
Methodisches Vorgehen bei der Vervollkommnung der Raumdeckung	57
Abwehrsystem 6:0	58
Übungen zur Vervollkommnung des Deckungsverhaltens	60
Abwehrsystem 3:2:1	74
Technisch-taktische Übungen für das Zusammenwirken in der Gruppe	77
Spielnahe Übungsformen	86
Einleiten des Gegenstoßes aus einer elastischen Abwehrformation	96
Torwarttraining – technisch-taktische Übungen	98
Vervollkommnung motorischer Fähigkeiten	109
<i>Kraft</i>	109
Übungen gegen Widerstand unter Verwendung eines Gummiseils	111
Übungen im Wasser	114
Hantelübungen	114
<i>Ausdauer</i>	115
<i>Schnelligkeit</i>	118
Übungsformen	120

<i>Bewegungskoordination</i>	121
Gewandtheitsübungen	123
<i>Beweglichkeit</i>	124
Stretching	124
Ausgewählte Stretching-Übungen	126
<i>Sprungkraft/Sprunggewandtheit</i>	131
Reaktive Übungen	131
Hürdensprünge	134
Sprungkraftübungen mit Hantel	135
Anhang: Wichtige Schiedsrichterzeichen	136