



Fit für die Rückrunde



Mit Vollgas in die zweite Saisonhälfte – das sollte Ihr und wird unser Credo im neuen Jahr sein! Vor allem die Mannschaften des mittleren und unteren Leistungsbereichs, die von internationalen Turnieren, Champions-League- und weitgehend auch Pokalspielen verschont bleiben, konzentrieren sich jetzt verstärkt auf

das Erreichen ihres Saisonziels. Damit Sie auf der Zielgeraden nicht straucheln, haben wir in der ersten Ausgabe unseres Jubiläumsjahrs – im Sommer wird ht 30! – vor allem das untergebracht, was Sie sich immer wieder wünschen und wir uns seit 30 Jahrgängen *handballtraining* auf die Fahnen schreiben: Übungssammlungen und komplette Trainingseinheiten.

Helmut Martin wird Sie wie gewohnt mit seinen komplexen Übungsformen – dieses Mal zum Thema Abwehr – begeistern. Khalid Khan, mit dem TV Korschenbroich noch ungeschlagener Tabellenführer der Regionalliga West, zeigt uns eine typische Montagseinheit, in der Sie alles finden, was ein effektives Training mit hoher Intensität ausmacht: Athletik, Koordination, Spielformen, die schnelles Umschalten, eine hohe Spielfähigkeit und kreative Angriffshandlungen fördern und nicht zuletzt Ideen zum Tempospiel. Viel Spaß beim Schmökern wünscht Ihre

Frauke Korfsmeier

Frauke Korfsmeier

Mittlerer/höherer Leistungsbereich

Montags in Korschenbroich

4

Von Khalid Khan

Peking 2008

Angriffstaktik

Variantenreiches Spielen aus einer Auslösehandlung, Teil 1

13

Von Dietrich Späte

Abwehr

Alle Leistungsbereiche

So werden aus Verteidigern Helden

18

Von Helmut Martin

Grundlagen

Aufbautraining

Elementare Fähigkeiten – von Lauschule bis Grundspiel

24

Von Ute Lemmel und Arnold Manz

Torwart

Grundlagentraining

Abwehr von Torwürfen in Kombination mit Zusatzaufgaben

32

Von Renate Schubert

Impressum/Vorschau

37

Jahresinhalt

38

Neuerscheinungen im Philippka-Sportverlag

Leistungsreserve Hanteltraining

Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten

- ▶ Grundlagen des Krafttrainings mit der Langhantel, seine Bedeutung im Sport allgemein, Sicherheitsaspekte und Gerätebedarf
- ▶ Langhanteltraining im Nachwuchssport
- ▶ Krafttraining systematisch planen und durchführen, in den Individual- und in den Team-sportarten
- ▶ Kleine Dehn- und Beweglichkeitsfibel im Langhanteltraining

44 S. • A4-Format • 1. Aufl. • 24,80 €

Athletiktraining im Sportspiel

Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- ▶ Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sport-spiele
- ▶ Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel; viele anschauliche Übungsvorschläge; Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
- ▶ Grundlagen/Modelle der Trainingsplanung und -steuerung sowie ihre praktische Umsetzung

392 Seiten • veränd. Neuaufl. (früher: Grundlagen des Athletiktrainings) • 27,80 €

Bestellen Sie ganz einfach



per Telefon: 02 51/23 00 5-15



per E-Mail: abo@philippka.de



per Telefax: 02 51/23 00 5-99



oder per Post: Postfach 150105, 48061 Münster