

## Inhalt:

1         Einwerfen mit zwei koordinativen Vorübungen         7         ★         5           2         Einfache Wurfserie mit Pass         7         ★         6           3         Schnelles vor und zurück         7         ★         7           4         Einwerfen von der Halb- und Außenposition         7         ★         8           5         Intensives Einwerfen für den Torhüter         9         ★         9           6         Anstoßen mit Rückzugsbewegung und anschließender Teamarbeit für die Werfer         9         ★         10           7         Wurf mit anschließender Teamarbeit für die Werfer         9         ★         11           8         Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers         9         ★         12           9         Einwerfen mit Stoßbewegungen         7         ★         13           10         Wurfserie mit Vorheriger Laufübung         7         ★         14           11         Einwerfen mit Zustazufgabe         7         ★         15           12         Wurfserie mit Zustazufgabe         7         ★         16           13         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         17           14         Wurfserie mit Schnellen Ri	Nr.	Name	Anz.	2. TW?	Schwierigkeit	Seite
3 Schnelles vor und zurück	1	Einwerfen mit zwei koordinativen Vorübungen	7		*	5
4 Einwerfen von der Halb- und Außenposition 7	2	Einfache Wurfserie mit Pass	7		*	6
5         Intensives Einwerfen für den Torhüter         9         ★         9           6         Anstoßen mit Rückzugsbewegung und anschließender Teamarbeit für die Werfer         7         ★         10           7         Wurf mit anschließender Teamarbeit für die Werfer         9         ★         11           8         Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers         9         ★         12           9         Einwerfen mit Stoßbewegungen         7         ★         14           10         Wurfserie mit Stoßbewegungen         7         ★         14           11         Einwerfen mit Laufen und Weglaufen         7         ★         15           12         Wurfserie mit Zusatzaufgabe         7         ★         16           13         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         16           13         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         18           14         Wurfserie mit Schnellen Riichtungsänderungen         7         ★         18           15         Wurfserie mit Schnellen Riichtungsänderungen         7         ★         18           16         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         20	3	Schnelles vor und zurück	7		*	7
6         Anstoßen mit Rückzugsbewegung und anschließendem Wurf         7         ★         10           7         Wurf mit anschließender Teamarbeit für die Werfer         9         ★         11           8         Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers         9         ★         12           9         Einwerfen mit Stoßbewegungen         7         ★         13           10         Wurfserie mit Vorheriger Laufübung         7         ★         14           11         Einwerfen mit Laufen und Weglaufen         7         ★         15           12         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         16           13         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         17           14         Wurfserie mit Schnellen Richtungsänderungen         7         ★         18           15         Wurfserie mit Schnellen Richtungsänderungen         7         ★         19           16         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         21           17         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         21           18         Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe         5         ★         22           19 <td>4</td> <td>Einwerfen von der Halb- und Außenposition</td> <td>7</td> <td></td> <td>*</td> <td>8</td>	4	Einwerfen von der Halb- und Außenposition	7		*	8
anschließendem Wurf	5	Intensives Einwerfen für den Torhüter	9		*	9
8         Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers         9         ★         12           9         Einwerfen mit Stoßbewegungen         7         ★         13           10         Wurfserie mit vorheriger Laufübung         7         ★         14           11         Einwerfen mit Laufen und Weglaufen         7         ★         15           12         Wurfserie mit Zusatzaufgabe         7         ★         16           13         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         17           14         Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter         7         ★         17           14         Wurfserie mit Einläufer von außen         7         ★         18           15         Wurfserie mit Einläufer von außen         7         ★         19           16         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         20           17         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         20           18         Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe         5         ★         22           19         Laufen, Passen, Fangen und Werfen         7         X         ★         24           21         Intensives Einwerfen für d	6		7		*	10
9 Einwerfen mit Stoßbewegungen 7	7	Wurf mit anschließender Teamarbeit für die Werfer	9		<b>*</b>	11
10 Wurfserie mit vorheriger Laufübung 7	8	Einwerfen nach Umlaufen eines Spielers	9		<b>*</b>	12
11       Einwerfen mit Laufen und Weglaufen       7         12       Wurfserie mit Zusatzaufgabe       7         13       Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter       7         14       Wurfserie mit schnellen Richtungsänderungen       7         15       Wurfserie mit Einläufer von außen       7         16       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7         17       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7         18       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7         17       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7         18       Einreufen Einwerfen aus der Laufbewegung       7         18       Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe       5         19       Laufen, Passen, Fangen und Werfen       7         20       Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor       8       X         21       Intensives Einwerfen für drei Torhüter       7       X       24         21       Intensives Einwerfen für drei Torhüter       7       X       25         22       Einwerfen mit Kontereinleitung       8       X       26         23       Einwerfen mit Kontereinleitung       10       X       27         24       Doppel-Wurfserie mit koordinativen	9	Einwerfen mit Stoßbewegungen	7		<b>*</b>	13
12       Wurfserie mit Zusatzaufgabe       7       ★       16         13       Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter       7       ★       17         14       Wurfserie mit schnellen Richtungsänderungen       7       ★       18         15       Wurfserie mit Einläufer von außen       7       ★       19         16       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7       ★       20         17       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7       ★       20         18       Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe       5       ★       22         19       Laufen, Passen, Fangen und Werfen       7       ★       23         20       Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor       8       X       ★       24         21       Intensives Einwerfen für drei Torhüter       7       X       ★       25         22       Einwerfen mit Kontereinleitung       8       X       ★       26         23       Einwerfen wird Kontereinleitung       8       X       ★       27         24       Doppel-Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben       10       X       ★       28         25       Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass       8	10	Wurfserie mit vorheriger Laufübung	7		<b>*</b>	14
13       Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter       7       ★       17         14       Wurfserie mit Schnellen Richtungsänderungen       7       ★       18         15       Wurfserie mit Einläufer von außen       7       ★       19         16       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7       ★       20         17       Einfaches Einwerfen mit Prellübung       7       ★       21         18       Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe       5       ★       22         19       Laufen, Passen, Fangen und Werfen       7       ★       23         20       Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor       8       X       ★       24         21       Intensives Einwerfen für drei Torhüter       7       X       ★       25         22       Einwerfen mit Kontereinleitung       8       X       ★       26         23       Einwerfen von der 6 Meter – Linie       10       X       ★       27         24       Doppel-Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgabe       10       X       ★       28         25       Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass       8       X       ★       29         26       Schnelle Spieleröffnung und Wurfs	11	Einwerfen mit Laufen und Weglaufen	7		<b>*</b>	15
14         Wurfserie mit schnellen Richtungsänderungen         7         ★         18           15         Wurfserie mit Einläufer von außen         7         ★         19           16         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         20           17         Einfaches Einwerfen mit Prellübung         7         ★         21           18         Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe         5         ★         22           19         Laufen, Passen, Fangen und Werfen         7         ★         23           20         Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor         8         X         ★         24           21         Intensives Einwerfen für drei Torhüter         7         X         ★         25           21         Intensives Einwerfen für drei Torhüter         7         X         ★         25           22         Einwerfen wit Kontereinleitung         8         X         ★         26           23         Einwerfen von der 6 Meter – Linie         10         X         ★         27           24         Doppel-Wurfserie mit koordinativen         10         X         ★         28           25         Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass         8 <td< td=""><td>12</td><td>Wurfserie mit Zusatzaufgabe</td><td>7</td><td></td><td><b>*</b></td><td>16</td></td<>	12	Wurfserie mit Zusatzaufgabe	7		<b>*</b>	16
15 Wurfserie mit Einläufer von außen 16 Einfaches Einwerfen mit Prellübung 17 ★ 20 17 Einfaches Einwerfen aus der Laufbewegung 18 Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe 19 Laufen, Passen, Fangen und Werfen 20 Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor 21 Intensives Einwerfen für drei Torhüter 22 Einwerfen mit Kontereinleitung 23 Einwerfen mit Kontereinleitung 24 Einwerfen mit Kontereinleitung 25 Einwerfen mit Kontereinleitung 26 Einwerfen mit Kontereinleitung 27 Uwurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass 28 Einwerfen mit Zusatzaufgabe und Pass 29 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung 29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung 30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie 31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1 32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3 36 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 37 ★ 38 38	13	Wurfserie mit Schnellkraftübung für den Torhüter	7		*	17
Einfaches Einwerfen mit Prellübung   7	14	Wurfserie mit schnellen Richtungsänderungen	7		*	18
Einfaches Einwerfen aus der Laufbewegung 7	15	Wurfserie mit Einläufer von außen	7		<b>*</b>	19
Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe  5	16	Einfaches Einwerfen mit Prellübung	7		*	20
19 Laufen, Passen, Fangen und Werfen 7	17	Einfaches Einwerfen aus der Laufbewegung	7		*	21
Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor    24   21   Intensives Einwerfen für drei Torhüter   7   X   \$\frac{1}{2} \frac{1}{2}	18	Einwerfen in der kleinen Trainingsgruppe	5		*	22
Intensives Einwerfen für drei Torhüter   7	19	Laufen, Passen, Fangen und Werfen	7		*	23
22 Einwerfen mit Kontereinleitung  23 Einwerfen von der 6 Meter – Linie  24 Doppel-Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben  25 Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass  26 Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie  27 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung  28 Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis  29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung  30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie  31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  36 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	20	Einwerfen mit Folgeaktion auf das zweite Tor	8	Х	<b>*</b>	24
Einwerfen von der 6 Meter – Linie  24 Doppel-Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben  25 Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass  26 Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie  27 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung  28 Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis  29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung  30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie  31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  36 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  37 \$\frac{1}{2} \frac{1}{2} \	21	Intensives Einwerfen für drei Torhüter	7	Х	<b>*</b>	25
Doppel-Wurfserie mit koordinativen Zusatzaufgaben  25 Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass 26 Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie  27 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung 28 Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis  29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung 30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie  31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  38 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	22	Einwerfen mit Kontereinleitung	8	Х	*	26
Zusatzaufgaben  25 Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass  8 X  29  26 Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie  8 X  30  27 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung  28 Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis  29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung  30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie  31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  38 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	23	Einwerfen von der 6 Meter – Linie	10	Х	*	27
26 Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie  27 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung  28 Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis  29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung  30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie  31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  38 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	24		10	Х	*	28
27 Wurfserie über das ganze Feld mit Stoßbewegung 8 X ★★ 31   28 Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis 9 ★★ 32   29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung 10 ★★ 33   30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie 7 ★★ 34   31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1 7 ★★ 35   32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1 7 ★★ 36   33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 7 ★★ 37   34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3 7 ★★ 38	25	Wurfserie mit Zusatzaufgabe und Pass	8	Х	<b>*</b>	29
Einwerfen mit Würfen für den Kreisläufer vom 6 Meter Kreis  9 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung 10 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie 31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1 35 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1 36 37 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 38 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	26	Schnelle Spieleröffnung und Wurfserie	8	Х	*	30
Meter Kreis  29 Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung  30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie  31 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  35 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  36 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  37 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  38 Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1  39 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  30 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  31 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  32 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 1  33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2  34 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  36 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 3  37 Schnelles Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	27	_	8	Х	**	31
30 Schnelles Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung und 2. Wurfserie 7	28		9		**	32
Kontereinleitung und 2. Wurfserie   7     34     35     32     Einwerfen aus dem vollen Lauf 1   7     36     37     37     38     Einwerfen aus dem vollen Lauf 3   7     38     38     28     39     31     31     32     29     31     32     33     20   34     20   35     36     37     37     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38     38   38   38   38   38     38	29	Dynamisches Einwerfen in der Stoßbewegung	10		**	33
32 Einwerfen aus dem vollen Lauf 1 7 ★★ 36 33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 7 ★★ 37 34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3 7 ★★ 38	30		7		**	34
33 Einwerfen aus dem vollen Lauf 2 7	31	Schnelles vor und zurück, Wurf über LA/RA 1	7		**	35
34 Einwerfen aus dem vollen Lauf 3 7 38	32	Einwerfen aus dem vollen Lauf 1	7		**	36
	33	Einwerfen aus dem vollen Lauf 2	7		**	37
35 Wurfserie mit einer einfachen Kreuzbewegung 7 ★★ 38	34	Einwerfen aus dem vollen Lauf 3	7		**	38
	35	Wurfserie mit einer einfachen Kreuzbewegung	7		**	38



Nr.	Name	Anz.	2. TW?	Schwierigkeit	Seite
36	Schnelles vor und zurück, Wurf über RL/RR 2	7		**	39
37	Einwerfen mit Kreuzbewegungen	9		**	40
38	Wurfserie mit Abwehraktion	8		**	41
39	Wurfserie mit Parallelstoß und Abwehr	9		**	42
40	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 1	9		**	43
41	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 2	7		**	44
42	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 3	7		**	45
43	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 1	7		**	46
44	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 2	7		**	47
45	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 3	8	Х	**	48
46	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 4	8	Х	**	49
47	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter 5	8		**	50
48	Wurfserie mit Zusatzaufgabe für den Torhüter und die Feldspieler	7		**	51
49	Wurfserie aus der Kreuzbewegung mit Zusatzaufgabe für den Torhüter	8		**	52
50	Wurfserie aus der dynamischen Laufbewegung	7		**	53
51	Zwei Torhüter gleichzeitig auf ein Tor einwerfen	8	Х	**	54
52	Heber abwehren und Konter einleiten	10	Х	**	55
53	Wurfserie und Kontereinleitung mit Koordination	8	Х	**	56
54	Konter einleiten plus Wurfserie	10	Х	**	57
55	4er Wurfserie mit anschließendem Konter 1	8	Х	**	58
56	4er Wurfserie mit anschließendem Konter 2	8	Х	**	60
57	Einwerfen aus dem vollen Lauf 4	8		***	63
58	Wurfserie mit Stoßen/Gegenstoßen 4	7	Х	**	64
59	Wurfserie mit Koordination für Torhüter und Feldspieler	8	Х	***	65
60	Wurfserie mit anschließender Gegenstoß-einleitung	8	Х	**	66

## **Anmerkung des Autors**

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept