

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>VORWORT</b>                                                                     | <b>3</b>  |
| <b>0 DER AUSGANGSPUNKT: KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN .... 7</b><br>(August Neumaier) |           |
| <b>1 SPORTARTSPEZIFISCHE GRUNDLAGEN</b>                                            | <b>13</b> |
| 1.1 Anforderungsprofil im Sportspiel Handball .....                                | 13        |
| 1.2 Anforderungsorientierung und Tätigkeitsanalyse .....                           | 14        |
| <b>2 BEDINGUNGS- UND ANFORDERUNGSANALYSE ZUM ABWEHRSPIEL</b>                       | <b>15</b> |
| 2.1 Spielweisen im Abwehrverband .....                                             | 17        |
| 2.1.1 Grundorientierung des Abwehrspiels .....                                     | 17        |
| 2.1.2 Raumorientierung des Abwehrspiels .....                                      | 19        |
| 2.1.3 Gegnerorientierung des Abwehrspiels .....                                    | 19        |
| 2.1.4 Zeitliche Orientierung beim Beginn einer Abwehraktion .....                  | 20        |
| 2.2 Entscheidungstraining im Abwehrspiel .....                                     | 21        |
| <b>3 KOORDINATIONSTRaining ZUM ABWEHRVERHALTEN IM HANDBALL</b>                     | <b>23</b> |
| 3.1 Individualtaktikisches Abwehrverhalten .....                                   | 25        |
| 3.1.1 Antizipativ-offensives Abwehrverhalten eines Halbverteidigers .....          | 26        |
| 3.1.2 Antizipativ-offensives Abwehrverhalten eines Außenverteidigers .....         | 38        |
| 3.1.3 Zweikampfverhalten gegen einen Angriffsspieler mit Ball .....                | 42        |
| 3.1.4 Blocken von Torwürfen (Einerblock) .....                                     | 52        |
| 3.1.5 Blockieren und begleitendes Mitlaufen .....                                  | 54        |

|          |                                                                 |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| 3.2      | Gruppentaktisches Abwehrverhalten .....                         | 56         |
| 3.2.1    | Heraustreten und Sichern .....                                  | 56         |
| 3.2.2    | Übergeben und Übernehmen .....                                  | 70         |
| 3.2.3    | Abwehrverhalten gegen Sperren und Absetzen .....                | 80         |
| 3.2.4    | Blocken von Torwürfen (Doppelblock und Staffelblock) .....      | 82         |
| 3.3      | Mannschaftstaktisches Abwehrverhalten .....                     | 92         |
| 3.3.1    | Das 3:2:1 Abwehrsystem .....                                    | 92         |
| 3.3.2    | Das 6:0 Abwehrsystem .....                                      | 97         |
| 3.3.3    | Abwehrkonzeptionen .....                                        | 102        |
| 3.3.4    | Abwehr in Sondersituationen: Über- und Unterzahl .....          | 107        |
| 3.3.5    | Gegenstoßabwehr .....                                           | 112        |
| 3.3.6    | Abwehr der Schnellen Mitte .....                                | 115        |
| <b>4</b> | <b>BEDINGUNGS- UND ANFORDERUNGSANALYSE ZUM<br/>TORWARTSPIEL</b> | <b>125</b> |
| 4.1      | Charakterisierung der Position des Handballtorwarts .....       | 125        |
| 4.2      | Situations- und Ausführungsbedingungen des Torwartspiels .....  | 126        |
| 4.2.1    | Umgebungsbedingungen .....                                      | 126        |
| 4.2.2    | Bedingungen des Regelwerks .....                                | 126        |
| 4.2.3    | Bedingungen der sportlichen Auseinandersetzung .....            | 128        |
| 4.2.4    | Zeitliche Bedingungen .....                                     | 129        |
| 4.2.5    | Kooperations- und Kommunikationsbedingungen .....               | 130        |
| 4.3      | Tätigkeitsanalyse zu den Aufgaben des Handballtorwarts .....    | 132        |
| 4.3.1    | Defensivaufgaben .....                                          | 132        |
| 4.3.1.1  | Abwehrgrundtechniken .....                                      | 134        |
| 4.3.1.2  | Torwartschulen .....                                            | 141        |
| 4.3.2    | Offensivaufgaben .....                                          | 143        |
| 4.4      | Anforderungsprofil für den Handballtorwart .....                | 143        |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| 4.4.1. Anforderungen an motorische Grundeigenschaften .....  | 144        |
| 4.4.2. Koordinative Anforderungen .....                      | 145        |
| 4.4.2.1 Informationsanforderungen .....                      | 145        |
| 4.4.2.2 Druckbedingungen .....                               | 148        |
| <b>5 KOORDINATIONSTRaining FÜR DEN TORWART .....</b>         | <b>151</b> |
| 5.1 Abwehr von Würfeln aus dem Rückraum (Fernwurfzone) ..... | 152        |
| 5.2 Abwehr von Würfeln von den Außenpositionen .....         | 162        |
| 5.3 Abwehr von Würfeln aus der Nahzone .....                 | 174        |
| <b>AUSBLICK .....</b>                                        | <b>187</b> |
| <b>LITERATURHINWEISE .....</b>                               | <b>189</b> |
| <b>ZEICHENLEGENDE .....</b>                                  | <b>193</b> |
| <b>SPIELPOSITIONSBEZEICHNUNGEN .....</b>                     | <b>194</b> |