

INHALT

1	Liebe Handballerin, lieber Handballer	9
	Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst	
2	Interessantes rund um den Handballsport	13
	Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Handballsports, Wettbewerbe, der Weltverband, Beachhandball	
3	Hallo, Lars!	23
	Ein Gespräch mit Lars Kaufmann, dem erfolgreichen Spieler der deutschen Handballnationalmannschaft, Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	27
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, was einen erfolgreichen Handballspieler ausmacht	
5	Psychische Fähigkeiten	43
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, Reflexe, psychische Stärke, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	
6	Kondition	59
	Kondition allgemein, Kondition im Handball, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Dehnungsübungen, Punktetabelle, Darstellung der eigenen Leistung	
7	Koordination und Technik	75
	Technik allgemein, Technik im Handball, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, koordinative Fähigkeiten, Übungen	
8	Taktik	87
	Taktik allgemein, Taktik im Handballspiel, der Plan der Spieler und einer Mannschaft, taktischer Einsatz der Techniken, Kenntnisse und Fähigkeiten	

9	Angriffstraining	93
	Vier Phasen des Angriffsspiels, individuelle Technik und Taktik, Schlagwürfe, Fallwürfe, Sprungwürfe, Prellen, Täuschungen, Gruppentaktik, Freilaufen, Positionswechsel, Sperren, Kreuzen, Mannschaftstaktik im Angriff	
10	Abwehrtraining	121
	Vier Phasen des Abwehrverhaltens, individuelle Abwehr, gruppentaktisches Zusammenspiel, Mannschaftstaktik, Torhüterabwehr	
11	Symbolik und Abkürzungen	135
	Zeichen, Zonen des Spielfelds, Positionen	
12	Rundherum gesund	139
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung und Erste Hilfe, Schutzausrüstung	
13	Auflösungen	145
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder	
14	Auf ein Wort	147
	Liebe Eltern, liebe Handballtrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	Gemeinsam gegen Doping	150
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152