

# INHALT

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

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