

Handbuch für Handball

INHALT

Einleitung	11	
1. Teil	Geschichte des Handballspiels	12
1	Historische Wurzeln	13
2	Die Entwicklung des modernen Handballspiels	13
3	Skandinavischer Handball	15
4	Handball nach dem Zweiten Weltkrieg	16
5	Handball heute	17
	Feldhandball	18
	6+1 spielen Feldhandball	18
	Beachhandball	19
	Literatur	19
2. Teil	Strategien und Strukturen	
	im Sportspiel Handball (Christian Kühl)	20
1	Sportspiel Handball	21
2	Handlungsstrukturen im Sportspiel	22
	Die hierarchische Handlungsstruktur	23
	Die Verlaufsstruktur	24
3	Zielhandlungen des Angriffs und der Abwehr	25
	Zielhandlungen des Angriffs	25
	Zielhandlungen der Abwehr	26
4	Elementarisierung des Sportspiels Handball	27
5	Spiauffassung und Strategien	28
6	Literatur	33
3. Teil	Allgemeine Fragen zur Methodik	34
1	Die Spielfähigkeit	35
2	Vermittlungsmodelle in den Sportspielen	37
	Die ganzheitlich-analytische Konzeption	38
	Die elementhaft-synthetische Konzeption	39
3	Methodenkonzepte	40
	Konfrontationsmethode	40
	Zergliederungsmethode	41
	Spielgemäßes Konzept	41
	Mischformen	42
4	Übungsformen	43

	Vorübungen	43
	Aufbauübungen	44
	Komplexübungen	44
5	Programme	44
	Entwicklung eines Aufbauprogramms	45
	Entwicklung eines Trainingsprogramms	45
6	Literatur	46
7	Die Entwicklung einer Trainingseinheit	46
	Der Plan einer Trainingseinheit	46
	Aufbau einer Trainingseinheit oder Unterrichtsprobe	48
4. Teil	Techniktraining	50
1	Erlernen einer Bewegung	50
2	Zur Methodik des Techniktrainings	52
	Die Bewegungsvorstellung	52
	Das Umsetzen der Bewegungsvorstellung	53
3	Das Problem der Fehler (Bewegungsfehler)	54
	Primäre Fehler	54
	Sekundäre Fehler	55
	Hintergrundfehler	56
4	Fehlerkorrektur	56
	Fehlerarten	56
	Anfängerfehler	56
	Fortgeschrittenenfehler	57
	Fehlerursachen	57
	Wie lassen sich Fehler korrigieren?	58
	Korrigierenlernen	59
	Korrekturregeln	60
5	Literatur	60
5. Teil	Kondition	62
1	Grundsätze des Trainings	62
	Gesetzmäßigkeiten	64
	Trainingsregeln	65
	Trainingsprinzipien	66
	Das Prinzip von Belastung und Erholung	67
	Trainingsmethodische Grundsätze zur Belastung	70
2	Handballspezifische Kondition	72

Allgemeine Trainingsmethoden	73
Ausdauer	75
Konsequenzen für das Training der Ausdauer	78
Trainingsmethoden der Ausdauer	78
Trainingsarten der Ausdauer	79
Kraft	84
Maximalkraft	85
Schnellkraft	90
Reaktivkraft	93
Kraftausdauer	95
Schnelligkeit	96
Die Schnelligkeit des Handballers	98
Trainingsprogramm mit Startübungen	99
Trainingsprogramm mit Gegenstößen	99
Beweglichkeit	100
3 Planung und Periodisierung des Konditionstrainings	101
Der Jahrestrainingsplan	102
Methodische Grundsätze	104
4 Literatur	105

6. Teil Trainingsplanung106

1 Grundsätzliche Fragen der Planung	107
Trainingsplanung in den Mannschaftssportarten	107
Analyse der Trainingsplanung	108
2 Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)	109
Die Topform	110
Die Methodik der UWV in den Mannschaftsspielen	114
3 Literatur	119

7. Teil Technisch-taktische Grundlagen des Handballspiels120

1 Ausgewählte Grundtechniken	121
Die Methodik	121
Schaffen einer Bewegungsvorstellung	122
Umsetzen von Bewegungsvorstellungen	122
Das Passen (Schlagwurfpass)	123
Das Annehmen	125
Das Annehmen von oben	125

	Das Annehmen von unten	126
	Passarten	127
	Literatur	127
	Das Werfen	127
	Fallwürfe	128
	Sprungwürfe	132
2	Gruppentechnisch-taktische Angriffsmittel	136
	Gegenstöße und Gegenstoßkonzeptionen	137
	Gegenstöße	137
8. Teil	Modernes Training - leicht gemacht	160
1	Intention	160
2	Die Konzeption	160
	Zielgruppen	161
	Aufbau der Konzeption	162
3	Methodisches Vorgehen	162
4	Fazit	163
9. Teil	Christian Kühl	
	Die 1:5-Abwehr als Kernabwehr	
	im Jugendbereich	192
1	Begründung der Abwehr	192
	Anforderungsprofil und Schulungsziele für Abwehrspieler	193
	Problemstellung: Einführung Positionsspiel	195
	Kritische Diskussion der 1:5-Abwehr	197
2	Funktionsweise der Abwehr	198
	Die Raumaufteilung	199
	Das Spiel auf den Außenpositionen	199
	Das Spiel gegen die Rückraumspieler	200
	Das Decken des Kreisspielers	203
	Das Verhalten gegen Sperren	205
	Das Verhalten gegen Positionswechsel vor der Abwehr	206
	Das Verhalten bei Übergängen	206
	Möglichkeiten der Pressdeckung	207
	Zusammenfassung	209

3	Schulung der Abwehr	210
4	Literatur	214
10. Teil	Der Trainer	216
1	Merkmale und Verhaltensweise	216
2	Kriterien zur Bestimmung der Trainerpersönlichkeit	217
3	Kommunikation und Verständigung in der Mannschaft ...	218
	Kommunikation zwischen Trainer und Spielern	219
	Kommunikation zwischen Trainer und Mannschaft	219
	Kommunikation zwischen den Spielern	220
4	Konflikte	221
	Konfliktenarten	223
	Konfliktregeln	224
5	Literatur	226
11. Teil	Unfälle und Verletzungen bei Sportspielen	228
1	Typische Verletzungen der Handballspieler	228
	Knie- und Sprunggelenkverletzungen	228
	Vermeidung von Verletzungen der unteren Extremitäten	229
	Kopf-, Hand- und Schulterverletzungen	230
	Vermeidung von Verletzungen im Hand- und Schulterbereich	231
2	Sofortmaßnahmen bei Verletzungen	232
	Muskelverletzungen	232
	Prellungen (exogene Muskelverletzung)	232
	Zerrungen (exogen)	233
	Muskelfaserriss	233
	Muskelhärtungen (endogene Verletzungen)	233
	Muskelverkalkung (endogen)	234
	Muskelkater	234
	Sehnenverletzungen	235
3	Literatur	236
	Schlussbemerkungen	236
	Schlagwortregister	237
	Bildnachweis	240