

# Handbuch für Handball

# **INHALT**

<b>Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Teil    Geschichte des Handballspiels .....</b>	<b>12</b>
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
<b>2. Teil    Strategien und Strukturen im Sportspiel Handball (Christian Kühl) .....</b>	<b>20</b>
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 Spielauffassung und Strategien .....	28
6 Literatur .....	33
<b>3. Teil    Allgemeine Fragen zur Methodik .....</b>	<b>34</b>
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
<b>5 Programme .....</b>	<b>44</b>
Entwicklung eines Aufbauprogramms .....	45
Entwicklung eines Trainingsprogramms .....	45
<b>6 Literatur .....</b>	<b>46</b>
<b>7 Die Entwicklung einer Trainingseinheit .....</b>	<b>46</b>
Der Plan einer Trainingseinheit .....	46
Aufbau einer Trainingseinheit oder Unterrichtsprobe .....	48
<b>4. Teil Techniktraining .....</b>	<b>50</b>
<b>1 Erlernen einer Bewegung .....</b>	<b>50</b>
<b>2 Zur Methodik des Techniktrainings .....</b>	<b>52</b>
Die Bewegungsvorstellung .....	52
Das Umsetzen der Bewegungsvorstellung .....	53
<b>3 Das Problem der Fehler (Bewegungsfehler) .....</b>	<b>54</b>
Primäre Fehler .....	54
Sekundäre Fehler .....	55
Hintergrundfehler .....	56
<b>4 Fehlerkorrektur .....</b>	<b>56</b>
Fehlerarten .....	56
Anfängerfehler .....	56
Fortgeschrittenenfehler .....	57
Fehlerursachen .....	57
Wie lassen sich Fehler korrigieren? .....	58
Korrigierenlernen .....	59
Korrekturregeln .....	60
<b>5 Literatur .....</b>	<b>60</b>
<b>5. Teil Kondition .....</b>	<b>62</b>
<b>1 Grundsätze des Trainings .....</b>	<b>62</b>
Gesetzmäßigkeiten .....	64
Trainingsregeln .....	65
Trainingsprinzipien .....	66
Das Prinzip von Belastung und Erholung .....	67
Trainingsmethodische Grundsätze zur Belastung .....	70
<b>2 Handballspezifische Kondition .....</b>	<b>72</b>

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
<b>3 Planung und Periodisierung des Konditionstrainings .....</b>	<b>101</b>
Der Jahrestrainingsplan .....	102
Methodische Grundsätze .....	104
<b>4 Literatur .....</b>	<b>105</b>
<b>6. Teil      Trainingsplanung .....</b>	<b>106</b>
<b>1 Gundsätzliche Fragen der Planung .....</b>	<b>107</b>
Trainingsplanung in den Mannschaftssportarten .....	107
Analyse der Trainingsplanung .....	108
<b>2 Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV) .....</b>	<b>109</b>
Die Topform .....	110
Die Methodik der UWV in den Mannschaftsspielen .....	114
<b>3 Literatur .....</b>	<b>119</b>
<b>7. Teil      Technisch-taktische Grundlagen des Handballspiels .....</b>	<b>120</b>
<b>1 Ausgewählte Grundtechniken .....</b>	<b>121</b>
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
<b>2 Gruppentechnisch-taktische Angriffsmittel .....</b>	<b>136</b>
Gegenstöße und Gegenstoßkonzeptionen .....	137
Gegenstöße .....	137
<b>8. Teil Modernes Training - leicht gemacht .....</b>	<b>160</b>
<b>1 Intention .....</b>	<b>160</b>
<b>2 Die Konzeption .....</b>	<b>160</b>
Zielgruppen .....	161
Aufbau der Konzeption .....	162
<b>3 Methodisches Vorgehen .....</b>	<b>162</b>
<b>4 Fazit .....</b>	<b>163</b>
<b>9. Teil Christian Kühl</b>	
<b>Die 1:5-Abwehr als Kernabwehr im Jugendbereich .....</b>	<b>192</b>
<b>1 Begründung der Abwehr .....</b>	<b>192</b>
Anforderungsprofil und Schulungsziele für Abwehrspieler .....	193
Problemstellung: Einführung Positionsspiel .....	195
Kritische Diskussion der 1:5-Abwehr .....	197
<b>2 Funktionsweise der Abwehr .....</b>	<b>198</b>
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

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