

Was Sie in diesem Buch finden

Handball – eine Einführung 7

Vorwort von Martin Heuberger 8

Handball – ein Sport für Vielseitige 9

Vom Feld- zum Hallen- und Beachhandball 10

Spielgedanke und wichtige Regeln des Hallenhandballspiels 12

Spielfeld und Zeichenerklärung 16

Beachhandball – Sun and Fun 18

Der Dialog von Abwehr und Angriff 23

Abwehr & Angriff 25

Dynamik in der Defensive 26

Abwehrtechnik 27

Abwehrtaktik 35

Mannschaftstaktik in der Abwehr 42

| | |
|---|-----|
| Torwart – mutiger Rückhalt mit Sonderstellung | 53 |
| Angriff – Lösen des Raum- und Zeitproblems | 68 |
| Angriffstechnik – Basis taktischen Handelns | 69 |
| Angriffstaktik | 93 |
| Mannschaftstaktik | 108 |

Training & Coaching 117

| | |
|--|-----|
| Das Training im Kinderhandball | 118 |
| Kleine Trainingslehre | 124 |
| Motiviert und gemeinsam zum Erfolg | 134 |
| Spielstrategie und Coaching im Wettspiel | 136 |
| Empfehlenswerte Literatur | 141 |
| Stichwortverzeichnis | 142 |
| Über den Autor | 143 |