

.....Inhalt

1	Lieber Handballanfänger	11
	Hinweise von den Autoren, der kleine Fuchs Foxi stellt sich vor	
2	Wie es anfing mit dem Handballspiel	17
	Interessantes aus der Geschichte des Handballspiels, Handball in Deutschland, Meisterlisten, Piktogramme	
3	Hello, Emmy!	25
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Handballspielerin Emmy Bölk, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	31
	Mit Üben zum Erfolg, die richtige Einstellung zum Sport, Ziele und Motive, Kondition	
5	Die Handballausrüstung	39
	Der Ball, das Spielfeld, das Tor, die Kleidung, die Torwartausrüstung, die Checkliste	
6	Das Ballgefühl	49
	Was versteht man unter Ballgefühl? Übungen für ein gutes Ballgefühl	
7	Werfen, Fangen, Prellen	55
	Die Bereitschaftsstellung; das Fangen hoher, halbhoher und tiefer Bälle; Wurfarten; Bewegungsbeschreibung, Übungen, Fehlerbilder, Ballführung, Torwartabwehr	
8	Eine Mannschaft spielt gemeinsam	109
	Angriff und Abwehr	
9	Damit alles seine Ordnung hat	115
	Die offiziellen Regeln für das Spiel, fair geht vor, der Schiedsrichter, das Spielfeld, das Tor	

10	Fit und gesund	125
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Aufwärmübungen	
11	Spielen im Verein.....	131
	Wie finde ich einen Verein und wie melde ich mich an?	
12	Auflösungen	139
	Lösungen und Antworten der Rätsel, Knobelaufgaben und Fehlerbilder	
13	Auf ein Wort	143
	Liebe Eltern, liebe Handballtrainer, einige Hinweise von den Autoren, wie wir unseren Handballnachwuchs unterstützen können, über den Umgang mit diesem Buch	
	Literaturhinweise	151
	Bildnachweis	151