

Was Sie in diesem Buch finden

Handball – eine Einführung 7

Vorwort 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

Aktives Abwehrspiel 26 | Abwehr-
training 26

Abwehrtechnik 27

Grundstellung 27 | Heraustreten 27

Einordnen 27 | Verschieben 27

Stören 28 | Bekämpfen 28 | Heraus-
spielen des Balls 29 | Abdrängen 29

Stürmerfoul provozieren 30 | Blo-
cken 30 | Durchbruch verhindern 33

Querstellen 33 | Antizipatives Quer-
stellen 34 | Pässe abfangen 34

Abwehrtaktik 35

Abwehrtaktik des Einzelspielers 35

Abwehrtaktik in der Gruppe 36

Begleiten bis zur Übergabe 36

Sperren ausweichen 37 | Übergeben-

Übernehmen kreuzender Angreifer 38

Sichern 38 | Aushelfen 39 | Dop-

peln 40 | Doppelblock 41 | Pässe
abfangen 41

Mannschaftstaktik in der Abwehr 42

Manndeckung 42 | Raumdeckung 44

Kombinierte Abwehr 51 | Abwehr in

Unterzahl 52 | Abwehr in Überzahl 52

Rückzug 52

Torwart – mutiger Rückhalt mit
Sonderstellung 53

Anforderungen an den Torwart 53

Torwarttechnik 55 | Torwarttaktik 61

Torwarttraining 64

Angriff – Lösen des Raum-
und Zeitproblems 68

Angriffstechnik –

Basis taktischen Handelns 69

Ballführung 69 | Ballannahme 70

Werfen 71 | Torwürfe 74

Angriffstaktik 93

Individualtaktik 93 | Positionsspezifische Ausbildung 96 | Gruppentaktik im Angriff 100

Mannschaftstaktik 108

Positionsspiel 108 | Angriff gegen eine 3:2:1-Abwehr 111 | Angriff gegen eine 6:0-Abwehr 112 | Angriff in Überzahl 113 | Angriff in Unterzahl 113
Gegenstoß mit der ersten, zweiten und dritten Welle 114 | Schnelle Mitte 115

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