

## 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