

1 Einleitung	1
2 Zur Geschichte des Sportspiels Handball	3
2.1 Disziplinen des Sportspiels Handball und alternative Spieldenkmäler	4
3 Zur Vermittlung einer Spielfähigkeit im Sportspiel Handball	7
3.1 Spielidee und Spielziel	8
3.2 Die Spielregeln	8
3.3 Die Spielauffassung	9
3.4 Die Spielphasen und Spielaufgaben im Sportspiel Handball	9
3.5 Zur Struktur von Trainings- und Unterrichtseinheiten	11
3.5.1 Warm-Up	11
3.5.2 Zielgerichtetes Üben und Spielen	12
3.5.3 Instruktions- und Reflexionsphasen	13
4 Handball spielerisch erlernen	15
4.1 Easy-Handball (Großfeld)	16
4.2 Zonen-Handball (Kleinfeld)	18
4.3 Aufsetzerball (Großfeld)	19
4.4 2 gegen 2-Handball (Kleinfeld)	20
4.5 Torraumball (Großfeld)	20
4.6 4 gegen 2 + 2-Handball (Kleinfeld)	22
4.7 Streethandball (Großfeld)	22
4.8 4 gegen 3 + 1-Handball (Kleinfeld)	23
4.9 Handball im freien Spiel	24
4.10 Handball mit System	24

5 Grundlegendes zur Technik und Taktik im Sportspiel Handball	31
5.1 Spielphasen- und spielaufgabenunabhängige Basis-Bewegungsfertigkeiten	32
5.2 Taktik in der Spielphase Angriff	32
5.3 Technik in der Spielphase Angriff	35
5.4 Taktik in der Spielphase Verteidigung	38
5.5 Technik in der Spielphase Verteidigung	41
5.6 Taktik und Technik in der Spielphase Umschaltspiel Verteidigung zu Angriff	43
5.7 Taktik und Technik in der Spielphase Umschaltspiel Angriff zu Verteidigung	44
6 Zum Coaching in Trainings- und Unterrichtseinheiten	47
6.1 Instruktionen	48
6.2 Gehirngerechtes Coachen	48
7 Zur Spielleitung und dem Schiedsrichtern im Sportspiel Handball	51
Literatur	57