

VORWORT _____

HANDBALL – EINE EINFÜHRUNG _____

Vom Feld- zum Hallen- und
Beachhandball

Spielgedanke und wichtige Regeln
des Hallenhandballspiels

Wichtige Schiedsrichterzeichen

Spelfeld und Zeichenerklärung

Die Schulung im Kinder- und
Jugendhandball

ABWEHR _____

Abwehrtechnik

Abwehrtaktik

Abwehrtaktik des Einzelspielers

Abwehrtaktik in der Gruppe

Mannschaftstaktik in der Abwehr

Manndeckung

Raumdeckung

Kombinierte Abwehr

6	Abwehr in Unterzahl	44
	Abwehr in Überzahl	45
	Rückzug	45
7	Torwart	46

8 ANGRIFF _____ **58**

	Angriffstechnik	58
10	Angriffstaktik	80
12	Individualtaktik	80
14	Gruppentaktik im Angriff	86
	Mannschaftstaktik	94
16	Positionsspiel	94
	Angriff gegen eine 3:2:1-Abwehr	96
22	Angriff gegen eine 6:0-Abwehr	97
23	Angriff in Überzahl	98
30	Angriff in Unterzahl	99
30	Gegenstoß mit der ersten, zweiten und dritten Welle	100
31	Schnelle Mitte	101
36		
36		
37		
44		

SPIELSTRATEGIE _____ **102**

KLEINE TRAININGSLEHRE _ **104**

Grundlagen der Trainingslehre 104

MOTIVIERT ZUM ERFOLG _ **114**

Talenterkennung 115

COACHING IM WETTSPIEL _ **117**

BEACHHANDBALL – SUN AND FUN _____ **120**

Die wichtigsten Beachhandball-
regeln und das Spielfeld 121

Taktik im Beachhandball 123

VERLETZUNGSVORBEUGUNG UND ERSTE HILFE _____ **125**

