

INHALTSVERZEICHNIS:Seite:

I) BEWEGUNGSTECHNIK MIT UND OHNE BALL	4
1) Ohne Ball	4
1.1. Einzelübungen	4
1.2. Partnerübungen	4
1.3. Uebungen mit Hilfsgeräten	5
1.4. Reaktionsübungen	5
1.5. Koordinationsübung	5
2) Mit Ball	6
2.1. Prellen	6
2.2. Zuspiel / Fangen	7
2.2.1. Ballannahme vom Boden (Technik)	7
2.2.2. Zuspiel an Ort	7
2.2.3. Zuspiel in Bewegung	8
2.2.4. Spielformen	9
II) EINFUEHRUNG UND TRAINING DER WICHTIGSTEN WURFARTEN IM HANDBALL	10
1) Kern- oder Schlagwurf	11
1.1. Vorübungen	12
1.2. Trainingsformen	13
1.3. Komplexübungen	14
1.4. Hauptfehler	14
2) Der Sprungwurf	15
2.1. Vorübungen	16
2.2. Der Sprungwurf hoch	17
2.3. Der Sprungwurf weit	18
2.4. Der Sprungwurf vom Flügel	18
2.5. Trainingsformen	20
2.6. Komplexübungen	20
2.7. Hauptfehler	20
3) Fallwurf / Sprungfallwurf	21
3.1. Vorübungen	22
3.2. Trainingsübungen	22
3.3. Hauptfehler	23
4) Knickwurf / Schlenzwurf	24
4.1. Vorübungen Knickwurf	25
4.2. Vorübungen Schlenzwurf	25
4.3. Kombinierte Schulung Knickwurf / Schlenzwurf	25
4.4. Trainingsübungen	26
4.5. Hauptfehler	27
5) Der Backhandwurf	28

III) DER ANGRIFF	29
1) Technische Elemente der Angriffsentwicklung	29
1.1. Ballannahme und Weitergabe in Bewegung	29
1.2. Anlaufen	29
1.3. Kreuzen	31
1.4. Durchbruch / Täuschung	32
1.5. Sperren	33
1.6. Wechseln	34
2) Theoretische Grundlagen der Angriffsentwicklung	35
2.1. Prinzipien der Angriffsentwicklung	35
2.2. Angriffsphasen	35
2.3. Zielsetzung	35
3) Die Angriffsphasen	35
3.1. Der einfache Gegenstoss	35
3.2. Der erweiterte Gegenstoss	35
3.3. Die Organisationsphase	36
3.4. Die Abschlussphase	36
4) Angriffstaktik und Abwehrsysteme	36
4.1. Tiefe Deckungssysteme	36
4.2. Flache Deckungssysteme	36
5) Praktische Angriffsentwicklung als Konzept	36
5.1. Systematik des 3/3-Angriffes	37
5.2. Vom 3/3-Angriff zum 2/4-Angriff mit Aktionen vom Flügel	37
5.3. Vom 3/3-Angriff zum 2/4-Angriff mit Aktionen der Rückraumspieler	39
5.4. Systematik des 4/2-Angriffs	41
5.5. 4/2-Angriff gegen 5:1- oder 3:2:1-Verteidigungssysteme	42
5.6. 4/2-Angriff gegen 6:0- oder 4:2-Verteidigung	43
5.7. Besondere Mittel im 4/2-Angriff gegen 6:0- oder 4:2-Verteidigung	44
6) Der Ueberzahlangriff	45
IV) DIE VERTEIDIGUNG	46
1) Technische Elemente der Verteidigung	46
1.1. Decken	46
1.2. Direkte Abwehraktionen	49
1.3. Abwehraktionen im taktischen Kleinverband	51
2) Verteidigungssysteme	54
2.1. Grundsätze	54
2.2. Die Verteidigungsphasen	55
2.3. Wahl des Verteidigungssystems	55
2.4. Verteidigungsspielraum	56
2.5. Das 3:2:1-Verteidigungssystem	57
2.6. Das 6:0-Verteidigungssystem	59

2.7. Die Unterzahlverteidigung	61
2.8. Die Ueberzahlverteidigung	61
V) DER TORHUETER	63
1) Die Aufgaben des Torhüters	63
2) Voraussetzungen des Torhüters	63
2.1. Konstitutionelle Voraussetzungen	63
2.2. Physische Voraussetzungen	63
2.3. Psychische Voraussetzungen	64
2.4. Taktische Voraussetzungen	64
2.4.1. Grundlagen	64
2.4.2. Spezielle taktische Fähigkeiten	64
2.5. Technische Voraussetzungen	64
2.5.1. Position / Stellungsspiel	64
2.5.2. Grundstellung	65
2.5.3. Abwehrtechnik	65
3) Das Training des Torhüters	66
3.1. Gewandtheit / Ballorientierung	66
3.1.1. Uebungen ohne Ball	67
3.1.2. Uebungen mit dem Ball	67
3.2. Reaktionsschnelligkeit	71
3.2.1. Visuelle Analyse der Situation	71
3.2.2. Antizipation der nötigen Bewegung	73
3.2.3. Automatisierung der Abwehrbewegung	74
3.3. Das Einleiten des Gegenstosses	81
3.3.1. Die Antizipationsfähigkeit	81
3.3.2. Die Ballsicherung	81
3.3.3. Der sichere Pass	82
VI) KONDITIONSTRAINING IM HANDBALL	85
1) Integriertes Konditionstraining	87
2) Lauftraining	87
3) Krafttraining mit Gewichten	88
4) Circuit-Training	90
4.1. Circuit-Training für Anfänger	90
4.2. Circuit-Training für Fortgeschrittene	91
VII) KLEINE REGELKUNDE	93
Literaturverzeichnis	97