

Vorwort von Uwe Gensheimer	10
Vorwort der Autoren.....	12
1 Handballspiele werden im Kopf entschieden.....	14
2 Definition und Relevanz von Kognitionen.....	18
3 Kognitionen im Handball.....	24
3.1 Antizipation.....	27
3.2 Wahrnehmung.....	31
3.2.1 Bewusste Wahrnehmungsprozesse auf Basis korrekter Informationen.....	33
3.2.2 Bewusste Wahrnehmungsprozesse auf Basis nicht korrekter Informationen (Täuschungen)	35
3.2.3 Unbewusste Wahrnehmungsprozesse auf Basis korrekter Informationen.....	35
3.2.4 Unbewusste Wahrnehmungsprozesse auf Basis nicht korrekter Informationen (Täuschungen)	36
3.3 Aufmerksamkeit	37
3.3.1 Selektive Aufmerksamkeit (Selective Attention)	40
3.3.2 Geteilte Aufmerksamkeit (Divided Attention)	41

Handballspiele werden **IM KOPF** entschieden

3.4 Spielintelligenz	44
3.5 Spielkreativität	49
3.5.1 Deliberate Play.....	52
3.5.2 One-Dimension-Games.....	52
3.5.3 Diversifikation	53
3.5.4 Deliberate Coaching	53
3.5.5 Deliberate Motivation	54
3.5.6 Deliberate Practice	54
3.6 Arbeitsgedächtnis	55
4 Diagnostik von Kognitionen	58
4.1 Labortests	58
4.1.1 Attention-Window-Test	60
4.1.2 Working-Memory-Span-Test.....	61
4.1.3 Perceptual-Load-Test	62
4.1.4 Multiple-Object-Tracking-Test.....	63
4.2 Feldtests	64
4.2.1 Spieltestsituation „Ball dem Ziel annähern“	64
4.2.2 Spieltestsituation „Zusammenspiel“	67
4.2.3 Spieltestsituation „Lücken ausnutzen“	69
4.2.4 Spieltestsituation „Überzahl herauspielen“	71
5 Spielformen zum kognitiven Training	74
5.1 Spielformen zur Antizipation	78
5.1.1 Spiel 1 gegen 1 im Halbfeld.....	78
5.1.2 Den Ball erobern im Spiel 5 gegen 3	80
5.1.3 Wandball	81
5.1.4 Hütchentorball.....	82
5.1.5 Handball-Rugby.....	83
5.1.6 Korridor-Handball	84
5.1.7 Liegestütz-Handball	86

5.1.8	Rebounderball.....	88
5.1.9	Gegenstoß 1 gegen 0.....	89
5.1.10	Gegenstoß 2 gegen 1.....	90
5.1.11	Gegenstoß 1 gegen 1 und 2 gegen 2.....	91
5.1.12	Variables Gegenstoßspiel	92
5.1.13	Passzeck (Duell, 1981).....	93
5.1.14	Antizipatives Verteidigen (Brack & Bauer, 2020).....	94
5.2	Spielformen zur Wahrnehmung.....	96
5.2.1	Verfolgungsprellen.....	96
5.2.2	Klimaviereck.....	97
5.2.3	Zahlenpassen (Braun, 1992).....	98
5.2.4	Vier-Farben-Parteiball	100
5.2.5	Vier-Ecken-Handball.....	102
5.2.6	Vier-Tore-Handball	103
5.2.7	Aufsetzer-Handball (König & Husz, 2015).....	104
5.2.8	Befreiungsprellen	105
5.2.9	Parteiball 5 gegen 2 mit 2 Bällen.....	106
5.2.10	Chinesische Mauer.....	107
5.2.11	Hochgeschwindigkeitspassen (Sichelschmidt et al., 1988).....	108
5.2.12	Sprungwurfkönig.....	109
5.2.13	Spiel 1 gegen 1 aus dem Rückraum.....	110
5.2.14	Spiel 2 gegen 1 und 3 gegen 2	111
5.2.15	Spiel mit zwei Kreisläufern (Duell, Eysler & Späte, 1981).....	112
5.3	Spielformen zur Aufmerksamkeit.....	114
5.3.1	Prellspiel mit Partner	114
5.3.2	Reifenball	115
5.3.3	Vier-Ecken-Ball als Königsball	116
5.3.4	Jeder gegen jeden	117
5.3.5	Handball mit Spielfeldwechsel.....	118
5.3.6	Bewegliche Reifen.....	119

Handballspiele werden IM KOPF entschieden

5.3.7	Drei gewinnt.....	120
5.3.8	Zwei-Felder-Passspiel.....	122
5.3.9	Prellchampion.....	123
5.3.10	Bleibe in der Spur.....	124
5.3.11	So schnell wie der Ball.....	125
5.3.12	Schnelle Abwehr.....	126
5.4	Spielformen zur Spielintelligenz	127
5.4.1	Sektorenspiel in Überzahl 3 gegen 2.....	127
5.4.2	Sektorenspiel in Überzahl 4 gegen 3.....	128
5.4.3	Sektorenspiel in Gleichzahl 3 gegen 3.....	129
5.4.4	Sektorenspiel in Gleichzahl 4 gegen 4.....	130
5.4.5	Sektorenspiele in Gleichzahl 3 gegen 3 als Dreierhandball	131
5.4.6	Mattenball	132
5.4.7	Transition Game 1	133
5.4.8	Transition Game 2.....	134
5.4.9	Vierer-Handball	136
5.4.10	Fußball-Handball	138
5.4.11	Handball-Kopfball	140
5.4.12	In die Tiefe	142
5.4.13	Parteiball mit zwei Aufgaben	144
5.4.14	Entscheidungswettkampf RL/RR.....	145
5.4.15	Entscheidungswettkampf RM	146
5.4.16	High-Speed-Angriff.....	147
5.5	Methodische Hinweise zur Spielkreativität	148
5.6	Spielformen zum Arbeitsgedächtnis	149
5.6.1	Indoor-Beach	149
5.6.2	Wandball komplex.....	150
5.6.3	Rechen-Handball.....	152
5.6.4	Gegenstoßspiel.....	153

5.6.5	Drei-Felder-Handball	154
5.6.6	Zehnerpass	156
5.6.7	1 gegen 1 plus Linienspieler	158
5.6.8	Fangspiel.....	160
5.6.9	Passen mit mehreren Bällen.....	161
5.6.10	Zahlenmeister	162
5.6.11	Farbenkarate	163
5.6.12	Nimm zwei	164
5.6.13	Burpeekönig	165
5.6.14	Quadrantenball.....	166
5.6.15	Zonenwechselball	167
6	Ausblick.....	168
	Anhang.....	170
1	Literatur.....	170
2	Zu den Autoren	190
3	Bildnachweis.....	192