

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Liebe Handballerin, lieber Handballer .....</b>	<b>9</b>
	Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst	
<b>2</b>	<b>Interessantes rund um den Handballsport .....</b>	<b>13</b>
	Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Handballsports, Wettbewerbe, der Weltverband, Beachhandball	
<b>3</b>	<b>Hallo, Paul! .....</b>	<b>23</b>
	Ein Gespräch mit Paul Drux, einem der erfolgreichsten Spieler der deutschen Handballnationalmannschaft, Fansseiten	
<b>4</b>	<b>Training – der Weg zum Erfolg .....</b>	<b>27</b>
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, was einen erfolgreichen Handballspieler ausmacht	
<b>5</b>	<b>Psychische Fähigkeiten .....</b>	<b>43</b>
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, Reflexe, psychische Stärke, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	
<b>6</b>	<b>Kondition .....</b>	<b>59</b>
	Kondition allgemein, Kondition im Handball, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Dehnungsübungen, Punktetabelle, Darstellung der eigenen Leistung	
<b>7</b>	<b>Koordination und Technik .....</b>	<b>75</b>
	Technik allgemein, Technik im Handball, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, koordinative Fähigkeiten, Übungen	
<b>8</b>	<b>Taktik .....</b>	<b>87</b>
	Taktik allgemein, Taktik im Handballspiel, der Plan der Spieler und einer Mannschaft, taktischer Einsatz der Techniken, Kenntnisse und Fähigkeiten	

<b>9</b>	<b>Angriffstraining</b> .....	<b>93</b>
	Vier Phasen des Angriffsspiels, individuelle Technik und Taktik, Schlagwürfe, Fallwürfe, Sprungwürfe, Prellen, Täuschungen, Gruppentaktik, Freilaufen, Positionswechsel, Sperren, Kreuzen, Mannschaftstaktik im Angriff	
<b>10</b>	<b>Abwehrtraining</b> .....	<b>121</b>
	Vier Phasen des Abwehrverhaltens, individuelle Abwehr, gruppentaktisches Zusammenspiel, Mannschaftstaktik, Torhüterabwehr	
<b>11</b>	<b>Symbolik und Abkürzungen</b> .....	<b>135</b>
	Zeichen, Zonen des Spielfelds, Positionen	
<b>12</b>	<b>Rundherum gesund</b> .....	<b>139</b>
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung und Erste Hilfe, Schutzausrüstung	
<b>13</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>145</b>
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder	
<b>14</b>	<b>Auf ein Wort</b> .....	<b>147</b>
	Liebe Eltern, liebe Handballtrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	<b>Gemeinsam gegen Doping</b> .....	<b>150</b>
	<b>Literarnachweis</b> .....	<b>152</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>152</b>

**Anmerkung:**

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren und der Verlag jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.