

Hans-Dieter Trosse

Handbuch für Handball

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

1 Einleitung	11
2 Geschichte des Handballspiels	13
2.1 Historische Wurzeln	13
2.2 Die Entwicklung des modernen Handballspiels	13
2.3 Skandinavischer Handball	15
2.4 Handball nach dem Zweiten Weltkrieg	16
2.5 Handball heute	17
2.5.1 Feldhandball	18
2.5.2 6+1 spielen Feldhandball	18
2.5.3 Beach-Handball	19
2.5.4 Literatur	19
3 Strategien und Strukturen im Sportspiel Handball (Christian Kühn)...	21
3.1 Sportspiel Handball	21
3.2 Handlungsstrukturen im Sportspiel	22
3.2.1 Die hierarchische Handlungsstruktur	23
3.2.2 Die Verlaufsstruktur	24
3.3 Zielhandlungen des Angriffs und der Abwehr	25
3.3.1 Zielhandlungen des Angriffs	25
3.3.2 Zielhandlungen der Abwehr	26
3.4 Elementarisierung des Sportspiels Handball	27
3.5 Spielauffassung und Strategien	28
3.6 Literaturverzeichnis	32
4 Allgemeine Fragen zur Methodik	33
4.1 Die Spielfähigkeit	34
4.2 Vermittlungsmodelle in den Sportspielen	36
4.2.1 Die ganzheitlich-analytische Konzeption	37
4.2.2 Die elementhaft-synthetische Konzeption	38
4.3 Methodenkonzepte	39
4.3.1 Konfrontationsmethode	40
4.3.2 Zergliederungsmethode	40
4.3.3 Spielgemäßes Konzept	40

4.3.4 Mischformen.	41
4.4 Übungsformen.	42
4.4.1 Vorübungen.	42
4.4.2 Aufbauübungen.	43
4.4.3 Komplexübungen.	43
4.5 Programme.	43
4.5.1 Entwicklung eines Aufbauprogrammes.	44
4.5.2 Entwicklung eines Trainingsprogrammes.	44
4.6 Literatur.	45
4.7 Die Entwicklung einer Trainingseinheit	45
4.7.1 Der Plan einer Trainingseinheit	46
4.7.2 Aufbau einer Trainingseinheit oder Unterrichtsprobe.	47
5 Techniktraining.	49
5.1 Erlernen einer Bewegung.	49
5.2 Zur Methodik des Techniktrainings.	51
5.2.1 Die Bewegungsvorstellung.	51
5.2.2 Das Umsetzen der Bewegungsvorstellung.	52
5.3 Das Problem der Fehler (Bewegungsfehler).	53
5.3.1 Primäre Fehler.	53
5.3.2 Sekundäre Fehler.	54
5.3.3 Hintergrundfehler.	55
5.4 Fehlerkorrektur.	55
5.4.1 Fehlerarten.	55
5.4.1.1 Anfängerfehler.	55
5.4.1.2 Fortgeschrittenenfehler.	56
5.4.2 Fehlerursachen.	56
5.4.3 Wie lassen sich Fehler korrigieren?.	57
5.4.4 Korrigierenlernen.	58
5.4.5 Korrekturregeln.	59
5.4.6 Literatur.	59
6 Kondition.	61
6.1 Grundsätze des Trainings.	62
6.1.1 Gesetzmäßigkeiten.	63
6.1.2 Trainingsregeln.	64



6.1.3 Trainingsprinzipien.	65
6.1.3.1 Das Prinzip von Belastung und Erholung.	66
6.1.3.2 Trainingsmethodische Grundsätze zur Belastung.	69
6.2 Handballspezifische Kondition.	71
6.2.1 Allgemeine Trainingsmethoden.	72
6.2.2 Ausdauer.	74
6.2.2.1 Konsequenzen für das Training der Ausdauer.	77
6.2.2.2 Trainingsmethoden der Ausdauer.	77
6.2.2.3 Trainingsarten der Ausdauer.	78
6.2.3 Kraft	83
6.2.3.1 Maximalkraft	84
6.2.3.2 Schnellkraft	89
6.2.3.3 Reaktivkraft.	92
6.2.3.4 Kraftausdauer.	94
6.2.4 Schnelligkeit	95
6.2.4.1 Die Schnelligkeit des Handballers.	97
6.2.4.2 Trainingsprogramm mit Startübungen.	98
6.2.4.3 Trainingsprogramm mit Gegenstößen.	98
6.2.5 Beweglichkeit	99
6.3 Planung und Periodisierung des Konditionstrainings.	100
6.3.1 Der Jahrestrainingsplan.	101
6.3.2 Methodische Grundsätze.	103
6.4 Literatur.	104
7 Trainingsplanung	107
7.1 Gundsätzliche Fragen der Planung.	107
7.1.1 Trainingsplanung in den Mannschaftssportarten.	107
7.1.2 Analyse der Trainingsplanung.	108
7.2 Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV).	109
7.2.1 Die Topform.	110
7.2.2 Die Methodik der UWV in den Mannschaftsspielen.	114
7.3 Literatur.	119
8 Technisch-taktische Grundlagen des Handballspiels.	121
8.1 Ausgewählte Grundtechniken.	121
8.1.1 Die Methodik.	121

8.1.1.1 Schaffen einer Bewegungsvorstellung	122
8.1.1.2 Umsetzen von Bewegungsvorstellungen.	122
8.1.2 Das Passen (Schlagwurfpass).	123
8.1.3 Das Annehmen.	125
8.1.3.1 Das Annehmen von oben.	125
8.1.3.2 Das Annehmen von unten.	126
8.1.4 Passarten.	126
8.1.5 Literatur.	127
8.1.6 Das Werfen.	127
8.1.6.1 Fallwürfe.	127
8.1.6.2 Sprungwürfe.	132
8.2 Gruppentechnisch-taktische Angriffsmittel.	136
8.2.1 Gegenstöße und Gegenstoßkonzeptionen.	136
8.2.1.1 Gegenstöße.	136
8.2.1.2 Gegenstoßkonzepte.	146
8.2.1.3 Positionsveränderungen durch Überleitungen.	161
8.2.2 Literatur.	169

Christian Kühn

9 Die 1:5-Abwehr als Kernabwehr im Jugendbereich.	171
9.1 Begründung der Abwehr.	171
9.1.1 Anforderungsprofil und Schulungsziele für Abwehrspieler.	172
9.1.2 Problemstellung: Einführung Positionsspiel.	174
9.1.3 Kritische Diskussion der 1:5-Abwehr.	176
9.2 Funktionsweise der Abwehr.	177
9.2.1 Die Raumaufteilung.	178
9.2.2 Das Spiel auf den Außenpositionen.	178
9.2.3 Das Spiel gegen die Rückraumspieler.	179
9.2.4 Das Decken des Kreisspielers.	182
9.2.5 Das Verhalten gegen Sperren.	184
9.2.6 Das Verhalten gegen Positionswechsel vor der Abwehr.	185
9.2.7 Das Verhalten bei Übergängen.	185
9.2.8 Möglichkeiten der Pressdeckung.	186
9.2.9 Zusammenfassung.	188
9.3 Schulung der Abwehr.	189
9.4 Literatur.	193



10 Der Trainer.	195
10.1 Merkmale und Verhaltensweisen.	195
10.2 Kriterien zur Bestimmung der Trainerpersönlichkeit	196
10.3 Kommunikation und Verständigung in der Mannschaft	197
10.3.1 Kommunikation zwischen Trainer und Spielern.	198
10.3.2 Kommunikation zwischen Trainer und Mannschaft	198
10.3.3 Kommunikation zwischen den Spielern.	199
10.4 Konflikte.	200
10.4.1 Konfliktenarten.	202
10.4.2 Konfliktregeln.	203
10.5 Literatur.	205
11 Unfälle und Verletzungen bei Sportspielen.	207
11.1 Typische Verletzungen der Handballspieler.	207
11.1.1 Knie- und Sprunggelenksverletzungen.	207
11.1.2 Vermeidung von Verletzungen der unteren Extremitäten.	208
11.1.3 Kopf-, Hand- und Schulterverletzungen.	209
11.1.4 Vermeidung von Verletzungen im Hand- und Schulterbereich	210
11.2 Sofortmaßnahmen bei Verletzungen.	210
11.2.1 Muskelverletzungen.	210
11.2.1.1 Prellungen (exogene Muskelverletzung).	211
11.2.1.2 Zerrungen (exogen).	211
11.2.1.3 Muskelfaserriss.	212
11.2.1.4 Muskelhärtungen (endogene Verletzungen).	212
11.2.1.5 Muskelverkalkung (endogen).	212
11.2.1.6 Muskelkater.	213
11.2.2 Sehnenverletzungen.	213
11.3 Literatur.	214
12 Schlussbemerkungen.	215
13 Schlagwortregister.	217