



Erfolgreich Handball spielen



Technik | Taktik | Training

CHRISTOPH
KOŁODZIEJ

Was Sie in diesem Buch finden

Handball – eine Einführung 7

Vorwort von Martin Heuberger 8

Handball – ein Sport für Vielseitige 9

Vom Feld- zum Hallen- und Beachhandball 10

Spielgedanke und wichtige Regeln des Hallenhandballspiels 12

Spiefeld und Zeichenerklärung 16

Beachhandball – Sun and Fun 18

Der Dialog von Abwehr und Angriff 23

Abwehr & Angriff 25

Dynamik in der Defensive 26

Abwehrtechnik 27

Abwehrtaktik 35

Mannschaftstaktik in der Abwehr 42



Torwart – mutiger Rückhalt mit Sonderstellung	53
Angriff – Lösen des Raum- und Zeitproblems	68
Angriffstechnik – Basis taktischen Handelns	69
Angriffstaktik	93
Mannschaftstaktik	108
Training & Coaching	117
Das Training im Kinderhandball	118
Kleine Trainingslehre	124
Motiviert und gemeinsam zum Erfolg	134
Spielstrategie und Coaching im Wettspiel	136
Empfehlenswerte Literatur	141
Stichwortverzeichnis	142
Über den Autor	143

