

Inventar-Listen-Nr.: 6503

Mini-Handball

Palle Aagaard

Eric Skovsgaard

Sp 12.1/7/2



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

Technische Hochschule Darmstadt
Fachgebiet Sportwissenschaft

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Einleitung	9
2. Voraussetzungen für das Mini-Handballspiel	13
3. Technisches Training	15
3.1. Vorbereitende Übungen	15
3.1.1. Einzelübungen	15
3.1.2. Partnerübungen	25
3.1.3. Gruppenübungen	32
3.2. Ballspiele	38
3.3. Kombinierte Übungen	44
3.3.1. Bewegungsübungen (Verteidigung)	44
3.3.1.1. Ausgangsposition Grundstellung	44
3.3.2. Bewegungsübungen (Angriff)	46
3.3.3. Abwehr des Gegners	46
3.3.4. Wurftraining	47
3.3.4.1. Wurf	47
3.3.4.2. Fallwurf	49
3.3.5. Torwarttraining	52
3.3.6. Täuschungen	56
3.3.7. Sperren	57
4. Taktisches Training	59
4.1. Verteidigungstaktik	59
4.2. Angriffstaktik	61
5. Spiel zwischen zwei Toren	62
5.1. Allgemeine Bemerkungen	62
5.2. Die Integration des Mini-Handballspiels als Schulspiel und als Vereinsspiel	63
5.3. Besondere Hinweise	66
6. Spielregeln für Mini-Handball	67
7. Literatur	77