


# .....Inhalt

1	<b>Lieber Handballanfänger .....</b>	<b>11</b>
	Hinweise von den Autoren, der kleine Fuchs Foxi stellt sich vor	
2	<b>Wie es anfang mit dem Handballspiel .....</b>	<b>17</b>
	Interessantes aus der Geschichte des Handballspiels, Handball in Deutschland, Meisterlisten, Piktogramme	
3	<b>Hallo, Emmy! .....</b>	<b>25</b>
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Handballspielerin Emmy Bölk, Fanseiten	
4	<b>Ohne Fleiß kein Preis .....</b>	<b>31</b>
	Mit Üben zum Erfolg, die richtige Einstellung zum Sport, Ziele und Motive, Kondition	
5	<b>Die Handballeusrüstung .....</b>	<b>39</b>
	Der Ball, das Spielfeld, das Tor, die Kleidung, die Torwartausrüstung, die Checkliste	
6	<b>Das Ballgefühl .....</b>	<b>49</b>
	Was versteht man unter Ballgefühl? Übungen für ein gutes Ballgefühl	
7	<b>Werfen, Fangen, Pellen .....</b>	<b>55</b>
	Die Bereitschaftsstellung; das Fangen hoher, halbhoher und tiefer Bälle; Wurfarten; Bewegungsbeschreibung, Übungen, Fehlerbilder, Ballführung, Torwartabwehr	
8	<b>Eine Mannschaft spielt gemeinsam .....</b>	<b>109</b>
	Angriff und Abwehr	
9	<b>Damit alles seine Ordnung hat .....</b>	<b>115</b>
	Die offiziellen Regeln für das Spiel, fair geht vor, der Schiedsrichter, das Spielfeld, das Tor	





<b>10</b>	<b>Fit und gesund</b> .....	<b>125</b>
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Aufwärmübungen	
<b>11</b>	<b>Spielen im Verein</b> .....	<b>131</b>
	Wie finde ich einen Verein und wie melde ich mich an?	
<b>12</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>139</b>
	Lösungen und Antworten der Rätsel, Knobelaufgaben und Fehlerbilder	
<b>13</b>	<b>Auf ein Wort</b> .....	<b>143</b>
	Liebe Eltern, liebe Handballtrainer, einige Hinweise von den Autoren, wie wir unseren Handballnachwuchs unterstützen können, über den Umgang mit diesem Buch	
	<b>Literaturhinweise</b> .....	<b>151</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>151</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.