



Barth/Nowak

ICH LERNE HANDBALL



- Mit Tipps zum Fangen, Werfen und Pellen
- Der kleine Fuchs zeigt dir, wie's geht
- Extra: Rätselspaß zum Mitmachen

Ich lerne Handball

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag: _____

Ich wohne: _____



*Hier kannst du
ein Foto von dir
einkleben.*

Das mache ich gern: _____

Das mag ich nicht: _____

Das wünsche ich mir: _____

Ich lerne Handball

**Katrin Barth &
Maik Nowak**

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Ich lerne Handball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2007 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
3. überarbeitete Auflage 2017
4. Auflage 2021

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)


9783840312441

E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



Inhalt

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



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

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.

Hallo, lieber Handballneuling!
Ich bin Foxi, der kleine Fuchs, und ich
kenne mich supergut aus im Handball.
Ist ja auch klar, denn wie Füchse so sind,
bin ich schnell und wendig.
Zudem bin ich natürlich schlau und listig.
In diesem Buch erfährst du jede Menge
über das Handballspiel und ich bin
immer dabei.
Wir haben bestimmt viel Spaß zusammen.



Manche Bilder von Foxi wirst du häufig im Buch sehen.

Ganz schön knifflig! Manchmal hat Foxi eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen. Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.



Hier gibt dir Foxi einen guten Tipp oder einen wichtigen Ratschlag, damit es noch besser klappt.



Neben diesem Bild findest du Übungen, die du auch außerhalb der regelmäßigen Trainingsstunden ausführen kannst. Vielleicht machen auch Freunde, Eltern oder Geschwister beim Zusatztraining mit.



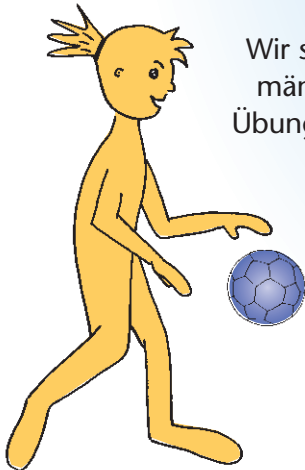
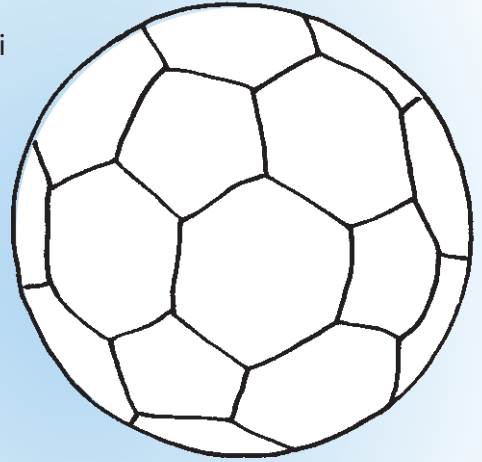
Siehst du Foxi mit dem Stift, kannst du etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.

Du kannst das Handballbuch wie ein Tagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen.

Bist du dann ein erfahrener Spieler, kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles begann. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir und deiner Mannschaft ein oder sammle Unterschriften.

Bei einigen wichtigen Techniken und bei speziellen Übungen findest du einen „leeren“ Handball. Gelingt dir die Technik schon recht gut oder hast du die vorgeschlagene Übung ausgeführt, dann male den Handball zur Belohnung in deinen Lieblingsfarben aus.

Wenn du Lust hast, dann probiere es bei diesem ersten Ball gleich aus!



Wir sind die lustigen gelben Übungsmännchen und zeigen dir, wie eine Übung allein oder mit Freunden ausgeführt wird.

Hast du etwas probiert, dann male unseren leeren Ball aus.

Und ich bin das blaue Fehlermännchen. Ich mache ganz mit Absicht Fehler – natürlich nur, um dir zu helfen! Mal sehen, ob du sie alle erkennst. Bist du dir nicht sicher, dann schau auf den Lösungsseiten nach.



Foxi liebt das Ballspielen, aber er kann sich einfach nicht für eine der vielen Ballsportarten entscheiden. Welche Sportarten kannst du auf dem Bild erkennen?



Kennst du noch mehr Sportarten mit dem Ball? Schreibe sie dazu!



..... 1 Lieber Handballanfänger

Du bist wohl auch eines dieser ballverrückten Kinder, das an keinem Ball vorbeikommt, ohne damit spielen zu wollen. Da kribbelt irgendetwas in den Händen und du möchtest dem Ball sofort nachlaufen, ihn fangen, prellen und werfen. Manchmal ist es ein kleiner, hüpfender Flummiball, ein knallbunter Gummiball oder ein Tennisball. Es macht einfach Spaß.

Aber noch mehr Freude macht es, wenn andere Kinder dazukommen, ihr euch den Ball gegenseitig zuspieren könnt, Spiele und Regeln erfindet und um den Sieg kämpft.

Hast du auch so das Interesse am Handballspiel entdeckt? Oder waren es die Freunde, die Eltern oder deine Geschwister, die dich angesteckt und begeistert haben? Spielen sie schon im Verein? Vielleicht haben dich aber auch die Fernsehübertragungen von Handballspielen auf die Idee gebracht, das Handballspiel selbst zu erlernen. Auf jeden Fall hast du dich für eine tolle und auf der ganzen Welt sehr beliebte Sportart entschieden.





Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern Handball spielen.
Was trifft für dich zu? Kreuze „JA“ oder „NEIN“ an!

	JA	NEIN
Herumtollen und Sport machen mir Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte in einer Mannschaft spielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache sowieso viel Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin schnell und deshalb bestimmt gut geeignet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein gutes Ballgefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich durchsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schaue mir gern Handballspiele an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Freunde können auch Handball spielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte besser sein als die anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte zu den Besten meines Landes gehören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte einmal ganz berühmt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sind die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet, dann hast du die richtige Sportart für dich gewählt.

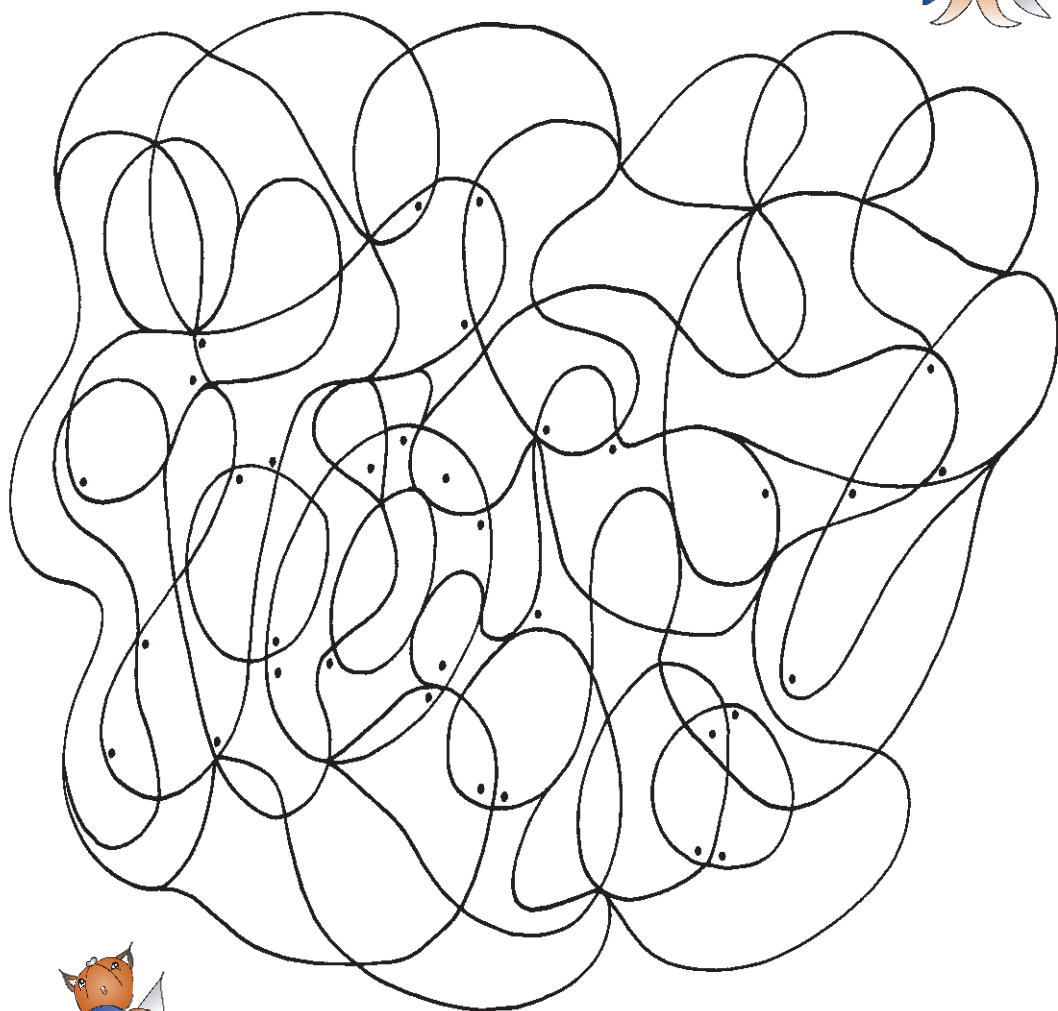
Viele Mädchen und Jungen lernen das Handballspielen in einem Verein. Sie üben regelmäßig, gehören Mannschaften an und bestreiten Spiele gegen andere Mannschaften. Aber du musst nicht unbedingt Mitglied in einem Verein sein, um Handball zu spielen. Ein Ball, ein Tor und ein freier Platz, dazu einige Freunde – und schon kann es losgehen!

In diesem Handballbuch haben wir dir viel Wissenswertes zu deiner Lieblingssportart aufgeschrieben. Wir erklären die wichtigsten Techniken, wie du sie üben kannst und welche Fehler du vermeiden solltest. Du erhältst zahlreiche Anregungen zum Üben allein oder mit deinen Freunden. Es gibt auch viele Spielideen zum Nachspielen. Natürlich sind die Eltern, die Großeltern, Geschwister und alle, die wie du Spaß daran haben, zum Üben eingeladen.

Vielleicht wirst du einmal ein supererfolgreicher Nationalspieler, Topspieler oder Profi in einer erfolgreichen Mannschaft. Aber auch, wenn Handball für dich eine Freizeitbeschäftigung bleibt, wirst du merken, wie viel Spaß du an diesem Sport hast. Du lernst, gemeinsam mit anderen zu spielen, dich in eine Mannschaft einzufügen und dich durchzusetzen. Du lernst neue Freunde kennen, triffst viele interessante Menschen und gehörst zur großen „Handballfamilie“.



Die Spieler durften eine Wand ihres Umkleieraums mit Graffiti gestalten. Male alle Felder, die ein Pünktchen haben, mit einer schönen Farbe aus.



Erkennst du das Bild?

Du lernst kämpfen und dich selbst überwinden. Nicht immer wirst du der strahlende Sieger sein. Auch mit Niederlagen, verpatzten Torwürfen, Fehlpässen oder schlechtem Fangen lernst du umzugehen. Und bald merkst du, dass du durch regelmäßiges Handballspielen ausdauernder, sportlicher und kräftiger wirst und deinen Körper fit und gesund hältst.

Dieses Büchlein soll dein Begleiter beim Handballlernen sein. Sollten wir mal etwas anders sehen, als es dein Übungsleiter, der Trainer oder ein erfahrener Spieler dir sagen, kann das schon passieren. Dann frage einfach nach. Es gibt auch im Handball manchmal unterschiedliche Auffassungen.

Wenn wir Trainer, Übungsleiter, Spieler, Schiedsrichter usw. sagen, sind natürlich nicht nur die Männer und Jungen gemeint, sondern auch immer alle Frauen und Mädchen.

*Viel Spaß beim Handballspiel
wünschen dir die Autoren
und Foxi.*

