

DIE ZEHN GEBOTE IM HANDBALL*

1. Handball wird mit den Beinen *und* dem Kopf gespielt.

ht junior 1/2019

2. Abwehr strukturiert Angriff.

ht junior 2/2019

3. Angriff schult Abwehr.

ht junior 2/2019

4. Die vier Grundprinzipien in der Abwehr heißen:

- > Sich dem Gegenspieler zuordnen!
- > Die Position zwischen Gegenspieler und Tor einnehmen!
- > Ball und Gegenspieler beobachten!
- > Helfen gegen durchbrechende Angreifer mit Ball auf den Nachbarpositionen!

ht junior 3/2019

5. Die vier Grundprinzipien im Angriff heißen:

- > Den zentralen Spielraum öffnen!
- > Vorfahrt für den Ballführer!
- > Den Ballführer nach hinten absichern!
- > Spielverlagerung

ht junior 3/2019

6. Wer in großen Räumen spielen kann, kann dies auch in kleinen – wer immer nur in kleinen Räumen gespielt hat, tut sich in großen Räumen schwer.

ht junior 4/2019

7. Wer schnell spielen kann, kann auch langsam spielen – wer immer nur langsam gespielt hat, hat ein Problem, wenn er schnell spielen muss.

ht junior 4/2019

8. Wer mit Prellen spielen kann, kann auch ohne Prellen spielen – wer immer nur ohne Prellen gespielt hat, hat ein Problem, wenn er situativ prellen muss.

ht junior 4/2019

9. Die Mehrzahl der Fehler im Spiel sind keine technischen Fehler oder motorisches Unvermögen, sondern Entscheidungsfehler.

ht junior 5/2019

10. Der Wettkampf bestimmt das Training – und wie man trainiert, so spielt man.

ht junior 5/2019

* von Klaus Feldmann.

Dieter Bremer, Armin Eisele und Gerd Köhler haben durch ihre Arbeiten oder in Fachdiskussionen dazu beigetragen, die 10 Gebote aufzustellen.