HANDBALLTIPPS

10 TIPPS FÜR ERFOLGREICHES HANDBALLSPIELEN

#1: SEI MOTIVIERT!

Habe Spaß am Handballspiel. Denke daran, dass Du nie etwas tun musst, sondern immer etwas tun willst. Vielleicht hattest Du eine kurze Nacht, vielleicht hast Du ein Zipperlein, vielleicht bist Du auch nur schlecht drauf. Wenn Du hier den Schalter umstellst und Dir vorstellst, was Du im Spiel erreichen willst, bist Du auf dem besten Weg zum Erfolg. Tue das am besten bereits zuhause, nimm den Ball in die Hand, prelle ein wenig: Du willst heute Handball spielen, und dies richtig gut! Motiviere die anderen Spieler und lass Dich von diesen motivieren. Du verbringst Deine Zeit in der Halle, und das soll sich lohnen!

#2: SPIELE FAIR!

Im Spiel wird Dir nichts geschenkt. Du beißt Dich durch die Deckung, die Dich hart rannimmt. Du spielst ebenfalls hart - und dabei fair. Behandle Deine Gegenspieler immer so, wie Du es für Dich erwarten würdest.

#3: DER SCHIEDSRICHTER HAT IMMER RECHT!

Ein Schiedsrichter hat noch nie eine Entscheidung zurückgenommen, weil Du Dich beschwert hast. Du riskierst im Gegenteil eine Strafe, die Deine Mannschaft schwächt.

#4: BEHERRSCHE DEN BALL!

Spiel den Ball sicher ab und fang den Ball. Wenn Du und jeder Spieler Deiner Mannschaft dies beherrscht, wird Euer Spiel sicher und frei von Ballverlusten durch technische Fehler sein. Beim Abspiel schau dorthin, wohin Du den Ball spielen willst. Spiele den Ball auf Brusthöhe ab. Dosiere Deinen Wurf: Hart genug für einen schnellen Pass, weich genug, um den Ball fangen zu können. Wirf den Ball im geraden Schlagwurf, nur ausnahmsweise im seitlichen

Unterarmwurf. Beim Fangen schau zum passgebenden Spieler. Fang den Ball mit beiden Händen. Sichere den Ball, indem Du ihn zur Brust ziehst.

#5: NUTZE DIE TECHNISCHEN MÖGLICHKEITEN!

Nutze die Möglichkeiten, die Du im Ballbesitz hast. Du kannst zunächst drei Schritte machen. Danach kannst Du tippen. Danach kannst Du noch drei Schritte machen. Wähle die Kombination, die in der Situation passend ist. Und denke an die Möglichkeit der ersten drei Schritte!

#6: SPIELE DRUCKVOLL!

Nur mit Druck auf die Deckung ergeben sich Tormöglichkeiten. So baust Du den Druck richtig auf: Nimm den Ball in der Vorwärtsbewegung an. Richte den Blick aufs Tor. Übe Druck auf die Nahtstellen in der Deckung aus und versuche so, zwei Deckungsspieler zu binden. Suche stets die Möglichkeit zum Torwurf und spiele sicher ab, wenn sich diese nicht ergibt. Du hast dann zwei Deckungsspieler gebunden und die Tormöglichkeit wird sich für einen anderen Spieler ergeben.

#7: SPIELE CLEVER IM ANGRIFF!

Versuche immer, einfache Tore durch schnelles Spiel nach vorne zu machen. Die Außen starten direkt nach dem Torwurf des Gegners. Wenn das schnelle Spiel nach vorne unterbrochen wird, sichere den Ball und baue das Spiel auf. Spiele immer druckvoll. Stoße vor und zurück, beschäftige die Deckung und Sorge so für Überzahl auf einer Seite. Beim Stoßen und Zurückstoßen achte auf die richtige Distanz. Sei auch ohne Ball gefährlich, indem Du in Lücken stößt und dort anspielbar bist. Spiele den Ball sicher, baue das Spiel auf und nutze nur echte Torchancen. So verhinderst Du technische Fehler und

Tempogegenstöße. Mitte sagt an! Angesagte Spielzüge und Auslöserhandlungen sorgen für geordneten Druck auf die Deckung und sind insbesondere dann notwendig, wenn das Angriffsspiel "einzurosten" droht. Bei Überzahlspiel bring den Ball schnell ins Spiel, mache das Spiel breit und spiel einen Spielzug. Bei Unterzahl bringe den Ball langsam ins Spiel, gehe 1 gegen 1, provoziere Freiwürfe und 7m und lass bei dohendem Zeitspiel den wurfstärksten Mitspieler werfen.

#8: BEHERRSCHE DEIN DECKUNGSVERHALTEN!

Sprich Dich mit Deinem Nebenmann ab. Stehe korrekt auf den Wurfarm Deines Gegenspielers. Rücke zur Ballseite. Unterstütze Deinen Nebenmann so, dass ein Abspiel des Gegenspielers nicht mehr möglich ist. Beobachte Deinen Gegenspieler und lerne sein Bewegungsmuster. Gehe einen Schritt vor, wenn Dein Gegenspieler angreift (nicht nach hinten!), dränge ihn dann zurück oder in eine schlechtere Wurfposition.

#9: SPIELE CLEVER IN DER ABWEHR!

Versuche immer, das schnelle Spiel nach vorne des Gegners zu unterbinden. Schalte schnell um und laufe nach hinten, sieh Dich dabei spätestens ab der Mittellinie um. Bei Tempogegenstoß laufen alle zurück. Höre auf den Abwehrchef und befolge, was er ansagt. Bei Überzahl benenne der Abwehrchef einen Spieler als Manndeckung für den stärksten Angreifer. Bei Unterzahl rückst Du mit der Deckung noch mehr und schneller zur Ballseite.

#10: HÖRE AUF DEINEN TRAINER!

Im Eifer des Gefechts nicht immer einfach. Trotzdem: Höre auf Deinen Trainer, er will Dir immer Gutes!