

Handball

Technik



Folgende 5 Balltechniken zählen zu den Grundlagen eines erfolgreichen Handballspiels.

- Fangen und Passen
- Prellen und Dribbeln
- Schlagwurf
- Sprungwurf
- Fallwurf

Im Folgenden werden diese Techniken beschrieben und in Bild/Video dargestellt:

Ohne eine gute Pass- und Fangtechnik bleibt ein erfolgreicher Angriff mit Torchancen aus.

[Technikbeschreibung](#)

Prellen/Dribbeln

Regeln:

Der Ball wird wiederholt mit einer Hand zu Boden geprellt. Die dribbelnde Hand darf gewechselt werden. Es dürfen nur drei Schritte ohne Prellen gelaufen werden. Der Vorgang ist beendet, sobald versucht wird, den Ball wieder zu fangen.

[Technikbeschreibung](#)

Schlagwurf / Laufwurf

Der Schlagwurf bildet die Grundlage aller anderen Würfe und wird in der Regel im Stand ausgeführt. In der Anwendung aus dem Laufen heraus wird er Laufwurf genannt.

[Technikbeschreibung](#)

Schlagwurf aus dem Angehen/Anlauf

Sprungwurf

Der Sprungwurf wird in der Regel aus dem Dreierhythmus ausgeführt.

[Technikbeschreibung](#)

Fallwurf

Der Fallwurf wird in der Regel in unmittelbarer Nähe der Torraumlinie ausgeführt und bringt den/die Spieler/-in in eine günstige Wurfposition.

[Technikbeschreibung](#)



Abwehrtechniken

Abwehrtechniken zielen darauf ab, dass die Spieler/-innen im Abwehrverhalten über verschiedene Fertigkeiten verfügen, die sie innerhalb der situativen Spieltaktik der Mannschaft einsetzen.

[Weiterlesen: Abwehrtechniken](#)

Angriffstechniken

Angriffstechniken bestehen zum einen aus den oben aufgeführten Wurftechniken als auch aus Täuschbewegungen (Finten).

[Weiterlesen: Angriffstechniken](#)