



HANDBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Regeln, Wurftechnik aus der kinetischen Kette und Schutz für Schulter & Knie.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Ballgröße	Hoch	Größe 1–3 passend zu Alter und Geschlecht – falscher Ball ruiniert die Wurftechnik.
Hallenschuhe	Hoch	Stabile Dämpfung schützt Knie und Knöchel bei schnellen Richtungswechseln.
Knieschoner	Mittel	Weicher Schutz gegen den harten Hallenboden.
Harz	Niedrig	In vielen Hallen verboten – erst fragen, dann kleben.

2. ATHLETIK & SCHUTZ

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Schulter aufwärmen:** Schultern und Rumpf vor jedem Training dynamisch aktivieren – Überlastung ist der Klassiker.
-  **Intervall-Sport:** Lockere Läufe plus kurze Sprints simulieren die echte Spielbelastung.
-  **Ermüdung ernst nehmen:** Lässt die Kraft nach, leidet die Wurftechnik – dann drohen Ellbogen- und Schulterprobleme.

3. REGEL-CHECK

Wichtigkeit: **Hoch**

REGEL	DAS HEISST
3 Schritte, 3 Sekunden	Dann musst du prellen, passen oder werfen – längere Wege überbrückst du prellend.
6-Meter-Kreis	Gehört dem Torwart. Ausnahme: vor der Linie abspringen und vor der Landung werfen.
Passen & Fangen zuerst	Die absolute Grundlage vor jedem Sprungwurf-Traum.

4. ERSTE WÜRFE

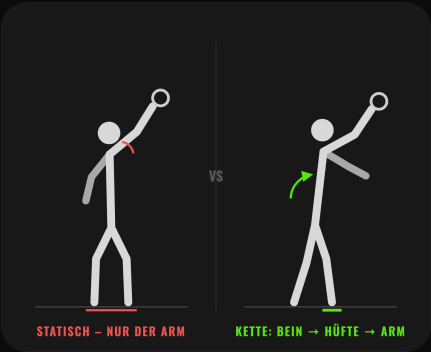
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Schlagwurf zuerst:** Der Basiswurf aus dem Stand trainiert das Zusammenspiel von Rumpf und Wurfarm.
-  **Sprungwurf-Rhythmus:** Den Anlauf-Rhythmus üben, um über die Abwehr zu werfen – erst wenn der Schlagwurf sitzt.
-  **Präzision vor Power:** 50 platzierte Würfe in die Ecken schlagen 10 harte in die Mitte.
-  **Prellen im Lauf:** Längere Wege regelkonform prellend überbrücken – beidhändig sicher werden.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: WURF ALS KINETISCHE KETTE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Nur aus dem Arm geworfen fehlt Tempo – und die Schulter zahlt die Rechnung.

Tipp: Kraft aus Beinen und Rumpfrotation aufbauen, den Arm wie eine Peitsche durchziehen.

FAKTOR 2: WEICHE HÄNDE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Steife Arme beim Fangen bedeuten Ballverluste und Fingerverletzungen.

Tipp: Immer mit beiden Händen und nachgebenden Armen fangen – dem Ball entgegen.

FAKTOR 3: WEICH LANDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Harte einbeinige Landungen nach dem Sprungwurf gehen auf Knie und Knöchel.

Tipp: Nach jedem Sprung aktiv und möglichst beidbeinig mit gebeugten Knien landen.



PRO-TIPP: Wurf nie kalt: Zwei Minuten Schulterkreisen und lockere Anwürfe vor dem ersten harten Wurf sind der billigste Schulterschutz deiner Karriere.