

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Wurf- und Fangtechnik im Handball

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

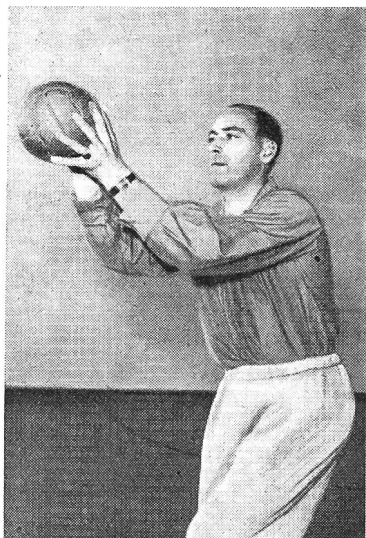
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

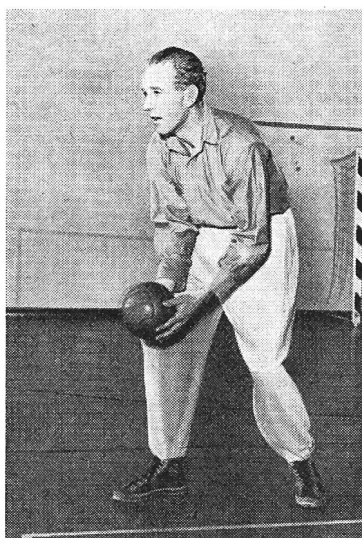
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

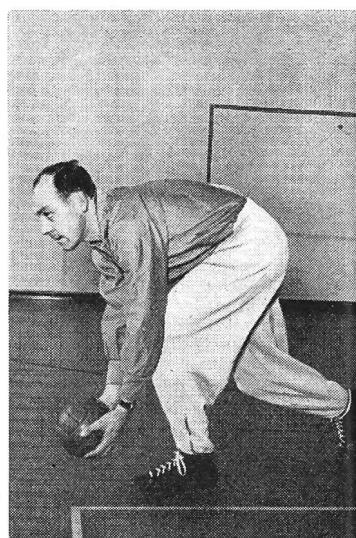
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



1



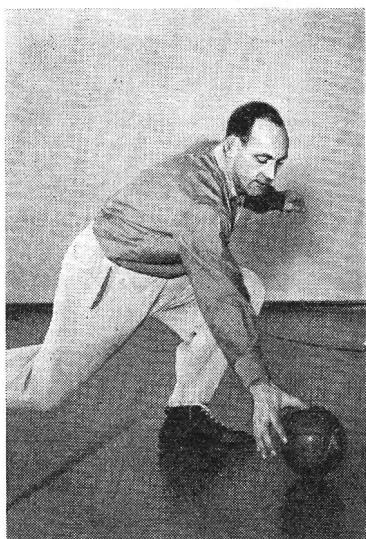
2



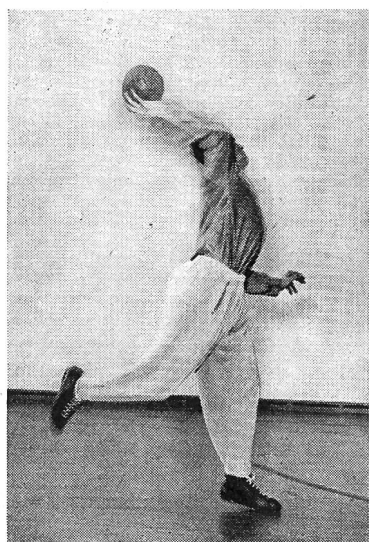
3

## WURF- UND FANGTECHNIK

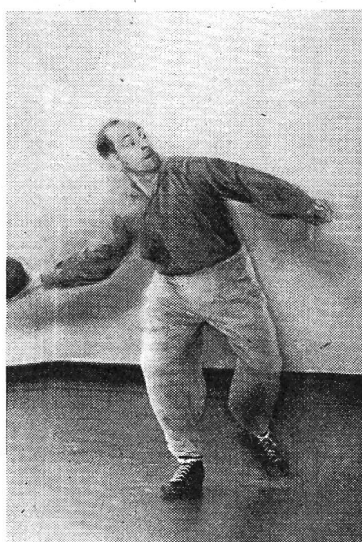
Die meisten Spiele mit dem Ball sind eine Folge von Würfen und Fängen. Sicherheit im Fang gemacht werden, bringen wir hier die wichtigsten Arten im Bild. — **Bild 1: Grundprinzip beim Fang** weit entgegen; die Fingerspitzen zeigen seitwärts. Das Fangen geschieht mit elastisch locker gehend nach unten zeigen. Damit eine Abfederung möglich ist, gehen die Arme auch hier dem Ball etwas werden im Prinzip gleich gefangen wie die kniehohen Bälle: in Ausfallstellung, Handflächen und K. Damit die Spielübersicht nicht verloren geht, darf der Kopf nicht gesenkt werden. **Bild 4: Bei** der Arme können auch scharfe Bälle gut abgedefert werden. Auch hier muss der Ball von den locke ebenfalls eine Geschicklichkeitssache; die Handflächen kommen hinter, die Finger unter den Ball, de gebeugt werden, damit der Lauf nicht unterbrochen wird. **Bild 6: Das Abfangen mit einer Hand**. Der Ball wird also aus der Flugbahn herausgeholt und zur andern Hand weitergeleitet oder zu B schwierigste Stoppart. Die locker gehaltene offene Hand stoppt den Ball im Moment des Aufprell bleibt, muss er schnell mit beiden Händen aufgenommen werden. **Bild 8: Der Kern- oder Schlagw** mit dem Wurfarm, Körperspannung. Die Handfläche liegt hinter dem Ball, sie begleitet den Ball so l **Bild 9: Der Schlagwurf über dem Kopf** wird oft als Freiwurf vor dem Tor verwendet. Der Körper str werden kann. **Bild 10: Der Schlagwurf aus Hüfthöhe** wird oft im Kampfgetümmel verwendet: e Werfende neigt sich mit der Wurfseite gegen den Boden, so als ob er einen Stein über eine Wasser zur schnellen Weiterleitung des Balles, wenn kurze Distanzen zu überwinden sind. Die Handfl (z. B. im Sprung) auch mit Erfolg als Torwurf. **Bild 12: Auch der Schwungwurf mit beiden Händ** werden, sodass er sich für das flüssige Kombinationsspiel sehr gut eignet. **Bild 13: Der Schwu** dann angewandt, wenn der Stürmer auf die Verteidigung aufzulaufen droht, sodass er den Ball nu Der Ball muss so dosiert geprellt werden, dass ihn der Mitspieler auf Hüfthöhe fangen kann. In Ver



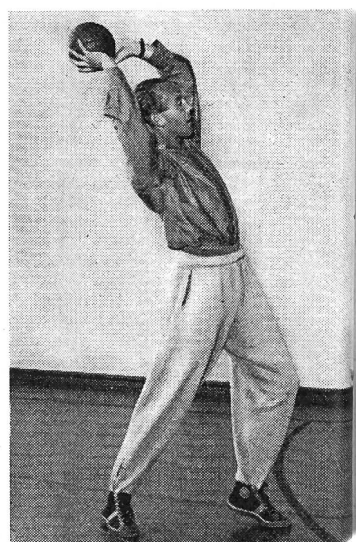
7



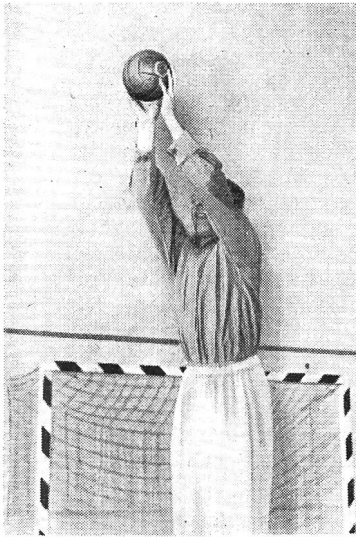
9



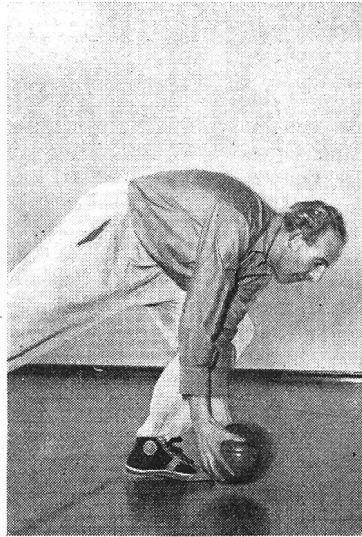
10



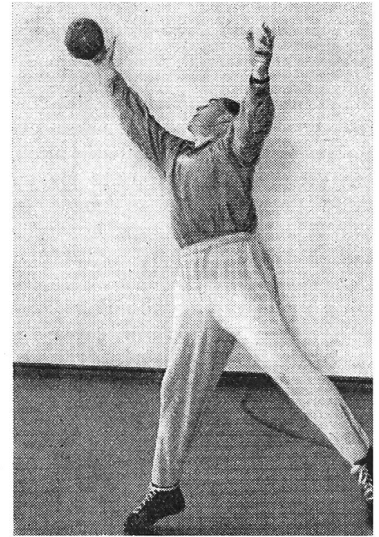
11



4



5

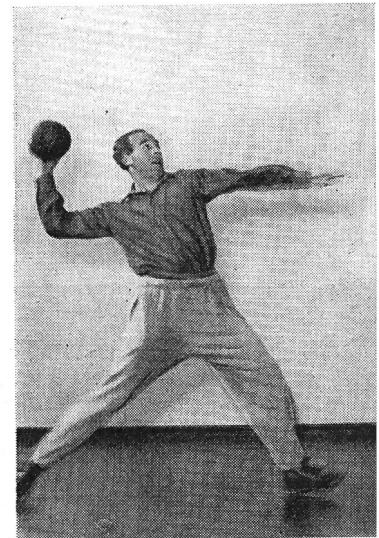


6

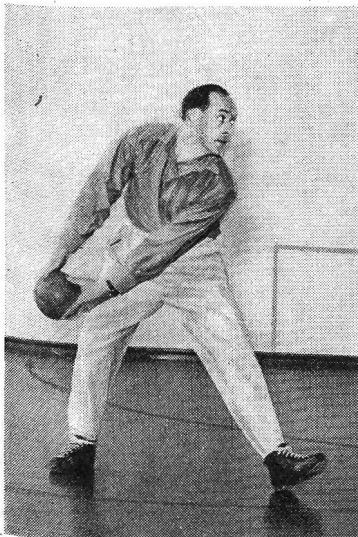
## M HANDBALL

Marcel Meier und Hans Rüegegger, Magglingen

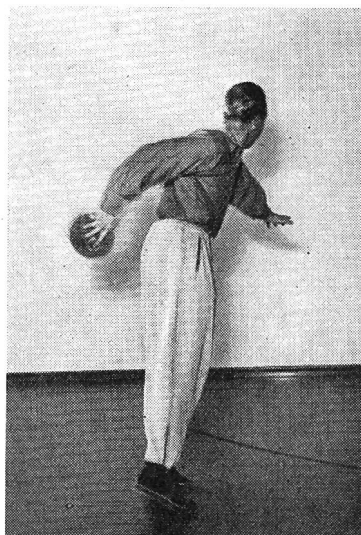
auigkeit beim Werfen sind die Grundlagen jedes Spiels. Da bei Wurf und Fang noch sehr oft Fehler am Ball! Bei Bällen auf Brust- und Kopfhöhe gehen die offengehaltenen Hände dem Ball möglichst Bild 2: Hüft- und kniehohe Bälle werden mit hängenden Armen gefangen, wobei die Fingerspitzen Fangen solcher Bälle ist besonders bei Zuspiel auf kurze Entfernung notwendig. Bild 3: Tiefe Bälle n Ball. Das Fangen fusstiefer Bälle im Lauf stellt an die Körperbeherrschung grosse Anforderungen. ediglich darauf zu achten, dass die Handflächen hinter den Ball zu liegen kommen. Dank der Stellung all legenden Fingern «angesaugt» werden. Bild 5: Das Aufnehmen rollender Bälle aus vollem Lauf ist aufgehoben werden kann. Der Spieler darf sich nicht nur in den Hüften abknicken, auch die Knie müssen hohen Bällen. Die gespreizte Hand kommt hinter den Ball und führt ihn sofort an den Körper heran. vo er dann mit beiden Händen gefangen wird. Bild 7: Das Stoppen seitteifer Bälle ist vielleicht die enaue «Ballberechnung» und ein sicheres Auge erfordert. Da der Ball meist nicht sofort ruhig liegen e ist die gebräuchlichste Wurfart für Torwurf und Zuspiel. Merkmale: Ausfallschritt, weites Ausholen h und gibt ihm die richtige Führung. Als Pass sehr weich ausgeführt, ohne grosse Ausholbewegung, dem linken Bein vollständig aus, damit der Ball über die gegnerische Mauer hinweg ins Tor geworfen ft unter den Händen des Verteidigers, oder seitlich an der gegnerischen Mauer vorbei, aufs Tor. Der i wollte. Bild 11: Der Schlagwurf beidarmig (ähnlich wie «Einwurf», doch kürzer und knapper) dient auch hier hinter den Ball zu liegen. Rumpfstärke Spieler verwenden den beidhändigen Schlagwurf eim Zuspiel auf kurze Distanz verwendet. Dieser hüfthoch zugespielte Ball kann sofort weitergeleitet em Rücken ist ein Notwurf, fehlt doch bei ihm meist die absolute Zielsicherheit. Er wird gewöhnlich ese Wurfart abgeben kann. Bild 14: Der Prellball wird vor allem im Zuspiel in der Halle verwendet. rperäuschungen ist diese Art von Zuspiel sehr empfehlenswert.



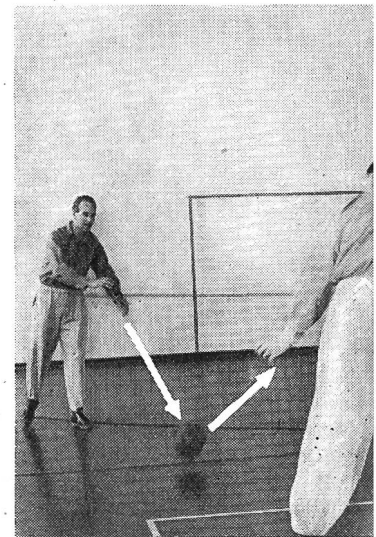
8



12



13



14