

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **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**

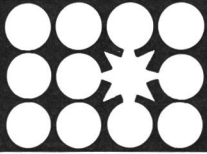
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 01.04.2025

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Handball

Dauer: 90 Minuten  
Text und Zeichnungen: Heinz Suter  
Stufe 3

### Thema:

Kreativitätstraining zur technischen Schulung im Hallenhandball

Die vorliegende Monatslektion bildet zugleich das *Lösungsblatt* für die Aufgabenstellungen im Fortbildungskurs.

### 1. Einleitung (25 Minuten)

#### Auftrag:

einlaufen vor einem Spiel unter Berücksichtigung der physischen Anregung und der psychischen Einstimmung

#### 1.1 individuell (10'):

gehen – laufen – hüpfen im Wechsel mit Gymnastik (Beweglichkeit WS)



#### Anstirnen:

Sitz, Beine geschlossen, Hände umfassen die Unterschenkel:

- vorbeugen des Rumpfes, abwärtsschieben der Hände



Kniegrätschstand, Arme in Nackenhalte:

- rumpfbeugen nach links und rw-sw, eine Hand berührt den Boden



#### Kniestand:

- sw absitzen ohne Zuhilfenahme der Hände



#### Liegestütz seitlings:

- mit kleinen Schrittchen einen Kreis um gestreckten Stützarm beschreiben



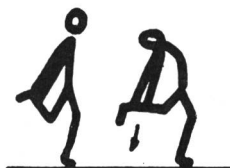
#### Rückenlage, Beine angehockt:

- versuchen mit den Knien neben den Ohren den Boden zu berühren



#### Grätschliegestütz vorlings:

- schwunghaftes Rumpfdrehen und Armschwingen sw
- sw wandern, Blick folgt der Schwunghand



#### Grundstellung:

- fassen des linken Fusses mit beiden Händen, abwärtsdrücken des Fusses

Verteidigungsbewegungen vw – rw – sw im Dreieck

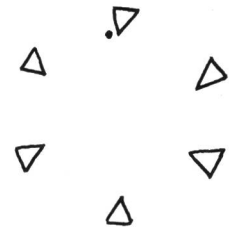
In der Gruppe mit dem Ball



- zuspielen und fangen in rascher Folge. Distanz 3-m
- zuspielen über Kopfhöhe, kniehoch, seitlich
- anlaufen gegen den Ball (Kolbenbewegung)



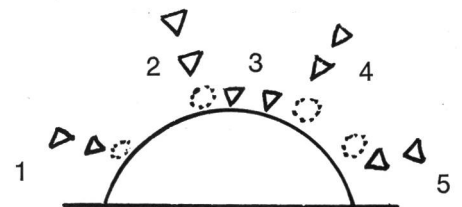
- täuschen – Durchbruch mit Abwehrspieler
- zuspielen und fangen mit laufen an Ort, mit absitzen, Liegestütz usw. nach dem Abspiel.



- zuspielen und fangen mit Platzwechsel
- Laufweg = Ballweg
- nach links spielen, nach rechts laufen
- anlaufen gegen das Zentrum (Kolbenbewegung)

#### Den Torhüter einwerfen:

Gezielte Würfe vorerst auf den Torhüter

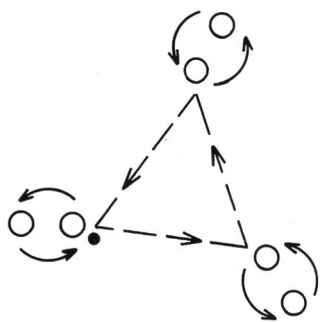


- Torwürfe von den Spielpositionen mit Zuspiel von der Gruppe links
- wie oben, dazu je ein Abwehrspieler

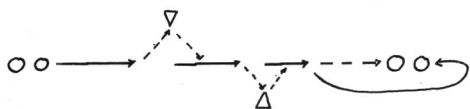
### 2. Leistungsphase (60 Minuten)

#### 2.1 Auftrag:

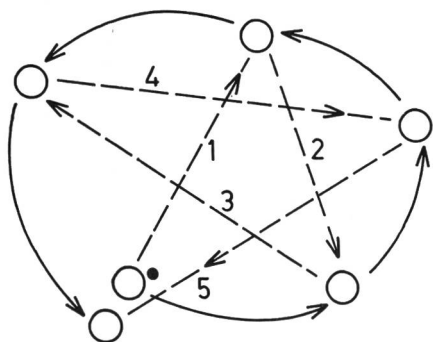
Wettkampfformen zur Schulung von Zuspielen und Fangen als Gruppenwettkampf



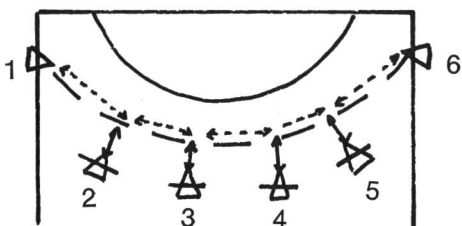
2.1.1 Jeder Spieler wechselt nach der Ballabgabe mit seinem Hintermann den Platz. Zählen, wieviele Teilstrecken der Ball in 2 Min. zurücklegt. Pro Fangfehler 1 Teilstrecke weniger.



2.1.2 Fänge zählen nach 30 Sekunden. Total der Fänge nach  $3 \times 30$  Sekunden



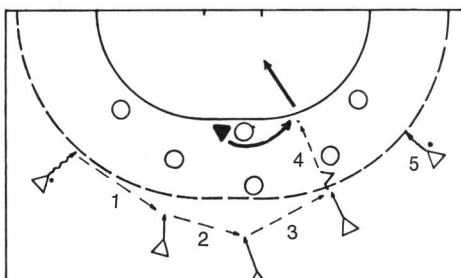
2.1.3 Fehler: falscher Ball – und Laufweg, Ball nicht gefangen.  $3 \times 60$  Sekunden



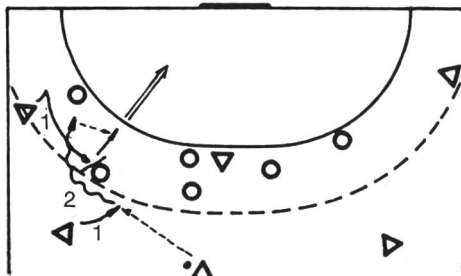
2.1.4 Die Spieler 1 und 6 befinden sich am Schnittpunkt 9 m und Seitenlinie. Für Spieler 2 bis 5 Markierung auf 11 m. Spieler 1 + 6 statisch, 2 bis 5 anlaufen (Kolbenbewegung) von 11 m nach 9 m. Fänge zählen der ganzen Gruppe.  $3 \times 90$  Sekunden

## 2.2 Auftrag:

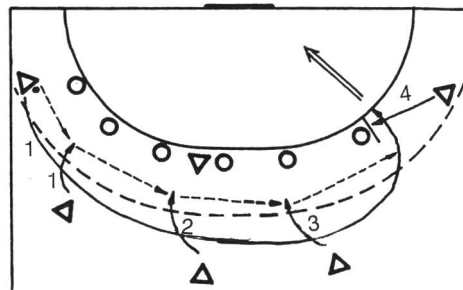
Typische Spielsituationen und Kombinationsmöglichkeiten für den Torwurf am Kreis



2.2.1 Aufbauspieler für dynamische Kreisspieler Zuspield (4) durch Sprungwurf, Abschluss durch Sprungfallwurf.  
= Schulung: Sprungwurf



2.2.2 Flügel für Aufbauspieler – Flügel Auf beide Seiten gleichzeitig mit Einbezug des Kreisspielers als 4. Aufbauspieler. Als Fortsetzung mit statischem Kreisspieler. = Schulung: sperren – lösen, Fallwurf



2.2.3 Flügel für Flügel Laufweg der Flügel abstimmen auf die Passfolgen 1 bis 4. Ablauf auch von der rechten Seite = Schulung: sperren, Knickfallwurf

2.3 Spiel unter der Berücksichtigung der Torwürfe vom Kreis.

## 3. Ausklang (5 Minuten)

Trainingsbesprechung, besonders Punkt 2.2.

