

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 8

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

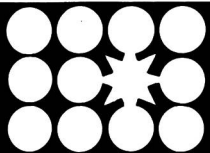
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 15.03.2025

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



UNSERE MONATSLEKTION

Handball

Beispiel eines Trainings in der Vorwettkampfphase auf der Stufe 2

Schulung:
Zusammenarbeit im 6:0-Verteidigungssystem

Schulung:
Erweiterter Gegenstoss mit dem technischen Element Kreuzen

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

1. Einleitung (25 Minuten)

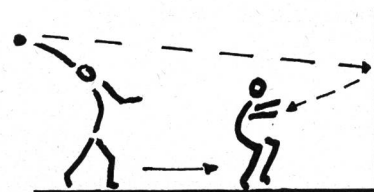
Mit dem Ball und der Wand

Prell-Fangis

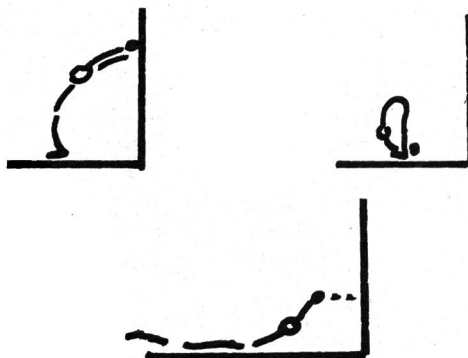
Jeder Spieler einen Ball (Handball, Tennisball, Fussball usw.)

Laufen an Ort, l und r an die Wand werfen und fangen.

Distanz zur Wand laufend vergrössern und verkleinern.



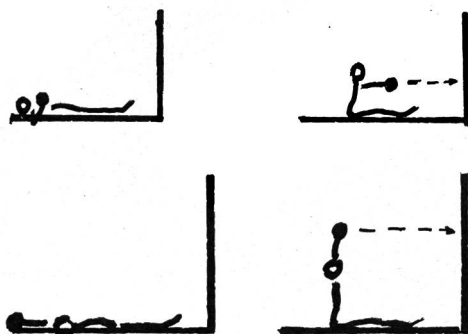
Werfen und Vorlaufen zum Fangen – ½-Drehung – Pellen vw in die Ausgangslage. Distanz zum Werfen vergrössern, zum Fangen verkleinern.



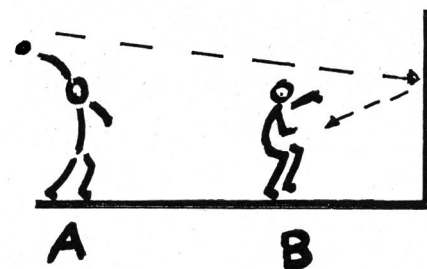
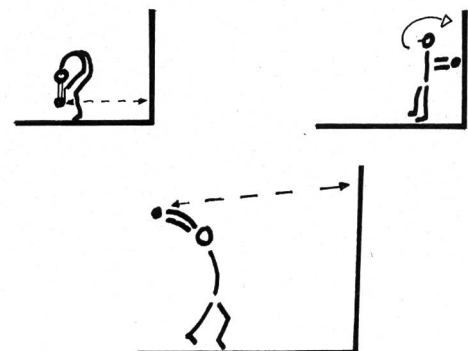
Aus der Seitbeuge l und r beidhändig an die Wand werfen. Distanz: 2 m.



Spieler A wirft an die Wand, Spieler B versucht den Ball zu fangen. B verkürzt die Distanz zur Wand.



4 m Distanz: 20 × l und 20 × r an die Wand werfen und fangen, so schnell wie möglich.



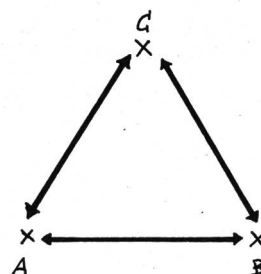
Wettkampf:

aus 6 m Distanz wirft Spieler A den Ball 30 × l und 30 × r ohne Pause an die Wand.

Der Partner B verschiebt sich während dieser Zeit in der Vert. Bewegung in einem Dreieck.

Nach 2 × 30 Fängen zählt B die zurückgelegten Teilstrecken.

Rollenwechsel



2. Leistungsphase (60 Minuten)

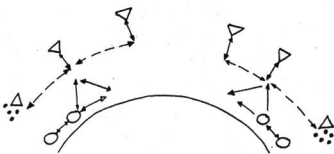
Schulung: Zusammenarbeit im 6:0-Verteidigungssystem (LHB 523/4.) (20 Minuten)

Organisation:

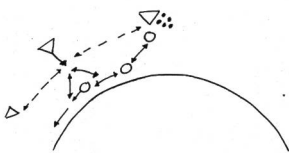
Die Übungen werden an beiden Torkreisen durchgeführt. Je die Hälfte der Spieler wird als Verteidiger mit einer anderen Farbe gekennzeichnet.

Die im Einsatz stehenden Verteidiger arbeiten im Intervall von 30". Nach 5 Minuten werden die Rollen (Angriffsspieler – Verteidiger) gewechselt.

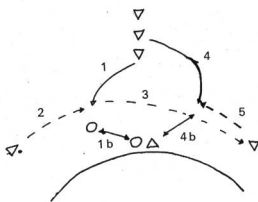
Nr. 1 mit 2



Nr. 1, 2 mit 3



Nr. 3 links und 3 rechts

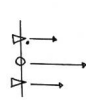


Schulung: Erweiterter Gegenstoss mit dem technischen Element Kreuzen (40 Minuten)

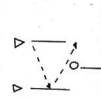
Distanzen, Wiederholungen und Geschwindigkeit sind dem technischen Niveau der Spieler anzupassen.

Diese Übungen sind Bestandteil des integrierten Konditionstrainings und verbessern vorallem die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, sowie das allgemeine Stehvermögen.

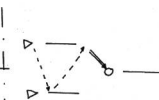
1. Jägerball



▷ Jäger



○ Hase



5. wie 4. mit Torwurf

6. wie 4. mit 2 Verteidiger (passiv)

7. mit 2 Verteidiger (aktiv)

Der Spieler soll entscheiden: – Kreuzen – Sperren – Einzeldurchbruch – Sperren indirekt

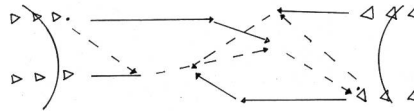
Spiel

Tore, erzielt aus erweitertem Gegenstoss mit Kreuzen, zählen 2 Punkte.

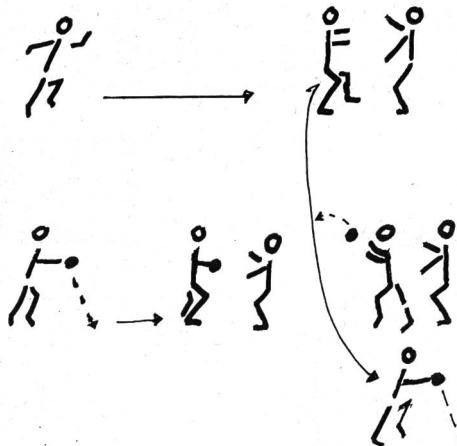
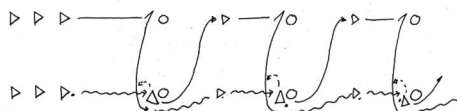
3. Ausklang (5 Minuten)

Spielbesprechung

2.



3. Laufwegantäuschen – Kreuzen



4.

