Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unsere Monatslektion — Handball

Beispiel eines Trainings in der Vorwettkampfphase für Elite-Junioren

Zuspielen im Lauf – Blocken des Balles – Postentaktik für Angriffsspieler

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

1. Einleitung

15 Minuten

- Zuspielen des Balles paarweise in der Anlaufbewegung vw/rw
- Armkreisen vw + rw im Laufen
- Rumpfkreisen l + r je 10 ×
- Schnelles Zuspielen des Balles paarweise, 10 m Distanz, 60″
- A spielt den Ball zu B, A rollen vw – B spielt den Ball zu A, A prellen rw in die Ausgangsstellung, 10 ×
- wie oben, aber mit dem Ball rollen vw, Zuspiel zu B nach dem Rollen, laufen rw ohne Ball, Zuspiel von B zu A usw., 10 ×
- Zuspiel paarweise mit Sprungwurf: ein Schritt anlaufen, 10 ×
- wie oben, Zuspiel mit der schlechteren Hand (Absprung beachten), 10 ×
- abwechslungsweise Klappmesser mit Ball zwischen den Füssen/Liegestütz auf drei Fingern, 10- bis 15 ×
- Zuspielen des Balles paarweise: Distanz vergrössern (bis 15 m) und verkleinern (auf 5 m) durch Entgegenlaufen, 60″.

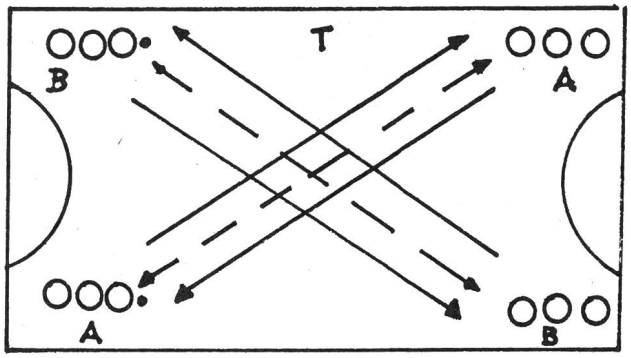
2. Leistungsphase

2.1. Zuspiel im Lauf

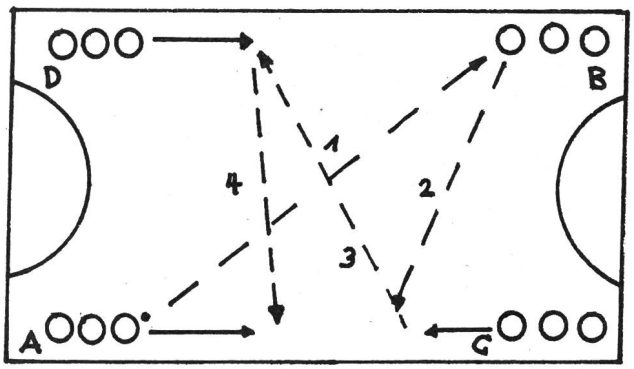
20 Minuten

2.1.1. *Zuspiel diagonal*

- gruppenweise, 60″.

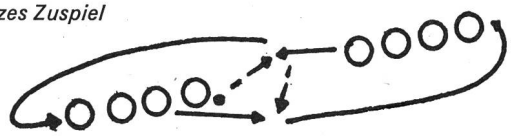


- zuerst Gruppe A, 60″, dann Gruppe B, 60″
- beide Gruppen zusammen, 3 × 60″
  Methodischer Hinweis:
  Laufen und werfen auf visuelles Zeichen des Trainers; erst wenn die Lauf- und Ballwege koordiniert sind, freies Zuspiel.



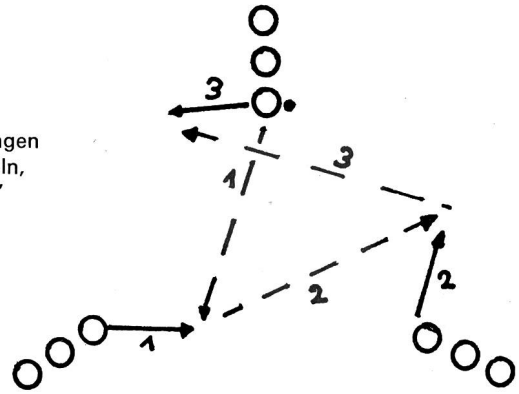
- A spielt zu B, B spielt zu C, C spielt zu D, D spielt zu A usw., 3 × 60″

2.1.2. *Kurzes Zuspiel*

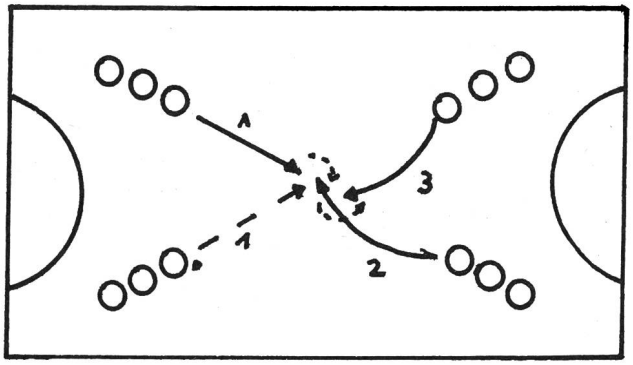


- Zuspielart frei, Tempo steigern, 4 × 30″

- Richtungen wechseln, 4 × 30″



2.1.3. *Zuspiel mit Kreuzen*

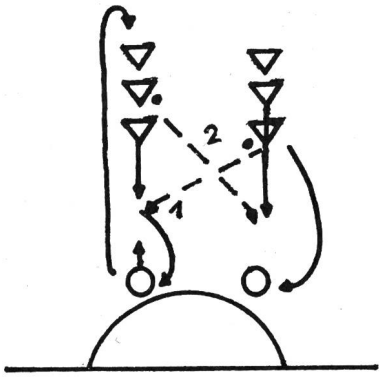


- Kreuzen in der Mitte, Zuspiel frei, 4 × 30″
- zwei Zuspiele zwischen A und D, D und B, B und C, C und A usw., 4 × 30″.

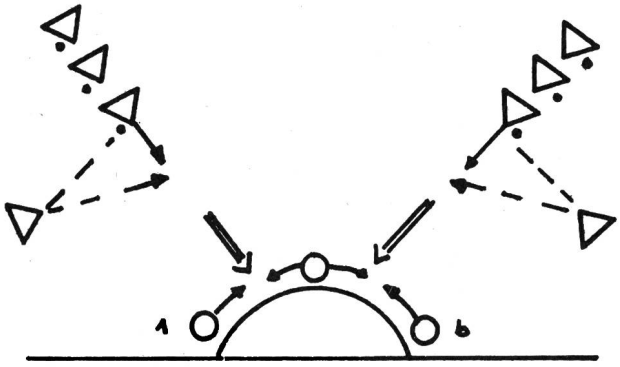
2.2. Blocken des Balles 15 Minuten

2.2.1. *Blocken mit einem Spieler*

– wer zugespielt hat, wirkt als Verteidiger und schliesst hinten an.

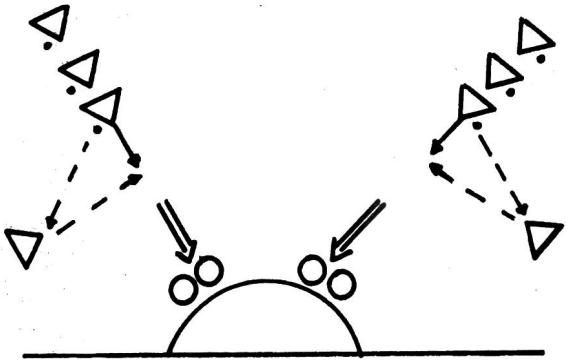


2.2.2. *Blocken mit zwei Spielern*



– Distanz zum Tor: 12 bis 15 m ohne Torhüter

2.2.3. *Drei Spieler bilden einen Zweierblock*



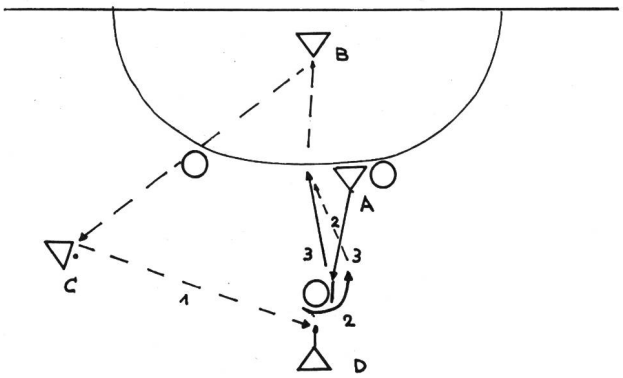
– die Gruppe A beginnt. Nach jedem Wurf nehmen die Verteidiger

  Nr. 1 und 6 ihre Ausgangsstellungen ein.

– auch mit Torhüter.

2.3. Postentaktik für Angriffsspieler 20 Minuten

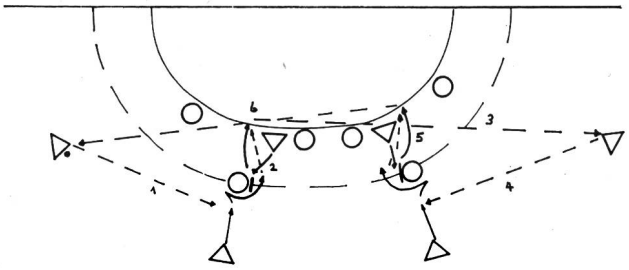
2.3.1. *Spielsituation für die Dreier-Gruppe: Sperren – lösen*



– Ausführung auf der l und r Seite
– ohne Torhüter, passives Verhalten der Verteidiger
– alle Spieler nach dem Ablauf so schnell wie möglich in die Ausgangsstellungen zurück.

  Ziel: Während 3 Minuten mindestens 12 Abläufe.

2.3.2. *Spielsituation für die ganze Mannschaft: Sperren – lösen*



– passives Verhalten der Verteidiger

  Ziel: Während 3 Minuten möglichst viele Abläufe 1 bis 6.

– Aktives Verhalten der Verteidiger

2.4. Spiel 20 Minuten

Die verteidigende Mannschaft spielt ein 4:2- oder 3:2:1-Verteidigungssystem.

Ziel für die angreifende Mannschaft: Tore erzielen aus dem Sperren – lösen.

3. Ausklang

3.1. Spielbesprechung

3.2. Spezielles Torhütertraining unter Mithilfe der Aufbauspieler.