Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

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:

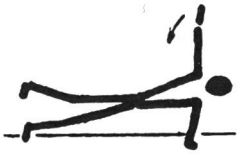
- sw absitzen ohne Zuhilfenahme der Hände

Liegestütz seitlings:

- mit kleinen Schrittchen einen Kreis um gestreckten Stützarm beschreiben

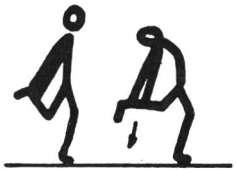
Rückenlage, Beine angehockt:

- 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:

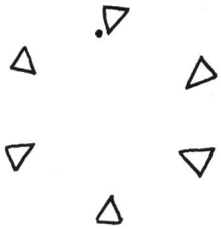
- fassen des linken Fusses mit beiden Händen, abwärtsdrücken des Fusses

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)

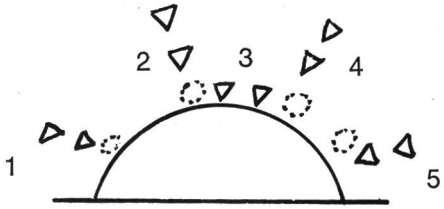
- täuschen – Durchbruch mit Abwehrspieler
- zuspielen und fangen mit laufen an Ort, mit absitzen, Liegestütz usw. nach dem Abspiel.



- 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

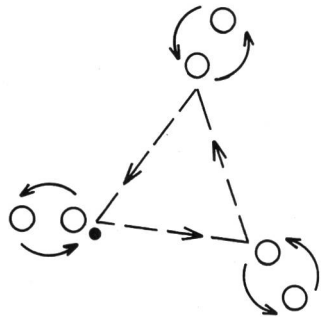


- Torwürfe von den Spielpositionen mit Zuspiel von der Gruppe links
- wie oben, dazu je ein Abwehrspieler

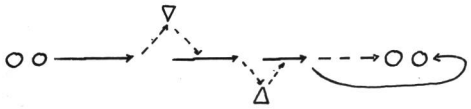
2. Leistungsphase (60 Minuten)

2.1 Auftrag:

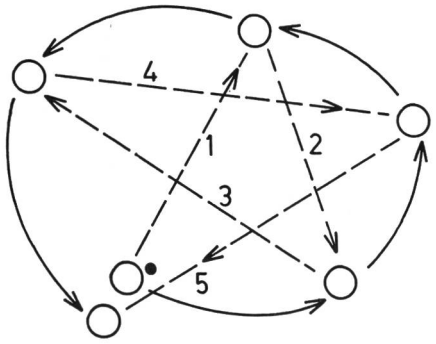
Wettkampfformen zur Schulung von Zuspielen und Fangen als Gruppenwettkampf



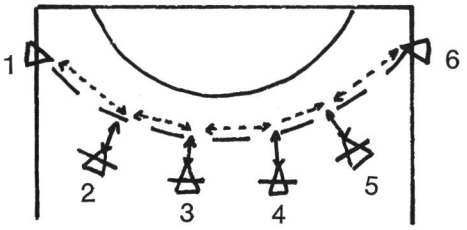
2.1.1 Jeder Spieler wechselt nach der Ballabgabe mit seinem Hintermann den Platz. Zählen, wieviele Teilstrecken der Ball in 2 Min. zurücklegt.
Pro Fangfehler 1 Teilstrecke weniger.



2.1.2 Fänge zählen nach 30 Sekunden. Total der Fänge nach 3 × 30 Sekunden



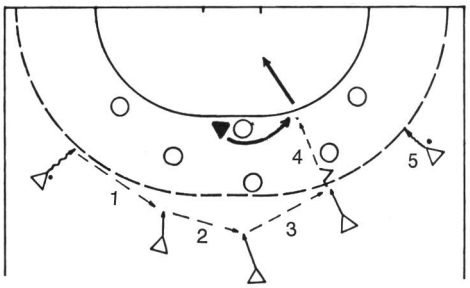
2.1.3 Fehler: falscher Ball – und Laufweg, Ball nicht gefangen. 3 × 60 Sekunden



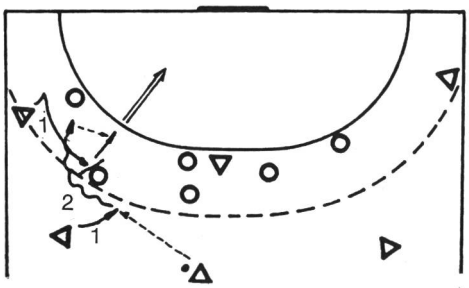
2.1.4 Die Spieler 1 und 6 befinden sich am Schnittpunkt 9 m und Seitenlinie. Für Spieler 2 bis 5 Markierung auf 11 m. Spieler 1 + 6 statisch, 2 bis 5 anlaufen (Kolbenbewegung) von 11 m nach 9 m. Fänge zählen der ganzen Gruppe. 3 × 90 Sekunden

2.2 Auftrag:

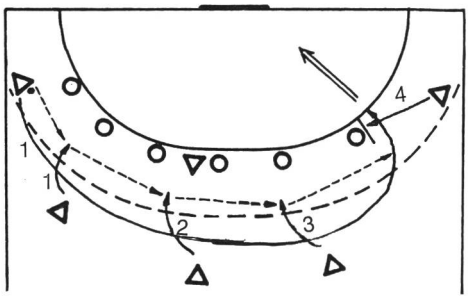
Typische Spielsituationen und Kombinationsmöglichkeiten für den Torwurf am Kreis



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

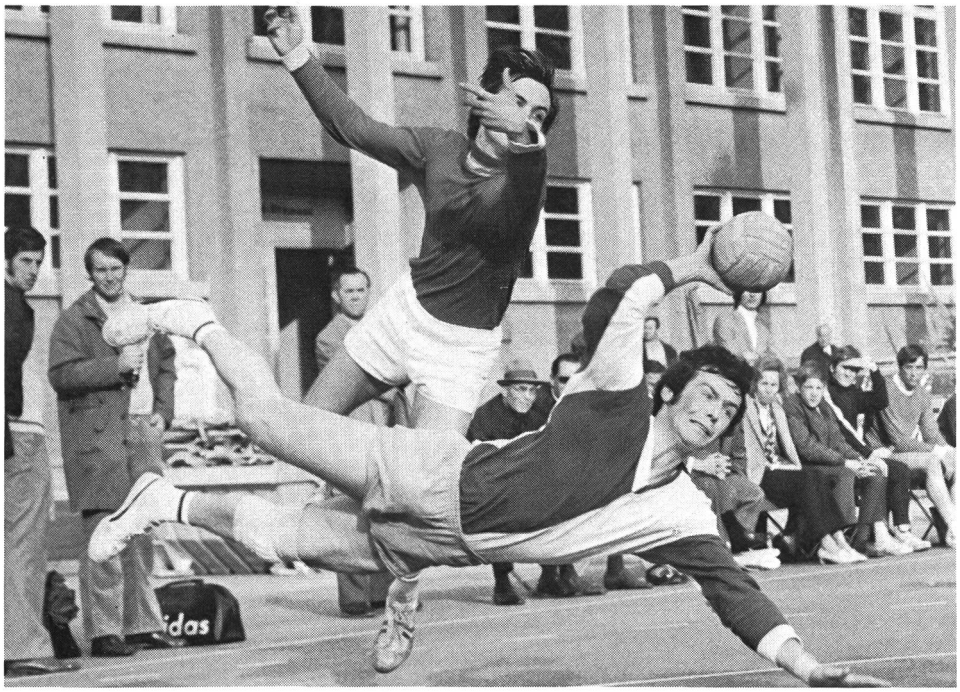


2.2.2 Flügel für Aufbauspieler – Flügel
Auf beide Seiten gleichzeitig mit Einbezug des Kreisspielers als 4. Aufbauspieler.
Als Fortsetzung mit statischem Kreisspieler.
= Schulung: sperren – lösen, Fallwurf



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.