

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

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

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 2

**Artikel:** Technische Übungsformen für Handball

**Autor:** Lehmann, Heinz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990573>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

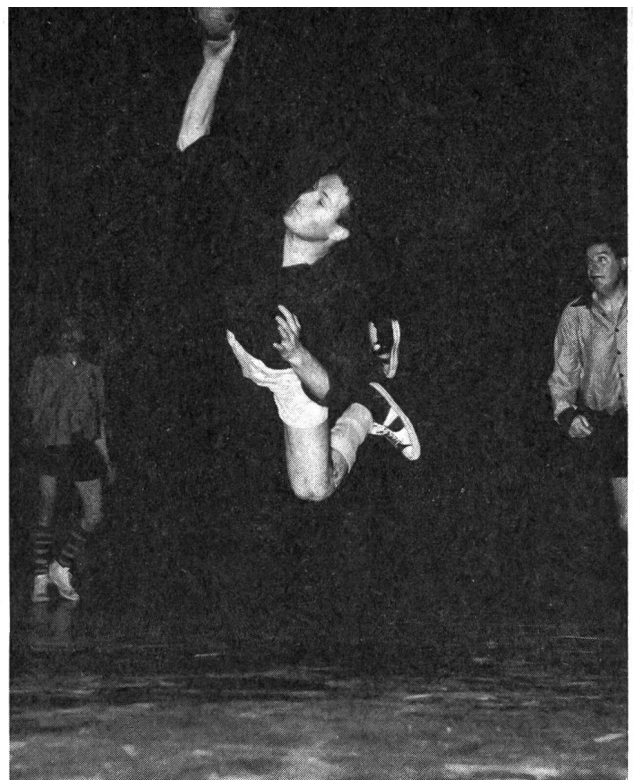
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

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

# Technische Übungsformen für Handball

Heinz Lehmann



Bevor mehrere Spieler eine Übung durchführen, sollen immer zwei zusammen mit einem Ball das Ballgefühl sich aneignen, wobei sie sich zugleich einlaufen. Diese Vorübungen nennen wir Ballgymnastik.

## Ballgymnastik

Zwei zusammen, Distanz 6 Schritte. Rasche Ballannahme und Ballabgabe. Bei der Ballannahme sind die Hände weit zu öffnen, und der Ball ist mit Gefühl weich anzunehmen. Beide Spieler halten sich in Bewegung.

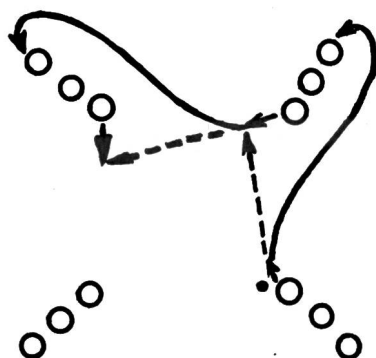
- Abwechslungsweise leichtes Knieheben. Abspiel beidhändig von der Brust weg oder normal einhändig.
- Leichtes Hüpfen mit geschlossenen Füßen, Abspiel beidhändig von der Brust weg oder normal beidhändig.

- Hüpfen in die Grätschstellung, Abspiel über den Kopf.
- Sitzend, Zuspiele verschiedenartig. Beine gestreckt vom Boden abheben.
- Grätschstellung, Knie gebeugt, hüpfen, Zuspiele verschiedenartig.
- Schulterkreisen, hüpfen mit geschlossenen Füßen, Abspiel einhändig.
- Hockstellung, hüpfen, Zuspiel von der Brust weg.
- Hochschnellen aus dem Hüpfen, Abspiel von der Brust weg.
- Bauchlage, Ellbogen abheben, Abspiel beidhändig.
- Schrittübungen im Dreitakt für Rechtshänder: 1 2 3, links rechts links. Kurze, aber schnelle Schritte ausführen, wobei der rechte Fuss hinter die Ferse des linken Fusses gesetzt wird. Das Abspiel erfolgt auf den dritten Schritt. Linkshänder beginnen mit dem rechten Fuss.

Viele neue Beispiele können selbst erfunden werden.

## Übungsformen zur Technik

Laufweg des Spielers

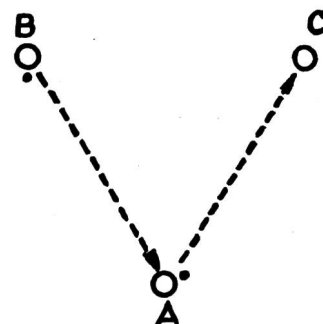


Start des nächsten Spielers bei Ballannahme des vorderen Spielers.

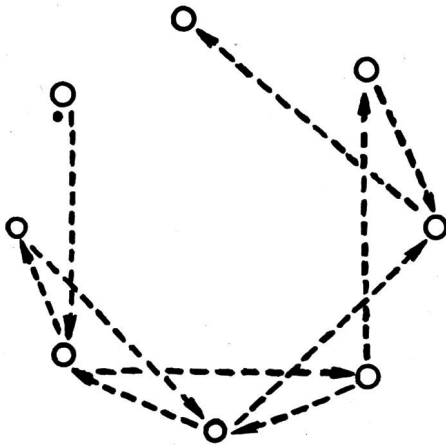
Ballweg



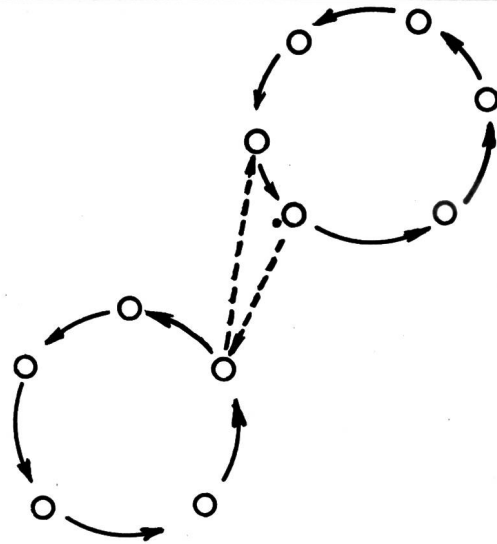
Ball ●



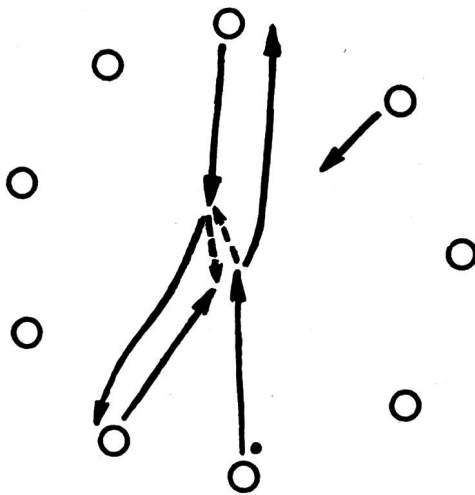
Zuspiel beider Bälle gleichzeitig. B und C werfen immer zu A. A wirft den erhaltenen Ball zurück zum Werfer.



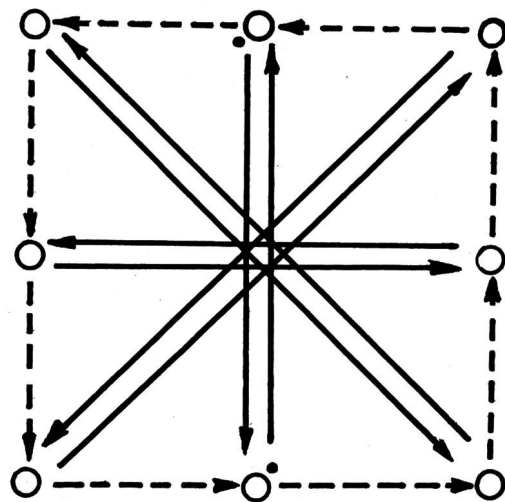
Nach rechts abspielend einen Spieler überspringen. Der Ballempfänger spielt nach links ab.



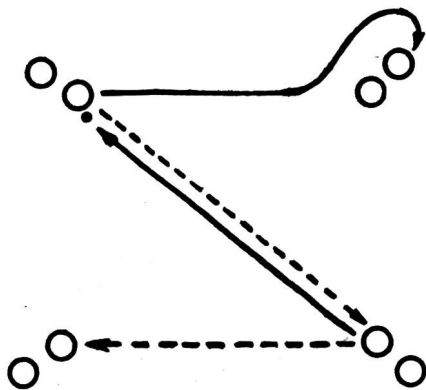
Immer der nächstfolgende Spieler wird angespielt. Nach der Ballabgabe verhalten laufen. Vor der Ballannahme starten.



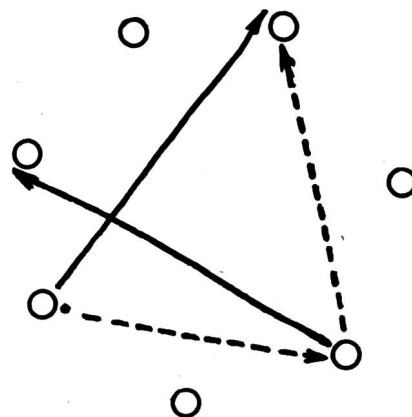
Diagonal durch den Kreis laufen. Das Zuspiel erfolgt durch leichtes Hochwerfen des Balles in der Kreismitte. Start des nächsten Spielers bei Ballannahme des vordern Spielers.



Die beiden Bälle müssen auf Kommando immer gleichzeitig abgespielt werden. Nach der Ballabgabe Spurt auf die Gegenseite.



Wer in der Diagonalen abspielt, läuft auf der Seite des Quadrates. Wer diagonal angespielt wird, spielt auf der Seite zu und läuft diagonal.



Der Ballbesitzer spielt den Ball auf eine Position und läuft auf eine andere, wo nun zwei Spieler sind. Der neue Ballbesitzer wirft auf diese Position und läuft auf eine andere.