

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

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

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

#### 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>**



# 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 ×
- abwechselungsweise 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''.

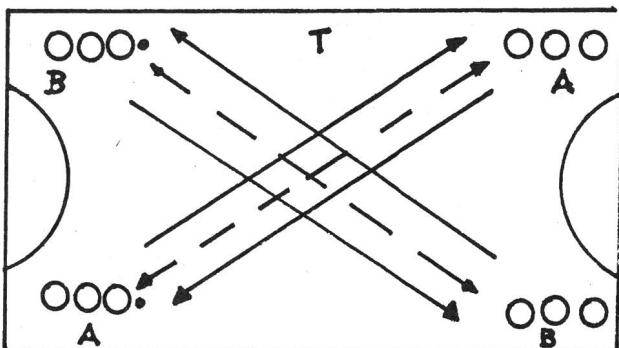
## 2. Leistungsphase

### 2.1. Zuspiel im Lauf

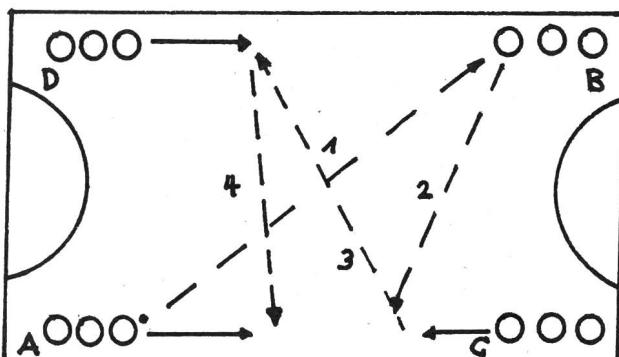
20 Minuten

#### 2.1.1. Zuspiel diagonal

- gruppenweise, 60''.

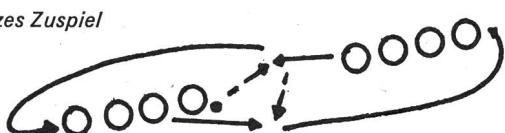


- zuerst Gruppe A, 60'', dann Gruppe B, 60''
  - beide Gruppen zusammen, 3 × 60''
- Methodischer Hinweis:  
Laufen und werfen auf visuelles Zeichen des Trainers; erst wenn die Lauf- und Ballwege koordiniert sind, freies Zuspiel.



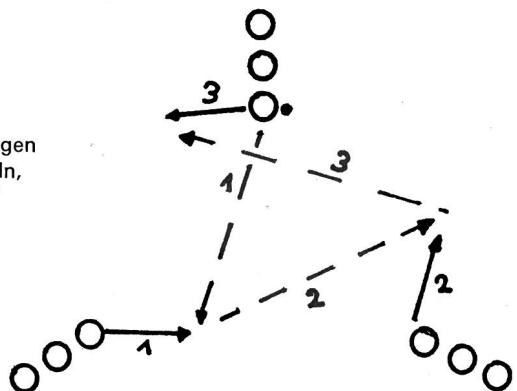
- A spielt zu B, B spielt zu C, C spielt zu D, D spielt zu A usw., 3 × 60''

#### 2.1.2. Kurzes Zuspiel

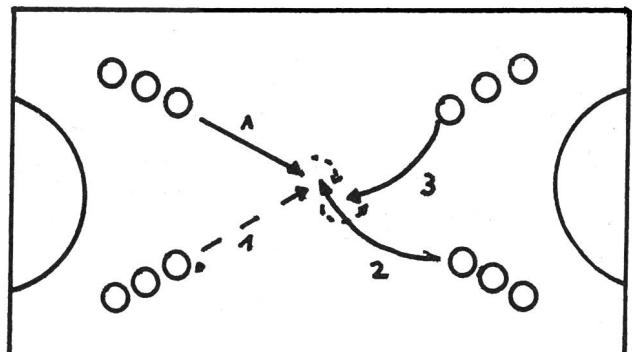


- Zuspielart frei, Tempo steigern, 4 × 30''

- Richtungen wechseln, 4 × 30''



#### 2.1.3. Zuspiel mit Kreuzen

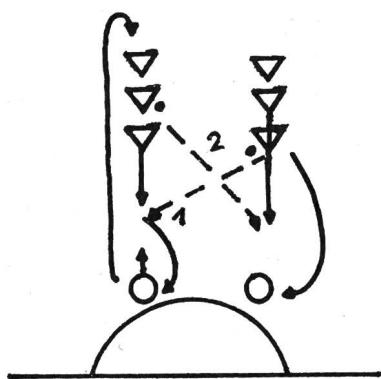


- Kreuzen in der Mitte, Zuspiel frei, 4 × 30''
- zwei Zuspiele zwischen A und D, D und B, B und C, C und A usw., 4 × 30''.

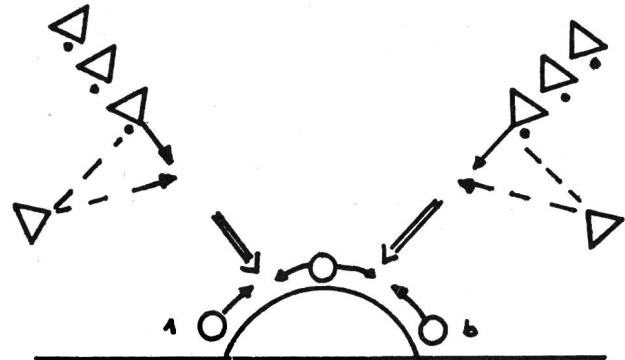
## 2.2. Blocken des Balles

### 2.2.1. Blocken mit einem Spieler

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

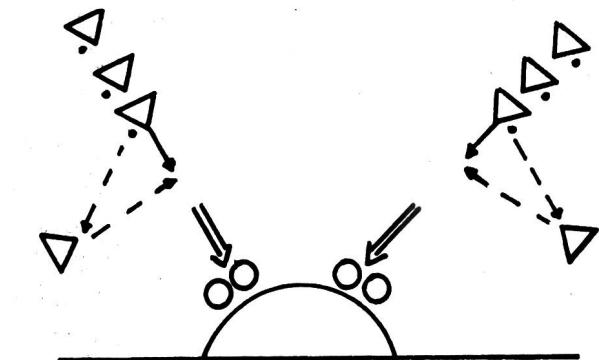


### 2.2.2. Blocken mit zwei Spielern



- Distanz zum Tor: 12 bis 15 m ohne Torhüter

### 2.2.3. Drei Spieler bilden einen Zweierblock

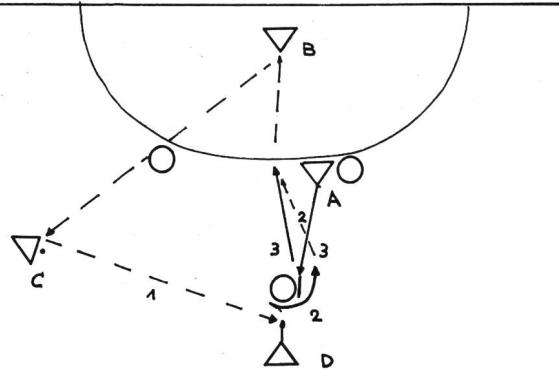


- die Gruppe A beginnt. Nach jedem Wurf nehmen die Verteidiger Nr. 1 und 6 ihre Ausgangsstellungen ein.
- auch mit Torhüter.

15 Minuten

## 2.3. Postentaktik für Angriffsspieler

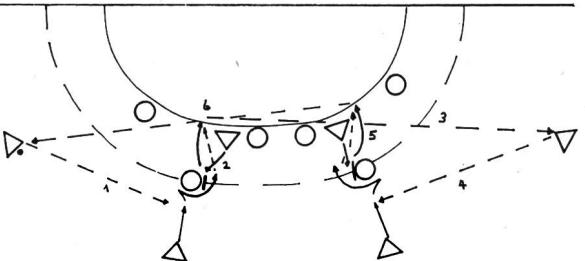
### 2.3.1. Spielsituation für die Dreier-Gruppe: Sperren – lösen



- 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
- 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.