

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

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

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 2

**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**

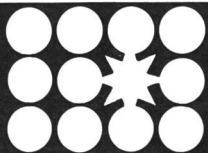
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Schrittschritten 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

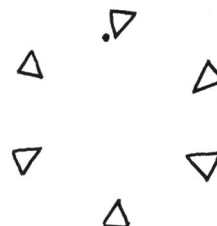
In der Gruppe mit dem Ball



- zuspielen und fangen in rascher Folge. Distanz 3-m
- zuspielen über Kopfhöhe, kniehoch, seitlich
- anlaufen gegen den Ball (Kolbenbewegung)



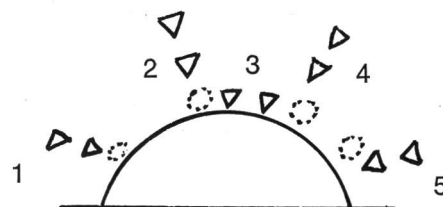
- täuschen – Durchbruch mit Abwehrspieler
- zuspielen und fangen mit laufen an Ort, mit absitzen, Liegestütz usw. nach dem Abspiel.



- 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

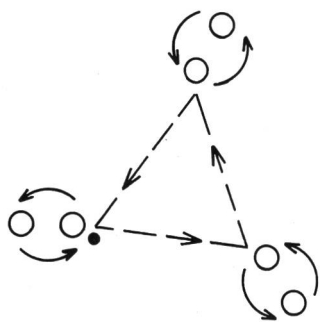


- Torwürfe von den Spielpositionen mit Zuspiel von der Gruppe links
- wie oben, dazu je ein Abwehrspieler

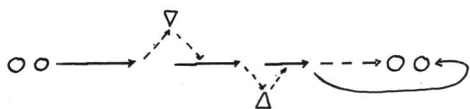
### 2. Leistungsphase (60 Minuten)

#### 2.1 Auftrag:

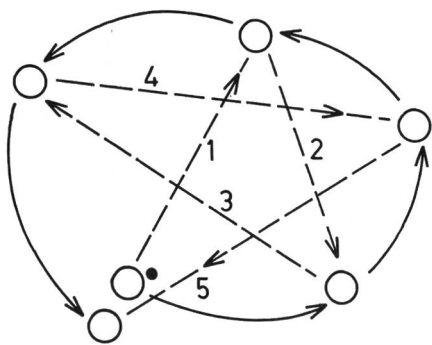
Wettkampfformen zur Schulung von Zuspielen und Fangen als Gruppenwettkampf



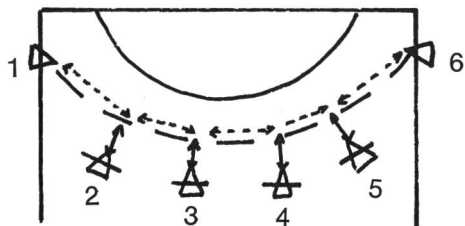
**2.1.1** Jeder Spieler wechselt nach der Ballabgabe mit seinem Hintermann den Platz. Zählen, wieviele Teilstrecken der Ball in 2 Min. zurücklegt. Pro Fangfehler 1 Teilstrecke weniger.



**2.1.2** Fänge zählen nach 30 Sekunden. Total der Fänge nach  $3 \times 30$  Sekunden



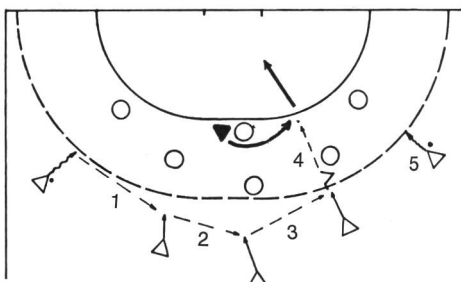
**2.1.3** Fehler: falscher Ball – und Laufweg, Ball nicht gefangen.  $3 \times 60$  Sekunden



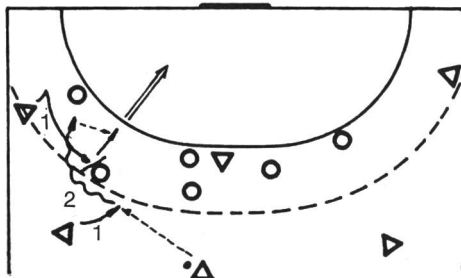
**2.1.4** Die Spieler 1 und 6 befinden sich am Schnittpunkt 9 m und Seitenlinie. Für Spieler 2 bis 5 Markierung auf 11 m. Spieler 1 + 6 statisch, 2 bis 5 anlaufen (Kolbenbewegung) von 11 m nach 9 m. Fänge zählen der ganzen Gruppe.  $3 \times 90$  Sekunden

## 2.2 Auftrag:

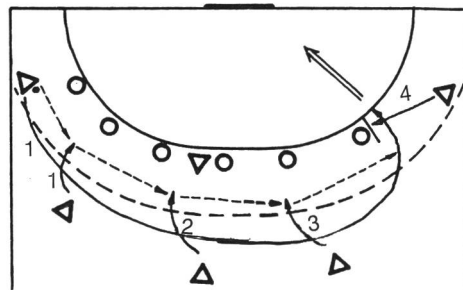
Typische Spielsituationen und Kombinationsmöglichkeiten für den Torwurf am Kreis



**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.

