

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

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

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 8

**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

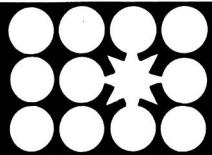
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Handball

### Beispiel eines Trainings in der Vorwettkampfphase auf der Stufe 2

Schulung:

Zusammenarbeit im 6:0-Verteidigungssystem

Schulung:

Erweiterter Gegenstoss mit dem technischen Element Kreuzen

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

### 1. Einleitung (25 Minuten)

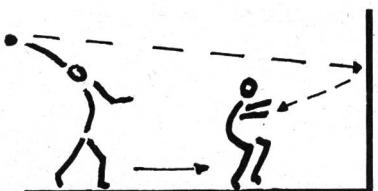
Mit dem Ball und der Wand

#### Prell-Fangis

Jeder Spieler einen Ball (Handball, Tennisball, Fussball usw.)

Laufen an Ort, l und r an die Wand werfen und fangen.

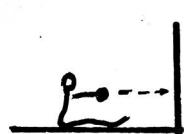
Distanz zur Wand laufend vergrössern und verkleinern.



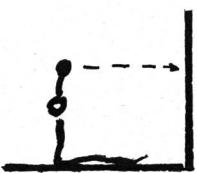
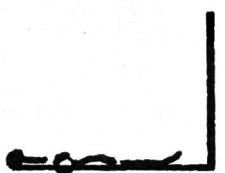
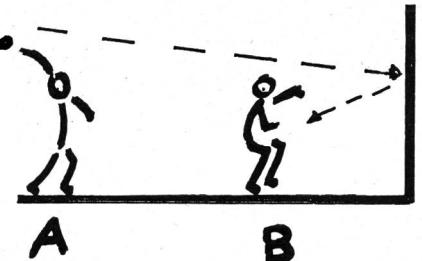
Werfen und Vorlaufen zum Fangen –  $\frac{1}{2}$ -Drehung – Prellen vw in die Ausgangslage. Distanz zum Werfen vergrössern, zum Fangen verkleinern.



Aus der Seitbeuge l und r beidhändig an die Wand werfen. Distanz: 2 m.



Spieler A wirft an die Wand, Spieler B versucht den Ball zu fangen. B verkürzt die Distanz zur Wand.



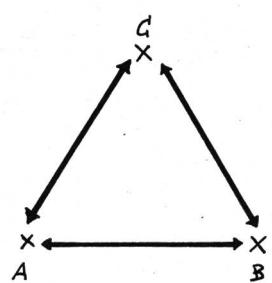
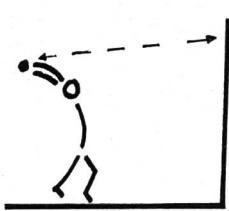
Wettkampf:

aus 6 m Distanz wirft Spieler A den Ball  $30 \times l$  und  $30 \times r$  ohne Pause an die Wand.

Der Partner B verschiebt sich während dieser Zeit in der Vert. Bewegung in einem Dreieck.

Nach  $2 \times 30$  Fängen zählt B die zurückgelegten Teilstrecken.

Rollenwechsel



## 2. Leistungsphase (60 Minuten)

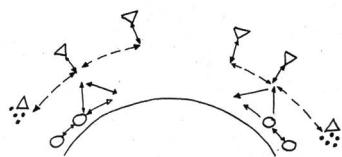
*Schulung: Zusammenarbeit im 6:0-Verteidigungssystem (LHB 523/4.) (20 Minuten)*

### Organisation:

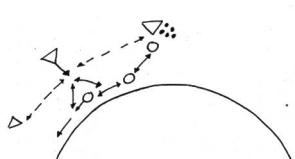
Die Übungen werden an beiden Torkreisen durchgeführt. Je die Hälfte der Spieler wird als Verteidiger mit einer anderen Farbe gekennzeichnet.

Die im Einsatz stehenden Verteidiger arbeiten im Intervall von 30''. Nach 5 Minuten werden die Rollen (Angriffsspieler – Verteidiger) gewechselt.

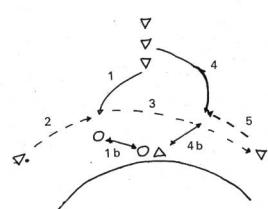
### Nr. 1 mit 2



### Nr. 1, 2 mit 3



### Nr. 3 links und 3 rechts

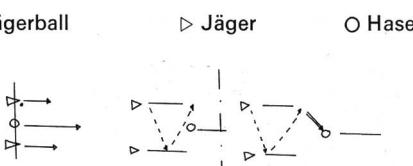


*Schulung: Erweiterter Gegenstoss mit dem technischen Element Kreuzen (40 Minuten)*

Distanzen, Wiederholungen und Geschwindigkeit sind dem technischen Niveau der Spieler anzupassen.

Diese Übungen sind Bestandteil des integrierten Konditionstrainings und verbessern vor allem die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, sowie das allgemeine Stehvermögen.

### 1. Jägerball



### 5. wie 4. mit Torwurf

### 6. wie 4. mit 2 Verteidiger (passiv)

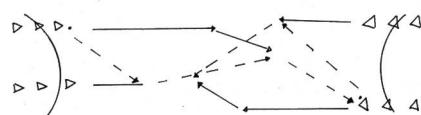
### 7. mit 2 Verteidiger (aktiv)

Der Spieler soll entscheiden: – Kreuzen – Sperren – Einzeldurchbruch – Sperren indirekt  
*Spiel*

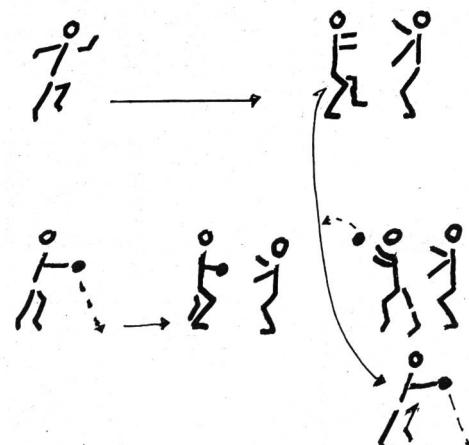
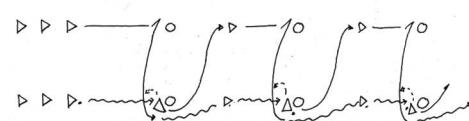
Tore, erzielt aus erweitertem Gegenstoss mit Kreuzen, zählen 2 Punkte.

Auf ein optisches Zeichen des Trainers starten Jäger und Hase. Die Jäger spielen einander den Ball im Lauf zu. Nach dem Überqueren der Mittellinie versucht ein Jäger den Hasen zu treffen.

### 2.



### 3. Laufwegantüschen – Kreuzen



### 4.

