

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

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

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 11

**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**

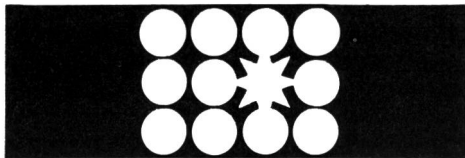
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Handball

Stufe 3 Vorwettkampfphase

Thema: Schulung 6:0 Verteidigungssystem –  
Spiel unter besonderen Umständen: Überzahl-  
angriff 6:5

Dauer: 90 Minuten

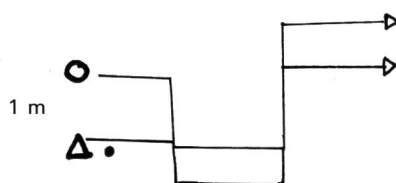
Ort: Sporthalle oder Hartplatz

Material: pro 2 Spieler 1 Ball

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

### 1. Einleitung

- Schattenlaufen mit den Elementen aus der Bewegungstechnik: Nachstellschritte sw – Laufen vw – Laufen rw



- Partner überspringen – unten durchkriechen 8x



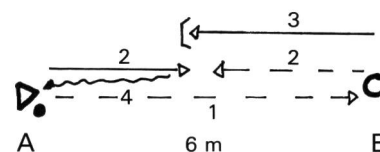
- Hüpfen/Strecksprünge mit Ball: volley beidhändig zuspielen
- Beinkreisen



- Laufen an Ort: 2 x 30'' Zuspielen so schnell wie möglich

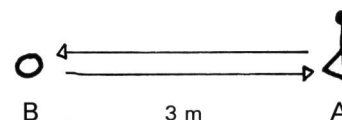


- 1. Zuspiel A – B
- 2. Anlaufen A, Zuspiel B – A
- 3. Anstechen B



- wie oben, mit einfacher Körpertäuschung von A

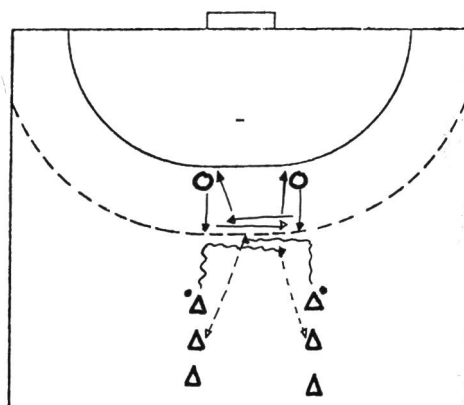
- 1. Anstechen von B zum Berühren des Balles A
- 2. Zurücklaufen von B
- 3. Abliegen in die Rückenlage
- 4. Anstechen usw. 10x



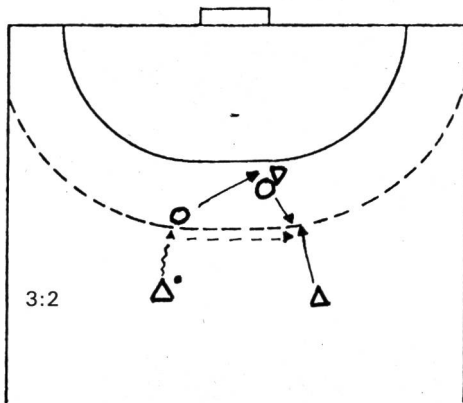
### 2. Leistungsschulung

#### Schulung 6:0 Verteidigungssystem

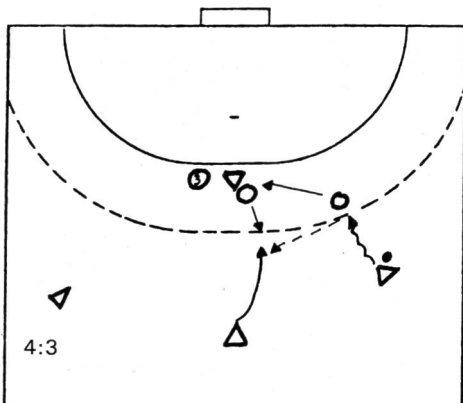
- übergeben/übernehmen
- Übung in 2 Gruppen an beiden Torkreisen durchführen



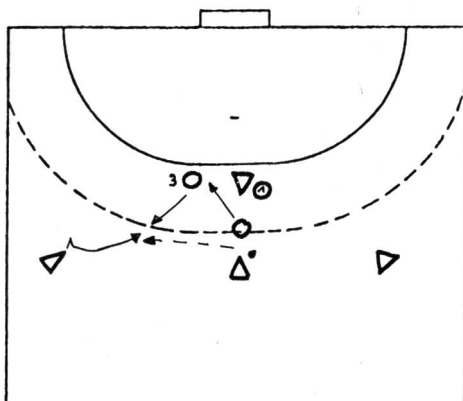
Die folgenden Übungen werden jeweils für eine Gruppe 3 × 30'' mit Pausen von 20'' durchgeführt:



Verteidiger 3 bleibt beim Zuspiel 1 auf seiner Position.



Der Verteidiger 1 deckt den Kreisspieler eng.



**Spiel unter besonderen Umständen**

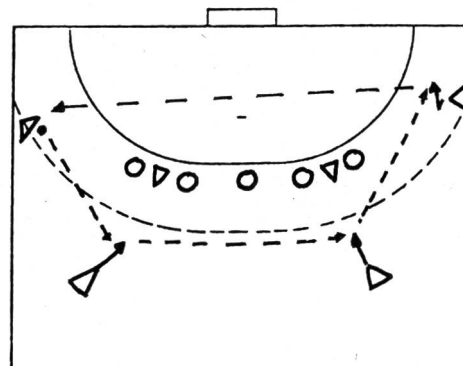
Überzahlangriff 6:5 aus der Grundaufstellung 2:4

Prinzip:

- Breite Spielanlage
- genügend Abstand von der gegnerischen Verteidigung
- schnelle, sichere Zuspiele
- günstige Gelegenheit zum Torwurf mit Geduld herausspielen

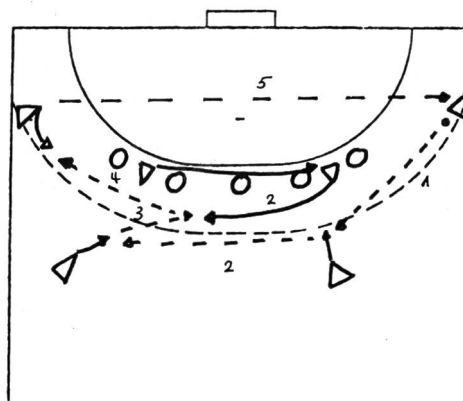
*Sperre: Kreisspieler für Kreisspieler*

Übungsform 1

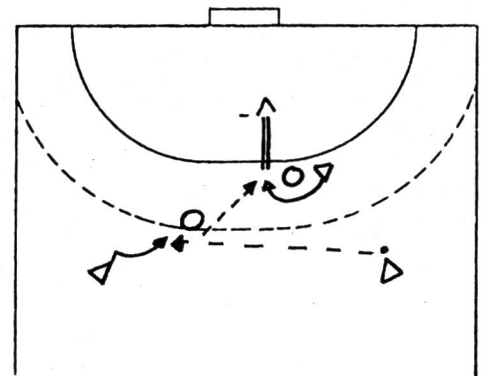


Übungsform 2

Zuspiel Flügel - Flügel nur auf Sicherheit

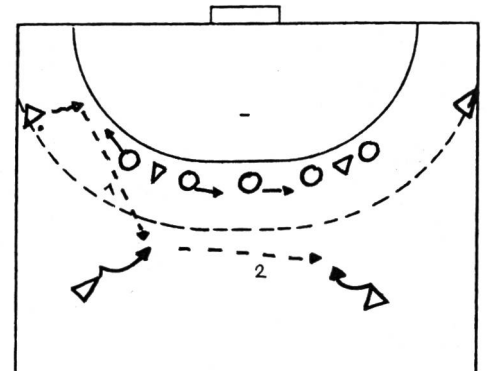


Übungsform 3

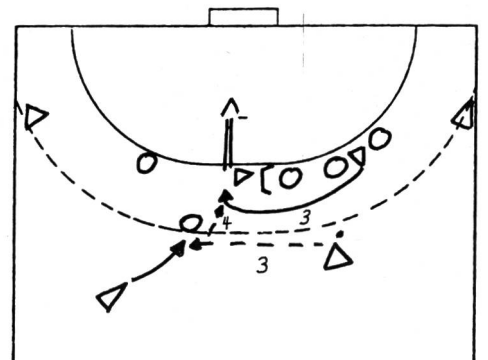


Endform

Phase 1



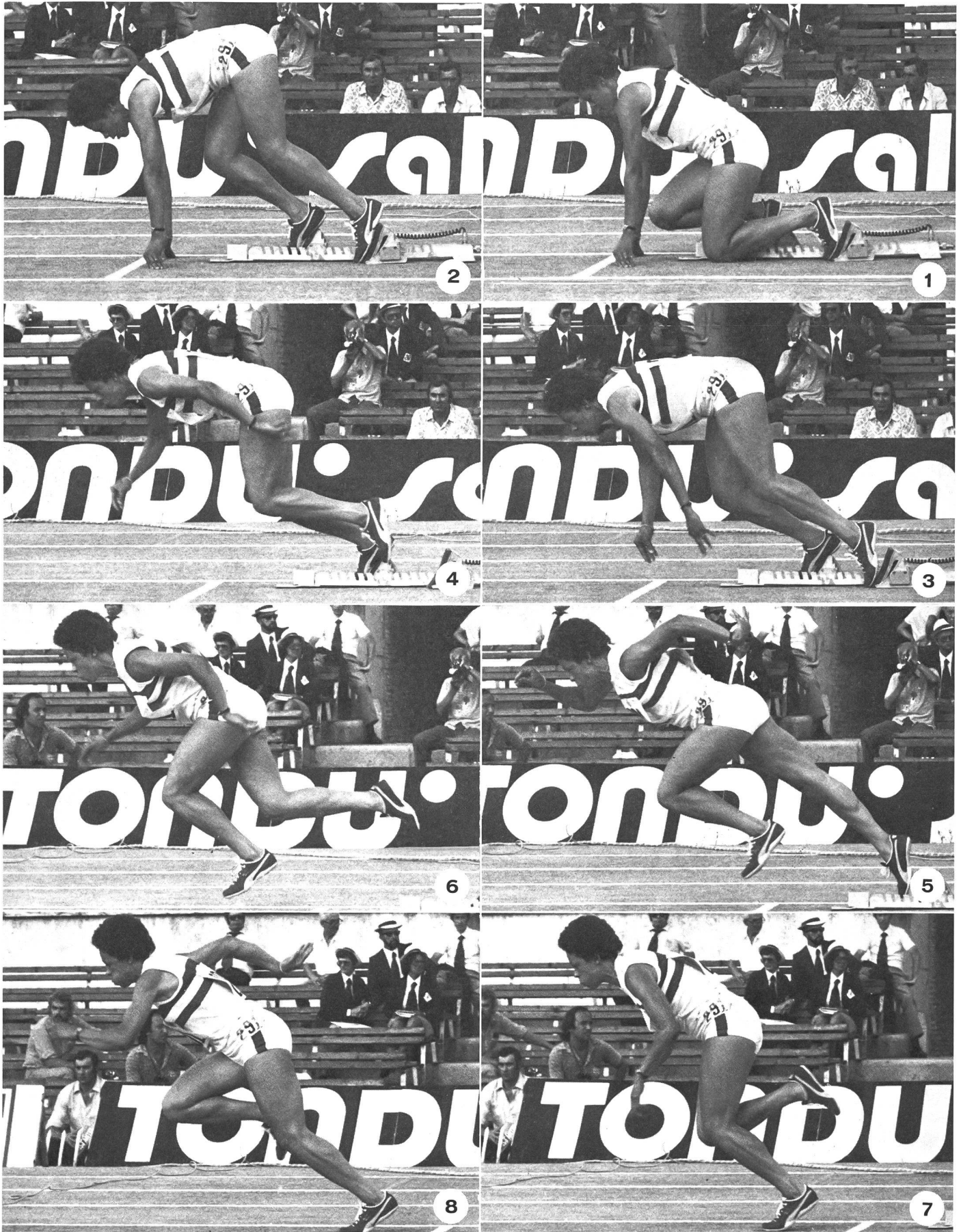
Phase 2



**Spiel unter besonderen Umständen 6:5/5:6**

**3. Ausklang**

Spielbesprechung



## Tiefstart

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett