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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 9

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: 05.07.2025

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

Unsere Monatslektion — Handball

Beispiellektion aus dem Ausbildungsprogramm für Fortgeschrittene

Erlernen von Täuschen / Sperren — Torwurftraining für Aufbauspieler, Flügel und Kreisspieler.

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

Dauer: 90 Minuten
Ort: Halle oder Hartplatz
Material: gezeichnetes Handballfeld, möglichst viele Handbälle, Pfeiffe, Spielabzeichen, Stoppuhren.

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung	▶♥ allg. Stehvermögen	— — → Ballweg	O Spieler/Verteidiger
⊕ Geschicklichkeit	WS Wirbelsäule	——▶ Spielerweg	einfache Täuschung aus Grundstellung
▶▶ Aktionsschnelligkeit	ϟ Reaktionsschnelligkeit	⟹ Torwurf	
♥ Ausdauer	~~~▶ Prellen	——▶|O Sperre	× Malstab ● Ball
△ Angriffsspieler			

1. Einleitung — 15 Minuten

Laufen ohne Ball, dazwischen:

- — Armkreisen vw und rw — ♡ Arme
- — aus dem Lauf: rollen vw — WS vw
- — aus der Seitlage am Boden: Rumpfheben sw — WS sw
- — aus dem Sitz: rollen rw — WS vw
- — aus Vorschrittstellung: Rumpfbeugen rw mit anschliessendem Rumpfschwingen vw zum Berühren des Bodens mit den Händen (Wurfbewegung) — WS rw, WS vw
- — Sprung aus Stand mit: 1/2 Drehung, ganzer Drehung — WS dr
- — Handstand — Arme

Laufen ohne Ball, auf visuelles Zeichen (= Ball) Tempowechsel

lockeres Traben

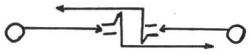
schnelleres Laufen — ϟ

Steigerungslauf — ▶▶

2. Leistungsphase — 75 Minuten

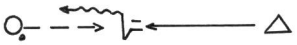
Erlernen von Täuschen / Sperren — ⊕

1. Marschieren gegeneinander, bei 1 m Abstand in Grundstellung gehen (= Grätschstellung 40 cm), mit dem Oberkörper täuschen nach der linken Seite, rechts vorbeigehen.

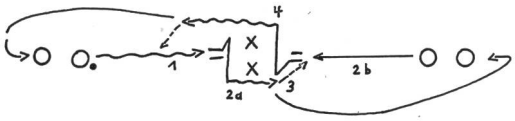


   — antäuschen nach der anderen Seite
   — aus lockerem Traben bis zum schnellen Laufen

2. △ läuft gegen ○, ○ spielt den Ball zu △, △ geht in Grundstellung, Täuschen nach l. und mit dem Ball r. bei ○ vorbeilaufen. Für Linkshänder antäuschen auf rechte Seite. Rolle wechseln.

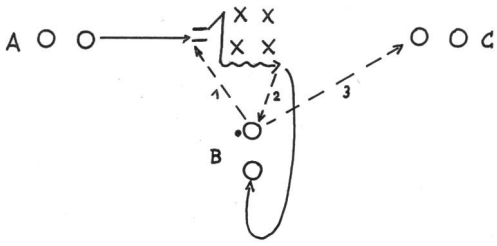


3. Gegen 2 Malstäbe anlaufen (1) — Grundstellung — Täuschen (2) — auf Gegenseite vorbeilaufen. Zuspiel auf anlaufenden Spieler (3) usw. (4).

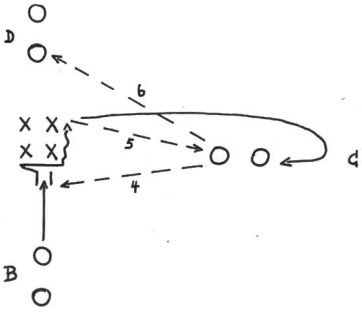


4. Gegen 4 Malstäbe anlaufen aus 4 Kolonnen

4.1



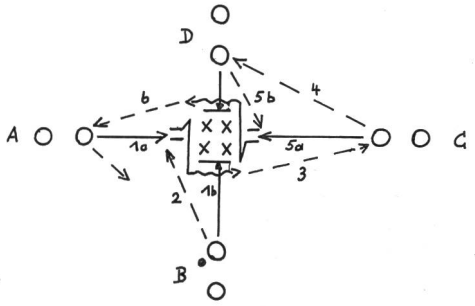
4.2



4.3 auch mit 2 Bällen: B und D beginnen mit dem Zuspiel — A und B laufen.

5. Mit Sperren

5.1 A und B starten gleichzeitig (1), B spielt den Ball zu A und sperrt (mit Blickrichtung gegen die Malstäbe (2), A täuscht und spielt den Ball zu C (3), C spielt den Ball zu D (4). C und D starten gleichzeitig, D spielt den Ball zu C und sperrt (5), C täuscht und spielt den Ball zu A (6) usw.



5.2 auch mit 2 Bällen: B und D beginnen mit dem Zuspiel

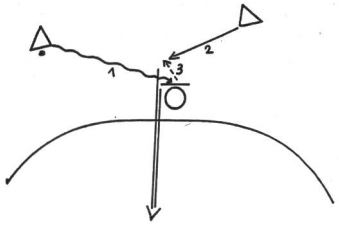
Torwurftraining für Aufbauspieler, Flügel und Kreisspieler aus typischen Spielsituationen.

Jeder Spieler wirft 3 Serien zu je 15 Würfen in möglichst rascher Folge auf das Tor.

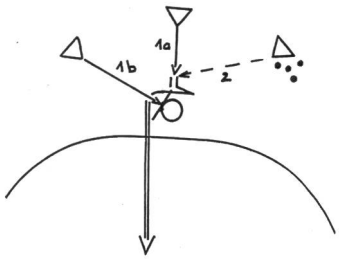
für Aufbauspieler

1.1 Sperren mit Ball (mit Blickrichtung gegen Gegner)

— Sprungwurf

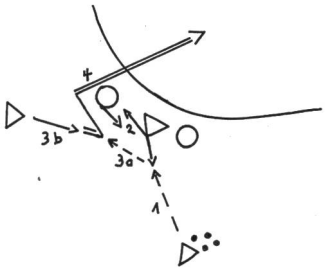


1.2 Sperren ohne Ball — Sprungwurf

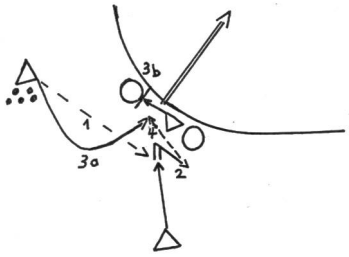


für Flügel

1.1

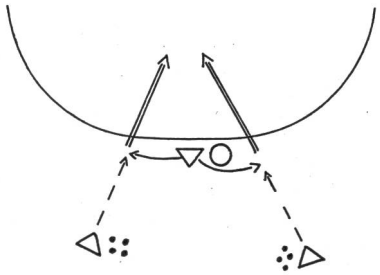


1.2

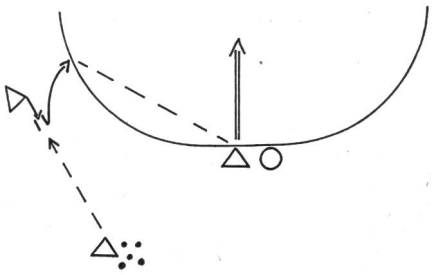


für Kreisspieler

1.1



1.2



Spiel

Anwenden der erarbeiteten Formen:

— Täuschen / Sperren
— Torwurf aus typischen Spielsituationen

3. Ausklang

— Spielbesprechung
— Mitteilungen

Aenderung der Spielfeldmasse für Basketball

Der letzte FIBA-Kongress im September 1972 in München hat beschlossen, dass die Spielfeldmasse für Basketball mit **26 x 14 m** für das Normalspielfeld unverändert bleiben. Veränderungen zu diesem Mass sind in der Länge um 2 m mehr oder weniger und in der Breite um 1 m mehr oder weniger zulässig. Veränderungen müssen aber in sich proportional vorgenommen werden. Die Absichten einiger Länder, das Normalmass auf 28 x 15 m zu erhöhen, fanden keine Mehrheit bei diesem Kongress.

Aus dieser Entscheidung ergibt sich, dass künftig in unseren Sporthallen (27 x 45 m) die Hauptspielfelder in Längsrichtung in den Grössen von **26 x 14 m** markiert werden müssen.