

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 8

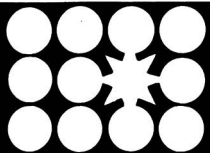
PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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)

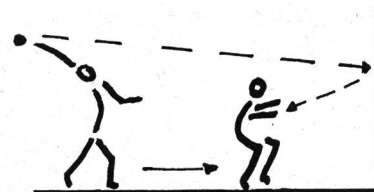
Mit dem Ball und der Wand

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.



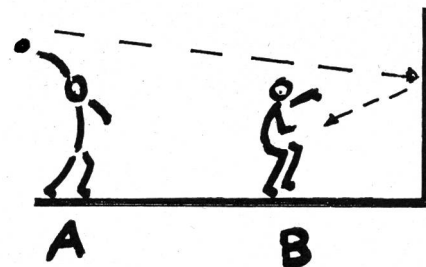
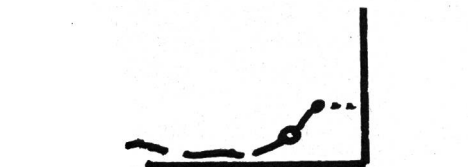
Werfen und Vorlaufen zum Fangen – ½-Drehung – Pellen vw in die Ausgangslage. Distanz zum Werfen vergrössern, zum Fangen verkleinern.



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:

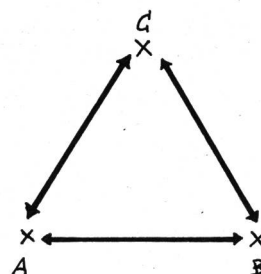
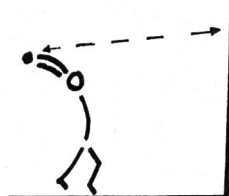
aus 6 m Distanz wirft Spieler A den Ball $30 \times l$ und $30 \times r$ ohne Pause an die Wand.

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

Nach 2×30 Fängen zählt B die zurückgelegten Teilstrecken.

Rollenwechsel

4 m Distanz: $20 \times l$ und $20 \times r$ an die Wand werfen und fangen, so schnell wie möglich.



2. Leistungsphase (60 Minuten)

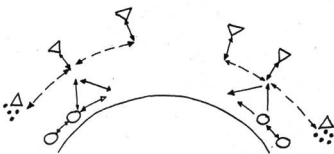
Schulung: Zusammenarbeit im 6:0-Verteidigungssystem (LHB 523/4.) (20 Minuten)

Organisation:

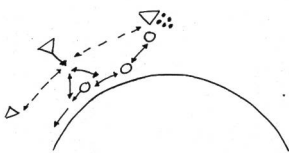
Die Übungen werden an beiden Torkreisen durchgeführt. Je die Hälfte der Spieler wird als Verteidiger mit einer anderen Farbe gekennzeichnet.

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

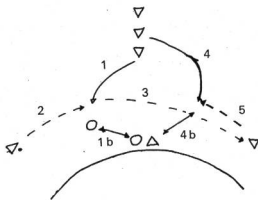
Nr. 1 mit 2



Nr. 1, 2 mit 3



Nr. 3 links und 3 rechts

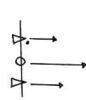


Schulung: Erweiterter Gegenstoss mit dem technischen Element Kreuzen (40 Minuten)

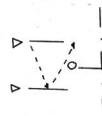
Distanzen, Wiederholungen und Geschwindigkeit sind dem technischen Niveau der Spieler anzupassen.

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

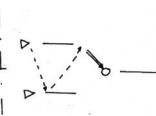
1. Jägerball



▷ Jäger



○ Hase



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

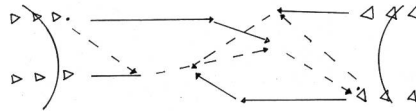
Spiel

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

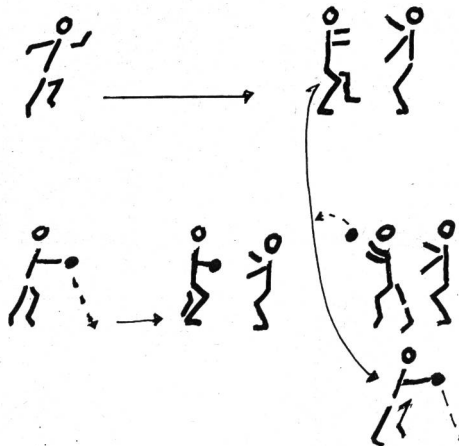
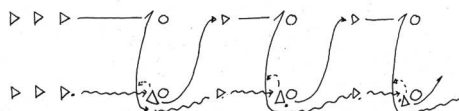
3. Ausklang (5 Minuten)

Spielbesprechung

2.



3. Laufwegantäuschen – Kreuzen



4.

