

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

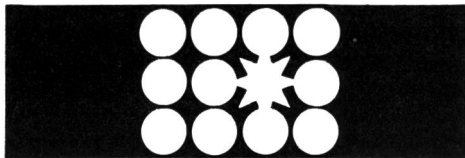
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Stufe 3 Vorwettkampfphase

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

Dauer: 90 Minuten

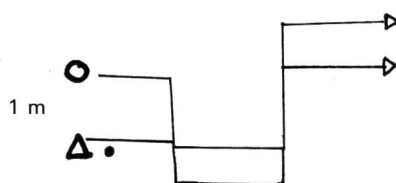
Ort: Sporthalle oder Hartplatz

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



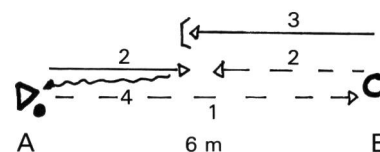
- Hüpfen/Strecksprünge mit Ball: volley beidhändig zuspielen
- Beinkreisen



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

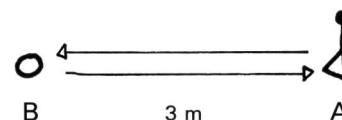


- 1. Zuspiel A – B
- 2. Anlaufen A, Zuspiel B – A
- 3. Anstechen B



- wie oben, mit einfacher Körpertäuschung von A

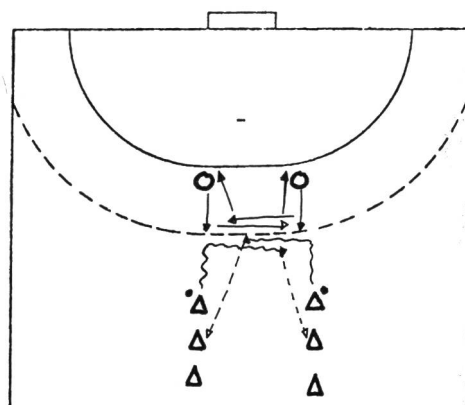
- 1. Anstechen von B zum Berühren des Balles A
- 2. Zurücklaufen von B
- 3. Abliegen in die Rückenlage
- 4. Anstechen usw. 10x



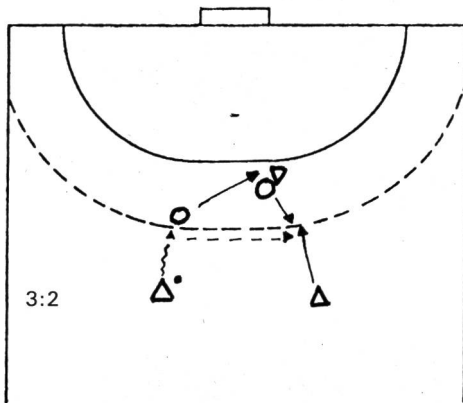
2. Leistungsschulung

Schulung 6:0 Verteidigungssystem

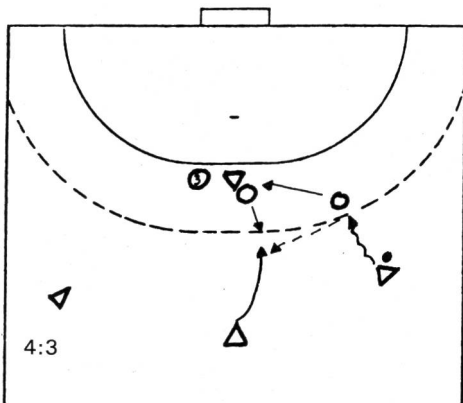
- übergeben/übernehmen
- Übung in 2 Gruppen an beiden Torkreisen durchführen



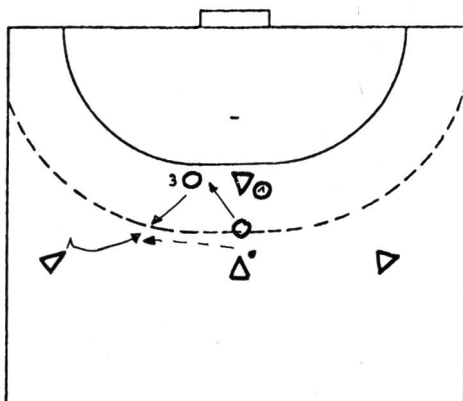
Die folgenden Übungen werden jeweils für eine Gruppe 3 × 30'' mit Pausen von 20'' durchgeführt:



Verteidiger 3 bleibt beim Zuspiel 1 auf seiner Position.



Der Verteidiger 1 deckt den Kreisspieler eng.



Spiel unter besonderen Umständen

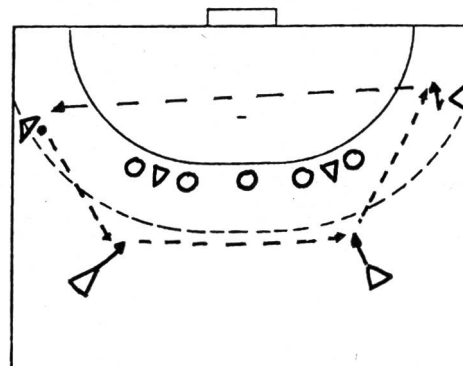
Überzahlangriff 6:5 aus der Grundaufstellung 2:4

Prinzip:

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

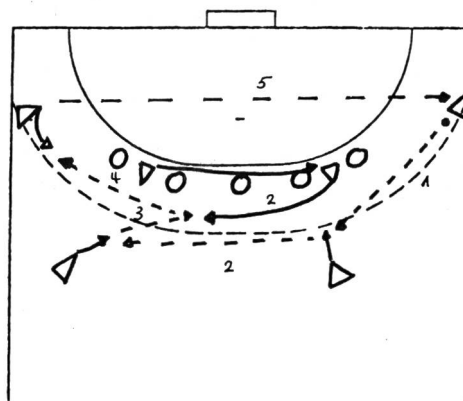
Sperre: Kreisspieler für Kreisspieler

Übungsform 1

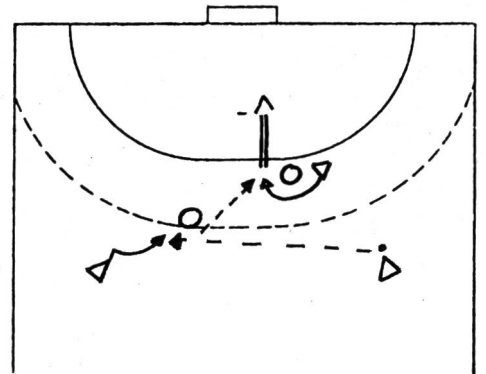


Übungsform 2

Zuspiel Flügel - Flügel nur auf Sicherheit

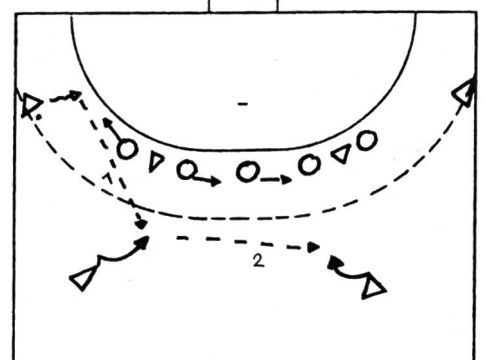


Übungsform 3

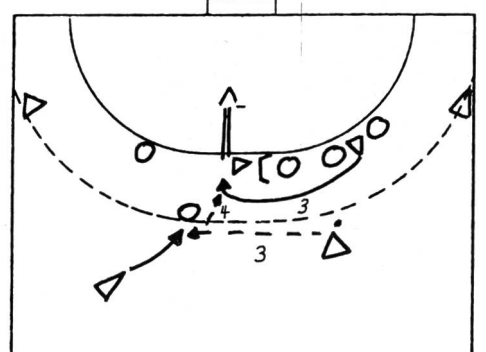


Endform

Phase 1



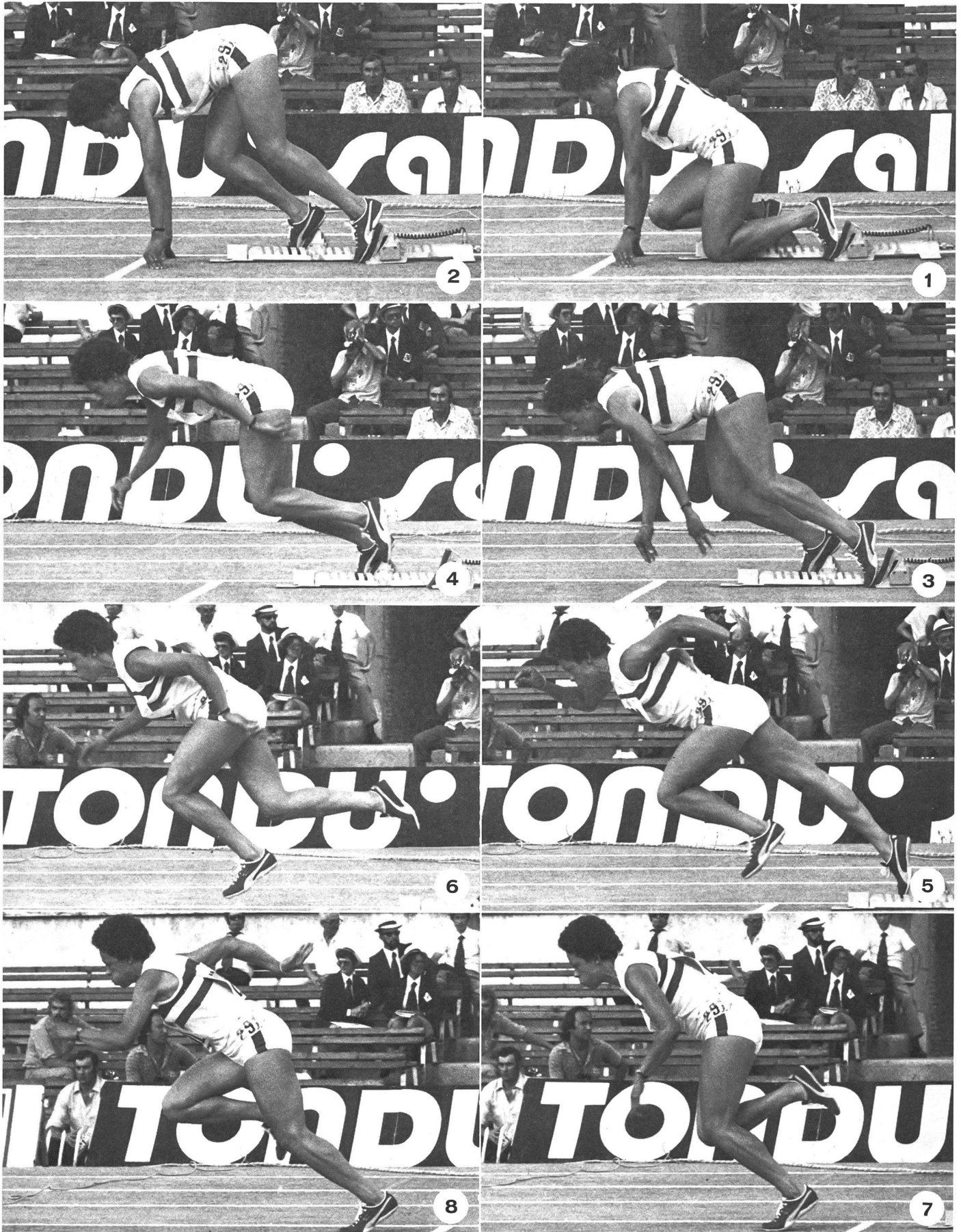
Phase 2



Spiel unter besonderen Umständen 6:5/5:6

3. Ausklang

Spielbesprechung



Tiefstart

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett